

Herbstbrief 2021

Christophe bleibt 1 | Salim geht zurück 2 | Jörg kocht 3 | Ralf-Arno erzählt 4
Nächste Termine *herzwärts* 4 | Sita schreibt 5 | Gedicht 5 | Impressum 5

Christophe bleibt

Christophe bleibt bei den Quellen

Kürzlich fragten Freunde, warum wir uns auf der Team - Webseite von *herzwärts* immer noch so explizit auf Burkhardt Kiegeland beziehen würden. Schliesslich seien wir seit 4 Jahren mit *herzwärts* unterwegs, das Projekt sei doch jetzt zu etwas Eigenem geworden.

Ich habe aufgehorcht und gemerkt: Ja, ich könnte beipflichten, die Frage hat eine gewisse Folgerichtigkeit und anerkennt, was geworden ist. Die Menschen kommen in die *herzwärts* Seminare, sie lassen sich ein, entdecken vergessene Bezirke ihres Daseins, sie sind in Kontakt und nehmen dadurch immer mehr teil an ihrem eigenen Leben - und dann kommen sie wieder und bringen andere Menschen mit. „Es läuft“ also, die Arbeit trägt Früchte. Burkhardt ist für die Menschen, die heute unsere Seminare besuchen, vielleicht nicht mehr so wichtig; was sie von ihm erfahren, vernehmen sie meistens durch uns.

Ich bleibe aber bei der Frage nach meinem und unserem Bezug zu Burkhardt und merke: Je mehr Seminare wir durchführen, je mehr Atemsitzungen, Körperarbeit und offene Runden wir leiten und begleiten, je länger wir im Team gemeinsam die nächsten Schritte oder ein neues Seminar entwickeln, umso klarer wird für mich, dass wir dabei immer „von Burkhardt her“ kommen; die ganz individuelle Erfahrung eines jeden von uns, als wir in unseren Jahresgrup-

pen waren, vor 15 bis 20 Jahren, gibt uns auch heute noch eine verlässliche Orientierung. Wir schauen nach in unseren Tagebüchern und wir erinnern uns, wie Burkhardt es damals gemacht hat – und vor allem: Was wir dabei erlebt und erkannt haben. Diese Erfahrung ist eine Wirklichkeitserfahrung und damit eine der Wurzeln unserer Seminararbeit.

Ein paar Jahre vor seinem Tod begann Burkhardt, seinen Seminarraum mit sorgfältig eingerahmten, postkartengrossen Porträts der Lehrer, die ihn auf seinem spirituellen Weg geleitet hatten, auszustatten. Erstaunlicherweise interessierten sich nicht so viele Teilnehmende dafür, was ihm fast etwas traurig stimmte, war ihm doch die Rückbindung an die spirituelle Tradition immer wichtig. Einer dieser Lehrer war Atisha, ein buddhistischer Meister aus Bengalen, der ums Jahr 1000 n.Ch. lebte und einen erneuerten und für alle Menschen zugänglichen Buddhismus nach Tibet brachte. Burkhardt wurde nicht müde, daran zu erinnern, dass wir die machtvolle grosse Herzheilung, eine Meditation, welche auf die transformierende Kraft des Herzens vertraut, eben diesem Atisha verdanken.

An all das erinnerte ich mich, als Anandhi gegen Ende unseres letzten Seminars im Oktober die Teilnehmenden der 4. Jahresgruppe in diese Meditation einführte. Die grosse Herzheilung vereinigt eine Gruppe

meditierender Menschen in einer grossen Bewegung, in der alle Beteiligten sowohl Gebende und Nehmende sind. Das Klopfen im Rhythmus des menschlichen Herzens weckt auf, hindert am Wegdämmern und erinnert eindringlich daran, dass immer jetzt ist: jetzt - jetzt – jetzt. Für unsere Arbeit bleibt Burkhardt mein wichtigster Lehrer. Er hat uns eine Fülle wertvoller Hinweise und so wirksame und schöne Werkzeuge gegeben, dass wir damit stets weitergehen und weiterlernen können, als Gebende und Nehmende.

Das folgende Zitat von Charles V.W. Brooks aus dem Buch „Erleben durch die Sinne“ las Mandrika der Gruppe zum Abschluss des letzten Seminars vor: „Wirkliche menschliche Beziehungen bestehen aus ständigem Austausch. Bewusst oder unbewusst ist man ständig Gebender und Nehmender. Manchmal scheint es mehr das eine oder mehr das andere und manchmal beides gleichzeitig zu sein. In Wahrheit ist es in gewissem Sinne immer beides auf einmal. Eine warme und eine kalte Hand kommen zusammen; die eine gibt von ihrer Wärme und die andere nimmt sie an. Aber die kalte Hand übergibt der warmen Hand eine Einladung und die warme empfängt diese Einladung. Jede kann zögernd und zurückhaltend sein – oder akzeptierend und gebend. (...) Man kann diese Funktionen nicht trennen, man kann nur mehr oder weniger anwesend in ihnen sein.“

Salim geht zurück in die Kindheit

Diesen Sommer konnte ich in einem herzwärts-Seminar 10 Tage lang assistieren und die Gruppe auf ihrem Weg zurück in die eigene Kindheit begleiten. Ich habe während dieser Zeit aber nicht nur assistiert und begleitet, sondern ich bin auch für mich selbst nochmals zurückgegangen in meine eigene Kindheit. Während diesem Prozess tauchten neue Fragen in mir auf: Weshalb habe ich in meiner Kindheit so oft dieses innerliche «Nein» formuliert und dann trotzdem «Ja» gesagt? Weshalb habe ich mich als Kind nie wirklich frei gefühlt? Und wie kann ich dem spielenden Kind in mir heute endlich mehr Raum geben?



Salims Blumenstraus im Sommerseminar

Während der Seminarwoche betreute ich gemeinsam mit einem weiteren Assistenten die beiden Kinder von zwei Teilnehmenden. Wir gingen oft mit ihnen nach draussen in die Natur, machten Spaziergänge und sammelten prächtige Blumensträuße. Waren wir drinnen, haben wir die vielen Farben von draussen auf Papier gebracht. Wir haben gezeichnet, gebastelt - und vor allem haben wir gespielt, worauf wir gerade Lust hatten.

Bei all diesen Aktivitäten, spürte ich stets eine tiefe Verbundenheit mit diesen zwei Kindern. Sie über mehrere Tage hinweg in ihrem kindlichen Kosmos und ihrem kindlichen Spiel zu erleben, erfüllte mich sehr. Ich war begeistert von ihrer spielerischen Ernsthaftigkeit, ihrer Unbeschwertheit und ihrer unverfrorenen Direktheit. Und doch begleitete mich bei unseren gemeinsamen Aktivitäten auch immer eine gewisse Traurigkeit; dieses Gefühl führte mich zu einer „unerfüllten“ Sehnsucht nach der Freiheit und Unbekümmertheit des kindlichen Spiels.

Schon als kleines Kind wollte ich möglichst schnell erwachsen werden. Ich hatte das Verlangen, eine «ernsthafte Tätigkeit» auszuüben, um überhaupt ernst genommen zu werden von den Erwachsenen. Ich wollte möglichst rasch wegkommen von diesem sogenannten «Spielen», um endlich mit den Erwachsenen auf Augenhöhe zu kommen.

Für mich zählte als Kind immer das Spiel der Erwachsenen und nicht dasjenige der anderen Kinder. Um mich

in das Spiel der Erwachsenen einzuklinken, habe ich in meiner Kindheit eine Strategie erlernt: Ich lernte, mich anzupassen und es meinem erwachsenen Umfeld möglichst in allen Belangen recht zu machen. Meine eigentlichen Bedürfnisse und meine immer grösser werdende Sehnsucht danach, einfach mal Kind sein zu dürfen, habe ich dabei rigoros verdrängt.

Die schiere Kraft der zurückgehaltenen Energie, die sich unter diesem Deckmantel aus Anpassungsfähigkeit aufgebaut hat, ist gigantisch. «Ja» sagen gegenüber den anderen, «Nein» sagen zu mir selbst. Diese Selbstverneinung ist auf Dauer ausgesprochen schmerzhaft. Nicht nur für mich, sondern auch für mein Umfeld. Dies zu erkennen, hat Zeit und Bewusstseinsarbeit gebraucht. In den herzwärts-Seminaren habe ich erfahren und gelernt, wie es ist, meinem «kindlichen Ich» im Alltag mehr Raum zu geben und auch als Erwachsener spielerisch und ernsthaft zugleich, unbeschwert und direkt zu sein. Das ist befreiend und hat für mich etwas sehr Versöhnliches.

André Stern, den ich im Verlauf meiner persönlichen Forschungsarbeit der letzten Monate für mich „entdeckt“ habe, sagt es so:

«Es geht mir nicht darum, dass wir alle verspielte Kinder sein sollen, sondern dass wir das spielende Kind ernst nehmen. Das Kind spielt nicht. Das ist sein Spiel. Bis in die letzten Fasern seines Wesens. Und diese Tiefe, diese Ernsthaftigkeit sollten wir als Erwachsene eigentlich auch haben.»

Jörg kocht mit Zauberformeln und Widerständen

Prolog (Die nüchterne Betrachtung)

Kochen. Für über 15 Personen. Eine Seminarwoche lang. Herzwärts. Gefällt mir. Es gibt nichts zu verlieren. Ich backe gerne. Kochen? Warum nicht. Einer muss es ja tun. Ich kann Erfahrungen machen. Ich kann und will geben. Und ich will einer sein, der eine Gruppe bekochen kann. Ich merke, wie mich das in Hochstimmung versetzt. Ich habe ein dankbares Publikum.

Epilog (Die Bewertung)

Es gibt einen Widerstandskämpfer in mir. Und ich habe ihn näher kennengelernt. Der Typ wittert überall Zwang, gegen den er sich leidenschaftlich auflehnt. Er bockt. Selbst beim Schreiben dieser Zeilen hat er seine Finger im Spiel. Ein „In-die-Suppe-Spucker“, der Typ. Und leider ist es nicht immer nur meine eigene Suppe.



Brotbackfreuden (Aufnahme: Mandrika)

Und überall ist dieser Zauber. Einerseits der böse Zauber. Kein Problem, über den was zu schreiben: Mein Leben ist eben nicht „nüchtern“: Das Ansinnen, hinzugehen, das Ding eine Woche zu rocken und wieder abzureisen, scheitert bereits fast am ersten Schritt, dem Hingehen. Irgendwas oder irgendwer will mich aufhalten: Der Widerständler? Die

Angst? Der Wertbeimesser? Einfach gesagt: Die Nerven. Auch eine Art Zauber. Am Morgen des Aufbruchs von Köln hätte ich mir gewünscht, ein positiver Coronatest würde mir als höhere Gewalt zu Hilfe eilen und mich zu einer Absage zwingen.

Andererseits gibt es diesen tollen lebendigen faszinierenden Zauber. Eigentlich will ich über den gar nicht schreiben. Aus Angst, ihn zu zerreden oder zu vertreiben. Weil er ein Geschenk ist. Ebenso ein Geschenk oder ein Zauber ist wie ein Brot, das im Backofen diese unbeschreibliche Metamorphose durchmacht: Es geht auf. Ich habe vor, wieder Brot zu backen. Darf ich mich darauf verlassen, dass das nächste Brot wieder aufgeht, dass die Zauberformel immer wirkt? Ich habe Angst, dass die Zauberformel irgendwann vielleicht nicht mehr wirkt. Ich würde

mir idiotisch vorkommen, wie wenn ich überschwänglich über meine grosse Leidenschaft schreiben würde und wie toll wir uns verstehen, und die Ironie des Schicksals wollte es dann, dass sie mich tags darauf verlässt. Deshalb meine

Zurückhaltung, auch über den Zauber zu schreiben, den ich bei einer Woche Kochen erlebe: Wenn ich die echten anwesenden Kinder sehe, in ihren Augen und wenn sie spielen...wenn ich die Erwachsenen er-

lebe, die Kinder spielen... wenn ich (vielleicht ist das meine Einbildung) die Kinder in ihnen sehe... wenn ich glaube zu sehen, dass es jemandem schmeckt.

Und noch was wird mir gerade klar, und ich wage es kaum zu schreiben: Ich bin meinen Mitmenschen gerne nah, und das Gefühl, dass ich es bin, habe ich zunehmend in der Gruppe, in der ich koche. Um mich darauf einzulassen, um meine „Hemmige“ abzubauen, brauchte ich für mich zuvor das „Mich-wertvoll-fühlen“. Und wo ich gerade dabei bin, kann ich mir noch einen einschenken: Ich habe für mich in Gruppen oft das Gefühl, nicht mitzuschwingen, ich schwinde anders und eigentlich ist das kein Gefühl sondern eine Erkenntnis. Belastend hier dran ist das sich daraus ergebende Gefühl „etwas stimmt nicht mit mir“. Als Koch bin ich von diesen Gefühlen befreit. Der Koch schwingt nunmal „auftragsgemäss“ mit Fug und Recht anders. Eine Supertaktik von mir! Zumindest solange, bis im Gespräch mit Mandrika in mir dann doch wieder der Verdacht aufkeimt, dass irgendwas mit mir nicht stimmt. Denn meine Gefühle und meine Intuition reichen für bestimmte hoheitlich in der Küche angesiedelte Aufgaben nicht aus: Da brauche ich Excel ;-). Naja, zumindest kann mir keiner nachsagen, ich würde nur mit Wasser kochen. Ich koche eben auch mit Excel und Google.

Mein Soundtrack

- Das Brot ist aufgegangen
- Hausmann (Funny van Dannen)
- Hemmige (Mani Matter)
- Die Zauberformel wirkt nicht mehr (Ulla Meinecke)

Alle aktuellen Termine findest du auf
www.herzwaerts.net



Bären im Wald

Ralf-Arno erzählt von Bärenfreuden

Als Bär der ersten Stunde, der ich mich jedes Jahr auf's Neue auf das Bären-Mann sein unter Bären-Männern freue, will ich hier versuchen einen kleinen Einblick in unser Treiben zu geben. Mir passt schon mal der Ort. Ein altes nicht zu kleines Haus, in diesem ausgeschlafenen wirkenden Bündner Bergdorf. Bewahrend und schlaun renoviert, spürbar von einer Gemeinschaft von engagierten Menschen belebt und getragen, mit viel Raum für Ruhe und Betätigung. Kinder sind erkennbar willkommen, - auch das Kind im Manne.

In ihrem gemeinsamen Ursprungstreffen entwickelten Narjano und Goykand hier eine Grundstruktur, welche sich bis heute bewährt hat. Es braucht da kein streng vorgegebenes Programm; eher Absprachen und einige Angebote - gerade und einfach. Ich traue mich mal zu sagen „männermässig“.

Jedes Jahr fanden sich mehr Bären ein und in diesem Jahr waren mit neun Teilnehmern alle Einzelhöhlen belegt.

Jeder bringt sich mit seinen Themen ein. Alles darf sein. Wir sind einander Schüler und Lehrer. Das Schwere und das Leichte wechselt unerwartet. Präsenz bringt Dichte. Humor hilft manchmal Trauer über`n Berg. Schmerz und Wut werden von Wohlwollen überrascht, gemildert. Und dann wieder darf alles davon einfach sein, stehen bleiben, wirken....

Ich finde es spannend an mir selbst zu beobachten, wie sich im Verlauf so einiges in mir wandelt, es wie ein Erinnern ist, ein Ankommen in mir selbst. Die Burkhardt-Qualität, wie ich es nennen möchte. Wie heilsam es zum Beispiel ist, wenn die Ausweichversuche scheitern, -oder ausgelacht zu werden, wenn dabei Wohlwollen mitschwingt...

Am Abend Männerferienstimmung: feines Essen, Wein und Spiele, sehr viel Lachen, Heiterkeit, Saunagänge und mein Highlight, - der neue Hotpot mit Nachthimmel in der Bergkulisse... Bärenfreuden für Bärenfreunde.

Termine *herzwärts*

So 26. Dez. 2021 - Sa 1. Jan. 2022

HW Einstiegswoche
„Von der Angst zur Lebensfreude“
Stillehaus Aetingen

So 9. Jan. - Sa 15. Jan. 2022

Jahresgruppe 4
„Schatten – das verborgene Potenzial“
Stillehaus Aetingen

So 6. Feb - Sa 12. Feb 2022

Vertiefungsseminar „Weit werden“, Atmen im Warmwasser
Stillehaus Aetingen

Fr 25. Feb - So 27. Feb 2022

Offenes Wochenende
«Ankommen»
Yogacorner, Schlieren

Fr 18. März – So 20. März 2022

GV des Vereins „da sein“
Für Mitglieder
Bergengel Scharnachtal (BE)

Mi 30. März - Sa 09. April 2022

Jahresgruppe 4
„In Beziehung sein“
Bergengel Scharnachtal (BE)

Mo 11. April - So 17. April 2022

HW Einstiegswoche
„Von der Angst zur Lebensfreude“
Stillehaus Aetingen

Mo 23. Mai - So 29. Mai 2022

Vertiefungsseminar
«Prägungen verstehen»
Stillehaus Aetingen



Vor dem Seminarraum in Aetingen, Oktober 2021

Sita schreibt eigentlich nicht über Corona

Ich möchte diesmal eigentlich nichts über Corona schreiben. Ich möchte lieber etwas auf die andere Seite der Waagschale legen. Eine kleine Geschichte zum Beispiel: Als wir im letzten herzwärts Seminar in der Begrüssungsrunde die Hände der SeminarteilnehmerInnen berührten und erkundeten, mit geschlossenen Augen, bin ich innerlich zusammengezuckt. Das Gefühl, etwas Verbotenes zu tun, kam auf. Halte Distanz, wasch Dir die Hände! Wir haben geforscht, abgetastet und den Berührungen nachgespürt, nicht nur am ersten Abend; sich begegnen und erforschen macht herzwärts aus. Die Hemmung schmolz dahin, froh darüber, abgelöst zu werden, auch wenn die Stimme im Kopf immer mal wieder warnend aufblitzte. Ich habe die Woche genossen. Die Nähe, emotional wie körperlich, liess mich auftanken. Auch beim Tanzen morgens fühlte ich mich oft beglückt und beschenkt, bin rumgewirbelt, habe mich angehängt und bin mitgeschwungen.

Vieles hatte ich vermisst, und das wurde für mich in dieser Woche so spürbar. Einigen schien es ähnlich ergangen zu sein. Immer wieder waren Stimmen zu vernehmen über das Vermissten von Berührung, Nähe und Kontakt. Es wurde auch mir erst bewusst, als die Berührung da war, als meine Finger die Handflächen der anderen erkundeten, ich mich der Musik hingab und mich auf den Rausch des Tanzes einliess. Begegnungen durften in ihrer Natürlichkeit schlicht und einfach stattfinden. Ich bin dankbar dafür und erstaunt, wie selbstverständliche Gewohnheiten sich so schnell haben ändern können. Distanz ist nicht mein neues „normal“, und die emotionale wie auch die psychische Gesundheit geniessen bei mir einen hohen Stellenwert. Gesundheitsnotstand - wir stecken da mitten drin, mit Haut, Herz, Hand und Verstand.

Gedicht

von Henry Van Dyke (1853-1933)

Time is
Too Slow for those who Wait,
Too Swift for those who Fear,
Too Long for those who Grieve,
Too Short for those who Rejoice;
But for those who Love,
Time is not.

zeit ist
zu langsam für die die warten
zu schnell für die die fürchten
zu lang für die die trauern
zu kurz für die die jubeln
aber für die die lieben
ist zeit nicht

Ausgewählt und übertragen von Christophe

Impressum

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

Redaktion
Andreas Schertenleib
Christophe Frei
Pia Jorquera
Salim Staubli

Gestaltung
Jörg Moshko Rüdiger

Erscheinung
2-4 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*
bärentreffen | *aufstellungsarbeit*