

## Eins Und Sein

Der 37. Newsletter  
Mitte Januar 2010

*Liebe Freunde und Interessenten,*

willkommen im neuen Jahrzehnt und gleich eine Frage: Habt ihr das vergangene dankbar verabschiedet? Oder frustriert? Und wie habt ihr das neue begrüßt? In freudiger Erwartung? Voller Optimismus? Oder eher gelassen? Oder mit Befürchtungen?

Kaum jemand ist frei von der Vorstellung, der Wechsel von einem Jahrtausend, Jahrhundert, Jahrzehnt wie auch Jahr ins nächste sei irgendwie bedeutungsvoll: Der Jahreswechsel als Anlass für die berühmten guten Vorsätze, der Übergang von einem Jahrzehnt als Gelegenheit, auf einen ganzen Lebensabschnitt zurück zu blicken und neue Hoffnungen zu schöpfen.

Jahrhundert- und Jahrtausendwechsel werden mit viel Energie, ja geradezu mit magischen Vorstellungen aufgeladen. Man betrachtet sie als historische Einschnitte, als Zäsuren und verknüpft sie gern mit der Erwartung, dass »die Geschichte« oder wie immer auch geardete Kräfte die Menschen verwandeln werden, sodass sie den alten Adam hinter sich lassen und wie neu geboren auch neu beginnen.

*Die Wirklichkeit*

indessen hat sich nicht streng an den Kalender gehalten, sondern war stets ein paar Jahre oder gar Jahrzehnte früher oder später dran. Den Beginn der Neuzeit zum Beispiel verbindet man wahlweise mit der Entdeckung Amerikas (1492), mit Luthers Reformation (1517) oder mit Gutenbergs Erfindung des Buchdrucks mittels beweglicher Lettern (um 1450).

Wo liegt der Anfang der Welt, in der wir gegenwärtig leben? Manche sehen ihn in der Verbreitung des Computers seit den 80er Jahren. Andere verweisen auf »die Wende« ab 1989, als sich der »Ostblock« auflöste und global das vorherrschend wurde, was man bald als Turbokapitalismus bezeichnete: nahezu unbeschränkter internationaler Kapitalverkehr, sagenhafte Gewinne und Boni auf der einen Seite, wachsende Armut auf der anderen.

Ist es eine fröhliche Welt? Eine, in der die Kinder behütet aufwachsen und auf eine entspannte, schöpferische Weise in ihren Möglichkeiten gefördert werden? Ist es eine gerechte und offene Welt, in der die Erwachsenen

so leben können, wie sie es als Jugendliche erträumt hatten? Eine Welt der friedlichen Lösung von Konflikten, von fortschreitendem Ausgleich zwischen Arm und Reich?

Wohl kaum. Vielmehr ist sie immer kälter geworden, liebloser, und es sind keineswegs nur die Priester und Pastoren, die in ihren Predigten zu Weihnachten und Neujahr die Gier beklagt haben, den Neid, den Leistungswahn und den Druck, unter dem bereits die Kinder stehen. Sogar Präsidenten und Parteipolitiker klagen an, jene Banker und ihre Hinterleute zum Beispiel, denen man dabei zuschauen kann, wie sie noch in der Finanzkrise ihre alten Spiele wieder aufgenommen haben.

*Es sieht nicht so gut aus,* und wer mit der Jahrtausendwende das New Age, die rasche Wende in ein neues, spirituell geprägtes Zeitalter, erhofft hatte, muss wohl noch warten. Realität sind die globalen Krisen: Klima und Umwelt, Finanzen und Wirtschaft, die Kriege. Seltsame Szenerien über die Zukunft machen die Runde.

In den vergangenen Wochen zum Beispiel erhielt ich zahlreiche Emails aus der Szene der esoterischen Zukunftsforscher über das Ende des Maya-Kalenders am 21. Dezember 2012. Im Zusammenhang mit einer seltenen Sternkonstellation – so die Voraussagen – bedeute dieses Datum das Ende der bekannten menschlichen Zivilisation und den Eintritt in eine gänzlich



neue, die von der gegenwärtigen völlig unabhängig sei. Folgt man diesen Pro-  
phezeiungen, steht also in zwei Jahren  
(wieder einmal) ein Weltuntergang  
bevor.

Ich neige da zu mehr Nüchternheit.  
Es liegt mir zwar fern, mich über die  
Hoffnungen auf den schon so oft  
angekündigten wie ausgebliebenen  
»Quantensprung der Menschheit«  
lustig zu machen. Wie wunderbar,  
würden alle Menschen gleichzeitig  
transformiert und ab sofort aus dem  
Herzen leben... Ich denke aber, es wird  
kein Sprung sein, sondern vielmehr  
eine Entwicklung Schritt für Schritt, die  
jeden, besonders auch im persönlichen  
Denken und Handeln, verändert. Eine  
Entwicklungen, die sich über Genera-  
tionen erstreckt. Insofern ist jede Zeit  
Wendezeit.

#### *Wendezeiten*

ohne Krisen gibt es nicht. Das liegt vor  
allem daran, dass sich Menschen aller  
Erfahrung zufolge erst wenden, wenn  
die alten Wege so richtig tief in die  
Sackgasse geführt haben. Eine weitere  
und nicht zu unterschätzende Rolle  
spielt die in unserer Zivilisation tief  
verankerte Hoffnung auf Erlösung. Sie  
zeigt sich heute unter anderem verklei-  
det in spekulative Szenarien über das  
Ende des Maya-Kalender oder über jene  
hoch entwickelten Aliens, die schon  
eingreifen würden, bevor es zu spät ist.

Wer weiß, vielleicht gibt es sie ja, die  
Aliens, vielleicht passiert ja etwas mit  
dem Magnetfeld am 21.12.2012, doch  
soll man etwa darauf bauen? Soll man

sein Leben darauf ausrichten, dass man  
anlässlich irgendeines Datums, eines  
Ereignisses transformiert, erlöst wird  
– wie mit einem Zauberstab? Und was  
tun in der Zeit bis dahin?

Wie gesagt, ich halte es mehr mit  
der Nüchternheit und setze in Sachen  
Transformation auf die Bemühungen  
vieler Einzelner in der real existieren-  
den Gegenwart. Denn gelebte Spiritua-  
lität hat nichts mit dem Wunsch nach  
Wundern und esoterischen Spekulationen  
zu tun – doch eine Menge mit einem  
aus dem Herzen und mit Bewusst-  
heit gelebten Alltag – was dasselbe ist:  
Bewusstheit ohne Herz oder Herz ohne  
Bewusstheit gibt es nicht.

»The future is unwritten« – stand auf  
einer Wand im Berliner Stadtteil Prenz-  
lauer Berg, siehe das Foto im vorletzten  
Newsletter. Die Zukunft ist offen. Wie  
sie aussehen wird, daran schreiben wir  
jetzt, in dieser Gegenwart. Und was all  
die apokalyptischen Szenarien angeht,  
über die im Internet spekuliert wird,  
schätze ich sehr den Martin Luther zu-  
geschriebenen Satz: »Wenn ich wüsste,  
dass morgen die Welt unterginge, wür-  
de ich noch heute ein Apfelbäumchen  
pflanzen.« Man darf diesen Satz durch-  
aus als Aufforderung verstehen, jetzt,  
in der Gegenwart, Zukunft zu gestalten.

#### *Was steht jetzt an?*

Was kann heute ganz praktisch für  
Mitmenschlichkeit, für eine friedliche  
Welt getan werden? Was liegt in den  
Möglichkeiten jedes einzelnen? Mehr  
als man vielleicht denkt, vorausgesetzt,  
man pflegt nicht den Anspruch, im

Alleingang die Welt zu verbessern. Son-  
dern beginnt ganz einfach mal bei sich  
selber. Die wirklich wichtigen Schritte  
werden nämlich nicht vor großem Pu-  
blikum getan, sondern mehr im Stillen.

Mitmenschlichkeit zum Beispiel ent-  
wickeln wir, indem wir uns Schritt für  
Schritt mit uns selber versöhnen, mit  
unserer Herkunft, mit unserem Dasein  
in dieser Welt. Diese Versöhnungs-  
schritte, werden sie denn wirklich  
gegangen, öffnen uns für die Erkennt-  
nis, dass wir uns gerade auch im An-  
derssein des anderen stets uns selber  
begegnen.

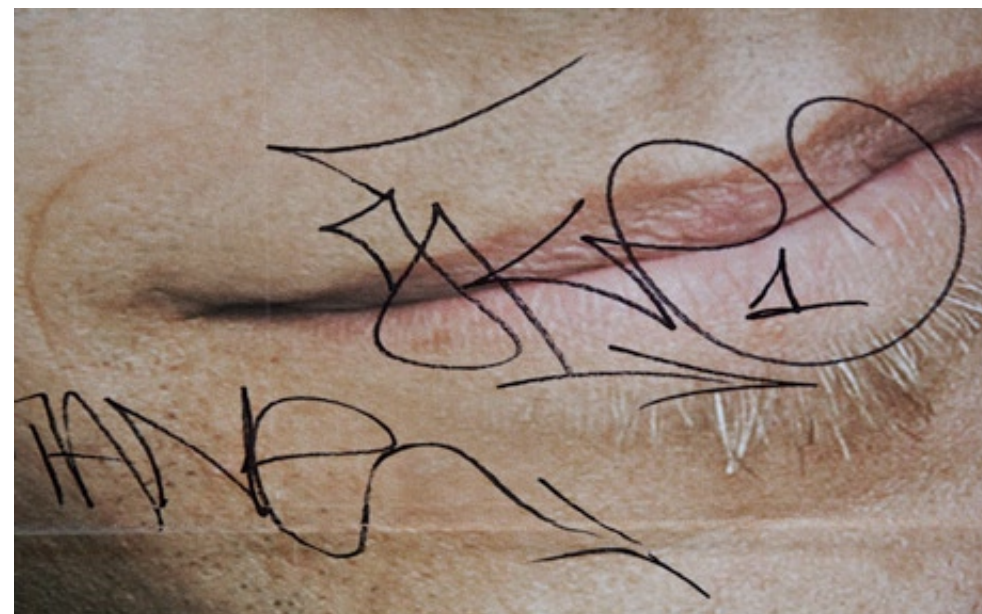
Ganz konkret: unsere Liebste, unser  
Liebster, so nah und zugleich fremd sie  
uns auch manchmal erscheinen, spie-  
geln nicht nur, was wir von uns selber  
wissen und noch nicht wissen. Sie  
besitzen auch im Innersten dieselbe Re-  
sonanzfläche für wahres Herz wie wir

und dieselbe Sehnsucht nach Einssein  
und einer Liebe, die alle persönlichen  
Grenzen überwindet.

Ich erinnere mich an einen Teilneh-  
mer vor Jahren, der während des ersten  
Seminars des Herz-Projekts den Kon-  
takt zu den übrigen Teilnehmern ver-  
mied und meinte, es ginge ja schließ-  
lich um sein Leben, um sein Wachstum  
und nicht um jenes der anderen. Doch  
wurde ihm bald klar, dass er, um bei  
sich anzukommen, die anderen brauch-  
te. Kein Mensch kann sich allein aus  
sich selber definieren, keiner sich allein  
aus sich selber befreien.

Ein anderer Teilnehmer meinte, so  
deutlich wie ich es betonen würde,  
dass es um Gemeinschaftlichkeit gehe,  
um eine neue Herzens-Qualität im  
Umgang miteinander, habe er es von  
anderen Lehrern nicht gehört. Ich weiß.

*Graffiti auf einem Plakat*



So manches in der Szene läuft noch ab wie in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, wo jeder möglichst schnell erleuchtet werden wollte nach dem Motto: Möglichst schnell heraus aus der alten Haut und hinein in eine neue, unangreifbare. Doch was in der Regel dabei heraus kommt, ist eine aufgesetzte falsche Heiligkeit gepaart mit der Idee, man sei auf ganz besondere Weise besonders.

Besser als andere, ganz besonders zu sein und ein »spiritueller Leistungsträger« spiegelt dabei genau jenes alles beherrschende Konkurrenzdenken wider, das die gesellschaftliche Realität kennzeichnet und dessen Wurzel die heimliche Selbstverneinung so vieler darstellt. Es beruht auf der Angst, dass man am Ende doch nicht genügt und versagt, auf dem Mangel an Selbstwert. Ein kürzlich verstorbener deutscher Politiker vertrat die Maxime: freie

Bahn dem Tüchtigen, und wer es nicht schafft, um den soll sich nicht der Staat, sondern die Caritas kümmern. Im 19. Jahrhundert wurde für diese Haltung der Begriff »Sozialdarwinismus« geprägt. Pikanterweise musste dieser Politiker vor Jahren sein Ministeramt wegen Bestechlichkeit niederlegen.

*Nichts gegen Wettbewerb* – doch ist entscheidend, aus welcher Grundhaltung man miteinander wetteifert. »Du *oder* ich« kennzeichnet den Überlebenskampf aus Angst. »Du *und* ich« – da wetteifern welche miteinander, die, versöhnt mit sich selbst und aus Dankbarkeit für das Leben, ihr Bestes geben, ohne Gegenerschaft. Das ist heutzutage noch selten, doch diesem evolutionären Schritt in Richtung Herz muss unsere Arbeit dienen.

Also ist spirituelle Arbeit dann erfolgreich, wenn sie über die Versöhnung

mit dem Ich zum Du führt, zum Wir. Vom Ich zum Du zum Wir.

Die Schritte sind manchmal mit Anstrengung, mit Frust verbunden. Denn man kommt alten Ängsten und Glaubenssätzen auf die Spur, die einem – was man gar nicht so gern zugeben möchte – heimlich längst lieb geworden sind, weil sie die Begründung für so manche Lebens-Ausrede liefern. Auch lernt man die Mühen kennen, die es oft kostet, wenn man das, was das wahre Herz will, in den Alltag integrieren möchte.

Schließlich wird einem die Einsicht abverlangt, dass nicht Vollkommenheit das Ziel ist, dass man nie »fertig« oder »perfekt« sein wird, sondern den Weg einfach immer weiter gehen soll und kann, ohne Ende. So wie das Leben immer weiter geht.

Wer den Weg geht, wird schließlich kleine und größere Wellen von Lebensbejahung, von Lebensfreude in seine Umgebung aussenden. Nicht mit missionarischem Getöse, sondern unaufgeregt, freundlich, einfach so und doch sehr ansteckend...

Herzliche Wintergrüße vom  
verschneiten Balzenberg  
Burkhardt

*Das Plakat auf dem Foto auf Seite 2 zeigt einen Nicolas Sarkozy im Jahr 2020. Der Text lautet auf Deutsch: »Liebe Schweiz, wir hätten in Kopenhagen den Klimawandel stop-*

## 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 26. April bis 2. Mai 2010  
auf dem Balzenberg



## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,  
Diese Woche bekam ich gleich zwei Telefonanrufe von einer freundlichen Frau, die sich teilnahmevoll erkundigte, wie ich letzte Nacht geschlafen habe. Wodurch habe ich so viel Mitgefühl verdient? Leider kam der eine Anruf gerade zur Zeit, als wir eben das Mittagessen auf den Tisch gestellt hatten, der andere zum Zeitpunkt, als wir unsere drei Kinder ins Bett bringen wollten. So richtig enttäuscht war ich dann, als ich zudem merken musste, dass die nette Frau sich nicht wirklich dafür interessierte, wie ich geschlafen hatte, sondern mir nur eine neue Matratze verkaufen wollte...

Normalerweise habe ich gegen diese Form der »Einmischung« nur ein begrenztes Arsenal an Reaktionen zu Verfügung. Wenn ich mich gerade in der »Gute-Mensch-Laune« befinde, höre ich geduldig

zwei Minuten lang zu, bevor ich es wage, freundlich anzumerken, dass ich gerade keinen Bedarf an neuen Matratzen habe. Bin ich in der »lasst mich doch in Ruhe-Laune«, dann sage ich mitten im Satz »kein Interesse« und lege einfach auf. Und wenn ich gerade in der »Weltverbesserungs-Laune« bin, überschwemme ich sie lautstark mit meinem Ärger: Ob sie sich eigentlich auch schon überlegt habe, was für eine Frechheit es sei, meine sonst schon gefüllte und wichtige Zeit mit solchen Werbeanrufen zu stören. Nun, wie viel Einmischung in unseren Alltag ertragen wir?

Auf der anderen Seite nehmen wir immer wieder mit Betroffenheit aus den Medien wahr, wie Menschen auf offener Strasse zusammengeschlagen wurden, ohne dass die Passanten sich einzumischen wagten. Und diese Woche sind im Diemtigtal nahe dem Balzenberg durch zwei Lawinen sieben Menschen verschüttet worden und ums Leben gekommen. Vier davon

waren Tourenskifahrer, welche das erste Schneebrett wahrscheinlich selber mit ausgelöst hatten, die anderen drei waren Menschen, die den zuerst Verschütteten zu Hilfe geeilt sind. Haben sie falsch gehandelt? Sicher nicht! Wie können wir also das richtige Maß an Einmischung finden?

Ich komme darauf, weil in der letzten Herzeröffnung zwischen Weihnachten und Silvestern eine Gruppenteilnehmerin diese Frage gestellt hatte. Wie viel sollen wir uns einmischen, wenn wir zum Beispiel als Großeltern nach unserem Empfinden wahrnehmen, dass bei der Erziehung unserer Großkindern etwas schief läuft? Oder wenn wir an unserem Arbeitsplatz merken, dass bei einem unserer Arbeitskollegen etwas nicht in Ordnung ist? Oder eben im Zug oder auf offener Strasse?

Zum einen haben wir beobachtet, dass wir bei der Beantwortung dieser Frage immer konfrontiert werden mit unserem fehlenden Selbstwertgefühl, oder anders ausgedrückt, mit unseren negativen Glaubenssätzen: Wenn ich mich einmische, werde ich wahrscheinlich nicht mehr geliebt, werde ich abgelehnt und bekomme den Ärger des anderen zu spüren – so meldet sich eine Stimme in uns und bremst.

Als weiteren Zusammenhang haben wir dann entdeckt, dass in unserer Gesellschaft inzwischen ein ungeschriebenes, stillschweigendes Gebot der »Nichteinmischung« besteht. Unser fehlendes Selbstwertgefühl kompensieren wir dabei mit Scheinautonomie: Nach aussen präsentieren wir das Bild eines selbständigen und selbstbewussten Menschen. Jeder tut so, als ob er alles im Griff hätte, und wehe jemand wagt an dieser Fassade zu kratzen. Aber innen sieht es oft ganz anders aus: Manchmal steht uns einfach das Wasser bis zum Hals und wir wären noch so froh, würde uns jemand helfen und zur Seite stehen, oder auch uns einfach einmal in die Arme nehmen.

Also leben wir in einer Zeit des Scheinautonomie: Weil wir selber unsere Schwäche und Bedürftigkeit nicht preisgeben wollen, ist auf der anderen Seite daraus das höchste Gebot geworden, den anderen in Ruhe zu lassen. Wie verschieden ist dies doch vom höchsten Gebot der Liebe für den Nächsten und sich selber, auf das ich schon im letzten Newsletter Bezug genommen hatte.

Mich hat dieses Thema der Einmischung auch in meinem Beruf beschäftigt. Die Resultate der letzten Abstimmung in der Schweiz (Minarettverbot und Waffenhandel), auf die ich auch im letzten Newsletter Bezug genommen hatte, haben mich so stark bewegt, dass ich beschloss, nicht einfach eine scheinheilige Weihnachtspredigt zu halten, sondern ganz konkret mit meiner Meinung Stellung zu beziehen und mich dabei auch mit meinen Gefühlen zu zeigen.

Dabei bin ich zu meinem Erstaunen auf dem Weg über den Ärger bei der Traurigkeit gelandet. Traurigkeit über die Angst, die ich hinter den Abstimmungsergebnissen vor allem wahrnehme, bei meiner eigenen Angst auch über die Zukunft für unsere Welt, für meine Kinder, über meine eigene Sterblichkeit letztlich. Erst da konnte ich dann das »Fürchtet euch nicht« aus der Weihnachtsgeschichte als Einladung ansprechen, einen anderen Weg zu wagen.

Durch diesen Versuch, mich selber ganz persönlich einzumischen, bin ich auf spannende Resultate gekommen: Als erstes habe ich wahrgenommen, wie es mir selber plötzlich viel besser ging. Während der Predigt konnte ich vieles äußern, das innen in mir gekocht hatte, und plötzlich stellte sich Leichtigkeit ein, und ich konnte wieder von Herzen lachen. Beim mir selber zuhören wurde mir auch klar, dass ich ja nur

*weiter nächste Seite*

