



## Eins Und Sein der 63. Newsletter Ende Dezember 2013

### Liebe Freunde und Interessenten,

vor ein paar Tagen stand ich im Supermarkt in der Warteschlange vor der Kasse. Der Laden war recht voll und entsprechend lang die Wartezeit. Ich schaute zu wie jene, die schon an der Reihe waren, ihre Einkäufe auf das Band legten, beobachtete, wie in Geldbörsen gekramt, Scheine oder Kreditkarten hervor geholt und Quittungen in Empfang genommen, wie kleine Kinder zum Stillhalten erzogen wurden. Es herrschte einige Unruhe.

Mir fiel ein besonders ungeduldiges Paar auf. Es stand unter einem Werbebanner mit der Aufschrift »Advent – die schönste Wartezeit des Jahres«.

Eine lustige Szene: Unten ungeduldiges Gestikulieren, erregtes Reden, und über den Köpfen der Werbebanner zur schönsten Wartezeit.

Mich erinnert der Werbespruch an einen anderen, nämlich den von der kostbarsten Zeit des ganzen Jahres, gemeint war die Urlaubszeit. Auch sie wird ja oft ungeduldig erwartet, und alles hängt davon ab, ob im Vorfeld die

richtigen Kaufentscheidungen getroffen werden. So wie am Heiligabend alles davon abhängt, ob man die richtigen Geschenke gekauft hat – so stand es neulich auf der Ratgeberseite der Tageszeitung.

### *Ungeduld*

ist sicher eines der Hauptmerkmale in unserer Zeit des rasenden Stillstands.



Treffend kommt sie in dem zornigen Ausruf eines Mannes zum Ausdruck, ich schnappte ihn auf, während ich mit dem Schlauch in der Hand an der Tankstelle wartete: »Hoffentlich ist bald Weihnachten, dann habe ich endlich Ruhe.« Drücken wir ihm die Daumen, dass er die richtigen Geschenke bekommt!

Ungeduld und Warten treten zumeist gemeinsam auf, wobei das Wartenmüssen als Ursache für die Ungeduld angesehen wird. Das ist aber zu kurz geschlossen. Sie kommt vielmehr zumeist aus der Idee, etwas zu versäumen, etwas, das wichtiger ist als in der Schlange vor der Kasse oder in einem Stau zu stehen.

Man geht also davon aus, dass es im Leben wichtige und weniger wichtige Abschnitte gebe, wo bei es gelte, die

## Die Seins-Woche

Diese stille und intensive Meditationswoche ist offen für die Teilnehmer der Trainingsjahre sowie nach Rücksprache auch für Teilnehmer aus anderen Projekten, vorausgesetzt, sie bringen Meditationserfahrung mit und die Bereitschaft für Begegnung und Stille.

Für eine Woche ziehen wir uns auf uns selber zurück in eine Struktur aus Retreat und Begegnung, aus Alltag und Stille, aus Energiearbeit und Heilung. Dies alles dient der Erfahrung von Nicht-Tun, von Loslassen in das Sein hinein, dem Freilegen von Essenz. Denn Leben ist nur wirklich in diesem Augenblick. Und dieser Augenblick ist in jedem Augenblick neu.

Worauf kommt es also an? Auf die Antworten aus unserer innersten Freiheit, auf unsere Spontaneität und die natürliche Kreativität.

Tao:

no miracle bigger  
than the no-miracle,

no secret deeper  
than the no-secret.

Don't teach the Tao  
how to Tao -

Tao is like an innocent child  
penetrating the clouds of the knower

*Die nächste Seinswoche findet  
statt vom 21. bis 27. April 2014 auf dem  
Balzenberg*

*Winter-Vollmond-Abend  
auf dem Balzenberg*

weniger wichtigen auszuschließen oder wenigstens zu verkürzen. Sowie die wichtigen möglichst schnell anzusteuern und lange andauern zu lassen. *Weniger wichtige*

Lebensabschnitte - gibt es das? Und kann man etwas versäumen? Ja und nein, es kommt darauf an, was man unter Lebenssinn versteht, sowie auf den Umgang mit einem selber, der sich daraus ergibt.

Ich bringe hier jetzt eine Umfrage ins Spiel, sie wurde kürzlich von der Gesellschaft für Konsumforschung in Deutschland veröffentlicht. Ihr zufolge stellen sich gerade einmal 37,1 Prozent der Deutschen zwischen 14 und 70 Jahren öfter die Frage nach dem Sinn des Lebens. Die jungen Leute am wenigsten, die Älteren dann mehr. Viele gar nicht.

Was in diesem Zusammenhang »öfter« bedeutet, sei einmal dahingestellt. Ich neige überhaupt zur Skepsis, was die Aussagekraft so mancher Umfragen

und Studien angeht. Es ist noch nicht lange her, da wurde eine andere veröffentlicht, der zu Folge heute mehr Menschen an existenziellen Fragen interessiert sind als noch vor ein paar Jahren.

#### *Welcher Sinn?*

Welche existenziellen Fragen? Umfragen wie diese gehen gewöhnlich davon aus, dass es dabei um die Beschäftigung mit der tieferen Bestimmung der persönlichen Existenz geht, um Berufung, Dasein und Tod, um Religiöses.

»Existenziell« kann sich aber auch auf andere Ebenen des Lebens beziehen. Für unter Hunger und Krieg leidende Menschen zum Beispiel sind Brot und Frieden fundamentale Bedürfnisse, von denen ihre Existenz abhängt. Und um wieder von der Ungeduld zu sprechen: Auf die Zuteilung der Wasser- und Ration in einem Kriegsgebiet zu warten hat eine andere existenzielle Dringlichkeit, als in der Warteschlange vor der Kasse im Supermarkt zu stehen. Wer

zum Überleben auf Wasser und Reis wartet, wird Wartezeit schwerlich als versäumtes Leben ansehen.

Es gibt also unterschiedliche Perspektiven für Sinnhaftigkeit und existenzielle Fragen.

#### *Reichtum*

Auf den Märkten und in den Geschäften, die ich in dieser Adventszeit besuchte, war stets unübersehbar, unter welch privilegierten Umständen wir leben, aus welch komfortablen Verhältnissen heraus wir ungeduldig sind, anspruchsvoll, fordernd, verwöhnt.

Inzwischen liegen die Weihnachtsfeiertage schon wieder hinter uns, und die Tage der Sonderangebote und Ausverkäufe locken die Schnäppchenjäger in die Geschäfte. Zeiten für Jäger und Sammler. In den Schokoladenfabriken werden die Weihnachtsmänner zu Osterhasen umgeschmolzen. Die Propheten sagen weiteres Wachstum der Wirtschaft voraus. Warteschlangen an

den Kassen der Supermärkte.

#### *Ungeduld II*

Unvergessen ist mir die Lektion eines meiner Lehrer über unsere privilegierte Lage. Er drängte uns geradezu – man konnte ihn für ungeduldig halten – sie für die Arbeit an uns zu nutzen: »Ihr müsst nicht hungern, ihr habt Zeit zu eurer Verfügung, ihr habt etwas Geld übrig, also wartet nicht, kümmert euch um den anderen Hunger, wer ihr wirklich seid, versäumt nicht diese so gute Gelegenheit!«

Ich habe sein Drängen damals verstanden. Es gab keine materielle Not und eine gewisse Sicherheit der materiellen Existenz. Welch eine Chance, dem anderen Hunger Raum und die rechte Nahrung zu geben!

Es gibt da zwei Arten von Ungeduld. Die eine will ein Ziel erreichen, die andere sich endlich auf den Weg machen. Worin unterscheiden sie sich? Wenn ich ein Ziel erreichen will, und zwar so schnell wie möglich, verengt sich der Fokus. Ich habe ein bestimmtes Ergebnis im Auge und mache mir ein Bild davon. Doch Bilder werden niemals zu Wirklichkeit, sie verstellen vielmehr den Blick auf das Wirkliche.

Die Ungeduld dieses Lehrers mahnte, den Weg zu beginnen und zu gehen. Dabei liegt die Betonung auf dem Gehen, auf den Schritten in der jeweiligen Gegenwart. Das hält den Horizont offen. Ich habe zwar ein Ziel, doch meine Achtsamkeit bleibt in den Gegenwart, bleibt beim Weg, dort wo ich gerade bin. Im Da-sein.



### Da sein

»Die meisten verwechseln Dasein mit Erleben« – sagte Max Frisch, der bedeutende Schweizer Schriftsteller (1911 bis 1991). So ist es, und die Beschleunigung unserer Lebensverhältnisse liegt ja auch daran, dass so viel Erlebnisse wie möglich in der Lebenszeit untergebracht werden müssen. Das führt zwangsläufig zu Ungeduld und zu der Idee, es gebe wichtiges und weniger wichtiges Leben.

Inzwischen begegnet einem das Wort Erlebnis allerorten und in den seltsamsten Zusammenhängen. Einfach mal zum Italiener essen gehen, oder in die Sauna, oder zum Friseur reicht nicht, es wird in der Werbung zum Pizzerlebnis in der Erlebnisgastronomie, zum Wellnessereignis im Erlebnisbad, zum Schönheitserlebnis beim Hairstylisten erklärt. Weihnachten schließlich schenkt uns den Höhepunkt der Geschenkerlebnisse des ganzen Jahres. Richtig verrückt und schon wieder Realsatire fand ich »Putzerlebnis« in der Bedienungsanleitung für eine elektrische Zahnbürste.

### Wirkliche Erlebnisse

sind etwas ganz anderes. Sie kommen nur im Da-sein vor, nämlich wo wir tatsächlich ganz anwesend in unserem Leben sind. Und sie ergreifen uns dann so tief, dass sich ihre Essenz gar nicht in Worten fassen lässt. Sie können uns verwandeln. Erleben heißt Leben in seiner Fülle erfahren. Und Fülle ist nicht einfach das Viele.

Befinden wir uns in einer zur Gewohnheit gewordenen Erwartungshal-

**Bewahre mich vor der Angst,  
ich könnte das Leben versäumen.  
Gib mir nichts, was ich mir wünsche,  
sondern was ich brauche.  
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte  
(Antoine de Saint-Exupéry)**

tung und eilen von einem Event zum nächsten, sind wir nicht da. Wir verlieren uns an das Viele und versäumen dabei die Fülle.

Diese ja nicht so schwierigen Zusammenhänge werden deutlich, stellt man sich die Frage nach dem Sinn. Tut man das, tauchen in aller Regel aus der Erinnerung die wahren Erlebnisse auf, die wir schon hatten. Die Augenblicke erlebter Fülle, wo wir eingetaucht ins Dasein erfuhren, dass es da eine Wirklichkeit jenseits unserer persönlichen Grenzen gibt, die mehr ist als die Realität der Dinge.

### Geduld

Die erlebnisorientierte Konsumgesellschaft – so sagen Soziologen – ist tendenziell geduldfeindlich. Wer nach dem Sinn seines Lebens zu fragen beginnt, wird früher oder später geduldfeindlich. Wobei mit Geduld keineswegs gemeint ist, dass jene Phasen, in denen unser Tempo ausgebremst wird, wo man warten muss, bis man an die Reihe kommt, oder wo die Zeit scheinbar ereignislos verstreicht, schicksalsergeben erduldet werden müssen.

Geduldfreundlichkeit entwickelt sich, wenn wir zu erleben beginnen, dass sich auch in diesen Zeiten eine Fülle –

und Stille – verbirgt. Das kann man auf einfache Weise im Alltag üben.

### Achtsamkeit

Zum Beispiel in der Warteschlange vor der Kasse im Supermarkt. Dort können wir die Stufen des Wachseins üben. Nämlich uns aus den Wünschen und Ideen und Plänen heraus holen und in dem ankern, was wirklich ist. Im ersten Schritt beginnen wir still für uns zu nennen, was wir in diesem Augenblick in unserem Körper wahrnehmen. Wahrnehmen, ohne zu urteilen, einfach registrieren, welche Qualität jetzt da ist: in den Füßen, den Händen, in Bauch, Rücken, Kehle und so weiter. Will der Verstand abschweifen, holen wir ihn freundlich zurück.

Als zweiten Schritt lassen wir unsere Wahrnehmung ganz entspannt sich ausdehnen auf das, was um uns herum vorhanden ist. Auch dies registrieren wir: Töne, Bewegungen, Menschen, Gerüche und welche Resonanz sie in uns hervor rufen. Unsere Wahrnehmung weitet sich für alles, was in uns selbst und um uns herum vor sich geht. Übt man dies, können wir etwas von dem erfahren, was Gegenwart ist. So kann sich Warten in jene umfassende Offenheit für das Gegenwärtige verwandeln, in der Ausgangspunkt und Ziel als Einheit enthalten sind. Mehr darüber zu sagen oder erklären zu wollen, wäre verfehlt.

### Das Schöne sehen

Dies ist eine weitere Übung nicht nur für die Warteschlange, sondern auch

für die U-Bahn, den Markt, das Restaurant. Statt die anderen Menschen mit dem Scanner- und Schubladenblick zu mustern, schauen wir aus einer freundlichen und empfänglichen Haltung, bis uns das Schöne an ihnen aufgeht. Das Schöne, das wir an den anderen Menschen wahrnehmen, ist auch das Schöne in uns selbst. Auch hier keine weiteren Erklärungen.

Erklären lässt sich nur das am wenigsten Wichtige. Das Wesentliche erschließt sich allein durch Erfahren. Durch Praxis, durch Üben. Das Wahre erfahren wir nicht aus Büchern, nicht durch blinden Glauben, sondern nur aus der Hingabe an das Leben.

Zum Jahreswechsel allen Segen!  
Burkhardt



## Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

es ist Winter geworden am Balzenberg. Gnädig hat der Schnee alles zugedeckt, und nun, nach ein paar sonnigen und milden Tagen, ist er schon fast wieder geschmolzen. Auf der Schattseite aber, dort wo mein Blick hingeht, wenn ich mich mit einem Espresso und einem Zigarrettchen in die Sonne setze, ist es noch fast ganz weiß. Von Anfang November bis Ende Februar bekommt die »Schattenseite« keinen Sonnenstrahl ab, so dass es dort immer deutlich kälter ist und eben der Schnee lange liegen bleibt.

Als ich heute Mittag die 500 Meter bergan zu Dhyan ging, die heute für unsere »Balzenbergfamilie« kochte, ist mir drüben am Schattengang ein Bild aufgefallen. Auf einer grossen Wiese kamen und gingen von allen Seiten her Tierspuren. Die allermeisten trafen sich in einem Zentrum. Vielleicht steht dort ein Leckstein mit Salz für´s Wild oder jemand hat sein Fallobst an diesem Ort entsorgt, keine Ahnung. Es gibt auch Spuren die daran vorbeigehen und solche, die sich in einem grossen Bogen diesem Mittelpunkt zuwenden.

Mich hat dieses Bild sehr berührt. Mir war auf einmal wieder bewusst, dass es außer unserer Menschengesellschaft eben auch andere Gesellschaften gibt. Ich kann sie nicht sehen oder erleben, kenne ihr Regeln nicht, aber es gibt sie und manchmal sehe ich Spuren oder eine Momentaufnahme.



Ich erinnere mich gut an die Herbstnachmittage, wenn die Sonne ganz tief steht und dadurch das Plankton der Lüfte ins rechte Licht setzt. Abermillionen von kleinsten Teilen, Tierchen, Partikelchen bekomme ich dann zu sehen und frage mich, wie ich diese »volle« Luft überhaupt atmen kann. Was da alles fliegt und schwebt! Und das ja immer, außer vielleicht nach einem Regenschauer. Eine eigene Welt, von der ich die meiste Zeit meines Lebens nichts mitbekomme.

Und dann gehen meine Gedanken weiter. Was bekommen diese »Welten« von der meinen mit? Wie nehmen die Rehe, Füchse, Hasen, denen ich begegne, mich, meine Gesellschaft, meine Bezüge in dieser Welt wahr. Was »denkt« ein winziges Insekt, das durch die Luft gewirbelt wird von dem Sog den ich auslöse, einfach weil ich über die Straße gehe?

Gern spiele ich mit dem Gedanken, dass sich zum Beispiel dieses Insekt auch irgendwie austauscht. Natürlich

vermenschliche ich das dann. Gebe ihm Worte, weil ich Worte benutze, um mich verständlich zu machen. Wahrscheinlich aber haben sie ganz andere Sprachformen und vielleicht sogar welche, die wir Menschen mit unseren Ideen und Vorstellungen vom Leben und Kommunizieren gar nicht verstehen könnten. Weil wir ja letztendlich doch nur sehen und finden, was wir uns vorstellen und denken können. Und diese Vorstellungen sind doch immer Ergebnis unserer Erfahrungen als Menschen.

Und dann überlege ich mir manches Mal, ob es da irgendwo auf dieser Welt, in diesem Universum, vielleicht auch etwas gibt, was so auf uns Menschen schaut. Auf unsere Städte und Dörfer, unser Leben, Wirken und Arbeiten, auf unsere Beziehungen, Verbindungen und unsere Art der Kommunikation. Etwas, das sich fragt, wie diese Wesen miteinander sind.

Dann komme ich dazu, dass ich mich frage, warum es uns gibt? Warum es all das gibt um mich herum? Tiere, Pflanzen, Menschen, Häuser. Wald und Berge, Seen und Flüsse, das Meer. Warum es Leben überhaupt gibt?

Im Laufe meines Lebens bin ich dieser Frage, die am Ende einer solchen Gedankenkette steht, häufig begegnet. Und sie hat mich ganz unterschiedlich berührt. An das erste Mal erinnere ich mich gut. Ich war dreizehn Jahre alt, ging zum Konfirmandenunterricht und begriff so langsam, dass es vielleicht den lieben Gott gibt, aber dass der sicher nicht für den Selbstmord-

versuch einer Altersgenossin aus dem Nachbarort verantwortlich war.

Die Erkenntnis, dass ich überhaupt nicht wusste, warum es überhaupt etwas gibt, warum es mich gibt, warum es Leben und Tod gibt, hat mir damals große Angst gemacht. Ich hatte keine Antwort darauf und mein sehr geschätzter Pfarrer auch nicht.

Ein gutes Jahrzehnt später, ich hatte meine Kinder schon geboren, wohnte in einem schönen alten Schulhaus und war mitten in meinem Herzprojekt bei Burkhardt.

Mal wieder endete eine Gedankenkette bei der ganz großen Frage und ich glaubte, verrückt zu werden an ihr. Ich ging die Treppe in unserem Haus runter, sah aus dem Fenster, sah mich wie ich aus dem Fenster sah, hörte die Frage in mir, fühlte mich ratlos, klein und unwichtig. Und gleichzeitig war ich anwesend, konnte mich spüren, meine Schritte auf den Stufen, meinen Atem. Konnte meine Gedanken wahrnehmen, ihnen zuhören. Also bin ich doch! Aber warum überhaupt?

Komme ich heute an diese Frage, so wie mich das Bild der Wildwechsel dahin geführt hat, dann erfasst mich einfach nur Dankbarkeit. Dankbar, dass ich bin und die Freude darüber, dass dieses Wunder Leben existiert, an dem ich teilnehme.

Euch allen  
ein gesegnetes neues Jahr!  
Dhyan Mara

## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

letzten fuhr ich wieder einmal nach Köniz in den Supermarkt zum Einkaufen. Wie so häufig, kam ich erst eine Viertelstunde später als geplant aus dem Haus. Ausgangs unserer Ortschaft beim Schulhaus steht so ein »blecherner Polizist« – eine automatische Radarstation. Ich gehöre nicht zu den Rasern, dennoch bin ich meist eine handvoll Stundenkilometer zu schnell unterwegs. Also muss ich mich jedes Mal ermahnen, vorher ein wenig abzubremsen, um nachher gleich wieder aufs Gaspedal zu drücken. So kann ich die am Morgen verloren gegangenen Minuten vielleicht im Laufe des Tages zurückgewinnen.

Später bei der Parkuhr überlege ich mir, wie viele Münzen ich in den Automat stecken soll. Bei dieser gravierenden Frage entscheide ich mich in der Regel dafür, eher etwas knapp zu kalkulieren und im Zweifelsfall für ein paar Minuten zu wenig Geld einzuwerfen. Nicht dass ich meinte, so wirklich etwas sparen zu können. Aber ich denke mir, der Polizist wird ja nicht

gerade in diesem kleinen unbezahlten Zeitfenster seine Runde machen. Außerdem liebe ich diesen kleinen Kitzel im Alltag. So viel Pokern muss schon sein, sonst wird das Leben zu langweilig.

Wieder ein wenig später stehe ich vor den Aufzügen. Da es ein größerer Supermarkt ist, gibt es hier mehrere Lifte nebeneinander. Gehört ihr auch zu den Menschen, die in einem solchen Fall alle Knöpfe gleichzeitig drücken, um ja den Lift zu erwischen, der am schnellsten nach oben fährt? Während ich da stehe und auf den Lift warte, überlege ich mir kurz, ob ich nicht doch lieber die Treppe hoch rennen soll, da ich so noch ein wenig flinker wäre.

Zum Glück habe ich diesmal im Supermarkt niemanden getroffen, den ich kenne! So komme ich tatsächlich eine ganze halbe Stunde früher als gedacht nach Hause. Aber was soll ich mit dieser gewonnenen Zeit anfangen? Ich wüsste es schon, ich war ja schließlich auch schon in mehr als einem Seminar bei Burkhardt dabei... Aber still sitzen ihn Ehren: Ist eine Runde Joggen nicht doch viel besser für die Fitness?

Solch kleine und anscheinend belanglose Verhaltensweisen im Alltag kann ich an mir viele beobachten. So unwichtig sie zuerst erscheinen mögen, widerspiegeln sie vielleicht doch die Art und Weise, wie viele von uns heutzutage oft unterwegs sind. Darin ist etwas von einer Daueranspannung, von innerer Getriebenheit spürbar, selbst, wenn wir gegen außen ruhig wirken. Michael Winterhoff, ein bekannter Sozialpsychologe, vergleicht diese innere Unruhe, in der viele von uns sich befinden mit dem Dauerstress, ähnlich wie man ihn in einer Katastrophe erleben würde. Er sagt dazu in einem Interview: »Wenn unser Haus unter Wasser stünde, würden wir nonstop rennen, um zu retten, was zu retten ist. Wir leben zwar nicht in einer Katastrophe, aber durch dauernde Erreichbarkeit, permanente Unsicherheit

und Konfrontation mit Krisen- und Katastrophenachrichten ist unsere Psyche so belastet und irritiert, dass sich bei vielen Menschen, das Katastrophenprogramm einstellt. Das erkennt man zum Beispiel am Gedankenkarussell, das durchstartet, sobald sie morgens wach sind.«

Obwohl also äußerlich alles in Ordnung, ja verglichen mit Krieg oder Krankheit geradezu paradiesisch scheint, befinden wir uns vielleicht permanent im Katastrophenmodus. Ein Indiz dafür sei, meint er, wenn wir es kaum aushielten, uns nur zwanzig Minuten hinzusetzen und einfach nichts zu machen. Wir hielten uns dabei selber kaum aus und hätten das Gefühl, immer etwas tun zu müssen.

Ich denke wieder an die kleinen Beispiele, welche ich oben genannt habe. Meist schreibe ich mir ja schon zu Hause so viele verschiedene zu erledigende Dinge auf meinen Einkaufszettel, dass ich eigentlich unmöglich alles in Ruhe bewältigen kann. Wenn ich dann unterwegs etwas genauer hinspüre, kann ich in mir drinnen im Bereich des Solarplexus eine innere Reibung als eine Art Hitze spüren. Diese hat auf den ersten Blick auch etwas von Vitalität und durchaus einen Reiz. Je schneller ich renne, desto stärker wird sie. Je mehr Dinge von meinem Einkaufszettel ich streichen kann, desto mehr kann ich mir gleichzeitig selber auf die Schulter klopfen. Aber muss es mich dann noch erstaunen, dass ich regelmäßig so erledigt vom Einkaufen heimkomme, als ob ich eben eine Schlacht geschlagen hätte?

Die Hirnforschung erklärt uns, dass im Katastrophenmodus bestimmte Stresshormone wie zum Beispiel das Adrenalin vermehrt ausgeschüttet werden. Diese helfen die Energiereserven des Körpers zu mobilisieren. Gleichzeitig bewirken sie jedoch auch, dass unser Handeln kurzgeschlossen wird. Dadurch übernehmen allein die Regionen ganz unten im sogenannten

Hirnstamm die Handlungsführung. Dort kennen wir nur drei Reaktionen: Entweder kommt es zum Angriff oder, wenn das nicht geht, zur Flucht – und wenn weder Angreifen oder Fliehen als Lösung möglich sind, zu ohnmächtiger Erstarrung.

Um aus dieser Spirale aussteigen zu können, müssten wir uns zuerst innerlich mehr Zeit lassen können. Dadurch würden wir wieder in die oberen Stockwerke des Gehirns gelangen, also dort wo wir bewusst Handlungen planen und umsichtig denken können. Wenn es uns mit ein paar tiefen Atemzügen sogar gelingt, das Herz in das Denken mit einzubeziehen – dann sieht die Welt auf einmal ganz anders aus. Was es dazu braucht, ist ein wenig Vertrauen. Das Vertrauen, dass es das Leben gut mit uns meint. Anders gesagt: Es gibt eine Kraft in der Welt, die dafür sorgt, dass es - egal wie es herauskommen mag - auch wieder »gut wird«.

Nachdem ich den Artikel von Michael Winterhoff gelesen hatte, habe ich mir persönlich ein kleines Experiment vorgenommen: Das nächste Mal, wenn ich Einkaufen fahre, werde ich eine Viertelstunde zu früh aus dem Haus gehen. Auf meiner Einkaufsliste werden nur die Hälfte der Dinge stehen wie sonst. Beim »blechernen Polizisten« werde ich anstatt zu bremsen und Gas zu geben ein wenig klassische Musik im Radio hören. Bei der Parkuhr werde ich mit Genuss einen ganzen Franken zu viel einwerfen. Vor den Aufzügen werde ich nur einen Knopf drücken und dann erst noch der Frau mit den zwei quengelnden Kindern den Vortritt lassen. Ob ich das aushalten werde? Und wie wird sich das anfühlen?

Mit herzlichem Gruß  
Goykand  
Jochen Matthäus  
Hubelhüsistrasse 55  
CH-3147 Mittelhäusern  
goykand@bluewin.ch  
0041 31 842 06 10

