

## Eins Und Sein

Der 34. Newsletter  
Anfang Oktober 2009

*Liebe Freunde und Interessenten,*

ich mache einfach dort weiter, wo ich im letzten Newsletter aufgehört habe. Wenn jemand den vollständigen Text von Charlie Chaplin, den er zu seinem 70. Geburtstag den Gästen vortrug, nicht kennt, kann er sich den Newsletter 33 schicken lassen – Email genügt. Der dritte Abschnitt des Textes lautet:

*Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass Kummer und Schmerz Warnsignale sind, nicht weiter gegen meine innere Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man authentisch zu sein.*

Das liest sich leicht. Ich fühle Kummer und Schmerz, also stimmt etwas nicht und ich gehe dem aus dem Weg, was Kummer und Schmerz bereitet.

Doch genau dieses aus dem Weg gehen kann das Missverständnis sein. Weil das Vermeiden von Kummer und Schmerz nicht in allen, doch in vielen Fällen der falsche Weg ist. Denn auch hier – wie übrigens in allen Abschnitten – redet der Autor keineswegs der Beliebigkeit das Wort, einem narzisstischen »alles ist ok, Hauptsache es macht Spaß«. Vielmehr spricht er aus der Position von Selbsterkenntnis. Die

gewinnen Menschen bekanntlich, indem sie ihre persönlichen Grenzen erkennen und erweitern.

Nehmen wir als Beispiel, was mit ungezählten Liebesbeziehungen geschieht. Nach einiger Zeit des Zusammenlebens fühlt man sich zunehmend frustriert vom Partner, den man selber gewählt hat, weil er/sie zu wenig Sex bietet, immer nur nörgelt, ganz andere Interessen hat, dominiert, einen umerziehen, nicht zuhören will.

Also verhält man sich entsprechend dem Zeitgeist, trennt sich und geht erneut auf die Suche nach jemandem, von dem man erwartet, dass er/sie es besser machen soll. Und beruft sich dabei auf die innere Wahrheit. Doch wäre es tatsächlich die innere Wahrheit, würde man sich nicht in der nächsten Beziehung früher oder später am selben Punkt wiederfinden. Weil man die aus persönlichen Bedingungen resultierenden Forderungen an den Partner wieder mit innerer Wahrheit verwechselt hat.

*Wetterwechsel*

Das Missverständnis wird bestärkt durch die verbreitete Ansicht, Gefühle seien objektiv. Doch die Gefühle – mit Ausnahme der wahren Herzensliebe – sind keineswegs objektiv. Vielmehr sind sie das Produkt unserer persönlichen Meinungen, unserer persönlichen Vorlieben und Konzepte. Von all dem also, womit wir uns persönlich identifiziert haben und mit dem wir unser Anderssein als die anderen begründen.

*Die innere Wahrheit*

des Menschen beginnt jenseits seiner Vorlieben und Konzepte. Sie ist der Raum von Liebe jenseits von Vereins- oder Parteimitgliedschaften, von Konsumgewohnheiten, Nationalitäten oder Ethnien. Sie ist objektiv als überpersönlicher Ausdruck des wahren Herzens. Zu ihren Voraussetzungen gehört, dass man mit sich selber, mit

seiner Herkunft, mit dem Dasein in dieser Welt versöhnt ist und damit seine persönliche Grenzen als durchlässig erfahren hat. Man kann aushalten, dass scheinbar gegensätzliche Anschauungen nebeneinander existieren. Man muss für sich selber und gegen andere nicht mehr kämpfen.

Die innere Wahrheit geht mit Verbindlichkeit, Geduld und Achtsamkeit einher – um bei den Liebesbeziehungen zu bleiben – weil sie offen ist für das Anderssein des anderen, anstatt es als Bedrohung zu fühlen. Und Kummer und Schmerz sind genau besehen nicht etwas, das uns andere zufügen, sondern Warnsignale, dass wir selber gegen das wahre Herz handeln. Denn genau so sind die Zeilen zu verstehen.

Soll man nun – so wird immer wieder gefragt – es in einer Beziehung aushalten, die überwiegend von Kummer



und Schmerz begleitet ist? Darauf kann es keine allgemeine Antwort geben. Beliebigkeit wäre das eine, Festhalten am Leiden das andere Extrem. Nützlich ist Nüchternheit bei der Selbstprüfung und ein Bewusstsein für die eigene Unvollkommenheit.

So leicht sich die Chaplin-Texte lesen, sie stellen hohe ethische Ansprüche. Doch bitte entspannen! Denn wir hüpfen nicht von Ziel zu Ziel, wir verfallen nicht in das für unsere Zivilisation so typische Muster, wo auf das Perfektionsstreben die Selbstanklage folgt, den Anforderungen doch nicht zu genügen. Vielmehr gehen wir einen Weg, dessen Anreize zum Lernen, Wachsen und Wachwerden ja gerade die Stolpersteine darstellen. Der nächste Abschnitt:

*Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte verstehen, dass alles um mich herum eine Herausforderung zu Wachstum darstellt.*

*Heute weiß ich: Das nennt man Reife*

Der Spruch erinnert an jenen ersten im vorigen Newsletter, wo Chaplin verstanden hat, sich stets zur rechten Zeit am richtigen Platz zu befinden – Stichwort: Ankommen im wirklichen Leben.

Hier nun geht es um das andere Leben, nach dem sich so viele sehnen, und diese Sehnsucht zielt gewöhnlich nicht nur auf andere Umstände, sondern ist meist mit der Hoffnung verbunden, durch den Wechsel der Umstände ein anderer zu werden. Nach dem Motto »Wenn ich endlich frei wäre von diesem bedrückenden Alltag, diesen so einengenden Bindungen,

könnte ich zu mir selber finden, zu dem werden, der ich eigentlich bin.

Im Grunde haben wir es da mit der Hoffnung auf Verwandlung durch Erlösung zu tun, also einer Idee, die tief nicht nur in der christlich-abendländischen Tradition verwurzelt ist. Eine Idee auch, mit der im Lauf der Geschichte bis in die Gegenwart ungezählte Bauernfänger ebenso wie diverse Kirchen eine Geschäftsidee gemacht haben: Erlösung gegen Bares.

#### *Über eine bloße Veränderung*

der Lebensumstände ein anderes Sein zu erlangen ist Illusion. Tatsache ist nämlich, dass wir uns selber nicht entkommen können. Wer sich in der Erwartung von Erlösung in die Freiheit von seinem Partner trennt oder in die Wildnis auswandert oder den Beruf wechselt, nimmt immer jemanden mit, der bei aller äußerer Veränderung unverändert bleibt: sich selber.

Nämlich die Person, als die er sich seit seiner Pubertät kennt. Und ist er auf der Ebene seiner Persönlichkeit unverzöhnt mit sich, mit seiner Herkunft, mit seinem Leben geblieben, wechselt er nur die Kulissen seines persönlichen Dramas.

Wenn Chaplin also sagt, er habe aufgehört, sich nach einem anderen Leben zu sehnen, hat er sich von der Illusion befreit, durch äußere Veränderung ein anderer zu werden, ein anderer zu sein.

*Spätherbstgarten*

Er hat sich seinem Leben gestellt und lebt es jetzt ganz.

Haben wir unser alltägliches Leben ganz angenommen und betrachten alles um uns herum als Herausforderung zu Wachstum, ist das Fundament gelegt für die Erfahrung der transpersonalen Räume des Seins. Sie wird geschenkt. Man kann sie nicht haben im Sinn von Besitz. Strebt man sie an, um sich selber und dem Alltag zu entfliehen oder endlich bedeutend zu sein, läuft man gegen Wände und hängt wieder der Illusion eines anderen Lebens an. Darum setzen die echten Lehrer von alters her nicht auf das Spektakuläre, das Besondere (den spirituellen Materialismus), sondern auf Offenheit, Ehrlichkeit, Natürlichkeit und Mitgefühl – eben auf das Normale. Der für heute letzte Abschnitt:

*Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich meiner freien Zeit zu berauben.*

*Auch gab ich es auf, weiter großartige Projekte für die Zukunft zu planen.*

*Jetzt mache ich nur noch – auf meine Weise und in meinem Tempo – was Spaß und Freude bringt, was ich liebe und mein Herz lachen lässt.*

*Heute weiß ich: Das nennt man Aufrichtigkeit.*

Die freie Zeit. Man kann sie verstehen als Gegensatz zu der von ungezählten Erwerbstätigen als unfrei erlebten Zeit, die man für den Lebensunterhalt arbeiten muss.

Der Satz greift aber weiter und meint die Zeit für Muße. Dieses schöne und vom gegenwärtigen Leistungswahn fast verdrängte Wort bezeichnet das beschauliche Nichtstun, also jene Zeit,



in der wir mit uns selber sind, zu uns selber kommen und die Seele baumeln lassen. Wer aber nimmt sie sich?

Anstatt sich Muße zu gönnen, füllt man nur zu oft die von den Verpflichtungen des Broterwerbs freie Zeit bis zum Rand aus mit anderen Aktivitäten, mit »Events«. So als müsse ständig etwas los sein, damit man sich selber aushalten kann. Sogyal Rinpoche hat einmal angemerkt, die westliche Faulheit bestehe darin, den Tag derart mit ablenkenden Aktivitäten voll zu stopfen, dass für die wesentlichen Dinge des Lebens keine Zeit mehr bleibt. Es gibt tatsächlich diese Faulheit, die sich als atemloser Aktivismus äußert.

Mit der »Eventitis« einher geht die Angewohnheit, das eigentliche Leben auf später zu verschieben: Wenn ich

*Fallobst*

erst den richtigen Partner gefunden habe, dann... Wenn ich erst befördert wurde, dann... Wenn die Kinder erst groß sind, dann... Wenn ich erst in Rente bin, dann... Oder satirisch weitergeführt: Wenn ich erst gestorben bin, dann... Großartige Projekte!

Nichts gegen Pläne und Zielvorstellungen, sie sind auch notwendig. Doch sie dürfen nicht das Erleben der Gegenwart derart überwuchern, dass diese nur noch als flüchtige oder gar lästige Durchgangsstation zu Besserem oder Höherem wahrgenommen wird. Nur die Gegenwart ist wirklich!

*Man mag einwenden,*  
Chaplin als weltberühmter und reicher Mann habe anlässlich seines Jubelfestes leicht reden können. Mit dem entsprechenden Bankkonto im Rücken lasse sich locker nur noch das machen,

was einem das Herz erfreue. Doch lassen wir den Neid beiseite: er hat dafür Verzicht geleistet, Verzicht auf zukünftige großartige Projekte. Die seinen Ruhm und sein Konto wahrscheinlich noch vermehrt hätten. Und er hat sich befreit vom Urteil anderer. Dahinter steht eine essenzielle Erfahrung: Ich muss nichts mehr werden, ich bin! Und das ist der Punkt. Hier ist nämlich wieder nicht die Rede von einem leichtfertigen happy go lucky, sondern von einem umfassenden Wechsel der Einstellung zu Arbeit und Alltag.

Man kann es auch so beschreiben: Solange wir Leistung erbringen, um von anderen endlich akzeptiert, um endlich geliebt zu werden, stehen wir unter dem Stress, am Ende doch nicht zu genügen, wir bleiben abhängig vom eigenen inneren Polizisten sowie den Wertungen anderer.

Sind wir aber frei und versöhnt, tun wir unser Bestes aus Freude und Dankbarkeit: für das Geschenk des Lebens. Eine andere Qualität unseres Tuns ist die Folge – und die Freiheit, dorthin zu gehen, wo wir geachtet werden.

Schöne Herbsttage wünscht euch  
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



## Bücher

Vor ein paar Jahren erlebte ich bei Bekannten ein erstaunliches Kind. Die Dreijährige, offensichtlich wach und intelligent, ließ es gar nicht erst zu Gesprächen unter den Erwachsenen kommen, sondern forderte mit großer Durchsetzungskraft alle Aufmerksamkeit für sich und seine kindlichen Anliegen. Ebenso erstaunlich fand ich die Haltung der Eltern. Sie gingen mit dem Mädchen um, als handele es sich um eine kleine Erwachsene mit eigenem Urteil und eigener Verantwortung. Gäste, die sich über die Dominanz des Kindes über seine Eltern wunderten, wurden mit der Auskunft beschieden, das Kind habe eben einen starken

eigenen Willen, was auch aus seiner astrologischen Konstellation hervor ginge. Man müsse sich als Eltern danach richten.

In einem anderen Haushalt erlebte ich einen Zehnjährigen, der seine Hausaufgaben machen sollte. Seine allein erziehende Mutter forderte ihn ein ums andere Mal auf, jetzt sich endlich an die Arbeit zu machen. Worauf der Junge einen Wutanfall bekam und die Mutter mit wüsten Ausdrücken beschimpfte. Im Gespräch mit dem Vater des Jungen meinte dieser, die Mutter sei wie überhaupt viele Mütter und Lehrerinnen unfähig zur Kindererziehung, der Junge müsse vor ihrem Einfluss geschützt werden.

### Jochen Matthäus schreibt diesmal nicht für den Newsletter –

doch er schickt euch allen herzliche Grüße aus seinem Urlaub mit der Familie in den Walliser Alpen. Und unten sieht man *Katzenmuße*...



Auch gegenüber dem Sohn äußerte er sich in diesem Sinne.

Eine weitere Familie. Die Kinder, ein Junge von sieben und ein Mädchen von 12 Jahren, beide mit großen Schwierigkeiten nicht nur in der Schule, sondern generell im Sozialverhalten. Die Eltern erklären mir in einer Mischung aus Erschöpfung und Stolz, es handele sich bei ihren Sprösslingen eben um Indigo-Kinder, also um die kleinen Vertreter einer neuen, geistig wie seelisch fortgeschrittenen Menschheit der Zukunft, und man müsse sich dem unterordnen.

Mir kamen diese Begegnungen in den Sinn, als ich das Buch von Michael Winterhoff las mit dem Titel »Warum unsere Kinder zu Tyrannen werden«. Das Buch will provozieren, und es wurde in kürzester Zeit zu einem Bestseller, was für die Aktualität des Themas spricht: Läuft etwas falsch in der Kindererziehung?

#### Elterliche Fehlhaltungen

Michael Winterhoff beschreibt, angereichert mit vielen Beispielen, Haltungen der Eltern gegenüber ihren Kindern, die deren seelische Reifung zu gemeinschaftsfähigen Erwachsenen erschweren, wenn nicht gar verhindern würden. Wo Kinder in eine Position gebracht werden, aus der heraus sie ihre Eltern nicht mehr als führendes und erziehendes Gegenüber wahrnehmen, sondern »wie Gegenstände«, die sich von ihren Sprösslingen nach Lust und Laune kontrollieren und manipulieren lassen. Ich referiere Winterhoffs Einteilung hier so knapp wie möglich.

1. Eine Haltung schon gegenüber Kleinkindern, als seien sie *gleichberechtigte Partner*, deren freie Entfaltung unter allen Umständen Vorrang habe. Dieser Verzicht auf Führung und Anleitung aber bedeute die völlige Überforderung der kleinen Kinder, denen in den meisten Bereichen die Übersicht wie auch das Verständnis für

eine vernünftige Wahl zwischen mehreren Optionen noch fehlen würden. Das stets nach seinen Wünschen und Stimmungen befragte kleine Kind erlebe so schnell, dass es durch Fordern und Protest sich jederzeit durchsetzen könne.

2. *Die Projektion*. Gemeint ist damit, dass Eltern ihre eigenen Bedürfnisse nach Nähe, Zärtlichkeit und Geborgenheit über die Kinder auslebten und sie somit missbrauchten. Projektion spiele bei vielen Alleinerziehenden eine Rolle und vor allem dann, wenn die getrennten Elternteile im Wettbewerb um die Gunst des Kindes stünden. Beispiel: Ein Elternteil versagt dem Kind einen Wunsch, worauf der andere einspringt und den Wunsch erfüllt. Oder die Eltern ziehen ihre Kinder ins Vertrauen bei intimen persönlichen oder finanziellen Problemen.

3. *Die Symbiose*. Eltern könnten hier nicht mehr zwischen sich und den Kindern unterscheiden, sie erlebten Schmerz oder Freude der Kinder als seien es ihre eigenen Gefühle und Empfindungen. Das Kind werde von den Eltern wie ein eigener Körperteil erlebt und benutzt. Beispiel: Kindergärtner/in oder Lehrer/in kritisieren im Gespräch mit den Eltern das Verhalten des Kindes, worauf sich die Eltern persönlich angegriffen fühlen und mit Abwehr oder sogar Empörung reagieren.

Bei all diesen Haltungen würden den Kindern die Eltern als korrigierende und erziehende Instanzen verloren gehen. Mit den entsprechend negativen Konsequenzen für das seelische Reifen, für das Sozialverhalten und natürlich für die Gesellschaft.

Michael Winterhoff arbeitet seit 1988 als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Die Beobachtungen aus seiner Praxis decken sich mit den Statistiken, denen zufolge mittlerweile 30% der Kinder und Jugendlichen psychisch auffällig sind.

*weiter nächste Seite*



Aus dem Atem und der Bewegung in die Stille. Die »Chinesenmeditation« (am besten morgens praktiziert,) bringt durch Bewegung, Atmen und Singen den physischen Körper ebenso in Schwung wie sie den Energiekörper reinigt.

Die »Instant Enlightenment« (am besten abends) trickst auch die geübteste Denkmachine aus, bringt somit unweigerlich in die Gegenwart und in eine erfüllte Stille. Diese beiden Meditationen eignen sich vorzüglich für die Gruppenarbeit.

Die »Herz-Heilung« in der Tradition Atishas kann auch allein oder zu zweit praktiziert werden. Durch sie üben wir die transformatorische Kraft des Herzens.

Preis: je Euro 18.-/SFR 28.- Bestellung über das Formular auf der Website oder einfach per Email. Preise plus Porto, Lieferung auf Rechnung direkt vom Verein Eins und Sein.



Von den »Fluganleitungen« wurde die 3. Auflage unverändert nachgedruckt. Preis: Euro 24,80/Sfr 39.- Preis plus Porto, Lieferung auf Rechnung direkt vom Verein Eins und Sein.

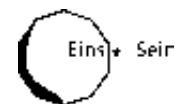
Was wird wohl aus ihnen werden? Gescheiterte Randexistenzen? Oder wachsen sich die Erziehungs- und Reifungsdefizite einfach von selber aus? Ohne therapeutische Hilfe bestimmt nicht – wenn diese denn überhaupt in Anspruch genommen wird. Der Vater oben im zweiten Beispiel wehrt sich gegen therapeutische Hilfe für den Zehnjährigen. Er hält ihn für eine starke Persönlichkeit...

Michael Winterhoff breitet seine Analyse anhand zahlreicher und oft haarsträubender Beispiele elterlichen Unvermögens aus. Das hat natürlich auch Widerspruch geweckt. Zum Beispiel warf man ihm vor, anstelle einer aufgeklärten partnerschaftlichen Eltern-Kind-Beziehung dem althergebrachten Kadavergehorsam wieder das Wort zu reden. Eine Behauptung, die nur aufstellen kann, wer die Bücher gar nicht erst gelesen hat. Denn der Autor differenziert immer wieder: partnerschaftlich ja, aber erst in einem Lebensalter des Kindes, wo es aufgrund seiner Reifung Partner sein kann, also etwa ab dem 11.-12. Lebensjahr.

Kleinere Kinder brauchen zu ihrem Gedeihen die liebevolle Führung, und zwar von Eltern, die zwischen sich und dem Kind unterscheiden und ihm einen verlässlichen Rahmen aus Zuverlässigkeit, Präsenz und Geborgenheit geben können. Dass eine zunehmende Zahl vor allem der Mittelschicht angehörender Eltern dazu nicht mehr in der Lage sei, gebe zu denken.

Michael Winterhoff: Warum unsere Kinder Tyrannen werden. Oder: Die Abschaffung der Kindheit  
ISBN 978-3-579-06980-7

Michael Winterhoff: Tyrannen müssen nicht sein. Warum Erziehung nicht reicht – Auswege  
ISBN 978-3-579-06899-2



**Eins und Sein**

Balzenberg  
CH 3762 Erlenbach/Simmmental  
Büro +41-(0)33-6810512  
+41-(0)79-5697069  
Seminarhaus 033-6810304  
office@einsundsein.org  
A.Kossmann@einsundsein.org  
<http://www.einsundsein.org>