



## Eins Und Sein

Der 36. Newsletter

Im Dezember 2009

*Liebe Freunde und Interessenten,*

neulich las ich im Feuilleton der »Süddeutschen« eine auf zwei Begriffe verdichtete Charakterisierung dieses zu Ende gehenden ersten Jahrzehnts des neuen Jahrtausends: »atemlose Veränderung« und »rasender Stillstand«. Ja, so kann man es beschreiben.

Einerseits haben sich von früher gewohnte Sicherheiten – ich nenne nur Arbeitsplatz und soziales Netz – ebenso in kürzester Zeit verflüchtigt wie alle Gewissheit, wir würden einer friedvollen Zukunft in Harmonie und Prosperität entgegen gehen.

Andererseits, trotz der rasanten Veränderungen, denen die Menschen unterworfen werden, herrscht Frustration: dass es irgendwie nicht weiter geht, dass bei aller Beschleunigung Stillstand herrscht. Das Leben rauscht zwar vorbei, doch irgendwie ohne Fortschritt. Kein Wunder, dass die Ängste zunehmen, kein Wunder, dass Verschwörungstheorien und Katastrophenszenarien Konjunktur haben. Als Weltuntergangsfilm oder als Spekulationen, welche Umwälzungen wohl mit dem Ende des Maya-Kalenders im Jahr 2012 zu erwarten sind.

Ängste produzieren die entsprechenden Gedanken. Man sieht sich ausgeliefert, Macht- und hilflos, hält sich bei Fantasien auf, was alles an Schlimmem passieren könnte. Wer kennt nicht solche Denkspiralen, die zudem die Tendenz aufweisen, sich zu verselbständigen?

Ein Wecker aus solchen Angstschleifen soll der vorletzte Abschnitt des Chaplin-Textes sein:

*Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass meine Gedanken mich elend und krank machen können. Brachte ich aber die Kräfte meines Herzens ins Spiel, gewann mein Verstand einen bedeutsamen Partner. Heute nenne ich diese Verbindung Weisheit des Herzens.*

Ja, Gedanken können krank und elend machen. Ich denke an jene Frau, deren Mann fortgegangen war und deren nach langer Trauerzeit gefundener neuer Freund sie nach ein paar Monaten wieder verlassen hatte. Da saß sie mit dem zehnjährigen Sohn und verstrickte sich immer tiefer in Gedanken

von der eigenen Wertlosigkeit und den Schmerz des Verlustes. Bis sie schließlich nicht mehr arbeiten konnte und therapeutische Hilfe brauchte.

Ich kannte auch einen Mann, der nach dem Tod seiner Mutter jeden Antrieb verlor und lange Monate wie gelähmt in dem geerbten Haus lebte. Jede eigene Idee an Veränderung und jede Anregung von Außen griff er nur auf, um sie zu einem schlechten Ende zu denken. Nichts war geeignet, dass er sich aufgerappelt und am Leben wieder teilgenommen hätte.

Ein bestimmender Bestandteil krankmachender Gedanken ist der Zweifel. Damit meine ich nicht den konstruktiven Zweifel, sondern jenen skeptischen Zweifel, der alles ohne Ende hin- und her wendet. Jenes ständige »Aber«, durch das jede Verbindlichkeit, alle Entscheidungen aufgeweicht und zerdacht werden. Manche Menschen sind wahre

Meister des skeptischen Zweifels und in der Regel auch stolz darauf. Denn genau besehen ist der skeptische Zweifel ein Anzeichen von Ichbezogenheit.

Durch das andauernde Analysieren und kritische Hinterfragen errichtet man ein für andere kaum zu durchdringendes Gedankengebäude, hinter dem man sich vor dem wirklichen Leben versteckt. Ein insgeheim stolzes und mit Überheblichkeit verbundenes Abgetrenntsein entsteht auf diese Weise, so als habe man allein Recht, weil man angeblich allein sich den klaren Kopf bewahrt hat. Solche »Ein-Mann-Sekten« sind nicht selten.

Elend und krank machende Gedanken wirken also nach innen wie nach außen. Fantasien eigenen Ungegens, eigenen Versagens, eigener Verneinung schwärzen zum einen den inneren Raum derartig, dass kein Zugang zum Kern mehr möglich ist.



Zum anderen erzwingen sie geradezu eine Kompensation durch mehr oder weniger subtile Aggressivität, durch oft versteckten Hochmut und Stolz.

Bis hierher habe ich mich an der im Buddhismus traditionellen Beschreibung des skeptischen Zweifels orientiert. Das muss ergänzt werden durch einige Sätze über die Volkskrankheit Depression. Auch sie wurzelt in den krankmachenden, den ständig zweifelnden Gedanken, ist sozusagen die Folge eines »seelischen Bewegungsmangels«.

Nur kommt in unserer Zeit hinzu, dass dem Einzelnen immer weniger Spielraum für Veränderung aus eigener Kraft bleibt. Ganz im Gegensatz zu der unsinnigen Behauptung, wir lebten in einem Zeitalter des Individualismus, ist das Ausmaß an Fremdbestimmung größer denn je. Darüber können die bunten Bilder und Ablenkungen der Medienwelt niemanden auf Dauer hinweg täuschen.

### *Sehr viele Menschen leben*

in durch einen absurd gewordenen Leistungsdruck sowie Versagensängste geprägten Verhältnissen, ohne dass sie eine Möglichkeit sehen, diese Verhältnissen zu ändern. Enttäuschung, Trauer, ohnmächtige Wut und das Gefühl von Sinnlosigkeit werden dann zum Kennzeichen einer erstickten inneren Lebendigkeit.

Nach außen zeigt man die Maske von »Normalität, während man sich innen vom Leben verabschiedet. Das ist der Hintergrund so mancher Ereignisse, die

dann plötzlich von vielen als tragisch empfunden werden und Sensation erregen. Jemand, der sich vor den Zug wirft, weil er aus dem ausweglos erscheinenden Leiden an sich selber nicht mehr herausfindet, ist sowohl ein Leidender, als auch ein Täter: gegenüber dem eigenen Leben, gegenüber dem Lokführer, gegenüber der Familie, die er zurück lässt.

*Brachte ich aber die Kräfte meines Herzens ins Spiel, gewann mein Verstand einen bedeutsamen Partner.*

Noch jeder Teilnehmer an unserem Sonntagsritual hat durch das Atmen übers Herz Stille und Versöhntsein erlebt. Wir reden da nicht, intellektualisieren nicht, sondern atmen zu bestimmten Themen auf eine bestimmte Art über das Herz.

Nicht reden, nicht klügeln, das ist wichtig. Denn das wahre Herz transformiert Energie, indem es den Verstand auf eine Ebene jenseits der Wenss und Abers befördert. Es tut dies unweigerlich – wenn wir es nur erlauben.

Darin besteht dann auch die Bemühung: Sich wirklich und immer wieder hinzusetzen und zwei, drei Minuten still über das Herz zu atmen, wenn der Kopf die elend und krank machenden Gedanken denken will. Es hilft! Und es hilft erst recht, wenn man es zur Gewohnheit werden lässt.

Und es ist bei weitem nützlicher, als das so genannte positive Denken zu praktizieren. Atmen wir die negativen Gedanken über das Herz, spalten wir

sie nicht ab, sondern erleben sie als einen Teil von uns, der auch da ist, und der je weniger Aufmerksamkeit fordert, umso versöhnter wir mit uns selber werden. Positives Denken dagegen spaltet ab, es gießt sozusagen Schlag-sahne über das Schwarze, doch unter der Sahne gärt es weiter.

Über das Herz zu atmen lässt uns immer besser erkennen, nicht was uns fehlt, sondern was wir bekommen haben, es öffnet uns für Dankbarkeit. Zum Beispiel, dass wir nicht hungern müssen, ein Dach über dem Kopf haben, liebe Menschen in der Nähe – sowie die Fähigkeit und den Mut, für uns auch dadurch zu sorgen, dass wir etwas verändern. Nun der letzte Abschnitt des Chaplin zugeschriebenen Textes:

*Es besteht kein Grund, sich vor Diskussionen, Konflikten oder Problemen*

*zu ängstigen – weder vor solchen mit uns selber, noch mit anderen.*

*Denn selbst Sonnen kollidieren manchmal, woraus dann neue Welten entstehen. Heute weiß ich: Das ist das Leben.*

Jeder trägt in sich selbst Konflikte, Widersprüche, Probleme. Auch gibt es wohl niemanden, der ohne Konflikte mit anderen Menschen leben würde: Beziehungskonflikte, Verwandtschaftskonflikte, Konflikte am Arbeitsplatz. Damit sie bearbeitet werden können – die inneren wie die äußeren – gehören sie auf den Tisch. Viele Menschen haben aber Angst vor Konfrontation sowohl mit sich selbst wie auch mit anderen Menschen.

Spricht man die äußeren Konflikte an, könnte man auf einmal nicht mehr gemocht und zum Außenseiter werden.

*Radlrevolution*





Statt also die Fragen zu klären wenn sie sich stellen, legt man eine stille Buchhaltung an. Ist die dann zu einem wahren Berg angeschwollen, brechen, oft bei einem nichtigen Anlass, alle Vorwürfe auf einmal heraus. Dies richtet bei weitem größere Flurschäden an als bei rechtzeitiger Klärung der strittigen Fragen.

Was die inneren Konflikte angeht, herrscht vor allem bei Männern die Tendenz vor, alles mit sich selber abzumachen, man ist schließlich ein Mann und kann das allein. Nun sind aber die Menschen sich selber nicht immer die besten Helfer.

Warum? Weil man zu wenig von sich weiß. Die wahre innere Wirklichkeit liegt unter einem Sediment von Ängsten, negativen Glaubenssätzen und Gewohnheiten verborgen. Ich erlebe oft, dass Teilnehmer am Anfang der Versöhnungsarbeit befürchten, sie wür-

den, räumten sie das Sediment fort, auf nichts stoßen – auf keine Essenz, auf gar nichts. Später wissen sie es dann besser, dann haben sie eine erweiterte Wirklichkeit erfahren...

#### *Harmonie*

Bringen wir die Kräfte des Herzens ins Spiel, verlieren Konflikte, Widersprüche und Probleme ihre Enge. Wir erkennen sie als das Spiel des Lebens, als jene Dynamik zwischen Ja und Nein, aus der heraus sich das Schöpferische entfaltet. Der Umgang mit uns selber wird versöhnlich, weil wir den Polizisten in Urlaub geschickt und den Beobachter zum Freund gewonnen haben.

Und was die Außenwelt angeht, können wir das Anderssein der anderen Menschen endlich schätzen und als Anreiz verstehen, eigene Meinungen sowie Vorlieben als vorläufig zu betrachten und die eigene Welt zu erweitern.

Ja, manchmal kollidieren sogar Sonnen, woraus dann neue Welten entstehen – das ist das Leben. Lesen wir, was der griechische Weise Heraklit von Ephesos (544-483 vor Christus) dazu sagte:

*Die verborgene Harmonie ist besser als die offensichtliche. Aus Zwietracht entsteht Eintracht, aus Mißklang entsteht die höchste Harmonie. Erst durch dauernden Wechsel kommen die Dinge zur Ruhe. Die Menschen sehen nicht, dass alles, was sich widerspricht, dadurch mit sich in Einklang kommt...*

Ich wünsche euch eine Vorweihnachtszeit ohne Hektik, ein friedliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr. Das Leben geht immer weiter.  
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 Herbst-Seinswoche ist gerade zu Ende gegangen. Die nächste findet statt vom 26. April bis 2. Mai 2010 auf dem Balzenberg



## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

Vor zwei Tagen wurde ich eingeladen zu einem Interview für die Abschlussarbeit einer jungen Frau, welche die Ausbildung als »Fachfrau Betreuung, Fachrichtung Kinder« macht (diesen Titel muss man sich erst einmal auf der Zunge zergehen lassen...). Für diese Abschlussarbeit zum Thema »glücklich sein« führte sie unter anderem auch eine Umfrage auf der Straße durch, wobei sich die Leute eine Zahl geben konnten zwischen eins und zehn, um einzuschätzen, wie glücklich sie sich fühlen. Hand aufs Herz: welche Zahl würdest Du Dir geben?

Nun stellt Euch vor, der durchschnittliche Schweizer, die durchschnittliche Schweizerin, gibt sich dabei eine Acht. Ist das nicht eine Freude?

Ich wurde also gefragt, wie ich »glücklich sein« definieren würde, was für mich dazu gehört. Ich bin dabei auf drei Aspekte gestoßen: Integrität, Austausch und Wachstum.«

»Integrität« - »Ganzheit« denke ich, ist dazu in allen drei Bereichen unseres Systems wichtig, in Körper, Gefühlen und Gedanken.

Das könnte beim Körper also zuerst eine gute Gesundheit sein, ein »ganzer« Körper eben. Aber wir werden ja alle einmal alt, jedenfalls unser Körper, und auch im Alter kann man wohl noch glücklich sein. Also muss es mehr sein als einfach Gesundheit und hat vielleicht etwas mit Entspannung zu tun. Bei den Gefühlen habt ihr sicher auch schon bemerkt, wie »ganz« man sich fühlen kann, wenn man mitten in seiner Traurigkeit oder mitten in seinem Ärger ist. Darum hat Integrität für mich dort weniger mit sogenannten »schönen Gefühlen« zu tun, als vor allem mit der Verbunden-

heit mit den eigenen Gefühlen, mit dem was gerade ist. Das würde ich also auch mit »Authentizität« oder dem Gefühl »ja, das darf jetzt gerade so sein«, verbinden. Ähnlich gilt das für die Gedanken: Bin ich noch mit meinen angelernten negativen Glaubenssätzen identifiziert, oder bin ich bereit, immer wieder neu und unvoreingenommen hinzuschauen?

Integrität, diese Grundvoraussetzung, würde ich umschreiben mit Verbundenheit mit sich selber, oder einfach mit dem Gefühl, sich selber gern zu haben.

Wie von selbst gehört dann zum »glücklich sein« der Austausch dazu. Das heißt für mich nichts anderes als viel nehmen und viel geben. Ich würde auch sagen: in Beziehung stehen. Das Maß an »glücklich sein« hat also zu tun mit der Menge des Austausches, die in einem Leben stattfindet: Wie ein gesunder Baum vielleicht, der an einem guten Standort steht und jeden Tag Unmengen von Wasser, Mineralien



und Sonnenlicht umsetzt. Die Zahl von eins bis zehn hat dann zu tun mit der Menge des Umsatzes und nicht mit der Größe des Besitzstandes.

Hinzu kommt dann als drittes für mich das Wachstum. Damit meine ich nichts anderes, als dass es ein Urbedürfnis jedes Lebewesens ist, sein ganzes Potential zu verwirklichen. Alle seine Talente auszугaben und zu leben, könnte man auch sagen. Auch dabei sehe ich uns wie alle anderen Lebewesen ganz einfach als einen Teil der Natur. Wenn ich also vorher von Gesundheit und nachher von der Menge des Austausches als Elemente des »glücklich sein« geschrieben habe, so würde ich es nun unseren Anteil an der Evolution nennen. Die Zahl von eins bis zehn wäre dann die Frage, wie viel Prozent von unserem Potenzial wir eigentlich leben.

Übrigens finde ich diese drei Elemente auch im höchsten christlichen Gebot wieder, Lukas-Evangelium 10, 27: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüt (also mit unserem ganzen Potential...), und deinen Nächsten (der Austausch...) wie dich selbst (die Verbundenheit mit sich selber...)«. Dieses »Gebot« ist für mich in dem Sinn auch nicht einfach eine moralische Anleitung, sondern umschreibt vielmehr unsere ureigenste Natur: wie wir von Anfang an gedacht sind. Als glückliche Menschen sind wir gedacht.

Nun ist das vielleicht alles viel zu kompliziert und man bringt es damit wahrscheinlich nie auf eine Acht im Durchschnitt. Wenigstens die Schweizer (Achtung Ironie!) haben am letzten Abstimmungswochenende ein wesentlich einfacheres Rezept zum »glücklich sein« gefunden:

1. Minarette verbieten
2. Mit Waffenhandel Geld verdienen
3. Den Jugendlichen von 16 Jahren die Mit-

bestimmung an der Politik verwehren.

Kurz zusammenfassen könnte man aus dem Abstimmungsergebnis schließen:

1. Das eigene geistige Wachstum gelingt am besten, wenn man es anderen verbietet
2. Beim gegenseitigen Austausch ist Waffenhandel immer noch am lohnendsten
3. Die Eigenliebe wahrt man am besten, indem man sie jungen Menschen nicht zu nahe bringt – sie kämen sonst vielleicht noch auf neue Ideen, wie die Welt aussehen könnte.

Nur: Wenn ich im Alltag unterwegs bin, wenn ich dabei in die Gesichter schaue, wenn ich höre wie Menschen über ihre Arbeitssituation oder ihre Nachbarn klagen, dann bin ich mir nicht mehr so sicher mit der schweizerischen Acht im Durchschnitt.

Vielleicht fängt das »glücklich sein« ja doch damit an, das eigene Selbstbild und das Bild, das man anderen zu verkaufen versucht, etwas ehrlicher wahrzunehmen. Bestimmt hat sich selber gern zu haben ja doch mit etwas mehr Vertrauen in die Existenz zu tun, als in der Abstimmung zum Ausdruck kommt. Zu Weihnachten wenigsten, könnte man das Rezept der Schweizer zum glücklich sein noch einmal überdenken.

Ich jedenfalls wünsche Euch fröhliche Weihnachten und ein gesegnetes neues Jahr mit zehn und nicht nur acht Punkten!

Mit einem herzlichen Gruß Goykand  
Jochen Matthäus  
Hubelhüsistrasse 55  
CH-3147 Mittelhäusern  
goykand@bluewin.ch  
0041 31 842 06 10