



Eins Und Sein

Der 31. Newsletter
Anfang Mai 2009

Liebe Freunde und Interessenten,

in den vergangenen Jahren habe ich mich verschiedentlich bezogen auf ein von Alexander Lowen benutztes Modell, mit dem dieser Schüler von Sigmund Freud und Wilhelm Reich und Begründer der Bioenergetik die innere Dynamik der Persönlichkeit zu erläutern pflegte. Lowen benannte den Kern sowie zwei ihn umgebenden Schichten. Wie alle Modelle ist es Vereinfachung und Abstraktion, doch füllt man es mit Beispielen aus dem persönlichen Alltag von Beziehung und Beruf, hilft es, das Automatische vieler Reaktionen zu verstehen – und warum man eben nicht wirklich frei ist, zu handeln anstatt bloß zu reagieren.

Das Modell

Die innerste Schicht ist der Kern mit all den essenziellen Anlagen, die wir in das Leben mitgebracht haben und die unser wahres Wesen ausmachen.

Um den Kern legt sich in den Jahren des Aufwachsens die Schicht der schmerzhaften Prägungen mit allen daraus folgenden begrenzenden Ängsten und Glaubenssätzen – was und wer man leider nicht ist, was man nicht

kann, mit welchen Mängeln man behaftet ist usw... Eben diese Schicht von Selbstverneinung und Verzweiflung, in der alle Schatten- Angst- und Schuld-komplexe unseres abendländischen wie persönlichen Erbes stecken.

Wir erwerben sie während einer Lebensphase, in der wir noch nicht jene

Leistung des Bewusstseins erbringen können, die man »Nichtidentifikation« nennt, wir sind noch Kinder, die nur reagieren können. Und so enthält diese zweite Schicht viel schicksalhaftes Leid, mit dem zu versöhnen damals über unsere Kräfte gegangen wäre.

Was die Psyche nicht integrieren und versöhnen kann, schafft sie in die Keller des Unbewussten – das ist ein Mittel zum Überleben.

Und damit kommen wir zur dritten Schicht. Schon als Spiel- und Schulkinder und erst recht mit dem Beginn der Pubertät, also einem Lebensabschnitt, wo wir bewusster auf das zu reagieren beginnen, was mit uns geschieht, arbeiten wir unter Einsatz erheblicher mentaler wie emotionaler Energien an einer dritten Schicht, an einem Gebäu-

de von Selbstbildern, das zuvorderst das Vorhandensein der zweiten Schicht vor den Mitmenschen wie auch vor uns selber verbergen soll.

Schwäche, Verletzbarkeit, Trauer, das Ungenügen, das Leiden, Krankheit, der Tod werden abgespalten und verdrängt als etwas, das andere betreffen mag, doch nicht einen selber. Man will stark sein, kompetent, unverletzlich, die Dinge im Griff haben. Und Krankheit oder Tod sollen GAUs sein, über die man besser nicht zu viel nachdenkt.

Tag-Ich – Nacht-Ich

Man kann die dritte Schicht auch nennen: das wohl gepanzerte und behütete Tag-Ich, mit dem wir anderen begegnen, an dem wir ständig reparieren und an dem kein anderer kratzen darf, das sozusagen wasserdicht sein soll und keine Angriffspunkte bieten.

Ihm gegenüber steht das Nacht-Ich. Es drängt in Krisenzeiten an die Oberfläche, begegnet uns in angstvollen Träumen. Wenn wir uns gar nicht mehr stark, kompetent und unverletzlich auf der Macherstrasse fühlen und das Herz sich nach tieferer Wahrheit sehnt.

Wenn wir mit unserer Ohnmacht konfrontiert sind und die Panik vor dem Scheitern fühlen. Und zugleich versuchen, uns mit den Selbstbildern aus der dritten Schicht sozusagen an den eigenen Haaren wieder hoch zu ziehen. Was aber nur scheinbar gelingen kann, indem wir das Nacht-Ich wieder in den Keller verbannen.



Fortsetzung nächste Seite

Kern-Energie

Um wieder zum Kern mit seinen essenziellen und spirituellen Kräften zu finden, bedarf es versöhnender ganzheitlicher Arbeit – Herzarbeit. Durch Versöhnen mit den Schatten der zweiten Schicht so entspannt zu werden, dass das wahre Wesen frei gesetzt wird und sich über die persönlichen Grenzen hinaus der transpersonalen Raum öffnet. Klingt gut, nicht wahr?

Da ist eine zu leistende Arbeit, da ist ein Ergebnis, eine Belohnung. Man unternimmt Schritte und kommt an ein Ziel. Man denkt über ein Problem nach und erzielt die Lösung. Ganz einfach?

Kenntnisse als Hindernis

Es wäre einfacher, gäbe es nicht eine



vierte Schicht, noch über die dritte gelegt, ich nenne sie mal die »*Ich-weiß-schon-Schicht*«. Sie stellt ein veritables Hindernis, eine Falle dar. Weil sie Kenntnisse mit Wissen verwechselt.

Mehr als dreißig Jahre Esoterik-Boom haben Tausende von Büchern hervorgebracht, vom Tarot-Ratgeber für alle Lebenslagen über Aura-Leitfäden bis zu Handbüchern für Magie. Ebenso in großer Zahl wurden die Bücher mit den Weisheitslehren der großen Eingeweihten gedruckt und verbreitet. Zarathustra, Heraklit, Gautamo Buddha, die Zen-Meister, die Meister des Tao, die christlichen Mystiker wie Meister Eckhart, Johannes Tauler, und viele mehr. Dazu eine kaum übersehbare Fülle an populären Ratgebern zu alltagspsychologischen Fragen.

Einer der spirituellen Lehrer aus Asien hat einmal beschrieben, dass heutzutage alles Wissen, alle Geheimnisse auf der Straße lägen und man sich nur zu bücken brauche, um sie aufzuheben. Und ein anderer meinte durchaus spöttisch, gemessen an der Zahl der Bücher über Erleuchtung, müssten eigentlich inzwischen alle im Westen erleuchtet sein. Schön wäre es...

Die vierte Schicht

besteht demnach aus dem, was man zu wissen meint, wobei es sich bei diesem Wissen aber nicht um wirkliches Wissen handelt, sondern bloß um Kenntnisse. Aus Büchern angelesen, aus Seminaren aufgeschnappt, aus Ideologien übernommen und für wahr gehalten.

»Zu«*hörer*

Was ist Wissen, was sind bloß Kenntnisse? Wo liegt der Unterschied?

Das ist kaum eindeutig zu definieren und bis heute Thema anspruchsvoller erkenntnistheoretischer Abhandlungen. Leichter wird es, sagen wir statt Wissen Weisheit. Dann wären Kenntnisse Sache des Verstandes, Weisheit eine des wahren Herzens.

Als Kenntnisse können wir die Summe unserer intellektuellen wie praktischen Fertigkeiten betrachten, nach denen wir im Alltag funktionieren. Als Weisheit die Summe unserer aus der Hingabe an das Leben gewonnenen existenziellen Erfahrung. Hierher passt diese pointierte Anekdote:

Eine Tao-Anekdote

Zwei Adepten des Tao wandern irgendwo in China am Ufer eines Flusses, als

sie sehen, wie ein kleiner Junge beim Spielen ins Wasser fällt und abgetrieben wird. Der eine springt sofort ins Wasser, zieht den Knaben heraus, während der andere seinen Weg einfach fortsetzt.

Als beide, der eine in nassen Kleidern, wieder nebeneinander gehen, sagt jener, der seinen Weg fortgesetzt hatte: »Du hast das Gesetz des Tao übertreten, nämlich das der Nichteinmischung in den Gang der Dinge!«

Worauf der andere entgegnet: »Woher weißt du, was Tao ist? Vielleicht war es ja gerade das Tao, das mich eingreifen ließ.«

Der eine bezieht sich auf die Kenntnis einer Regel, die er starr angewendet sehen will, der andere handelt weise, weil er verstanden hat, dass die ent-

Frühling



scheidenden Augenblicke des Lebens nicht mit Regeln und Kenntnissen zu fassen sind, sondern ihre jeweils frische und angemessene Antwort erfordern. Frische Antworten setzen Offenheit voraus, das Fehlen von vorgefassten Meinungen und Regeln wie auch von starren Gewohnheiten. Wir müssen empfänglich sein für eine über das Alltagsmanagement hinaus reichende Wirklichkeit. Darum die Aufforderung der spirituellen Lehrer, sich nicht auf Kenntnisse zu stützen, sondern ganz offen zu werden für das Leben – damit sich existenzielle Erfahrung ereignen kann.



Richtiges lernen
für einen Alltag in heiterer Gelassenheit unterscheidet sich vom Erlernen einer Sprache oder eines Handwerks. Hat man genügend Nägel ins Holz getrieben, weiß man, wie es geht, und die Bewegungen mit dem Hammer besitzen fraglos ihre eigene Schönheit.

In Sachen Weisheit hingegen offenbaren sich Schönheit und Anmut des Seins nicht aus dem Bemühen um ein Resultat (schön ins Holz geschlagene Nägel), sondern aus der Erfahrung von offener Weite. Dem Eintauchen in jene dem reinen Sein verwandten Räume, aus denen wir friedvoll, erfüllt, einverstanden, warm, weit und verbunden mit der Essenz zurück kommen.

Damit Essenz erfahren werden kann, damit existenzielles Erleben überhaupt möglich wird, muss Empfänglichkeit eingeübt werden. Bloße Kenntnisse stehen dabei im Weg. Zuhören zu können, ist entscheidend. Und mit Zuhören meine ich, dass wir den geistigen Raum hinter den Worten mit dem Herzen erfassen wollen.

Sitzen wir während der klärenden Gesprächsrunden beisammen, ist an Haltung wie Mimik leicht abzulesen, wer empfänglich ist für den Raum hinter den Worten, und wer die Worte nur sortiert und mit anderen Worten vergleicht, die er anderswo gehört oder gelesen hatte. Da fehlen dann Einstimmung und Empathie, es kann sich nichts bewegen.

Ich kannte einen Mann, der sah uns still sitzen und sagte nach kurzer Zeit: »Ah, Zen-Meditation, das habe ich auch schon mal gemacht«. Und jemand

anderer: »Schon wieder Kundalini? Die kenne ich doch schon, das ist doch langweilig«...

Dies sind die Mißverständnisse des auf Kenntnisse fixierten Verstandes, er will machen, ergreifen und davon tragen. Er fragt immer danach, was als nächstes und was am Ende herauskommt (welches Ende??). Und er vergleicht und wertet ohne Unterlass, anstatt für die Wahrheit des Augenblicks empfänglich zu sein.

Tschuang Tse sagt dazu:

Beharrst du darauf zu erlangen, was nicht zu erlangen ist (das Geschenk des Tao) –

Beharrst du darauf, durch Mühe zu gewinnen, was durch kein Bemühen zu gewinnen ist –

Beharrst du darauf, durch Vernünftigkeit zu verstehen, was nicht verstanden werden kann –

dann wirst du genau durch das zerstört werden, wonach du suchst...

Der Alltag stellt ein reiches Übungsfeld dar für richtiges Lernen dar. Hören wir doch mal unseren Liebsten mit dem Herzen zu, achten also weniger auf die Worte als auf den gemeinsamen Raum, aus dem sie kommen und der unsere Herzen verbindet.

Herzliche Frühlingsgrüße
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 Frühlings-Seinswoche ist gerade zu Ende gegangen. Die nächste findet statt vom 14.-20. September 2009 auf dem Balzenberg

Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

im Moment ist viel von der großen Wirtschaftskrise die Rede. Sie füllt täglich die Zeitungen; einerseits mit den Befürchtungen, wie stark sie uns nun tatsächlich treffen wird, andererseits mit den Versuchen zu überzeugen, dass es schon bald wieder aufwärts geht. Wenig wird dabei darüber diskutiert, dass es vielleicht in Ordnung und an der Zeit ist, dass unser jetziges ungerechtes Wirtschaftssystem, welches zudem unsere Umwelt zerstört, ein Auslaufmodell ist und wieder andere Werte gefragt werden. Dabei kenne ich in meinem Umfeld viele Menschen, die schon lange die geltenden Werte der Konsumgesellschaft in Frage stellen und sich nach neuen sehnen.

Tatsache ist, dass es im Leben immer Krisen gibt. Das gehört zum großen Spiel des Lebens und hat darin seine wichtige Funktion. Tatsache ist auch, dass Krisen nicht primär angenehm sind, dafür sind wir zu sehr Gewohnheitstiere. Weiter müssen wir zu Kenntnis nehmen, dass Krisen ihre Zeit brauchen. Man kann sie nicht schnell »wegmachen«, wie wir gewohnt sind unsere Probleme möglichst schnell zu lösen, um zum Normalstatus zurück zu kehren. Sie leiten immer eine tiefgehende Veränderung ein, der wir uns nur öffnen können. Sie laden uns immer zu Wachstum ein – und diesmal ist es eben vielleicht nicht Wirtschaftswachstum...

Krisen gibt es auch in jedem persönlichen Schicksal, und sie stellen darin eine ganz ähnliche Herausforderung dar. Letztens bin ich zufällig an einen Unfall herangelangt: Ein Kleinbauer, der auswärts noch zur Teilzeit als Zimmermann tätig ist, hatte sich bei einem Sturz gerade verletzt.

Er saß zitternd, mit einem dick geschwollenen Knie und Tränen in den Augen vor Schmerzen auf der Bank vor seinem Haus. »Warum, warum gerade dieses Knie, mit dem ich schon seit Jahren, seit einer frühen Meniskusoperation Schmerzen und Mühe habe?«, ist seine erste Frage, und: »was soll daraus werden? Werde ich damit noch arbeiten können?«

Da seine Frau gerade auswärts ist, bringe ich ihn mit meinem Auto auf die Notfallstation des nahegelegenen Spitals, Sorge dafür dass er erst einmal Schmerzmittel bekommt und warte dann mit ihm auf die ersten Röntgenbilder. Wir haben uns vorher nur flüchtig gekannt.

Da sitzen wir zwei Männer nun während mehr als einer guten Stunde in einem grau-weißen Spitalgang vor dem Röntgenzimmer und beginnen, uns aus unserem Leben zu erzählen, von unseren Kindern, von unserer Herkunft. Dazwischen wird er jedoch immer wieder von Schmerzwellen erfasst – trotz der menschlichen Nähe und Wärme, die sich spontan zwischen uns eingestellt hat. Nein, Krisen sind nicht angenehm. Als seine Frau eintrifft, überlasse ich ihn dieser vertrauten Begleitung.

Eine Woche später auf dem Heimweg mache ich einen Bogen, um bei ihm zu Hause vorbeizuschauen, wie es ihm inzwischen geht. Nur seine Frau ist zu Hause. Er hat gerade eine Untersuchung im Spital. Man hat einen Bruch oberhalb des Gelenks festgestellt und ist nun dabei zu überlegen, ob operiert werden soll oder nicht. Sie lädt mich zum Sitzen ein und beginnt zu erzählen: wie nun der kleine Betrieb im steilen Gelände weitergeführt werden soll, wie in Zukunft das Geld verdient werden soll – denn zur Pensionierung ist es ein paar Jah-

re zu früh, und ob die belastende Arbeit je wieder drin liegt, ist sehr offen – kommen ihr die Tränen. Die Tränen, einfach weil jemand mitten in der ganzen zusätzlichen Belastung einen Moment zuhört. Ja, Krisen kann man auch nicht einfach schnell weg-machen.

Dann passiert jedoch etwas anderes, was mich bewegt: Auf einmal stellt sich bei ihr wie von selber eine tiefe Dankbarkeit ein. Es ist nicht einfach diese erste oberflächliche Dankbarkeit à la »es hätte ja noch viel schlimmer kommen können«, welche ja schon wieder mit anderen vergleicht. Es ist eine Dankbarkeit von innen heraus, für all die guten Jahre, für das Zusammenleben mit ihrem Mann, für ihre Kinder, für den schönen Ort, an dem sie leben können, dafür, überhaupt an diesem Wunder Leben teilhaben zu dürfen. Mit einer Flasche hofeigenen Süßmost im Gepäck verlasse auch ich dankbar den Hof.

Nun möchte ich aber noch einmal mit ihm selber reden und schaue 10 Tage später wieder vorbei. Da liegt er, der sonst gewohnt ist, von früh morgens bis abends spät eifrig zu arbeiten, auf seinem Ruhebett, bereit Besuch zu empfangen.

Das Knie ist inzwischen geschraubt, in sechs Wochen soll es wieder belastbar sein, wie weit wird sich zeigen. Noch immer hat er Schmerzen. Dazu die ungewohnte Situation, bei dem herrlichen Frühlingswetter und all den eigentlich anstehenden Arbeiten draußen, um die er weiß, einfach untätig im Haus liegen zu müssen.

Neben der verständlichen Unruhe, die ihn da zwischendurch packt, genießt er offensichtlich die Situation, etwas plaudern zu können. Seine ganze Geselligkeit und Wärme nehmen da auf einmal den Raum ein. Und noch etwas anderes nehme ich wahr: Nein, er weiß nicht, ob er mit dem Knie je wieder als Zimmermann arbeiten können wird, er mag noch gar nicht recht darüber nachdenken, weiß im Moment

auch nicht, ob er seinen Hof wie gewohnt wird weiterführen können. Überhaupt hat er ja schon länger daran herumstudiert, wie es mit seinem schon vorher kaputten Knie und den Schmerzen weitergehen soll, aber eine Lösung immer vor sich her geschoben.

Er weiß es nicht, was werden wird, aber die Sorgen, wie es weitergehen soll, sind einer Offenheit gewichen, ja eine richtige Neugierde ist sogar spürbar. Seine Tochter und sein Schwiegersohn ziehen bald bei Ihnen mit auf den Hof in eine Wohnung ein – vielleicht ergeben sich daraus ganz neue Möglichkeiten. Aber sie sollen natürlich auch alle Offenheit haben und nicht von Erwartungen überschwemmt werden. Er freut sich jedenfalls darauf.

Ich fände dies einen sehr angemessenen Weg, sich unseren persönlichen Krisen oder dieser aktuellen angesagten Weltwirtschaftskrise zu stellen: Mit dem Bewusstsein nämlich, dass sie nicht gerade angenehm sind und ihre Zeit dauern, dass es aber nicht darum gehen kann, sie einfach aus der Welt zu schaffen.

Vielmehr sollten wir uns davon berühren lassen. Und schön, wenn wir von ihnen so berührt werden, dass sich auch bei uns eine tiefe Dankbarkeit einstellt, am Leben teilhaben zu dürfen, und wenn wir bei aller Sorge, die Krisen mit sich bringen, mit Offenheit und Neugierde reagieren. Das Leben ist immer größer, als wir uns vorstellen können.

Mit einem herzlichen Gruß Goykand!

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