

## Eins Und Sein

Der 29. Newsletter  
im Februar 2009

*Liebe Freunde und Interessenten,*

neulich wollten wir in einem Raum den mit einer Steckdose kombinierten Lichtschalter durch einen Dimmer ersetzen, auch dieser in Kombination mit einer Steckdose. Ein Fachmann war dabei, meinte, die Aufgabe sei in ein paar Minuten erledigt, schraubte zwecks Unfallverhütung die Sicherung heraus und entfernte das alte Teil – das geht hier in den alten Häusern schnell, weil die Leitungen sichtbar auf den Holzwänden verlegt sind.

»Hier, das schwarze Kabel ist die spannungsführende Leitung. Die kommt dort in die Klemme, Das blaue und das braune kommen hierhin und dorthin, das gelbgrüne dahin, und den Dimmer brücken wir.« Tatsächlich war er nach ein paar Minuten fertig, die Sicherung wurde wieder eingedreht.

Es gab zwar keinen Kurzschluss, doch die Kombination funktionierte nicht wie sie sollte – die Steckdose lieferte nur Strom, wenn auch das Licht eingeschaltet war. Staubsaugen wäre also auch tagsüber nur bei eingeschalteter Raumbeleuchtung möglich gewesen. Während der folgenden Stunde wurde gerätselt und probiert, wozu immer

wieder jemand aus dem Haus zum Sicherungskasten laufen musste.

Schließlich, nachdem mehrere Verdrahtungsvarianten ohne Erfolg ausprobiert worden waren, kam der Fachmann auf die Idee zu prüfen, ob

das schwarze Kabel tatsächlich das spannungsführende war. Nein, es war es nicht, sondern das braune! Überraschung, denn der Fachmann war überzeugt gewesen, es hätte entsprechend der Konvention das schwarze sein müssen. Er hatte gewusst, wie es hätte sein müssen, darum nicht nachgemessen und war erst einmal gescheitert.

### *Konventionen*

Ein überwältigender Teil unserer Handlungen in der Alltagswelt läuft völlig automatisch auf der Grundlage von Konventionen ab, über die irgendwann einmal Übereinkunft erzielt wurde.

### *Winternachmittag*

Darunter befinden sich außerordentlich nützliche Regeln wie zum Beispiel jene für den Straßenverkehr, solche für elektrische Installationen, oder jene Übereinkunft, die den Kammerton »A« auf 440 Hz festgelegt hat und dafür sorgt, dass die Instrumente eines Orchesters gleich gestimmt sind.

Das Zusammenleben der Menschen wäre ohne Konventionen nicht möglich, darum besitzen viele Übereinkünfte Gesetzeskraft, sie zu übertreten zieht Strafen nach sich. Tatsächlich besteht unsere Sozialisation aus einem Anpassungsprozess an die in der Gesellschaft herrschenden Konventionen. Wir verinnerlichen gewisse Regeln, nach de-



nen die Dinge laufen und meinen dann zu wissen, wie es geht. Ohne noch im Einzelnen nachmessen zu wollen, fühlen wir uns in Sicherheit.

So weit, so gut. Was aber, wenn Konventionen nicht mehr gelten oder nicht eingehalten wurden (wie jene des schwarzen stromführenden Kabels)? Oder es stellt sich heraus, dass man Konventionen folgt, die gar keine sind, sondern vielleicht nur eine Ideologie, eine Mode, eine Gewohnheit oder ein Vorurteil?

Dann steht man vor der Wahl, zu zu Gunsten einer scheinbaren Sicherheit sich auch in Zukunft an sie zu klammern – oder man geht ans Nachmessen, und nachzumessen bedeutet, was bisher galt nüchtern auf seine Gültigkeit zu überprüfen. Ein Vorgang, dessen Zeugen wir in Hinblick auf die gescheiterten Konventionen des globalen Turbokapitalismus gerade sind – inklusive

des oft gar nicht nüchternen Gezerres zwischen denen, die sich ans Gewohnte klammern und jenen, die offen für Veränderungen sind.

### *Nüchternes Überprüfen*

ist in der Regel unbequem. So wie der Fachmann oben erst nach einer Stunde in Erwägung zog, die Eigenschaft des schwarzen Kabels in Frage zu stellen, hält man selber im Alltag oft genug stur an den eigenen Konventionen fest. Gewohnheiten, Vorurteile verfestigen sich dabei zu inneren Ritualen der Abwehr. Die Unbequemlichkeit besteht zum ersten darin, dass man sich in Frage stellen, und zum zweiten, dass neues Verhalten gelernt werden muss.

Hierher passt eine Anekdote, die ich vor Jahren selbst erzählt bekam und seitdem immer mal wieder unter die

*Münchner Residenz fürs Handy*



Leute bringe. Sie ist, so wurde mir versichert, wahr, und selbst wenn sie es nicht sein sollte, ist sie zumindest gut erfunden. Sie handelt von B.F. Skinner, einem der Begründer der Verhaltenstherapie, des Behaviorismus. Skinner wurde berühmt für seine Forschungen an Ratten. Er baute zum Beispiel Labyrinth, durch die hindurch Ratten eine Stelle finden mussten, an der zur Belohnung Futter lag. Gemessen wurde, wie schnell die Ratten das Futter fanden.

Im nächsten Schritt nahm man das Futter weg und tat es an eine andere Stelle im Labyrinth. Jetzt wurde gemessen, wie schnell die Ratten die Suche am alten Platz aufgaben und den neuen fanden. Dabei zeigte sich, dass keine Ratte mehr als zweimal an der alten Stelle nachschaute. Alle gingen neue Wege und fanden wiederum schnell heraus, wo jetzt das Futter lag.

Nun die Pointe. Vor seiner Emeritierung, so heißt es, soll Skinner dasselbe Experiment mit Studenten angestellt haben. Er baute also ein Labyrinth, platzierte in irgendeinem Gang 5 Dollar und schickte die Studenten einen nach dem anderen los. Bei den Messungen stellte sich heraus, dass die Studenten ebenso schnell wie die Ratten die Belohnung fanden.

Der Unterschied zeigte sich erst, als die 5-Dollar-Münze an eine andere Stelle im Labyrinth gelegt wurden. Die meisten Studenten schaute nämlich immer wieder an der alten Stelle nach und gab schließlich resigniert auf. Nur eine Minderheit probierte neue Wege und fanden dann auch die Belohnung am neuen Platz.

### *Erfahrung*

kann sich leicht als Gefängnis erweisen. Sofern sie nämlich nur das Ergebnis immer desselben unbewussten Verhaltens darstellt. Verliebt man sich immer wieder in unerreichbare Männer/Frauen, besteht der »Zugewinn« am Ende bloß aus Resignation, doch Erfahrungen hat man nicht wirklich gesammelt. »Aber wenn ich doch immer wieder an unerreichbare Männer/Frauen gerate, dafür kann man doch nichts!« meinten neulich Teilnehmer.

Doch, dafür kann man etwas, und die Hintergründe herauszufinden und sich mit ihnen zu versöhnen, ist so schwer nicht. Ich gehe noch einen Schritt weiter und sage, dass dies zu unseren Lebensaufgaben gehört. Mancher an Depression grenzender Zustand ist die Folge von seelischem Bewegungsmangel, vom Beharren auf obsolet gewordenen Begrenzungen, vom unversöhnt sein mit der eigenen Geschichte.

Lebensneugierige Menschen dagegen – und Lebensneugier ist Voraussetzung für Spiritualität – probieren und experimentieren absichtsvoll, sie verändern immer wieder ihre Versuchsanordnungen. Sie öffnen sich unvoreingenommen dem, was ihnen der Alltag vor die Haustür stellt und reagieren nicht einfach – sie finden Antworten. Reaktionen sind unbewusst, automatisch, Antworten bewusst, wach, schöpferisch.

Unvoreingenommen – das Wort lässt neben Offenheit, der Abwesenheit von Vorurteilen auch wieder den zentralen Begriff des Nichtanhaftens aus der buddhistischen Tradition anklingen. Die christliche Entsprechung findet



sich in der Aufforderung von Jesus, wieder wie die Kinder zu werden. Offen und arglos. Arglos, das heißt eben auch: ohne Hintergedanken, ohne Vorurteile dem Fluss des Lebens folgen.

Durch dieses offene, vorurteilslose und absichtsvolle Hineingehen in die Welt entsteht Bewusstheit. Mit der Absicht zu merken, was in uns und um uns vorgeht, und zwar mit allen Sinnen und immer vollständiger zu merken, erwerben wir allmählich Gewahr-samkeit: Wir erkennen als die Ursache unserer Verspannungen das automatische Reagieren aufgrund unbewusster und überlebter Konventionen und finden in eine neue Anwesenheit im eigenen Leben hinein, in eine vitale Präsenz jenseits von Glaubenssätzen und Ängsten. Wir machen die aufregende Erfahrung, dass wir wirklich handeln können.

Münchner Residenz fürs Auto

*Zwei Welten?*

Spirituelle Arbeit dient also der Öffnung für ein unvoreingenommenes Leben in seiner Ganzheit. Da wird nun oft die Frage gestellt, ob nicht – vor allem heutzutage – mit offenem Herzen zu leben an den Gegebenheiten des Alltagslebens scheitern müsse, einfach weil die Gegensätze zu groß seien. Man würde doch schutzlos geradewegs in offene Messer laufen. Nein, denn ist das Herz wirklich offen, fallen viele jener Anlässe weg, die wir früher ergriffen hatten, um uns beeinträchtigt, unbeachtet, verletzt zu fühlen.

Selbstverständlich antworten wir dann auch auf Veränderungen und Krisen auf andere Weise. Die persönlichen erkennen wir als Geburtswehen erweiterter innerer Wirklichkeit, und den äußeren begegnen wir mit aufmerksamer Gelassenheit.

Herzliche Grüße  
Burkhardt

## Neues vom Verein Eins und Sein und von der EuS AG

Liebe Freunde,  
neulich sind mir diese Zeilen in der Tageszeitung über den Weg gelaufen, und ich bin daran hängen geblieben:

*»Jeder Mensch will zu etwas Wertvollem beitragen, der Wille zum Sinn ist die Primärmotivation von uns allen. Die Sinnfindung in der Arbeit geschieht aber nicht von selber. Sinn entsteht, wenn wir Werte verwirklichen und uns für Wertvolles engagieren können... Die meisten Angestellten wollen nicht mehr Geld, sie wollen bei etwas Sinnvollem mitwirken, Wertschätzung spüren, gelingende Beziehungen erleben und in ihrem Selbstwertgefühl wachsen. Damit ist aber auch eine Bringschuld verbunden...*

*Es ist ein Trugschluss, zu glauben, motiviert könnten wir nur dann sein, wenn wir bekommen, was wir wollen, und wenn die Verhältnisse exakt so sind, wie wir sie uns vorstellen. Die Verhältnisse sind selten perfekt, entscheidend ist nicht, wie wir die Welt vorfinden, sondern mit welcher Einstellung wir ihr begegnen. Das Leben besteht zu 10 Prozent aus Sachzwängen, und es hängt zu 90 Prozent davon ab, wie wir darauf reagieren. Wichtig ist, dass wir uns mit diesem Unvollkommenen abfinden und es uns zur Gewohnheit machen, zuerst zu geben, bevor wir nehmen wollen. Es ist bequem, sich als ohnmächtiges Opfer der Umstände zu sehen, aber diese Sicht der Dinge macht auf Dauer krank. Wer agiert und sich als Architekt seines Lebens fühlt, findet viele Gründe, dankbar zu sein.«*

So weit Anna Maria Pirchner, Professorin am Management Center in Innsbruck in einem Interview mit dem »Berner Bund«.

Ja, daran bin ich hängen geblieben. Zuerst fühlte ich mich ein wenig ertappt: Nur 10 Prozent Sachzwänge sollen es sein, und 90 Prozent sollen davon abhängen, wie ich auf sie reagiere? Ich selber würde mir da in

meinem Alltag doch immer wieder etwas andere Zahlen geben... Wenn ich nicht gerade auf Skitour gehen kann oder Gleitschirmfliegen, leide ich schon unter ein paar mehr Prozent Sachzwängen, begann in mir eine Stimme zu argumentieren. Andernfalls würde das ja bedeuten, dass ich grundsätzlich selber über mein Leben bestimmen könnte (und müsste!).

Ertappt fühlte ich mich, weil mir einfiel, wie häufig ich mich zum Beispiel letztes Jahr als Angestellter über die »Sachzwänge« an meinem Arbeitsplatz geärgert und dabei ganz vergessen hatte, dass ich mich um diese Stelle beworben und sie durchaus freiwillig angetreten hatte (abgesehen vom Sachzwang, irgendwie das Geld für meinen Lebensunterhalt zu verdienen). Auch werden in der Praxis neue Regelungen und Vorschriften lange nicht so heiß gegessen, wie sie aus dem Ofen kommen.

Doch warum übte es dann eine solche Faszination auf mich aus, immer wieder Stunden damit zu verbringen – auch im munteren Gespräch bei Kaffee und Brötchen mit anderen Mitarbeitern – mich über besagte Sachzwänge aufzuregen?

Die Antwort darauf fällt nicht gerade angenehm für mich aus: Es ist eben immer wieder bequemer zu meckern, als selber etwas beizutragen. Und dies wiederum hat viel mit dem berühmten »Schattenboxen« zu tun, welches die Teilnehmer aus der Schattengruppe kennengelernt haben. Darum wohl auch das schale Gefühl danach, wenn ich »aufwache« und merke, dass ich gerade eine Stunde Lebenszeit mit Schattenboxen verbracht habe.

Zum Glück gibt es auch diese andere Stimme in mir, die weiß, wie sehr diese Prozentzahlen stimmen, die jubelt, wenn sie diese Zeilen in der Zeitung liest: Ja, genau so ist es, so viel Freiheit wäre möglich, so schön könnte das Leben sein, so

*weiter übernächste 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 soeben die 3. Auflage unverändert nachgedruckt. Preis: Euro 24,80/Sfr 39.- Preis plus Porto, Lieferung auf Rechnung direkt vom Verein Eins und Sein.

herausfordernd, so offen, so einladend zum Mitbestimmen und Mitgestalten, so voller Neugierde, wie der Weg weitergeht.

Mit Blick auf Burkhardts Arbeit wird mir dabei deutlich, wie sehr mir selber die Selbstverpflichtungen für den Alltag geholfen haben, oder genauer: die Energie, welche ich zwischen den Seminaren in die Umsetzung meiner Selbstverpflichtungen immer wieder steckte.

Gut erinnere ich mich, wie kraftvoll und klar und auch wie ruhevoll es sich zum Ende jedes Seminars anfühlte. Während der Heimfahrt konnte ich oft stundenlang ganz erfüllt aus dem Fenster schauen, oder anderen Menschen zuschauen, ohne irgend etwas lesen, zu reden oder machen zu müssen. Eine Ruhe, die ich sonst selten in dieser Qualität hatte.

Nach ein paar Tagen im gewohnten Alltag jedoch holten mich so manche der alten Gewohnheiten wieder ein – nebst der vertrauten selbstbeschwichtigenden inneren Stimme. Kennt das jemand nicht?

Zum Glück aber standen dann diese ganz konkreten Selbstverpflichtungen auf dem Papier – innerlich verankert mit dem Gefühl von Kraft und Klarheit. Da gab es keine Wahl als an ihre Umsetzung im Alltag zu gehen. Oft habe ich geschwitzt dabei, hatte Herzklopfen und zitterte innerlich. Und siehe da: Viele der angeblich unveränderbaren Sachzwänge lösten sich wie von selber auf. Und es stellte sich im Inneren eben genau dieses das Gefühl ein: bei etwas Sinnvollem mitzuwirken, Wertschätzung zu spüren, gelingende Beziehungen zu erleben und in meinem Selbstwertgefühl zu wachsen.

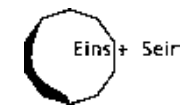
Mit einem herzlichen Gruß an Euch alle!

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

## Ein Teilnehmer schreibt:

Lieber Burkhardt,  
Ankommen im eigenen Leben steht auf deinem Flyer, und dieser Satz wurde für mich nach dem Energiewochenende buchstäblich körperlich wahrnehmbar. Eine Woche Alltag mit all seinen Herausforderungen. Ich beobachte und staune, bin einfach da. Ich bin da und spüre mich, meinen Körper, meine Ruhe, und auch meine Wachheit, meine Offenheit, meinen Lebendigkeit und meine Neugier am Leben, jetzt, in diesem Augenblick, im Leben. Nicht alles ist »glatt«gelaufen diese Woche, aber ich stelle fest, dass die Kommentare und Beurteilungen deutlich weniger Macht über mich haben. Das erfüllt mich mit Freude.

Meine Freude über diese Anwesenheit im Leben ist sehr still und tief. Und obwohl ich dieses Phänomen schon oft erlebt habe, verwundert es mich auch diesmal wieder und berührt mich: Je mehr ich bei mir bin, ganz da bin und mich - jetzt - wahrnehme, desto stärker fühle ich mich den Menschen verbunden, die mir begegnen.  
Herzliche Grüße von H.



## Eins und Sein

Balzenberg  
CH 3762 Erlenbach/Simmmental  
Büro +41-(0)33-6810512  
Fax +41-(0)33-6810513  
+41-(0)79-5697069  
Seminarhaus 033-6810304  
office@einsundsein.org  
A.Kossmann@einsundsein.org  
<http://www.einsundsein.org>