

Herbstbrief 2022

Wer kommt, will wieder kommen 1 | Wegen Zu geschlossen 2 | Gedicht 2 | Wir sind das Feld 3
Ein Gespräch unter Freunden 4 | Aus dem Netzwerk 5 | Termine *herzwärts* 5 | Termine da sein 5
Traue dich und warte nicht 6 | Impressum 6

Wer kommt, will wieder kommen

Das stimmt natürlich nicht ganz. Es gibt auch Menschen, denen *herzwärts* zu nahe geht. Die kommen dann nicht mehr. Doch die Erfahrung zeigt: Alle, die gerne in die Nähe von sich selbst und den Mitmenschen kommen, zieht es immer wieder zu *herzwärts*. Doch bis es endlich soweit ist, dass ein interessierter Mensch sich das erste Mal in eines unserer Seminare wagt, kann es sehr lange dauern. Woran mag das liegen?

Ich finde es auch nach Jahren immer wieder schwierig, unsere Arbeit mit Worten zu beschreiben. Werde ich gefragt, „Was macht ihr da eigentlich?“, beginnt es in meinem Kopf zu rotieren. Welcher Begriff könnte bei meinem Gegenüber auf Resonanz

stossen? Selbsterfahrung? Bewusstseinsweiterung? Persönlichkeitsentwicklung? Meditation? Spiritualität?

Ich bin mit der Reduktion auf einen Begriff nicht glücklich. Meistens versuche ich die Arbeit zu umschreiben: „Wir machen viel Körperarbeit.“ Oder: „Wir beschäftigen uns mit wichtigen Lebensfragen.“ Oder: „Es geht um inneres Wachstum.“

Wenn ich das jetzt so aufschreibe, bin ich auch nicht glücklich. Das Wesentliche bleibt ungesagt. Vielleicht aber kann im Gespräch etwas Wesentliches passieren, wenn es gelingt, mich ganz auf mein Gegenüber einzulassen, ihm wirklich zu begegnen. Dann sind die Worte auch gar nicht mehr so wichtig, weil Verbun-

denheit entstehen kann, Nähe. Etwas, was alle erfahren, die sich auf die Arbeit einlassen.

Mich zieht es immer wieder in die Nähe zu mir selbst und den Mitmenschen und in die Verbundenheit, die dabei entstehen kann. Und darum gehe ich immer wieder voll Freude in die Seminare und bin neugierig, wer wieder kommt. Und natürlich auch, wer den Schritt wagt und zum ersten Mal kommt.

Gelegenheit für diesen ersten Schritt gibt es diesen Herbst am offenen Wochenende in Schlieren und am offenen Nachmittag in Solothurn und dann nach Weihnachten in der *herzwärts* Einstiegswoche „Von der Angst zur Lebensfreude“ im Stillehaus Aetingen.

Vielleicht hast auch du Lust, wieder einmal zu kommen, zum Assistieren, zum Kochen oder zu einem Seminar, das du noch nicht kennst? Und sonst: Erzähle von deinen Erfahrungen, wähle die richtigen Worte oder besser: Lass dich von deinem Gegenüber zu den richtigen Worten inspirieren. Ich weiss, wie schwierig es ist, neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu finden. Doch ich weiss auch: Wer kommt, will wieder kommen.

– Devadatto



Die dritte Jahresgruppe in Aetingen

Foto: Mandrika

Wegen Zu geschlossen

Manchmal geht einfach eine Türe zu. Die zu meinem Herzen. Ich wünsche mir sehr, es wäre nicht so. Ich wünschte mir, ich könnte offen und weich bleiben und meinen Mitmenschen liebevoll begegnen. Manchmal gelingt es mir aber nicht. Da ist, wie gesagt, die Türe zu. Die zu mir und gleichzeitig eben auch die zu den Anderen, zu den Menschen um mich herum.

Der Alltag scheint mir dann schwer, wie klebriger Asphalt. Freue ich mich sonst über Begegnungen, die Sonne auf der Haut, das Spiel der Wolken, die Blumen, die Stimmung in der Luft – an den geschlossenen Tagen kann ich vieles, das nähren würde, nicht aufnehmen. Da macht auch das, was ich eigentlich gerne tue, nicht mehr Spass und ich fühle mich gestresst und überfordert.

Ich mag es nicht, wenn ich in dieser Stimmung bin. Manchmal nehme ich es auch gar nicht wahr, kann es nicht benennen und merke, dass ich die Menschen nicht mehr verstehe, sie mir fremd sind. Vieles nervt einfach nur und meine Unzugänglichkeit wird mir erst durch die mir eigenartig scheinenden Reaktionen meiner Mitmenschen bewusst.

Hätte ich doch gerne ein wenig Zuspruch, werde ich nun eher gemieden, bekomme schnippische Reaktionen. Wohl die Antwort auf meine ruppig kühle Distanziertheit. Ich gerate auch schnell in Streit. Dabei mag ich das gar nicht und manchmal dämmert mir, dass es wohl mit meiner schlechten Stimmung, dem inneren Stress zu tun haben könnte. Dann spüre ich die Sehnsucht nach Frieden und Verbundenheit in mir. Ein kleiner Schritt eigentlich, der mir manchmal riesig erscheint und nicht gelingen will.



Sita rennt

Will ich in Verbundenheit sein, mit mir und den Anderen, bin ich gefordert, muss ich mich überwinden und aktiv etwas tun. Laufen hilft manchmal, da transformiert sich innerlich die Energie und ich fühle mich leichter. Es gibt Zeiten, da ist es ein dauerndes Hin-und-Her und ich komme nicht mehr wirklich raus aus mir, fühle mich isoliert, traurig und unzufrieden. Und der innere Kritiker wird zermürend laut.

Das ist eigentlich der Hauptgrund, warum ich immer wieder ins *herzwärts* gehe. Das Aufschmelzen meiner gefühlten Isolation, vom „alles ist mir zuviel“ und „ich kann das nicht“ abermals in meine natürliche Lebendigkeit und Kraft zu finden. Durch das Üben fällt es mir leichter, gelingt es schneller; und da ich weiss, dass ich raus kann, macht mir das Isolationsgefühl auch weniger Angst.

Ja es ist ein kostbares Gut, sich verbunden, gehalten und getragen zu fühlen und ich bin dankbar, immer wieder in diese Energie zu finden. Nicht nur im *herzwärts*, auch im Gespräch mit meinen FreundInnen, beim ganz

langsamen Streicheln meiner Katze oder an einem guten Konzert: Eins werden mit dem Augenblick.

– Sita

Ged

MINCH'utuon
Danouv
Eu nasch

Cur ch'eu poss leger
Illa clerità da meis settember
Dir adieu a mia tristezza
Chi parta
Cul svoul dals utschels
Strivland
La lingi'alba dal tschêl

Utuo ma stagiun
Impla mels ögl
Cun tia glüm.

Luisa Famos
Übersetzung aus dem Räto

Wir sind das Feld

Wie ist das, wenn wir mit der herzwärts Arbeit an einen Ort gehen, der für uns neu ist? Wie wichtig ist die Atmosphäre eines Ortes, die Klarheit des Raumes, die Vertrautheit mit dem Platz, damit eine Dynamik entsteht, in der sich unsere Arbeit entfalten und ein Energiefeld entstehen kann? Bin ich zum ersten Mal an einem noch unbekanntem Ort, kann es geschehen, dass ich denke: „Hier geht es nicht, es fühlt sich fremd an, es ist nicht vertraut; hier kann doch kein Feld entstehen.“

Doch sobald die ersten Menschen den Raum betreten, wir uns einander vorstellen, wird das Feld allmählich spürbar. Anfangs verbinden und erden wir uns, kommen in Bewegung und die erste Befangenheit weicht. Neugier entsteht, den anderen zu begegnen, gleichermaßen wächst



Foto: Mandrika

licht

JEDEN Herbst
Komme ich
Neu zur Welt

Wenn ich leichten Herzens
In der Helle meines Septembers
Meine Traurigkeit verabschiede
Die wegzieht
Mit dem Flug der Vögel
Und Streifen zeichnet
Im weissen Band des Himmels

Herbst meine Jahreszeit
Fülle meine Augen
Mit deinem Licht.

1930 -1974
romanischen: Luzius Keller

auch die Lust, etwas von sich zu zeigen. Im Austausch über ein Thema der eigenen Biographie vertiefen sich die ersten Eindrücke. Spürbar wächst das Feld: Im Einverständnis, im sich zeigen, im sich berühren lassen. Mit diesen Menschen in diesem Raum einfach da sein.

Es ist nicht abhängig vom Ort, wir Menschen sind das Feld. Als vor mehr als zehn Jahren unser Lehrer Burkhardt Kiegeland Ernsting verließ, konnte ich mir nicht vorstellen, wie es am neuen Ort in der Schweiz weitergehen könnte. - „Der Geist geht mit“, sagte Burkhardt. Seit wir den Balzenberg verlassen haben, habe ich wiederholt diese Erfahrung gemacht. Der Geist ging immer mit; nach Aetingen, nach Vellerat, in die Wochenenden nach Schlieren, nach Düsseldorf, Solothurn, Zürich und jetzt kürzlich auch nach Witten.

Die Arbeit an sich selbst an den Seminaren hilft dabei, dass das Feld immer leichter entsteht. Die Arbeit trägt Früchte. Nicht selten berichten uns Teilnehmende, dass sie von ihren Freunden gefragt werden, was sie denn da eigentlich machen, sie seien viel lebendiger und viel entspannter geworden.

Auch ich selber erfahre das „Hineingehen“ in das Feld immer wieder mit Begeisterung und lasse mich jedesmal erneut, wo auch immer wir gerade sind, berühren, verwandeln und stärken.

– Anandhi

Ein Gespräch unter Freunden

Salim: Oli, du hast dich Anfang 2021 dazu entschlossen, die herzwärts Einstiegswoche zu besuchen. In welcher Lebenssituation hast du dich damals befunden?

Oli: Ich befand mich damals in einer ziemlich aussichtslosen Situation. Vor allem das Jahr davor – also 2020 – war für mich ein schwieriges Jahr. Zuerst war da der Lockdown, der mir als „Beizer“ mein Geschäft vermiest hat. Dann hatte ich einen schweren Unfall, bei dem ich mir das Handgelenk gebrochen habe. Und meine damalige Freundin hat sich von einem auf den anderen Tag von mir getrennt. Und immer wieder blieb meine Bar geschlossen, weshalb mir auch der Kontakt zu meinen Gästen fehlte.

So stand ich plötzlich sehr isoliert und alleine da und war unweigerlich stark mit mir selbst konfrontiert. Im Nachhinein betrachtet muss ich sagen, war das mein Glück! Ich habe da zum ersten Mal gelernt, bei mir selber hinzuschauen.

Salim: Was hat dich motiviert, da noch etwas genauer hinzuschauen und dich auf die Arbeit von herzwärts einzulassen?

Oli: Ich denke, nebst meiner persönlichen Krise waren zwei weitere Faktoren ausschlaggebend: Einerseits habe ich mich schon immer für psychologische Prozesse interessiert, weil ich es spannend finde, wenn andere Menschen von sich erzählen und auf einmal Zusammenhänge sichtbar werden.

Und dann konnte ich ja beobachten, wie die *herzwärts* Seminare bei dir gewirkt haben. Deine Erzählungen von den Wochen fand ich spannend und so habe ich mich dazu entschlossen, diese Arbeit ebenfalls zu machen.

Salim: Von sich zu erzählen ist in den herzwärts Seminaren ja nur ein Teil der Arbeit. Der andere Teil besteht aus Meditationen, Körper- und Atemarbeit. Wie ist es dir damit ergangen?

Oli: Ja, also die Körperarbeit hat mich anfangs schon ziemlich „aagschnäglet“. Teilweise wurde ich sogar von der Gruppe darauf angesprochen,

Salim: Meist vergehen die Seminare ja wie im Flug. Danach geht es zurück in den Alltag. Wie ist es dir mit diesem Wechsel ergangen?

Oli: Da hat sich teilweise viel getan. Ich erinnere mich an eine Woche, nach der ich plötzlich viel offener und bewusster durch den Tag ging; ich schaute bei der Kasse nicht mehr auf den Boden, sondern der Kassie-



Oli und Salim

ob es mir denn nicht gefalle. Aber irgendwie war ich ja gezwungen mitzumachen. Diese Scheiss-Chinesen! Da musste ich mich richtiggehend durchbeissen.

Mit der Zeit hat mir die Körperarbeit aber immer besser gefallen, vor allem, wenn es anstrengend wurde! Booah, das war super. Übungen zu zweit oder alleine – ich habe das durchaus zu schätzen gelernt. Und ich betrachtete es irgendwann viel ganzheitlicher. Die frühen Morgenmeditationen gaben mir Struktur und Halt, und die wiederkehrende Arbeit mit dem Körper belebte meinen Geist.

rerin in die Augen. Und die Erfahrungen aus den Seminaren halfen mir jeweils dabei, auch meine eigene Rolle im Alltag zu überdenken.

Um ein Beispiel zu machen: Es gab mal eine Woche, in der eine Teilnehmerin komplett in der Opferrolle gefangen blieb. Ich habe darin natürlich Anteile von mir selbst erkannt und mir innerlich geschworen: So will ich nicht sein! Seither falle ich im Alltag deutlich weniger schnell in diese Rolle als früher.

Salim: Nun ging deine Jahresgruppe im Frühjahr zu Ende. Was hat sich bei

Termine *herzwärts*

dir persönlich verändert im Vergleich zu davor?

Oli: Nun, ich befand mich ja vor dem ersten Seminar wirklich in einer Krise; ich würde sogar sagen in einer regelrechten „Talsohle“. Das hat sich nicht nur in meiner psychischen Verfassung widerspiegelt, sondern mit der Zeit zunehmend auch körperlich. Hätte ich diese Signale einfach ignoriert und darauf verzichtet, genauer hinzuschauen, wäre es sicherlich schlimmer geworden.

Die Seminare haben mir da schon sehr geholfen. Ich weiss deutlich besser, was ich will und was nicht. Sowohl im Privaten, zum Beispiel in meiner neuen Beziehung, als auch im Beruflichen. Wobei im Beruflichen hat sich nur wenig verändert. Das war während den Seminaren ja auch ab und zu Thema... und es wird wohl auch ein Thema bleiben (lacht).

*Hinweis: Dieses Gespräch fand am 11. September in der Zar Café*Bar von Oli Inäbnit im Berner Mattenhof-Quartier statt.*

Aus dem Netzwerk

Kundalini Meditation in Bern

14-tägig, montags ab 19.00; Kontakt: Selin Bourquin, 079 575 23 36

Kundalini Meditation in Biel

Termine / Kontakt: Rea Cervini 079 227 22 12

Seinsabend in Zug/Baar

Jeweils letzten Freitag im Monat; Kontakt: Agnes Iten 079 388 03 39 und Jörg Rüdiger 079 408 26 85

Atemgruppe Solothurn

Jeweils Mittwoch 9.30-11.30
Kontakt und Leitung: Akin Schertenleib, 032 621 47 09

Mo 10. Okt. – So 16. Okt. 2022

Jahresgruppe V: „Geben und Nehmen“ • Stillehaus Aetingen SO

Fr 21. Okt. – So 23. Okt. 2022

Offenes herzwärts – Wochenende • YogaCorner, Schlieren ZH

Sa 26. November 2022

Offener Nachmittag • Atelier Atem Körper Stimme Solothurn

Mo 26. Dez. 2022 – So 1. Jan. 2023

Offene herzwärts – Woche „Von der Angst zur Lebensfreude“ • Stillehaus Aetingen SO

Mo 6. Feb. – So 12. Feb. 2023

Vertiefungsseminar „Weit werden“ • Stillehaus Aetingen SO

Mo 3. April – So 9. April 2023

Offene herzwärts – Woche „Von der Angst zur Lebensfreude“ • Stillehaus Aetingen SO

Mo 15. Mai – So 21. Mai 2023

Vertiefungsseminar „Nach Innen gehen“ • Stillehaus Aetingen SO

Mo 17. Juli 2023

Beginn der 6. Jahresgruppe

Fr 20. Okt. – So 29. Okt. 2023

Das neue Vertiefungsseminar „Sterben und Neubeginn“ • Stillehaus Aetingen

Termine Verein da sein

Fr 28. Okt. 2022 • Mi 30. Nov. 2022 • Sa 25. Feb. 23

Trainingsgruppe Aufstellungsarbeit Solothurn • Atelier Atem Körper Stimme

Anmeldung/Auskunft: Akin Schertenleib 032 621 47 09 oder Christophe Frei 079 703 72 47

Fr 24. – So 26. März 23

6. GV Verein da sein • Bergengel Scharnachtal • Nur für Mitglieder des Vereins

Alle aktuellen Termine findest du unter...

www.herzwaerts.net

oder auf Instagram

[@herzwaerts_seminare](https://www.instagram.com/herzwaerts_seminare)

Traue dich und warte nicht

Nach dem *herzwärts*-Seminar «Heimat finden in mir selbst» mache ich Dinge, die ich mir zuvor nicht so richtig vorstellen konnte. Während dem Kurs noch tief im Beziehungsgeflecht mit meinen Eltern verstrickt und mit meinen Vorwürfen an sie konfrontiert, empfand ich am Ende grosse Dankbarkeit und ein tiefes Verständnis für ihr Handeln.

Mein Heimweg vom Seminar führte mich über das Pflegeheim zu meiner Mutter. Es ging ihr gesundheitlich schlechter, was mir bereits am zweit-letzten Seminartag meine Schwester signalisiert hatte. Bei der Mutter angelangt, massierte ich ihr die Füße, hielt ihre Hände und dankte ihr für ihre grosse Fürsorge. Obwohl sie mich kopfmässig wahrscheinlich nicht verstand – sie schaute mich nur müde an – sagte ich ihr, sie müsse sich nicht mehr um uns sorgen und dürfe den irdischen Weg ruhig beenden. Meine Geschwister und ich seien erwachsen genug, das Leben zu meistern.

Nur wenige Tage später stehe ich an ihrem Sterbebett. Der Moment kommt, dass sie uns nach drei Seufzern, wie die eines kleinen Kindes, wirklich verlässt. «Danke Mutter, dass du mich das Seminar zu Ende führen liessst. Ich habe deine immense Fürsorge und dein Aufopfern für die Familie wahrgenommen, auch wenn mir zwischendurch deine Herzlichkeit fehlte.»

Eine Woche später stehe ich im engen Familienkreis an ihrem Grab und darf in Tränen verwickelt meinen Dank erneuern. Dass die Herzlichkeit manchmal fehlte, lasse ich weg. Ich habe im Seminar erkannt, woher aus ihrer Lebensgeschichte das kam. Umso mehr kann ich erzählen, welche Verantwortung sie schon als Kind zu tragen hatte und was sie alles für die Familie geleistet hatte. Weite-

re zwei Wochen später darf ich diese Worte an einer grösseren Abdan- kungsfeier in der Kirche vortragen.

Beim Tod meines Vaters vor zwei Jahren gab es wegen Covid nur eine Verabschiedung am Grab und nicht in der Kirche. Die kirchliche Feier verschoben wir auf später, womit sie dann auch aufgehoben war. Mir war das recht. Das Gestalten der Ab- dankung meiner Eltern war mir schon immer ein Ungedanke. Was soll ich schrei- ben, sagen, wen einladen, wie orga- nisieren?

Erst das *herzwärts*-Seminar hat mir geholfen, die Herkunft meiner Mut- ter, die auch meine Herkunft ist, neu zu erfahren. Dies ermöglichte mir, die Trauerfeier mit Herzensge- fühlen an die Hand zu nehmen, am Grab und in der Kirche vorne hin- zustehen und zu erzählen. Ich war mir aus meiner Jugend gewohnt, die hintersten Kirchenplätze zu besetzen – ausser kurz nach meiner Geburt, als mich meine Mutter in dersel- ben Kirche zur Taufe getragen hatte.



Bianca und Andrea

«Warte nicht, heisse alles willkom- men, wehre nichts ab!» sind die Worte von Frank Ostaseski*, die mich zusätzlich inspirierten. Und so gab ich mich versöhnt und in Dank- barkeit gehüllt in den Abdankungs- prozess, vor dem ich mich noch bis vor kurzem gefürchtet hatte.

– *Andrea de Micheli,*
Zürich, 12.9.2022

**Frank Ostaseski: Die fünf Einladun- gen. Was wir vom Tod lernen kön- nen, um erfüllter zu leben.*

Impressum

Herausgeber

Verein *da sein*
www.verein-dasein.org

Redaktion

Andreas Schertenleib
Christophe Frei
Pia Jorquera
Salim Staubli

Gestaltung

Jörg Moshko Rüdiger

Erscheinung

2 Mal jährlich

Kontakt

Akin und Andreas Schertenleib
Heidenhubelstrasse 6
CH-4500 Solothurn

Telefon +41 (0)32 622 93 91
info@herzwaerts.net
www.herzwaerts.net

Werkstätten des Vereins *da sein*

herzwärts | *da seins woche*
bärentreffen | *aufstellungsarbeit*