



*Herbstzeit eines  
Menschenlebens*

Einsichten einer Sechzigjährigen  
Christine Eschenbach



## *Inhalt*

- 1 Das Universum klingt - Text
- 2 Hört, ihr Freunde - Lied
- 3 Sich selbst treu bleiben - Text
- 4 Sich selbst spüren - Text
- 5 Wer nicht genießt wird ungenießbar - Text
- 6 Früchte der Verantwortung - Text
- 7 Die Liebe lebt, das Leben liebt - Lied



## 1 Das Universum klingt . . .

Hört diese Klänge, spürt was da schwingt, scheinbar mühelos finden sich Töne und erinnern, dass unser ganzes, unendlich weites Universum klingt!

Es bindet Welten durch Töne zusammen. Auch meine Körperwelt ist durch Töne zusammengebunden. Gehe ich mit meinen Tönen in Resonanz, hält es mich ganz.

Jeder von uns hat seine eigene Melodie, wer spürt sie, wer hört sie, wer lässt sie klingen?  
Bin ich verstimmt oder gut gestimmt – hindert oder lässt mich selber Quelle der Lebensfreude sein, fördert oder verhindert uns, aufeinander eingestimmt oder nicht aufeinander eingestimmt zu sein.

Es ist ein achtsames inneres Lauschen, das Melodien hervorbringt. Ich spüre, wie sich TÖNE innerlich für mich stimmig mühelos verbinden. Melodien übersetzen in hörbarer Weise meine Emotionen, mein aktuelles Befindlich sein. Sie können Zuversicht schenken und Gewissheit, dass alles da ist und auf uns wartet, von mir – von dir – von uns, aus uns herausgeholt zu werden, um hörbar zu sein.

Was ich höre und vor allem auf was ich höre, beeinflusst mein LEBEN. Es lässt mich gesund oder krank, von allem getrennt oder mit allem verbunden bleiben.

Den Morgen mit dem eigene LIED beginnen und den ABEND zu beenden mit Melodien, in denen die KRAFT und WEISHEIT des vielfach vor uns gelebten LEBENS in jeder meiner ZELLE klingt,- wer tut das heute noch?



Was würde geschehen, wenn wir wieder mehr selbst singen? Wie sähe die Welt unserer Beziehungen aus, wenn Frau und Mann im gemeinsamen Lied sich finden?

Wer kennt die Arbeit von Schirin Zareh? Sie leitet dazu an, durch Tönen von Vokalen und Vokalverbindungen Räume, im Raum meines Körpers zu finden. Der Klang belebt das Gewebe und öffnet meine Wahrnehmung für die schier unendliche Weite in mir.

Durch den Kontakt mit professionell arbeitenden Künstlern während der Erarbeitung dieser CD wurde mir noch einmal mehr die unschätzbare Rolle unserer Musiker klar. Sie arbeiten am Zugang zu unserer SEELE.

Die SEELE ist das, was uns lebendig macht und das Wichtigste überhaupt und sie muss geschützt werden, vor einem kranken lebensfeindlichen Geist aus dem VORSTELLUNGEN entstehen, die Angst- und Schuldthemen inszenieren und den Menschen glauben lassen wollen, dass er machtlos, unwichtig und klein sei.

Musik kann uns befreien. Das selber gesungene LIED kann mich zu mir selbst führen und mich tagtäglich bestärken, mir den DRUCK aus dem Körper nehmen und krankmachenden STRESS auflösen.

In DANKBARKEIT für mein LEBEN und mit der Reife einer 60-Jährigen, entstand ein Lied in mir, in das ich mir wichtige Aspekte meines Lebens eingebunden habe.

Hört dieses LIED und versteht etwas von mir, stimmt summend mit ein und ergänzt und erweitert es mit eigenen Themen. Den Refrain singt mit, mich bestärkend, aber auch Euch selbst meinend und jemanden an den ihr denkt, der Euch ganz von Herzen wichtig ist:

## *2 Hört, ihr Freunde*

*Hört ihr Freunde die Geschichte an,  
die im Thüringer Wald vor 60 Jahren begann,  
Liebesfreude einer Faschingsnacht  
Hab ´n zum Herbst ein Menschenleben zur Erde gebracht.*

*Kinderzeiten waren unbeschwert,  
frei in Wiesen und Wäldern blieb die Seele gut genährt  
Wachten Seelenkräfte später auf in ihr,  
lag hier die Wurzel für tief und inniges Gespür.*

*Schule war ihr ein recht freundlicher Ort,  
musizieren und singen gab es ausreichend dort,  
so blieb zusammen was sonst oft das Schulwissen trennt  
Herz und Verstand blieb ´n auch nach ihr ´m Studium sich nicht fremd*

*Studium/Heirat/Arbeit, eig ´ne Kinder kamen,  
gab ´n dem Leben auch noch ganz verschiedenen Farben,  
gab ´s dann sicher auch so manch durchweinte Nacht,  
letztendlich hat ´s ihr auch nützliche Einsichten gebracht.*

### *Refrain*

*Gut das es Dich gibt,  
hast lang dafür geübt,  
nutzt die Zeit in Deinem Leben  
Erdenplätze werden nicht so schnell vergeben!*

### *3 Sich selbst treu bleiben*

Die Herbstzeit eines Menschenlebens kann zu jeder Jahreszeit sein.

Es ist die Zeit, in der die FRÜCHTE des Lebens reifen und geerntet werden können und es ist die Zeit, in der die Essenz eines Lebens im SAMEN sich bindet.

*Der Samen eines Menschenlebens sind  
seine Einsichten.*

EINSICHTEN, die aus dem eigenen Lebensgrund erwachsen, sind vollkommen verschieden von MEINUNGEN, die ich über etwas habe, weil ich sie **gehört**, **gelesen** oder im Film, Fernsehen, Internet **gesehen** habe.

**EINSICHTEN sind auch keine VORSTELLUNGEN, wie etwas idealerweise zu sein hat.**

Wie oft in der Geschichte des Menschseins, waren es nichts als Vorstellungen an die mehrheitlich geglaubt wurde, die das Leben verkompliziert, das Lebensliebes-Glück verhindert und so viele LebensExistenzen zerstört haben.

**EINSICHTEN, die aus dem eigenen Lebensgrund bewusst werden, dienen dem LEBEN, klären BEZIEHUNGEN, verbinden Gegensätzliches.**





GEGENSÄTZE lösen sich nicht auf, ganz im Gegenteil. Es ist das Potenzial des Gegensätzlichen, das es gilt zur Reife zu bringen. Was wäre ein Leben ohne die Magie des Gegensatzes von Weib und Mann, Jung und Alt, heiß und kalt.

*Einsichten, die Gegensätzliches verbinden,  
erfassen Zusammenhänge und lassen uns  
Lösungen finden.*

Ich habe sie mutig selber zu (er)finden, falls es sie bislang noch nicht gibt. Es könnte mein Samenkorn werden, das ich einbringe und damit ein Stück an der Geschichte des Menschseins mitschreibe.

**EINSICHTEN sind kreativ und zu tiefst befriedigend.**

Sie stiften inneren und äußeren FRIEDEN, einen wirklich freien Frieden, weil nicht aufgezwungen oder spirituell antrainiert. Dieser Frieden ist rundum echt, weil ich im Frieden bin und die friedensstiftende Lösung gefunden ist.

Der ERLÖSER oder die ERLöserIN in mir spricht.

**Es braucht kein Warten auf die Erlösung mehr...**

Eine EINSICHT ist meine Sicht auf Zusammenhänge, die ich selbst erfahren habe und sie spricht von meiner Beziehung zu mir selbst, zu anderen und zum Ganzen, das unendlich weit, unerschöpflich und offen ist!

Das heißt, es ist nichts vorgegeben oder je fertig. Keiner kann wirklich so richtig wissen, wo es lang geht. Und die meinen es für mich zu wissen, vor denen habe ich mich gehörig in acht zu nehmen.

Das einzige was mir wirklich weiter hilft, ist mir selber treu zu bleiben. Dann sind meine EINSICHTEN individuell und universell zugleich, ewig alt und ständig neu IN EINS.

ES IST eine der größten Herausforderungen eines Menschenlebens sich selbst treu zu bleiben:  
Wie kommt das?

Ich brauchte meine Zeit zu verstehen, dass ich keinen VORSTELLUNGEN, die andere von mir haben, zu genügen habe. Ich habe es leidlich erfahren, es ist überhaupt nicht zu leisten, es verstellt eher den Weg zu mir selbst, wie ja in der deutschen Sprache schon der WORTSTAMM erinnert: es stellt sich etwas vor mich oder verstellt mich...

Eine indianische Weisheit bringt es auf den Punkt, wenn sie folgendermaßen über den BAUM spricht:

*Ein Baum spiegelt das Sein, er wandelt sich.  
Verändert, stellt er sich selbst wieder her  
und bleibt immer der Gleiche.“*

Sich wandeln im Fluss des Lebens und sich verändert wieder herstellen, braucht, dass ich mit meiner inneren Essenz verbunden bin und dazu stehe, wer, was und wie ich bin oder auch nicht bin!





## 4 Sich selbst spüren

Mein Leben beschenkte mich mit den Erfahrungen aus drei verschiedenen Gesellschaftssystemen, mit ihren unterschiedlichen Wertvorstellungen. Aufgewachsen in einem sozialistischen Land, übernommen von einer sich freiheitlich marktwirtschaftlich definierenden Macht und der Einblick in die Lebenskultur Senegals in Westafrika, es hat mich geprägt, es hat mich verändert, in wie weit konnte ich mir selbst treu bleiben?

Das Chaos und die Irritation der sich widersprechenden VORSTELLUNGEN waren mir insofern hilfreich, weil ich merkte, dass es gar nicht um richtig oder falsch gehen kann.

Ich erlebte es pur:

Was in dem einen Gesellschaftssystem richtig war, war in dem anderen falsch und im dritten kannte es man noch gar nicht. Doch die Essenz der Erfahrungen ist in allen drei die gleiche EINSICHT:

Es gilt, die Herausforderung zu meistern, sich nie so einspannen zu lassen oder selbst so anzuspannen, dass ich mich selbst gar nicht mehr spüre.

Am Rand eines Getreideackers fand ich die WORTE:

„Der Mensch hat sich selbst als Ochs vor den KARREN gespannt und verloren ging die FREUDE von LAND zu LAND!“





Nun sind wir heutzutage als Ochs nicht mehr in sichtbare Ketten gespannt oder durch Standeskleidung voneinander getrennt und unterschieden, was uns die Illusion der FREIHEIT beschert.

Das eigentliche Dilemma besteht darin: Wenn die Freude als Kompass der Lebensaktivitäten verloren geht, weil ich als Ochs vor den Karren gespannt bin, verschiebt dies meine Wahrnehmung und verstellt meinen Zugang zu meinem inneren Wissen über das Lebensglück und ich weiß nicht mehr für mich selbst, was gut und weniger gut für mich ist.

*Der Mensch hat sich als Ochs vor den Karren gespannt,  
verloren ging der Blick auf das Lebensliebesglück.  
Wann wacht er auf und schaut entzückt auf's  
Lebensliebesglück und schaut sich um und ruft  
He Mensch  
Finde zu Dir zurück.*



## 5 Wer nicht genießt wird ungenießbar

Immer auf der Suche nach dem, was dahinter, (hinter allem was ist) IST, befasste ich mich eine Zeitlang intensiv mit der INKA Medizin und der hawaiianischen Naturphilosophie und der in beiden integrierten Massagekunst.

Diese Erfahrungen lenkten die KOPFGESTEUERTE Intellektuelle in mir vom Geschehen im Kopf zur achtsamen Aufmerksamkeit des Geschehens im Körper.

Die befreiende Wirkung des Erlebens des puren Genusses, sprengte ganze Schichten körperfeindlicher Prägungen meiner christlich abendländischen Kultur. Wie heißt es so treffend, wer nicht genießen kann, wird ungenießbar!

Der Geist des Menschen wird krank, weil er ohne Berührung (berührt sein) keinen Eingang in den Körper findet und lebensfremd, ja sogar lebensfeindlich wird.

Mein Partner aus Senegal half mir Geduld zu bewahren. Er sieht, wie ein kranker Geist bei uns Menschen über viele Generationen weitergegeben wird und lehrte mich wie wichtig MITGEFÜHL ist, um die eigene Kraft innen und außen zu bewahren, statt in nutzlosen Auseinandersetzungen aufzureiben.

Mein **AMENAH** - Joga, „Amenah“ ist eine Wortschöpfung von mir und meint das, was Du suchst ist nah, ganz nah in Dir, hilft mir, mein Angespantsein, wahrzunehmen und die dadurch blockierten Zonen im Körper durch achtsame Übungen wieder lösen zu können.





Die in den Übungen integrierte Faszientechnik, des einfachen Verschiebens von Gewebe während der Übungen, orientiert mein Gefühl davon weg, zu definieren, was bei mir nicht stimmt, weil blockiert, hin zu es verändert sich - und - stellt sich selbst wieder neu her.

**JIN SHIN JYUTSU** ist eine in Japan wiederentdeckte Lebenskunst „**glücklich zu sein im HIER und JETZT**“, und ich ergänze gern „glücklich sein und andere auf ihre Art und Weise glücklich sein zu lassen!“. Die vielen Jahre der Erfahrungen mit dieser Kunst sensibilisierten mich, meine eigenen Stimmungen tiefgründiger ernst zu nehmen und zu erforschen, wie diese die Gewebearten in meinem Körper beeinflussen. Mary Burmeister nennt dies Tiefen, die wir durch die Kunst der Berührung von als „Sicherheits“-Energieschlösser bezeichnete Körperzonen, analog den Sicherungen in unserem Haus, im Haus unserer SEELE, meinem Körper, für den harmonischen Fluss der Lebensenergie sichern können.

In dem ich meine Stimmung wahrnehme und mein inneres Verspanntsein lösen lerne, beeinflusst dies unmittelbar die Regenerationsfähigkeit meines Körpers.

Die ursprüngliche Ordnung stellt sich wieder her, ich merke, dass mein Lachen wieder Kraft hat. Vor allem gelingt es dem Körper, sich den Veränderungen des Lebens anzupassen.

Auch hier wieder, VERÄNDERT, stelle ich mich selbst wieder her!





*Linde, Großmutter Linde,  
ich schau Dich an und erinnere mich*

*Linde, Großmutter Linde,  
Du zeigst mir wie es in mir wächst und  
nicht zerbricht!*

## 6 Früchte der Verantwortung

60 Jahre alt sein, klingt in der Sprache des JIN SHIN JYUTSU ausgesprochen freundlich: In den alten Weisheitslehren, wie sie selbst Pythagoras noch weitergegeben haben soll, steht vor der quantitativen Bedeutung einer Zahl, die inhaltliche Qualität: 60 hat als Quersumme eine 6 und ihre qualitative Bedeutung ist: Harmonie und Gleichgewicht, sowie Unterscheidungsfähigkeit.

Das ist eine wirklich gute Frucht, die zur Ernte reif wird! Eine 60-Jährige beginnt Ihren Tanz in Richtung 70, mit der Quersumme 7, der 7. Tiefe, die der Sonne zugeordnet ist, letztendlich sind wir alle Sternenstaub, als Kind der Universums, wie jeder Baum und Stern es ist.

„Ich bin der Stern auf der Bühne meines Lebens“ zitiert Mary Burmeister Shakespeare in ihrem Selbsthilfebuch I zur täglichen Selbsthilfe. Das ist gut und zugleich lehrte mich das Leben, dass das wichtigste hinter dem Bühnenvorhang geschieht, z.B. im Theatercasino, in dem sich alle Mitspieler wieder treffen, wo sie von Ihren Rollen befreit, sie selbst wieder sind.

Diese EINSICHT hat mich grundlegend befreit und mein LEBEN verändert und mich zum Regisseur, Drehbuchautor und vor allem auch zur Theaterdirektorin gemacht hat, die den Spielplan immer mal wieder ändern kann.

Natürlich brauchte es einige Lebensjahre, mich in diese Autorität selbst zu erheben. Es ist fern jeder „ÜBERHEBUNG“ über etwas, sondern mir selbst nah (AMENAH). Es gilt, die VERANTWORTUNG im Leben selber tragen zu lernen. Ich glaube sogar, dass man sich erst dann ERWACHSEN nennen darf, „wach sein und wachsen“ an den Entscheidungen, die ich selber treffe.





Die 60 und die Quersumme 6 ist im JSJ der 6. Tiefe zu geordnet, mit dem sichtbaren Ausdruck der WIRBELSÄULE, das Kreuz, der untere Bereich der Wirbelsäule, ist es, das den Menschen aufrichtet.

*Verantwortung tragen richtet mich zum erwachsenen Menschen auf.*

Das ist insofern wesentlich für die Intonierung des Lebens, um aus dem so üblichen Opfer-Täter-Spielfeld herauszufinden. Es brauchte die Einsicht, dass ich die Verantwortung für meine Entscheidungen zu übernehmen habe, auch für die Entscheidung, Verantwortung abzugeben, weil ich mich zu klein, nicht kompetent gefühlt habe.

Aus dem Brunnen, in den ich dadurch gefallen war, musste ich mich selbst wieder herausziehen. Es gehörte viel Mut dazu und ein freiheitlicher Geist. Die Frucht, die dadurch reift, nenne ich Würde und Selbstachtung.

Dadurch gewann ich folgende EINSICHT auch für meine Arbeit in der Praxis:

Wie oft bedankten sich MENSCHEN bei mir mit dem Gefühl, ich hätte sie nun gerettet, weil ihre gesundheitliche Situation sich verbesserte, dadurch, dass ich, wie oben beschrieben, die inneren Selbstheilkräfte wieder zum Regulieren einstimme. Ich lernte es, diese mir aufgestülpte Rolle zurückzuweisen. Getreu der Philosophie im JSJ habe ich ihnen geholfen, sich wieder selbst helfen zu können. Das macht einen großen Unterschied. Wenn sie dann spüren, ich habe sie ihre Würde und Selbstachtung wieder erfahren lassen, diesen Dank nehme ich gerne an.



## *Klarheit in der Wahrnehmung*

Die gegenwärtig wichtigste Einsicht für mich ist, trotz und gerade wegen der Wirrnisse der Zeit, dass das LEBEN es steht gut mit uns meint.

In meiner Hand liegt die Angel, die ich in den Fluss des Lebens tauchen kann. Das für mich Richtige wartet schon sehnsüchtig darauf, von mir herausgezogen zu werden.

Ich verdanke es meiner Mutter, dass ich eine gehörige Portion OPTIMISMUS mit auf den Lebensweg bekommen habe. Dadurch fällt es mir leichter zu sehen, dass das gleiche Glas für mich stets halb voll ist. Es gibt aber etwas davor, was dadurch geschieht und hilfreich ist, wenn das Glas leer ist, wie ich es schon auch oft genug erfahren habe. Das, was vor dem positiven Denken kommt und mich konstruktiv bleiben lässt, ist die Klarheit meiner WAHRNEHMUNG. Sie ist es, die mich öffnet für die unendlichen Möglichkeiten des Lebens und die Chancen, die ich dadurch nicht übersehe.

*Es ist die Kunst des wertfreien  
Wahrnehmens.*

Es ist etwas anderes, wenn ich einfach konstatiere, das Konto ist leer, oder wenn ich angstvoll denke: „Ich Arme und doch so Gute, wie schlimm, wer hat mir das angetan...“, solche Gedanken halten mich im Opferstatus oder bei mehr Courage können sie mich zum potenziellen Täter machen.





Mein Leben lehrte mich immer wieder: ***Der wahre Reichtum auf Erden liegt in der Begegnung mit Menschen.***

Bleibt meine Wahrnehmung klar und wertfrei, dann übersehe ich diesen Reichtum nicht.

Es ist die ART UND WEISE meiner WAHRNEHMUNG, die im anderen Menschen entweder einen Fremden sieht, damit Angst und Trennung erzeugt oder einen FREUND im Nachbarn entdecken hilft. Das macht das Leben so glücklich und reich, man kann einfach nur stauen, was dann auf einmal möglich ist. Oft sind es eben auch die misslichen Erfahrungen, die tiefe Einsichten möglich machen. Aber genau hier reicht eine intellektuelles Erschließen von Wissen nicht aus, es braucht einen erhöhten Energielevel um diese Art Einsichten aus weniger schönen Lebenslagen zu finden. Dies ist ohne innere Kontemplation und Verbundenheit nicht möglich. Es ist die wahre Heilkraft und die Essenz der Liebe, der Liebe zum Menschen und zum Leben, die nicht auf eine romantische Zweierbeziehung begrenzt bleibt.

Ich bin davon überzeugt, dass dies sogar Frieden in die gesellschaftlichen Strukturen bringen kann, wenn LIEBE und Achtung vor dem MENSCHSEIN in die politischen Ebenen einzieht. Aber es beginnt alles stets hier ganz nah bei mir, AMENAH. Dieses heilende Gefühl der Liebe ist frei und befriedigender als das Bedürfnis dazu zu gehören zu einer Gruppe, die mir vorab als Eintrittskarte ihre Gruppenmeinung aufzwingt und ALLES andere und Anderssein ausschließt. Dort wo die Dazugehörigkeit Raum lässt, zu sein wer ich bin und zu wachsen, dort gibt keinen Druck, keine Versagensangst und keinen MANGEL mehr. Als mich vor Jahren wiederum die LIEBE gefunden hat, kam diese einfache Melodie, die ich einlade mitzusingen -

*”Die Liebe lebt, das Leben lebt.“ - 7 Lied*



**Lieder und Texte:**

Christine Eschenbach

NaturPhiloSophia – Naturheilkunde Eschenbach

[www.jinshinjyutsu-berlin.de](http://www.jinshinjyutsu-berlin.de)

E-Mail: [jsj-fachzeitschrift@posteo.de](mailto:jsj-fachzeitschrift@posteo.de)

**Musikalisches Arrangement:**

Peter Papst, Hugo Laartz

**Fotos, Satz & Layout:**

Stephanie Eißrig,

[www.se-grafik-foto.de](http://www.se-grafik-foto.de)