

## Eins Und Sein

Der 30. Newsletter

Ende März 2009

*Liebe Freunde und Interessenten,*

Trauer, Wut, Entsetzen, Ratlosigkeit und die Suche nach den Ursachen: Warum, warum nur?

Was hat diesen 17-jährigen an der Schule von Winnenden zum Massenmörder werden lassen? Und es ist ein Massenmörder, weil das Wort »Amokläufer« den Täter und die Tat schon wieder ins mythisch Überhöhte rücken und verklären würde.

Darin sehe ich überhaupt eine schlimme Tendenz angesichts der in den USA, Kanada und Deutschland besonders häufigen Überfällen von jungen Tätern auf die Kinder, Jugendlichen und Lehrer an Schulen, deren Schüler sie selbst einmal gewesen waren: In der Inhaltsleere so vieler Trauerfloskeln, in der notorisch viel zu kurz greifenden Analyse möglicher Ursachen und Motive sowie in dem sensationsgeilen Voyeurismus der Boulevardpresse.

»Erschütternd und Unbegreiflich« lautet eine Lieblingswendung der Politiker, womit sie in routinierter Betroffenheitspose den Erklärungsbedarf an die Pädagogen und Psychologen weiterreichen. Die ihrerseits verweisen auf

Killerspiele, Gewaltvideos, das Internet und jene Statistiken, denen zufolge die Täter meist in normalen bürgerlichen Familien ganz normal aufgewachsen und bis zur Tat durchaus unauffällig gewesen seien.

»Unbegreiflich«, »normale bürgerliche Familien«, »normales Aufwachsen«, »unauffälliges Verhalten«. Was ist eine normale bürgerliche Familie? Was heißt normales Aufwachsen? Was heißt unauffällig? Und warum gab es

in den 24 Stunden nach der Tat von Winnenden über 60 Attentats-Ankündigungen von »Trittbrettfahrern« und »Nachahmungsstätern«, die wohl ebenfalls in normalen bürgerlichen Familien unauffällig aufgewachsen sind?

*Was ist »normal«?*

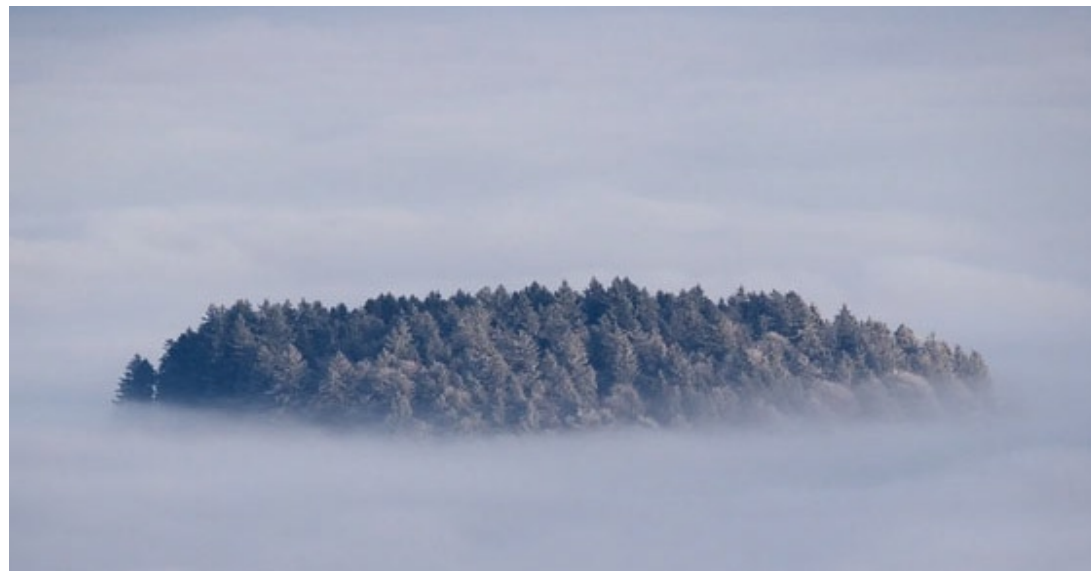
Darauf wird man heute – je nach Interessenlage der Befragten – durchaus sehr unterschiedliche Antworten erhalten. Denn dass mit »normal« eine Erziehung und ein Verhalten entsprechend hergebrachter christlich-abendländischer Werte bezeichnet sei, werden nur sehr naive Zeitgenossen behaupten. Die an diesen Werten orientierte bürgerliche Gesellschaft ging schon im Ersten Weltkrieg unter. Wir leben seit langem in einer pluralistischen Gesellschaft, der mittlerweile der Sinn für das Soziale weitgehend abhanden gekommen ist. Die unterschiedlichsten Gruppeninteressen stehen in Konkur-

renz zueinander, wobei jede Gruppe für sich in Anspruch nimmt, »Normales« zu beanspruchen. »Normal« bezeichnet keinen allgemeinen und an für alle verbindlichen Werten orientierten Konsens mehr.

So ist es im Verlauf der vergangenen drei Jahrzehnte auch durchaus normal geworden, den Nächsten vor allem als Konkurrenten zu sehen und den persönlichen Vorteil absolut zu setzen. Man hat sich daran gewöhnt – ganz Homo oeconomicus – die eigene Existenz als vorwiegend materielle Angelegenheit zu betrachten und sie ständig mit den materiellen Umständen der Nächsten zu vergleichen.

Zeitkritiker beklagen die soziale Kälte, ihre Rezepte hingegen widersprechen einander, je nachdem, was die Köche ihrerseits für normal halten. Die nicht gerade wenigen autoritären Charaktere unter den Zeitkritikern zum Beispiel setzen auf immer schärfere Kontrollen, auf lückenlose Überwachung und Verbote. Hört man ihnen zu, fällt auf, wie begrenzt sie Gewalt sehen.

Doch Gewalt drückt sich keineswegs nur in Prügeln und Morden aus (nach einer neuen Studie wird ein Viertel aller Kinder in Deutschland mittels Schlägen erzogen). Sie kennt vielmehr auch verstecktere und subtile Formen, die auf den ersten Blick oft gar nicht für Gewalt gehalten werden und es doch sind. Darunter befindet sich manches, das als »normal« angesehen wird, obwohl es den Selbstwert, ja die ganze Lebenseinstellung schon vom frühen Kindesalter an beeinträchtigt und prägt.



### Beispiele

Eine Hebamme hält Nachsorge bei einer Familie mit dem wenige Wochen alten Säugling. Der Vater erklärt, mit einem Kind verhalte es sich ebenso wie mit einem Haustier, zum Beispiel einem Hund. Man hat den Hund, doch der Hund hat einen nicht. Dasselbe gelte auch für das Kind, man hat es, ohne dass es einen hat. So gehöre es sich. Die Mutter des Säuglings nickt dazu.

Eine Psychologin mit familientherapeutischer Praxis erzählte mir vom Besuch der Mutter eines Säuglings. Die Frage der Mutter: Ob es denn normal sei, dass ein zwei Monate altes Kind noch so anhänglich ist?

Wieder eine Hebamme besuchte eine Veranstaltung für Hebammen und werdende Mütter. Der Vortragende betonte, wie wichtig das Stillen sei, und dass es mindestens ein, besser noch zwei Jahre möglich sein solle, ein Zeitraum, in dem die Bedürfnisse des Kindes an erster Stelle stehen müssten. Von zahlreichen Zuhörerinnen ertete er Widerspruch, man warf ihm sogar vor, die Frauen an der Selbstverwirklichung hindern zu wollen.

In der vierten Klasse einer bayerischen Grundschule wird die Mathe-Arbeit zurückgegeben. Einige Kinder, die »nur ein befriedigend« erzielt haben, weinen still. Warum? Sie haben Angst, die Hürden für den Übertritt ins Gymnasium nicht zu schaffen und vor der Strafe zu Hause.

Ein Vater ärgert sich während eines Spaziergangs über seine 14-jährige Tochter, weil sie auf dem Bergpfad im-

mer wieder stolpert. Schließlich blafft er sie an, bei den Beinen, die sie habe, dürfe sie froh sein, später einen Mann zu finden. Keine Reaktion seitens der Mitwanderer.

### Wortgewalt

Durch Worte kann massiv Gewalt ausgeübt werden, und diese Form ist allgegenwärtig – als Beschimpfung, Drohung und Abwertung, als Ausgrenzung (Mobbing), als üble Nachrede, als Erpressung. Schauplatz ist das Alltagsleben, also zum einen die Wohnung, die Kneipe, das Büro, zum anderen die öffentliche Debatte mit all den ideologischen Auseinandersetzungen.

»Wahre Religion lehnt alle Formen von Gewalt ab«, sagte der Papst kürzlich in Afrika. Nur halten sich seine wie auch andere Kirchen selbst nicht daran, sondern stellen sich als die jeweils einzig wahre und richtige Glaubensrichtung dar und entwerten die jeweils anderen. Gewalt durch Ausgrenzen und Abwerten.

Schließlich gibt es noch die mit der Wortgewalt nahe verwandte Gewalt mittels Desinteresse, durch Nichtbeachten. Nahe verwandt deshalb, weil sie sozusagen die Rückseite der Wortgewalt ist, also die andere Seite derselben Medaille.

Stellt man sich Konflikten, trägt man sie aus, bedeutet das immerhin die Aufnahme von Beziehung und kann Wege zum Lösen der Konflikte öffnen. Gleichgültigkeit, Nichtbeachten hingegen isoliert den anderen, sperrt ihn in sich selber ein, zerstört Beziehung.

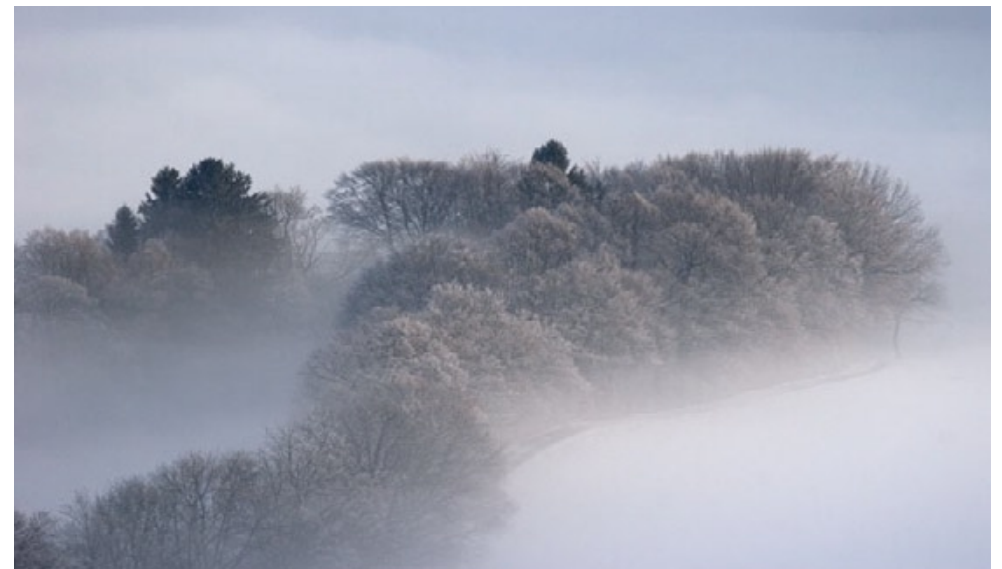
### Unauffällig

Das bringt mich wieder zu der beklagten allgemeinen sozialen Kälte, von der jetzt nach Winnenden wieder viel die Rede ist, sowie zu dieser als typisch beschriebenen Unauffälligkeit der Täter in den Jahren vor ihrer Tat.

Ich habe in den Jahrzehnten meiner Arbeit viele auf den ersten Blick ganz unauffällig wirkende Menschen kennen gelernt. Meist war deutlich Rückzug im Spiel, verbunden mit sich Einrichten in einer inneren Welt, die man gegen die äußere Welt abschotten wollte. Erhielten diese Menschen Gelegenheit, sich zu öffnen, hörte man Erzählungen von schon früh erlebter Nichtbeachtung, eben von Einsamkeit und Kälte. Wobei es dann nicht einmal dramatische Einzelereignisse waren, die sie in zum Rückzug gebracht hatten, sondern das gewöhnliche Grau hatte sie in die Isolation getrieben.

Das so Unauffällige dieser Menschen hätte also den anderen durchaus auffallen können. Doch wie oft schaut man gar nicht genau hin, sondern erklärt etwas zur charakterlichen Eigenart – der Typ ist eben so – und beseitigt es damit aus dem eigenen Blickfeld? Wie echt ist unser Interesse an den Mitmenschen? Wollen wir sie wirklich wahrnehmen? Oder bleibt es auf der Ebene des Klatsches über Sex und Geld? Nehmen wir unsere Liebsten wirklich wahr? Schätzen und achten wir, dass sie sich von uns unterscheiden? Oder sollen sie vor allem unsere Bedürfnisse befriedigen?

In einem Internet-Blog las ich den Kommentar eines Zynikers: Massensterben wie der jüngste seien nur Kollateralschäden der Art und Weise, wie wir – jeder gegen jeden kämpfend – auf noch mehr Reichtum und Bedeutung aus seien. Die Opfer seien längst inkalkuliert, die Trauer und das Entsetzen



pure Heuchelei. Ja, das ist Zynismus, aber auch einer, der zu denken geben kann über unsere inneren wie äußeren Lebensverhältnisse: Wo schauen wir weg? Was grenzen wir aus? Wem begegnen wir mit Gleichgültigkeit oder gar Feindseligkeit? Wo sitzt bei uns selber die mehr oder weniger subtile Gewalt?

*Was steht an?*

Da bekanntlich jene Wunder der Verwandlung ausgeblieben sind, die nach Ansicht mancher Propheten zur Jahrtausendwende es für uns hätten richten sollen, liegt – wie schon seit Anbeginn aller spirituellen Überlieferungen – die Entscheidung bei jedem Einzelnen: Ob er sich ganz kennen lernen und über seine alten Grenzen hinaus wachsen will oder lieber keine tieferen Fragen stellen möchte.

Für erstere ist Achtsamkeit das Werkzeug, Gewahrsamkeit seine Anwen-

dung. Man kann das lernen, auf dem Balzenberg gibt es eine Schule dafür. Man kann auch lernen, welche kraftvolle Transformatorstation das Herz ist. Wie die Widerstände des kleinen Ich allmählich schmelzen können und wir zu mehr gelangen als nur Toleranz. Wie alle Schwere, die wir in das Herz atmen, verwandelt wird in friedvolle Versöhnlichkeit jenseits von allem dafür und dagegen.

Wen es interessiert – hier die Anleitung zur Herz-Meditation:

### *Herz-Heilung*

Auf einem Stuhl oder am Boden auf einem Meditationskissen sitzend ziehen wir uns für 10min. täglich zurück.

Nachdem wir mit Körper, Gefühlen und dem Verstand dort angekommen sind, wo wir sitzen, beginnen wir, den Atem über das Herz zu lenken (muss man nicht lernen, ist angeboren) und begleiten das mit einer erst nehmen-

den und dann gebenden Bewegungen. Beim Einatmen und der begleitenden Bewegung von Armen und Händen zum Herzen hin atmen wir die Schuld, die Angst, das Leid und den Schmerz der anderen Menschen in unser Herz. Beim Ausatmen und der gebenden Bewegung von Armen und Händen stellen wir uns vor, dass wir den anderen aus unserem Herzen Weite, Wärme, Licht und Liebe schicken.

Wer sind diese anderen, an die wir während der Meditation denken? Wir machen das ganz konkret, und zwar in dieser Reihenfolge denken wir:

1. an unsere Liebsten: den Mann, die Frau, die Freundin, den Freund.
  2. an jene, die einmal unsere Liebsten waren, also jene Menschen, von denen wir uns getrennt oder die sich von uns getrennt haben.
  3. an unsere Kinder.
  4. an unsere Eltern und Geschwister.
  5. an die anderen nahen Verwandten, mit denen wir durch unser System verbunden sind.
  6. an die guten Freunde.
  7. an die Mitarbeiter, die Kollegen sowie die Vorgesetzten.
  8. an jene Menschen, mit denen wir im Konflikt leben, die wir für unsere Gegner oder gar Feinde halten.
  9. an die Männer, Frauen und Kinder, die heutzutage irgendwo auf der Erde unter Hunger, Verfolgung, Krieg und Folter leiden.
- Herzliche Grüße und allen Segen aus dem Vorfrühling  
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

Seinswochen finden zweimal jährlich  
statt, im Frühling und im Herbst.

Die nächste Seins-Woche:

27. April - 3. Mai 2007



## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde, durch meine Arbeit begegnen mir viele Familiengeschichten. Mich bewegt darin immer wieder die Stärke der Dynamik, mit der unsere eigene Geschichte Einfluss auf unser Leben nimmt. Bei jeder Geschichte ist einerseits viel Liebe da, von den Eltern zu den Kindern und von den Kindern zu den Eltern, und in vielen Geschichten steht dann etwas dazwischen, dem wir diese ursprüngliche Bewegung der Liebe opfern.

Hier ein recht gewöhnliches Beispiel, welches dies veranschaulichen mag: Da ist ein Vater, als Mechaniker hat er sein Leben lang gearbeitet, in der Freizeit hat er leidenschaftlich gern gekocht. Seine beiden Söhne erinnern sich lebhaft, mit wie viel emotionaler Nähe er sie als kleine Buben begleitet hat: Auf den Schultern hat er sie getragen, mit ihnen im Bach Schiffe schwimmen lassen, sie beim Skifahren zwischen den Beinen gehalten, ihnen die Windeln gewechselt, sie getröstet, wenn sie sich beim Wandern das Knie angeschlagen hatten.

Ein sensibler Mann war er, mit viel Herz für seine Kinder. Einer seiner Söhne, Informatiker inzwischen, kocht fürs Leben gern, der andere hat ebenfalls Mechaniker gelernt. Wie viel Liebe, Bewunderung und Nacheifern also auch seitens der Söhne zu ihrem Vater.

Dann aber gibt es auch in dieser Geschichte ein Bruch. Als seine Kinder älter werden, redet der Vater kaum noch mit ihnen, schon gar nicht über Gefühle. Weder erzählt er, was ihn beschäftigt, noch fragt er, wie es den Kindern geht. Etwas aus seinen eigenen Erfahrungen hindert ihn daran. Auch darüber redet er nicht.

Als sie ihre Ausbildungen machen, findet der Vater zuerst anerkennende Worte für

die gewählten technischen Berufe. Als sich sein zweiter Sohn aber weiterentwickelt und vom Mechaniker zum Musiker wird, also eine künstlerische Laufbahn einschlägt, da findet der Vater nie ein Wort der Anerkennung, dafür nur noch Kritik. Später redet er kein Wort mehr mit seinem Sohn über dessen neue Laufbahn.

Und der Sohn? Zum einen versucht er, alles zu geben in seinem neuen Beruf, er merkt, wie er selber bis zur Perfektion arbeitet, um doch noch die Anerkennung durch den Vater zu bekommen. Er hat Erfolg im Beruf, doch des Vaters Anerkennung bleibt aus.

Der Sohn weiß, dass der Weg stets vom Sohn zum Vater führt und nicht umgekehrt. Also besucht er ihn immer wieder, sucht das Gespräch, doch die Antwort bleibt aus.

Gleichwohl begleitet er den Vater noch, als dieser älter ist, krank wird und schließlich stirbt. Viel Ärger über die Kritik des Vaters spürt er in dem Moment in sich. Viel Enttäuschung und zugleich viel Sehnsucht bestimmen oft seine Handlungen im Alltag. Trauer meldet sich immer wieder, und ab und zu die Liebe vom Kind zum Vater.

Und der Vater? Wie erging es ihm damit, dass er keine größere Gefühlsnähe zulassen konnte, als seine Söhne älter wurden? Und dass er eine berufliche Laufbahn, die nicht seinen Vorstellungen entsprach, nicht würdigen konnte?

Als der Sohn die Wohnung des Vaters nach dessen Tod aufräumt, findet er in einem Schrank einen Ordner. Darin hat der Vater sämtliche Zeitungsausschnitte fein säuberlich gesammelt, die er über seinen Sohn als Musiker finden konnte. Wie viel Liebe vom Vater zum Sohn!

Eine ganz gewöhnliche Lebensgeschichte also, voller Liebe. Sie erzählt aber auch davon, wie schnell wir bereit sind, unsere ursprüngliche Liebe zu opfern. Vorstellungen, Stimmungen und Stimmen, die wir in uns haben, stehen uns im Weg.

Woher kommen diese inneren Stimmen? Oft meinen wir zuerst, es seien die Anforderungen des Alltags, der Arbeitswelt oder der Zeitströmungen. Dahinter stehen jedoch meist die verinnerlichten Stimmen unserer Erfahrungen.

Wir verhalten uns häufig vor allem so, wie wir meinen, dass es andere von uns erwarten: Es sind also unsere Prägungen die uns zu großen Teilen bestimmen. Wir möchten eigentlich alles richtig machen. Dahinter steht unsere ursprüngliche Sehnsucht nach Anerkennung, nach Wertschätzung, nach Zuwendung und Liebe – der Wunsch einfach dazuzugehören.

Es ist verrückt, wie schnell wir durch diese Dynamik bereit sind, unsere Liebe zu opfern. Da ist es nützlich, sich selber Fragen zu stellen.

Wo versuchen wir selber zum Beispiel, jemandem etwas zu beweisen, um uns dadurch seine Liebe zu verdienen? In solchen Situationen opfern wir durch Leistung und Perfektionismus den Ort in uns, welcher uns selber und den anderen gern hat, einfach so wie er, so wie man selber ist.

Und wo meinen wir, jemandem etwas recht machen zu müssen, um dazugehören zu dürfen? Indem wir uns aber an unserem äußeren Auftreten orientieren und uns ständig fragen, wie wir auf den anderen wirken, vergessen wir zu spüren, was der andere braucht, und der Faden der Beziehung reißt ab.

Sind wir uns bewusst, wie leichtfertig heute in der Arbeitswelt oft Menschlichkeit zugunsten eines noch höheren Profits geopfert wird?

Wollen wir wirklich wissen, wie viele ungerechte Wirtschaftsstrukturen im

Verhältnis der ersten zur dritten Welt stillschweigend in Kauf genommen werden um unseren Wohlstand zu wahren?

In der ganzen Diskussion in den Medien um die momentane Wirtschaftskrise und deren Folgen für die reichen Nationen, vermisste ich diesen Blickwinkel sehr.

Wie schnell sind wir selber bereit, wegzuschauen? Und wieder steht hinter unserem Wunsch nach Reichtum und Sicherheit in der Tiefe der Wunsch nach dem Wert an sich und nach Geborgenheit.

Erfahrungen, die wir als Kinder gemacht haben, sind also der Motor. So lange wir jedoch die eigene Geschichte so unverdaut und unversöhnt weitergeben und ausleben, werden Ungerechtigkeit und Aggression in der Welt weiter wachsen.

Der Segen in einer Lebensgeschichte hingegen beginnt zu fließen, wenn wir darauf verzichten, unsere eigenen Erwartungen und inneren Stimmungen dem Segen als Hindernisse in den Weg zu legen.

Mit einem herzlichen Gruß

Goykand  
Jochen Matthäus  
Hubelhüsistrasse 55  
CH 3147 Mittelhäusern  
goykand@bluewin.ch  
0041 (0)31 842 06 10

*weiter nächste Seite*