

## Eins Und Sein der 54. Newsletter Anfang Juli 2012

### Liebe Freunde und Interessenten,

das Foto auf dieser Seite zeigt einen Schuhputzer. Er sitzt auf seinem Schemel am Eingang der »Markthallen« im deutschen Freiburg. Vor sich einen Kasten mit Flaschen und Büchsen aus Messing. In der Mitte der Kiste befindet sich eine Aussparung, dort setzt der Kunde erst den einen, dann den anderen Fuß auf eine Stütze.

Der Schuhputzer beginnt seine Arbeit, indem er in den Schuh zwischen Fuß und Leder Plastikstücke schiebt. Sie verhindern, dass die Strümpfe beim Putzen mit Schuhcreme verschmutzt werden. Dann greift er zu zwei Bürsten, mit denen er ansitzenden Staub und Dreck entfernt.

Es schließt sich ein kurzes Gespräch an, in dessen Verlauf der Farbton zur Auffrischung des Leders entschieden wird. Die verwendeten Farben, gewonnen aus Pflanzen und anderen natürlichen Stoffen, befinden sich in den Messingflaschen. Mit einem Spatel streicht der Schuhputzer etwas Farbe auf ein Schwämmchen und verteilt

sie sehr sorgfältig bis in die Winkel und Kanten. Nach der Auffrischung mit Farbe wächst er den Schuh. Dazu schlingt er ein gespanntes dünnes Tuch so geschickt zwischen zwei Finger und Hand, dass er mit Gefühl und sanftem Druck das echte Bienenwachs in das Leder einmassieren kann.

Den Schluss bildet die Politur. Dafür verwendet der Schuhputzer keine Bürste, sondern ein Tuch, das er mit beiden Händen kräftig über das Leder zieht. Unter dem Druck und der Reibungswärme gewinnt der gewachste Schuh den Glanz.

*Einmal habe ich zugeschaut, wie er mit großer Ruhe und Genauigkeit die vielen Riemchen eines Paares eleganter Damensandalen auffrischte, wachste und polierte. Ein anderes Mal, wie unter seinen Händen ein Paar ziemlich herunter gekommener Halbschuhe ihre Verjüngungskur erlebten. Ein Fachmann für Produktivität und Effektivität hätte wahrscheinlich den*

*Der Schuhputzer  
im Eingang der Markthalle*

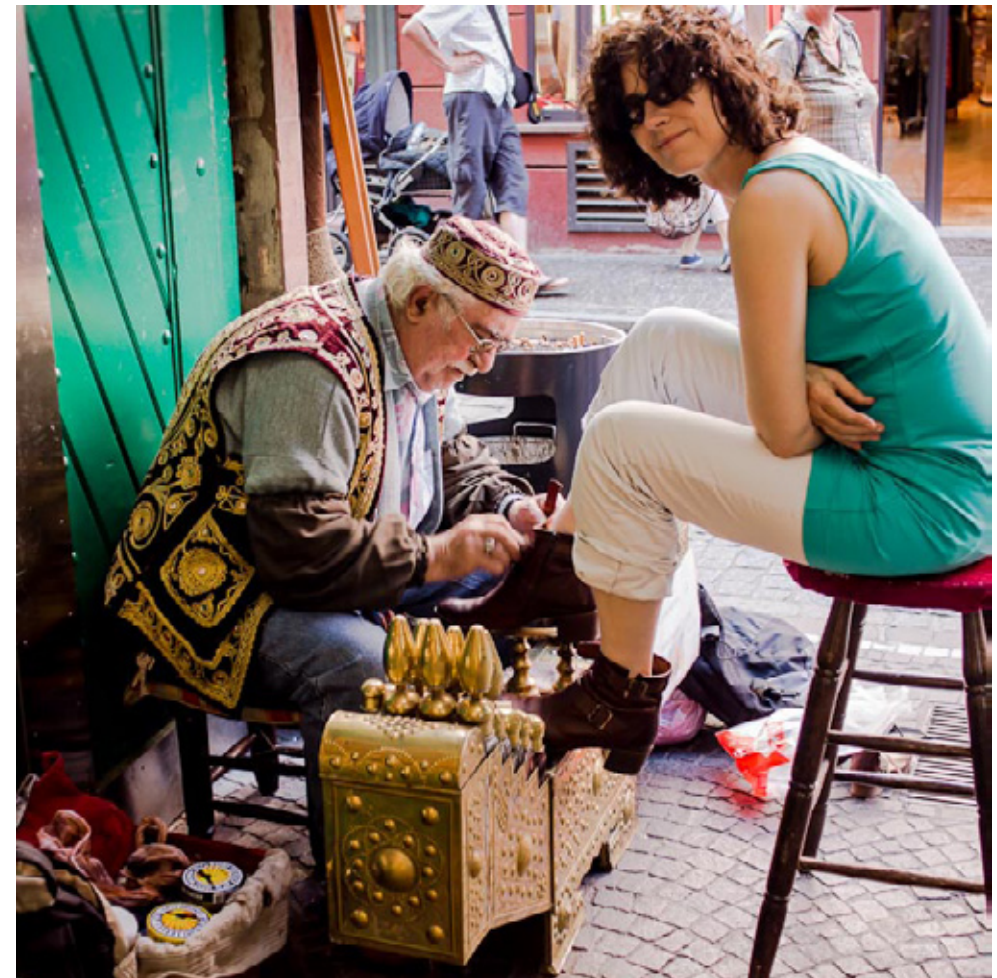
Kopf geschüttelt, denn beide Male verlangte der Schuhputzer keinen Aufpreis für seinen größeren Aufwand.

Seit ich vor einem halben Jahr das erste Mal auf seinem Schemel Platz genommen hatte, besuche ich den Schuhputzer immer wieder. Nicht, dass ich eine Abneigung gegen das Schuheputzen hätte, ich kann es selber ganz gut.

Was mich ihn immer wieder aufsuchen lässt, ist die Freude, für eine Viertelstunden den Dienst eines Menschen

in Anspruch zu nehmen, der ganz offensichtlich und spürbar seine Arbeit in Harmonie mit sich selber verrichtet.

*Woran kann man das wahrnehmen?* Man sieht es an seiner entspannten Art, seine Arbeit zu tun, daran, dass er ohne jede Hektik jedem Paar Schuhe die Zeit gibt, die es braucht. Dass er genau arbeitet und dabei noch wahrnimmt, was um ihn herum geschieht. Und dass Kunden, die, wie ich sah, in



Eile zu ihm kamen, auf dem Schemel auf einmal freundlich und geduldig wurden. So wie er freundlich und geduldig ist. Dieser Schuhputzer hat etwas, was heute vielen abhanden gekommen ist, die sich Im Zangengriff von Erfolgszwang und Ablenkung selber verloren haben: er strahlt eine Würde und einen Frieden aus.

Interessant auch, die unterschiedlichen Reaktionen der Passanten zu beobachten. Freiburg ist Touristenziel,

und viel Publikum strömt durch die Gasse und in die Markthallen. Man sieht da auch mitleidige Blicke, dass jemand eine so niedrige Arbeit verrichten muss und forschende, wer das wohl ist, der sich auf diese Weise bedienen lässt.

Wieder anders neulich ein Familienvater, der sich die Schuhe putzen ließ, während seine Frau und seine Kinder dabei standen. Er forderte Passanten in breitem badischen Dialekt auf, es ihm

gleich zu tun. Wie ich den Schuhputzer erlebe, leistet er gute Arbeit und keine niedere. Er und seine Kunden begegnen sich, wie man so sagt, auf Augenhöhe.

#### *Leben wir im Frieden*

mit uns selbst und sind versöhnt – so sagen es die spirituellen Lehrer – können wir in jedem Beruf unsere Pflichten erfüllen und Zufriedenheit finden, ganz gleich, ob eine Arbeit von den Leuten als hoch oder niedrig angesehen wird. Denn es gibt weder höhere, noch niedrigere Arbeiten, sondern nur solche, die getan werden müssen, und dies immer wieder.

#### *Wer mit sich und dem Leben*

versöhnt ist, hat diese in unserer Zivilisation ebenso verbreitete wie schräge Idee hinter sich gelassen, dass man durch Status, Besitz, Titel und so weiter seinen Wert als Mensch dokumentieren würde. Der Versöhnte lebt frei. Er hat seinen Wert durch die Begegnung mit seiner Essenz erfahren. Seine Würde braucht kein Amt, keinen besonderen Status, keinen materiellen Reichtum – er muss nichts mehr werden. Er ist schon, und er weiß. Dies drückt sich dann aus in einer wie selbstverständlichen Haltung von Gelassenheit. Gelingen und Misslingen sind keine dramatischen Kategorien mehr, man lebt und erfährt mit innerem Frieden das eine wie das andere. Man weiß und hat gelernt, mit der Energie zu gehen. Der Fisch im Wasser ist nicht durstig.

#### *Kenntnisse und Wissen*

Einer meiner Lehrer, er sprach Englisch, erklärte mir vor Jahren den Unterschied zwischen »knowledge« und »knowing«. Die Kenntnisse lerne man aus Büchern, das Wissen aus stets neuem Erfahren. Leider gebe es immer mehr Menschen mit vielen Kenntnissen, die aber gar nichts wüssten. Wissende Menschen hingegen könnten durchaus begrenzte Kenntnisse besitzen. Und Weisheit sei unter anderem, zu wissen, was man nicht weiß. Sokrates lässt grüßen.

Ich halte es für ganz wichtig, immer wieder von dem abzusehen, was man als Kenntnisse besitzt und: dass man die Kenntnisse vor allem nicht mit Erfahrung und Wissen verwechselt. Im Buddhismus spricht man von der Tugend des Anfängergeists. Gemeint ist damit eine Haltung von Offenheit und Neugierde dem Leben gegenüber. Man greift eben nicht immer wieder in dieselbe Kiste mit den gewohnten Ansichten und automatischen Reaktionen, sondern prüft unvoreingenommen, was das Leben bringt – und es bringt niemals eine Wiederholung desselben.

Um es noch deutlicher zu machen: Wenn wir meinen, wir hätten es immer wieder mit derselben Situation zu tun, dann liegt dies an der engen und gewohnten Haltung, aus der wir sie betrachten. Wir sind dann in einer bestimmten Haltung eingefroren und nehmen nicht wahr, was an einer scheinbar bekannten Lage in Wahrheit ganz anders ist.



*Die Messingflacons mit den Farben*

*Als Beispiel*  
die Ängste in der Beziehung. Wenn wir aus der Angst, dem geliebten Menschen nicht zu genügen, ihn eifersüchtig beobachten und kontrollieren, wird wahrscheinlich eintreten, wovor wir Angst haben – nämlich ihn zu verlieren. Und diese Schleife von der Angst über die Kontrolle zum Verlust wird sich vermutlich im Lauf der Jahre wiederholen. Wir meinen zwar, das Scheitern liege am anderen, doch wir sind es selber, die durch immer denselben Griff in die alte Kiste immer dasselbe Erleben herbeiführen. Wir selber hindern uns daran, durch neue Erfahrungen unsere Haltung zu verändern.

#### *Neues zu erfahren*

gelingt, wenn wir neugierig und mutig genug sind, den Inhalt der alten Kiste einer Prüfung zu unterziehen. Die Neu-

gierde ist ein mächtiger Antrieb, denn sind wir Menschen nicht auch geborene Forscher und Entdecker?

Die Angst hingegen ist der Bremsen. Sie macht uns zu auf Sicherheit um jeden Preis bedachten Verhinderern von Veränderung. Geben wir ihr nach, kommen stets wieder die alten Lösungsmittel mit ihrer erprobten Unwirksamkeit zum Zug.

Lassen wir die Angst hinter uns, setzen wir gleichzeitig unsere schöpferischen Kräfte frei. Und eine der wirksamsten Weisen, sie hinter uns zu lassen und uns dem Leben anzuvertrauen, besteht darin, sich mit anderen Neugierigen zusammen zu tun.

Gemeinsam erforschen, freundlich verstehen lernen, welche engen Grenzen wir uns auferlegt haben und welche in jeder Hinsicht wunderbaren Kräfte sich entfalten wollen. Sie liegen

übrigens am Grund der alten Kiste, waren nur verschüttet.

#### *Nochmals Kenntnisse und Wissen*

Der von mir sehr geschätzte Hirnforscher Gerald Hüther sagt, es sei an der Zeit, uns von dem alten Weltbild zu verabschieden, das uns vorgaukelt, wir könnten die Welt in der wir leben dadurch verstehen, dass wir sie in ihre Einzelteile zerlegen.

Alles Ansammeln von bloßen Kenntnissen bleibt abstrakt und fruchtlos. Das Wissen bildet sich aus dem sinnlichen Erfahren, aus einem mit Neugierde und Hingabe gelebtem Leben. Darum verstehe ich meine spirituellen Arbeit vor allem als Hilfe und Ermunterung, neue Erfahrungen zu machen, und zwar vor allem solche, durch die wir die Verbundenheit mit unserer innersten Natur und die Verbundenheit mit allem Lebendigen begreifen lernen.

Vom Ich zum Du und zum Wir. Erkennen des wahren Selbst und Entfalten einer reifen Menschlichkeit.

Allen Segen und  
eine schöne Sommerzeit  
Burkhardt



*Schulkinder putzten Schuhe in Thun – und sammelten damit für Terre des hommes*

## Der Kampfhahn

Ki-Hsiao-Tse war Trainer für Kampfhähne im Dienste des Fürsten Hsuan.

Gerade richtete er einen prächtigen Vogel ab, und der Fürst fragte ihn oft, ob der Hahn denn bereit sei zum Kampf.

Noch nicht, antwortete der Trainer. Er sprüht von Feuer. Voll Kampfeslust würde er sich auf jeden stürzen. Übermut und Vertrauen auf die eigene Stärke erfüllen ihn ganz.

Auch zehn Tage später die Antwort: Noch nicht, er flattert auf, vernimmt er das Krähen eines anderen Vogels.

Und nach weiteren zehn Tagen: Nein, noch nicht, sein Auge zeigt noch diesen wütenden Glanz, und er plustert das Gefieder.

Schließlich, nach nochmals zehn Tagen, antwortete der Trainer:

Nun ist er beinahe bereit. Kräht ein anderer Hahn, zeigt sein Auge keine Regung. Unbewegt steht er – wie ein Hahn, geschnitten aus Holz.

Ein gereifter Kämpfer ist er, und andere Vögel – kaum werden sie seiner ansichtig – ergreifen die Flucht.

Liä Dsi  
(Tao-Meister Lie um 450 vor Christus)

## Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde, unsere Solaranlage läuft! Seit nunmehr über drei Wochen ist jeder Tropfen warmen Wassers, was im Seminarhaus aus der Leitung kommt von der Sonne über die Röhrenkollektoren gewärmt. Ist es bedeckt, heizt sie unseren Speicher nur auf 40°C, scheint die Sonne, so wie in den letzten Tagen ist der Speicher ruck-zuck auf 70°C. Und dafür braucht sie nur wenige Stunden, denn im Sommer steht die Sonne so hoch, dass sie fast nur am Nachmittag direkt auf die Röhrenkollektoren scheint. Im Winter, wenn die Sonne tiefer steht und nicht mehr ganz so stark ist, wird sie die Kollektoren aber umso länger mit ihrer Energie versorgen.

Es war dann ganz unspektakulär. Nachdem alles verkabelt und montiert war, habe ich mit Silvano, unserem Sanitärinstallateur nur noch die Schutzfolien abgezogen und den Stecker eingesteckt. Kein Fest, kein Sekt, kein Tost, kein Pressetermin...sie läuft einfach. Und das vor allem auch Dank der vielen Spenden, die wir explizit für die Solaranlage erhalten haben. Vielen herzlichen Dank dafür!

Wenn ich so daran denke, wie einfach

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!



die Solaranlage nun läuft, kommt mir Gerald Hüther in den Sinn. Ich habe kürzlich den Mitschnitt eines Vortrages von ihm gehört. An einer Stelle führt er aus, was unseren Kindern häufig fehlt: Nämlich Herausforderungen an denen sie wachsen können. Und wenn sie sich einer solchen Herausforderung stellen, sagen wir mal ein vierzehnjähriger Junge bekocht sein Familie mit einem 4-Gänge-Menue, und es gelingt, alle sitzen um den Tisch herum und genießen das feine Essen, dann bedarf es keiner weiteren Komplimente und Belobigungen. Das Gelingen ist die Anerkennung und jedes weitere Kompliment stellt die erbrachte Leistung eher in Frage.

Ich erlebe hier ja viele Menschen bei der Arbeit und im Umgang mit ihrer Arbeit. Handwerker hier aus dem Dorf, Menschen, die vorbei kommen, um sich hier in den Dienst zu stellen, Teilnehmer bei den Alltagsarbeiten, die Landwirte um mich herum. Da gibt es immer mal wieder Menschen, die wirklich tief verbunden sind, mit dem was sie tun. Der Elektrogeräte-techniker zum Beispiel, der meiner Spülmaschine erst einmal zuhört. Der lauscht wie sie das Wasser zieht und horcht, ob sie dann auch den Impuls gibt für die Heizung. Oder der Schreiner, der im Herbst da war

und klaglos zwei Wochen lang Putz aufgezogen hat, weil das gerade anstand. Als er dann aber am letzten Tag noch die Garderobe bauen durfte begann er von innen zu leuchten. Dieses Leuchten sehe ich auch bei meiner Freundin, wenn sie von ihrer Arbeit als Sozialpädagogin in einem Heim für geistig und körperlich behinderte Menschen erzählt. Und bei meinem Nachbarn Andres, wenn er mit seinen schwieligen Händen die rohen, zerbrechlichen Eier von Streu und Dreck befreit. Und manchmal fühle ich es, wenn ich den Teig für den Sonntagszopf knete oder die Schüssel für das Mehl unter der Getreidemühle so drehe, dass nichts überläuft. Beim Wäsche schön falten oder Wiese mähen.

Wir haben Sommer und ich versuche, jeden Tag etwas aus dem eigenen Garten auf den Tisch zu bringen. Rucola, Kefen, heute habe ich die erste Himbeere genascht, und bald kann ich auch die ersten Kartoffeln ausgraben. Bis zum Sommer-Intensive sind vielleicht auch die Buschbohnen soweit.

Herzliche Gartengrüsse  
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 24. bis 30. September 2012  
auf dem Balzenberg*

## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,  
letztens fuhr ich mit dem Fahrrad von einem Taufgespräch im Nachbardorf nach Hause. Das letzte Abendrot leuchtete am Himmel, auf der Weide graste eine Herde Kühe, und jeder Grashalm warf lange Schatten. Wahrscheinlich handelte es sich um Gallowaykühe, eine schottische Rasse, etwas kleiner, mit längerem rötlichem und leicht gelocktem Haar, welche bei uns in der Gegend für die Mutterkuhhaltung beliebt ist. Es herrschte eine ruhige, friedliche Stimmung. Hier und dort trank ein Kalb bei seiner Mutter. Woanders rannte eines aus purer Lebensfreude quer über die Weide und machte Luftsprünge – ähnlich wie meine Seele bei diesem Anblick.

Auf der Weiterfahrt erinnerte ich mich, wie anders ich die Stimmung beim Alpaufzug kaum vierzehn Tage vorher im Wallis erlebt hatte. Dort im Turtmanntal verbringen wir ab und zu ein paar Tage mit unserer Familie auf einer kleinen Alphütte. Auch wenn das, was ich euch beschreibe, »Alpaufzug« genannt wurde, dürft ihr Euch dabei nicht blumengeschmückte

Kühe mit grossen Treicheln um den Hals und kleinen Tannenbäumchen in den Hörner voll farbiger Bänder vorstellen, die gemächlich die kleine Alpstrasse hinauf trotten.

Sondern hier handelt es sich um die schwarzen Eringerkühe. Diese auch etwas kleineren Rassekühe sind bekannt dafür, dass sie auf natürliche Weise Hierarchiekämpfe austragen, sobald sie das Winterquartier verlassen und auf die Sommerweide kommen. Der »Alpaufzug« sieht dann so aus, dass an diesem Samstagmorgen die Kühe aus ihren verschiedenen kleinen Winterquartieren - hier zwei, dort drei - geholt und mit dem Viehtransporter auf die Alp gefahren werden.

Zuvor führt man sie in ein grosses Gatter, das vorsorglich mit baumstamm dicken Zaunpfählen umsäumt ist. Und schon geht es los. Man beschnuppert sich kurz, schaut sich gegenseitig an – nicht unbedingt mit diesem weiten, weichen Blick den wir bei Burkhardt immer wieder üben... Bald beginnt die eine oder andere Kuh heftig zu schnauben – auch nicht gerade über das Herz...

Vor Aufregung schaben die Kühe manchmal tiefe Löcher in den Boden, und die Grasnarben fliegen durch die Luft. Und dann krachen die Hörner und Stirnplatten aufeinander, dass es dumpf hallt. Es wird gestoßen und geschoben bis eine aufgibt, sich umdreht und davonrennt. Nicht besonders zimperlich geht es dabei zu. Hie und da fließt auch etwas Blut, und man ist als Zuschauer bald froh um die dicken Zaunpfähle.

Was mir so beim Zuschauen auffällt dieses Jahr ist, wie sehr sich das Ganze in den letzten Jahren zum Volksfest entwickelt hat. Es werden nebenher Stände mit Bratwurst und Raclette aufgebaut, Handörgel spielen auf, und natürlich fließt viel Bier und Walliser Weisswein. Hunderte Autos säumen an diesem Samstag die Stra-

ße, welche Schaulustige gebracht haben, wie auch mich und meine Familie.

Die Eringerkühe selber wollen an sich ja nur ihre neue Rangordnung festlegen und dann in Ruhe den Sommer auf der Alp verbringen. Früher hatten die Bauern dem einfach Raum gegeben. Aber wieso sperrt man sie heute in ein extra enges Gatter, statt sie von Anfang an auf die weitläufige Alp zu bringen? Und wieso malt man ihnen große weiße Nummern auf den Rücken und verteilt an die Zuschauern lange Listen, mit denen sie auf die neue Rangordnung wetten können? Und schon bald denke ich mehr über uns Menschen nach als über die verschiedenen Kuhrassen.

Freude an Wettkämpfen ist ja nicht neu auf dieser Erde. Ich habe aber das Gefühl, dass diese Wettkampfstimmung in unserer Gesellschaft im Moment wieder eine zunehmende Anziehungskraft ausübt. Die Kuhhalter sind ja in Wahrheit schon lange nicht mehr wirkliche Bauern. Ihre Betriebe sind längst zu klein geworden für eine Existenz. Fast alle gehen zu 100% einer anderen Arbeit nach und halten sich einfach noch ihre zwei, drei Kühe als Hobby, um dann auf der Alp mit dabei zu sein. Und auch ich bin ja selber nicht nur wegen meiner Kinder dort, die sich dies Schauspiel anschauen wollen, sondern spüre den Kitzel auch in mir drinnen. Ein Teil in mir ist jedesmal fasziniert, wenn da irgendwo in dem Gatter zwei Kühe aufeinander losgehen und langweilt sich, wenn eine Zeit lang »nichts« läuft. Wieder ein anderer Teil ist etwas erschrocken und fühlt sich nicht wirklich wohl dabei. Ich stehe dicht am Zaun, aber meine Seele steht gleichzeitig fünf Meter weiter hinten.

Natürlich kennen wir das alle, dieses Gangel, dieses dauernde sich Vergleichen, dieses dauernde sich durchsetzen müssen. Das fängt auf dem Pausenplatz an und hört eigentlich nie mehr ganz auf. Meistens läuft es natürlich bei uns Menschen eher

versteckt und nicht so offensichtlich wie bei den Eringerkühen. Schon von da her kommt unsere Faszination, endlich einmal Zuschauer bei offen ausgetragenen Rangkämpfen sein zu können. Aber wie fühlen wir uns im Alltag dabei? Wie fühlt es sich an, wenn wir gerade wieder einmal eins aufs Dach bekommen haben? Und wie fühlt sich der Druck an, in diesem stillschweigenden Konkurrenzkampf oben zu sein und seine Stellung dauernd behaupten zu müssen? Ich meine dabei nicht nur die Hierarchie am Arbeitsplatz, sondern diese viel unscheinbarere, die uns überall begleitet, sobald Menschen zusammen kommen: Wer tritt am elegantesten auf, wer macht in einer Runde die passendsten Sprüche, wer macht beim anderen Geschlecht am meisten Punkte, oder wer ist am feinfühligsten, wer am erleuchtetsten...

Nun gibt es da im Turtmanntal auch noch den »Bähnlimann« – so haben wir ihn getauft. Er kommt aus dem kleinen Bergdorf und ist ein Mann im mittleren Alter mit einem dichten schwarzen Bart. Wahrscheinlich wäre er auch gern Bauer geworden, aber für alle reichten beim Erben die kleinen Betriebe einfach nicht aus. So verkauft er nun die Fahrkarten für die kleine Drahtseilbahn von Turtmann nach Oberems. Sie fährt meist nur alle Stunde –zwischendurch geht der »Bähnlimann« wieder einen Kaffee trinken am Stammtisch der Dorfbeiz. Und nur acht Personen haben in der kleinen Kabine Platz. Mehr braucht es auch nicht, da heute fast alle mit dem Auto auf der Strasse nebenher fahren. Oft ist die Kabine sogar leer, und der »Bähnlimann« geht einen zweiten Kaffee trinken, ohne sie fahren zu lassen.

Aber die Schulkinder sind froh über die Bahn. Und wir sind froh darüber. Wenn immer möglich fährt meine Frau alleine mit dem Auto und ich mit den Kindern mit der Seilbahn, weil sie das lieber haben als die vielen Kurven. Und der »Bähnlimann«

