

Inhalt

Einleitung 9

Die sieben Farben der Kommunikation

Die sieben Farben der Kommunikation 13

1 Urvertrauen 15

Fragen

Lebensgeschichten

Die Angst hat kein Gesicht

Dunkelheit, Bedrohung oder Schutz?

Das ausgestoßene Kind

Verzweifelter Kampf um Liebe

Pflegeleicht

Schweigen oder Sterben

Fest verwurzelt

2 Lebensfreude 34

Fragen

Lebensgeschichten

Verlorene Unschuld

Du bist halt kein richtiges Mädchen!

Mauerblümchen

Porno zum Storno

Verlorene Tränen

Warum darf ich nicht mitspielen?

Frausein ist nicht erlaubt

Versteck dich

Von der Raupe zum Schmetterling

Den Tiger reiten

3 Kraft 58

Fragen

Lebensgeschichten

Endlich frei

Soll ich – soll ich nicht?

Weg zur Frau

Von der Ohnmacht zur Kraft

Leistung gegen Bescheidenheit

Du oder ich!

Deinetwegen kommen andere zu kurz!

Frauen brauchen keine Bildung

Ich will dich

Kraftvoll in die Welt hinaus

Die drei Söhne

4 Liebe 84

Fragen

Lebensgeschichten

Kapitän auf großer Fahrt

Trennung im Gebärsaal

Liebe ich sie oder brauche ich sie?

Aus und vorbei

Geburt und Auszug unseres Sohnes

An einer Beziehung arbeiten? Wie unerotisch!

Wieder bereit für die Liebe

Sex, um geliebt zu werden?

Mitarbeiter gesucht – Mensch angestellt

Das Herz im Unternehmer

Mit dem Herzen sprechen

Der Löwenzahn

5 Offenheit 111

Fragen

Lebensgeschichten

Die zaghafte Wende nach innen

Ausbruch aus der Gefangenschaft

Nicht hören, nicht sehen, nicht spüren ...

funktionieren!

Sprachlos

Hauptsache „ungewöhnlich“

Ohne dich geht es nicht!

Reden ist Silber – Schweigen ist Gold

Bergtour

Wann bin ich ein Mann?

Ganz Ohr

Himmel und Hölle

6 Intuition 139

Fragen

Lebensgeschichten

Die Fesseln sprengen

Flucht ins Paradies

Gedankenfilter

Vertraue ich meinem Bauchgefühl?

Wende, nicht Sackgasse

Rückkehr aus dem Dschungel

Über den Wolken

Freund oder Feind?

7 Stille 165

Fragen

Lebensgeschichten

Ins Zentrum des Orkans

Vollgas in vier Tagen

*Zwischen Zweifel und Stille
Und draußen quaken die Frösche
Zwischen Leistung und Ruhe
Unternehmer – und dann diese Frage
Rückzug
Immer wieder nach Hause kommen*

Schlusswort 185

Zuhören und Brücken bauen

Anhang 187

Was sagt uns unser Körper?

Fragen

Urvertrauen

Lebensfreude

Kraft

Liebe

Offenheit

Intuition

Stille

Autoren 199

Einleitung

Die sieben Farben der Kommunikation

*„Zwei Dinge verdunkeln unseren Geist:
Schweigen, wo man sprechen soll,
und Sprechen, wo man schweigen soll.“
Saadi*

Warum verstummen wir, wenn klare Worte nötig sind? Warum halten wir nicht den Mund, wenn Schweigen angesagt ist? Was hindert uns daran, das auszudrücken, was wir im Moment fühlen?

Wir, elf Frauen und Männer zwischen 33 und 63, sind zusammengekommen, um uns mit diesen Fragen auseinanderzusetzen und gemeinsam ein Buch darüber zu schreiben, was Kommunikation beeinflusst, fördert und behindert.

Wir könnten uns ganz unverfänglich mit dem Thema beschäftigen, so rein theoretisch. Schließlich sind wir alle irgendwie Fachleute ... Mütter, Unternehmer, Medienschaffende und Therapeuten. Doch wir entscheiden uns für das Wagnis, nicht von Konzepten und Modellen auszugehen, sondern unsere eigenen Biografien nach Ereignissen und Erfahrungen zu durchforsten, die unsere Kommunikation prägen. Wie wir genau vorgehen wollen und wie das Buch zum Schluss aussehen soll, wissen wir selber noch nicht.

Uns auf etwas einzulassen, ohne zu wissen, wo wir ankommen werden, sind wir nicht gewohnt. So steht zu Beginn der Kampf um Struktur und Chaos. „Da ich keinen Zielort habe, verlaufe ich mich nie“, steht auf dem Flipchart. Was soll denn das wieder heißen? Ohne klar definiertes Ziel entsteht doch nichts Gescheites! Für den, der nicht weiß, welchen Hafen er ansteuert, ist auch kein Wind der richtige. Das wussten schon die alten Griechen. Wir stecken fest, wie noch so viele Male, wenn wir uns in Weisheiten und Glaubenssätze flüchten. Und wie all die späteren Male braucht

es nur einen, der wirklich zuhört, und wir kommen wieder in Bewegung.

Schon bald stimmen wir darin überein, dass Kommunikation für uns mehr ist als Worte. Dass Kommunikation Klang, Rhythmus, Farbe, Schwingung ist, Ausdruck unserer Erziehung und Gewohnheiten, unserer Kultur.

Unser Leitfaden sind die sieben Energiezentren, über die wir mit der Welt in Verbindung stehen. Vergleichbar mit den sieben Tönen der Tonleiter oder den sieben Farben des Regenbogens hat jedes Energiezentrum seine unverwechselbare Schwingung, seine Farbe, sein Thema. Und wir haben die Fähigkeit, diese Energiezentren zu aktivieren, zum Klingen und zum Leuchten zu bringen.

Wir beschließen, dass jeder seine Biografie schreibt, vom ersten bis zum 49. Lebensjahr, in Siebenjahresabschnitten. Zu jedem dieser Entwicklungsabschnitte arbeiten wir heraus, wie wir Kommunikation erlebt und welche Muster wir verinnerlicht haben. Muster, die zum Teil bis heute wirken.

Und so schreiben wir, zuerst ganz locker, dann immer stockender. Beim Schreiben fällt es uns an, drängt sich Verdrängtes auf den Bildschirm. Wollen wir es so genau wissen? Und unsere Helden- und Opfergeschichten, interessiert das jemanden? Dürfen das die anderen erfahren? Und die Familien-Anekdoten, über die wir immer wieder lachen, sind die überhaupt lustig? Verdrängte Gefühle steigen auf. Wut und Traurigkeit. Hin- und hergerissen zwischen der Angst und der Sehnsucht, uns zu sehen und uns zu zeigen, finden wir immer weniger Zeit zum Schreiben. Die pubertierenden Kinder, der Stress am Arbeitsplatz ... Jeder hat gute Gründe, sich in den vertrauten Alltag zu stürzen.

Erste Erzählungen. Erste Versuche, unsere Texte zu verteidigen. Wir stecken immer wieder in unserem dualen Weltbild fest, gut und böse, richtig und falsch. Es geht doch nicht darum, zu bewerten, was wir erlebt haben, oder? Es geht nicht darum, unsere Eltern oder sonst jemanden zu verurteilen. Es war einfach, wie es

war. In der Theorie leuchtet uns das durchaus ein und trotzdem ist da ein schlechtes Gewissen, eine Scham, zu schreiben, was für uns wirklich war.

Allmählich stellt sich die Verbindung her. Alleine schreiben – gemeinsam darüber sprechen. Zum Ausdruck bringen, was uns zutiefst bewegt und was wir schon so lange in uns tragen. Jetzt tröpfelt oder sprudelt es heraus. Die Scham weicht der Wut, kräftiger, wohlthuender Wut. Tränen wollen raus, unaufhaltsam. All die nicht geweinten Tränen. Und dann die Erleichterung, das befreiende Lachen.

Mit jedem Text werden die eigenen Prägungen deutlicher, mit ihren Beschränkungen und ihren Chancen. Es gibt immer weniger zu verstecken, zu beweisen, zu verteidigen. Unsere Kommunikation wird natürlicher. Niemand ist perfekt und doch sind wir alle liebenswert – mit oder gerade wegen unserer Macken.

Es wird immer deutlicher, wie wir das Buch inhaltlich gestalten. Zu jedem der sieben Entwicklungsabschnitte arbeiten wir ein Kernthema heraus:

- **Stille**
- **Intuition**
- **Offenheit**
- **Liebe**
- **Kraft**
- **Lebensfreude**
- **Urvertrauen**

So ist entstanden, was Sie jetzt in Ihren Händen halten. Wir hoffen, dass dieses Buch für Sie ein Anstoß ist, das auszusprechen, was Sie schon lange sagen wollten.



Die sieben Farben der Kommunikation

*„Wie im Regenbogen alle Farben des einen Lichts
sichtbar werden, können wir im Leben
unser ganzes Spektrum des Verstehens entfalten.“*

Bis zur Lebensmitte sind wir nach außen gerichtet und projizieren dorthin all unsere Erwartungen, wie Ansehen, Macht, Geld, Sex, Partner, Karriere usw. Bekommt unser Streben nach Erfüllung in der materiellen Welt die ersten Risse, kann die Suche nach dem Sinn des Lebens elementar aufbrechen. Die Wende von außen nach innen öffnet eine neue Sinndimension in uns, vor deren Hintergrund wir unsere eigene Biografie deuten und verstehen können.

Bevor wir uns selbst erkennen und verstehen, sind Flüsse Flüsse und Berge Berge. Wenn wir zum Suchenden werden, sind Flüsse keine Flüsse mehr und Berge keine Berge. Alles wird Chaos. Und wenn wir verstehen, sind Flüsse wieder Flüsse und Berge wieder Berge.



1 Urvertrauen

Bei unserer Geburt verlassen wir einen geschützten, warmen, pulsierenden Raum und kommen in eine neue, unbekannte Welt. Wir durchlaufen verschiedene Wachstums- und Entwicklungsphasen, in denen wir uns immer wieder neu erfahren und ein Bild von dieser Welt entwickeln. Wie bei einem Bühnenauftritt nehmen wir die Rolle an, die uns hilft und entspricht. Die Rolle des Ängstlichen oder Furchtlosen, des Kämpfers oder Hilfsbedürftigen, des Lauten oder Stillen, des Erfolgreichen oder des Versagers, des Geselligen oder des Einsamen. Wir sehen die Welt als einen sicheren Ort mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten oder als einen Ort voller Schrecken, vor dem wir uns am besten verstecken. Die Rolle, die wir spielen, ist unsere Antwort auf die Welt, wie wir sie vorfinden, geprägt von Grundeinstellungen, mit denen wir durchs Leben gehen und die wir nicht selten mit ins Grab nehmen.

Doch welche Rolle wir auch gewählt haben, jetzt ist sie überholt. Das größte Abenteuer unseres Lebens ist es, das Original hinter der Rolle wiederzuentdecken. Haben wir den Mut und das Vertrauen, uns zu sehen und anzunehmen, wie wir sind, stehen wir mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Wirklichkeit und können so vertrauensvoll durchs Leben gehen.

Ein König ging in seinem Garten spazieren und sah, dass alles am Verwelken war. Er hörte, wie die Buche sagte: „Ich möchte nicht weiterleben, weil ich nicht so groß bin wie die Tanne.“ Die Tanne ließ ihre Äste hängen, weil sie keine Früchte tragen konnte wie die Himbeerhecke. Und die Himbeeren verfäulten, weil sie nicht blühen konnten wie die Rose. Wohin er auch schaute, alles war am Sterben.

In der hintersten Ecke des Gartens fand er ein kleines Blümchen, das aus Herzenslust blühte. Verwundert und hochofrenig fragte er das Vergissmeinnicht nach dem Grund.

Fragen

War ich als Kind erwünscht?

Hatten meine Eltern Zeit für mich?

War ich von meinen Eltern getrennt?

Habe ich Nähe erfahren?

Habe ich in meiner Kindheit Gewalt erlebt?

Erlaube ich mir zu weinen?

Die Fragen führen uns weit zurück in unsere Kindheit, in eine Zeit, an die wir oft nur vage Erinnerungen haben. Und doch ist es gerade diese Zeit, in der es sich entscheidet, ob wir vertrauensvoll ins Leben gehen oder nicht. Doch wer hat schon ein Vertrauen, das nicht ins Wanken gebracht werden kann?

Die folgenden Erzählungen zeigen auf, welche Erlebnisse in der frühen Kindheit unser Vertrauen erschüttert haben und wie sich dies auf unsere Kommunikation auswirkt.

Lebensgeschichten

Die Angst hat kein Gesicht

Die Polizei-Psychologin hat nichts aus mir herausgebracht. Was meine Mutter jetzt braucht, ist die Bestätigung, dass nichts passiert ist. Ein Nachbarskind war heimgerannt und hatte sie alarmiert. Ein fremder Cowboy hatte mit uns Kindern im Wald Indianer gespielt und dann fanden sie uns nicht mehr. Sie war mir mit meinem Vater im Park entgegengerannt, völlig aufgelöst. Mein Vater hatte sie beruhigt, dass mir offensichtlich nichts passiert sei. Was ich ihr auch sofort bestätigte. Es war ja auch nichts passiert. Ich lebte noch. Ich lebte noch, weil ich tapfer und furchtlos war. Der Entführer hatte mich gefesselt, mir die Augen verbunden, mich ausgezogen, mich angeschaut, mich angefasst. Aber das wollen meine Eltern sicher nicht wissen. Ich hatte die anderen Kinder rufen gehört, immer weiter weg. Aber ich hatte nicht geschrien, nicht geweint. Und so hat er mich laufen lassen. Ende gut, alles gut.

Die Angst hat kein Gesicht, ist unfassbar, sie lauert im Dunkeln, in der Toilette, im Keller, in der Badewanne. Albträume, Nacht für Nacht, ich renne und renne, aber die Stimmen und die Lichter entfernen sich, es wird dunkel, kein Laut. Die Angst vor dem Tod, den ich mir als Eingeschlossen-Sein in völliger Dunkelheit vorstelle, nichts sehen, nichts hören, völlig allein, doch bei vollem Bewusstsein. Ich stehe vor dem Kalender und rechne. Mein Großvater ist über 60. Ich werde erst acht. Vielleicht gewöhne ich mich mit den Jahren an die Angst und die Angst vor dem Tod stirbt vor dem Tod?

„Du hast eine zu blühende Fantasie. Das bildest du dir alles nur ein“, sagen sie mir. Die Kindergärtnerin bestellt meine Mutter, weil ich „Lügendgeschichten“ erzähle. Keiner glaubt mir, doch Es ist da,

Fest verwurzelt

In den ersten Lebensjahren wird das Fundament gelegt, wie wir mit der Welt kommunizieren. Das Urvertrauen, die Basis für unsere Interaktionen, entwickelt sich im sehr frühen Kindesalter durch die verlässliche und liebevolle Zuwendung der Eltern oder anderer fester Bezugspersonen. Urvertrauen ist die emotionale innere Sicherheit, die uns später zu Vertrauen in uns selbst, in unsere Mitmenschen und unsere Umwelt befähigt. Urvertrauen ist die Wurzel, die uns Halt gibt und uns wachsen lässt.

Frühe Entbehrungen durch Mangel an Liebe, Zuwendung, Geborgenheit und mangelnde Präsenz stören die Entwicklung unseres Urvertrauens. Sie führen dazu, dass wir uns zurückziehen, Nähe und Wärme meiden und Sicherheit in der gewohnten Isolation suchen. Wir haben gelernt, uns nur auf uns selber zu verlassen, und reden uns ein, dass wir sehr gut alleine zurechtkommen und niemanden brauchen. Zärtliche Gefühle oder wirkliches Interesse am anderen spüren wir wenig oder überhaupt nicht, wenn wir sie als Kleinkind nicht erfahren haben.

Ist unser Urvertrauen gestört, gehen wir als furchtlose Indianer, unbezwingbare Manager, durchorganisierte Mütter, abgehärtete Einzelkämpfer und einsame Wölfe durch die Welt, haben alles im Griff und unter Kontrolle.

Nur keinen Raum lassen für die Angst. Denn sie zieht uns den Boden weg, lässt uns verstummen oder zuschlagen. Unser Herz rutscht in die Hose, unser Atem stockt. Sie lässt unsere Knie zittern, hindert uns, den nächsten Schritt zu tun.

In dem Maße, wie wir die Risse in unserem Urvertrauen erkennen und akzeptieren, können wir damit beginnen, sie Schritt für Schritt zu schließen. Sind die Wurzeln unseres Vertrauens tief verankert,

Urvertrauen ist ein vorbehaltloses
Vertrauen in uns selbst, in unsere Mitmenschen, in die Welt
und in die gesamte Existenz.

Urvertrauen ist das Fundament, auf dem wir bauen.

根



Wurzel – Kon

2 Lebensfreude

Starke Gefühle ergreifen uns oft wie eine große Welle und tragen uns hinweg. Aus Furcht vor Zurückweisung, Missbilligung und Strafe entwickeln wir Angst vor der eigenen Vitalität und Lebenskraft. Werden die Lebensenergien jedoch unterdrückt, verwandeln sie sich in Ärger, Wut und Gewalt. Findet die Aggression kein Ventil nach außen, so richtet sie sich nach innen und führt zu Selbstanklagen, Depressionen und Krankheiten. Wenn es uns gelingt, den Knoten von Sympathie und Antipathie in uns zu lösen, werden wir Herr unserer Gefühle und wir erkennen, dass Freude immer nur im gegenwärtigen Augenblick möglich ist.

Wie können wir lernen, von unseren Gefühlen nicht weggetragen zu werden? Indem wir unsere Gefühle beobachten, sehen wir, dass sie entstehen, andauern und vergehen. Kein Gefühl hat Bestand. Legen wir die Hände auf unseren Bauch und spüren die Bewegung unseres Atems, so kehren wir mit dem Bewusstsein in unseren Körper zurück. Die große Welle geht vorüber und Gelassenheit und Freude kehren zurück.

Ein Schüler fragte seinen Meister: „Wie kommt es, dass alle Menschen glücklich werden wollen und es doch nie sind?“



*Der Meister wies auf spielende Kinder: „Sie sind glücklich!“
„Wie ist es aber um das Glück der Erwachsenen bestellt?“, fragte
der Schüler.*

*Der Meister warf eine Handvoll Münzen unter die Kinder.
Da verstummte mit einem Mal das fröhliche Lachen und die Kin-
der stürzten sich auf die Münzen. Jedes von ihnen wollte möglichst
viele für sich gewinnen. Statt Lachen erschallte nun Geschrei und
Gezeter. Das Triumphgeheul der Eroberer mischte sich mit dem Wut-
geheul der Unterlegenen.*

„Und nun“, fragte der Meister, „was hat ihr Glück zerstört?“

„Der Streit“, erwiderte der Schüler.

„Und was hat den Streit hervorgerufen?“

„Die Gier!“

„Nun hast du die Antwort auf deine Frage.“



Fragen

Nehme ich meine Gefühle wahr?

Vertraue ich meinen Gefühlen?

Zeige ich meine Gefühle?

Kann ich über Sexualität offen sprechen?

Zeige ich meine Freude?

War ich mit meinen Fragen
in der Pubertät alleine?

Lache ich von Jahrzehnt zu Jahrzehnt
immer weniger?

Was hindert mich, Freude zu zeigen
und zu leben?

Lebensgeschichten

Verlorene Unschuld

Als kleiner Junge renne ich nackt wie ein Äffchen durch die Wohnung meiner Freundin. Sie hinter mir her – ich hinter ihr her. Zwischen Stuhl und Tisch, über und um das Sofa, den Vorhang entlang, zwischen Teppich und Regal, schreie ich: „Aaajjjjjajjj-jaaaahhhhhh.“ Ich fühle mich als unbesiegbarer Tarzan! Ich ahne nicht, dass die Mutter von Lea dies alles mitbekommt. Da spüre ich am Arm etwas Kühles. Es klirrt laut im Raum. Auf dem Boden sind tausend Splitter und ich stehe wie versteinert, splitternackt neben der zerschlagenen Vase. Wie ein Gewitter donnert die Mutter ins Wohnzimmer. Sie sieht mich an und schreit: „Pfui, zieh dir sofort was an!“ Voller Schuld, Scham und Angst, wie ein ausgestoßenes Hündchen, schleiche ich mich zu meinen Kleidern, ziehe mich an und gehe nach Hause. Nach diesem Erlebnis zeige ich mich nie mehr nackt beim Spielen.

Du bist halt kein richtiges Mädchen!

„Gib’ weiter“, flüstert mein Banknachbar. „Für Michi“, steht auf dem zusammengefalteten Zettel. Michi! Wie die meisten anderen Mädchen der Klasse bin auch ich verknallt in Michi, den Sohn unseres Lehrers. Doch Michi interessiert sich nicht für mich. Daran gibt es keinen Zweifel mehr. Meine Mutter hat mir erzählt, dass ich für Michi „kein richtiges Mädchen“ sei. Woher sie das weiß? Von Michis Vater. Beim letzten Eltern-Lehrer-Gespräch haben sich die beiden über „ihre Kinder“ unterhalten. Die Wut über diese Indiskretion weicht schnell Zweifeln und Traurigkeit. Warum erzählt mir das meine Mutter? Findet sie auch, ich sei kein richtiges Mädchen? Und wie müsste ich denn sein?

Mit elf setzt dann noch die erste Menstruation ein. Ich weiß nicht, woher das Blut kommt, und auch nicht, weshalb. Nur dass dies dazugehört, wenn man ein „Fräulein“ wird, wenn man sich endlich zu den älteren Mädchen zählen darf. Meine Mutter drückt mir eine Binde in die Hand, wortlos, ohne mich aufzuklären. Ich stehe da und verstehe nicht, was mit mir nicht stimmt, wieso sie sich nun so schroff und abweisend mir gegenüber verhält. Doch es fühlt sich an, als sei jetzt etwas Schlimmes eingetreten, etwas, das mich nicht mehr liebenswert macht. Ich fühle mich schuldig, schuldig in meinem Sein, ohne dafür den Grund zu kennen. Der Ausweg: Ich hasse meinen Körper immer mehr.

So beginnt der Kampf gegen mein Frauwerden. Ein Kampf, der erst nach 18 Jahren Bulimie endet.

Von der Raupe zum Schmetterling

16. Januar 1967. Es ist ein nebliger und sehr kalter Tag, aber für mich existieren weder Nebel noch Kälte. Heute heirate ich. Endlich ist der Tag gekommen, an dem ich von zu Hause weggehen kann. Es ist zwar keine Liebesheirat, nein, aber es ist eine Möglichkeit, um vor der Gewalt meines Vaters zu flüchten, die ich seit meiner Kindheit erleide. Meine Mutter kommt nicht zu meiner Hochzeit, denn sie ist zu der Beerdigung ihres Bruders gegangen.

Mein Glück dauert nur einen Tag. Das Fest ist vorbei und ich weiß, was mich jetzt erwartet. Ich versuche, mir Mut zu machen. Es ist schließlich normal, dass ich jetzt mit ihm schlafen muss. In meiner Freude denke ich nicht mehr daran, dass ich meine Jungfräulichkeit nicht mehr habe. Als er merkt, dass er nicht der Erste ist, will er wissen: „Mit wem warst du vor mir schon im Bett?“ Da ich ihm nicht sagen kann, wer es gewesen ist, schweige ich. In dieser Nacht ohrfeigt und schlägt er mich. Und alles fängt von vorne

an, mit Schlägen und sexueller Gewalt. Ich bin vom Regen in die Traufe gekommen.

Nach dieser Nacht schwöre ich mir, dass auch seine Gewalt mich nicht umbringen wird. Ich verschließe mich immer mehr und lasse niemanden an mich heran. Wie ein Igel bin ich bereit, meine Stacheln sofort auszufahren. Gefühle haben in mir keinen Platz. Ich funktioniere und fertig.

Einige Jahre später bringe ich eine Tochter zur Welt. Ich bin glücklich darüber, endlich jemanden zu haben, den ich lieben kann. Ich bin nicht mehr alleine. Doch ich merke, dass ich ihr meine Gefühle nicht zeigen kann. Genau wie meine Mutter. Die Geschichte wiederholt sich.

Auf alle Arten versuche ich, meine Tochter zu beschützen, um zu verhindern, dass ihr dasselbe widerfährt wie mir. Zum Beispiel erlaube ich nie, dass sie zwischen meinem Mann und mir im Bett schläft. Und trotz meiner Vorsicht wird auch sie missbraucht und schweigt.

Über Generationen immer wieder die gleiche Geschichte. Das gleiche Schweigen.

Erst als ich den Mut finde und beschließe, mein Schweigen zu brechen, finden die Gewalt und der Missbrauch ein Ende. Mich mit meiner Vergangenheit, meiner Angst, meiner Wut und meinen Aggressionen auseinanderzusetzen ist nicht einfach und sehr schmerzhaft. Dieser Prozess bringt mich dazu, meine Lebensweise zu ändern, nicht mehr alleine zu bleiben und den Kontakt zu anderen zu suchen. Seit nunmehr zehn Jahren lebe ich in einer Wohngemeinschaft. Vor allem zu Beginn ist das gar nicht so einfach, weil ich mich vor Auseinandersetzungen fürchte. Auch nur meine Meinung mitzuteilen fällt mir schwer und ich bekomme schon Tage vorher Magenschmerzen. Doch Übung macht den Meister.

Heute ist das Schweigen gebrochen und immer häufiger finde ich den Mut, mich Auseinandersetzungen zu stellen, meine Gefühle zu zeigen und meine Meinung zu sagen.

Den Tiger reiten

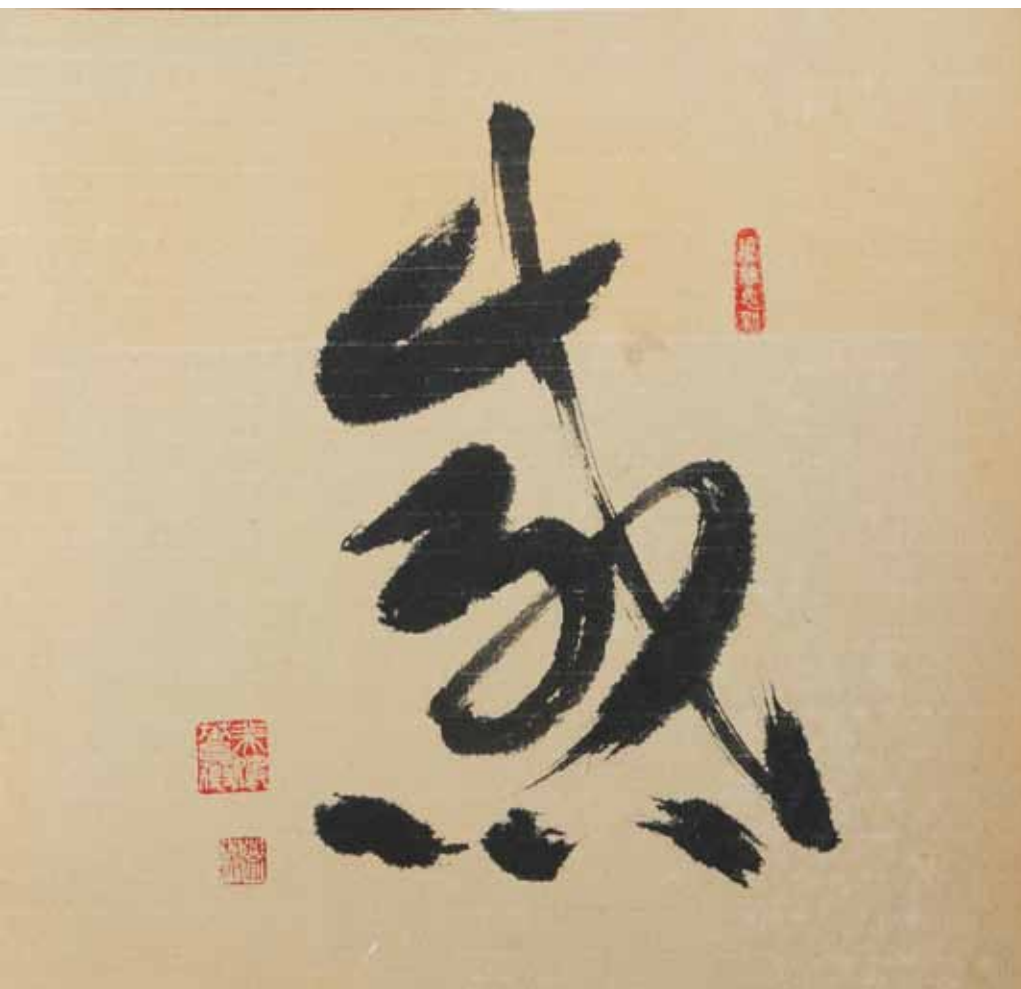
Unser Bauch ist die Heimat der Gefühle. Der Bauch kann vor Lachen wackeln, sich aus Angst verkrampfen oder schier platzen vor Wut. Wenn wir uns verlieben, kribbelt es im Bauch, und wenn wir traurig sind, kommt ein Schluchzen tief aus dem Bauch. Gefühle können uns in einer Sekunde in den Himmel katapultieren oder in die Hölle werfen.

Wie ist es zu erklären, dass Gefühle eine solche Macht über uns erhalten können? Woher kommen die Ausbrüche von Wut, Trauer und Verzweiflung so plötzlich?

Verletzungen und Ängste werden in der Kindheit von den Eltern oft nicht ernst genommen oder abgelehnt. „Ein richtiger Junge weint nicht, ein Mädchen hat keine Wutausbrüche und wer schreit, hat schon verloren.“ Ist für die Gefühle kein Platz, so können wir sie nicht ausdrücken und verdrängen sie aus unserem Bewusstsein. Nur sind sie damit nicht einfach verschwunden. Im Unterbewusstsein führen sie ein reges Eigenleben, entziehen sich unserem Bewusstsein und belästigen uns in Form von Albträumen, Ängsten, Depressionen und unverhofften Gefühlsausbrüchen.

Alles, was wir in uns nicht sehen und ablehnen, können wir bei anderen Menschen auch nicht ertragen und akzeptieren. Unsere nicht gelebten Anteile verlagern wir nach außen, auf das andere Geschlecht, auf Minderheiten, Ausländer, andere Kulturen, andere Religionen. Werden wir beleidigt oder fühlen uns bedroht, bestimmen diese Schatten unser Reden und Handeln.

Aufgestaute Wut bricht aus uns heraus und ergießt sich blind über die, die anders sind. Die anderen sind dann die Schlechten und Bösen. Doch der andere ist nicht die Quelle unserer Wut. Die Quelle der Wut liegt immer in uns. Der andere ist nur das Streichholz,



Gefühle – Kan

3 Kraft



Oft leben wir nicht unser eigenes Leben, sondern verwirklichen unbewusst die Konzepte, Anforderungen und Botschaften unserer Familie und Verwandten.

Ein Schüler fragte Meister Bokuju: „Jeden Tag müssen wir uns kleiden und essen. Wie können wir das hinter uns lassen?“ Der Meister erwiderte: „Indem wir uns kleiden und essen.“ Der Schüler verstand nicht und schaute ihn erstaunt an. Der Meister antwortete: „Wenn du das verstehen willst, musst du dich anziehen und essen.“

Wenn wir glauben, dass es uns morgen und übermorgen besser gehen wird als jetzt, so ist dies eine grundlegende Fehleinschätzung. Beginnen wir zu ahnen, dass die bessere Zukunft eine Illusion ist, hören wir auf, Luftschlösser zu bauen, und wir können unsere ganze Kraft bewusst für das einsetzen, was wir gerade tun. Wir sehen: Wenn wir uns dem verweigern, was jeden Tag aufs Neue ansteht, verpassen wir das ganz normale Leben, das mehr als genug Gelegenheiten bietet, um glücklich zu sein.

Die eigene Kraft zu leben ist ein natürlicher Vorgang und hat nichts zu tun mit Dominieren, Kontrollieren, Konkurrenzieren oder Besitzen. Es drückt vielmehr aus: „Ich bin da und bereit, etwas mit dir zu machen.“



Jeder Tag ein neuer Tag – Nichi Nichi Arata

4 Liebe

Ein Mann hatte sein Leben lang die perfekte Frau gesucht und war im Alter immer noch Junggeselle. Ein Freund fragte ihn: „Du bist um die ganze Welt gereist, hast du nirgendwo eine perfekte Frau gefunden?“

„Doch“, antwortete der alte Mann traurig, „einmal traf ich eine.“

„Und, was ist daraus geworden?“, fragte der Freund gespannt.

„Es ist leider nichts daraus geworden. Sie suchte den perfekten Mann.“



Perfektion führt direkt in die Sackgasse. Perfektion ist ein Ideal, eine Fiktion, von irgendjemandem festgelegt. Ein Idealmaß, an dem wir uns messen. Alles, was vom Ideal abweicht, ist ungenügend.

Mit dem Herzen sprechen

„Was wäre das Herz ohne die Hände und was wären die Hände ohne das Herz?“, sagt ein indisches Sprichwort. Herz und Hände gehören zusammen. Ist unser Herz offen, so haben wir die Kraft, frei zu sprechen und mitfühlend zu handeln. Ist unser Herz geschlossen, regiert die Angst. Unser Reden und Tun wird destruktiv.

Die Liebe macht uns fähig, auf andere zuzugehen, die Initiative zu ergreifen und die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Dazu müssen wir jedoch unser Gefängnis der Selbstverliebtheit verlassen.

Er sagte zu ihr: „Ist es nicht erstaunlich, wie gut wir uns verstehen, obwohl wir praktisch nichts gemeinsam haben?“ „Oh nein“, sagte sie, „wir haben etwas sehr Wichtiges gemeinsam: Ich finde dich großartig und du bist derselben Meinung.“

Bestätigung, Aufmerksamkeit und Schmeicheleien haben nichts mit Liebe zu tun. Sie bleiben im Narzissmus stecken.

Einen Menschen lieben oder ihn brauchen ist nicht dasselbe. Liebe ist nutzlos. Ohne Liebe wird alles zum Geschäft, bleibt im Materiellen stecken. Hieraus entstehen Eifersucht, Verweigerung und Machtkämpfe, eine Mischung aus Besitzenwollen, Bedürftigkeit und Abhängigkeit. Die zärtliche Geste wird zur Besitzmarkierung, liebevolles Umsorgen zur Bevormundung, Freude zur geschuldeten Demonstration von Dankbarkeit. Der andere soll uns gefälligst glücklich machen, uns heilen, unsere Leere füllen, uns stolz machen, unserem Leben Sinn und Richtung geben ... und schließlich schuld an unserem Unglück und unserer Unzufriedenheit sein.

Liebe zerstört unsere Träume und Illusionen, öffnet den Blick und das Herz für die Welt und die Menschen, so wie sie sind. Um sie zu erleben, müssen wir zu unseren inneren Programmierungen Adieu

5 Offenheit

Verschleppte Konflikte und alte Gewohnheiten machen es uns oft unmöglich, das mitzuteilen, was uns am Herzen liegt. Das, was wir sagen wollen, bleibt uns wie ein Kloß im Hals stecken und die Balance zwischen innen und außen gerät ins Ungleichgewicht. Wie können wir das Gleichgewicht zwischen innen und außen wiederfinden?

Hier gibt es ein Zauberwort: ZUHÖREN.

Im Innen heißt das, auf unsere innere Stimme zu hören und ihr Raum zu geben. Zeiten der Stille ermöglichen einen notwendigen Abstand zu den äußeren Anforderungen, sei es in der Natur, durch Meditation, in einem mehrtägigen Rückzug oder an einem Ort der Stille. In der Ruhe können wir die eigenen inneren Konflikte, Prägungen und Verstrickungen erkennen und verstehen.

Im Außen, in der Kommunikation mit der Welt, schafft das aufmerksame Zuhören die Verbindung zwischen Kopf und Bauch, zwischen Denken und Fühlen. In einer solch ganzheitlichen Kommunikation erfahren wir Sprechen und Zuhören neu als einfühlsames Geben und Nehmen.

In alten Zeiten, als Gott noch unter uns weilte, kam eines Tages ein Bauer zu ihm und sagte: „Die Welt hast du wohl erschaffen, aber von der Landwirtschaft verstehst du nicht wirklich viel.“

Gott fragte: „Was ist zu tun?“

Der Bauer antwortete: „Lass mich ein Jahr lang über das Wetter bestimmen und du wirst sehen, wie der Weizen gedeiht.“

Gott stimmte zu und der Bauer zog vergnügt davon.

Es wurde ein Jahr, wie man es noch nicht erlebt hatte. Viel Sonne, laue Regengüsse, keine Gewitter und kein starker Wind. Alles war genau berechnet. Der Weizen wuchs prächtig, so hoch wie nie zuvor. Stolz zwinkerte der Bauer manchmal Gott zu, als wollte er sagen: „Siehst du, so wird's gemacht.“

Freund oder Feind?

Ein König lag in Fehde mit seinem Nachbarland. Er rief seinen Feldherrn und gab ihm einen klaren Befehl: „Geh’ und vernichte meine Feinde!“

Der Feldherr zog mit seinen Soldaten aus, um den Auftrag seines Herrn auszuführen. Viele Monate vergingen ohne eine Nachricht von ihnen. In großer Sorge schickte der König Boten aus, die erkunden sollten, was geschehen war.

Als die Boten das feindliche Land erreichten, trafen sie auf ein großes Lager, aus dem schon von Weitem Musik und Gesang zu hören war. Sie trauten ihren Augen nicht, als sie den Feldherrn und seine Soldaten zusammen mit den feindlichen Truppen bei einem fröhlichen Fest sahen.

Erbost stellten die Abgesandten den Feldherrn zur Rede: „Was soll das? Du solltest die Feinde vernichten. Stattdessen seid ihr gemeinsam am Feiern. Warum hast du den Befehl des Königs nicht ausgeführt?“

Der Feldherr erwiderte gelassen: „Sehr wohl habe ich den Befehl des Königs ausgeführt. Ich habe die Feinde vollkommen vernichtet – ich habe sie zu Freunden gemacht!“



Überwinden der Dualität – Ryo Bo



7 Stille

Die Stille ist etwas sehr Konkretes – nicht die Vorstellung von der Stille, sondern die Stille selbst. Alles, was es braucht, um die Stille zu erfahren, ist, sich in Ruhe hinzusetzen, zu schweigen und den Atem wahrzunehmen.

Der Atem führt uns immer tiefer in die Stille hinein und wir kehren zurück zu unserem ursprünglichen Zustand, frei von Prägungen, Programmierungen, Theorien.

Die Gedanken kommen zur Ruhe und es gibt nichts mehr zu begründen, zu rechtfertigen, zu vergleichen, zu urteilen.

Die Stille befreit uns aus unserem Gehetztsein und gibt uns Frieden. Sie schafft den Raum, der echte Begegnungen ermöglicht.

Die Stille ist unser natürlicher Zustand.

Ein Schüler fragte seinen Meister: „Was ist das Geheimnis der Meditation?“

Der Meister antwortete: „Man kann es weder erlangen noch verstehen.“

Der Schüler fragte weiter: „Kannst du es mir mit anderen Worten erklären?“

Der Meister entgegnete: „Der weite Himmel wird durch die Bewegung der weißen Wolke nicht gestört.“



Nichts – Mu

Urvertrauen

Lage: Beckenboden, Damm

Element: Erde

Zugeordnete Organe: Füße, Beine, Becken, Dickdarm, Steißbein

Drüse: Nebennieren

„Ich habe Angst, den Boden unter den Füßen zu verlieren.“ „Er steht mit beiden Beinen auf dem Boden.“

Das erste Energiezentrum ist unsere Wurzel, die Verbindung zur Erde.

Beschwerden in den Füßen, Beinen, Hüftgelenken, im Becken, dem Unterbauch und Steißbein können Symptome eines gestörten Urvertrauens sein. Die fehlende Verwurzelung zeigt sich in ständig kalten Füßen und zappligen Beinen. Sie lässt uns nicht zur Ruhe kommen.

„Ich mache mir vor Angst in die Hose.“ „Ich habe Angst durchzufallen.“ „Ich gebe nichts von mir her.“ Durchfall oder chronische Verstopfung, der Darm bringt uns unsere Ängste, Stauungen und Unterdrückungen ins Bewusstsein.

„Die Angst geht mir an die Nieren“, ich erstarre oder werde zum Kämpfer.

Die Angst vor Dunkelheit lässt uns keinen Schlaf finden.

Lebensfreude

Lage: Becken, Kreuzbein

Element: Wasser

Zugeordnete Organe: Beckenraum, männliche und weibliche Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase, Harnröhre, Lendenwirbelsäule, Blut- und Lymphsystem

Drüse: Keimdrüsen: Eierstöcke, Hoden, Prostata

„Das bereitet mir Bauchschmerzen!“

Das Becken ist das Zentrum von Vitalität, Lebenslust und Lebenskraft. Ist der Energiefluss im Becken blockiert, verlieren wir die Beweglichkeit im Becken und der Bauch wird hart: Aus Lust wird Angst, das Kreuzbein schmerzt, verspannt sich. Wir „ziehen den Schwanz ein“, fühlen uns energielos und schwach.

Für Mädchen beginnt der Weg zum Frausein oft mit heftigen Menstruationsbeschwerden und -krämpfen. Später zeigen sich Entzündungen in den Eileitern, die verkleben und verwachsen können.

Männer spüren die Verkrampfung im Unterleib, in den Hoden, es entwickeln sich Krampfadern und Entzündungen.

Ob Mann oder Frau, „im Unterleib wird alles ein Krampf“.

Ist die Lebensenergie unter Verschluss, so ist auch das lustvolle Erleben in der Sexualität zunehmend blockiert.

Blase, Harnwege und Nieren sind anfällig für Entzündungen.

Kinder klagen oft über „diffuse“ Bauchschmerzen.

Autoren



Ananta H. Steuder

Jahrgang 1949, Vater eines Sohnes und Großvater einer Enkeltochter. Wurde nach einem längerem Aufenthalt in einem Zen-Kloster in Japan zum Mönch ordiniert. Lebt und arbeitet im Zen-Zentrum Dai Do An als Berater, Meditationslehrer und Therapeut.



Maura Wasescha-Gentilini

Jahrgang 1959, verheiratet, Mutter von vier Kindern. Eigene Immobilienunternehmung in der Luxus-Branche. Schwerpunkte: Vermietung, Verkauf und Beratung in fünf Ländern. Mitgründerin von St. Moritz Award und World Charity Forum.



Christoph Scheidegger

Jahrgang 1963, Vater von drei Kindern aus erster Ehe. Ausbildung als Mechaniker, mit weiterführendem Studium in Maschinenbau und Betriebswirtschaft. Mit 25 Jahren Geschäftsführer einer kleinen Maschinenfabrik und seit 32 Jahren selbstständiger Unternehmer.



Rita Kurmann-Heer

Jahrgang 1950, seit 40 Jahren verheiratet, immer mit dem gleichen Mann.

Ausbildung zur Med. Praxisassistentin, 20 Jahre Berufstätigkeit. Geburt eines Sohnes. Nach vier Jahren im Ausland zwei Jahre als Koordinatorin der Kindertagesbetreuung der Wohn-gemeinde tätig. Es folgt die Aus- und Weiterbildung zur Dipl.-Homöopathin. Arbeitet in eigener Praxis seit 17 Jahren.



Fabio Marzà

Jahrgang 1974, liiert, visueller Gestalter und Leiter einer Werbeabteilung. Erfahrung in Betreuung von geistig behinderten Menschen. Musikinstrumentenbau. Lebt seit sechs Jahren in einer Zen-Wohngemeinschaft.



Roberta Steuder

Jahrgang 1968, Seit über zehn Jahren alleinerziehende Mutter von zwei inzwischen erwachsenen Töchtern. In der Geschäftsleitung einer Treuhandfirma als Buchhalterin, HR Verantwortliche und Berufsbildnerin tätig. Lebt in Cham und ist intensiv im Zen-Zentrum Dai Do An engagiert.



Josef Kurmann

Jahrgang 1950, seit 39 Jahren im Dienstleistungssektor tätig, 40 Jahre mit derselben Frau verheiratet, Vater eines erwachsenen Sohnes, Segler, Golfer, Biker sowie ab und zu am Herd und im Weinkeller.



Rosa Calabrò Pivato

Jahrgang 1947, geboren in Sizilien, lebt seit 1966 in der Schweiz. Sie hat zwei erwachsene Kinder und ist vierfache Großmutter. Mit Herzblut leitet sie zusammen mit Roberta Steuder, Ananta Steuder und Ruth Rutz das Zen-Zentrum Dai Do An in Scheunenberg.



Markus Lüthi

Jahrgang 1958, ledig > verheiratet > geschieden > verheiratet. Vater von einer erwachsenen Tochter und zwei erwachsenen Söhnen. Einmalig Großvater. Unternehmer.



Ruth Rutz

Jahrgang 1951, Primarlehrerin. Fuhr mit einem kleinen Zirkus durch Afrika, verbrachte zehn Jahre in den Tropen, arbeitete dort in der Landwirtschaft. Heute wieder als Primarlehrerin tätig und lebt in einer Zen-Wohngemeinschaft.



Ursula Gut-Sulzer

Jahrgang 1965, im zweiten Anlauf glücklich verheiratet, Mutter einer Teenager-Tochter; Journalistin, Mediatorin; Managing Partner in einem Beratungsunternehmen, Bereich Human Resources.