

## Eins Und Sein Der 42. Newsletter im Oktober 2010

### Liebe Freunde und Interessenten,

im letzten Newsletter war die erste von fünf goldenen Regeln für den Alltag Thema: Heiße alles willkommen, weise nichts zurück. Das warf bei einigen Lesern doch wieder die Frage auf, ob denn dies so gemeint sei, dass man sich, zum Beispiel in der Partnerschaft oder auch am Arbeitsplatz, alles gefallen lassen solle. Nein, das ist nicht gemeint. Es geht nicht um Passivität, um resigniertes Hinnehmen oder ein falsch verstandenes Nicht-tun.

Ich hatte das auch gesagt, verstehe aber, dass die Regel angesichts der eingeschliffenen Erfahrungsbahnen, in denen man sich meist bewegt, nicht so leicht umzusetzen ist. Es läuft eben doch vieles noch ganz automatisch ab, bevor man schließlich zu einem geerdeten und vollständigeren Selbstbewusstsein gelangt.

### Zwei Arten des Erfahrens

Wir können zwei Arten des Erfahrens unterscheiden. Die eine haben wir in unserer frühen Biografie erworben, sie besteht weitgehend aus reflexhaften

Reaktionen auf der Grundlage unserer Prägungen. Das sind die Ängste und negativen Glaubenssätze ebenso wie unsere Hoffnungen und Wünsche und jene Eigenschaften, die wir als unsere Stärken verstehen. Hinzu kommen die in der Gesellschaft herrschenden Gebote und Verbote, die wir so verinnerlicht haben, dass wir sie gar nicht mehr merken. Alles zusammen kann man den Rucksack nennen, den wir durch den Alltag tragen und dessen Inhalt zu großen Teilen der erkennenden Wahrnehmung entzogen ist. Wir kennen uns nicht wirklich, und entsprechend eingeschränkt ist die Qualität der Erfahrung.

Zugespitzt lässt sich sagen, dass wir hier gar nicht wirklich erfahren, sondern das, was uns begegnet, in »gefällt mir« oder »gefällt mir nicht« einteilen ohne wirklich zu verstehen, warum wir so urteilen. Wir merken die Begrenztheit unseres persönlichen Horizonts zunächst selber nicht, und wenn uns andere drauf ansprechen, reagieren wir gewöhnlich verletzt.

Die andere Art des Erfahrens entwickelt sich, bemühen wir uns um mehr

Selbsterkenntnis. Dies im Verlauf eben jenes Prozesses, wo wir unseren Rucksack durchsortieren, uns auf diese Weise vollständiger kennen lernen und zu einer umfassenden Versöhnung mit uns selber, mit unserer Herkunft, mit dem Leben überhaupt gelangen.

Die Arbeit an der Selbsterkenntnis galt schon immer als spiritueller Weg. »Erkenne dich selbst«, dieser dem griechischen Gott Apollo zugeschriebene Satz gilt in allen spirituellen Traditionen. Erkenne dein Selbst, dein wahres Wesen, wer du wirklich bist.

Denn indem man der eigenen inneren Ausstattung, also seiner selber bewusster wird, weitet sich nicht nur der innere, sondern auch der äußere Horizont. Die Grenzen der Person werden durchlässiger. Man öffnet sich für

andere Sichtweisen, Gefühle und Empfindungen. An die Stelle von »gefällt mir« oder »gefällt mir nicht«, tritt ein unmittelbares Erleben von Vielfalt.

Die Urteile werden weniger – vor allem aber verlagert sich die Perspektive, aus der heraus beurteilt wird. Entscheidend sind nicht mehr Meinungen oder austauschbare Vorstellungen von Sitte und Moral, sondern ob Werte des Herzens geachtet oder verletzt werden. Es sind die Schritte vom Ich zum Du und zum Wir.

### Trauriges Beispiel

Ein unverheiratetes Paar mit einem Säugling kam einmal zu einem Krisengespräch. Der Mann erklärte sogleich, wie wichtig ihm der gegenseitige Respekt sei, wie respektvoll man an sei-



ner Arbeitsstelle miteinander sei. Dann wandte er sich an seine Partnerin und beschuldigte sie, mit seinen Geschenken nicht respektvoll umzugehen. Am Tag zuvor habe er ihr von seinem Geld ein Buch gekauft, das sie aber nicht sorgsam genug behandle. Auch sei die Mutter der Frau kürzlich zu Besuch da gewesen und habe beim Putzen Kratzer auf dem Küchenboden verursacht, wofür er mit seinem Geld vor dem Vermieter der Wohnung gerade stehen müsse. Der Mann redete sich regelrecht in Rage und fuhr fort mit den Krümeln, mit denen Kinder die Autositze verschmutzten, wo er doch immer teure Autos von seinem Geld gekauft habe, mit denen man unbedingt sorgsam umgehen müsse.

Nicht lange nach dem Start dieser Anklagerede begann der Säugling zu weinen, die Frau ging mit ihm hinaus. Ich nutzte ihre Abwesenheit, um dem Mann ins Gewissen zu reden. In seiner Forderung nach Respekt sei er doch selber sehr respektlos und verletzend. Das kam indessen nicht gut an.

Der Mann bestand auf seinem Recht, den Respekt zu fordern, wie er ihn wolle, und dass ich sein Verhalten beurteile, sei ein klares Zeichen meiner Inkompetenz. Man dürfe nicht werten.

Würde man in den Rucksack des Mannes schauen, fände man einen verletzten und gedemütigten kleinen Jungen vor. Der Erwachsene aber will an die Schmerzen des kleinen Jungen nicht erinnert werden und nie wieder Kritik ertragen müssen. Er ist unverzöhnt mit seiner Geschichte, was sei-

nen Erfahrungs-Horizont derart auf Selbstverteidigung verengt, dass er seine eigene Aggressivität, seinen Mangel an Achtung und Respekt nicht bemerkt. Er nimmt nicht die Welt wahr wie sie ist, sondern seine eigene Verletztheit, wie sie sich in den Erscheinungen und Vorgängen spiegelt.

Wäre er mit sich versöhnt, müsste er nicht kontrollieren, ob die Frau das geschenkte Buch aufgeschlagen liegen lässt, wäre entspannt angesichts der Kratzer im Küchenfußboden, und die Krümel auf den Autopolstern würde er hinnehmen als fröhliches Lebenszeichen, wenn man mit Kindern im Auto unterwegs ist. Es gibt ja auch Staubsauger... Eine Menge Energie würde für ihn frei werden, die Beziehung wäre von Konfliktstoff entlastet, und er wäre offen, neues zu erfahren..

#### *Erfahren üben*

Die zweite der fünf goldenen Regeln lautet: Bringe dein ganzes Selbst in die Erfahrung ein. Das heißt: sei ganz dabei, bringe deine ganze Wahrnehmung ins Spiel, sei in jeder Situation ganz anwesend, in der du dich befindest. Spüre dich, beobachte, welche Gefühle entstehen, wie der Verstand reagiert. Und nimm dir die Zeit für ein paar Atemzüge ins Herz. Auch erinnere dich an diese Geschichte:

*Einem Bauer lief das einzige Pferd weg. Am Abend versammelten sich die Nach-*

*barn und bemitleideten ihn, weil er solches Pech hatte. Der Bauer sagte: »Kann sein«.*

*Am nächsten Tag kehrte das Pferd zurück und brachte noch sechs Wildpferde mit. Die Nachbarn versammelten sich wieder bei ihm und riefen, welches Glück er habe. Der Bauer sagte: »Kann sein«. Am folgenden Tag versuchte sein Sohn, eines der wilden Pferde zu satteln und zu reiten – er wurde abgeworfen und brach sich ein Bein. Erneut kamen die Nachbarn zusammen und bekundeten ihr Mitleid wegen seines Unglücks. Der Bauer sagte: »Kann sein«.*

*Den nächsten Tag kamen Offiziere ins Dorf und zogen junge Männer als Rekruten für die Armee ein, und der Sohn des Bauern wurde aufgrund seines gebrochenen Beins zurückgestellt. Als die*

*Nachbarn hereinkamen und ihm gratulieren wollten, weil sich alles so glücklich gewendet hatte, sagte er: »Kann sein«.*

*Gelassen mitten im Leben*  
Was hier als Gleichgültigkeit missverstanden werden könnte, ist tatsächlich die Gelassenheit eines Menschen, der mitten in den Wechselfällen des Lebens steht und weiß, dass es im Voraus keine Gewissheiten geben kann, was beim Ausschlag des Pendels nach der einen oder der anderen Seite wirklich herauskommt.

Die entscheidende Instanz beim Üben von Erfahrung ist der Beobachter, man kann ihn als die Instanz in uns bezeichnen, die Bewusstsein produziert. Denn er ist selbst nicht in die Ereignisse verwickelt – er nimmt sie in all ihren Qualitäten wahr.



Bringe dein ganzes Selbst in die Erfahrung ein – hier ist zu wenig Raum, um die verschiedenen Deutungen für den Begriff des Selbst abzuhandeln. Wir können das Selbst als den Geist, das Atma im Herzen des Menschen verstehen, die Quelle reiner Freude, vollkommener Erfüllung und umfassender Liebe. Der Beobachter ist dann sozusagen der Abgesandte des Selbst, der uns in Richtung Herz führen soll.

Wir dürfen ihn keinesfalls verwechseln mit dem inneren Polizisten. Der meldet sich um so strenger zu Wort je unversöhnter wir mit uns selber sind. Er ist in seinen Urteilen dann ätzend nach innen wie nach außen. Der Beobachter hingegen spricht klar und freundlich, er vertritt das Herzgewissen. Damit sind natürlich auch Urteile verbunden, nämlich wenn Werte des Herzens verletzt werden. Der Beobachter fordert uns in solchen Situationen zur Reue auf.

Es gehört ja zu den seltsamen Hervorbringungen des Zeitgeistes, dass gar nicht so wenige Menschen der Ansicht sind, ihre Persönlichkeit, das kleine Ich, sei eben so beschaffen wie es ist und niemand sei berechtigt, daran Kritik zu üben. Das ist falsch.

Die Rücksichtnahme, die diese Menschen so oft für sich fordern, hat eine leicht zu durchschauende Funktion: Sie dient als Vorwand, die eigene Wichtigkeit vor sich selber und den anderen zu betonen. Doch nur ein unversöhntes kleines Ich braucht Wichtigkeit. Ein versöhntes erkennt man an seiner Natürlichkeit, es muss nicht auf einem besonderen Sessel sitzen.

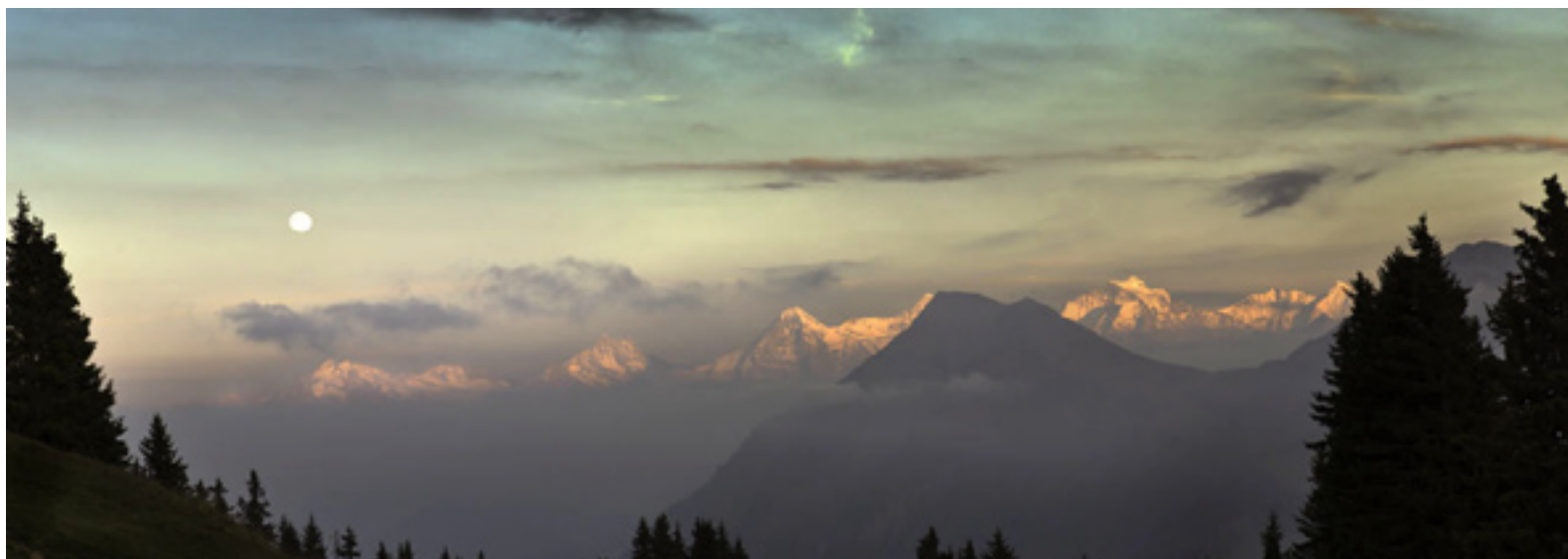
Es gehört zu den kostbarsten Lernerfahrungen, hat man einen Lehrer oder einen Freund, der einem durch seine Kritik hilft, die Grenzen des kleinen Ichs zu erkennen und über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen. Das sind wahre Freundschaftsdienste.

Ganz dabei sein, die ganze Wahrnehmung für einen selber und das alltägliche Geschehen ins Spiel bringen: Dies als tägliche Übung erzeugt das echte Selbstbewusstsein und löst allmählich unsere aus dem Aufrechterhalten von Grenzen stammende Spannung.

Wir erfahren das Glück, dass es so viele unterschiedliche Anschauungen, Temperamente und Lebensweisen gibt und geben darf, so viele Farben, so viele innere Landschaften, so viele Welten. Das lässt uns freundlicher, liebevoller, friedlicher, mitfühlender werden.

Schöne Begegnungen und schöne Herbsttage!  
Burkhardt

*Herbst-Vollmond im Simmental*



## 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,

das mit dem »warten können« ist auch so eine Sache: Gestern habe ich einen großen Walfisch aus Sperrholz weiß angemalt - als Namensschild für unser neues Kind - und dann den Kindern laut und deutlich befohlen, ihn ja nicht anzufassen, solange die Farbe feucht ist. Die haben sich sogar daran gehalten und ganz zufrieden etwas anderes gespielt. Nur ich selber konnte es nicht lassen, habe nach einer halben Stunde aus Neugier kurz spüren müssen, ob die Farbe an der Sonne nicht schon getrocknet sei, und nun sind diese zwei Fingerabdrücke auf dem Bauch des Walfisches.

Das Verrückte an der Geschichte ist, dass mir das nicht zum ersten Mal passiert, sondern dass ich zu der Sorte Mensch zu gehören scheine, die das jedes Mal wieder macht. Noch kaum je habe ich in meinem Leben etwas angemalt, ohne dann zu früh spüren zu gehen und an der Farbe kleben zu bleiben.

Das ist ja nicht so schlimm, könnte man einwenden, die Finger kann man wieder abwaschen und die Fingerabdrücke abschleifen und übermalen... Aber wenn ich mir bei dem Thema genauer zuschaue, dann merke ich, dass ich mich in Gesprächen oft ganz ähnlich verhalte: wie oft geschieht es mir, dass ich jemanden nicht ausreden lasse, sondern dem anderen ins Wort falle. Dabei meine ich es natürlich immer ganz gut: meistens weiß ich ja sowieso besser, was der andere sagen will, als er selber - aber was davon ist eigentlich einfach meine innere Unruhe?

Dabei kann ich mein Verhalten nicht mit dem Rezept »lange-genug-warten-und-nur-zuhören« verändern. Bei der Farbe

mag das ja noch gehen, doch bei einem Gespräch sollte man durchaus seine Meinung auch einbringen und manchmal auch lebhaft, denn oft verlieren wir alle uns einfach in irgendwelchen unsinnigen Redeflüßen, und es tut uns gut, von einem wachen Gegenüber unterbrochen zu werden. Bei einem lebhaften Gespräch geht es wohl eher darum, den richtigen Augenblick zu treffen wie beim Kochen eines Drei-Minuten-Eis.

Diesen Augenblick beobachte ich zum Beispiel am Sonntagmorgen, wenn ich einen Gottesdienst beginne: Da versuche ich zu spüren, wann die Orgel nach ihrem Eingangsspiel »ausgeredet« hat, das heißt, wann die letzten Töne aufgehört haben in der Kirche zu vibrieren, nachdem der Schlussakkord schon vor einer Weile gespielt wurde. Auch versuche ich dann noch, ein wenig inne zu halten, um mir und den anderen Gästen diesen Moment der Stille zu gönnen, wo gar nichts läuft in dieser Welt wo sonst so viel läuft, bevor ich mit einem Segenswort einsetze. Doch wenn ich einfach zu lange warte und den richtigen Augenblick verpasse, dann wird die Stimmung nur gestellt, steif und pathetisch. Den richtigen Augenblick kann man nicht



einfach machen. Wenn ich selber innerlich zu unruhig bin, dann falle ich entweder der Orgel ins Wort oder ich verpasse diesen Moment der Stille, weil ich es gerade besonders gut machen möchte, und statt Leichtigkeit wird daraus Schwere.

Im Moment beschäftigt mich das Thema besonders, weil ich auf die Geburt meines vierten Kindes warte. Dieses Warten selber hat sich in der letzten Zeit schon verändert. Vor ein paar Wochen war es noch das Warten darauf, vor dem Geburtstermin möglichst alle wichtige Arbeit erledigt zu haben, damit ich dann Zeit habe für die Geburt und die Tage danach. Das kennt ihr ja wahrscheinlich alle aus verschiedenen Zusammenhängen: »Wenn ich erst mal Ferien habe, dann...« Das ist mir soweit gelungen, und alle notwendigen Termine konnte ich einhalten. Nun hat mein Kollege die Arbeit übernommen, und ich habe Ferien: Seit zehn Tagen darf das Kind auf die Welt kommen.

Inzwischen bin ich also im »dann« angekommen, könnte man sagen. Wie war ich letzte Woche froh um die Zeit, denn da konnte ich endlich zu Hause mal alles aufarbeiten, was liegen geblieben war: die Post erledigen, den Garten aufräumen, ein paar Regale bauen, um Ordnung für die unendlich vielen Sachen zu schaffen, ein neues Bettgestell für das Kind zimmern, den Walfisch aussägen und weiß anmalen... Kurz von morgens früh bis abends bin ich seither eifrig zu Hause tätig, um dann ...Halt! Das hatten wir doch eben schon? Da merke ich: das ist für mich gar nicht so einfach, im »dann« ein wenig zu verweilen. Dabei wünsche auch ich mir oft gar nichts anderes als im Garten sitzend, nachdem die reifen Himbeeren alle abgeerntet sind, einfach zu warten, bis die nächsten reif werden. Ich könnte einfach die warme Herbstsonne spüren, den Blättern beim Gelbwerden und den Kindern beim Spielen zuschauen.

Das mache ich auch sicher zehn Minuten, dann fällt mir ein, dass ich noch Steckzwiebeln und Nüsslersalat setzen sollte, bevor die Kälte kommt. Doch diesmal schaue ich zur Sicherheit zuerst im Duden für Fremdwörter nach. Dort kann ich zu meiner Erleichterung lesen dass »Meditation« mit »geistig-religiöse Übung, die zur Erfahrung des innersten Selbst führen soll« umschrieben wird und »meditieren« mit »nachdenken; sinnend betrachten« - und nicht mit »warten«. Voller Freude stecke ich nun die Steckzwiebeln in den Boden, denn das muss schon sein, und betrachte gleichzeitig sinnend meine innere Unruhe, denke, das ist ja immerhin schon mal ein Anfang - und lache über mich selber.

Zum Glück kann man Fingerabdrücke wieder abschleifen und überstreichen, und zum Glück kommen Kinder immer noch dann auf die Welt, wann es ihnen passt!

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