



## Eins Und Sein Der 39. Newsletter Anfang Mai 2010

**Liebe Freunde und Interessenten,**  
heute die Fortsetzung des Interviews  
aus der vorigen Ausgabe...

*Du sprichst ja manchmal von »spiritueller Therapie«, um auf das Ganzheitliche deiner Arbeit hinzuweisen. Ich würde gern wissen, wie du »spirituell« definierst, denn das Wort begegnet einem vor allem in der Szene von Esoterik und Wellness ja in den seltsamsten Zusammenhängen.*

Du sagst es – ich erzähle mal zwei Beispiele. Wir hatten damals im Zentrum in Österreich an eine Gruppe vermietet, da saßen die Teilnehmer den ganzen Tag im mit schwarzen Folien verdunkelten Seminarraum, tranken auf Geheiß ihrer Leiterin Mengen von Wein und schauten dabei Videos an von einem amerikanischen Medium, das angeblich den Erzengel Gabriel channelte.

In den Pausen traten sie ziemlich abgedreht auf und betonten gegenüber unseren Hausleuten, wie toll und wichtig das alles sei, und dass sie selbst bald zu den Eingeweihten gehören würden. Diese Leute sagten von sich,

sie seien spirituell und würden an geheimem Wissen teilhaben.

Teilnehmer einer anderen Gruppe, angereist als spirituelles Schamanentraining, warfen ihre Kippen im Garten einfach auf den Boden. Und als ich sie bat, die Kippen in den bereitgestellten Kübel zu tun, wurde mir gesagt, sie würden gern mehr für Unterkunft und Verpflegung zahlen und dafür ihre Kippen auf den Boden werfen dürfen.

Ihr Leiter flößte den Leuten am zweiten Abend irgendein Gebräu ein, das zu erleuchteten Zuständen führen sollte, worauf am nächsten Morgen die Gänge zu den Toiletten bis an die Wände mit Erbrochenem verschmutzt waren.

*Und ihr musstet die Gänge neu streichen...*

Ja, das Haus putzen und die Wände weißeln. Was heißt »spirituell«? Was verstehe ich darunter? Sagen wir es einmal so: Spiritualität ist eine zutiefst bejahende Haltung gegenüber dem Leben, gegenüber den Mitmenschen, gegenüber einem selbst. Eine Haltung von Offenheit, Neugierde, Lebensfreu-

de, Liebesfähigkeit, von Humor und Gelassenheit – die Liste kann verlängert werden. Hinzu kommt ein Aspekt, den man Religiosität nennen kann: Erfahren zu haben, dass wir Teil einer Wirklichkeit sind, die unfassbar größer ist als wir selber, einer Wirklichkeit, in der wir geborgen sind. Ich unterscheide da zwischen Religion und Religiosität.

*Religion – Religiosität, wo siehst du den Unterschied?*

Stell dir mal vor, dass irgendwann von irgendwoher das Buch der Wahrheit zur Erde geflattert ist und dabei in lauter einzelne Seiten zerfleddert wurde.

In allen Weltgegenden landeten eine oder zwei einzelne Seiten. Doch die Menschen, die diese Bruchstücke der Wahrheit aufsammelten, meinten, sie hätten die ganze Wahrheit gefunden und machten aus den einzelnen Seiten ihre jeweiligen Religionen. Eine Lehrgeschichte aus der Chassidischen Tradition drückt es drastisch so aus:

Der Teufel und ein Kobold gingen auf der Straße hinter einem Mann her und sahen, wie der sich plötzlich bückte und ein Stück der Wahrheit vom Boden aufhob. Der Kobold wandte sich an den Teufel:

»Schau dir das an, jetzt ist es vorbei mit uns, was bleibt uns jetzt noch zu tun?«  
Der Teufel schmunzelte angesichts der



Naivität des Kobolds und erwiderte: »Sei unbesorgt. Er mag ein Stück der Wahrheit gefunden haben, doch jetzt werden wir ihm helfen, eine Religion daraus zu machen...«

Alle Religionen haben die Tendenz, sich zu allein selig machenden Ideologien zu entwickeln und jene Menschen zu verfolgen, die sich diesem Anspruch nicht beugen. Die Geschichte ist ja bis in die Gegenwart auch eine der Religionskriege. Im Namen Gottes werden Existenzen zerstört, wird gefoltert und getötet, werden Bomben gezündet.

Religiosität ist etwas anderes, sie überwindet Grenzen.

*Kann man es so sagen: Religionen sind abgeschlossene Systeme, und Religiosität ist eine offene, empfängliche Haltung, die mehr am gemeinsamen Kern aller Überlieferungen interessiert ist als an den Unterschieden?*

Ja. So kann man es sagen. Und da ist ein gemeinsamer Kern. Die Mystiker aller Traditionen wissen das, darum streiten sie auch nicht wie die Theologen. Nochmals: Wir wurden in etwas hineingeboren, das unfassbar größer ist als wir selber. Für dieses »Große« existiert in uns eine Resonanzfläche, denn wir sind ja ein Teil von ihm. Oder so: Wir stammen aus dem Einen und wurden in eine Welt der Polaritäten geboren, ausgestattet mit der Fähigkeit, zum Einen zurückzufinden. Doch lassen wir die Worte Worte sein...

Wer irgendwann in seinem Leben die wirklich existenziellen Fragen zu stellen beginnt, wird sich weder im Be-

liebigen, noch in philosophischen Spekulationen verlieren, sondern zu einer Praxis für den Alltag gelangen.

Er wird nicht umhin kommen, die erwähnten franziskanischen und buddhistischen Tugenden einzuüben: Nächstenliebe, Mitgefühl, Verantwortung für sich selber, für die Mitmenschen und für die Schöpfung (siehe Newsletter 38). Er wird den Weg von Ich zum Du, zum Wir zurücklegen müssen. Das ist ein Weg, in dessen Verlauf Essenz erfahren wird. Und wird einem diese Erfahrung geschenkt, erledigen sich alle Zweifel am Selbstwert. Man entspannt, wird versöhnt und friedvoll – und damit empfänglich für das Größere, das die Grenzen des kleinen Ichs, der Persönlichkeit übersteigt.

*Was natürlich die Frage nach deiner Arbeitsweise aufwirft, nach deinen Werkzeugen und nochmals nach dem Ganzheitlichen.*

Die Begründer der Humanistischen Psychologie haben in den vierziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts gezeigt, der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile. Welcher Teile?

Wir haben den Körper, haben Gefühle, haben einen Verstand. Spielen Körper, Gefühle und Verstand harmonisch zusammen, öffnen sich zuvor verschlossene Erfahrungsräume.

»Peak experiences« lautet dafür der von Abraham Maslow geprägte Begriff, und er verstand sie als Erfahrungen von Transzendenz. Sie stellen das »mehr als die Summe der Teile« dar. Einer der großen Lehrer des frühen 20.

Jahrhunderts war G.I. Gurdjieff, und dieser hatte schon Jahrzehnte vor den Humanistischen Psychologen beschrieben, dass Körper, Gefühle und Verstand bei den Menschen dieser Zivilisation eben nicht im Einklang stehen.

Die einzelnen Teile sind in der Regel nicht nur unterschiedlich ausgebildet, entwickelt, sie stehen auch im Widerspruch zueinander. Die Gefühle wollen anders als der Verstand oder umgekehrt, und der Kontakt zum Körper als dem Ort der Gefühle ist meist unterentwickelt.

*Trotz des herrschenden Körper- und Gesundheitskults?*

Schau dir doch mal in den Magazinen an, welche Körpergestalt in Mode ist.

Betrachtest du diese Frauen- und Männerfiguren mit den Augen der bioenergetischen Analyse, siehst du den Hunger, die Verspannungen, das Unerfüllte und Maskenhafte.

Wir müssen uns hier eines immer wieder in Erinnerung rufen: Die Menschen unserer Zivilisation haben seit alttestamentarischen Zeiten verinnerlicht, dass es Liebe nur gegen Leistung gibt und dass wir alle irgendwie schuldig sind. Selbstverneinung ist das verbreitete Leiden, und um dies zu kompensieren, werden oft verzweifelte Anstrengungen unternommen. Das formt den Phänotyp, die Gestalt.

Ich verweise da gern auf den Dalai Lama. Der hat wiederholt darauf hingewiesen, dass die Menschen im Westen sich selber verneinen und dieses Nein



durch Äußerlichkeiten, durch Statusattribute und Konsum ständig kompensieren müssen.

Wird die Selbstverneinung, diese Krankheit des Abendlandes, geheilt, weil ein Mensch Sein und damit Essenz erfahren hat, ist er einfach er selber, und es gibt für ihn keine höheren und niederen Arbeiten mehr, sondern nur solche, die zu erledigen ansteht. Er gibt sein Bestes nicht mehr, um endlich von den anderen anerkannt, geliebt zu werden, sondern aus Freude am Leben.

*Der Kampf um Geltung, ums recht haben, um endlich so geliebt zu werden, wie man ist. Und man merkt erst, wenn man sich diesem Thema selber stellt, wie unfrei man eigentlich noch ist, wie abhängig und wie automatisch in seinen Reaktionen. Und wie voller Spannungen, an die man sich so gewöhnt hat, dass man sie zuerst gar nicht bemerkt.*

Es stimmt, die eigene Unfreiheit zu entdecken, ist für jeden erst einmal

eine Ernüchterung und war es für mich damals auch. Man denkt, man sei ein mündiger Bürger, frei im Denken, frei in seinen Entscheidungen und begreift plötzlich, dass man doch abhängig ist von weit zurück liegenden Erfahrungen und Prägungen.

Dass man eben nicht wirklich frei ist. Die Autonomie, die man zu besitzen glaubt, ist nicht echt.

Doch nun zur Frage nach der Arbeitsweise – man kann gar nicht anders als ganzheitlich arbeiten, weil Körper, Gefühle und Verstand ja nicht unabhängig jeweils für sich bestehen. Da ist alles ineinander verwoben, und zwar bis auf die Ebene der Zellen.

Bioenergetik und Atemarbeit sind sehr wichtige Elemente der Arbeit, sie lösen tief sitzende Verspannungen und öffnen den versöhnenden und heilenden Zugang zu den Gefühlen. Hinzu kommen Klärung, Austausch und die Begegnung der Teilnehmer untereinander sowie die integrierende Arbeit mit dem Verstand.

Die Energiearbeit schließlich öffnet und nährt den Raum des Seelischen. Körper, Gefühle, Verstand – das klärt die Ebene der Persönlichkeit, der Psyche. Die Seele ist mehr. Da beginnt die offene Weite. Da hören die Worte auf.

*Kutsche, Pferde, Verstand – und schließlich der Passagier? Dieser Vergleich des Menschen mit einem Gefährt?*

Ja, dieses alte Bild. Der Körper ist die Kutsche, sie wird von den Pferden, den Gefühlen, angetrieben. Und oben auf

dem Kutschbock sitzt der Verstand und denkt, dass er lenkt. So lange die Kutsche quietscht, ihre Räder eiern und die Pferde tun was sie wollen, hat der Kutscher kein Ohr für den Passagier.

Doch in der Kutsche sitzt ein Passagier – ein oft lange unbeachteter, unentdeckter. Und wenn der Kutscher gelernt hat, tiefer in sich hinein zu hören und Kutsche und Pferde zu kontrollieren, beginnt er auch, diesen Passagier wahrzunehmen.

Der Passagier kennt das Ziel der Fahrt, seine Weisheit reicht über die persönlichen Grenzen weit hinaus ins Grenzenlose. Auf den Passagier hören, die Seele nähren, ohne dies zu üben bleibt jede Arbeit am Ich mechanisch, fehlt ihr das wahre Herz.

In den Phasen der Energiearbeit schließen sich die transpersonalen Räume ein Stück weit auf, wir erleben, dass wir mehr sind als das kleine Ich mit seinen Problemen. Dies setzt einen Anker, diese Erfahrung zeigt uns, wie wir über unsere Probleme hinaus wachsen und einen Alltag mit Herz und Verstand leben können. *Fortsetzung und Schluss im nächsten Newsletter.*

Friedliche und erfüllte Tage wünscht  
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 20. bis 26. September 2010  
auf dem Balzenberg



## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

Wenn im Kanton Bern die Kinder neu in den Kindergarten gehen, bekommen sie in den ersten Wochen Besuch vom Kantonspolizisten, und er übt mit ihnen das richtige Überqueren einer Strasse mit dem hier herum weitbekannten Spruch: »Warte-Luege-Lose-Loufe«.

Auf der Homepage der Kantonspolizei sind dazu die folgenden pädagogischen Ziele genannt.

1. Erklären und üben der schützenden Verhaltensregeln beim Fussgängerstreifen.
2. Selbstständiges, sicheres Überqueren einer Quartierstrasse.
3. Sicheres Gehen auf dem Trottoir.

Nein, keine Angst, es geht mir in diesem Newsletterbeitrag nicht darum, neue Verhaltensregeln für die Spaziergänge auf den

Balzenberger Strassen einzuführen – dafür hat es dort definitiv zu wenig Verkehr – sondern ich bin mit meinen Gedanken über diesen Leuchtgurt mit dem Aufkleberspruch gestolpert, der auch bei uns seit bald einem Jahr im Gang hängt – und bin hochofrenut, mit welcher Sorgfalt schon unsere Kinder behutsam auf den sogenannten »vierten Weg« geführt werden, den Weg der inneren Erkenntnis, welcher die Arbeit am Balzenberg mit Burkhardt auszeichnet.

Verweilen wir doch ein wenig bei diesen vier kleinen wertvollen Worten.

»Loufe« – Laufen: die richtigen Schritte machen im Leben, die richtigen Entscheidungen treffen, dabei das Gefühl haben, vorwärts zu kommen und sich nicht immer wieder im Kreis zu drehen, das würden wir alle gerne.

Laufen und dabei mit jedem Schritt ankommen im eigenen Leben, in der Familie, bei unserer Arbeit und eine Verbindung

zur anderen Seite des Lebens zu spüren. Die Kinder lernen den Spruch ja, weil sie auf ihrem Weg auf die andere Seite der Strasse wollen.

Kennen wir das nicht auch? Haben wir vielleicht manchmal das Gefühl, den anderen beim Leben nur zuzuschauen, anstatt selber unser Leben ganz zu leben? Wieso haben heutzutage die Reality TV-Shows Hochkonjunktur? Oder die ganzen Internetspiele wie Second Life? Stehen wir manchmal und schauen sehnsüchtig auf die andere Seite: dahin möchten wir, ankommen möchten wir!

Aber eben »es louft z'viu« (es ist zu viel los...) lautet dann meistens im Kanton Bern die übliche Antwort. Kann es sein, dass wir seit Jahren mit großer Hektik auf der Stelle treten? Natürlich müssen wir alle erst einmal in unseren äußeren Lebensumständen klar kommen.

Wir sind wie unsere Kinder unterwegs auf der Strasse, und da herrscht heutzutage viel Verkehr, und wir müssen genau so aufpassen, dass wir nicht drunter kommen, wenn wir auf »die andere Seite« wollen. Wir müssen Sorge tragen, dass wir vom »Verkehr« in dieser Welt nicht überfahren werden – dass unsere Seele dabei nicht drunter kommt, beginne ich hier mir zu überlegen.

Also zuerst: »luege und lose«. Schon wenn ich versuche, diese zwei Wörter zu übersetzen, wird mir deutlich: Hier geht es nicht einfach ums Sehen, wie wir zum Beispiel unseren Kinder eben schnell sagen »ich hab's gesehen, es ist schön«, wobei wir kaum mehr den Kopf wenden, um möglichst schnell wieder Ruhe zu haben, wenn sie uns ihre zweiundzwanzigste Zeichnung an diesem Tag hinhalten.

Nein, mit »luege« ist eher ganz genau hinschauen, beobachten, gemeint. Ebenso geht beim »Lose« auch nicht einfach ums gehört haben im Sinne von zum einen Ohr rein und zum anderen wieder raus.

»Lose« – das kann man nur mit ganz genau hinhorchen übersetzen. Haben wir in unserem Leben noch Zeit zum »Lose und Luege«, wenn so viel »louft«?

Dazu braucht es Zeit. Also erst einmal: innehalten! Achtung, nicht warten auf etwas, denn es ist alles schon da. Auch nicht warten, bis wir endlich nichts mehr um die Ohren haben, denn es kommt immer noch etwas anderes. So ist das, wenn wir leben.

Eher ist gemeint, einen Moment warten, sich sammeln inmitten von allem, was uns bewegt. Bei dem was wir gerade zu tun haben gleichzeitig innerlich innehalten – die Verkehrsgesetzregelung ist da sehr weise: Wenn wir über die Strasse wollen, wenn wir wirklich wollen, brauchen wir nur die Hand herauszuhalten und für einen Moment steht der ganze Verkehr still.

Also »Warte-Luege-Lose-Loufe«, und plötzlich bekommen unsere Schritte im Leben eine völlig neue Qualität. Was die Kantonspolizei Bern da unseren Kindern schon im Kindergarten beibringt, hat Potential für unser ganzes Leben!

Mit einem herzlichen Gruß  
Goykand

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

