

Eins Und Sein der 58. Newsletter im Februar 2013

Liebe Freunde und Interessenten,

eine Anekdote: Vor vielen Jahren sagte ich in einem Seminar, und zwar unmittelbar vor der Teepause, dass wir lernen müssten, verantwortlich mit unserer Sexualität umzugehen. Nach der Tee-pause ging es mit der Fragerunde weiter, und jemand begann: »Du hast doch vor der Pause erklärt, dass wir keinen

Sex mehr haben sollen« – wurde aber sogleich vom Gelächter anderer Teilnehmer unterbrochen. Sie hatten eine ganz andere Erinnerung an das, was ich gesagt hatte.

Was gesagt wird ist das eine, und was gehört wird das andere. Wie beim Spiel »Stille Post«, das wir früher auf Kindergeburtstagen spielten, wo am Ende der Flüsterrunde das zu Beginn

Winternacht mit Mond



eingeebene Wort zur Unkenntlichkeit verdreht aufzutauchen pflegte.

In der systemischen Arbeit, in der ich mich ein wenig auskenne, hat man ständig der Tatsache gewahr zu sein, dass nicht entscheidend ist, was der Coach oder Therapeut sagt, sondern wie es der Klient deutet. Dieser allein ist aus dem Kontext seiner persönlichen Weltsicht heraus der Bedeutungsgeber.

Im Alltag geht man in aller Regel wenig achtsam mit dieser Gesetzmäßigkeit um. Vielmehr setzt man meist stillschweigend voraus, der andere werde einen schon so verstehen wie man es gemeint habe. Und wundert sich, wenn der oder die Liebste einen mit Aussagen zitiert, die man so nicht gemacht und noch weniger gemeint hatte.

Worte

Ein Gelände voller Missverständnisse betritt jeder, der sich auf die Suche nach der inneren Wahrheit begibt. Und zum Beispiel anfängt, Bücher über Spiritualität zu lesen. Denn da gibt es keine einheitliche Regelung für die Worte und was sie bedeuten, sondern verschiedene Traditionen mit ihrer jeweils traditionellen Sprache. Hinzu kommt, dass die Erfahrung von Transzendenz, auf die ja alle Überlieferungen hinarbeiten, mit Worten gar nicht angemessen mitgeteilt werden kann, sondern im besten Fall in dichterischer Annäherung. Ähnlich verhält es sich ja mit der Musik. Was wir beim Hören großer Musik erfahren, lässt sich ebenfalls nicht ganz mit Worten wiedergeben. Das Wahre kann erfahren, doch nicht

beschrieben werden – so steht es in alten Texten, und alle Philosophie hat nichts daran ändern können. »Willst du Philosophieren oder Erfahren?« fragte der Lehrer den Schüler.

Worte versus Erfahrung

In einer Zen-Geschichte heißt es, über Zen zu reden sei, als würde man spekulieren, wie es sich anfühlt, den Finger in kochendes Wasser zu halten. Zen selber sei dann wie die Erfahrung, steckt man den Finger tatsächlich in kochendes Wasser. Ein drastischer Vergleich. Er beschreibt aber treffend den Abstand zwischen Spekulieren und Erfahren. Er ist riesengroß, eigentlich sind es zwei Welten.

Mein erster Lehrer verordnete mir eine Meditationsaufgabe, die ich erst einmal als Behinderung meines »Fortschritts« empfand. Ich sollte nämlich keine Bücher über Spiritualität lesen, sondern erst mich selber besser kennenlernen. Durch Körper- und Atemarbeit, durch Meditation. Der Verzicht auf das Lesen fiel mir schwer, denn ich war immer eine Leseratte und ein Büchersammler gewesen. Doch ich hielt mich an seinen Rat und merkte bald, wie durch die praktische Arbeit der Körper, das Fühlen, das Denken und damit natürlich auch die Wahrnehmung sich veränderten. Sie kamen in ein neues Gleichgewicht.

»Erfahren« bedeutete nun nicht mehr nur ein Ergreifen vorherrschend mit dem Verstand, sondern ein umfassenderes, sozusagen empfangendes Erleben, in das ich mit dem Empfinden und dem Fühlen ganz einbezogen war.

Als ich dann später mit dem Lesen wieder begann, merkte ich, dass die Worte in mir einen anderen Klang angenommen hatten, sie brachten wiederentdeckte tiefere Ebenen zur Resonanz.

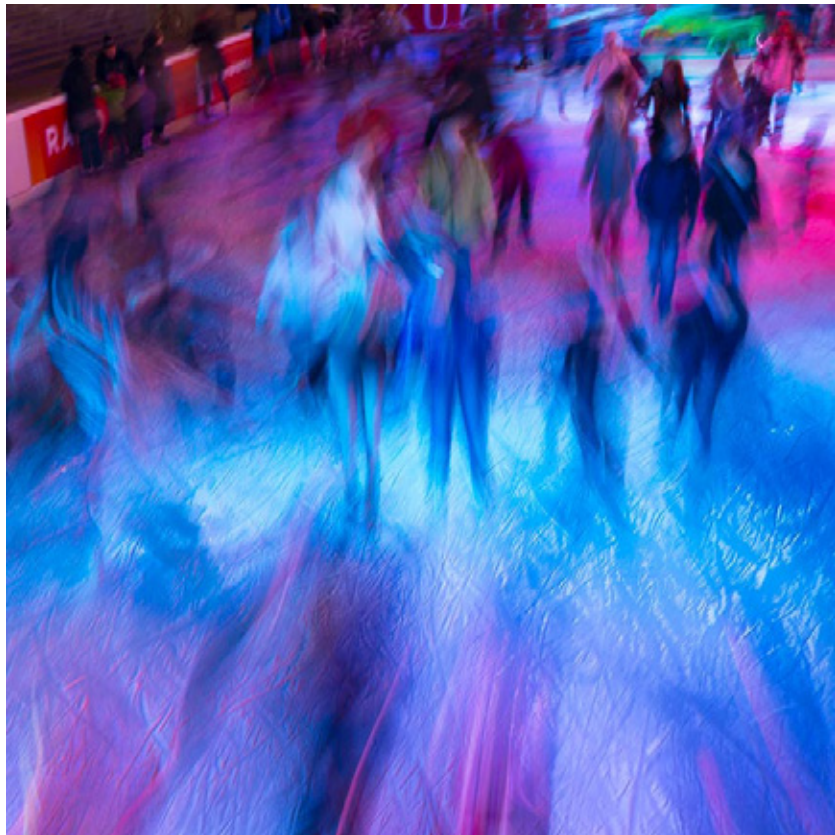
Grenzenlos

Darf sich unsere empfängliche Seite zeigen, können sich Erfahrungen von Grenzenlosigkeit einstellen. Oder doch von Nähe zu einer ungeheuren und zugleich bergenden Weite. Die meisten Menschen haben das schon einmal erfahren, im Erleben der Natur, der Liebe zum Beispiel – und wenn sie sich daran erinnern, wissen sie auch, dass in

diesem Erleben eine unbeschreibbare Dimension enthalten war. Etwas mit Worten unausdrückbares. Solche Erlebnisse sind Geschenke aus der Tiefe von uns selbst. Botschaften, die uns mitteilen: da ist noch etwas in dir, das mit einem unermesslichen Raum zu tun hat, mit einem Sein, das darauf wartet, dass du es wiederfindest.

Damit sind wir zwar wieder bei den unzulänglichen Worten gelandet, sie sind aber nicht ganz ohne Nutzen.

Sie sind Hinweise auf die in jedem Menschen liegende Wahrheit, auf diese wahre Individualität jenseits der persönlichen Grenzen.



Eisläufer

Ein paar Begriffe

Ein alter Bekannter fragte mich neulich nach einigen Begriffen, die ich in meiner Arbeit häufig verwende. Was ich denn darunter verstehe. Oft würde ich zum Beispiel den Begriff »existenzielle Erfahrung« verwenden. Was ist das? Ich meine damit eine Erfahrung, die uns verwandelt, die eine neue Einsicht in unser Dasein zur Folge hat und unser Handeln in der Welt verändert. Dabei ist mir bewusst: indem ich von Verwandlung spreche, benutze ich wieder ein Wort, das verschieden gedeutet werden kann. Es wird Menschen geben, die Verwandlung so verstehen, als werde man in etwas neues und gänzlich anderes verwandelt als man es vorher war.

Andere werden das Wort so verstehen, wie ich es meine: Verdeckt durch das Konstrukt unseres Charakters gibt es in uns etwas, das manche »Wesen« nennen oder »Resonanzfläche für das Eine« oder »die Wahrheit eines größeren Lebens«. Wir können das erfahren, und es heilt uns. Es beendet alle Fragen nach Wert und Sinn.

Ein anderes von mir oft verwendetes Wort ist »Sein«. Ja was ist das? Man erfährt es, es ist jenseits der Worte. Wer es nicht erfahren hat, mag es für einen veralteten philosophischen Begriff halten. Wer hingegen erlebt hat, was »Sein« oder »Seinsnähe« ist, weiß es. In den Seminaren hier auf dem Balzenberg dienen Meditation und Energiearbeit der Öffnung für diese tiefere Wirklichkeit und dass sie im Alltag verankert werden kann.

Schließlich das Wort »Alltag«. Im Verständnis vieler ist Alltag die Welt der Arbeit, von Pflichten, Stress, Unfreiheit und unerfüllten Sehnsüchten. Ja, diesen Alltag meine ich auch, doch ebenso die Sonntage, die Ferienzeiten, die Muße und die glücklichen Stunden. Alltag ist alle Tage.

Und je näher wir unserer noch verborgenen inneren Wahrheit kommen, umso freier und fähiger werden wir, diesen Alltag neu zu bestimmen und zu gestalten.

Zwei Pole

Unsere Zivilisation betont den Verstand. Schon früh zielt die Erziehung auf eine Weltaneignung durch Analyse und Beschreibung und vernachlässigt Empfinden und Fühlen, das ganzheitliche Erleben. Je stärker entwickelt die Fähigkeit, abstrakt zu denken, desto befähigter ist man für die moderne Welt. Dagegen ist im Grunde nichts zu sagen. Wissenschaft ist ebenso wenig böse wie Handel und Wandel. Problematisch ist nur, dass eine andere Seite, ein anderer großer Schatz in uns unterentwickelt bleibt.

Es gibt also diesen einen Pol, wo wir nach der Welt greifen, sie mit Begriffen in unseren Besitz bringen, sie analysieren, sie in ihre Teile zerlegen und benutzen. Und einen anderen, wo wir nichts wollen, sondern einfach nur empfangen, erlauben, geschehen lassen, uns sozusagen nicht einmischen. Dieser Pol ist in unserer Zivilisation unterentwickelt. Und damit fehlt die Balance zwischen den beiden Polen. Wir

wollen dauernd etwas haben, mehr werden, noch mehr werden und leben dafür in Unrast.

Eine Übung

Um den unterentwickelten Pol zu wecken und zu stärken, möchte ich euch eine Übung empfehlen. Sie ist sehr einfach. Wer sie praktiziert, übt erweiterte Wahrnehmung. Eine Bemerkung, die der westliche Verstand meist sofort zum Anlass nimmt, um danach zu greifen: »Was – erweiterte Wahrnehmung? Toll! Was kann ich dann alles sehen? Und wozu ist das gut..?« Nein nein, einfach nur erweitert wahrnehmen...

Wir setzen uns so hin, dass wir weich durch den Mund in den entspannten

Bauch atmen können und halten die locker geschlossenen Hände ausgestreckt und mit den Daumen nach obenweisend in einer Entfernung vor unsere Augen, dass wir gut darauf fokussieren können.

Dann führen wir die Hände langsam auseinander bis zum äußersten Ende des Gesichtskreises, wobei wir aber den Blick weiter geradeaus gehen lassen. Bei diesem großen Blickwinkel von um die 200 Grad sehen wir die Gegenstände unscharf – und wir bleiben bei diesem Blick, auch wenn wir die Hände ablegen.

Denn darin besteht die Übung: bei dem weichen, unscharfen Blick zu bleiben, ihn also nicht durch fokussieren

auf einzelne Gegenstände zu verengen. Und immer weich in den Bauch atmen.

Der weiche Blick will nichts, und weil er nichts will, empfängt er eine Fülle dessen, was gleichzeitig da ist. Der Verstand beeilt sich nicht, all das viele, das sich im weiten Bildfeld befindet, aufzuzählen und in Schubladen zu verstauen, sondern wird langsamer. Wir werden stiller und sind auf eine entspannte Weise ganz da. Jedenfalls wenn man es übt. Es ist Meditation. Hat man gelernt, den weichen Blick zu halten, kann man die Ohren hinzu nehmen, sie weit werden lassen, empfänglich.

Tiefe Erfahrung ist mittels einfacher Übungen möglich. Es gibt nur eine Instanz, die mit so einfachen Dingen nicht zufrieden ist: das kleine Ich mit seinem abendländisch geprägten Verstand. Es ist ungeduldig, will es bedeutend und kompliziert. Sonst ist es nichts wert. Der weiche Blick hilft, und in den Bauch zu atmen verbindet uns mit der Erde.

Eben ruft mich jemand aus Zürich an:
Die ersten Amseln sind zu hören.
Herzliche Grüße und einen schönen Vorfrühling!
Burkhardt

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 29. April bis 5. Mai 2013
auf dem Balzenberg*



True Love

Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde!

Ist es überhaupt schon eine Woche her, dass Pferdefleisch, das nicht deklariert war, in Fertiglasagne gefunden wurde? Als ich heute Morgen die Zeitung nach diesem Thema durchsuchte, fand ich ziemlich hinten im Wirtschaftsteil eine Randnotiz die besagte, dass in weiteren Proben »Beimischungen« gefunden wurden. Naja, immerhin ist diese Information da zu lesen wo sie hin gehört. Denn hier geht es ja nicht um Lebensmittel oder Ernährung, sondern in diesem Fall um Betrug.

Mich bewegt das Thema schon noch, und zwar nicht nur auf der wirtschaftlichen Ebene. Unsere Nahrung, das was uns nährt, stärkt und satt machen soll. Der wir alles entziehen, was gut für uns ist und von dem wir nur das Überflüssige wieder ausscheiden. Dem sollten wir doch schon ein wenig mehr Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Vor ungefähr einem Jahr habe ich beim Aufräumen nach einer Gruppe ein GEO-Kompakt-Heft über Ernährung gefunden. Das habe ich von vorne bis hinten durchgelesen. Über verschiedene Ernährungsweisen und Diäten, es wurde dargestellt wie unterschiedlich das Essverhalten und die Lebensmittel in den verschiedensten Regionen der Welt sind.

Und wie die sogenannten Lebensmittel produziert werden in riesigen Monokulturen, Mast- und Schlachtfabriken. Nach dieser Lektüre war für mich klar, dass es bei uns nur noch Fleisch gibt, das ich persönlich gekannt habe. Wir sind hier am Balzenberg in der glücklichen Lage, uns mit verschiedensten Arten Fleisch, Käse, Milch und Eiern versorgen zu können. Fleisch essen wir ja gar nicht viel. Während der Gruppen ist die Verpflegung in der Regel vegetarisch, da Fleisch sehr schwer verdau-



lich ist und dadurch zu viel Aufmerksamkeit abzieht von den inneren Prozessen. Im Sommer wird mal gegrillt oder auf der Pizza findet sich mal ein wenig Schinken, Speck oder Salami.

Zwischen den Gruppen essen wir schon mal Fleisch, und dies beziehe ich inzwischen ausschließlich von den Bauern um uns herum. Der Danni macht im Nebenerwerb Muttertierhaltung von Rindern und ist Naturabeef zertifiziert. Immer wenn ich die Eschlenrunde gehe, sehe ich das Jungvieh oberhalb vom Seminarhaus stehen, dort ist das Winterquartier der kleinen Herde.

Wenn so ein kleines Rind ungefähr neun Monate alt ist, fährt Danni zum Schlachthaus und nimmt die ausgenommenen Hälften wieder mit nach Erlenbach. Danni selbst ist gelernter Metzger, und nachdem die Rinderhälften ordentlich abgehängt sind, portioniert er Braten, Gulasch, Plätzli, Gehacktes, Filet und Suppenfleisch. Und ich bekomme dann zehn Kilo gemischt von allem etwas.

Und bei Hehlens, Burkhardts Nachbarn, bekomme ich feines Ziegenfleisch. Sie haben eine kleine Herde brauner Ziegen, die sie im Sommer melken und jetzt, kurz vor

der Niederkunft, stehen sie trocken. Die Mädchen-Zicklein vergrößern die Herde, die männlichen werden geschlachtet. So ist das. Der Preis für Gizzi ist in der Woche vor Ostern am höchsten, denn zu Ostern soll hier im Oberland ein Ziegenlämmchen auf den Tisch. Wenn nun die Ziegen beim ersten Decken nicht annehmen, verpassen diese Lämmchen ihre hochwertige Zeit und bringen nach Ostern nur noch einen Bruchteil des Preises.

Dies ist der wirtschaftliche Aspekt, der für eine Landwirtschaftsfamilie natürlich eine wichtige Rolle spielt. Mir hingegen ist es sehr recht, wenn das kleine Ziegenkind schon ein wenig über die Wiese tollern konnte, schon mal am Gras geknabbert hat und wenigstens die Zeit, die es lebt, so verbringt, wie es sich für eine Ziege gehört.

Ich liebe übrigens auch Hühnersuppe. Ein Gericht, das in der Schweiz kaum verbreitet ist, und so ist es auch gar nicht einfach, Suppenhühner zu kaufen.

Es ist sicher schon zwei Jahre her, da standen Danni und seine Frau Andrea beisammen vor ihrem Hühnerhock und beratschlagten, wann denn die Hühner zu »rumen« (räumen, schlachten) seien, denn sie legten nicht mehr, und es sollten neue gekauft werden. Sie selber essen ihre Hühner nicht. Wenn sie sie töten, werden sie dem Fuchs vorgeworfen. Irgendwie auch ein rührendes Bild, von dem mir auch mein alter Nachbar schon mal erzählt hat. Mit sehr viel Fürsorge hat er gemeint, die Füchse hätten Junge und somit brauchten sie viel zu fressen.

Ich jedenfalls habe die beiden sehr ernst genommen, bat mir ein wenig Bedenkzeit aus und rief erst mal meine Mutter an: »Ach, Anne! Hühner rupfen und ausnehmen, das ist doch gar kein Problem. Das musst du so und so und so machen. Das schaffst du!« OK, aber so ganz sicher war ich mir noch nicht. Dann habe ich gegoogelt: »Hühner rupfen«. Und siehe

da, eine sehr klare, gut geschriebene A4-seitige Abhandlung über das Rupfen und Ausnehmen von Hühnern machte mir die Entscheidung leichter. Nun musst ich nur noch meine Scheu überwinden, dann sagte ich zu. Drei Tage später bekam ich am Morgen um halbneun vier tote Hühner. Es dauerte sicher bald eine Stunde bis ich mich ran traute, aber als ich mich überwunden hatte, war es eine Arbeit, die man tut, um ein feines Suppenhuhn zu haben, und das Ausnehmen war sogar sehr lehrreich.

Ich hatte immer gedacht, dass die Innereien in den Biologiebüchern nur darum farbig gekennzeichnet sind, damit man sie auseinander halten kann. Weit gefehlt! Die Galle ist Moosgrün, das Herz rot, die Leber braun und die Milz weiß mit einem roten Adernetz umzogen. Ich habe noch ein fertiges Ei gefunden und viele Dotter in verschiedenen Stadien – es war sehr spannend.

Und seit dem ersten Mal kostet es mich immer weniger Überwindung, es geht mir immer leichter von der Hand. Und wenn jemand in unseren Reihen krank oder schwach ist, habe ich immer ein Huhn in der Truhe, um eine stärkende Brühe zu kochen.

Nun habe ich vielleicht ein wenig ausgeholt, um zu sagen dass ich sehr froh bin über mein ländlich verbundenes Leben hier am Balzenberg. Es ist mir schon klar, dass es in Berlin, München, London oder Wien wohl nicht so einfach ist, an gute Lebensmittel zu kommen, aber möglich ist es sicher auch dort und wichtig wäre es auch, damit sie uns nähren, satt machen und gut tun.

Ich wünsche Euch einen schönen Frühling, hier am Berg liegt er schon in der Luft
Herzlich Dhyan Mara

Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

Nachdem die ersten wärmeren Westwindstürme übers Land tobten und ich schon dachte, der Winter sei wohl für dieses Jahr vorbei und der Frühling halte Einzug, ist es jetzt noch einmal richtig kalt geworden. Es hat bei uns gut zwanzig Zentimeter Schnee gegeben. Also Zeit und Gelegenheit für die Kinder, an dem kleinen Hang vor dem Haus noch ein wenig Skifahren zu lernen.

Letztes Jahr schnallte sich unsere Zweitälteste zum ersten Mal stolz die Bretter unter und fuhr gleich munter drauflos. Lachend übte sie ihre ersten Schwünge und überholte schon bald ohne weiteres den älteren Bruder, der von Natur aus eher immer etwas vorsichtig ist und lieber nicht umfällt.

Aber was ist nun los? Dieses Jahr setzt sie sich schon vor ihrem ersten Versuch in den Schnee und behauptet: »Ich kann nicht Skifahren!« Sie erklärt das mit solch innerer Überzeugung, dass ihr bald sogar im Sitzen die Skischuhe weh tun, und dann kommt dazu: »Ich kann mit den Skischuhen nicht laufen!«



Zugegeben, mit Skischuhen zu laufen ist nicht besonders angenehm, sondern recht schwerfällig. Gerade darum finde ich es ja wichtig, auch dies ein wenig zu üben, wenn man eines Tages die Freude am Skifahren entdecken will. Ich bin von Natur aus eher hartnäckig bis stur und entscheide daher, es sei jedem meiner Kinder zumutbar, drei Mal den kleinen Hang neben dem Haus hochzulaufen und wieder hinunterzufahren in dem schönen Pulverschnee. Die Woche drauf sind sie zum Skikurs bei einer Skilehrerin angemeldet. Da denke ich mir, dass es ihnen sicher hilft, wenn sie schon ein wenig mit den Grundlagen vertraut sind.

Meine Tochter sieht das heute nicht so. Darum schreit, tobt und heult sie nun so laut, dass auch die etwas weiter entfernten Nachbarn beim Schlittenfahren den Kopf drehen. Nach einer Viertelstunde im Schnee sitzen deklariert sie nämlich: »Ich habe kalt und ich will wieder rein!«

Mir ist das etwas peinlich so in der Öffentlichkeit, und ich beginne, meine pädagogischen Fähigkeiten doch langsam zu hinterfragen: »Was bin ich nur für ein Rabenvater, dass ich meine Kinder zum Skifahren zwingen?« Zum Glück gibt es da noch die Mutter, die immer ein paar gute Worte findet und schlichtend ein paar Kompromisse anbietet, wie zum Beispiel die Skier hochtragen zu helfen. Aber dreimal, das muss schon sein, darauf bestehe ich! Ist doch der ein Jahr jüngere Bruder ohne einmal darüber nachzudenken voll Freude und Stolz schon längst mehrmals den Hang hoch und runter und hat nun von sich aus den Schlitten geholt.

Nur meine Tochter, oh Wunder, findet dreimal immer noch nicht genug. Bei der dritten Abfahrt schaut sie mich verschmitzt lachend an und läuft gleich freiwillig das vierte Mal den Hang hinauf. Danach rennt sie noch eine Stunde lang fröhlich ins Spiel mit dem Schnee vertieft

ums Haus – in diesen Skischuhen, die so weh tun – und ich muss sie am Schluss an der Hand nehmen und ins Haus zu einem warmen Tee und einem z’Vieri beinahe »zwingen«, ich Rabenvater, weil sie inzwischen blaue Lippen hat und wirklich kalt, ohne es selbst zu merken.

Frauen sind definitiv kompliziert; man kann sie nicht verstehen, nur lieben. Das macht das Leben nicht einfacher, aber schöner. Doch darum geht es mir bei dieser kleinen Episode von einem Samstagmorgen eigentlich gar nicht. Vielmehr beobachte ich dabei etwas, das uns Männer wie die Frauen gleichfalls betrifft: Nämlich wie uns unsere verinnerlichten Glaubenssätze oft im Wege stehen und uns am Handeln und Spielen hindern.

Hierhin gehört für mich ein Phänomen, das ich bei meiner Ausbildung zum Gleitschirmfliegen lernte: Wenn es eine grosse, weite Wiese mit einem einzelnen Baum als Landeplatz gibt, dann wird eine weit überdurchschnittliche Anzahl landender Gleitschirmpiloten eines Tages mit ihrem Schirm in diesem einzelnen Baum hängen bleiben. Das weiß man aus der Statistik. Wie kommt das? Jeder Gleitschirmpilot fixiert automatisch mit seinem Blick diesen Baum, um ihm auszuweichen und denkt dabei: »Achtung, dort darf ich nicht hinfliegen!«

Aus der Erforschung des Unterbewusstes weiss man jedoch, dass unser Unterbewusstes nicht fähig ist, Verneinungen wirklich wahrzunehmen und zu verarbeiten. Daher kommt in unserem Unbewussten schlicht der Satz an: »Da darf ich hinfliegen.« Der fixierte Blick und unser über die Nervenbahnen fein gesteuerte Körper tun das ihre dazu. Die Hände an den Steuerleinen lenken automatisch ein wenig in die Richtung, wohin unser Blick geht.

Autofahrer haben vom modernen Fahrlehrer wahrscheinlich etwas ganz Ähnliches gelernt: Wenn einem ein grosser

Lastwagen entgegenkommt und es eng wird auf der Straße, dann soll man seinen Blick unbedingt auf die freie Fahrbahn vor einem richten und nicht auf den Lastwagen. Dazu braucht es eine kleine bewusste Anstrengung.

Auch unsere verinnerlichten Glaubenssätze stellen sich uns als Hindernisse wie Lastwagen oder Bäume auf weitem freien Feld in den Weg. Zum Beispiel wenn es am Abend spät geworden ist und wir morgen einen strengen Tag vor uns haben. Dann drehen wir uns im Bett und denken: »Wenn ich jetzt nicht sofort einschlafe, bin ich morgen einfach zu müde und schaffe das nicht.« Mit zweimal »nicht« ist der Satz in der Regel äußerst hilfreich und ein bei Einschlafproblemen unbedingt zu empfehlender Glaubenssatz. Oder?

Auch wenn wir unterwegs jemand Unbekanntem begegnen, der uns gefällt und den wir gern kennen lernen möchten, hilft ein Gedanke wie: »Wahrscheinlich störe ich ihn nur, wenn ich ihn anrede. Und ich habe ja sowieso nichts Spannendes zu erzählen.« Oder?

In der Fahrschule lernt man diese kleine Anstrengung, den Blick bewusst immer wieder auf den freien Raum in der eigenen Fahrtrichtung zu lenken. Das hiesse dann übersetzt in den anderen Zusammenhang, einfach nur wahrzunehmen: »Aha, da kommt schon wieder so ein Gedanke daher.« Und den Blick gleich wieder weg von einzelnen Bäumen oder Skiliftmasten auf die grosse, weite noch unberührte Pulverschneefläche zu lenken!

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