

the **Art of Peace**

Level II

Brief Nr. 1

von
Martin Schmid

Suche nicht Antworten.

Finde Wachstum.

Zum Beginn

Nun starten wir also in die zweite Runde unseres Kurses! Ich bin froh, dass du wieder dabei bist! Der zweite Level unterscheidet sich inhaltlich etwas vom ersten. Beim ersten Level kommen viele Zweifel auf, Bedenken, Angst, Widerstände. Das ist ganz normal. Jetzt, nach den ersten drei Monaten unserer Beschäftigung mit dieser Materie, haben wir uns schon etwas daran gewöhnt. Nicht, dass jetzt alle Widerstände beseitigt wären, nein. Aber wir haben die Tendenz (wir, das heißt ein Teil in uns), gegen Neues zuerst einmal ganz kräftig Widerstand zu geben, bevor wir es überhaupt wirken lassen. Da wir glücklicherweise nicht andauernd gegen alles Widerstand geben können, werden wir eines Tages müde und können unsere Wand nicht mehr aufrechterhalten. Dann sickert das Neue rein und berührt uns, und ein Prozess beginnt, den man nicht allgemein beschreiben kann. Manchmal ist er chaotisch und verwirrend, manchmal ist er still und untergründig. Wir merken dann zwar, dass „etwas läuft“, können aber seine Qualität und den Inhalt nicht benennen. Ja, und irgendwann kommt dann nach dieser Differenzierung, während der das Neue, in unserem Fall das Gelesene unser Wesen durchläuft, eine Integrationsphase, in der wir gewisse Dinge integrieren. Meine Annahme ist also, dass ein gewisses Maß an Verdauung schon stattgefunden hat. Das war vermutlich die Voraussetzung, um sich für Level II zu entscheiden.

Die Folge davon ist, dass wir in Level II nicht mehr so stark auf die persönlichen Widerstände fokussieren. Wir können uns anderen Dingen zuwenden – natürlich nicht, um die inneren Aspekte nicht weiterhin im Bewusstsein zu halten und damit zu arbeiten, wenn etwas hochkommt, um differenziert und integriert zu werden.

In der Kunst des Friedens ist es nicht anders wie bei jedem Wachstum. Wir vergessen nicht, was wir gelernt haben, wenn wir etwas Neues lernen, sondern integrieren das Neue, vernetzen Altes und Neues zu einem umfassenderen Ganzen. Die Kunst dabei ist, sich ganz dem Detail zu widmen, ohne das ganze aus den Augen zu verlieren, und sich dem Ganzen zu widmen, ohne das Detail zu verlieren. Wir sind aufmerksam und achtsam gleichzeitig.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Aufmerksamkeit ist gerichtet, ist punktuell, strahlförmig, fokussiert. Achtsamkeit ist feldförmig, empfangend, flächig.

Wir haben die Tendenz, entweder aufmerksam oder achtsam zu sein. Doch es ist förderlich, zu trainieren, beides gleichzeitig zu sein. Ein kleines Beispiel illustriert dies:

Fritz sieht Hans auf der anderen Straßenseite stehen. Er winkt ihm zu und möchte die Strasse überqueren. Nur auf Hans fixiert, läuft er los, ohne auf die Autos zu achten. Da Fritz ein Glückspilz ist, schafft er es unversehrt über die Strasse... Und da die Autofahrer sowohl aufmerksam als auch achtsam waren. Diese nämlich hatten nicht nur die Strasse unmittelbar vor ihnen wahrgenommen, sondern auch die weitere Entfernung und die rechte Seite des Gehsteiges, auf dem Fritz großen Schrittes losmarschierte.

Gleichzeitig aufmerksam und achtsam zu sein, kennen wir auch sonst von vielen Gegebenheiten. Während ich hier Knöpfe auf der Computertastatur behämmere, weiß ich, was ich schreiben werde. Ich widme mich dem Detail, den einzelnen Buchstaben und Wörtern, und habe den ganzen Satz, den ganzen Abschnitt, den ganzen Brief in meinem Bewusstseinsfeld der Achtsamkeit. Ich nehme wahr, wie das, was sich jetzt gerade manifestiert, diese Wörter und Sätze, diese Details, einen Einfluss hat auf das Ganze, wie es sich wandelt, umgestaltet, mit jedem Wort neu.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit finden wir auch in anderer Form in kreativen Prozessen. Je mehr ein Maler sich seinem Bild widmet und sich in dieses eine Bild

einbringt, desto mehr wird es ein Meisterwerk werden und andere Menschen auf vielen Ebenen berühren können. Ein Maler sollte sich in seinem Bild ganz vergessen, sich ganz finden, sich ganz verlieren, sich ganz einbringen und sich ganz auflösen – und gleichzeitig ist er sich bewusst, wie sich dieses Bild in den Kontext seines Oeuvres einfügt, wie sich seine Kunst in einen größeren Kontext der Kunstgeschichte einbettet, wie es den Zeitgeist gestaltet und von ihm gestaltet wird, er muss sich der Größe seiner Kunst bewusst sein und ihrer Begrenztheit.

Ein guter Lehrer oder Mentor weiß um seine eigene Begrenztheit. Er weiß, dass kein menschliches Wesen der vollumfänglichen Vielschichtigkeit des gesamten Kosmos Ausdruck verleihen kann. Ein Mentor muss sich spezialisieren, und damit auch begrenzen. Doch er muss seinen Platz im Gesamtkonzept kennen, er sollte seine Schüler darin einweihen, ihnen den Kontext und seine Begrenzung klar machen und ihnen sagen, wo sie weitere Aspekte des gesamten Spektrums finden.

Genauso ist es natürlich mit einem westlichen Mediziner. Er muss sich ganz dem Detail widmen und dieses durch seine westlich-medizinische Kompetenz betrachten. Doch ein guter Arzt weiß um die Begrenzung der traditionellen westlichen Medizin ebenso wie um ihre Stärken, und er kann Patienten weiter verweisen, um dasselbe Symptom aus einer ganz anderen Perspektive abklären zu lassen, um ein umfassenderes Gesamtbild zu erhalten.

Auch ein Wissenschaftler muss sich spezialisieren. Wenn er jedoch sich nur auf Gentechnik oder Atomphysik spezialisiert, ohne die Auswirkungen seiner Forschungen auf das Gesamtbild der Menschheit und des Planeten immer sorgfältig in Erwägung zu ziehen, kann das ganz schön fatal sein.

Schlussendlich ist dieser Vorgang, die Ganzheit im Bewusstsein zu halten, das, was wir den „Schützenden Geist“ nennen. Auch in einem konstruktiven Konflikt widmen wir uns jedem noch so unscheinbaren Detail, ohne dabei jedoch die Ganzheit zu verlieren – und uns somit in Details. Und gerade in Konflikten ist die Versuchung groß, die Scheuklappen der Vergangenheit (und Angst, Ignoranz, Arroganz etc. *sind* im Wesentlichen Vergangenheit) anzulegen.

Ob es nun Wissenschaft ist oder Kochen, Fahrrad fahren oder therapeutisch mit Menschen arbeiten, überall finden wir das Prinzip: Widme dich dem Detail und behalte dabei das Ganze im Bewusstsein.

Wie so viele ganz einfache, grund-legende Prinzipien, können wir auch dieses immer noch mehr vertiefen, verfeinern, es erforschen, kultivieren.

Wie das? Wie bei vielem in der Kunst des Friedens (wir könnten sie auch die Kunst des Lebens nennen), brauchen wir dazu keine vom Alltag getrennten Übungen – obwohl es diese natürlich gibt. Aber wir halten uns hier an das Alltägliche.

Es empfiehlt sich, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit getrennt zu erforschen. In einem zweiten Schritt unterscheidest du klar, wann Aufmerksamkeit angesagt ist, und wann Achtsamkeit. Und in einem dritten Schritt übst du, das Eine zu tun und das Andere nicht zu lassen.

Einige Übungen um Aufmerksamkeit zu üben sind: aktives Zuhören; Details wahrnehmen.

Um Achtsamkeit zu üben, kannst du zum Beispiel: ganz für jemanden da sein, ohne zu aktiv zu sein; Musik wirken lassen; dich deinen Träumen hingeben, ohne dich darin zu verlieren, und zuschauen, wie sie sich entfalten.

Der zweite Schritt, die Unterscheidung, was jetzt von deiner Seite angebracht ist, ist ein ständiges Erforschen (so wie alles ein ständiges Erforschen sein sollte!). Ist es jetzt angebracht, dass du nachfragst, ein Detail analysierst, oder ist es einfach mal wichtig, die Botschaft zu *empfangen*, ohne gleich eine brillante Analyse nachzuliefern? Dies gilt

auch für diejenigen unter euch, die gerne sich ein Detail aus den Briefen herauspicken, und dann dieses drehen und wenden, analysieren und nicht verstehen, Widerstand aufbauen oder deshalb resignieren. Sich ein Detail herauszupicken ist eine tolle Sache – aber *behalte dabei das Ganze im Bewusstsein!* Mir geht es hier ja nicht um Einzelaussagen oder einzelne Wörter, sondern um eine Gesamtbotschaft. Lies diese Texte, als würdest du sie in einer Fremdsprache lesen. Du musst nicht das hinterste und letzte Wort verstehen, um die Botschaft zu empfangen.

Das Köbi-Prinzip

Das Prinzip von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit führt uns in den ersten drei Briefen nun zu einem Thema, das in der Konfliktlösung von größter Wichtigkeit ist – dem Timing. Timing, Kontext-Bewusstsein und Aufmerksamkeit/Achtsamkeit bilden ein organisches Ganzes.

Timing ist ganz essentiell. Kennst du die Situation, in der du einen Konflikt hattest, und nicht wusstest, was du sagen solltest, und nachher fällt dir noch tagelang ein, was du hättest sagen können?

Das ist das Paradebeispiel, doch damit ist nicht gemeint, dass wir nun Schlagfertigkeit üben. Was für ein Wort, nicht wahr? Schlagfertigkeit!

Nein, wir betrachten hier und im nächsten Brief die Dynamik, die ein Gelingen unterstützt. Ich nenne es das Köbi-Prinzip, doch das ist mit einem Augenzwinkern zu verstehen, ein Augenzwinkern auf die Tendenz, alles als „Prinzip“ zu verkaufen – was ich hier ja auch tue. Doch ich versuche, den Prinzipien, die ja ohnehin da sind, ob wir wollen oder nicht, nicht noch mein persönliches Copyright zu verpassen. Das wäre etwas fehl am Platz. Köbi ist ein Name, der vor allem früher in der Schweiz populär war, und ich weiß nicht einmal, für welchen Namen er die Abkürzung ist. Er erinnert mich jedenfalls an einen eher einfachen, genügsamen Menschen, zentriert, unkompliziert und in Frieden mit sich selbst. Ich weiß, Namen haben ganz individuelle Assoziations-Energien, also kann das für jemand anderen ganz anders sein.

Jedenfalls kommt der Name für dieses Prinzip aus den Anfangsbuchstaben der englischen Bezeichnung der fünf Stationen, die das Prinzip bilden - COEBI.

Um in den „Geist des Köbi“ etwas mehr Einblick zu erhalten, bringe ich hier eine Einführung, die ich vor ein paar Jahren einmal für das Köbi-Prinzip geschrieben hatte:

Das Köbi-Prinzip ist keine Lehre, kein Geheimnis und nichts, womit man einem anderen Menschen überlegen sein könnte. Wie es der Name sagt, ist es ein Prinzip, das heisst ein Destillat oder die Essenz, das Grundwissen einer allgemeingültigen Wahrheit jenseits von kulturellen Prägungen und zeitgemässen Werten. Es fusst auf der Tatsache, dass echte Wahrheit grundlegend ist, das heisst, den verschiedensten Gebieten, Tätigkeiten und Einsichten zu Grunde liegt. Also kann sie von jedem beliebigen Standpunkt oder Blickwinkel aus erkannt werden und lässt sich, einmal erkannt, auf jede Situation anwenden.

Das Köbi-Prinzip ist jedoch nicht diese Wahrheit, sondern besteht aus den Grundprinzipien, die für das Erkennen und Anwenden dieser Wahrheit angewendet werden. Es ist ein Konzept, das versucht, die Wahrheit fassbar zu machen, jedoch nicht mehr als das – und nicht weniger. Der Versuch, Wahrheit mit Worten zu beschreiben, ist dabei genauso zum Scheitern verurteilt, wie eine Beethovensymphonie mit Worten zu beschreiben.

Das Köbi-Prinzip lässt sich in allen Bereichen des Lebens, des Seins, des Tuns und Wirkens anwenden. Daraus folgt auch schon als erste wichtige Einsicht, dass nichts weiter entfernt ist von der Grundlegenden Wahrheit (oder Gott, oder Erleuchtung, oder wie Sie es nennen wollen), als etwas anderes. Kochen, kämpfen, meditieren, singen, gehen, arbeiten, schlafen, alles was wir tun und sind, ist auf einer gewissen Ebene gleichwertig, und überall liegt das Köbi-Prinzip zu Grunde oder kann dabei angewendet

werden. Denn um es anwenden können, muss es schon darin enthalten sein. Das Köbi-Prinzip wirkt sanft durch Resonanz und ist nicht invasiv. Es setzt nichts auf und es verändert nichts.

Das Köbi-Prinzip ist sehr einfach. Es ist so einfach, dass man darüber lachen kann. Das Köbi-Prinzip freut sich, wenn man darüber lacht, denn es ist nichts sakrosanktes, das mit Seidenhandschuhen ehrfürchtig schweigend angefasst wird – das ist zwar möglich, ist aber nur eine Möglichkeit. Das Köbi-Prinzip bezieht ein, es schliesst nichts aus – nicht einmal die, die es auslachen, oder gerade die nicht. Denn das Köbi-Prinzip hilft, in der Welt zu leben, statt ein einsames Leben als Heiliger in einer Höhle in den Bergen zu leben. Zwar lebt auch der Heilige in den Bergen nach dem Köbi-Prinzip, aber das Köbi-Prinzip lebt auch in der hektischen Grosstadt, an der Börse und in der Familie. Es eignet sich wunderbar, um mit Widerstand, wie wir ihn täglich erleben, sinnvoll umzugehen und ihn zu einem wichtigen Teil des Weges zu machen.

Das Köbi-Prinzip ist kein Wunderheilmittel. Denn es heilt nicht, und es vollbringt keine Wunder. Eigentlich hat es gar keine Kraft – denn es ist nur eine Ansammlung von Prinzipien. Es ist vielmehr das Gefäss, das gefüllt werden muss. Dann kann es auch heilend wirken oder scheinbare Wunder vollbringen.

Obwohl das Köbi-Prinzip ein Prinzip ist, ist es nicht dogmatisch. Ein Dogma ist ein versteinertes, totes Prinzip. Ein Prinzip lebt, es ist flexibel und anpassungsfähig. Leute, die ‚nach Prinzipien‘ leben, sind eher dogmatisch, eher engstirnig und verbohrt als offen und flexibel. Vielleicht müsste man das Köbi-Prinzip eher Extrakt als Prinzip nennen, doch da man es normalerweise nicht als Tee trinkt, und ich auch nicht den Anschein erwecken will, man täte es, nenne ich es ein Prinzip, aber ein lebendiges!

Schon jetzt können wir also ein paar Merkmale herauschälen, die uns helfen, das Köbi-Prinzip zu erkennen:

- Es ist keine Lehre
- Es lässt sich nicht damit angeben
- Es ist grundlegend
- Es ist keine Wahrheit
- Es ist überall enthalten
- Es freut sich, wenn man darüber lacht
- Es ist lebendig, subtil, flexibel und anpassungsfähig
- Man trinkt es nicht als Tee – das heisst, es lässt sich nicht konsumieren

Ist das Köbi-Prinzip denn ein Weg? Eine Religion? Ein Ritual? Nein. Nein. Nein. Man könnte es vielleicht als Weg bezeichnen, doch möchte ich eigentlich nie jemanden treffen, ‚der sich ganz dem Köbi-Prinzip verschrieben hat‘. Denn ein solcher Mensch ist sicher auf einem Umweg. Man kann sich ihm nicht verschreiben, denn man ist es. Man kann es eigentlich nicht beschreiben, denn es ist nicht, sondern es wirkt. Oder, noch etwas klarer formuliert, es ist eine Abstraktion, die durch die Beobachtung seiner Wirkung entstand.

Man kann das Köbi-Prinzip nicht konsumieren, und das macht es etwas schwer verdaulich in einer Welt, die ganz auf Konsum ausgerichtet ist. Es lässt sich zwar intellektuell scheinbar verstehen, doch das ist keine Herausforderung, denn dazu ist es viel zu einfach. Es eignet sich also auch nicht sehr gut für Diskussionen, was es wiederum in dieser Welt nicht sehr salonfähig macht, denn man diskutiert gerne heutzutage.

Eigentlich, und ich sage das hier sehr ungern, muss man es üben. Und das zweite unangenehme ist, dass es dafür eigentlich kein Übungsgefäss gibt. Man übt es nicht einmal die Woche, Donnerstag von 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr. Man übt es immer! Das ganze Leben ist das Übungsgefäss! Das klingt nach viel Arbeit, und Arbeit haben wir ja weiss Gott alle schon genug!

Nun ja. Es muss nicht Arbeit sein. Und da man beim Köbi-Prinzip nichts können muss oder müssen soll, sondern es sich nahtlos in unseren ganz normalen Alltag einfügen lässt, ist die Sache ja nur noch halb so schlimm. Noch besser wird es, wenn ich Ihnen sage, dass das mit dem ‚sich einfügen lassen‘ eigentlich immer noch irreführend ist. Denn

es ist schon da, Sie müssen es nicht einfügen, nur ent-decken. Und Sie werden merken, dass im Strom des Köbi-Prinzips zu fließen sehr viel Kraft und Energie spart, und noch dazu sogar neue Energie gibt!

Wir können also schon ein paar der Vorteile heraus Schälen, die das Köbi-Prinzip in sich birgt:

- *Man muss nichts dazufügen – es ist schon da*
- *Es wirkt entspannend und energetisierend*
- *Man kann in ihm fließen*

So wie das Köbi-Prinzip nicht dogmatisch ist, ist es auch nicht moralisch. Ich sage das nur sehr ungern, aber es ist so. Da das Köbi-Prinzip überall vorhanden ist, ist es überall vorhanden. Ob jemand ein Kunstwerk aus einem Steinblock meißelt oder mit einem Flugzeug in voller Absicht in ein Gebäude fliegt – es ist überall wirksam. Das ist die schlechte Nachricht, wenn Sie so wollen.

Die gute Nachricht ist, dass Ihnen das Köbi-Prinzip eigentlich keine persönliche Macht verleiht. „Gute Nachricht?“, höre ich Sie sagen. „Das wird ja immer schlimmer!“ Die gute Nachricht daran ist, dass wenn es Ihnen keine Macht verleiht, es Terroristen oder anderen bösen Absichten auch keine zusätzliche Macht verleiht. Durch bewusstes Anwenden des Köbi-Prinzips kann sich durchaus grosser Erfolg einstellen, aber es verleiht Ihnen keine Macht. Ist der Unterschied klar? Der Punkt ist eigentlich, dass Sie das Köbi-Prinzip gar nicht anwenden, sondern es durch Sie wirkt. Sie sind das Instrument, nicht der Schöpfer. Sie erschaffen das Köbi-Prinzip nicht. Denn es ist schon da. Was für eine Energieverschwendung, es noch einmal erschaffen zu wollen!

Ein Dichter, durch den ein Gedicht entsteht, bekommt dadurch keine Macht. Sogar ein Manager, der seine Leute durch Anwendung des Köbi-Prinzips führt und sein Geschäft damit erfolgreich durch Wirtschaftskrisen steuert, hat dadurch nicht mehr persönliche Macht. Und wenn er den Erfolg zur Nahrung persönlicher Macht missbraucht, wendet er nicht mehr das Köbi-Prinzip an.

Was heisst denn schon Macht? Macht bedeutet Trennung, bedeutet Einzelkämpfer, bedeutet Ego, bedeutet Konflikt, und da das Köbi-Prinzip nicht trennt, sondern integriert, und ein Meister darin ist, einen Konflikt gar nicht entstehen zu lassen, weil es auch gar keinen Widerstand gibt, stellt sich die Frage gar nicht. Eigentlich. Denn nun denken Sie vermutlich: „Also, wenn es mir nicht einmal Macht verleiht, warum sollte ich mich denn damit befassen?“ Eine durchaus fragbare Frage, wenn Sie mich fragen. Die Antwort ist ganz einfach – wenn Sie nicht mehr getrennt sind vom Fluss des Universums und sich nicht mehr durch Widerstand und Konflikt definieren, was bleibt da übrig, das nach Macht streben könnte, wollte, sollte? Wenn Sie selbst nicht mehr manipulativ und besitzergreifend sind, wo hat denn Macht noch ihren Platz?

Wenn Sie also nach persönlicher Macht streben und gerade kalt haben, verbrennen Sie dieses Buch besser gleich, dann hat es wenigstens noch einen Nutzen für Sie – vorausgesetzt, es ist Ihr Buch, und nicht das von Tante Anneliese! Doch keine Sorge! Es gibt genügend Bücher, die Ihnen erklären, wie Sie zu mehr Macht kommen. Fragen Sie Ihren Buchhändler oder Apotheker.

Das Köbi-Prinzip verleiht Ihnen keine Macht, weil Sie spätestens an einem bestimmten Punkt des Prozesses, der durch die Prinzipien beschrieben wird, nach der Einsicht handeln müssen, dass Sie als isolierte Einheit nichts in der Hand haben. Doch das ist eine andere Geschichte, und soll später erzählt werden.

Das Köbi-Prinzip ist ungemein vielschichtig. Und das, obwohl es so einfach ist. Der Punkt ist natürlich: Es ist so ungemein vielschichtig, weil es so einfach ist. So kann es alle Ebenen durchdringen – ob Sie nun im Geschäft erfolgreicher werden wollen, tiefere zwischenmenschliche Beziehungen führen oder ob Sie nach der grossen Erleuchtung streben.

Das Köbi-Prinzip ist also ein Fass ohne Boden, wenn man so will, oder etwas positiver ausgedrückt eine Abenteuerfahrt ohne Ende. Es liefert keine Antworten. Weder auf die

kleinen Fragen – Was macht mein Nachbar, wenn er die Vorhänge zieht? – noch auf die grossen – Woher komme ich? Wohin gehe ich? Warum bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Das mag für Menschen, die gerne Antworten haben, nach denen man sich richten kann, nicht sehr befriedigend sein. Antworten leben jedoch nicht, und das Köbi-Prinzip befasst sich mit dem Leben. Es ermöglicht uns, intensiver zu leben, unser Erleben zu vertiefen und unsere Wahrnehmung über unseren gewohnten Horizont hinaus zu tragen. Daher ist das Köbi-Prinzip sehr geeignet für Menschen, die nicht so sehr nach Antworten suchen, sondern nach Wachstum.

Das Köbi-Prinzip ist gerade jetzt auf eine Weise extrem zeitgemäss – denn es handelt von Interaktion, von Kommunikation, von Austausch und von Zusammensein, von Aspekten also, die immer wichtiger und aktueller werden im Zeitalter der Kommunikation.

Eine letzte kurze Zusammenfassung:

- *Das Köbi-Prinzip verleiht Ihnen keine Macht*
- *Dieses Buch produziert Wärme, wenn man es verbrennt*
- *Das Köbi-Prinzip wirkt dadurch, dass es schon da ist*
- *Seine Zeit ist jetzt*
- *Sein Effekt ist Wachstum, wo immer wir wachsen wollen*
- *Es ist ungeheuer kommunikativ*

Soviel zur Einführung des Prinzips. Nun weißt du immer noch nicht, was denn dieses Prinzip tatsächlich ist, und darum will ich dies nun doch noch bringen. Diese Einführung war gedacht, um die Sache so weit aufzulockern, damit du nicht dem Gedanken verfallst, es sei eine sehr schwere Sache, und schon wieder etwas, was man können müsse. Es ist eine weitere Gelegenheit, sich und die Welt zu erforschen. Und wer will, kann es ganz bewusst machen. Nun aber das Prinzip!

Das Köbi Prinzip umfasst fünf Teilprinzipien. Es sind die Prinzipien, die aktiv werden, wenn Ihnen jemand eine Ohrfeige geben will, und sie es gewaltlos und ohne Widerstand schaffen, ungeohrfeigt zu bleiben, und Ihren Ohrfeiger auch noch mögen. Es ist schon in seinem Namen enthalten, nur ein wenig anders geschrieben: COEBI

Die fünf Teilprinzipien sind:

Center – zentrieren
Open – öffnen
Expand – ausdehnen
Blend – mischen
Integrate – integrieren

Zentrieren, öffnen, ausdehnen, vermischen, integrieren – das sind also die Bestandteile des Köbi Prinzips. Beachten Sie, dass es allesamt Verben sind. Das ist bezeichnend. Verben sind dynamisch. Es ist sehr schwer, über Verben einen intellektuellen Meinungs austausch zu führen. Es ist schwer, Verben zu dogmatisieren. Und das ist gut so.

Wie war denn Ihre Reaktion, als Sie diese fünf Verben gelesen haben? Enttäuscht? Das soll alles sein? Ich habe Ihnen gesagt, es sei einfach, nicht wahr?

Vermutlich müssen wir diese Verben noch etwas beleuchten, um ihren Sinn zu erkennen, und die Dynamik, die in der Kombination der fünf Verben steht. Denn es sind nicht die fünf Verben, die wir am meisten brauchen in unserem Alltag. Was zentrieren wir schon täglich? Wir öffnen vermutlich täglich mehrere Dinge wie Flaschen und Türen, aber was

dehnen wir aus? Welches Leben steckt für uns in dem Wort mischen? Und gar integrieren?

Wir schauen uns daher im Folgenden zuerst jedes einzelne Prinzip an, um dann die innewohnende Dynamik der Kombination der fünf Prinzipien kennen zu lernen.

C – zentrieren

Es ist von Anfang an wichtig, zentrieren nicht mit Statik zu verwechseln, und Unzentriertheit mit Bewegung!

Amashinti Shaki, eine eifrige Esoterikerin und Indienreisende, sitzt zwar seit Stunden auf ihrem Meditationskissen und meditiert, doch ist sie wirklich in sich selbst zu Hause? Oder sucht sie ihre Mitte nicht eher in Indien, in höheren Sphären oder irgendwo in den Plejaden? Das Köbi Prinzip erstreckt sich zwar nach Indien, in die höchsten Sphären und bis zu den Plejaden, aber dabei ist es fest in der Mitte und in der Erde verwurzelt.

Dagegen Brusli, ein Kampfkünstler voll in Aktion, mit Sprüngen und Schreien und allem, was dazu gehört! Aber trotzdem scheint er sein Zentrum in sich zu haben, sonst könnte er nicht so versiert kämpfen.

Zentrieren heisst das Bewusstsein auf sich selbst zu richten – auf den eigenen Körper, die Emotionen und den Geist.

Brusli beherrscht das offenbar, sonst würde er nicht über eine derartige Körperbeherrschung verfügen.

Frau Müller, die eiligst mit vollbepackten Einkaufstaschen durch die Stadt keucht, beherrscht dies nicht. Vermutlich ist sie so damit beschäftigt, für ihre Kinder und ihren Mann zu leben, dass ihr der Gedanke fremd ist, sich selbst wahrzunehmen.

Ob Amashinti Shaki es beherrscht, steht in den Sternen geschrieben.

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir nichts tun müssen, um das Köbi Prinzip zur Entfaltung zu bringen. Zentrieren heisst lediglich, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf sich selbst zu richten, statt auf den Bus, der in zwei Minuten fährt, auf das Geschäft, das man abschliessen will, auf den Streit mit der Schwiegermutter und so weiter.

Zentrieren heisst, sich des eigenen Körpers und unseres Geistes bewusst zu werden. Schliesslich ist unser Körper unsere dichteste Form, also bringen wir unsere Energie (und Gefühle, Gedanken usw. sind Energie) dahin zurück, wo wir am dichtesten sind. Körperwahrnehmung heisst, den Körper einfach wahr zu nehmen. Ist er aufrecht, gekrümmt, leicht, schwer, starr, flexibel, gelöst, verspannt und so weiter. Indem wir eine Verspannung wahrnehmen, verschwindet sie oft schon.

Dann dehnen wir unsere Achtsamkeit und Aufmerksamkeit weiter aus, auf weniger dichte Aspekte von uns: die Emotionen. Was geht in mir vor? Bin ich verärgert, traurig, glücklich, voller Freude oder voller Wut?

Und weiter achten wir auf unsere Gedanken. Fliessen sie, oder drehen sie sich im Kreis? Sind es gesunde oder ungesunde Gedanken?

Wie Sie sicherlich merken, heisst zentrieren, die Dinge wahrzunehmen, wie sie sind, nicht wie sie sein sollten oder sein könnten. Und es heisst nur, sie wahrzunehmen, nicht, sie zu ändern. Indem Sie sie wahrnehmen, distanzieren Sie sich von ihnen. Wenn Sie zornig sind, und es schaffen, den ganzen Zorn wahrzunehmen, statt darin zu versinken, mussten Sie (wer immer das ist, dieses Sie) zwangsläufig aus dem Zorn heraustreten, um ihn ‚sehen‘ zu können.

Das heisst, Sie werden grösser als Ihre Empfindung. Sie werden zum Container. Nun liegt darin eine gewisse Gefahr: Wahrnehmen heisst nicht intellektualisieren – „Weisst du, ich bin heute wahnsinnig traurig, aber ich kann darüber stehen, denn ich weiss, dass die Trauer nur ein Teil von mir ist.“ Wenn Sie traurig sind, nehmen Sie Ihre Trauer wahr, und Sie sind traurig. Sobald Sie Ihre Traurigkeit wahrnehmen und dabei nicht traurig sind,

nehmen Sie sie nicht wahr. Vielleicht denken Sie darüber nach oder reden darüber, aber Sie nehmen sie nicht wahr!

Darum heisst es auch, man müsse nichts tun, um das Köbi Prinzip zu verwirklichen – man muss nicht einmal über eine Wahrnehmung nachdenken oder reden!

Zentrieren ist also ein sehr körperlicher Akt – denn Ihre Gefühle und Gedanken, Ihre geistige Verfassung und Ihre Lebenshaltung spiegeln sich alle in Ihrem Körper wieder.

Ja, und Sie müssen nicht einmal etwas werten! „Jetzt eile ich schon wieder völlig überstürzt auf den Zug!“ „Jetzt denke ich schon wieder an den Geschäftsabschluss!“

Denn zentrieren heisst nicht, von jetzt an Züge zu verpassen und unvorbereitet an Sitzungen zu erscheinen, sondern lediglich, zentriert zu sein.

Vielleicht ist Ihnen eine zentrierte Frau Müller sympathischer als eine unzentrierte Frau Müller, vielleicht auch nicht. Aber auch falls dem so ist, ist Ihre Sympathie nicht mehr als eine Empfindung, solange Sie nicht annehmen, dass jedermann so empfindet wie Sie. Wir alle haben Empfindungen, doch die Empfindungen bedürfen einer Wertung, um zur Wertung zu werden.

Wir sind so darauf getrimmt, perfekt zu sein, dass es eine echte Herausforderung sein kann, nicht zu werten! Beobachten Sie sich einmal selbst, wie oft Sie sich selbst werten – ohne es zu merken.

Das Köbi Prinzip führt uns zu dem Punkt, wo wir nicht mehr für andere leben, sondern mit anderen. Das heisst als eigenständiger, zentrierter Mensch, der in sich zu Hause ist, und nicht als ein Mensch, der dauernd darum bemüht ist, dass die anderen ihn so wahrnehmen, wie er glaubt, dass sie ihn wahrnehmen wollen.

Zentrieren ist der Baum, der aufrecht in der Erde steht. Er fällt nicht, er liegt nicht, er fliegt nicht.

Er steht.

Ich bin.

Oder englisch: I

Sieht doch aus wie ein Baumstamm, nicht wahr?

Im Gegensatz zu vielen esoterischen Lehren und New Age-Geschichten hat das Köbi Prinzip also mit dem Ich keine Probleme. Denn wie gesagt bezieht es ein, statt dass es ausschliesst. Um jedoch nicht in den unberechtigten Verruf zu kommen, egozentrisch zu sein, muss ich hier noch etwas weiter ausführen.

Erstens einmal handelt es sich beim C – zentrieren – ja erst um den Anfang, die Vorbereitung sozusagen. Es ist ja noch gar nichts passiert!

Zweitens dürfen Sie ruhigen Gewissens Ihr Ich zentrieren, es ins Zentrum setzen. Um es zu zentrieren, müssen Sie es jedoch zuerst finden. Sie finden Ihr Ich, und Sie zentrieren es. Wenn Sie es gefunden haben, schreiben Sie mir bitte, ich bin sehr daran interessiert! Alle anderen können wie beschrieben den Körper, die Emotionen, Gefühle und Gedanken zentrieren.

Drittens möchte ich erläutern, wie sich unsere Nachbarn im Osten, namentlich die Chinesen und die Inder zentrieren, oder jedenfalls, welche Modelle sie haben, mit denen sie es könnten. (Denn das heisst noch lange nicht, dass jeder Chinese und Inder zentriert ist).

Die Chinesen bezeichnen den physischen Schwerpunkt als Dantian. Das Dantian liegt etwa zwei Finger breit unter dem Bauchnabel etwas vor der Wirbelsäule. Das Dantian ist jedoch nicht nur Schwerpunkt, sondern das Energiereservoir für innere Energie. Es funktioniert wie ein Boiler, der Energie speichert und bei Bedarf abgibt. Die Chinesen, unbestreitbare Meister in vielen Kampfkünsten, fokussieren auf das Dantian, um zu zentrieren. Ich rate Ihnen das auch!

Die Inder haben ein ganz anderes System, das auf einer ganz anderen Ebene als das Dantian angesiedelt ist: Das Chakrasystem. Die Chakren sind die Energiewirbel, die sicher jeder schon einmal auf einer Zeichnung gesehen hat – die Kreise in den Farben des Regebogens entlang einer vertikalen Linie in der Mitte des Körpers. Das mag Ihnen

ziemlich esoterisch erscheinen, und das ist in Ordnung – denn regenbogenfarbige Felder im Energiefeld des Menschen, bezeichnet mit einem Sanskritwort müssen einem ja fast esoterisch vorkommen. Sie müssen deswegen nicht Inder werden oder Yoga machen. Sie müssen nicht einmal daran glauben. Es funktioniert trotzdem.

Lenken wir also den Blick noch einmal auf die Chakren. Es gibt derer (in den meisten Traditionen) sieben. Wenn wir von sieben auf einer Linie angeordneten Punkten die Mitte suchen, kommen wir auf den vierten Punkt von oben oder von unten. Das vierte Chakra ist das Herz-Chakra. Das Zentrum des Chakrasystems ist also das Herz!

Darum ist das Köbi-Prinzip nicht egozentrisch. Das Ego hat zwar seinen berechtigten und wichtigen Platz (und zwar unter dem Herzen, also im 3. Chakra – „Ha, er weiss ja, wo das Ich zu finden ist!“, sagen Sie jetzt. Doch nur weil ein Bär in einer Höhle lebt, heisst das noch lange nicht, dass in einer Höhle ein Bär ist.) Im Zentrum sitzt aber das Herz. Das ist essentiell. Sie können zwar auch ohne das Herz im Zentrum das Köbi-Prinzip anwenden, zu wahrer Meisterschaft werden Sie es dann aber kaum bringen.

Sie haben also zwei weitere Hilfsmittel, um sich zu zentrieren. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stelle unterhalb Ihres Bauchnabels, oder auf Ihr Herz. Achtung: Ihre Aufmerksamkeit! Ich rate Ihnen hier nicht, Ihren ganzen Zorn auf Ihr Herz zu richten, das arme!

Kurz zusammengefasst kann man sagen, dass zentrieren eine Bestandesaufnahme ist. Es ist die Wahrnehmung dessen, was ist.

Über zentrieren zu lesen heisst nicht, zentriert zu sein. Über zentrieren zu reden heisst nicht, zentriert zu sein. Ja, oft erkennt man einen zentrierten Menschen, dass er sich nicht auf unnötige Diskussionen einlässt.

○ – öffnen

Während zentrieren ein nach innen gerichtetes Sammeln, ein Konzentrieren auf die Mitte war, ist öffnen wie sagen: Ok, ich bin bereit. Öffnen ist wie einatmen. Alles wird lebendig. Während Sie beim Zentrieren die Lampe gerade hinstellen, stecken Sie beim Öffnen den Stecker ein.

Es ist wie in einem Konzert: Die Leute strömen in den Saal und suchen ihre Plätze. Sie machen es sich bequem und plaudern miteinander. Nichts von zentrieren und so weiter. Das Orchester stimmt ein und das Publikum verstummt. Das ist ein erster Akt des Zentrierens. Das Orchester zentriert sich, das Publikum zentriert sich, das heisst, es kommt nicht nur physisch in den Saal, sondern auch geistig.

Dann betritt der berühmte Interpret die Bühne. Es ist mäuschenstill im Saal. (der Interpret ist so berühmt, dass das Publikum nicht einmal wagt, zu klatschen.) Die Mäuschenstille ist das Zeichen dafür, dass sich der ganze Saal noch mehr zentriert.

Der Interpret setzt sich an den Flügel. Das Orchester ist bereit, der Dirigent wartet auf das Zeichen des Interpreten. Er sitzt gesammelt da (zentriert!).

..

Da atmet er ein und beginnt zu spielen.

Das Einatmen ist das Öffnen! Der Flügel, da er ja nicht zu der Familie der Blasinstrumente gehört, würde auch klingen, ohne dass der Pianist merklich einatmet, doch darum geht es logischerweise nicht. Mit dem Einatmen öffnet sich der Musiker der Stille, der Musik, etwas Grösserem. Der Dirigent nimmt diese Öffnung wahr und gibt seinem Orchester den Einsatz.

Das Öffnen ist eine erste kleine Expansion. Der Körper wird sich ein klein wenig ‚öffnen‘, wenn man sich öffnet. Das heisst, der Brustkorb wird sich weiten, die Arme weiten sich ein wenig, als ob neue Energie in sie strömt (was sie auch tut).

Das Öffnen ist ein sehr subtiler Prozess, der jedoch meist nur einen Bruchteil einer Sekunde in Anspruch nimmt. Und doch ist es entscheidend für den weiteren erfolgreichen Verlauf. So wie ich mich nur wirklich öffnen kann, wenn ich zentriert bin, kann ich nur weiterfahren, wenn ich offen bin. Die fünf Prinzipien sind wie Stufen, von denen keine übersprungen werden kann.

Öffnen heisst, sich bereit machen, etwas anzunehmen – und im Annehmen liegt, wie wir sehen werden, der Schlüssel zum Erfolg.

Haben Sie schon einmal mit jemandem geredet, der nicht wirklich zuhörte? Nur einmal? Dann sind Sie ein Glückspilz. Für viele ist dies das tägliche Brot. Man sagt etwas, und es wird nicht gehört, auch wenn die Antwort darauf vom erstaunten „Ach!“ über „Siehst du, ich habe es dir doch gesagt!“ bis zu längeren Vorträgen über Sinn und Wesen von schnatternden Enten reicht.

Der Punkt ist, dass Ihre Botschaft zwar physisch gehört wird und im Hirn des Hörenden eine primitive oder fix einprogrammierte Antwort aktiviert, doch damit hat es sich. Das kommt daher, weil (erstens der Hörende nicht zentriert ist, und zweitens) der Hörende nicht offen ist. So berührt Ihre Botschaft zwar die Oberfläche, kann aber nicht weiter herabsickern.

Öffnen heisst also bereit sein anzunehmen. Es heisst nicht zu lächeln, (obwohl Öffnung oft damit verbunden ist), und es heisst nicht, verständnisvoll zu sein – denn zu diesem Zeitpunkt ist immer noch nichts geschehen, das Sie verstehen könnten oder müssten. Es heisst nur, offen zu sein.

E – ausdehnen

Nachdem Sie sich zentriert und geöffnet haben, beginnen Sie nun, die Wahrnehmung auszudehnen. Sie weiten Ihren Wahrnehmungsradius. Sie weiten ihn einerseits quantitativ, was soviel heisst, dass sie nicht mehr mit intellektuellen und anderen Scheuklappen herumlaufen und nur das sehen, was Ihnen in Ihr Weltbild passt, sondern dass Sie in einem grösseren Umfeld wahrnehmen, was ist.

Wenn Sie die Tendenz haben, nur die schöne Frau oder den schönen Mann auf der anderen Seite der Strasse zu sehen, nicht aber den Lastwagen, der sich nähert, als Sie sich aufmachen, die Strasse zu überqueren, kann Ihnen die Beherzigung dieses Teilschrittes des Köbi-Prinzips das Leben retten.

Wir haben oft die Tendenz, dem Problem zu viel Gewicht zu geben und vor lauter Problem die Lösung gar nicht mehr zu sehen, oder gar nicht auf die Idee zu kommen, dass es auch eine Lösung geben könnte. Es ist sinnvoll, auf die Lösung eines Problems zu fokussieren statt ausschliesslich auf das Problem, doch solange Sie nur auf Ihre Traumfrau oder Ihren Traummann auf der anderen Seite der Strasse fokussieren, werden Sie massive Probleme bekommen. Auf die Lösung zu fokussieren statt auf das Problem heisst nun, das Wahrnehmungsfeld zu weiten und alle Problemfaktoren wahrzunehmen und dann in diesem Bewusstsein auf die Lösung zuzugehen und entsprechend zu handeln.

Sie weiten Ihren Wahrnehmungsradius aber auch quantitativ, das heisst, in der gleichen Menge Raum nehmen Sie mehr Tiefe wahr. Ausdehnen heisst also auch vertiefen oder intensivieren.

Es ist, wie wenn Sie Musik hören, und nicht nur Töne hören, sondern auch die Obertöne – die vielen Schwingungen, aus denen sich der Klang ergibt.

Oder Sie schauen Ihren Freund Fritz an, und Sie sehen nicht nur sein Gesicht, seinen Körper und seine Kleider, sondern auch seine gegenwärtige Stimmung.

Sie gehen nicht nur durch den Wald – Sie hören auch das sanfte Blätterrauschen, den nach Futter suchenden Vogel im versteckten Laub, die Rufe der Vögel, das Summen der Insekten, Sie nehmen die frische Kühle wahr, die verschiedenen Grün, den Zustand der Bäume, der leise Luftzug, die Stille.

Ausdehnen hat zur Folge, dass Ihre Körperwahrnehmung noch intensiviert wird. Denn der Körper ist die Antenne, die alles wahrnimmt. Ausdehnen heisst auch, sich nach unten in die Erde und nach oben in den Himmel auszudehnen, was zur Folge haben wird, dass Ihnen mehr Energie zur Verfügung steht. Diese Energie erlaubt eine noch verfeinerte Wahrnehmung, aber auch eine weitere Ausdehnung.

B – mischen

Mischen oder vereinen heisst, die Grenzen, die nicht bestehen, als solche nicht bestehende zu erkennen. Im oben beschriebenen Waldspaziergang nehmen Sie dies alles nicht nur wahr, indem Sie Ihre zentrierte, offene Wahrnehmung weiten und vertiefen, sondern es wird ein Teil von Ihnen – oder Sie ein Teil davon. Es heisst nicht, dass alles eins ist, wie es immer so schön heisst. Es heisst vielmehr, dass es nicht getrennt ist. Das ist nicht dasselbe! Schliesslich sind Sie zentriert und offen, haben sich ausgedehnt und sind immer noch zentriert, das heisst, Sie verlieren sich nicht im Grenzenlosen, sondern bleiben schön bei sich und dehnen sich aus. Und jetzt sind Sie immer noch zentriert erkennen die Dinge als nicht getrennt von sich.

Mischen geschieht von selbst, wenn Sie Ihre Vorstellung von sich selbst nicht einengen. Doch das ist es gerade – können Sie sich als unbegrenztes (und doch zentriertes!) Wesen vorstellen? Die gute Nachricht ist, dass Sie sich das nicht vorstellen können müssen, um es zu erfahren. Sie müssen es aber zulassen können.

Das heisst vielleicht zuerst wieder, einige Ängste abzubauen: „Ja, wenn ich unbegrenzt bin, werde ich dann schizophran? Habe ich denn noch ein Gefühl von mir selbst? Bin ich dann überhaupt noch jemand? Löse ich mich auf?“

Hier erinnere ich einfach wieder daran, dass die einzelnen Schritte des Köbi-Prinzips schön aufeinander folgen. Sie können nicht öffnen, was nicht zentriert ist. Sie können nicht ausdehnen, was nicht zentriert und offen ist. Sie können nicht mischen, was nicht zentriert, offen und ausgedehnt ist. Wenn Sie zur nächsten Stufe kommen, bleiben alle anderen Stufen erhalten und sind präsent. Sie können sich gar nicht verlieren, wenn sie zentriert sind!

Ein anschauliches Beispiel ist der Tanz. Wenn Sie mit einem Partner oder einer Partnerin tanzen, und es fliesst einfach, dann haben Sie dieses Stadium erreicht. Haben Sie sich deshalb aufgelöst? Selbst in Ekstase kann man zentriert bleiben und die Ekstase voll und eben bewusst geniessen.

Wenn Sie also bedenken haben, sich aufzulösen, zentrieren sie noch mehr.

Mischen heisst auch annehmen. Es ist so, dass wir nur das verstehen können, was wir auch annehmen können. Solange wir die Dinge von uns weisen, können wir sie nicht in der Tiefe betrachten, und deshalb auch nicht verstehen. Im Annehmen zeigt sich der Sinn! Und zwar im hundertprozentigen Annehmen! 99 Prozent reichen nicht.

I – integrieren

Durch das Annehmen zeigt sich Sinn. Sinn geschieht durch Integration. Integration geschieht von alleine, wenn ich etwas nicht von mir weise. Es gibt immer etwas zu lernen. Immer!

Hier, bei der letzten Stufe, müssen wir gar nichts mehr tun, als der Erfahrung zu erlauben, alle Schichten unseres Wesens zu durchwandern.

Integration heisst deshalb auch Kontemplation, intuitives Verstehen jenseits von Frage und Antwort. Integration ist die Zeit der Stille, in der sich der Sinn vollständig offenbart – ohne unser Zutun, einfach durch die stille Kontemplation.

Sie müssen kein Mönch werden, um zu kontemplieren. Wie ein Computer, der verschiedene Programme gleichzeitig laufen lassen kann, können auch Sie das – es braucht vielleicht etwas Übung, und vor allem braucht es das Bewusstsein dafür.

Das, was gerne Transformation genannt wird, ist eigentlich nichts anderes als Integration im Sinne der letzten Stufe des Köbi-Prinzips. Transformation ist nicht etwas, das auf dem Meditationskissen passiert und alles in göttliches Licht verwandelt, sondern geschieht durch den Prozess des gänzlichen Annehmens und damit durch Integration. Integration heisst Vernetzung. Durch Vernetzung offenbart sich der Sinn.

So weit, so gut. Damit hast du für zwei mindestens zwei Wochen etwas Forscherfutter... Im nächsten Brief werden wir einige Situationen betrachten, und schauen, wie das Köbi-Prinzip dabei sich entfaltet – oder eben nicht. Und was man dann bewusst besser machen könnte. Achte dich bis dann auf diese natürliche Dynamik, und wie sie sich durch dich und um dich entfaltet – oder eben nicht. Und: Nimm es locker!

In einer Nussschale

- Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sind zwei verschiedene Formen von Bewusstsein und von Wahrnehmung. Wir haben die Tendenz, uns auf das Eine oder Andere einzulassen, und mit dem Einen das Andere zu vernachlässigen. Wir wollen erreichen, beide Formen des Bewusstseins gleichzeitig zu sein.

Forscherfutter

- Wo findest du in deinem Leben das Köbi-Prinzip?
- In welchen Situationen kannst du es bewusst initiieren?
- In welchen Situationen setzt du dir selber Druck auf? Kann die Kunst des Friedens für dich zu einem Problem werden, weil du dir selber Druck machst, statt dir Zeit und Raum zu geben?