

Eins Und Sein

Der 28. Newsletter
im Januar 2009

Liebe Freunde und Interessenten,

was hat es mit der heiteren Gelassenheit des Gemüts auf sich, die so oft als die Frucht spiritueller Arbeit angeführt und erstrebt wird?

Sie resultiert, auf den kurzen Nenner gebracht, aus der Offenheit für die Wechselfälle des Lebens. Man hat gelernt anzunehmen, was einem das Leben vor die Haustür stellt. Kein Gejammer mehr über die nicht vorausgesehenen oder unerwünschten Folgen des eigenen Handelns. Kein Verzweifeln angesichts von Schlägen des Schicksals, und auch keine enthemmte Selbstfeier angesichts von überraschenden Geschenken desselben Schicksals.

Wir freuen uns und nehmen an, wir trauern und nehmen an und sind im Kern dabei nicht etwa gleichgültig im Sinne eines neutralen Grau, sondern berührt und zugleich jenseits der Berührung, bewegt und zugleich jenseits der Bewegung. Wir trauern und sind zugleich jenseits von Trauer, wir freuen uns und sind zugleich in einem Raum, der jenseits dieser Freude und zugleich freudvoller ist als jedes sich freuen. Klingt das seltsam? Für mich wie auch

andere ist dieses mittendrin und zugleich jenseits davon die Quelle von Lebensqualität, von Glück. Es ist eine unerschöpfliche Quelle, nämlich ganz nah an jener Stille und Fülle, für die es keine Worte gibt.

Lebensqualität

Von ihr ist gegenwärtig wieder vermehrt die Rede. Wollte man es mit einem Terminus aus der Ökologie ausdrücken, könnte man Lebensqualität auch als Nachhaltigkeit im Umgang mit sich selber und mit anderen beschreiben. Statt die eigenen und die Ressourcen anderer auszubeuten, würde man diese entfalten und pflegen.

In der Tat eignen sich Krisen bestens, um über Lebensqualität nachzudenken – und natürlich darüber, welches denn die eigenen Ressourcen sind – und ob man sie überhaupt genügend kennt.

Vor Jahren kannte ich einen Finanzmann, einen Macher und Workaholic wie er im Buche steht. Ein Arbeitstag von 5 Uhr morgens bis in den Abend, immer im Trab und ebenso leistungsbezogen die »Entspannung« bei Sauna

und Sport. Unsere Lebensweisen und Arbeitsfelder konnten unterschiedlicher nicht sein, doch wir mochten uns und hätten, wäre ihm ein längeres Leben beschieden gewesen, Freunde werden können.

Ganz plötzlich starb seine Frau, was für ihn sich wohl anfühlte, wie aus vollem Lauf gegen eine Wand geprallt zu sein. Während einer Woche hatten wir ein paar intensive Gespräche über das Leben, den Tod, die Werte, auf die es eigentlich ankommt. Ich lernte da seinen weichen, herzvollen Kern unter der harten Macherschale kennen.

Doch bald nach dem Begräbnis der Frau wurde er wieder der Mann des vollen Terminkalenders, der von Klient zu Klient eilende Coach für Erfolg durch Effizienz, den weichen Kern wieder gut verpackt. Er konnte/wollte seine

Lebensweise nicht ändern. Knapp ein Jahr später war auch er gestorben – das Herz. Ein schneller und wohl auch schmerzloser Tod muss es gewesen sein, im Sessel vor dem Fernsehgerät, wo ein Fußballspiel übertragen wurde, neben ihm auf dem Tischchen das halbvolle Weißbierglas. Seine Hausleute hatten schon ein paarmal nach ihm geschaut und gedacht, er sei, wie so oft, vor dem Apparat eingeschlafen.

Die Ressourcen

Ich erzähle von diesem Mann eben wegen Lebensqualität, wegen der Ressourcen, ihrer Entfaltung und Pflege. In heiterer Gelassenheit gelebt hatte er nicht – so wie wohl die meisten heutzutage. Er kannte nur eine Seite seiner Möglichkeiten wirklich gut und entsprach, indem er sie auslebte, weitge-



hend dem bis vor kurzem noch so hoch gehaltenen Bild des »Leistungsträgers« – so wie viele.

Die andere Seite war unzureichend entfaltet, und es brauchte den Schock des Todes seiner Frau, um sie für eine kurze Zeit an die Oberfläche zu bringen – so wie viele erst die wichtigen Lebensfragen zu stellen beginnen, wenn es auf den gewohnten Wegen gar nicht mehr weiter geht.

Warum hatte er seine weiche Seite so schnell wieder versteckt? Das ist nicht schwer zu verstehen. Denn wo der dritte Schaltkreis das Leben bestimmt – du oder ich, herrschen oder beherrscht werden – gilt auch das ungeschriebene Gesetz, dass inneres und äußeres Leben nicht nur nicht vermischt werden dürfen, sondern überhaupt Gegensätze sei-

en. Seinen plattesten Ausdruck findet es in Redensarten wie »Auf den Sonntag folgt der Montag«, oder »Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps«. Oder: »Man trägt sein Herz nicht auf der Zunge spazieren.«

Anderes Beispiel: Ein Seminarteilnehmer, als Management-Trainer mit dem Personal der oberen Etagen großer Betriebe vertraut, erzählte mir, die Gespräche in den Pausen seiner Seminare zeigten zwar deutlich genug, wie groß das Bedürfnis nach mehr Menschlichkeit im Arbeitsleben sei, doch sei die Angst zu groß, die weichen, einfühlsamen, empfänglichen Seiten zu zeigen. Im Alltag habe man halt nach den Gesetzen des Dschungels zu handeln – ich oder du, überleben oder untergehen. Zurück zu den Ressourcen: Überzeu-

gungskraft, Durchsetzungsvermögen, Führungsstärke gehören ebenso zu den essenziellen Kräften des Menschen wie Gemeinschaftssinn, Hingabe, Herzlichkeit. Sieht man sie als Gegensätze und weist die einen dem äußeren, die anderen dem inneren Leben zu, werden sie unweigerlich verzerrt. Jede Abspaltung, alles was unversöhnt oder noch unentdeckt im Schatten liegt, nicht integriert ist, verzerrt die ursprüngliche Energie der Ressourcen und mindert die Lebensqualität. Wie sollte da Gelassenheit entstehen?

Der Brückenbau beginnt innen

Führungskraft ohne Herz wird autoritär und manipulativ. Herz ohne Überzeugungskraft, ohne Bauch, gerät schnell zu esoterischem Gefühlskitsch. Auf einem Bein kann sich der Mensch zwar irgendwie fortbewegen, doch nicht wirklich laufen. Ein harmonischer Gang erfordert beide Beine. Die heitere Gelassenheit setzt voraus, dass wir auf beiden Beinen stehen und unsere essenziellen Ressourcen, uns selber besser kennen.

Warum ist die Angst so groß, das Weiche, Berührbare, Empfängliche, Herzliche, Liebevoll, Gemeinschaftliche, Hingebungsvolle nach außen zu zeigen? Weil da früher die Verletzungen stattfanden. Weichheit und Hingabe lernten wir früh für Schwäche zu halten, aus Empfänglichkeit und Berührbarkeit wurden so Verletzlichkeit und Manipulierbarkeit.

Darum muss der innere Brückenbau mit Versöhnung beginnen: dass wir tatsächlich auch schwach, verletzbar,

manipulierbar sind. Das Bedürfnis nach Kontrolle und Macht ist ja nur darum so stark, weil wir noch unversöhnt sind mit der eigenen Schwäche, der eigenen Ohnmacht.

Der innere Brückenbau ist ein Vorgang, bei dem Bauch, Herz und Verstand beteiligt sind. Es wäre verlorene Liebesmühe, die heitere Gelassenheit als Lebensqualität mittels Arbeit bloß auf einer Ebene gewinnen zu wollen.

Brücken zum Du

Bin ich mit mir selber im Einklang, fallen auch die Schranken nach außen. Es gibt keinen Anlass mehr, sich zu verstecken – weder die eigene Stärke, noch die eigene Bedürftigkeit. Die Gründer der humanistischen Psychologie haben die aus dem inneren Versöhntsein wachsende Haltung gegenüber der Außenwelt einmal so ausgedrückt: »Ich bin da, du bist da, und möglicherweise können wir etwas zusammen machen – und wenn nicht, ist das auch kein Problem. Ein Buddhist würde hier vom »nicht anhaften« sprechen. Wir müssen nicht festhalten, sondern können dem Gang des Lebens vertrauen.

Die heute verbreitete Leistungsbesessenheit ist neurotisch, weil sie angetrieben wird von der Angst vor dem Scheitern, konkret: der Angst nicht geliebt zu werden und nicht wert zu sein. Stellt euch vor, man gibt sein Bestes nicht aus diesen Ängsten, sondern aus der Freude am und der Dankbarkeit für das Leben.

Ich wünsche euch Lebensqualität: heitere und gelassene Wintertage
Burkhardt



Neues vom Verein Eins und Sein und von der EuS AG

Liebe Freunde,
in der ersten Januarwoche bin ich wieder einmal als Assistent der Schattengruppe dabei gewesen. Das erste, was mich auf dem Balzenberg empfängt und erfreut, ist die Gastfreundschaft. Obwohl die Häuser gut gefüllt sind und man schon vor der Haustüre einen Platz für seine Winterschuhe suchen muss, fühle ich mich auf Anhieb wohl. Der Tagesablauf ist klar organisiert und mit einer Portion Freundlichkeit gewürzt. Die immer wieder herausfordernde Aufgabe, viele Leute auf begrenztem Raum zufrieden zu stellen, steht der Leichtigkeit nicht im Wege, und das Essen, das pünktlich auf den Tisch kommt, schmeckt hervorragend.

Daran ist die seit letzten Mai neue Hausleitung von Anne Kossmann nicht ganz unschuldig. Diese freundliche Stimmung überträgt sich auf die Gäste. Wie von selber legen die meisten mit Hand an bei

alltäglichen kleinen Aufgaben, und man bekommt das Gefühl als Gemeinschaft dort zu sein und mitzutragen, nicht bloß als Konsumenten außen vor zu bleiben.

Wie von selber trifft auch immer wieder dann, wenn gerade Not am Mann ist, eine Hilfe für ein paar Tage ein – danke Anja! Schön, wenn Menschen, ohne lange zu fragen, eine Arbeit in die Hand nehmen und von Herzen erledigen. Genau so hatte ich mir das gewünscht, als wir vor ein paar Jahren zusammen saßen mit dem Plan, einen neuen Platz für Burkhardts Arbeit aufzubauen.

Am 3. Januar hatten wir eine Vereins-sitzung und konnten Anne Kossmann zusätzlich als neue Kassierin für den Verein wählen, was sinnvoll ist, da die meisten Buchungen sowieso durch ihre Hand gehen. Dhyanna, welche selber vor Ort wohnt und das Kassieramt schon früher inne hatte, übernimmt ihre Stellvertretung. Letzten Sommer schon konnten wir Christophe Frei zum Sekretär des Vereins wählen.

Kaum läuft das Projekt, sprießen natürlich die nächsten Ideen. Eine gemütliche

Sitzecke mit Gartenbänken vor der alten Natursteinmauer unter den grossen Haselstauden möchten wir gestalten, damit es die Raucher in den Pausen gemütlicher haben – sie werden schon genug geächtet in der Gesellschaft.

Ein weiteres Bad mit Toilette und Duschen möchten wir im zweiten Gästehaus bauen. Im vorderen Speiseraum soll es eine neue Bank und einen grossen Tisch geben, und für die Küche einen ausgebauten Lagerraum. Ihr seht, an Ideen fehlt es nicht, und wer mit anpacken möchte, ist jederzeit herzlich willkommen.

Das zur Zeit spannendste Projekt ist gerade fertig geworden. Ein paar Tage lang haben wir im Natursteinkeller gegraben, um ihn zu vertiefen. Inzwischen ist ein Holzboden gelegt, und Klaus hat zusammen mit einem freundlichen Nachbarn die Konstruktion für ein großes Badebecken aufgestellt. Ja, ab der nächsten Gruppe ist damit auch der »Hot Tub« für das Hot-Tub-Rerbirthing bereit.

Dies ist eine begleitete Atemmethode, welche die Atemsitzungen um ein wesentliches Element erweitert. In Ernsting schon hatte dies zum Jahrestraining gehört und ist nun auch auf dem Balzenberg möglich geworden.

Ein schöner Nebenzug davon: Die Handwerker, welche mitgeholfen hatten, wohnen direkt vor Ort und sitzen an diesem Abend, während ich diesen Text schreibe, mit den Hausleuten von Eins und Sein zusammen beim Nachtessen.

So wächst das Projekt, das anfänglich auf gewisse Skepsis in dem kleinen Bergweiler gestossen war, langsam mit der einheimischen Bevölkerung zusammen.

Bei den einen kauft man den Käse und die Eier, bei den anderen die selbstgemachte Wurst. Dieses Hineinwachsen braucht natürlich seine Zeit und auch ein Bemühen. Dennoch, und dies ist in den ländlichen Regionen überall auf der Welt auch

nicht anders, wird man über lange Zeit die etwas exotischen Zugewanderten bleiben. All dies trägt zum Wesentlichen bei und unterstützt die Arbeit in Burkhardts Seminaren – Brücken bauen, versöhnen, integrieren.

Obwohl ich an der Schattengruppe selber schon vor 14 Jahren teilgenommen und seither ein paar Mal assistiert habe, wurde ich wieder tief berührt. Es war wie das Wiederfinden eines Teils von mir, wie ein weiteres Stück Versöhnung, und ich fühle, wie das angekommen ist und bei mir bleibt, mir auch neue Kraft und Gelassenheit gibt. Erfüllt, innerlich bewegt und zugleich in großer Ruhe unternahm ich Ende Woche eine Wanderung durch die verschneite Winterlandschaft.

Ja, ich bin froh, wie sich das Projekt auf dem Balzenberg entwickelt und freue mich auf ein nächstes Mal.

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





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.



Stimmen von Teilnehmern

Ich habe lange überlegt was ich schreiben soll, da ich finde, es ist alles so »normal« im Moment. Aber wie zeigt sich diese Normalität im Alltag?

Ich kenne mich als eine Person, die ständig am Machen und Tun ist. In letzten Wochen habe ich öfter innegehalten, und zu meiner eigenen Überraschung hat es sich ohne mein Zutun von alleine gefügt. Ich musste erstmal nichts tun, damit sich etwas bewegt. Gleichzeitig habe ich versucht den Blick nach innen zu wenden und horchen, was denn die innere Stimme dazu sagt.

Ich erinnere mich an eine Zeit in meiner Jugend, da war Alles ganz leicht. Inzwischen weiß ich den Grund dafür. Ich habe mich bei meinem Tun von einer inneren Stimme lenken lassen. Über die Jahre habe ich diesen Momenten aus meiner Jugendzeit hinterher getrauert, konnte aber diesen Zustand nicht wieder finden.

Diese innere Führung habe zugunsten der Vernunft und des »erwachsenen Denkens« abgegeben. Ich habe versucht alles über den Verstand und das logische Nachdenken zu lösen. Entsprechend ist meine Skepsis gegenüber allem gewachsen. Inzwischen ist mir deutlich geworden, dass ich mich damals habe führen lassen, und auf diese innere Stimme vertraut habe.

Ich merke dass bei mir das Pflänzchen Vertrauen zu wachsen beginnt, in mein eigenes Tun und in mein Gegenüber. Vertrauen darauf, dass es sich fügt, und dass es so wie es wird in Ordnung ist. Da dieses Verstrauen wichtig ist, um die innere Stimme auch wahrzunehmen.

Ich merke wie ich die Verbindung zu den anderen brauche, um mich selbst zu entdecken, und da entsteht so etwas wie Geborgenheit, weil sich auch das Vertrauen

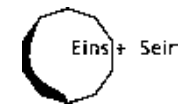
einstellt. Ich bin nicht mehr nur auf mich allein gestellt und muss es selbst richten.

Daraus erwächst eine große Freude am Dasein, gerade jetzt im Spätsommer, das Zirpen der Grillen, den Bachlauf, den Wind, das Rauschen der Blätter, die Stimmen vertrauter Menschen zu hören. Ich bin manchmal selbst davon überwältigt und gerührt über diese Empfindungen.

Einen kurzen Moment schaltet sich schon das Gehirn ein und fragt „Bist Du nicht sentimental?“.

Nein bin nicht, es ist eher so, dass ich die Welt umarmen könnte und ein Teil davon sein möchte.

Danke Burkhardt für Deine Unterstützung. G.



Eins und Sein

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