



Eins Und Sein der 62. Newsletter Anfang Oktober 2013

Liebe Freunde und Interessenten,

manchmal beschert einem das Telefon spannende Minuten. Da rief jemand an und fragte, ob ich der und der sei. Ja, sagte ich, worauf der Anrufer fortfuhr, ob ich ihm, wenn er denn in meine Seminare käme, eine Erfolgsgarantie geben könne. Ich: Was verstehen Sie denn unter Erfolg? Er: Na ja, dass ich dann ein Mensch bin, der ein gutes Leben lebt. Einer, der eben spirituell ist. Ich: Da muss ich Sie fragen, was verstehen Sie unter Spiritualität, und was unter einem guten Leben?

Es entspann sich ein längeres Gespräch. Es zeigte mir wieder, dass die Weise, wie bestimmte Begriffe verstanden werden, auf sehr subjektiven Erwartungen beruht. Erfolg, gutes Leben, Sinn – das kann für den einen dies und für den anderen jenes bedeuten. Oder Spiritualität – das ist für die einen der Weg, sich für den Strom des Lebens zu öffnen, und zwar mit dem Ziel der Erfahrung von Einssein und Geborgenheit in der Existenz.

Andere verbinden damit esoterische Fantastereien und Obskurantismus. Und für wieder andere bedeutet es, Karten auf die Zukunft zu ziehen oder den Alltag danach auszurichten, ob

am Morgen eine schwarze Katze von links den Weg gekreuzt hat. Eine große Spannbreite also. Und es gibt ja nicht nur diese so unterschiedlichen Vorstellungen.

Wie beschreiben

Es stellt sich ja immer wieder auch die Frage, wie der spirituelle Weg, zum Beispiel den wir hier gehen, möglichst unmissverständlich beschrieben, wie definiert werden kann.

Alt nährt Jung



Und welchen Weg gehen wir hier? Hat er ein Ziel? Wir gehen den Weg der Klärung, der Versöhnung und der Erfahrung. Und es gibt ein Ziel: Sich selber zu erkennen, zu dem Menschen werden, der man in Wahrheit ist und beschenkt zu werden mit dem Erlebnis von Einssein und Allverbundenheit. Oder mit anderen Worten: In der Seinerfahrung den unbegrenzten Raum jenseits der Grenzen der Person wieder entdecken und die Fülle des Da-Seins.

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch hat in sich eine Resonanzfläche für die Schwingung des Einen und damit verbunden die Möglichkeit, sich in einer Tiefe und Unbegrenztheit zu erleben, die ihn von den eingepprägten Ängsten und Zweifeln frei macht und ihm seine ursprüngliche Wirklichkeit vor Augen führt. Weil diese Resonanzfläche in der Regel verschüttet ist, wir also einen wesentlichen Teil von uns selbst nicht kennen, bedarf es der Klärung und der Versöhnung. Damit neue Erfahrung möglich wird.

Die Herz-Eröffnungen

Bisher hat Burkhardt die für alle offenen Herz-Eröffnungen unter drei Untertiteln gegeben:

- Jenseits der Angst beginnt die Liebe
- Jenseits von Glaubenssätzen, ankommen im eigenen Leben
- Vom Ich zu Du zum Wir

Weil Ängste und Glaubenssätze untrennbar miteinander verschränkt sind, waren die beiden ersten Seminare im Ablauf nahezu identisch: Derselbe Themenkomplex wurde aus sehr ähnlichen Perspektiven beleuchtet und geklärt.

Beginnend mit dem Weihnachtsseminar 2013 werden konsequenterweise Ängste und Glaubenssätze in einem Seminar zusammen bearbeitet. Der Titel:

Herz-Eröffnung – jenseits von Ängsten und Glaubenssätzen beginnt die Liebe. Ankommen im eigenen Leben.

Ein weiteres für alle Interessenten offenes Herz-Eröffnungs-Seminar mit dem Untertitel »Vom Ich zum Du zum Wir« bereitet den tieferen Zugang zu dem inneren Raum von Individualität und Freiheit, aus dem sich, und das kann erfahren werden, auch der Weg zum Du und zum Wir auf einer tieferen Ebene öffnet – als unmittelbare Begegnung von Herz zu Herz.

Das Seminar findet in der Nähe von Bremen statt, und zwar vom 4. bis 10. November 2013

Klären

Was muss geklärt werden? Warum wir so denken und fühlen wie wir es tun. Also die Haltungen, Konzepte, Meinungen, Lebensanschauungen, die wir aus der Vergangenheit mitgebracht haben. Vieles haben wir ohne nach dem Sinn zu fragen einfach so übernommen, weil es seit Urzeiten zu der Zivilisation gehört, in der wir aufgewachsen sind. Anderes wurde uns unter Druck aufgezwungen, und manchem, das uns aufgezwungen wurde, haben wir Protesthaltungen entgegen gesetzt. Was von all dem ist nun das wirklich Eigene? Wie ist das alles in unsere Köpfe gekommen? Welche früheren Erfahrungen lassen uns heute auf diese bestimmte Weise fühlen und denken? Wodurch sind wir zu dem geworden, was wir sind? Und ist das alles?

Das sind keine theoretischen Erwägungen. Denn unsere Haltungen und Konzepte bestimmen gewöhnlich als durchaus begrenzende Glaubenssätze

und hemmende Ängste den Umgang mit uns selber, mit den Liebsten – und unsere Stellung im Beruf. Zudem sorgen sie dafür, dass wir – und das ist eine Zahl aus der experimentellen Psychologie – in der Regel nur 6 bis 10% von uns selber kennen.

Gerald Hüther, ein bekannter Neurowissenschaftler, spricht von den ungeheuren Möglichkeiten, mit denen jedes Kind zur Welt kommt und der Kümmerexistenz, die durch Erziehung und Schule daraus wird. Drastische Worte.

Denken und Fühlen

können nicht getrennt werden, das ist heute gesichertes Wissen der Hirnforschung. Mit starken Gefühlen verbundene Erfahrungen hinterlassen Strukturen im Gehirn. Wir haben unsere begrenzenden Haltungen, Glaubenssätze, Ängste erworben und hängen so fest an ihnen, weil sie das Ergebnis

Herbst im Hochgebirge



von intensiv gefühltem schmerzhaftem Erleben waren.

Darum sind Gedanken und Gefühle auch nicht objektiv, sondern höchst subjektiv und anknüpfen in unseren alten Erfahrungen. Als kürzlich so viele Bootsflüchtlinge aus Afrika vor der Insel Lampedusa in Seenot gerieten und ertranken, gab es weltweit Bekundungen der Trauer und des Mitgeföhls. Und ebenso Stimmen der Gleichgültigkeit und Abwehr. Europa auch ein Kontinent der kalten Herzen?!

Die Angst vor den Fremden und ihrer Armut hat immer Wurzeln im eigenen Persönlichen. Sie ist Widerschein der eigenen Angst vor dem Mangel, dem Nichtgenügen, der Entwurzelung, der Hilflosigkeit. Diese materiell so reiche Welt, in der wir leben, gründet, das kann an vielen Einzelheiten täglich beobachtet werden, eben nicht auf einer bejahenden, gelassenen und großzügigen Haltung des eigenen Werts. Sie gründet auf dem Immer-mehr-haben-Wollen aus Angst, zu wenig zu bekommen, nicht wirklich wertvoll zu sein. Wir können darum nicht teilen.

Versöhnen

Die Selbstverneinung, nämlich ohne ständiges Leisten nicht wertvoll zu sein, ist die Seelenkrankheit unserer Zivilisation. Sie ist der oft unerkannte Antrieb für viele Eigenschaften, die wir an uns selber nicht mögen.

Wir wollen ja gute Menschen sein. Stoßen wir dann in uns selber auf Geiz und Gier, auf Ärger, Bosheit, Gewalt, auf Ängste, Schwäche, Hilflosigkeit, Nichtgenügen und diesen nagenden Frust, verstärkt dies meist die Neigung, von uns enttäuscht zu sein – oder wir überdecken es mit Aktivismus.

Oder wir verhalten uns besonders ablehnend Menschen gegenüber, an

denen wir diese Eigenschaften wahrnehmen.

Gewöhnlich kehrt man das, was ja Persönlichkeitsanteile von einem selber sind, unter den Teppich. Verdrängte Kräfte sind aber nicht beseitigt, sondern sie schmoren und dünsten als Schatten im Untergrund. Sie unten zu halten beansprucht eine Menge Energie.

Versöhnen heißt nun, dass wir die Schatten anschauen und in den Arm nehmen. Wir begrüßen sie als Anteile von uns. So wie Menschen aufwachsen, entwickeln sich unvermeidlich die Schatten. Menschen sind auch gierig, wütend, kaltherzig, hilflos, selbstmitleidig, ärgerlich, ratlos. Doch es ist eine für Viele fremde Vorstellung, ihre Schatten zu begrüßen und in den Arm zu nehmen. Alle Gewohnheit, alle Erziehung spricht dagegen.

Humus

Dabei handelt es sich, genauer besehen, bei den Schatten um eine Art Kompost. Und der kann zu Humus werden und die schönsten Gewächse hervor bringen. Gier und Geiz zum Beispiel können wir als tragische Verzerrungen einer ursprünglichen kreativen Kraft verstehen, die sich in die Welt hinein entfalten wollte. Sie wurde gestoppt, beschnitten. Gewalt war einmal essenzielle Kraft. Verzerrt ist sie, weil sie sich nicht entspannt entfalten durfte oder in Doppelbotschaften erstickt wurde: Setze dich durch, aber halte dich zurück!

Hier ist nicht der Raum, um an vielen Beispielen zu zeigen, welche verwandelnde Kraft in den Schatten steckt, wenn wir sie fruchtbar werden lassen. Auch genügt es nicht, über solche Zusammenhänge zu lesen, sie müssen in den Geföhlen erlebt wer-

den, sozusagen ins Herz wandern, damit Verwandlung geschehen kann.

Wenden wir das Bild von Kompost und Humus auf jene Eigenschaften der Eltern an, unter denen wir so gelitten haben, kommt es auch hier zur Versöhnung mit der Herkunft.

Erfahren

Klären und Versöhnen öffnet für neues Erfahren. Das Neue daran ist zunächst einmal, dass gewohnte Zusammenhänge unter einer anderen Perspektive erscheinen. Und man erlaubt es sich häufiger, hergebrachte Rituale zu unterbrechen.

Zum Beispiel beginnt man zu schmunzeln, wenn der innere Polizist mit seinen Drohungen auf den Plan tritt: Hallo Polizist! Ich habe aber gerade keine Zeit für dich, später höre ich dir gern wieder zu. Oder man beginnt zu merken, wie oft man einem altgewohnten Pessimismus frönt und freut sich, dass man es merkt, anstatt sich dafür zu tadeln.

In Liebessachen wird man sehen, wie oft man bisher vergeblich versucht hat, einem Bild von einem Mann oder einer Frau oder der Idee von einer Beziehung nach zu jagen. Der Horizont weitet sich. An Menschen, die man früher übersehen hätte, erkennt man wie schön und liebenswert sie sind. Und in der Beziehung ist es nicht mehr bedrohlich, dass der andere anders ist.

In der Alltagswelt des Berufs schließlich wird einem klar, in welchem Ausmaß man der Illusion Liebe für Leistung gefolgt war. Und was will man wirklich tun? Wie sieht man sich in dieser Welt? Verstehe ich die Zusammenhänge an meinem Arbeitsplatz? Kann ich dort etwas gestalten und bewirken? Erlebe ich Sinnhaftigkeit und Erfüllung?

Transzendenz

Klären und Versöhnen öffnet für neues Erfahren. Am wichtigsten aber ist, dass wir in eine Lage kommen, nicht mehr ständig und wie zwanghaft um unsere Probleme zu kreisen. Denn das ist ja die ständig Energie fressende Beschäftigung des mit sich unversöhnten Menschen.

An die Stelle von Spekulation, Hoffen und Zweifeln, von der ständigen Bespiegelung der Befindlichkeiten tritt die achtsame, entspannte Präsenz bei dem was wir tun und erleben. Wir werden dem Leben zugewandt.

Dies nun ist die Voraussetzung für Durchbrüche zum Sein, für dies plötzliche Eintauchen ins Eine, Stille und Ganze, aus dem wir dann in das wie neu gewordene Leben zurück kommen, geborgen, leicht, erfüllt.

Abraham Maslow, ein Gründervater der Humanistischen Psychologie, hat dafür den Begriff »peak experience« geprägt, Gipfelerlebnis. Andere Worte dafür: Satori, Seinserfahrung.

Eine Falle gilt es allerdings zu vermeiden: Das ewige Psychologisieren. Klären und Versöhnen hat eine Menge mit Psychologie zu tun. Darin steckt nun die Versuchung, immer weiter wertend um sich selber zu kreisen, diesmal mit psychologischen Begriffen und neuer Selbstwichtigkeit. Wollen wir auf dem Weg fortschreiten sind diese Ermunterungen nützlich:

Spekuliere nicht über das Leben, lebe es ganz!

Psychologisiere nicht über die Liebe, liebe mit ganzem Herzen!

Rätsele nicht über deine Beziehung, tauche ganz in sie ein

Erfolg

Wir erinnern uns, der Anrufer hatte gefragt, ob ich ihm Erfolg garantieren

könne. Natürlich nicht – und was ist wohl Erfolg?

Einer meiner Lehrer erklärte einmal, vor dem bloßen Erfolg solle man sich in acht nehmen. Besser als auf Erfolg aus zu sein sei es, am Gelingen seines Lebens zu arbeiten.

Ich finde das einen guten Hinweis. Nichts dagegen, eine Prüfung erfolgreich zu absolvieren oder eine Gehaltserhöhung zu bekommen. Auf das Leben angewendet ist Erfolg aber ein viel zu enger Begriff.

Das Wort Gelingen ist viel offener und reicher. Es erzählt, dass es außer unserem Bemühen noch eine Kraft gibt, die wir in unser Leben herein lassen können: Die Überraschungen, Wendungen und Wechselfälle des Lebens selber, seine Kreativität und Intelligenz.

Unsere Bemühungen, unsere Pläne sind das eine, sozusagen die Zutaten. Das Leben, für das wir uns öffnen, dem wir uns hingeben, bereitet daraus einen Weg. Der mag gerade Strecken aufweisen, Schleifen und Abkürzungen und ist immer Gegenwart.

Einen friedlichen Spätherbst
Burkhardt

Abraham Maslow

sprach mit vielen Menschen, die er Selbstverwirklicher nannte. Er fand bei ihnen, dass sie besonders häufig Gipfelerlebnisse hatten und ihnen viele Eigenschaften gemeinsam waren. Hier was er fand:

– Sie waren ebenso problem- wie realitätszentriert. Das heißt, sie durchschaute Unehrlichkeit und Täuschung und waren an der Lösung von Problemen interessiert. Sie jammerten nicht über das Schicksal und fühlten sich nicht als Opfer von Umständen.

– Im Gegensatz zu Opportunisten glaubten sie, dass der Zweck nicht die Mittel heiligt und dass die Mittel, nämlich der Weg, oft wichtiger ist als das Ziel. Sie arbeiteten in der Regel in Berufen, wo sie für andere Menschen hilfreich sein konnten wie auch im Bereich von Bildung und Kunst.

– Als Nonkonformisten fühlten sie sich nicht abhängig von der Kultur und dem Umfeld, in der sie lebten, widerstanden gesellschaftlichem Druck, schöpften ihre Urteile aus eigenen Erfahrungen.

– Sie hatten sowohl ein starkes Bedürfnis nach Privatsphäre als auch einen starken Gemeinschaftssinn, und zwar über ethnische Grenzen hinweg, und lebten Menschlichkeit und Mitgefühl. Statt vieler Kontakte mit zahlreichen Bekannten pflegten sie intensive Beziehungen mit einigen engen Freunden und Familienangehörigen.

– Sie besaßen Humor, und zwar nicht die aggressive Art von schadenfrohem Witz, sondern lachten mehr über sich selber.

– Sie neigten dazu, andere lieber zu akzeptieren als sie ändern zu wollen, ihre Lebensweise beruhte auf Spontaneität und Schlichtheit.

– Sie besaßen die Fähigkeit zum Staunen selbst über alltägliche Dinge sowie Originalität, Kreativität und Einfallsreichtum.

– Sie hatten überdurchschnittlich viele Gipfelerlebnisse. Über sich selbst hinaus gehoben, eins mit der Natur oder mit Gott, Teil der Unendlichkeit und des Ewigen.

Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung ist nach Maslow eines, das keinen Ausgleich kennt, das heißt, es kann nicht gestillt werden. Wird es durch entsprechende Aktivitäten genährt (Klären, Versöhnen, Erfahren) nimmt es an Stärke eher noch zu. Ganz im Sinne des antiken Erkenne dich selbst stärkt es die Motivation, ganz man selber zu werden und alle Möglichkeiten auszuschöpfen,

Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde und Interessierte,

Es ist schon einige Monate her, da trug sich folgende Geschichte zu.

Ein Teilnehmer kam in die Teepause, nahm sich ein Glas Tee, um sich gleich darauf bei einer Assistentin über dieses Gebräu zu beschweren.

Warum Beuteltee, wenn man doch auch Pfefferminze aus dem Garten holen könnte oder Zitronenmelisse, Salbei...? Und die Ziehzeiten! Die Assistentin hatte zum Glück die Ruhe, dem zu begegnen. Freundlich fragte sie nach, was genau er denn verändern würde. Am Abend wurde mir diese Begebenheit erzählt.

Ich selbst bin keine große Teetrinkerin. Ich trinke gern Ingwerwasser oder die aryurvedischen Gewürztees. Und so musste ich zugeben, dass ich mich noch nie ernsthaft mit der Teezubereitung beschäftigt hatte. Das sollte sich nun ändern. Gleich am nächsten Morgen kochte ich eine Kanne frischen Pfefferminztee und stellte sie ihm hin.

Wir haben dann noch ein Teekräuterbeet am Seminarhaus geplant und auch schon Pfefferminze umgepflanzt.

Wenige Tage später bekam ich von eben diesem Teilnehmer eine Mail, in der er sich für den frischen Tee bedankte und ganz gerührt war, dass er mit seinen Wünschen und Vorschlägen ernst genommen wurde.

Das Kräuterbeet wächst und gedeiht, und beim letzten Sommerfest



brachte dieser Teilnehmer ein grosses Geschenk mit: drei gläserne Teekrüge mit Siebeinsatz zum Aufbrühen von Kräutertees. Dazu eine Auswahl verschiedener Teekräuter und passende, luftdichte Aufbewahrungsdosen.

Es ist schön, wenn die Menschen die, hierher kommen, mittun, mitdenken, mitmachen. Wenn jeder das einbringt, was er gut kann oder da aushilft, wo er eine Lücke sieht.

Noch nicht so lange ist es her, da bekam ich ein Paket. Absender war eine mir unbekannt Firma, aber die Adresse war handschriftlich verfasst und es war klar, dass es nicht irgendeine Werbung ist.

Die Post kommt bei mir immer so kurz vor Mittag, zu einer Zeit, wo ich kaum Zeit habe, die Sendung zu quittieren. Also stellte ich das große und auch schwere Paket erstmal auf die Ofenbank. Kochte meine Suppe fertig, wusch den Salat, deckte die Tische, und nach dem Essen stand da immer noch dieses Paket.

Mit Sarah zusammen, meiner jugendlichen Küchenhilfe, packte ich aus. Zum Vorschein kamen 24 weiße Teetassen mit einer schwarzen »Tafelfläche«. Einer Beschichtung also, auf der man mit Kreide schreiben kann. Dazu natürlich auch entsprechende Kreiden.

Bisher hatten wir die Teetassen immer mit Kreppband beklebt, und jeder konnte seinen Namen darauf schreiben und musste nicht für jede Pause ein neues Glas benutzen, aber schön war das nicht.

Auf die Tafelflächen kann man jetzt seinen Namen schreiben, ein Bildchen malen oder was auch immer. Am Abend gehen die Tassen durch die Spülmaschine, die Beschriftung wird abgespült, und am nächsten Tag ist alles wieder neu und schön.

Und das Ganze von einem unbekannt »Insider«, so hiess es im Begleitbrief. Ich grübelte und studierte, las wieder und wieder die paar Zeilen und den Adressaufkleber, weil ich doch zu gern wissen wollte, von wem diese praktischen Teetassen stammen.

Inzwischen sind die Tassen in Betrieb und bewähren sich. Und der Insider hat sich auch gemeldet, so dass ich mich herzlich bedanken konnte.

Unser Platz hier wächst und gedeiht und wird mit jedem Menschen, der hier kommt, schöner und reicher.

Vielen Dank dafür euch allen!
Herzliche Grüße
Dhyan Mara

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*

Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

wenn ich die Woche hindurch den Kindern im Alltag zuschauen und versuche, mich dabei zu erinnern wie sich die meisten von uns als Kinder in ähnlichen Situationen verhalten haben, dann scheint mir, dass da ein Generationenwechsel beim Umgang mit dem eigenen Ich stattgefunden hat.

Am Mittagstisch zum Beispiel erinnere ich mich, wie wir drei Jungens nach der Schule jeweils halfen den Tisch zu decken und dann warteten, bis der Vater von der Arbeit heim kam. Während dem Essen hörten wir um halb ein Uhr die Nachrichten im Radio. Das hieß für uns Kinder, schön still zu sein und nicht dazwischen zu reden. Danach tauschten sich die Eltern meist darüber aus, was auf der Arbeit oder

zu Hause gelaufen war – das hieß für uns Kinder wiederum, schön still zu sein und nicht dazwischen zu reden. Dann ging der Vater wieder arbeiten und wir setzten uns an unsere Hausaufgaben.

Wenn heute unsere Kinder aus der Schule heimkommen, rennen sie bereits laut rufend was sie alles erlebt haben zur Türe herein. Dass sie vorher alle dreimal stürmisch auf die Türklingel drücken, haben wir ihnen inzwischen abgewöhnen können! Nun sind wir eifrig dabei, gemeinsam den kurzerhand entstandenen Urwald aus herumliegenden Schuhen, Jacken und Schultaschen wieder zu lichten – an Mithilfe beim Tisch decken ist da nicht mehr zu denken.

Radio hören haben wir uns schon seit langem abgewöhnt. Da meistens alle vier Kinder gleichzeitig reden, ist uns eine fünfte Stimme einfach zu anstrengend, und wir beziehen unsere Informationen über die amerikanische Haltung zum Syrienkrieg lieber etwas verspätet am Abend aus der Zeitung. Ab und zu, wenn alle am Nachmittag wieder Schule haben und aus dem Haus sind, dann schaffen Kushki und ich es, uns bei einer Tasse Kaffee ein wenig auszutauschen. Ansonsten verhandeln wir mit den Kindern, wann es ihnen heute wohl passen würde, ihre Hausaufgaben zu machen.

Auch waren wir es früher gewohnt, zu essen was auf den Tisch kam – und das war ja im Durchschnitt gar nicht so schlecht. Wenn uns ein Menu mal nicht so passte, dann merkten das die Eltern höchstens daran, dass wir Kinder etwas länger als sonst mit der Gabel im Teller stocherten.

Auch mag ich mich daran erinnern, wie ich mich lange Jahre in größeren Tischgesellschaften, wenn wir zum Beispiel Besuch hatten, nicht getraute, freundlich nach dem Salz, der Butter, der Marmeladesorte oder gar der Wurst zu fragen, welche in weiter, unerreichbarer Ferne von

mir am anderen Ende des Tisches standen. Dann aß ich halt mein Ei lieber ohne Salz oder begnügte ich mich mit der Marmeladesorte, die gerade vor mir stand oder mit einem Stück Käse statt Wurst.

Wenn wir als Eltern heute nicht aufpassen wie der Luchs, dann ist die Wurst meist schon gegessen, bevor wir überhaupt Zeit hatten, den Käse noch auf den Tisch zu stellen. Meist fragen die Kinder dann während dem Essen zwar auch nicht groß nach dem Salz, aber im Gegensatz zu uns früher klettern sie gleich selber auf den Stuhl, greifen quer über den Tisch und stoßen dabei meist ihren Trinkbecher oder unser Weinglas um. Wenn wir sie dann auffordern, einen Lumpen zum Aufwischen zu holen, dann müssen wir auf eine freche Antwort oder zumindest einen bösen Blick gefasst sein.

Damit eines klar ist: Ich liebe unsere Kinder! Ich liebe ihr Selbstbewusstsein! Ich liebe, wie sie in das Leben ausgreifen. Ich liebe ihre Art und Weise, sich für sich selber einzusetzen und beim Teilen sich immer selber ganz ehrlich das größte Stück Schokolade zuzuweisen! Ich liebe unsere gut gestillten Kinder, die es wagen, ihre Meinung kund zu tun! Etwas mehr Bescheidenheit würde ihnen indessen nicht schaden!

Wie oft kommen mir bis heute dagegen als Erwachsener meine falschen Selbstzweifel in die Quere. Manchmal, wenn ich in einer Runde wirklich etwas zu sagen hätte, verzichte ich aus falscher Bescheidenheit darauf. Manchmal, wenn ich mich für etwas Gutes einsetzen möchte, habe ich dann doch nicht den Mut dazu, aus der Angst heraus, vielleicht doch falsch zu liegen. Dennoch: Ich liebe unsere feinfühlige, bescheidene und höfliche Generation. Doch etwas weniger Selbstzweifel würden uns sicher nicht schaden!

Dabei ist dieser Generationenwechsel im Umgang mit dem eigenen Ich wahrscheinlich nur ein äußeres Zeichen für ein und

dasselbe Thema, das unsere westliche Zivilisation seit längerem umtreibt. Das Thema dahinter ist das Verhältnis von unserem Ich zu unserem Herzen, oder mit anderen Worten, das Verhältnis vom dritten zum vierten Schaltkreis. Das Ich sieht immer nur sich selber im Vergleich zu den anderen. Das Herz sieht das Ganze und achtet auf den Wert der Gemeinschaft.

»Vom Ich zum Du zum Wir« nennt Burkhardt dies auch in seinen Seminaren. Auf dem Weg dazu sind wohl weder die falsche Bescheidenheit noch ein allzuanspruchsvolles Selbstbewusstsein die richtigen Ratgeber.

Vielleicht hilft schon eher, wenn wir erkennen, dass unser Ich gar nie zufrieden sein kann. Egal welche Sorte Marmelade gerade vor unserer Nase steht: Es ist immer die falsche. Es gehört zur Natur unseres Ichs, immer mehr zu fordern, als es hat oder mit dem Gefühl unterwegs zu sein, gerade jetzt das Wesentliche zu verpassen. Die Fähigkeit zufrieden zu sein kennt nur das Herz: »Ja, es darf jetzt gerade so sein wie es ist.« Erst wenn wir dies von innen spüren, dann haben wir wirklich die Möglichkeit frei zu wählen, ob wir heute unser Ei ohne Salz genießen wollen oder lieber freundlich unseren Nachbarn um das Salz am anderen Ende vom Tisch bitten.

Während ich diese Zeilen schreibe taucht unsere Katze Luna vor dem Fenster auf. Jetzt wo es im Herbst langsam etwas kälter wird, springt sie immer häufiger auf die Fensterbank vor meinem Büro und bittet um Einlass. Wenn ich ihr dann das Fenster aufmache, kommt sie nicht einfach herein, sondern bleibt erst einmal im Fensterrahmen stehen, streckt mir ihren Hals entgegen und wartet bis ich sie mindestens dreimal gestreichelt habe. Es ist ihr dabei völlig egal ob ihr Fell von der Sonne schön trocken und gewärmt ist, oder ob sie es mir

Fortsetzung letzte Seite

