



## Eins Und Sein Der 43. Newsletter zu Weihnachten 2010

### Liebe Freunde und Interessenten,

vergegenwärtigt man sich, welche Konsumralley aus der Vorweihnachtszeit geworden ist, einschließlich einer »Erlösung«  
vermittelt Geschenkeauspackens am Heiligen Abend – dieser »Geburt vielfältiger Artikel aus ihren Päckchen und Paketen hinein in die warmen Wohnstuben« – könnte man einiges erkennen über die Art und Weise, in der man im Verlauf der christlich-abendländischen Geschichte mit dem eigenen Dasein auf diesem Planeten umzugehen gelernt hat. Also nicht, dass ich hier einen historischen Exkurs veranstalten will, nein nein!

Worauf ich die Aufmerksamkeit lenken möchte, ist diese Haltung von Erwartung, von Hoffnung auf eine irgendwann eintretende Erfüllung, die das Leben aller in unserer Zivilisation prägt. Diese Erlösungserwartung, aus der heraus man immer auf das Morgen schaut, auf eine Zukunft, in der endlich alles so sein möge, wie man es sich erhofft. Und natürlich auch darauf, wie sich in unseren verrückten Zeiten das Fragen nach dem Sinn nahezu vollends

auf jenes nach dem Zweck verschoben hat. Nicht also auf das, was sinnvoll ist, sondern »was Sinn macht«. Die Prägung auf das Erwarten einer Zukunft, in der man machen kann, was gegenwärtig (noch) nicht möglich ist, beginnt in der Kindheit. Und zwar schon sehr früh und noch unbewusst mit der Wertfrage verknüpft. Wenn ich größer bin und wie Nachbars Julia in den Kindergarten gehe, bin ich auch mehr wert als jetzt.

Denn das ist eine Eigentümlichkeit besagter christlich-abendländischer Zivilisation: sie vermittelt ihren Angehörigen von Anbeginn auf mehr oder weniger subtile Weise und ist darin sehr erfolgreich, dass Selbstwert, dass Liebe nur gegen Leistung und Status zu haben sind.

### Wenn – dann

Der kindliche Entfaltungsdrang wird also sehr früh schon ausgerichtet auf Zukünftiges und eingefärbt mit der »Wenn-dann-Dynamik«: Wenn ich erst groß bin, dann... Bin ich erst ein Schulkind, wird alles besser. Habe ich erst das Abitur, ist das Größte geschafft.

Wenn ich Abteilungsleiter geworden bin, kann ich stolz sein... Im Juni habe ich Urlaub, dann kann ich endlich mal entspannen... Wenn ich erst den richtigen Partner gefunden habe, dann... Na ja, noch ein paar Jahre, dann sind die Kinder groß und ich kann mich mehr um mich selber kümmern... Bald gehe ich den Ruhestand, dann werde ich endlich die Zeit haben, die ich mir schon immer für die wesentlichen Fragen gewünscht hatte...

Und wie geht es im Ruhestand weiter? Dann kommt, hat man mit vielen »Wenn-dann« das, worum es geht, immer wieder auf später verschoben, die Angst. Oder man hofft, glaubt, spekuliert auf ein besseres nächstes Leben.

Der tibetische Lehrer Sogyal Rinpoche hat über die Faulheit der Menschen im Westen gesprochen und sie so charak-

terisiert: sie besteht darin, den Tag derart mit ablenkenden Aktivitäten voll zu stopfen, dass für die wesentlichen Dinge des Lebens keine Zeit mehr bleibt.

Man kann also eine Menge Dinge tun und ist dennoch faul. Man kann, voller Erwartung auf ein besseres Später, sich total stressen und befindet sich doch bloß in einem, wenn auch rasenden, Stillstand, in einem von Hektik geprägten Wartestand.

### Mit welchen Aktivitäten

man sich identifiziert ist eine Sache der Prioritäten. Diese werden bestimmt von der Sicht, die man auf sich selber hat, und diese wiederum hängt davon ab, ob man freier ist oder gefangen in unvollständigen Bildern von sich. Unter frei sein verstehe ich: versöhnt mit sich selber, mit der Herkunft, mit dem



Alltag. Gefangen heißt: Ängste haben, unverzöhnt sein, im Konflikte mit sich selbst verwickelt, abhängig von begrenzenden Glaubenssätzen. Gäbe es Freie in größerer Zahl, die Welt sähe anders aus. Zugleich wünschen sich sehr viele, freier zu sein. So viele Menschen haben Sehnsucht nach dem wahren Herzen.

Sind wir Gefangen in uns selber, müssen wir viel Energie aufwenden, um uns vor uns selber und anderen zu bestätigen. Das heißt, die Anstrengungen gelten dann vor allem dem Status und seinen vom Zeitgeist bevorzugten Symbolen.

Die für diese Ebene existenziellen Fragen lauten zum Beispiel: Was bin ich? Entspricht meine Position meinem Bedürfnis, mich dadurch zu schützen, dass ich andere kontrollieren kann? Bin ich kompetent genug? Bin ich besser als mein Nachbar? Werde ich so geliebt, wie ich das haben will? Entspricht mein Partner meinem Status, oder ist es an der Zeit, mich zu trennen und jemanden zu suchen, der besser zu meiner gesellschaftlichen Stellung passt? Was muss getan werden, damit meine Privilegien auf die nachfolgende Generation übergehen können?

Man mag solche Fragen kalt und gemein finden, doch sie sind aus dem real existierenden Leben gegriffen. Sie repräsentieren die Denk- und Fühlweise des dritten Schaltkreises.

#### *Die wesentlichen Fragen*

beginnt man sich in unseren Zeiten meist erst zu stellen, wenn schicksal-

hafte Ereignisse die gewohnte Routine über den Haufen geworfen haben und alle Ablenkungen versagen.

Zum Beispiel wird der stets für sicher gehaltene Arbeitsplatz wegrationalisiert, wenn man gerade das eigene Haus bezogen hat und noch hohe Belastungen abzuzahlen sind. Auf einmal spürt man am eigenen Leib eine Grundbefindlichkeit des Menschen: Ungewissheit, dass es keine Versicherung gegen die Wechselfälle gibt.

Oder man verlässt einen vorher geliebten Menschen oder wird selbst verlassen. Ein Ereignis, das heute wahrscheinlicher ist als je zuvor. Endet die Beziehung mit einem »Rosenkrieg«, sehen sich die beteiligten Parteien ihren eigenen Schatten gegenüber, der Lieblosigkeit, der Eifersucht und Rachsucht samt allen damit verbundenen Ängsten und Aggressionen. Sie entdecken, dass sie gar nicht so »gute, friedfertige Menschen« sind wie gedacht.

Ein anderes Schicksal: man erkrankt plötzlich, es ist ernster als die übliche saisonale Erkältung, und man wird zahlreichen Untersuchungen und Tests unterworfen, muss sich operieren lassen. Das bedeutet die Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit, sie lässt sich auf einmal nicht mehr verdrängen. Von einem Tag auf den anderen geht es um Leben und Tod.

Woher komme ich, wohin gehe ich? Was ist Leben, Was ist Tod? Was ist Liebe? Wer bin ich? Das sind die existenziellen Fragen. Existenziell – damit meine ich, dass sie nicht auf dem Weg des Philosophierens über Bücherwissen

beantwortet werden können. Werden sie uns erst angesichts eines schicksalhaften Ereignisses aufgezwungen, drängen sie überfallartig in unser Leben, sind Schock.

Man beklagt dann meist sein Schicksal, fühlt sich missverstanden, als Opfer, vom Leben ungerecht behandelt. Man könnte sie sich aber auch rechtzeitig stellen.

#### *Nicht warten*

lautet darum eine der Empfehlungen der spirituellen Lehrer. Sich nicht ablenken lassen, sondern die wesentlichen Fragen jetzt zu ständigen Begleitern im Alltag werden lassen. Jetzt ganz leben, mit wachen Sinnen und einem offenen Herzen. Sich jetzt um die rechte Weise bemühen.

Das mag auf den ersten Blick wieder wie ein weiteres »Wenn-dann« wirken, wie ein Zielen auf ein möglichst schnell zu erreichendes Resultat. »Wenn ich jetzt noch dieses Seminar besuche, bin ich bald erleuchtet« – so tickten vor 30 Jahren viele der von Seminar zu Seminar eilenden Erleuchtungstouristen.

Es geht jedoch nicht um ein Wenn-dann. Sondern darum zu begreifen, dass dieses Leben das einzige ist, von dem wir wissen, dass wir es jetzt tatsächlich haben und das in eben diesem Augenblick gelebt wird. Es geht um Bewusstheit im Jetzt dieses Lebens. Wer bin ich jetzt, in dieser Situation, in dieser Begegnung? Bin ich ganz anwesend bei dem, was ich jetzt fühle, mitteile, tue? Merke ich meine Bedingungen, meine Konzepte, meine Urteile? Kenne





ich sie und ihren Hintergrund? Merke ich meine Begrenzungen? Warum ich je nach Lage auf- und zumache? Kann ich mich von meinen Bedingungen lösen und weiter gehen?

Notwendig ist da die grundsätzliche Bereitschaft, mich allem zu stellen, was mir das Leben ins Haus stellt sowie die Dynamik zwischen meinem Innen und dem Außen bewusst wahrnehmen zu wollen. Wobei es für das Handeln natürlich auch eine Richtschnur gibt: die Ethik des Herzens. Wie lautet diese? Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Oder, um dasselbe in der buddhistischen Tradition auszudrücken: Mitgefühl mit allen Wesen.

Wir wollen eine auf die Ereignisse im Hier und Jetzt intelligent antwortende (anstatt automatisch reagierende) Haltung erlernen. Wir wollen ganz anwe-

send sein in unserem Leben, mit Herz und Verstand. Wir wollen nicht warten, uns nicht ablenken lassen von dem, was es zu lernen gibt: Was ist Leben, Was ist Tod? Was ist Liebe? Wer bin ich? Es sind die Lektionen, die zu lernen man ein ganzes Leben braucht.

*Einer verbreiteten Meinung* zufolge sind die Alltagsexistenz in dieser so verstörten Gegenwart und ein spirituelles Leben zwei getrennte Welten, die nicht zueinander gebracht werden können. Diese Vorstellung stellt schon darum ein Stück Ablenkung dar, weil sie das als Hindernis sieht, was den eigentlichen Wachstumsreiz ausmacht.

Denn tatsächlich ist es ja gerade der Alltag in dieser dem Herzen oft so fernen Zeit, der für jene Reibungen

sorgt, durch die wir innerlich frei werden können. Oder, aufs Persönliche bezogen: Indem wir unsere Grenzen erkennen, gewinnen wir den Antrieb, frei werden zu wollen. Aus der Enge wächst der Drang in die Weite, aus der erlebten Kälte die Kraft, für Wärme zu sorgen. Aus der Erfahrung von Lieblosigkeit das Verlangen zu lieben. Es ist ein ständiges Wachsen und Lernen, an dem wir umso mehr Freude finden, je versöhnter wir mit uns selber werden, mit unserer Herkunft, mit dem in dieser Schöpfung zu sein.

Zum Weihnachtsfest passt wunderbar dieses Jesus-Wort aus dem Thomas Evangelium: *Wenn sie zu euch sagen, die euch verführen: Siehe, das Reich, ist im Himmel, so werden die Vögel des Himmels euch zuvorkommen. Wenn sie zu euch sagen, es ist im Meer, so werden die Fische euch zuvorkommen. Sondern das Reich ist inwendig in euch und außerhalb von euch. Wenn ihr euch erkennt, dann werdet ihr erkannt werden, und ihr werdet erkennen, dass ihr seid die Söhne des lebendigen Vaters. Wenn ihr euch aber nicht erkennt, so seid ihr in Armut und ihr seid die Armut. Da ist von Gegenwart die Rede.*

Ruhige Festtage und allen Segen für das neue Jahr!  
Burkhardt

»Umständlich verliebt...«

## 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 2. bis 8. Mai 2011  
auf dem Balzenberg*



## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,  
am 14. Oktober hatte das Warten für uns ein Ende, unsere Tochter Anna ist munter auf die Welt gekommen! Seither bekommen wir immer wieder Besuch und viele bringen gleich für alle unsere Kinder etwas Kleines mit. Diese haben das schnell begriffen, freuen sich jedesmal von Herzen wenn es läutet, rennen zur Türe und fragen die Besucher noch bevor sie die Schuhe ausgezogen haben: »Was hast Du mitgebracht?« Da kann es auch vorkommen, dass die Eltern etwas verlegen daneben stehen...

Wie ist das mit dem Schenken eigentlich? Weihnachten naht und habt ihr euch schon überlegt, was ihr wem schenken wollt dieses Jahr? Das ist gar nicht so einfach zu treffen, heute hat man ja schon fast alles. Und Hand aufs Herz: Wenn jemand ein Geschenk von euch bekommt, schaut ihr auch heimlich darauf, wie es ihm gefällt in dem Augenblick, wenn er es auspackt? Wie fühlt ihr euch, wenn er beim ersten Anblick zu strahlen beginnt? Wie aber, wenn er sagt: »Au, das ist sehr schön, aber das habe ich schon...?«

Was macht es mit euch, wenn er es ziemlich still und verlegen zwischen den Händen dreht, euch nicht recht anschauen kann und dann die Hand hinstreckt und »Vielen Dank« brummt...? Wie aber geht es euch, wenn er laut heraussagt: »Das kann ich jetzt wirklich nicht gebrauchen, wie bist Du denn auf die dumme Idee gekommen, mir das zu schenken?« Ich weiss, sowas würden wir ja gar nie sagen, dazu sind wir viel zu gut erzogen. Doch wozu gibt es denn nach Weihnachten all diese Geschenktauschbörsen?

Nach einem Gespräch mit einer alten Frau, welche seit Jahren traurig ist, weil ein Sohn den Kontakt abgebrochen hat - außer, dass er ab und zu verlauten lässt,

sie solle ihr Haus möglichst bald und möglichst teuer verkaufen - aber sonst ihre Briefe ungeöffnet zurück schickt, da habe ich mir die Frage auch gestellt, wie das ist mit dem Schenken und dem Geschenke annehmen.

Eltern sein, das hat ja auch mit Schenken zu tun und Kind sein mit Geschenke entgegennehmen. Unseren Kindern haben wir das Leben geschenkt. Darüber hinaus haben wir sie grossgezogen, haben dafür gesorgt, dass sie zu essen haben, ihnen eine warme Jacke anzogen, wenn der Schnee kam und sie zur Schule gingen.

Falls die Kinder inzwischen erwachsen sind, ist diese Aufgabe abgeschlossen. Vielleicht versuchen wir ab und zu noch das eine oder andere dazu zu tun, um etwas geradezubiegen oder sie auf den rechten Weg zu bringen, oder wenigstens in die Richtung, die wir für den rechten Weg halten. Dabei werden wir wahrscheinlich merken, dass dies nicht mehr viel bringt, wenn sie erst einmal mündig sind - höchstens, dass sie extra noch weiter in die andere Richtung rennen.

Was wünschen sich Eltern, wenn sie auf ihre Kinder schauen? Ich denke als



erstes, dass es ihnen gut gehen soll, dass sie gesund sind, gerade im Leben stehen, Freunde haben und Freude am Leben. Darüber hinaus, vermute ich, wünschen sich Eltern, dass die Kinder sich ab und zu melden oder sogar zu Besuch kommen. Nicht häufig natürlich, das kann man im jungen Erwachsenenalter nicht erwarten, und außerdem haben sie immer schrecklich viel zu tun. Vielleicht wünschen sich die Eltern auch noch, dass die Kinder nicht allzu schlecht von ihnen reden, was alles falsch gemacht wurde, sondern sehen, dass das eine oder andere in der Kindheit auch ganz in Ordnung war. Sicher wäre es auch schön, wenn die Kinder das eine oder andere, das die Eltern ihnen mitgegeben haben, weiter verschenken - nicht zurück schenken! - sondern weiter schenken in die Welt hinaus.

Eigentlich geht es auf dem Arbeitsplatz ähnlich zu. Auch wie wir arbeiten, egal ob wir eine Suppe kochen oder eine Internetseite gestalten - es hat wieder mit »Schenken« zu tun. Machen wir alles gerade nur so, dass es knapp noch reicht, damit wir unseren Lohn bekommen und nicht gekündigt werden - oder setzen wir uns von Herzen so ein, als würden wir es für uns selber machen: so liebevoll, sorgfältig und phantasievoll, wie es uns gelingt. »Mit Herzblut« würden wir dann sagen. Richten wir jede Tätigkeit auf diese Weise, verschenken wir wieder etwas.

Auch hier möchte ich den Blick darauf lenken, wie es uns geht, wenn wir beobachten, wie unser Geschenk angenommen wird. Wie fühlen wir uns zum Beispiel, werden wir für unsere Arbeit gelobt? Wie, wenn unser Einsatz gerade mal für ausreichend oder gar für nicht gut genug befunden wird? Hat der Chef gerade schlechte Laune und wertet darum ab, was wir gemacht haben? Wenn wir uns so zuschauen, stellt sich die Frage: Wie frei sind wir, wenn wir etwas verschenken? Welche

Gegenleistung erwarten wir insgeheim?

Das Verb »schenken« (althochdeutsch scenken) hatte früher die Bedeutung »jemandem zu trinken geben«. Man erkennt dies noch heute an den Wörtern »einschenken«, oder »Schenke« für Gasthaus. Noch früher bedeutete scenken eigentlich »schief halten«. Hält man einen Krug schief, erwartet man wohl kaum, dass etwas darin bleibt oder etwas zurückfließt...

In der Weihnachtszeit wird uns jedes Jahr wieder erzählt, wie großzügig das Leben mit uns ist, oder in den alten Worten: Wie großzügig Gott ist: Er hat uns seinen Sohn gesandt, hat auch uns das Leben und die Liebe geschenkt. Wir alle sind Kinder Gottes, sagen wir manchmal auch im kirchlichen Sprachgebrauch.

Wie geht es ihm wohl mit uns? Wie geht es ihm, sieht er uns dabei zu, wie wir das Geschenk unseres Lebens auspacken? Wie geht es ihm, wenn er betrachtet, was wir aus dieser Erde machen? Wie gehen wir mit seinem Angebot der Liebe, der Versöhnung um, das uns jeden Tag neu gemacht wird?

Richte ich meinen Blick auf den, der schenkt, auf Gott selber, kommt mir dieses Bild: Wenn es ihn gibt und er uns zusieht, lacht er wahrscheinlich ein wenig und schenkt großzügig und in aller Gelassenheit weiter, sonst wäre es ja nie Weihnachten geworden. Advent und Weihnachten sind also für mich eine Aufforderung, das Geschenk des Lebens, der Liebe, der Versöhnung anzunehmen und auszupacken! Dabei darf es uns ruhig ein wenig warm werden ums Herz - mitten im Winter.

Herzliche Grüsse Goykand

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