

Eins Und Sein

Der 24. Newsletter: diesmal
als Gesamtverzeichnis
mit allen Seminarbeschreibungen



Stand Herbst 2008



Liebe Freunde und Interessenten,

vor euch liegt das neue Gesamtverzeichnis meiner Seminare in Eins und Sein. Es ist ein »Heft« zum Aufheben und enthält, damit es seine Aktualität nicht so schnell einbüßt, keine Termine – die findet ihr auf der Website und im jeweils aktuellen Newsletter. Natürlich freue ich mich, wenn ihr die Information an Freunde und Bekannte weiterleitet, zum Beispiel als Anhang einer Email.

Zur Gliederung: Auf den ersten Seiten findet ihr alle offenen Gruppen, danach folgt die Beschreibung des Herz-Projekts.

Seit ich vor über 25 Jahren mit der ersten »Herz-Eröffnung« begann, breitet sich die Arbeit per Empfehlung aus. Nahezu alle Teilnehmer, die in diesen vielen Jahren in die Gruppen fanden, waren Freunde, Bekannte, Familienmitglieder oder Kollegen früherer Teilnehmer. Für diese Unterstützung allen früheren Teilnehmern ein ganz herzliches Dankeschön!

Was sind das für Menschen, die an meinen Seminaren teilnehmen? Wer interessiert sich für diese Arbeit, die auf so einzigartige Weise Alltag mit Spiritualität zusammen bringt? Rein statistisch gesehen sind es Menschen aus allen Berufen mit einer Betonung der heilenden und sozialen.

Männer und Frauen halten sich die Waage, auch sind alle Altersgruppen vertreten: Fast zwei Drittel aller Teilnehmer sind zwischen 30 und 60 Jahre alt. Die übrigen sind jünger oder älter.

Allerdings sagen diese Zahlen nichts aus über das Motiv der Teilnahme. Hierzu müssen wir uns vorstellen, in welchen Situationen Menschen sich selber zu fragen beginnen, wer sie eigentlich sind, welches

Inhalt	
Einleitung	2
Die Herz-Eröffnungen	4
Über Meditation	6
Aus dem Netzwerk	8
Die Energie-Wochenenden	9
Das Herz-Projekt	10
Was ist Energiearbeit?	11
Das Herz-Projekt im Detail	13
Die Seinswoche	14
Das Herz-Projekt zweite Hälfte	19
Nahrung	24
Stimme eines Teilnehmers	26
Anmeldeformular	27
Teilnahmebedingungen	28

wohl ihre Aufgabe im Leben ist und was Leben überhaupt bedeutet.

Solch existenzielle Fragen nach dem Sinn und dem Ziel stellt man sich neu, wenn Veränderungen der Lebensumstände unabweisbar machen, dass frühere Antworten nicht mehr ausreichen.

Ich denke da an die aktuellen Umwälzungen zum Beispiel im Arbeitsleben. Wem klargemacht wird, dass er als Individuum nicht mehr zählt, sondern jederzeit ersetzbares »Humankapital« darstellt, wird über sich und sein Dasein zweifellos neu nachdenken.

Dasselbe gilt, wenn einmal gefasste Lebensentscheidungen aufgrund von Trennung, Scheidung, Krankheit und Verlust nicht mehr bestehen können.

Wenn alle Sicherheiten sich verflüchtigen und wir uns in Hilf- und Ratlosigkeit wiederfinden. Und es gilt auch, wenn die Frage nach dem Woher und Wohin brennt, weil wir uns aus belastender Vergangenheit, aus systemischen Verstrickungen, endlich befreien wollen.

Ich selber habe die Zeiten des Umbruchs in meinem Leben stets als außerordentlich fruchtbar erlebt. Was »Herz« wirklich bedeutet – ich hätte es ohne die Umbrüche nicht so erfahren. Dass es etwas gibt wie grenzenlose Geborgenheit im Sein – es wäre mir wohl verschlossen geblieben, hätte die Existenz nicht dafür gesorgt, dass ich Altes, Verbrauchtes, loslassen musste. Es ist schon so: Wo alles scheinbar glatt läuft, bewegen wir uns nicht.

Erst wenn die alten Antworten nicht mehr befriedigen, alte Lebensentwürfe nicht mehr tragen, wendet sich der Blick nach innen wie nach außen und sucht nach neuen Möglichkeiten. Und bringen wir jetzt ein wenig Forschergeist mit, können wir weit mehr als nur Möglichkeiten entdecken – wir finden zurück zur Essenz, zur

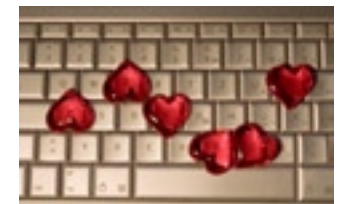
Quelle aller Möglichkeiten und werden frei.

Mir war stets wichtig zu betonen, dass jegliche Selbsterfahrung, stellt sie die Frage nach den Wurzeln und dem Sinn des persönlichen Lebens in den Mittelpunkt, uns zur Erfahrung des Seins führen kann, an jenes Ufer, wo wir unsere wahre Wirklichkeit zu schmecken beginnen.

Diese in ihrer ursprünglichsten und reinsten Bedeutung spirituelle Erfahrung auf den Boden zu bringen, sie im Alltag zu verankern, darauf kommt es an.

Spiritualität nicht als der »besondere Kopfschmuck«, sondern als unsere eigentlich ganz normale innere Realität, aus der heraus wir dort, wo wir sind, zum Bau der Welt beitragen, Konflikte heilen und wieder staunen können angesichts dieses ungreifbaren, wunderbaren, uns geschenkten Lebens.

Allen Segen
Burkhardt



Herz-Eröffnung I und Herz-Eröffnung II

Eines dieser beiden Seminare markiert seit über zwei Jahrzehnten für viele Teilnehmer den Beginn der Begegnung mit ihrer Essenz

Die Nummerierung bedeutet übrigens keine Reihenfolge, die Seminare können unabhängig voneinander besucht werden...

Herz-Eröffnung I – jenseits der Angst beginnt die Liebe

Im Verlauf meiner langjährigen Arbeit mit Ängsten habe ich immer wieder eines gesehen: Die Abwehrreaktionen gegen unsere eigenen größten Ängste führen in der Regel dazu, dass wir anderen, und zwar ohne es zu merken, oft eben das zufügen, wovon wir selbst die größte Angst haben.

Wer Angst vor Liebesverlust hat, lässt sich ungern ein, wer Missbrauch fürchtet, versucht oft, durch Manipulation anderer sich selber zu schützen. Wer sich selbst verneint (Angst wertlos zu sein), steckt voller Urteile gegen andere, und wer von seiner eigenen Angst vor Gewalt gesteuert wird, erzeugt selber, eine oft sehr subtile, Gewalt.

Die Konsequenz aus dieser Einsicht wird von den Teilnehmern der Herz-Eröffnung I – Jenseits der Angst beginnt die Liebe – vor allem als eine Erweiterung der Fragestellung erlebt.

Lag vor Jahren der Schwerpunkt vor allem auf der Verarbeitung alter Schmerzen, so gilt die Aufmerksamkeit jetzt verstärkt den systemischen Zusammenhängen (der Familiengeschichte) sowie dem, was wir anderen Menschen unwissentlich aus unseren eigenen Ängsten heraus zufügen.

Die Einsicht, dass wir nicht nur Opfer, sondern, meist ohne es zu wissen, die längste Zeit schon selber Täter sind, erfordert auch Mut. Es ist unbequem, die eigenen Anteile und die heimlichen Belohnungen

des Leidens erkennen zu müssen. Gehen uns hier nämlich die Augen auf, sind Veränderungen im täglichen Leben fällig.

Und diese Veränderungen sind notwendig. Wenn wir mit offenem Herzen leben wollen, müssen wir uns einer Ethik des Herzens verpflichtet fühlen. Einer der Sätze dieser Ethik lautet: Nicht die anderen (Eltern, Lehrer, Partner usw.), sondern wir selber sind die Quelle unseres Leidens.

Folglich geht es auch bei der Selbsterfahrung, die ja ein inneres Wachsen mit sich bringen soll, und erst recht beim Einüben von Meditation um Größeres als darum, bloß Recht zu bekommen oder endlich auf der Butterseite des Lebens zu landen. Vielmehr geht es um das ungeteilte Leben, dessen Reichtum sich erschließt, wenn wir die Verantwortung für unser Leben ganz übernehmen.

Die Fähigkeit zur Selbstverantwortung ist übrigens auch daran zu erkennen, dass wir uns dem Du mitfühlend zuwenden, den inneren Wert von Gemeinschaft verstehen und beginnen, dem Leben als Ganzem zu dienen.

Bestandteil dieses Seminars ist unter anderem eine tiefgreifende, die Ängste verwandelnde, reinigende und heilende Energiearbeit. Dieses Seminar findet dreimal im Jahr statt.

Herz-Eröffnung II – jenseits von Glaubenssätzen und Urteilen. Ankommen im wirklichen Leben

Auch dieses für alle offene Seminar verbindet die Arbeit an der spirituellen Dimension mit jener an höchst aktuellen Alltagsfragen. Sind in der einen Herz-Eröffnung jene deutlichen Spuren thematischer Schwerpunkt, die unsere tiefsten Ängste (Stichwort Grundangst) in unserem Leben hinterlassen, dann geht es diesmal, in der anderen, um den Herz-Raum jenseits der Glaubenssätze und Urteile, um das Ankommen im wirklichen Leben.

In der ersten Phase des Seminars beschäftigt uns eine Bestandsaufnahme. Den Körper wie die Gefühle betreffend, finden wir mittels öffnender und entspannender Übungen heraus, in welchen negativen Glaubenssätzen unsere Energie noch gebunden ist und wie diese Glaubenssätze bisher den Umgang mit uns selbst bestimmt haben, wie auch die Begegnungen mit unseren Liebsten und unsere Einstellung zu Beruf und zum Geld.

In der zweiten Phase gelangen wir, unterstützt von intensiver Energiearbeit, zu Klarheit über unser individuelles schöpferisches Potenzial. Jeder negative Glaubenssatz stellt im Grunde das verzerrte Echo einer essenziellen Qualität dar, und diese Essenz zu erfahren, sie freizulegen und im Leben zur Entfaltung zu bringen, das stellt unsere eigentliche Lebensaufgabe dar. Gehen wir sie entschieden an, führt sie uns ins Sein, in das wirkliche Leben. In der Energiearbeit erleben die Teilnehmer den Raum der Stille und jeder versteht, was mit dem Wort »Essenz« gemeint ist, weil jeder in diesem Moment Essenz erfährt, und zwar auf eine ganzheitliche, umfassende Weise als sein ursprüngliches Erbe, das nicht verloren gehen kann, sondern nur unter den falschen Bildern verschüttet ist.

Der Raum der Stille liegt jenseits der Probleme und Konflikte. Je tiefer wir in ihm verankert sind, desto freier, kraftvoller und verantwortlicher können wir handeln und dem Leben im Ganzen dienen.

Und es ist dabei entscheidend, dass unser Handeln nicht bloß auf ins Positive gewendeten Glaubenssätzen beruht, sondern auf der lebendigen Erfahrung unserer Essenz.

In der dritten Phase verabreden wir konkrete Schritte, um das, was wir als unsere Essenz erfahren haben, in den Alltag zu bringen – im Umgang mit uns selber, mit unseren Liebsten und im Beruf.

Denn welcher Ort wäre geeigneter, unsere Lebendigkeit und die Kraft unseres Herzens zur Geltung zu bringen als der Alltag? Er ist unser tägliches Übungsfeld.

Auch dieses Seminar findet zweimal pro Jahr statt – dabei traditionell als großes Weihnachtsintensiv vom 25. Dezember bis zum 1. Januar des neuen Jahres.



Zur Erinnerung – ein paar Sätze über Meditation...

Was Meditation nicht ist

Sie ist kein Zweig der Wellness-Industrie. Ist nicht schönes Dösen, unterstützt von *easy-listening-music* und Räucherwerk.

Was Meditation ist

Sie ist am Anfang eine Praxis und wird später zu einer inneren Haltung. Mit der Folge durchaus von Wohlgefühl. Doch stammt dieses dann aus der Klarheit einer ganz entspannten Gewahrksamkeit, während Wellness einfach trancehafter Selbstgenuss ist. Der darf natürlich auch sein, manchmal ist es gut, einfach mal abzuhängen, doch Trance ist nicht Meditation.

Stell dir vor, du setzt dich still hin und beginnst auf eine gelöste Weise zu beobachten, was in deinem Verstand vor sich geht. Wenn du das schon einmal gemacht hast, wirst du erfahren haben, wie schnell dich deine Gedanken sozusagen übernehmen und in einen Film befördern wollen. Im Handumdrehen bis du zu einem Hauptdarsteller dieses Films geworden, schläfst mit offenen Augen. Bis du plötzlich merkst, dass es ja gar nicht Realität ist, was dich da eingefangen hatte, sondern bloß ein längeres Gedankenspiel. Eine Folge von Vorstellungen und Ideen und Gefühlen, mit denen du dich identifiziert hattest.

Stelle dir jetzt vor, du beobachtest, wie ein Gedanke auftaucht, nur lässt du ihn einfach Gedanke sein und bist Zeuge, wie er wieder verschwindet. Und ein weiterer Gedanke auftaucht, wieder verschwindet, ein dritter kommt und wieder geht. Du greifst nach nichts und brauchst darum auch nichts loszulassen.

Mit der Zeit wirst du in der Lücke zwischen dem was geht und dem was kommt klare, unverfälschte, frische und unmittelbare Welterfahrung kennen lernen. Eine von keinen Konzepten getrübe Präsenz. Eine Stille, in der alles enthalten ist und nichts ergriffen wird. Nicht einmal die Stille hast du ergriffen...

Versuchst du indessen, die Lücke zwischen den Gedanken herbei zu führen, die Stille zu greifen, hat dich der innere Monolog schon wieder eingefangen, du hast aufgehört, entspannt zu sein und willst etwas Bestimmtes.

Bemüht man sich und übt, an nichts zu denken, ist man einem Missverständnis aufgesessen und betreibt angespannte Selbsthypnose. Ich kannte einen Mann, der an einer Universität Meditation lehrte. »Ich kann machen, dass ich dich gar nicht sehe, auch wenn du mir gegenüber sitzt«, erklärte er mir. Da kam Heiterkeit auf.

Bei Meditation geht es weder um Leistung, noch um Gewinn

Obwohl sich, oh fröhlicher Widerspruch, mit der Zeit ein Gewinn durchaus einstellt. Der Gewinn für den Alltag besteht unter anderem darin, dass du dich bei zunehmender Praxis immer weniger mit deinen persönlichen Problemen identifizierst. Die Abhängigkeit von Umgebungsreizen wird geringer und umso stärker die Fähigkeit, die Gedanken kraftvoll auszurichten und auch eine Weile ausgerichtet zu halten. Das kommt allen Lebensbereichen als gewachsene Fähigkeit zugute, zu denken und zu handeln, was man wirklich denken und handeln will. Du wirst gelassener und offener für das Leben in seiner Gesamtheit.

Dynamische und stille Meditationen

Je angespannter man ist, desto mühseliger die Praxis von Meditation. Nun ist es eine Tatsache, dass die Menschen unserer Zeit

meist in einem Wechsel von Anspannung und Ablenkung leben, wobei der innere Monolog ständig rattert. Dynamische Meditationen wie die berühmte »Osho-Dynamische« oder die »Kundalini« oder auch die »Chinesenmeditation« und die »Instant Enlightenment« arbeiten aus diesem Grund erst einmal über den Körper, lösen die Spannungen. Sie schaffen überhaupt erst die Voraussetzung, dass wir still werden können.

»Instant Enlightenment« ist natürlich Ironie. Das wäre so recht im Sinne der Macher, könnten sie einen Löffel Erleuchtungspulver in der Tasse mit Wasser verrühren, meinetwegen mit heißem, und schon wären sie die spirituellen Obermacher...

Spirituelle Therapie

Meditation allein ist schon ein Segen. Verbindet man sie mit Arbeit an der Persönlichkeit, also auch mit Körper- und Atemerfahrung sowie der Versöhnung mit den Schatten, mit der Herkunft, mit dem Leben überhaupt, haben wir es mit ganzheitlicher Arbeit, mit spiritueller Therapie zu tun.

Sie ist selbstverständlich mit Reibung verbunden und kein Konsumartikel. In der strähnigen Präsenz eines Gurus zu sitzen und sich heilig und auserwählt zu fühlen, darum geht es nicht. Es geht vielmehr um Natürlichkeit.

*Schwer oder leicht –
eine Sache der Einstellung!*



Aus dem Netzwerk

In Duisburg findet eine fortlaufende Meditationsgruppe statt.
Kontakt: Sabine und Wolfgang Engelhardt
Telefon 0203-761847
Email: ws.engelhardt@freenet.de

In Köln gibt es die Donnerstagsmeditation bei Heilpraktiker Andreas Cromm
Telefon: 0221-1390364 oder 0221-845033

In Wien treffen sich regelmäßig Trainingsteilnehmer und -absolventen.
Kontakt: Eva Maria Schmid
Telefon: 02238-71745
Email: evadoktorberg@a1.net

In Solothurn bieten Mittwochs Mandrika und Devadatto die Kundalini-Meditation an. Auskunft unter 032-6229391

In Süstedt (20 km südlich von Bremen) jeden 1. Sonntag im Monat 18.00 Uhr Kundalini, jeden 3. Sonntag im Monat 09.00 Uhr Chinesenmeditation (anschließend gemeinsames Frühstück)
Atemsitzen nach vorheriger Terminabsprache
Information und Anmeldung bei:
Ham-Dzo und Shira 04240/952982
Email: hgiersberg@t-online.de



In welcher Welt könnten wir leben, wenn die Mauern zwischen den Menschen mehr zu bröckeln begännen...

Die Energie-Wochenenden mit Burkhardt

»Essenz – Klärung – Heilung«

Ankommen im eigenen Leben, das ermöglicht Burkhardt Kiegeland Menschen, die bereit dazu sind.

Wenn Du Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen des Lebens suchst, wenn Du bereit bist, neue Schritte zu gehen, wenn Du der Sehnsucht in Deinem Herzen nach einem ungeteiltem Leben, nach einem Zuhause in Dir nachgehen willst, dann kann dieses Wochenende ein willkommener Wegweiser für Dich sein.

Die Energiewochenenden mit Burkhardt sind eine gute Gelegenheit, seine unverwechselbare und ganzheitliche Arbeitsweise kennen zu lernen.

Er vermittelt zum einen den Zugang zu jener Energie, durch die Du in den Raum von Sein und Essenz hinein finden kannst und öffnet zugleich eine neue Sichtweise auf die persönlichen Fragen und Probleme in Alltag, Beziehung und Beruf. Burkhardts Intuition, seine Einfühlung und sein Humor sind seit über 20 Jahren bekannt.

In der *Energiearbeit* geht es um den einen kosmischen Klang, für den jeder Mensch in seinem Innersten eine Resonanzfläche besitzt. Sie muss nur ange-regt werden. Dies üben wir ein, indem wir uns ganz in die Gegenwart bringen, wach und zugleich entspannt und uns einstimmen auf das Energiefeld.

Die Erfahrung der Energiearbeit führt über die persönliche Ebene hinaus in den Raum jenseits aller Verwicklungen. Dabei vertieft sich mit jedem Mal die Erfahrung von Geborgenheit im eigenen

Dasein und die Einsicht, dass wir mit allen Gaben ausgestattet sind, die wir brauchen, um in dieser Welt zu gedeihen.

So gewinnen wir aus dem Erleben der *einen Energie* und der begleitenden Klärung eine neue, entspannte Sicht auf unser Leben. Wir können aufhören, uns und unsere Probleme ständig zu umkreisen und wachsen statt dessen Stück für Stück über sie hinaus.

Entspannung, Offenheit und Empfänglichkeit sind der Schlüssel für die Erfahrung des Seins.

Burkhardts Arbeit öffnet die Herzen, sie heilt die Widersprüche zwischen Bauch, Herz und Verstand. Und wo Bauch, Herz und Verstand dasselbe wollen, landen wir in einem Raum jenseits der persönlichen Probleme.

Die Energiewochenenden fanden unter anderem bisher statt in Augsburg, Bad Ems, Berlin, Bremen, Darmstadt, Duisburg, Erbach, Freiburg, Hamburg, Heidelberg, Irkutsk, Kiel, Köln, Lindenfels, London, Luzern, Moskau, München, New York, Prag, St. Petersburg, Brienz, Trogen, Wien, Zürich. Sie werden von Teilnehmern des Herz-Projekts organisiert.

Burkhardts Herz-Projekt – der Weg zum Sein

*Der 9. Jahrgang dieses einzigartigen Trainings, das
konsequent Spiritualität mit Alltag verbindet,
hatte im Juli 2007 begonnen.*

Der 10. Jahrgang beginnt im Juli 2009

DIE ESSENZ UND DIE DREI BEREICHE

Das Herz-Projekt richtet sich an Menschen, die ihr Leben auf die Erfahrung der Essenz und ihrer Werte gründen wollen. Diese Werte sind nichts Abstraktes, sondern wir können sie ganz konkret zum Beispiel als Stärke, Kreativität, Wille, Mitgefühl, Selbstwert und Verbundenheit mit dem Einen erfahren.

Die Essenz und ihre Werte gehören zu unserem ursprünglichen Bestand, sie machen unseren Wesenskern aus. Haben wir den Zugang wieder freigelegt, besteht kein Mangel mehr an Orientierung:

Wir stehen in der Fülle des Lebens und gehen unseren Weg.

Die Essenz neu zu entdecken ist das lohnendste Ziel, das wir uns setzen können. Erfahren wir, wer wir wirklich sind, erschließt sich der Sinn unseres Daseins.

Wir erkennen, wofür wir da sind. Das drückt sich dann in allen drei Lebensbereichen aus:

Im Umgang mit uns selber

lassen wir die Ängste hinter uns, die negative Bewertung des eigenen Lebens. Alte Grenzen werden durchlässig, wir sind mit unserer ursprünglichen Kreativität und Stärke wieder verbunden. Dies lässt uns die eigene Vollständigkeit und Geborgenheit im Dasein erfahren.

Im Umgang mit unseren Liebsten

erleben wir Essenz als die vertiefte Fähigkeit zu Vertrautheit, Schmelzen und Nähe sowie als die Offenheit, den anderen gerade auch wegen seines Andersseins zu schätzen. Wir erleben uns auf neue Weise in unserer Herkunftsfamilie aufgehoben und sind dankbar für das uns geschenkte Leben.

Im beruflichen Alltag

verändert sich unsere Einstellung zu Motivation und Leistung wie auch zu Erfolg und Misserfolg. Es ist ein Unterschied, ob wir uns aus Versagensängsten zur Leistung zwingen – oder aus Freude und Dankbarkeit für das geschenkte Leben uns entfalten und unser Bestes geben.

Gerade unter den gegenwärtigen Verhältnissen liegt unsere Chance in der Offenheit, in der Beweglichkeit, mit der wir die Verantwortung für uns selber auch wieder selbst übernehmen.

DAS HERZ-PROJEKT ALS WEG

führt zur Ganzheit. Die Spaltung zwischen der Sehnsucht nach einem sinnerfüllten Leben einerseits, und dem von so vielen als kalt und sinnentleert erlebten Alltag andererseits, soll geheilt werden.

Dafür arbeiten wir auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Die eine ist die *Energiearbeit* (siehe Kasten), die uns für unsere innerste

Natur öffnet. Auf der anderen *klären wir die Bilder und Konzepte*, die wir uns im Verlauf unserer persönlichen Geschichte vom Leben und von uns selbst gemacht und von anderen übernommen haben.

Ein drittes, der Energiearbeit verwandtes Element ist die *Meditation*.

Was wäre, würden wir uns ohne die Energiearbeit und Meditation mit der Klärung unseres Persönlichkeitsbildes beschäftigen? Wir würden, aller Erfahrung nach, immer weiter Psychologisieren über unsere jeweiligen Befindlichkeiten, also doch bloß um uns selber kreisen.

Ohne die spirituelle Dimension würden wir keine Essenz erfahren.

Auch Energiearbeit und Meditation ohne Klärung der Selbstbilder hat ihre Fallen.

Wir schmecken zwar von der Essenz, doch was ist, wenn nach dem Sonntag der Montag kommt? Was wir Montags so notwendig brauchen, ist ja weniger die Erinnerung an ein sonntägliches Hochgefühl, als ein paar aus der erweiterten Selbstwahrnehmung gewonnene Werkzeuge. Werkzeuge, die uns helfen, den Sonntag in den Montag zu bringen. Spirituelle Arbeit ohne Verankerung im Alltag bringt keine Früchte.

Energiearbeit verbunden mit der Klärung der Selbstbilder und Meditation – diese einzigartige Verbindung macht das Herz-Projekt zu einem Weg.

Eintauchen in den Raum des Einen, in dem wir uns jenseits der alten Glaubenssätze erleben, öffnet die Sicht auf die Grenzen, die wir uns durch Meinungen, Weltanschauungen, Ideologien, selber gesetzt haben.

Wir erkennen, wie bestimmte Glaubenssätze in unsere Köpfe gekommen sind und lernen zu unterscheiden zwischen unserer Person und unserem vollständigen Wesen – zwischen der Maske und der wahren Gestalt. Schließlich werden wir immer fähiger, uns im Alltag, so wie er ist, zu

Was ist Energiearbeit?

Am besten lässt sich das an einem Vergleich mit der Musik erklären. Wenn alle Musiker eines Orchesters ihre verschiedenen Instrumente gestimmt haben und vor ihnen auf den Pulten liegen die Noten desselben Stückes, dann kann Musik entstehen – so weit, so klar.

In der Energiearbeit geht es auch um eine Art Musik, nämlich um den einen kosmischen Klang, für den jeder Mensch in seinem Innersten eine Resonanzfläche besitzt. Sie muss nur angeregt werden. Dies üben wir ein, indem wir uns ganz in die Gegenwart bringen, wach und zugleich entspannt und uns einstimmen auf das Energiefeld hier.

Die Erfahrung der Schwingung des Einen, der Quelle von Essenz, führt uns über die persönliche Ebene hinaus in den Raum jenseits unserer Verwicklungen. Dabei vertieft sich mit jedem Mal die Einsicht, dass wir geborgen sind in der Schöpfung und ausgestattet mit allem was wir brauchen, um in dieser Welt zu gedeihen.

Sitzen wir nach der Energiearbeit beieinander, hält uns noch lange der Raum der Stille. Kommen dann nach einer Weile die ersten Worte, erzählen sie von Weite, ja Unbegrenztheit, von tiefem inneren Frieden, von Fülle und Verbundenheit mit dem Einen.

Jeder versteht da, was »Essenz« bedeutet, weil jeder in diesem Augenblick Essenz erfährt – als die Rückverbindung mit seinem ursprünglichen Wesen.

bewegen, ohne das wahre Herz zu kompromittieren. Wir hören auf, dem Leben unsere Bedingungen diktieren zu wollen und schwimmen im Meer – der Fisch im Wasser ist nicht durstig...

SPIRITUALITÄT

Ich habe wahre Spiritualität immer als eine Haltung mit ganz praktischen Folgen für den Alltag verstanden. Spiritualität ist echt und heilend, wenn sie uns zu kraftvollen und selbstbewussten Menschen reifen lässt, die, eben weil sie vollständig geworden und in sich geborgen sind, ihre Herzen mehr und mehr öffnen können: für den Nächsten, für unsere unmittelbare Umwelt, für alle Lebewesen auf der Erde, für die ganze belebte Schöpfung. Je näher wir unserer ursprünglichen Natur kommen, desto weiter wird unser Horizont, desto erfüllt unser Leben. Damit sind Absicht und Ziel des Herz-Projekts beschrieben. Es vereint Selbsterfahrung mit spiritueller Begleitung.

Es dient dem Leben und unterstützt jeden, der auf die so dramatisch sichtbar gewordenen Herausforderungen der Gegenwart eine Antwort finden will.

DAS HERZ-Projekt ALS SELBSTERFAHRUNG UND TRAINING

Selbsterfahrung, die ihre Früchte nicht mit anderen teilt, also ohne Meditation ist, versandet schnell, vertrocknet. Denn ein

Der 9. Jahrgang hatte im Juli 2008 mit den beiden ersten Seminaren als traditionelles Sommer-Intensive begonnen.
Der 10. Jahrgang beginnt im nächsten Sommer.

Gesetz der Schöpfung lautet: Alles was wir nehmen, muss weitergegeben werden, damit das eine das andere nähren kann und jener Strom von Geben und Nehmen in Gang gehalten wird, der die Voraussetzung für jede Entwicklung und Entfaltung darstellt.

In diesem Sinn ist das Herz-Projekt auch ein Training, in dessen Verlauf neben Körper- und Atemarbeit eine ganze Reihe von Methoden der Spirituellen Therapie in Form einer zertifizierten Ausbildung und einem Coaching vermittelt werden.

WELCHEN UMFANG HAT DAS HERZ-Projekt?

Vor Jahren waren alle Trainingstage in einem einzigen Jahr zu absolvieren. Jetzt sind aus guten Gründen die 79 Trainingstage auf zwei Jahre verteilt. So können die Trainingswochen optimal auf Ferienzeiten und Feiertage gelegt werden. Das Einstiegsjahr umfasst 45, das Abschlussjahr nochmals 34 Tage.



Worauf warten?

Jeder, der eine der Herz-Eröffnungen, ein Energiewochenende oder am Tao der Liebe teilgenommen hat, kann in das Herz-Projekt aufgenommen werden.

Muss einmal ein Trainingsseminar aus wichtigen Gründen versäumt werden, kann es im jeweils folgenden Jahr nachgeholt werden.

Die Teilnehmer entscheiden sich für die erste Hälfte und dann wieder neu für die zweite Hälfte für Fortgeschrittene.

Burkhardts Herz-Projekt – die Seminarbeschreibungen

1. DER KÖRPER WIRD AUF DIE FÜSSE GESTELLT. GRUNDKURS BIOENERGETIK

Dauer 6 Tage

Wenn wir im eigenen Leben wirklich anwesend sein wollen, müssen Körper, Gefühle und der Verstand harmonisch zusammenwirken.

Ein Verstand ohne die Erdung des Körpers nimmt die Welt nur eingeschränkt wahr.

Er mag hochintelligent sein und eine Menge Kenntnisse angesammelt haben, doch die sinnlichen und damit auch sinnhaften Qualitäten des Lebens bleiben ihm weitgehend verschlossen.

Umgekehrt ist jener Körper, auch wenn ihm alle Pflege gewidmet werden, nicht wirklich lebendig, wenn der Verstand sich nur mit ihm beschäftigt und der Zugang zu den tieferen Gefühle verschlossen bleibt. Schließlich besitzt auch jemand, der ganz von seinen Gefühlen gesteuert wird, einen nur unvollständigen Zugang zur Wirklichkeit. Sein Fühlen mag er zwar intensiv auch körperlich erleben, doch wenn es den Verstand überschwemmt und alle Reaktionen bestimmt, fehlt das Gleichgewicht eines Verstandes, der die Identifikationen erkennt und die Wahrnehmung vervollständigt.

Die Neo-Reichianische Körperarbeit mit Bioenergetik, den wesentlichen Varianten der Atemarbeit und grundlegenden Massagetechniken stellt die Basis dar, auf der wir im Trainingsjahr integrativ arbeiten und aufbauen. Dies beginnt mit der Lösung der klassischen Ringblockaden und vertiefter Selbstwahrnehmung zum Beispiel im Rebirthing und erweitert sich Stück für Stück zu einer Grundausbildung in integrativer Körper- und Atemarbeit.

Und eben weil es sich um eine integrierende Arbeit handelt, gibt es keine Spaltung zwischen Einsichten und Erfahrungen, die allein auf der Ebene des Körpers, der Gefühle oder des Verstandes stattfinden würden: wir arbeiten gemeinsam an der Entfaltung der ganzen Gestalt.

Eine mehr vollständige Wahrnehmung sowie die Entdeckung, dass viele unserer Probleme auf ein gut erträgliches Maß schrumpfen können, ist eine der höchst erwünschten Folgen, wenn wir wieder gelernt haben, offener und entspannter in uns selber zuhause zu sein. Wir stellen uns buchstäblich vom Kopf wieder auf die

Die Seins-Woche

Diese stille und intensive Meditationswoche ist offen für die Teilnehmer der Trainingsjahre sowie nach Rücksprache auch für neue Teilnehmer, vorausgesetzt, sie bringen Meditationserfahrung mit, Bereitschaft für 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 Kreativität.

Tao:
no miracle bigger
than no miracle,
no secret deeper
than no secret.
Don't teach the Tao
how to tao!
Tao is like an innocent child
penetrating the clouds
of the knower

Zweimal im Jahr:
im Mai und im September

Füße. Offen für uns selber zu sein ist auch Voraussetzung für Offenheit und Mitgefühl anderen Menschen gegenüber.

Ein Teilnehmer schreibt über seine Erfahrungen: Faszinierend ist, wie das Erkennen, das zunächst nur im Kopf, auf einer allein mentalen und abstrakten Ebene, stattfand, während der Körperarbeit und den Atemsitzen Stück für Stück tiefer in mich hinein rutschte und ich es buchstäblich verinnerlichen konnte. Erst jetzt kann ich richtig anwenden, was ich erkannt habe, weil es jetzt mit dem Körper und mit den Gefühlen verbunden ist. Häufiger spüre ich jetzt auch, wie die Energie im Körper fließt, wie sich zum Beispiel das Becken leicht und offen anfühlt und wie die Schultern und der Rücken entspannt sind. Erst jetzt wird mir klar, wieviel Kraft in meinen Verspannungen festgehalten war.

2. DAS JA ZU HERKUNFT UND ZUM DU

Dauer 6 Tage
Jetzt steht ein weiterer Schritt an: das Ja zum inneren Kind mit seinen alten Schmerzen und seiner spielerischen Kreativität, die ja solange gefesselt bleibt, wie wir an den alten Schmerzen festhalten und die Schuld immer bei anderen suchen. Angesprochen ist dabei vor allem das Verhältnis zu unseren Eltern. Was wir an ihnen abgelehnt haben und was wir ihnen möglicherweise noch heute nachtragen, ist als Energie unvermeidlich auch in uns selber, oft unerkannt, lebendig und kann in einem völlig anderen Licht erscheinen, wenn wir das eigene innere Kind mit dem inneren Kind unserer Eltern endlich in Beziehung setzen. Oft stellt sich dann heraus, dass die Enge und die Starrheit, die Kälte und die Gewalt usw., unter denen wir früher so gelitten haben, verzerrte und entstellte Ausprägungen von ursprünglich sehr wertvollen

essentiellen Energien darstellen, zu denen wir auch selber erst zurückfinden können, wenn wir das Ja zu unserer Herkunft aussprechen.

Es handelt sich bei diesem Seminar nicht um die herkömmliche Primärarbeit mit ihren Schreiritualen, sondern um Burkhardts neuartigen, mehr meditativen Zugang über das Herz, der die Einsichten aus der systemischen Forschung zugrunde legt und weit über Konfrontation hinaus führt. Solange wir an das Bild unserer Eltern auf negative Weise gebunden bleiben, müssen wir sozusagen zum Ausgleich auf unserem Anderssein bestehen und können es nur schwer ertragen, andere in ihrem Anderssein zu lassen. In diesem Sinn stellt es einen notwendigen Schritt zum Du dar, dass wir unseren angemessenen Platz in unserer Herkunftsfamilie einnehmen und für unsere Eltern wieder die Liebe und Achtung des Kindes fühlen.

Die Teilnehmer stimmen sich in diesem Seminar auch auf die Familienaufstellungen ein, zu denen jeder im weiteren Verlauf des Trainings Gelegenheit hat.

Eine Teilnehmerin schreibt: Ich spürte die ganze Bandbreite der Gefühlspalette, angefangen bei Trauer, Wut und Zorn bis hin zu Freude und Glück, richtig tiefes Glück, und ich lachte tief in mir - ich lachte laut vor Glück gemeinsam mit meinen inneren Eltern - ich war so glücklich... Nie zuvor habe ich eine so tiefe und liebevolle Bindung zu meinen Eltern gespürt, wie während und auch nach dieser Gruppe. Selbst jetzt. Im Alltag, sehe ich immer wieder das Bild vor Augen, wie ich mit meinen beiden Eltern - wir alle drei sind kleine Kinder - auf der Wiese im Kreis stehe und hüpfte und lache - ein wundervolles Gefühl.

Anmerkung: Die ersten beiden Seminare des Trainingsjahr finden traditionell stets im Sommer während der Ferienzeit unmittelbar hintereinander statt.

3. HERZ UND ATEM: GEBEN UND NEHMEN

Dauer 6 Tage
In Verbindung mit intensiver Atemarbeit stellen wir in diesem Seminar des Herzprojekts eine Art Energiebilanz auf. Bezogen auf die drei Grundbereiche unseres Lebens untersuchen wir den Energiefluss. Diese Grundbereiche sind mein Verhältnis zu mir selber, mein Verhältnis zu meinen Liebsten und meine Verhältnisse im Berufsleben. Was gebe ich, und was empfangen ich? Unvermeidlich weitet sich diese Fragestellung dann aus auf eine tiefere existenzielle Ebene, wo uns klar werden wird, was wir vom Leben bereits empfangen haben und was wir unsererseits dem Leben geben. Denn das Thema Geben und Nehmen ist nicht zu trennen von der Frage nach dem Sinn unseres Lebens. Gibt es überhaupt etwas wie einem Sinn, in dem sich unser Dasein erfüllt? Und wenn ja, woran merken wir, dass wir dem Sinn entsprechend leben? Was ist Sein?

Ein Teilnehmer fasst zusammen: Dann gab es diese Tage, an denen ich zum ersten Mal meine Trauer darüber fühlte, wie weit ich oft meine tieferen Gefühle und Bedürfnisse von mir wegschiebe und wie ich auf diese Weise den Wunsch nach einer liebevollen Beziehung immer wieder unterdrücke. Zum ersten Mal seit vielen Jahren ist nun dieser Wunsch ganz in der Vordergrund getreten und stärker als meine Ängste und Bedenken. Schließlich die Energiearbeit. Da habe ich eine Ahnung davon bekommen, was es heißt, die Fülle in der Leere zu spüren. Da waren Momente von grenzenloser Hingabe und Wärme.

4. DIE SCHATTEN UND DER RAUM JENSEITS VON SIEG UND NIEDERLAGE

Dauer 5 Tage

Die weniger anziehenden Seiten unserer menschlichen Ausstattung anzuschauen und durch Versöhnung zu integrieren ist eine der lohnendsten Lebensaufgaben überhaupt. Denn jeder Schritt in die Richtung einer Integration der Schatten bedeutet Heilung und setzt verwandelnde Kräfte frei.

Die Schatten sind da, sie stellen ein Erbe der Entwicklungsgeschichte ebenso wie unserer persönlichen Geschichte dar, das jeder in sich trägt. Sie werden mächtig, wenn wir uns ihnen nicht stellen. Sie führen dann schnell jedes Reden über das Herz ad absurdum und konfrontieren uns im Privaten wie im Beruf mit Gewalt, Eifersucht, Neid, Gier, Tratschsucht, Angst vor dem Nachbarn - dem Ausländer, dem Andersartigen und natürlich auch dem Kollegen, den man für den Konkurrenten hält. In einer alten Geschichte heißt es: Bevor wir uns selber kennen lernen, herrscht in uns das Gesetz des Dschungels. Beginnt sich dann das Herz zu öffnen, wird aus diesem Dschungel allmählich ein schöner Wald und schließlich ein gepflegter Garten mit einem Meer von Blüten.

Entscheidend für diese Verwandlung ist, dass wir nichts, was uns im inneren Dschungel begegnet, fortwerfen, ausrotten müssen. Denn betrachten wir selbst unsere ärgsten Schatten mit dem offenen Herzen, stellen sie den fruchtbaren Humus dar, aus dem sich schließlich die Blüten unseres Gartens entfalten.

Eine Teilnehmerin beschreibt:

In diesem Zusammenhang merke ich, dass ich mehr als früher bereit bin, »anzunehmen« - gerade auch das vermeintlich Schlechte, Negative.

All das, was ich früher versucht habe zu vermeiden bzw. mit Stimulantien, hauptsäch-

lich Tabletten, wegzudrücken, betrachte ich inzwischen mehr als Chance, mitunter sogar als eine Herausforderung.

Ich merke, dass ich sensibler werde innerhalb meines persönlichen Umfelds, dass mein intuitives Wissen und Verstehen ausgeprägter sind. Dies wirkt sich positiv auf meine Beziehungen aus, wo mir klarer wird, welche Rolle ich in den jeweiligen Beziehungen spiele.

Es entwickeln sich zusehends Klarheit und Struktur in meinem Leben und das macht vieles erfreulicher und gibt innere Befriedigung.

5. HERKUNFT, EMPFÄNGLICHKEIT UND MITGEFÜHL

Dauer 5 Tage

Nach der intensiven Vorbereitung durch die ersten 4 Seminare beginnen die Teilnehmer mit der Aufstellung ihrer Herkunftsfamilie. Es hat sich gezeigt, dass diese Tage auch für diejenigen, die schon einmal aufgestellt haben, den Prozess weiter vertiefen und bereichern.

Wer erfahren hat, wie wir als scheinbar Einzelne in Wahrheit eingebunden sind buchstäblich in ein Netz, das Generationen umfasst und schwingt, wenn es an einer Verknüpfung angestoßen wird, für den gewinnen die Worte Empfänglichkeit und Mitgefühl eine neue Dimension.

So werden wir in diesem Seminar neben den Aufstellungen jenen inneren Raum ein Stück weiter erforschen können, über den wir tatsächlich mit allem verbunden sind.

Ein Teilnehmer fasst zusammen:

In der Aufstellung hat es mich sehr aufgewühlt, als ich die tiefe Liebe fühlte, die mein kleiner Junge in mir für seinen Vater empfindet. Alles was ich bisher dachte, ihm

Das kleine Ich

vorwerfen zu müssen, schmolz in dieser Liebe dahin. Wenn ich jetzt in den Spiegel schaue und meine Ähnlichkeiten mit meinem Vater sehe, empfinde ich so etwas wie Kraft und Zärtlichkeit auf einmal. Das Leben geschenkt bekommen zu haben, das ist das, was zählt.

6. ENLIGHTENMENT INTENSIVE DAUER 5 TAGE

Nach der Vorbereitung durch die vorausgegangenen Seminare bietet das Enlightenment Intensive eine der ganz großen Gelegenheiten zu einem Schritt in die unmittelbare Erfahrung von Sein. Dieser stille Prozess orientiert sich unter anderem an der Tradition des Zen und geht von der Erfahrung aus, dass unser Verstand die Tendenz und die Kraft besitzt, jede Fragestellung bis zum Grund erforschen zu wollen. Die als ein sehr wirksames Werkzeug dienende Frage »Wer bin ich?« zielt nicht auf unseren Status, auch nicht auf unsere Selbstbilder und Philosophien, sondern auf

die unmittelbare Erfahrung eines Kerns jenseits der Grenzen des kleinen Ich. Wer weiß wer er ist, für den hat alles Fragen aufgehört.

Es geht also um die Annäherung an eine mystische Erfahrung, oder, mit einem Begriff aus der Humanistischen Psychologie, um ein »Gipfelerlebnis«, das uns sowohl eine Ahnung unserer Einzigartigkeit als auch eine Tür zu dem Einen vermitteln, in dem wir alle geborgen und eins sind. In Burkhardts Arbeit hat das Enlightenment Intensive seit 20 Jahren eine große Bedeutung. Denn wer sich in diese Erfahrung hineingibt, versteht den Unterschied zwischen Haben und Sein und welch ein Reichtum in das Leben tritt, wenn sich das Herz für Mitgefühl geöffnet hat.

Eine Teilnehmerin:

... und dann kam der Moment, ich saß meiner Partnerin mit der Frage, dem »Werkzeug«, gegenüber, und sie sprach und ihre Augen sprachen, und in mir wurde es warm,



hell und weit, und alles, was mein Kopf noch zustande brachte, war: Ja, ja, ja...ein allumfassendes lachendes Ja.

Da war diese Leere, vor der ich mich immer so gefürchtet hatte. Aber sie war diesmal kein Vakuum, sie war grenzenlos und von diesem Ja erfüllt.

Und wenn ich jetzt hier sitze und diese Zeilen schreibe, spüre ich es wieder, das Ja. Es ist warm und es breitet sich in mir aus wie die Ringe um einen Tropfen im See.

7. ANATOMIE DES ENERGIEKÖRPERS UND DIE ERWEITERTE WAHRNEHMUNG

Dauer 6 Tage

Eigentlich ist erweiterte Wahrnehmung etwas ganz Normales. Wer sich vollständiger kennen gelernt hat und nicht mehr so identifiziert ist mit seinen Urteilen und Meinungen, dem wachsen zwangsläufig längere Antennen. Seine Wahrnehmungskanäle sind einfach offener und er weiß, dass er im Grunde mit allem verbunden ist. Gleichermaßen sind Phänomene geistigen Heilens in unserer Kultur nicht die Folge spezieller »magischer« Praktiken, sondern können sich einstellen, wenn wir unserem ursprünglichen Seinszustand näher kommen.

Die Wahrheit des Herzens ist einfach, sehr gewöhnlich und heilend. Und so ist jeder Mensch potentiell ein Kanal für die heilenden Kräfte, wenn sein »kleines Ich« beiseite zu treten gelernt hat.

Dies Seminar bringt eine Einführung in die Zusammenhänge zwischen dem physischen Körper und dem Energiekörper. Dazu gehören die Chakren mit ihrer jeweiligen Thematik und den Polaritäten. Es folgen praktische Übungen mit dem Energiekörper und mit Ansätzen Geistigen Heilens.

8. MÄNNER UND FRAUEN – DAS TAO DER LIEBE TEIL I

Dauer 6 Tage

Erwachsene Beziehungen sind Beziehungen, die Wirklichkeit besitzen. Sie umfassen etwas Tieferes als bloß die Erfüllung von Wünschen und gegenseitigen Bedürfnissen. Darum werden solche Beziehungen tatsächlich »vom Himmel geschützt« und verwandeln uns schließlich.

Eine erwachsene Beziehung beginnt, wenn wir mit dem Suchen aufgehört haben und den Liebsten/die Liebste, mit dem/der wir jetzt in einer Beziehung zusammen sind »zu erkennen beginnen« als jenes unerschöpfliche Universum, für das wir uns liebend öffnen können und sollen.

Eine erwachsene Beziehung beginnt, wenn wir über die Verliebtheit hinausgehen und das Ja für den anderen im Alltag immer wieder neu finden.

Jede liebende Verbindung zwischen Paaren besitzt ihre spirituelle Dimension. In unserer Zuneigung, in der Hinwendung zum Du gehen wir immer auch Schritte auf dem Weg, der uns über die Grenzen des kleinen Ichs hinaus führt.

In diesem Seminar, das den ersten Abschnitt des Herz-Projekts beendet, betrachten wir jene Bilder in uns, die wir über das Frau-Sein und das Mann-Sein in uns tragen.

Was ist weibliche, was männliche Energie? Wie ist sie zu spüren? Was sind die Qualitäten, wie spielen sie zusammen und manchmal auch gegeneinander? Und wie wirkt sich, was ich da als Frau, als Mann empfinde und fühle, auf die Beziehung zu meinem/meiner Liebsten aus?

Zum Abschluss feiern wir die Versöhnung mit unserem Mann- und Frau-Sein und gewinnen ein neues Verständnis für die Quelle aller Kreativität jenseits der Polaritäten.

Aus dem Bericht eines Teilnehmers:
Ich bin lange geradezu stolz darauf gewesen, dass ich mich nicht auf eine längere Beziehung zu einer Frau eingelassen habe. Mein Bild von Männlichkeit war eben dieses, dass die Eroberungen außer der Freundin einfach dazu gehören. Jetzt ahne ich etwas davon, was in meinem Herzen passieren könnte, wenn ich mal dran bleibe, also mich für eine Frau entscheide. Noch ist da eine Mischung von Sehnsucht und Angst, zum Beispiel eingeschränkt zu sein. Aber der Weg führt dahin, das sehe ich schon, und wahrscheinlich ist es dann gar keine Einschränkung mehr, sondern etwas ganz reiches...

Und eine Teilnehmerin erklärt:
Offen gesagt hab ich mit meinen Freundinnen oft schlecht über die Männer geredet und sie ein bisschen kindisch gefunden. Dabei brauchen wir sie, und sie sind gar nicht kindisch, sondern können Stärke, geben, auch Klarheit und eine Präsenz, an der man sich selber spürt und auch reiben kann. Sie sind einfach Männer... zum ersten Mal konnte ich das so richtig spüren.

Anmerkung: Auch die Seminare 7 und 8 finden traditionell stets zur Ferienzeit im Sommer hintereinander statt

Burkhardts Herz-Projekt - die zweite Hälfte

Sie besteht aus fünf Seminaren, verteilt über wiederum ein Jahr. Neben der vertieften Selbsterfahrung und Meditation liegt der Schwerpunkt jetzt auf der Ausbildung sowie der Anwendung der gelernten Methoden und Techniken unter Supervision. Dazu gehört auch, dass die Teilnehmer in

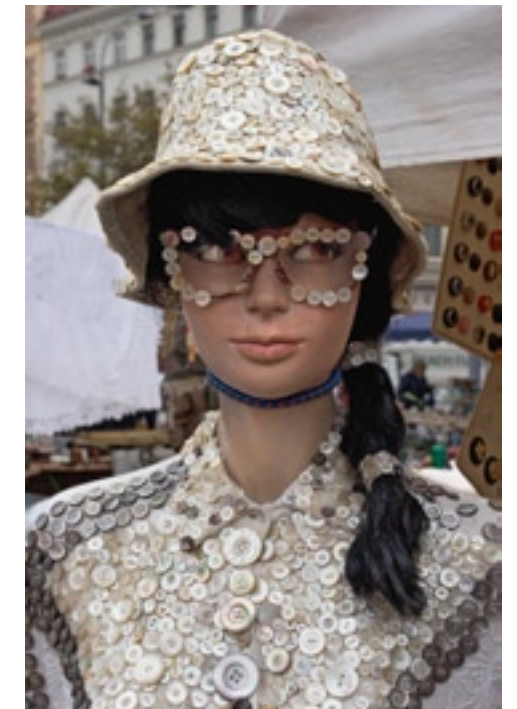
den Seminaren des ersten Abschnitts assistieren können.

9. ATEM- UND KÖRPERANALYSE TEILE I / I MIT COUNSELLING UND SUPERVISION

Dauer zweimal 6 Tage

Gut vorbereitet durch die Atem- und Körperarbeit, die ja in jedem Seminar des Herz-Projekts aufgefrischt und vertieft wurde, begleiten sich die Teilnehmer jetzt gegenseitig unter Supervision im Hot-Tub-Rebirthing und durch ein erweitertes Programm Neo-Reichianischer Körperarbeit. Während zweier jeweils 6-tägiger Seminare wird den Teilnehmern eine Systematik der integrierten Atem- und Körperarbeit vermittelt, die auf Bioenergetik und bioenergetische Analyse aufbaut.

Stichworte zur Atemanalyse:
Unser Leben wird bestimmt und oft begrenzt durch die gewohnheitsmäßigen



Ziemlich zugeknöpft

Atemmuster, die buchstäblich jeden Augenblick begleiten. Jeder kennt in seinem Umfeld Personen, die ungewöhnlich viel Energie ausstrahlen, während andere sich schnell erschöpft fühlen und über Mangel an Kraft klagen. Dabei hängt das persönliche Energie-Niveau im wesentlichen von der Atmung ab.

Die Teilnehmer üben sich darin, untereinander ihre Atemmuster zu »lesen« und gezielt damit zu arbeiten. Dazu werden die Grundlagen verschiedener Formen der Atemarbeit vermittelt wie zum Beispiel das Rebirthing, Breath-Work-Techniken usw.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Ausbildung ist das Unterwasser-Rebirthing (Hot Tub). Hier werden in einem großen Fass immer ein Klient und sein Begleiter miteinander arbeiten, während ein dritter Beobachter die anschließende Supervision vorbereitet.

Stichworte zur Körperanalyse:

Hier greifen wir die Funde aus der Atemanalyse auf und erweitern unseren Blick auf den Menschen durch eine Einführung in die bioenergetische Analyse der Körpertypen wie sie von Alexander Lowen begrün-

det und von anderen weitergeführt wurde. Hier kann nun jeder an sich selbst und den anderen kennenlernen, was er nicht erbt, sondern von seiner Kindheit an bis ins Erwachsenenalter durch seine Umgebung erworben hat: typische Haltungen, Spannungsmuster, in denen sich bestimmte Ängste und Erfahrungen verfestigt haben und in denen sich nicht nur persönliche Haltungen ausdrücken, sondern auch Kräfte, die im Familiensystem unbewusst wirksam sind. Für die Arbeit mit Menschen - und das beginnt in der eigenen Familie - ist dieses Wissen geradezu unerlässlich. Nur wenn ich weiß, wo die Stärken, aber auch die Ängste und die aus ihnen stammenden Schutzfunktionen liegen, kann ich verständnisvolle, einfühlsame und wirksame Unterstützung geben.

Ein weiterer Schwerpunkt stellt das Üben einer vom Herz bestimmten Kommunikationsform dar: die von Carl Rogers begründete Weise, im Gespräch mit anderen sich ganz auf den Gegenüber einzulassen. Wir sehen dabei ab von eigenen Meinungen, Urteilen, Konzepten und lernen, wie heilsam es für uns selber ist, einem anderen Menschen in seine Wirklichkeit zu folgen

*Kommentar eines Teilnehmers:
Die Arbeit in meiner psychologischen Praxis hat durch dieses Training eine im Voraus gar nicht einschätzbare Bereicherung erfahren. Jetzt kann ich auf eine weit tiefer integrierende Weise begleiten, was auch damit zusammenhängt, dass meine Wahrnehmungsfähigkeit und damit das Mitfühlen eine wesentliche Erweiterung erfahren hat.*

10. HERZ-ERÖFFNUNG III - DIE ABLÖSUNG DER SCHULD

Dauer 6 Tage

Als Angehörige dieser westlichen Zivilisation sind wir alle geprägt von der überlieferten Schuld- und Leidensideologie. Wir fühlen uns schuldig und sprechen schuldig. In diesem Seminar hat jeder die Gelegenheit, in einem retreat-ähnlichen Setting seine individuelle Schuldproblematik zu klären. Im Mittelpunkt steht dabei der Zusammenhang der Grundangst mit den am tiefsten empfundenen Schuldgefühlen. Außerdem vertiefen wir, was wir bisher über Geben und Nehmen miteinander erfahren haben und lernen den universalen Kreislauf von Geben und Nehmen besser verstehen.

Dabei geht es keineswegs um Theoriegebäude, sondern darum, dass sich für jeden die Tür zu jenem Raum öffnen kann, wo er die Sinnhaftigkeit seines Lebens auf allen Ebenen begreift.

*Ein Teilnehmer:
Nie habe ich so klar gesehen, wie mein Leben, und da vor allem das, was mit Leistung und der beruflichen Entwicklung zusammenhängt, von alten Schuldgefühlen beeinflusst war. Und ich habe auch verstanden, wie meine eigenen Schuldgefühle die Ursache waren, dass ich anderen die Verantwortung zuschob, wenn meine Vorhaben nicht klappten.*

11. DIESER KOSTBARE AUGENBLICK – MIT TAO DER LIEBE TEIL II

Dauer 6 Tage

Dieses neue und einzigartige Seminar öffnet und vertieft den Zugang zur ursprünglichen Kreativität. Gemeint ist damit diese grenzenlos schöpferische Qualität der Essenz, die in unserem Kern schon immer

Blick vom Stockhorn, unserem Hausberg, in die Viertausender



vorhanden war und sich in jedem Augenblick entfalten kann, sofern wir ganz da sind, unbelastet von den begrenzenden Aspekten unserer Geschichte, frei von Erwartungen und offen für die spontane Wendung.

In einander abwechselnden Phasen mit und ohne Struktur entstehen Räume, in denen wir vom Impuls zur Spontaneität finden können, aus erworbenen Bewegungsabläufen zum unmittelbaren Ausdruck, aus der Form zum freien Fluss der Energien. Ein Vergleich mit Musik mag es verdeutlichen: wir lassen die Partitur hinter uns, Improvisation entsteht aus dem Augenblick, findet sich zu einer neuen Partitur, die wir wieder hinter uns lassen... In diesem befreiten Spiel schöpferischer Energie lernen wir, uns dem Wandel anzuvertrauen und erfahren Leben, wie es sich aus der Formlosigkeit erschafft und wieder dorthin zurückkehrt.

12. HERZ-ERÖFFNUNG IV - TOD UND WIEDERGEURT

Dauer 12 Tage

Ein Leben, aus dem die unabweisbare Tatsache der Vergänglichkeit, des Sterbens, des Todes verdrängt wurde, kann kein

menschenwürdiges Leben sein, keines, das wir begeistert und dankbar erkunden und feiern, denn in ihm fehlt der Schlüssel zum Verständnis dessen, was Leben ist und was wir darin sollen.

Überdies kommt der Tod, überall wo wir ihn aus unserer Gegenwart verdrängen, durch die Hintertür wieder herein. Zum Beispiel in den von Gewalt und Tod besetzten Produkten der Filmindustrie. Oder in der gar nicht so subtilen Gewalt, mit denen die alten pflegebedürftigen Menschen aus den Familien in die Heime verlegt werden. Oder in der Hilflosigkeit des »medizinisch-industriellen Komplexes« im Umgang mit den Sterbenden. Oder in der wie mit absichtlicher Blindheit betriebenen Vernichtung der Lebensgrundlagen für unsere Kinder. Oder, immer aktueller, im Vernichtungswahn von Fanatikern, die sich und ihre Opfer in die Luft sprengen.

Wir alle werden sterben und wir wissen nicht wann - diese Tatsache darf nicht aus unserem Leben verdrängt werden. Wir sollten sie vielmehr als Antrieb nutzen, um unsere Aufmerksamkeit den wirklich existenziellen Fragen zuzuwenden und den tiefen Sinn des Lebens und seine Einzigartigkeit zu entdecken.

Dieses Seminar bringt den Rückzug an

einen Ort, an dem sich die Teilnehmer einer umfassenden Klärung ihres bisherigen Lebens widmen werden. Wenn wir uns mit der Vergänglichkeit von allem auseinandersetzen, was uns vertraut ist und uns ebenso von all dem nicht gelebtem Leben in uns verabschieden, kann der Tod zum freundlich mahnenden Begleiter werden, dessen Gegenwart das Tor zum einem Leben in der wirklichen Wirklichkeit aufstößt – zu einem neuen und erfüllten Leben im Alltag. Dazu die folgende Geschichte, zu deren Verständnis man wissen sollte, dass unter den Brahmanen - der Priesterkaste Indiens - das Gesetz herrscht, dass ein Brahmane nach jeweils 5 Jahren seinen ganzen angesammelten weltlichen Besitz aufgeben und wieder von vorn beginnen muss:

Ein Brahmane hatte einen Sohn und der Sohn sagte zu ihm: »Du schenkst deinen ganzen Besitz den Leuten. An wen wirst du mich verschenken, zu wem schickst du mich?«

Sein Vater antwortete: »Lass´ mich in Ruhe, das interessiert mich nicht.«

Doch der Sohn ließ nicht locker, so dass der Vater endlich aus Ärger antwortete: »Ich werde dich dem Tod schicken.«

Und weil er ein Brahmane ist, muss er sein Wort halten und schickt seinen Sohn dem Tod.

Auf seinem Weg zum Tod kommt der Junge zu verschiedenen Lehrern und erfährt von einigen, dass es die Reinkarnation gibt - andere sagen, es gebe sie nicht.

Er fährt mit seiner Suche fort und gelangt schließlich an das Haus des Todes. Als er ankommt, ist der Tod nicht da und der Junge wartet drei Tage lang auf ihn.

Am vierten Tag kommt der Tod und entschuldigt sich, weil der Junge ein Brahmane ist. Er sagt: »Es tut mir leid, dass du warten musstest und deshalb hast du drei Wünsche frei. Du kannst der größte König werden, den größten Reichtum besitzen oder unsterblich werden.«

Der Junge sagt: »Ich war bei vielen Lehrern und jeder sagt etwas anderes. Was sagst du über den Tod und was kommt danach?«

Der Tod sagt: »Ich wünschte, ich hätte Schüler wie dich, die an nichts anderem interessiert sind als an diesem einen.«

Und so fängt er an, ihm von der Wahrheit zu erzählen und von jenem Zustand des Lebens, in dem Zeit nicht ist.

Noch ein Panorama: Der Balzenberg, vom gegenüber liegenden Hang gesehen



Nahrung

Manche alltäglichen Zusammenhänge geben zu denken, schaut man genauer hin.

Einige von uns haben Gärten oder zumindest ein paar Pflanzen in der Wohnung oder auf dem Balkon.

Was geschieht in einem Garten? Nun, allerlei Pflanzen und Kräuter, seien es Salate, Gemüse oder Blumen, wachsen dort. Die Pflanzen wachsen aus einer Substanz, die wir Erde nennen. Dazu ziehen sie Nährstoffe in Form von Mineralien und Wasser aus der Erde, verwandeln sie unter Mithilfe des Sonnenlichts und bauen sie in ihre Körper ein. Von Pflanzen nähren sich viele Tiere. Insekten fressen ihre Blätter oder trinken ihre Säfte. Andere Tiere fressen ganze Pflanzen und werden von wieder anderen Tieren gefressen.

Wenn wir Menschen Salate und Gemüse ernten, in die Küche tragen, zubereiten und essen, decken wir damit Teile unseres Bedarfs an Nahrung.

Dies ist ein so alltägliches Geschehen, dass wir nicht länger darüber nachdenken. Und doch enthält dieser alltägliche und vertraute Vorgang einen Schlüssel zur Antwort auf die Frage, warum wir hier sind, warum wir leben und wozu.

Denn lenken wir den Blick auf die Stufen der Nahrungsketten lenken, wird offenkundig, wie buchstäblich alles von etwas anderem genährt wird und selbst auch Nahrung für etwas darstellt. Das Universum als Ganzes ist erfüllt von Regelkreisen, von »Nahrungsketten« und Prozessen der Energieumwandlung, wobei die umgewandelten Energien wieder andere Prozesse nähren.

Noch etwas. Im Physikunterricht haben wir den von Kelvin und Clausius aufgestellten 2. Hauptsatz der Thermodynamik gelernt. Dieser sogenannte Entropiesatz besagt, dass in allen physikalischen Prozessen die Unordnung zunimmt - mit jeder Umwandlung landet die ursprüngliche Energie auf einer niedrigeren Stufe, und

dieser Prozess ist nicht umkehrbar. Im Ergebnis geht also das physikalische Universum seinem Tod entgegen.

Der Entropiesatz gilt aber nicht, betrachten wir die Biosphäre für sich allein. Hier findet negative Entropie statt. Von der Energie einer Sonne genährt, die der Entropie unterworfen ist, organisieren sich die Bausteine des Lebens immer komplexeren Systemen. Ein gutes Beispiel ist die Photosynthese.

Immer komplexere Systeme bedeutet, in der Kette von den einfachsten bis zu den höchst entwickelten Lebensformen stellen die Glieder immer höher organisierte - höher schwingende - Nahrung für das nächste Glied dar, bis wir mit dem Menschen schließlich die Ebene erreichen, auf der neben pflanzlicher und tierischer Nahrung auch geistige Nahrung hinzu kommen muss - wenn wir gedeihen wollen.

Jetzt die interessante Frage: Endet jene Kette, in der jedes Glied Nahrung für ein nächstes ist, bei uns Menschen? Dient alles

uns, damit wir als die, wie wir meinen, am höchsten entwickelte Lebensform existieren können? Und beginnt mit uns wieder die Entropie, die Zunahme der Unordnung?

Oder stellt unser Dasein selber wieder Nahrung für etwas dar? Auf der physikalischen Ebene ist klar: Nach dem Tod zerfallen wir wieder in die Elemente, aus denen der Körper zusammengesetzt sind. Erde zu Erde, Asche zu Asche. Die Mineralien verteilen sich, werden wieder von Pflanzen aufgenommen.

Aber wie verhält es sich mit Bewusstsein? Das ist ja auch ein Stoff. Hört dieser Stoff einfach auf zu existieren, wenn die physische Grundlage entzogen ist? Oder ist möglicherweise dieses Bewusstsein eine Nahrung für etwas?

Antworten werden hier nicht gegeben, sie müssen gefunden werden. Hingabe an das Leben hilft finden.

Aus dem Atem und der Bewegung in die Stille. Chinesenmeditation (am besten morgens) und Instant Enlightenment (am besten abends) eignen sich vorzüglich für die Gruppenarbeit. Die Herzheilung kann auch allein oder zu zweit praktiziert werden. Preis: je Euro 18.-/SFR 28.- Von den »Fluganleitungen« wurde soeben

penarbeit. Die Herzheilung kann auch allein oder zu zweit praktiziert werden.

Preis: je Euro 18.-/SFR 28.-

Von den »Fluganleitungen« wurde soeben

die 3. Auflage unverändert nachgedruckt.

Preis: Euro 24,80/Sfr 39.- Preise plus Porto und Verpackung. Lieferung auf Rechnung direkt vom Verein Eins und Sein.



Stimme eines Teilnehmers

Kleine Erleuchtung

Dann kam am letzten Tag bei der Energiearbeit unser Energiemandala, da habe ich das »Zurückweichen« der Schuld bildhaft wahrgenommen. Als wir das letzte Mal eingeatmet hatten, war es, als ob eine Zentnerlast weichen würde.

Entspannung, tiefer Friede und Stille. Ich spürte die Veränderung im Moment, ohne Zeit, als wenn es immer so gewesen wäre. Welche Gnade haben wir da alle erfahren dürfen... ich habe erst so nach und nach die ganze Tragweite dessen realisiert, was da passiert ist.

... nach unbestimmter Zeit hatte ich den Eindruck, dass sich die Grenzen auflösten, da war nur mehr grenzenlose Freiheit, ich wusste nur, ich bin, und kein Anfang und kein Ende...

Auf einer anderen Ebene habe ich dann erfahren, wie ich mir im Alltag selbst meine Grenzen in Form von Gedanken, Konzepten, Ideen – den Filmen – setze.

Wie ich mich sehr oft selbst einenge und begrenze, und dass da etwas sehr Machtvolles ist, das frei sein, gelebt werden will.

Ich habe da so richtig zum ersten Mal erfahren, dass die Vergangenheit nichts als Erinnerung ist... es ist ein riesiger Unterschied, dies nur intellektuell zu wissen oder es zu erfahren. Ich bin so dankbar dafür. Ich begreife nun auch, warum das Jetzt so wichtig ist,

weil es der einzige Moment ist, wo ich etwas ändern bzw. etwas tun kann und wo ich bin und lebe. Und wenn ich an die Vergangenheit denke, so tue ich es jetzt, denke ich an die Zukunft, so tue ich es auch jetzt. Ich kann es immer nur jetzt tun – ich kann nicht in der Vergangenheit an die Zukunft denken!

Und dann gab es noch den Moment in der Runde, als ich eine kleine »Erleuchtung« hatte, nämlich als ich dich fragte: »Wenn alle Widerstände und das ganze Leiden plötzlich weg wären, was bliebe dann noch über?« Und du sagtest mir: »Dein Potenzial in seiner reinen Form.«

Das war ein Moment, der mit Worten schwer beschreibbar ist. Ich erfuhr die Wirklichkeit, es gab nichts anderes mehr, alles vibrierte, ich »sah« die selbstgemachten Probleme und erkannte, dass sie nur dazu da sind, um daran zu wachsen, um zu sehen, wer ich alles nicht bin.

Da war dann plötzlich ein Moment der Leere, nichts mehr da, und ich erkannte, dass es eigentlich nichts zu »tun« gibt, nichts zu erreichen, es ist alles schon da. Ich brauche mich nur zu erinnern. Ja, das war für mich ein Moment der Gnade.

Jetzt begreife ich auch die tiefe Wahrheit der Geschichte von Junaid und der Kuh. Und ich ertappe mich im Alltag des öfteren dabei, wie ich die Kuh hinter mir herziehe. Und wenn ich das erkenne, ist da sofort eine andere Ebene und ich kann wählen... F.M.

Verbindliche Anmeldung für (bitte Seminar eintragen):

von _____ bis _____

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Tel. privat / Geschäft _____

e-mail Adresse _____

Alter _____ Beruf _____

Gruppenerfahrung _____

In therapeutischer Behandlung ja/ nein _____

Wenn ja, welche _____

Ich fahre mit dem Auto und könnte _____ Personen ab _____ mitnehmen.

Ich möchte ab _____ mitgenommen werden.

Die umseitigen Teilnahmebedingungen habe ich akzeptiert.

Datum und Unterschrift _____

Teilnahmebedingungen für Seminarteilnehmer

Anmeldung: Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Sie ist verbindlich durch Einsenden des unterschriebenen Anmeldeformulars. Du erhältst eine Anmeldebestätigung mit Wegbeschreibung.

Abmeldung: Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von Euro 40,-. Bei späterer Abmeldung wird die gesamte Seminargebühr fällig, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer benannt. Bei einem Ausstieg vor Ende des Seminars erfolgt keine Rückzahlung des Kursbeitrages.

Anreisebeginn: Die Anfangszeiten der Kurse sind auf dem Terminblatt angegeben. Anreise bitte eine Stunde früher.

Haftung: Die Teilnahme an den Seminaren ist freiwillig. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Gruppe. Er kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den Veranstalter, die Seminarleiter und die Gastgeber an den Veranstaltungsorten von allen Haftungsansprüchen frei.

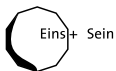
Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass unsere Selbsterfahrungsgruppen kein Ersatz sind für medizinische oder psychiatrische Behandlung. Wer sich in Therapie befindet, muss rechtzeitig mit seinem Therapeuten und uns klären, ob er an dem Seminar teilnehmen kann.

Verboten sind der Besitz und Gebrauch von illegalen Drogen, übermäßiger Alkoholgenuß und auch die Anwendung von körperlicher Gewalt.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung in genügender Menge, Regenschutz, festes Schuhwerk, Waschzeug sowie Schreibsachen. Bitte Wertgegenstände zu Hause lassen, wir haften nicht für etwaige Verluste. Musikinstrumente sind jederzeit willkommen.

Bitte informiere uns bei der Anmeldung, ob du jemanden aus deiner Gegend im Auto mitnehmen kannst oder selbst mitgenommen werden möchtest.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist der Sitz des Vereins.



Eins und Sein

Balzenberg
CH 3762 Erlenbach/Simmmental
Tel. +41-(0)33-6810512
Fax +41-(0)33-6810513
Mobil: +41(0)-79-5697069
Email: office@einsundsein.org
<http://www.einsundsein.org>

Außer diesem Gesamtverzeichnis, das man auch von der Website herunterladen kann, verschicken wir monatlich, ebenfalls als pdf-Datei, einen Newsletter mit interessanten Beiträgen und den aktuellen Terminen. Email genügt, und wir schicken ihn...