

Frühlingsbrief

Devadatto vermisst 1 | Sita erzählt 2 | Salim kocht 2 | Andrea schaut 3 | Christophe berichtet 3
Goykand erklärt 4 | Christophe übersetzt 4 | Nächste Termine *herzwärts* 4 | Impressum 4

Devadatto vermisst

Devadatto vermisst die Chinesen

Der Tag wird kommen, an dem wir «Drei Chinesen mit dem Kontrabass» wieder werden singen können. Wobei: Singen könnte ich es ja auch für mich allein. Aber das ist nie das Gleiche. Gemeinsam singen meine ich. Drei Chinesen mit dem Kontrabass... Dann die Arme hoch, das Becken hin und her bewegen und viel atmen. Sessen eef der Stresse end erzählten sech wes... Dann wieder die Arme hoch und mit weichem Blick in die Runde schauen. Da kam da Palazaa, ja was ast dann das?... Was soll denn das? Habe ich mich beim ersten Mal gefragt. Und: Fünf Schläge, das ist völlig unlogisch, unmusikalisch, eine Schikane. Dro Chonoson mot dom Kontrobass... Und dauern tut es ewig. Und wird immer schneller. Es wird immer schwieriger, im Takt zu bleiben – Es bleibt mir nichts anderes übrig, als ganz da zu sein. – Ou, Einsatz verpasst! Dru Chonusun mut dum Kuntrubuss... Und jetzt soll ich auch noch Grimassen schneiden. Ja gut, das ist immerhin lustig. Drei Chinesen mit dem Kontrabass... Ein Durchgang ist geschafft.

Oh, wie habe ich diese vermaledeiten Chinesen vermisst im vergangenen Jahr. Weil sie mich wach machen, weil sie ein Gemeinschaftsgefühl stiften, und weil das Frühstück danach doppelt so gut schmeckt.



Ausblick vom Stillehaus Aetingen

Foto: Mandrika

Wie viele Durchgänge sind es eigentlich? Wie oft singen wir dieses Lied immer mit diesem Unterbruch – Arme hoch, Becken vor und zurück, viel atmen – bevor wir einander eine Viertelstunde gegenüber stehen, Arme hoch, viel atmen, ächzen, stöhnen, schreien, leiden oder geniessen, je nachdem?

Ein Teilnehmer hat es einmal ausgezählt; er hat nach jedem Durchgang ein Zündholz von der rechten in die linke Hosentasche getan, so dass er am Schluss genau sagen konnte, wie oft wir Drei Chinesen mit dem Kontrabass gesungen haben. Natürlich verrate ich es in diesem Frühlingsbrief nicht, sondern möchte dich einladen, auch wieder einmal in ein Seminar zu kommen, in der Früh die Chinesen zu machen, um zehn zu tanzen und dann in eine «harte Prozessarbeit an mir selbst» einzusteigen, wie uns eine Teilnehmerin

schreibt, voll Vorfreude auf die vierte Jahresgruppe, die im Juli beginnen wird, und in der es übrigens noch freie Plätze gibt. Ich habe ihr zurückgeschrieben: «Hart finde ich nicht das passende Wort. Ist es nicht eher ein Aufweichen? Ein Schmelzprozess?»

Oh ja, ich vermisse das Schmelzen, das Tanzen, das Atmen, das Verbunden sein und alles andere, was ich in den Seminaren erleben und erfahren darf und freue mich sehr, wenn wir die Chinesen wieder laut heraus singen können.

PS: Schätzungen bezüglich Chinesen gerne direkt an mich:
mail@schertenleibundseele.ch

Sita erzählt, was für sie zählt

In allen Medien wird bezüglich Corona gestritten über richtig oder falsch, fundamental, als ginge es um Leben und Tod. Und genau darum geht es auch, unter anderem. An Küchentischen werden Diskussionen heiss geführt. Manchmal möchte ich gar nichts mehr sagen, aus Angst, jemanden vor den Kopf zu stossen oder als unsensibel wahrgenommen zu werden, wenn ich einen der Blickwinkel genauer beleuchte oder einen anderen in Frage stelle. Doch so langsam dämmert mir, dass ich in meinem stillen Wattedausch Worte formen, den stummen Fisch und seine tonlosen Blasen sprechen lassen möchte. Ich mag die Extreme nicht in dieser Debatte, weder auf der «Verschwörer» noch auf der «Angst» Seite.

Betroffen fühle ich mich von der Verurteilung durch eine als allgemeine Meinung verbreitete Haltung, die mir vorschreibt, wie ich es zu sehen habe. Da gibt es vieles, was mir nicht logisch erscheint. Und das möchte ich sagen können, ohne als Extremistin, Gegnerin, oder Verleugnerin zu gelten. Raum schaffen für eine eigene Meinung, Raum schaffen zwischen den Fronten für eigenständiges Denken.

Betroffen fühle ich mich von den Kontakteinschränkungen, der verordneten Distanz und all den Einschränkungen im kulturellen wie im sozialen Bereich. Ein weiteres Thema, das mir Sorgen bereitet ist die verstärkte soziale Ungleichheit und existentielle Not, die wie eine offene Wunde in der Welt sichtbar wird: Die Welt ist in Schiefelage, es wird neu gewürfelt, und wir wissen nicht, wie die Würfel fallen oder wer sie spielt.

An der Generalversammlung vom Verein *da sein* diskutierten wir darüber, was wir anbieten können und dürfen, und wie sich der Umgang mit den neuen Vorschriften gestalten lässt. Da ist Unberechenbarkeit in unser so strukturiertes Leben geplatzt. Ausgeliefert sein ist ungemütlich real geworden. Wie reagieren wir auf diese neuen Umstände, die im Gegensatz zu so manchem, was uns lieb ist, bestimmend geworden sind?

Was ist wirklich wichtig? Wir waren uns sofort einig: Das Schaffen von Begegnung und Kontakt, von Reibung und Nähe fehlen. Beginnen können wir nur bei uns selber und in die Welt hinaustragen, was wir entdecken. Unser Beitrag, echt und unverfälscht, einfach Menschsein. Tolerant, offen und verbunden bleiben im Strudel dessen, was uns entgegenkommt.



Foto: Dhyan Prageet

Salim kocht

Es ist Mitte März, als ich eine spontane und unerwartete Anfrage vom Leitungsteam erhalte: «Lieber Salim, das Osterseminar findet statt, wir bräuchten noch einen Koch... Hast du Lust?» Ich denke kurz darüber nach, dann sage ich zu. Nicht einfach weil es mir grundsätzlich schwer fällt «Nein» zu sagen, sondern vielmehr weil ich darin eine Chance sehe. Die Chance, einem inneren Bedürfnis nachzugehen und diese wertvollen Erfahrungen zu machen, die gerade in Zeiten von Corona so selten geworden sind: Menschen zu begegnen, Gewohntes gegen Ungewohntes zu tauschen, die eigene Komfortzone – momentan das Homeoffice – einfach zu verlassen.

Das Kochen entpuppt sich rasch als eigenständiger und anspruchsvoller Prozess. Immer wieder bin ich auf feine Art und Weise mit meinen Grenzen und persönlichen Unsicherheiten konfrontiert. Wie soll ich gleichzeitig den Kochtopf im Auge behalten und einem Kleinkind das Rüsten beibringen? Habe ich beim Einkauf an alles gedacht oder doch die Hälfte vergessen? Hat es für alle genug? Es sind simple Fragen die mich in dieser Osterwoche begleiten, doch die meditative Tätigkeit in der Küche gibt diesen Fragen ungewohnt viel Raum. Nur ab und an werden die Gedankengänge kurz unterbrochen: Mal von einem hungrigen Kind, mal von einer durstigen Teilnehmerin. Die einen zeigen sich traurig und in Gedanken verloren, die anderen unbeschwert und leichtfüssig. Bei mir in der kleinen Küche darf all das einfach sein. Und so wird dieser funktionale Ort auf einmal ganz lebendig. Die Küche als Ort der Begegnung, die Dankbarkeit auf den gesättigten Gesichtern, das damit verbundene bedingungslose Geben und Nehmen, das Verbundensein mit der Gruppe, trotz räumlicher Distanz. All das nehme ich mit aus dieser bereichernden Woche als Koch.

Christophe berichtet vom Verein *da sein*

In seinem vierten Jahr hat dieser kleine Verein mit feiner Selbstverständlichkeit gelernt, das zu tun, was er zu tun sich vorgenommen hat: Er schützt und fördert die Arbeit von *herzwärts* und der Bärengruppe; mit den ausgedehnten Generalversammlungen, Vorstandssitzungen und Weiterbildungsanlässen zur Aufstellungsarbeit schafft er Oasen der lebendigen Begegnung und Auseinandersetzung.

Bereits in diesem Frühjahr fand die 4. Generalversammlung des Vereins statt, wie immer während eines ganzen Wochenendes, mit Meditationen, Gesprächsrunden, Berichten und gutem Essen. Inhalt des Austauschs waren nicht nur die zeitbedingten Erschwernisse für alle Arten von Begegnung und Seminararbeit, sondern auch Blicke auf das was zur Zeit möglich und konkret im Entstehen ist: In Cumbel gibt es neu eine Meditationswoche; eine Einladung dazu ist an dieser Stelle bereits verschickt worden. Das *herzwärts* Team erweitert seine Seminarinhalte, zusätzlich wird diesen Herbst erstmals auch in Wien ein *herzwärts* Wochenende stattfinden. Unter dem Dach des Vereins gibt es jetzt also Seminare in Vellerat (JU), Cumbel (GR), Aetingen (SO), Schlieren (ZH) und Wien. Die Treffen der Aufstellungsgruppe finden weiterhin in Solothurn statt.

Die erste Strophe von Erich Kästners Gedicht «Besagter Lenz ist da» mag der Vereinstätigkeit eine sinnvolle und der Zeit angemessene Ausrichtung auf das Lebendige hin verleihen:

*Es ist schon so. Der Frühling kommt in Gang
Die Bäume räkeln sich. Die Fenster staunen
Die Luft ist weich, als wäre sie aus Daunen
Und alles andere ist nicht von Belang*

Alle aktuellen Termine findest du auf
www.herzwaerts.net



Foto: Mandrika

Andrea schaut mit neuem Blick

Am ersten März habe ich eine neue Stelle angetreten. Vorher, im altbekannten und gewohnten Trott, war für mich gar nicht so gut spürbar, was ich aus der mehr als zweijährigen *herzwärts* Arbeit alles für mich mitgenommen habe. Nun, da ich mich in einem neuen Umfeld befinde, sehe ich mich manchmal wie in einem anderen Licht. Ich sehe, wie ich dastehe und mich selber bin. Ich habe das Glück, ein neues Angebot entwickeln, aufbauen und leiten zu dürfen. Ich stelle fest, dass ich klare Vorstellungen davon habe, wie ich es haben möchte. Ich höre mich, wie ich meine Gedanken ausspreche, ohne vorher lange zu überlegen und mich ständig zu hinterfragen, wie das wohl wirkt. Ich stehe ein für das, was ich wichtig finde. Andere Meinungen bedrohen mich nicht mehr so wie einst. Ich schöpfe aus dem Vollen und gestalte mit grosser Lust und Freude etwas Neues.

Es ist nun ja nicht so, dass mich keine Selbstzweifel mehr ereilen oder dass ich nicht mehr zaudere. Und es ist auch nicht so, dass ich nur noch intuitiv handle und mir nichts mehr überlege dabei. Es fühlt sich bloss so an, als wäre ich mir selber ein Stück näher gekommen. Vieles wird dadurch unmittelbarer, selbstverständlicher, einfacher und klarer. Ich traue mehr, mich zu zeigen. Ich bin darin bestätigt worden, dass ich auf mein Gefühl vertrauen kann. Und manchmal stelle ich mich vor mich selber hin, schaue mich an und freue mich über das, was ich sehe.



Foto: Mandrika

Goykand erklärt die Bären

Alle Bären haben ein dickes Fell. Darunter befindet sich ein großes warmes Herz, ein feines Gemüt, eine wachsamer Wahrnehmung, unendliche Großzügigkeit und viel Geduld – aber auch unbändige Kraft, ein feuriges Temperament und Unternehmungslust. Nach außen, in der arktischen Kälte Alaskas oder in der rauen Wildnis Kanadas, da verstecken die Bären ihre Qualitäten oft hinter ihrem dicken Fell, machen Winterschlaf und brummeln vor sich hin – oder sie meinen sich verteidigen zu müssen und richten sich imposant auf, zeigen Ihre Zähne und brüllen laut in die Welt hinaus.

Wenn Bären einfach unter sich sind, dann entsteht schnell unkomplizierte Kameradschaft, Freundschaft, Gemeinschaft.

Dazu öffneten wir am Vormittag jeweils den Raum und luden einander ein zu erzählen und zu zeigen, was uns unter unserem Fell und hinter unserem Imponiergehabe im Alltag wirklich bewegt. Indem wir uns dabei mit Achtsamkeit und Langsamkeit zuhörten, wurde in dem gemeinsamen Raum vieles, bei dem wir uns sonst um uns selber drehen, klarer und einfacher. Konkrete Schritte für den Alltag wurden oft wie von selber deutlich. Begegnung fand statt.

Den Rest des Tages besprachen wir gemeinsam. Letztes Jahr machten wir bei Sonnenuntergang eine Wanderung auf den Piz Mundaun. Wir pausierten, saunierten, feierten gemeinsam und spielten abends «Undercover». Angeregt durch die ehrlichen Gespräche vom Vormittag fand auch so immer wieder Begegnung statt.

Narjano und ich erleben das selber als wertvolle Zeit, die lange im Alltag nachwirkt. Darum laden wir auch dieses Jahr gerne wieder zum vierten Bärenreffen in Cumbel vom 12. bis 17. November ein.

Infos unter verein-dasein.org



Foto: Mandrika

Termine *herzwärts*

So 9. Mai - Sa 15. Mai 2021

«Prägungen verstehen»
Stillehaus Aetingen

So 11. Juli - Mi 21. Juli 2021

HW Jahresgruppe 4
«Heimat finden in mir selbst»
Vellerat (JU)

Sa 24. Juli - So 1. August 2021

HW Jahresgruppe 3
«In Beziehung sein», Vellerat (JU)

So 10. Okt. - Sa 16. Okt. 2021

HW Jahresgruppe 4, «Geben und Nehmen», Aetingen (SO)

Fr 22. Okt. bis So 24. Okt. 2021

Offenes Wochenende
«Ankommen», Wien

Fr 5. Nov. - So 7. Nov. 2021

Offenes Wochenende «Ankommen», Yogacorner, Schlieren

So 14. Nov. - Sa, 20. Nov. 2021

«Nach innen gehen»
Vellerat (JU)

So, 26. Dez. 21 - Sa, 1. Jan. 22

HW Einstiegswoche
«Von der Angst zur Lebensfreude», Stillehaus Aetingen (SO)

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Andreas Schertenleib
Christophe Frei
Pia Jorquera

Gestaltung

Sandra Mutti

Erscheinung

ca. 4 Mal jährlich

Kontakt

Akin und Adreas 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*
bärenreffen | *aufstellungsarbeit*

Christophe übersetzt ein Lied von Manu Chao

*J'ai besoin de la lune
pour lui parler la nuit
J'ai besoin du soleil
pour me chauffer la vie
J'ai besoin de la mer
pour regarder au loin
J'ai tant besoin de toi
tout à côté de moi*

Ich brauche den Mond,
ich rede nachts mit ihm
Ich brauche die Sonne,
sie wärmt mir meinen Tag
Ich brauche das Meer,
ich schau da weit hinaus
Ich brauche dich so sehr,
ganz nah und neben mir

*J'ai besoin de mon père
pour savoir d'où je viens
Tant besoin de ma mère
pour montrer le chemin
J'ai besoin du métro
pour aller boire un verre
Tant besoin d'oublier
tant besoin de prières*

Ich brauche meinen Vater,
er zeigt mir wer ich bin
Ich brauche meine Mutter,
denn sie weist mir den Weg
Ich brauche Zug und Bus,
um in die Beiz zu gehen
Ich brauche das Vergessen,
ich brauche die Gebete

*J'ai besoin de la terre
pour connaître l'enfer
Tant besoin d'un p'tit coin
pour pisser le matin
J'ai tant besoin d'amour
tant besoin tout les jours
J'ai tant besoin de toi
tout à côté de moi*

Ich brauche diese Erde,
so kenn ich auch die Hölle
Ich brauche einen Winkel,
um zwischendurch zu pinkeln
Ich brauch vor allem Liebe,
will lieben jeden Tag
Ich brauche dich so sehr,
ganz nah und neben mir