



## Eins Und Sein der 57. Newsletter im Januar 2013

### Liebe Freunde und Interessenten,

ist also der Weltuntergang abgeblasen? Oder nur aufgeschoben? Können wir aufatmen? In einem Blog las ich, der Weltuntergang habe tatsächlich stattgefunden, doch sei im selben Augenblick eine Welt aus dem Hut gezaubert worden, die der unsrigen sehr ähnlich sei. So ähnlich, dass wir es nicht mer-

ken würden. Ein lustiger Kommentar.

Ich fand es erstaunlich, in welchem Ausmaß der 21. Dezember in den Medien beachtet wurde. Es war vielfach Thema des Tages, mal satirisch, mal besorgt unter Hinweis auf mögliche Katastrophen: Asteroideneinschlag, Supervulkane, verheerende Sonnen-

*Gerade nochmal davongekommen erklärt »Blick« das Jahr 2012 zum besten in der Geschichte der Menschheit.*



stürme. Da las ich Texte, denen die versteckte Lust an der Apokalypse anzumerken war.

Andere bezogen sich auf die unserer Kultur tief eingewurzelten Ideen von Weltgericht, Untergang und Erlösung. Wo von einem Tag auf den anderen alles anders wird, die Guten belohnt und die Bösen bestraft werden. Diese Ideen finden übrigens im gewöhnlichen Alltag ihren Ausdruck in dem Wunsch, dass endlich einmal alles erledigt und alle Ziele erreicht sein mögen – das muss Glück sein, denkt man.

### *Dalai Lama*

Nun, unsere Welt ist nicht untergegangen, sie befindet sich wie schon seit Jahren einfach im rasanten Wandel. Eine der mir wichtigen Nachrichten 2012 war jenes Nachdenken des Dalai Lama über das Ende der Religionen:

»Alle großen Weltreligionen, mit ihrer Betonung der Liebe, Mitgefühl, Geduld, Toleranz und Vergebung können innere Werte fördern. Die Realität unserer heutigen Welt ist jedoch, dass es nicht mehr zeitgemäß ist, unsere Ethik auf Religionen zu gründen. Aus diesem Grund komme ich zunehmend zu der Überzeugung, dass die Zeit gekommen ist, über eine Spiritualität und Ethik völlig jenseits aller Religionen nachzudenken.«

Merkmal einer Konfession oder Religion ist gewöhnlich, dass sie sich für die einzig richtige hält und die anderen mehr oder weniger für Irrwege. Entsprechende Aussagen gibt es von der katholischen Kirche gegenüber der evangelischen und vom Islam

gegenüber den christlichen Konfessionen. Noch deutlicher treten Ab- und Ausgrenzung bei den Abspaltungen der großen Religionen zutage, den Sekten. Und natürlich bei manchen esoterischen Gruppen mit ihren oft exotischen Glaubensinhalten.

Ich hörte einmal einen bayerischen Politiker in einem Interview sagen, das Gebot der Nächstenliebe beziehe sich auf die eigene Familie und Menschen, die einem nahe stünden. Seine Bemerkung illustriert, dass es tatsächlich unzeitgemäß ist, unsere Ethik auf Religionen zu gründen. Denn wenn wir auf diese Weise Liebe, Mitgefühl, Geduld, Toleranz und Vergebung auf Familie, Verwandte sowie politisch oder konfessionell Gleichgesinnte begrenzen, sitzen wir mit den Fundamentalisten bereits in einem Boot. Dann ist unser Horizont auf das kleine Ich begrenzt und von Toleranz kann nicht wirklich die Rede sein.

### *Meister Eckhart*

Die Welt wächst zusammen. Da muss auch der Geist mitwachsen, über alte Grenzen hinaus. Toleranz reicht da nicht aus. Ein globales Bewusstsein mit Neugierde und Freude am Fremden und Unbekannten müssen sich entwickeln. Was eine Spiritualität jenseits von Konfessionen angeht, bezeugen seit Menschengedenken die Mystiker aller Religionen eine gemeinsame Wirklichkeit eben jenseits dieser Religionen. Sie hatten schon das globale Bewusstsein, und so manche wurden dafür von den Fundamentalisten verfolgt. Die gemeinsame Wirklichkeit kann

erkannt werden. Der Weg ist bekannt und steht jedem Menschen offen. Meister Eckhart sagt: Du musst aus deinem begrenzten kleinen Ich in den Grund deiner Seele gehen. Da liegt und wohnt die Wahrheit, die niemand findet, der sie in äußeren Dingen sucht.

Das Erkennen der Wahrheit ist kein sinnlicher Vorgang, kein Erfassen mit dem Verstand, sondern das Aufgehen in einer unmittelbaren Erfahrung, einem Verschmelzen mit dem Einen. Nochmals Meister Eckhart: Draußen stehen und zugleich drinnen, ergreifen und umgriffen werden, schauen und das Geschaute selbst sein, halten und gehalten werden: das ist das Ziel. Dort verharrt der Geist in Ruhe und ist eins mit der lieben Ewigkeit.

*Ein schöner Tag*

### *Schneller fernsehen*

Mit diesem Slogan auf der Titelseite warb neulich eine Programmzeitschrift. Die Programme seien so übersichtlich angeordnet und dargestellt, dass man schneller zum Ziel komme – schneller fernsehen! Schnell etwas erreichen, schnell zum Ziel kommen, schnelles Glück. Schon sehr absurd.

Ich beziehe mich hier nochmals auf meinen Text im letzten, dem 56. Newsletter. Da stand: Ein Sucher fragt seinen spirituellen Lehrer: Meister, werde ich Erleuchtung erreichen? Der Lehrer entgegnet knapp und kühl: Nur Hunde und Katzen wollen etwas erreichen.

Jemand rief mich nämlich an und wandte ein, was denn die ganze Suche nach Sinn und nach der Erfahrung von Transzendenz überhaupt solle, wenn es nichts zu erreichen gebe. Ob denn

alles Streben verfehlt sei? Und warum der Vergleich mit Tieren wie Hund und Katze, wenn man sich als Mensch um Spiritualität bemühe?

### *Verfehlt?*

Ist alles Streben nach einem Ziel, alles Suchen verfehlt? Hier meine Antworten: Ja und Nein – denn es kommt darauf an. Was unterscheidet Hund und Katze von einem Sucher? Sehr viel, und manchmal kaum etwas.

Der in der Anekdote zitierte spirituelle Lehrer hatte im Sinn, den Fragenden auf ein im Grunde materialistisches Motiv seiner Suche aufmerksam zu machen: nämlich die Sicherheit und den Status eines erreichten Zieles haben zu wollen. So wie Hund und Katze Futter haben wollen, ein Körbchen zum Schlafen und die möglichst ungeteilte Zuwendung von Frauchen und Herrchen. (Wobei ich ergänzen muss, dass Katzen bekanntlich keine Herrchen oder Frauchen haben, sondern sich Angestellte halten.)

Mit seiner trockenen Entgegnung spielte der Lehrer auch darauf an, dass die Erwartung der Sucher allzu oft auf das Besondere zielt, auf die einzigartige Feder am Hut, auf Spiritualität als schmückendes Beiwerk und Kompensation für die Neurosen des kleinen Ich. Man will endlich jemand sein, zum Beispiel ein Eingeweihter. Ist das Ziel erreicht, hat man es geschafft – so das Denken. Diese Art der Suche ist jedoch vergeblich. Und zwar auch dann, wenn man persönlich meint, etwas Besonderes erreicht zu haben.

### *Falsche Erwartungen*

Ich kam vor ein paar Jahren einmal dazu, als ein junger Mann, der als frisch Erleuchteter unterwegs war, in einem Seminarhaus eintraf. Eine Frau sank zur Begrüßung an seiner Seite nieder und küsste seine Hand – was er sich zu meinem Erstaunen gefallen ließ. Die Szene war Beispiel für falsche Erwartungen auf beiden Seiten: Einer meint von sich, dass er herausgehoben und fähig sei, etwas zu geben, was der andere angeblich nicht hat, und der andere dockt bei ihm an, um zu bekommen, was ihm selber vermeintlich fehlt. Darin spiegelt sich uraltes hierarchische Denken in Sachen Spiritualität: Klerus und Laie, hier der Priester und dort der Gläubige. Erlöser und Erlöster. Das aber steht im Widerspruch zur Wahrheit des Lebens. Es ist, was spiritueller Materialismus genannt wird.

Den hat übrigens mal ein mit drastischem Witz Begabter in einer deutschen Stadt beim Wort genommen. Der Mann versprach Erleuchtung an einem Abend für 100 Mark pro Person. Viele kamen – verschwanden aber schnell wieder, nachdem die ersten Klienten den noch Wartenden berichtet hatten, was da abließ. Die Erleuchtungskandidaten wurden nach Zahlung des Betrags einzeln zum »Meister« geführt. Der berührte sie an der Stirn und erklärte: »So, jetzt bist du erleuchtet. Ende der Sitzung«.

Das hierarchische Denken zieht Menschen an, die Anhänger von etwas sein wollen. Und etwas von dem haben wollen, das der angeblich hat, dem sie





anhängen. Es käme aber darauf an, nicht Anhänger, sondern Schüler zu sein. Es gibt dafür diesen so überaus wertvollen Hinweis aus der Zen-Tradition. Da wird gesagt, der Finger, der auf den Mond zeigt, ist nicht der Mond.

Zeigt der Lehrer mit dem Finger auf den Mond, starren Anhänger auf den Finger des Lehrers und projizieren auf ihn die wunderbarsten Eigenschaften. Schüler kapieren hingegen, dass sie die Anstrengung aufbringen müssen, den Blick selber auf den Mond zu richten. Anhänger verehren, Schüler respektieren. Ein Unterschied.

*Was ist sinnvolles Suchen, fruchtbares Streben? Wenn man sich bemüht, die Hindernisse beiseite zu räumen, die dem Sein entgegenstehen.*

*Friedrich Weinreb:*

*Immer geschieht der Durchbruch vom Nichtbewussten ins Bewusste, nicht umgekehrt.*

*Vom Bewussten führt kein Weg ins Nichtbewusste, mit dem Material dieser Welt ist der Himmel nicht zu erreichen, der Weg vom Baum des Wissens zum Baum des Lebens ist versperrt.*

*Über das rationale Denken kann man nicht hingelangen; wohl aber gibt es den Durchbruch von dort her (vom Nichtbewussten), und der kann dein rationales Denken befruchten mit einer ganz neuen Qualität.*

*Dieses Befruchten bewirkt, dass das Diesseitige nicht mehr ins Diesseitige entrinnt, wegfließt, ruhelos flieht, sondern plötzlich findet das Diesseitige Frieden – »Frieden auf Erden« – wie es heißt.*

Also kein Streben nach Selbstoptimierung, nach einem spirituell aufgemöbelten Selbstbild, sondern ein Aufweichen, ein Verflüssigen der falschen Selbstbilder, die wir angehäuft haben. Damit allmählich hindurch scheinen kann, wer wir wirklich sind.

Spricht Meister Eckhart also von dem Ziel, wo der Geist in Ruhe verharrt und eins ist mit der Ewigkeit, liegt darin kein Widerspruch. Denn er spricht von etwas, das man nicht haben kann wie einen materiellen Besitz. Ja, würde man dieses Sein so erstreben wollen wie einen Besitz, es würde sich mit jeder Anstrengung immer weiter entziehen.

Im sinnvollen Streben können wir uns selber und unser Leben als etwas erfahren, das ständig im Fluss ist. Nicht immer etwas haben wollen, sondern für das Sein offen zu werden. Es gibt dafür ein Wort: Religiosität. Und diese ist etwas anderes als Religion.

Jemand wandert in den Bergen. Im Gehen und Schauen verliert er sich in seinem Atmen, in seinem Fühlen und Schauen, wird zum Atem, zum Baum, zum Stein, zum Weg, zur Wolke, zum leeren Himmel. Erfüllteste Stille.

Existenzielles Erleben kann man nicht zum späteren Wiedergebrauch in Schubladen aufbewahren. Futter für Hund und Katze hingegen kann in derselben Beschaffenheit immer wieder nachgekauft werden.

*Möglichkeiten, existenzielle Erfahrungen im gewöhnlichen Alltag zu machen, ergeben sich jeden Tag. Jedenfalls wenn man, an-*

statt Besonderes zu suchen, die Sinne für das Vorhandene öffnet. Für das Leben um einen herum.

Ein in den Himalaya gereister Sucher fragte den Weisen, von dem er die Erleuchtung erwartete, wo den nun das Göttliche sei. Der Weise breitete die Arme aus und sagte: »Schau doch, hier überall!«

Jede Begegnung mit einem anderen Menschen ist eine Chance. Einem Sucher, der seinem Lehrer am Bellevue in Zürich oder auf dem Stachus in München dieselben Frage stellte, würde dieser gleichermaßen antworten: »Schau dich doch um, hier überall!«

Zu einem fruchtbaren Streben in unserer Zeit gehört unbedingt, dass wir den Weg vom Ich zum Du zum Wir gehen. Die Wiederentdeckung von Gemeinschaft und Gemeinschaftlichkeit. Die Erfahrung, dass ich mich selber stets auch im anderen wiederfinde. Dass ich immer in einen Spiegel schaue. Dass Menschlichkeit bedeutet, dass wir zusammen gehören.

Herzliche Wintergrüße  
und allen Segen!  
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*

## Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,  
es hat sich sehr viel getan hier am Balzenberg. Als ich im Herbst aus Deutschland zurückkehrte, habe ich den Cotto (die Terracotta-Fliesen) für den Aufenthaltsraum im neuen Seminarhaus aussuchen können. Eine Freundin in Freiburg wusste einen guten Baumarkt mit einer riesigen Auswahl an Bodenfliesen. Die brauchten wir dann gar nicht, schon die erste Platte die uns gezeigt wurde war die richtige. Ein klassisch orangeroter Cotto, gebrannte Erde für unsere Teeküche.

Kaum zu Hause angekommen, rief ich gleich unseren Plättlileger aus dem Tal an, um ihn zu fragen ob er den Boden noch vor Weihnachten verlegen könne. Ich bot ihm meine Hilfe an und er sagte mir nicht nur zu, sondern lieh mir auch noch seinen Bus, mit dem ich die Fliesen aus Lörrach importieren konnte.

Was für ein Vertrauensbeweis und welche gute, freundliche Unterstützung! Sehr dankbar fuhr ich also Anfang Dezember mit Manfreds Bus über die Grenze und holte die Fliesen. Leider hatte es wieder sehr viel Schnee gegeben, und als ich mit dem tonnenschweren Bus auf der Baustrasse

Postkonto Verein Eins und Sein,  
Balzenberg  
3762 Erlenbach im Simmental,  
Postfinance 90-720215-8  
IBAN: CH32 0900 0000 9072 0215 8  
BIC POFICHBEXXX  
mit dem Vermerk »Neubau«

Wieder ist eine großzügige Spende eingetroffen, bei allen Spendern bedanken wir uns ganz herzlich!



hinter Reichards Haus zum Seminarhaus hochfahren wollte, steckte ich fest. Es ging nicht mehr vor noch zurück, und da stand ich nun mit meinen Cottos im fremden Auto und war sehr ratlos.

Da kam aber gleich der Kari Seiler vorbei, sah meine missliche Lage und machte sofort seinen »Terra« (so ein kleines, flaches, starkes landwirtschaftliches Fahrzeug) bereit, um mich erst mal wieder auf die Straße zu ziehen. Dabei schrammten wir leider ein wenig mit dem Bus an einem Holzstapel entlang, sichtbar!

Nun endlich entfuhr mir ein tiefes Ausatmen, meine Spannung fiel ab und machte einer freundlichen Hingabe an die Umstände Platz. Ich war umgeben von hilfsbereiten, wohlwollenden Menschen, war heil von Balzenberg nach Lörrach und zurück gekommen, hatte den neuen Fußboden im Auto und Kari fuhr mir die Fliesen mit dem Terra sogar noch hoch. Dhyan half ausladen, und für Kfz-Schäden hatte ich eine Versicherung. Es war also alles gut. Ich tauschte die Autos unten im Tal, und auf meine Nachfrage bei Manfred am nächsten Morgen, wollte er von einer Reparatur der kleinen Schrammen gar nichts wissen.

In der Vorweihnachtswoche haben wir dann den Boden verlegt. Manfred hat geklebt, und ich habe ihm die Zuschnitte mit dem Nass-Schneider gemacht. Am Samstag hat er noch verfugt, und nun ist der Boden fertig und eine rechte Freude.

Oft werde ich gefragt, ob mir das nicht alles zu viel sei, ob das überhaupt zu meinen Aufgaben gehöre und wann ich denn mal Urlaub mache.

Diesen Boden zu finden, zu holen, zu verlegen, das war Urlaub. Urlaub ist in meinem Denken nämlich einfach, mal etwas anderes zu tun als sonst im Alltag. Dieser Verlege-Tag mit Manfred in stiller Einigkeit, zusammen am Gleichen zu arbeiten, neues zu lernen und mich einzubringen, mit dem was ich kann – das war Meditation. Und deshalb bin ich hier.

In der letzten Woche hat dann noch ein Teilnehmer aus dem 13. Herzprojekt

*So sehen die Cottos aus und die neue Sitzecke. Geputzt wird später, wenn auch die Wände ihre Farbe bekommen haben*



eine Arbeitswoche am Balzenberg dran gehängt, und so wurde aus einer alten, langen Kirchenbank eine Eckbank. Ein schwerer, wackeliger Tisch wurde komplett auseinander genommen und neu verleimt, und die Küchenzeile ist auch schon fast fertig. Der Korpus steht, nur das Innenleben fehlt noch, die Schubladen und Auszüge. Es tut sich also viel am Balzenberg.

Die beiden neu angemieteten Zimmer im Rösli-Haus können im Februar möbliert werden, und unser Vermieter hat grünes Licht gegeben, den Speiseraum zu vergrößern. Am Freitag kommt der Zimmermann, und wir machen den Zeitplan.

Und wie gut: ich bin vor lauter Cottos und Schnee nicht dazu gekommen, meinen Goldschmiedetisch auf die Galerie vor meinem Zimmer zu zügeln – denn dorthin ziehe ich jetzt mit meinem Büro.

Ich wünsche Euch bewegende Zeiten  
und grüße herzlich  
Dhyan Mara

## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,  
Es ist Januar und in den Geschäften von Bern herrscht Ausverkauf. Schon länger habe ich das Gefühl, ich sollte mir mal eine elegante Jacke kaufen, damit ich an bestimmten Anlässen wie Weihnachtsfeiern, zum Theaterbesuch oder bei wichtigen offiziellen Gesprächen etwas passender angezogen bin.

Bisher bin ich immer nur in Jeans und einem Hemd erschienen. Zu elegant sollte eine solche Jacke jedoch auch nicht sein, denn mit Krawatte fühle ich mich immer wie verkleidet, und eine Anzugsjacke mit ihrem feinen Stoff passt gar nicht zu all meinen schönen Jeans. Also schwebt mir das Bild einer Art Manchesterjacke vor, als ich mich in den Zug setze und nach Bern fahre.

Es herrscht Ausverkauf. Eigentlich bin ich auf der Suche nach einer Jacke, und schon habe ich ein schönes Hemd gekauft mit feinen roten Streifen zum halben Preis! »Also Goykand«, sage ich mir, »konzentriere Dich bitte wieder auf dein wirkliches Ziel im Leben.« Welche Farbe soll es denn



sein? Eher etwas helles in beige oder lieber edel dunkelblau? Und jetzt hängt da noch eine weinrote Manchesterjacke im Gestell – an so etwas hatte ich ja gar nicht gedacht. Die gefällt mir auch, aber ist diese Farbe nicht etwas zu gewagt für mich?

Schliesslich kommt mir die Verkäuferin zu Hilfe. Sie bringt mir noch andere unterschiedliche Modelle. Darunter sind Stoffe, an die ich selber nie gedacht hätte. Als ich sie anprobiere, wecken auch diese durchaus meine Neugier. Nun nähert sich der Moment der Entscheidung. In drei verschiedenen Geschäften war ich schon.

Welche Jacke soll ich nehmen? Die eine steht mir recht gut, aber die kostet gleich vierhundert Franken, und eigentlich wollte ich höchstens zweihundert ausgeben. Und gefällt sie mir eigentlich wirklich oder meine ich das nur, weil mich die Verkäuferin darin so lobt? Natürlich, ich weiss ja, dass sie mir am liebsten die teuerste verkaufen will. Wie treffe ich meine Entscheidungen im Alltag? Höre ich auf meine Geizhalsstimme? Richte ich mich vor allem nach Lob und Anerkennung von anderen? Gehe ich aus lauter Zweifel lieber ohne Jacke nach Hause oder spüre ich von innen, welches die richtige Entscheidung ist?

Beim Jackenkauf in Bern mag diese Frage ganz banal scheinen und verdient nicht länger unsere Aufmerksamkeit. Auf die Frage, wie wir unsere Entscheidungen treffen, stoße ich jedoch auch in ganz anderen Zusammenhängen.

Als letztes ein befreundetes Paar bei uns zu Besuch war, erzählte die Frau, welche in einer Kindertagesstätte arbeitet, ein wenig von ihrem Arbeitsalltag. Dabei beschäftigt sie im Moment vor allem der Umgang mit einem fünfjährigen Jungen, der als Flüchtling aus Eritrea in die Schweiz gekommen ist. Immer wieder hat dieser Knabe Mühe, sich in die Gemeinschaft einzufügen, stört mit seinem Verhalten die anderen Kinder, schüchtert sie ein und ist

auch schnell zu Gewalt bereit. Da stellt sich die Frage, wie die Erzieherinnen mit ihm umgehen sollen.

Während sie als Tagesleiterin aus Rücksicht auf die anderen Kinder zu einer eher härteren Gangart bei Grenzen und Regeln neigt, nimmt ihre Chefin diesen Jungen immer wieder in Schutz und gewährt ihm Ausnahmen, da sie ja um seine Geschichte weiss. Sein Vater ist früh gestorben, und er hat schon als Kind in seiner Heimat Kriegserfahrungen machen müssen.

Wie treffen wir in einem solchen Fall unsere Entscheidung? Da lässt mich eine Aussage aufhorchen, welche die Erzieherin auf einmal fallen lässt: »Natürlich kann ich diesen Jungen verstehen in seinem Verhalten mit solchen Erfahrungen im Hintergrund. Aber jetzt lebt er ja in einem ganz anderen Umfeld. Wir gehen alle liebevoll und sorgfältig mit ihm um, und er kann sich auch für das Gute entscheiden.«

Zwei Reaktionen auf diese Worte kann ich in mir selber nebeneinander wahrnehmen. Eine Stimme sagt zu mir: »Nein, das ist ihm doch nicht möglich. Wie soll er sich anders verhalten können, wo er die Welt doch bisher so brutal erlebt hat? Der Junge hat doch einfach die Ausnahmen zu Gute.« Die andere Stimme sagt mir gleichzeitig: »Diese Tagesleiterin hat Recht. Natürlich können wir das Verhalten des Knaben verstehen, aber es geht doch nicht, dass wir uns wegen teils schmerzenden, verletzenden Erfahrungen, die wir in der Kindheit gemacht haben, den Rest unseres Lebens an anderen Menschen abreagieren und nun unsererseits anderen Menschen Schmerzen zufügen.«

Der Junge ist erst fünf Jahre alt. Wahrscheinlich haben beide Verhaltensweisen ihm gegenüber ihre Berechtigung und dürfen darum gleichzeitig sein: das strenge, klare Gegenüber und die Ausnahmen. Ich hingegen bin schon erwachsen und überlege mir, aus welchem Standpunkt

heraus ich in der Regel meine Entscheidungen treffe – und dazu gehört ja auch mein Verhalten gegenüber anderen Menschen. Bekomme ich überhaupt alle die Stimmen mit, die da gleichzeitig innerlich auf mich einreden?

Um mich wirklich entscheiden zu können, muss ich zuerst meine inneren Beweggründe wahrnehmen. Gönne ich mir diesen Augenblick, ab und zu tief durchzuatmen und erst dann zu handeln anstatt einfach nur unbewusst zu reagieren? Die Hirnforscher schätzen, dass wir täglich gegen hunderttausend kleinere und grössere Entscheidungen fällen – davon dringen jedoch meist nur etwa hundert überhaupt in unser Bewusstsein. Wenn ich nun an all meine eigenen Erfahrungen aus der Kindheit denke und daran, wie sehr diese mich geprägt haben und in der Regel mein Verhalten steuern, dann merke ich, dass mir dieser Satz helfen kann, einen Moment inne zu halten: »Man kann sich auch für das Gute entscheiden.«

Übrigens habe ich diesmal nicht auf meine Geizhalsstimme gehört und mir schliesslich die etwas teurere Jacke geleast, eine dunkelblaue aus fein geripptem Manchester. Sie gefällt mir auch zu Hause ohne das Lob der Verkäuferin immer noch. Nur muss ich zugeben, dass meine Mutter sie inzwischen auch schon gerühmt hat. Jetzt ich bin mir also nicht mehr ganz sicher, ob es nun daran liegt oder ob ich wirklich für mich selber die richtige Entscheidung getroffen habe – aber damit muss ich halt leben.

Mit einem herzlichen Gruss

Goykand  
Jochen Matthäus  
Hubelhüsistrasse 55  
CH-3147 Mittelhäusern  
goykand@bluewin.ch

0041 31 842 06 10