

„Abschlussarbeit“ für das Aruna-Aufbautraining

Wie sinnvoll ist Widerstand oder wie viel Mut benötigt Hingabe?

Eine Selbstwahrnehmung

Was mich mein ganzes Leben begleitet ist einerseits eine große Kritikfähigkeit und andererseits die Angst ein meinungsloser Waschlappen zu sein. So haben diese beiden Extrempunkte manchmal recht harte Urteile zur Folge, sowohl über mich als auch über andere. Immer mehr kann ich spüren, wie schwer ich es mir mit mir und anderen dadurch mache, wie sehr dies auch einen herzlichen Kontakt verhindert. Deshalb möchte ich mir erlauben etwas über mein innerliches Für und Wider zu sinnieren.

Es gibt immer wieder Situationen, in denen ich kaum in der Lage bin zu spüren, was wirklich ist, weil irgendetwas in mir sich total angetriggert fühlt und wehrt. In Widerstand geht.

Im psychotherapeutischen Sinne wird Widerstand als ein bewusstes Ablehnen von Fortschritt gesehen (was auch immer als solcher bezeichnet wird), im psychoanalytischen Sinne ein Abwehrmechanismus um unbewusste Motive zu verdecken.

Bei mir selbst nehme ich Widerstand als ein massiv körperlich anwesendes Gefühl von Verschließen, fast innerlich eingefrieren wahr. Gleichzeitig findet in meinem Kopf eine Tirade von Bewertung statt, die zur innerlichen Beruhigung dienen sollen. (Abwehr)

Energetisch spüre ich, wie sich mein Herz verschließt und meine Energie schwindet und der spürbare Kontakt zu anderen unterbrochen wird.

Eine andere Form ist zu spüren, wie ich dadurch einen oberflächlichen nach außen getragenen Energieschub bekomme, aber genau wahrnehmen kann, dass es Energie ist, die sich mein Körper sozusagen leiht aus sich selbst heraus und nicht mehr zurückfließt.

Zunehmend kann ich diesen Zustand und auch den Kräfteverlust, den ich dadurch habe bewusst wahrnehmen.

Gleichzeitig erlebe ich durch die Arbeit bei Aruna immer öfter Erfahrungen der Verbundenheit, der Weichheit und Präsenz ohne innerlich urteilen zu müssen. Ich kann diese Momente sehr genießen und ab und zu sogar verweilen, je nachdem wie lange es mir gelingt mein Superego in Schach zu halten.

Körperlich spüre in diesen Momente eine große Leichtigkeit, ein Gefühl von Fließen von großer Offenheit und weicher Klarheit, die ich jetzt einfach mal als innere Wahrheit bezeichnen möchte, eine große Dankbarkeit dem Leben gegenüber und eine große Sehnsucht danach diese Momente mehr und mehr in meinem Leben zu spüren.

Ich für mich würde diese Momente als Hingabe an das Leben bezeichnen.

Die Frage ist, was macht es für mich trotz dieser Sehnsucht so schwer, diese Momente in mein Leben zu lassen.

Meine Herkunftsfamilie ist ein sehr enger großer Familienclan, der seinen großen Zusammenhalt natürlich auch aus der Abgrenzung von andern erhält. Rasche verbale Urteile waren angesehen und wurden belohnt.

Gleichzeitig werden stille Menschen, die mit ihrer Meinung nicht gleich nach außen gehen als langweilig oder schlimmsten falls als meinungslos verurteilt. Ich kann mich nicht erinnern dass jemals bei uns über Güte, Weichheit, Präsenz als erstrebenswerte Eigenschaften gesprochen wurde.

Wichtig war Leistung, Schnelligkeit, die Fähigkeit sich rasch eine Meinung bilden und diese mit Argumenten untermauern zu können.

So gibt es in mir die Angst, als meinungslos abgeurteilt zu werden gleichzeitig mit der Angst als dumm zu gelten. Soviel zu den Ängsten.

Was würde bei bedingungsloser Hingabe passieren?

Heißt sich hingeben, nicht einteilen, keine Kriterien mehr zu haben um zu urteilen, geschweige denn meine Meinung verbal mit Argumenten zu untermauern?

Kriterien sind dazu da die Umwelt, die Masse der Eindrücke zu sortieren um die Wahrnehmung überhaupt möglich zu machen ohne überflutet zu werden. Schwimme ich dann im off und kann gar nichts mehr be-urteilen?

Wie und mit welchen Kriterien gehe ich dann durchs Leben?

Die Frage ist natürlich, wenn ich in dem Zustand der Präsenz und Hingabe bin, bin ich emotionslos, urteile also nicht aufgrund alter Erfahrungen, die nichts mit dem jetzigen Moment zu tun haben. Es entstehen neue Kriterien auf Basis einer Wahrnehmung vom Herzen aus. Diese passen eventuell nicht mehr zu den alten, was wiederum zu dem innerlichen Konflikt des Fähnchens im Wind führt,(hier fühlt sich das Superego sehr zum Einsatz aufgerufen!) der sich auch im Konflikt mit andern oder sogar Ablehnung durch diese äußern könnte, da das alte Gemeinsamkeit schaffende Ritual des Urteilens in Frage gestellt wird. Andererseits spüre ich ja in dem Moment was wahr ist, kann auch die Verbindung zu mir spüren, die sich nährend anfühlt, zumindest solange das Superego nicht dazwischen haut.

Beinhaltet Hingabe Grenzenlosigkeit und Selbstaufgabe und lädt sowohl zu Grenzüberschreitungen von andern als auch eigene ein?

Auch diese Angst schleicht sich ein in meinen eigentlichen Wunsch.

Aber auch da glaube ich, wenn ich mir selber nachspüre, dass wenn ich wirklich da bin und nicht in einer Illusion von Hingabe, dass ich die Grenze sehr wohl spüre, für das was mir gut tut und was nicht, nur dass es oft was anderes ist, als die Vorstellung meiner Grenzen.

Die Illusion von Hingabe ist sicher eine große Gefahr und bestens trainiert, sie bedeutet für mich in einem Strom von Emotion dahin zu schwimmen und mich in deren Strudel zu verlieren und auch durch Nähren der Emotion über Grenzen u gehen.

Bedeutet Hingabe Vertrauen in das Leben, dass es es gut mit mir meint und ich nicht schon vorher Kriterien und Wege der Argumentation finden muss?

Auch in dem Moment, in dem ich es wahrnehme, was nicht gut für mich ist, ist es früh genug.

Wer sagt, dass ich argumentieren muss?

Dann gibt es noch die Angst sich zu verlieren, gar nichts mehr auf die Reihe zu bekommen vor lauter Mitfließen.

Im Moment ist für mich ein hin und her changieren zwischen diesen Zuständen fast schon dauerhaft. Ein Zustand des Annehmens und Hinnehmens, ein anderer der starke Grenzen wahrnimmt und diese auch nach außen kundtun will. Mein innerlicher Dialog argumentiert mal für den einen mal für den andern Zustand.

So kann ich im Moment schwierig, auch körperlich unterscheiden, wo ich in dem Zustand der Hingabe bin und wo nicht. Da auch wenn es die emotionslosen Grenzen sind Konflikt droht und daraus wieder der angespannte körperliche Zustand resultiert.

Eine weitere Frage ist, dass Hingabe für mich beinhaltet, für etwas zu brennen Das bedeutet aber für mich sich dafür einzusetzen evtl auch über Widerstände hinwegzusetzen.

Mit der falschen inneren Haltung könnte ein Kampf daraus für etwas resultieren, vielleicht geht es ja nicht darum zu kämpfen sondern für etwas einzustehen?

Bedeutet Hingabe die Aufgabe von Widerstand generell oder gibt es einfach die Möglichkeit entscheiden jetzt und jetzt nicht.

Widerspricht das dem Grundsatz der Hingabe ?

Und wann kommt der Widerstand genau zum Einsatz, was ruft ihn massiv hervor?

Wenn ich genau in mich hinein spüre, hat der Widerstand dann eigentlich immer etwas mit alten Urteilen zu tun oder mit Neid, dass ich mir so ein Verhalten nicht zugestehe , mir nicht erlauben würde aus Angst vor Verurteilung durch mich selbst oder andere.

Also wäre die Lösung theoretisch ganz einfach im hier und jetzt bleiben und spüren, was jetzt ist. Ist halt mit Sicherheit erst mal langsamer, die alten Urteile sind fast reflexartig da, erst mal spüren dauert.....,

aber ist eigentlich spannend.

Resume: Widerstand an sich ist wenig spannend, weil immer das gleiche passieren wird, Hingabe dauert...

Die Meditationspraxis hilft mir sehr mich leer zu machen, ich habe das Gefühl, die alten Muster schnackeln dann nicht ganz so schnell ein, ich bekomme manchmal die Chance zu spüren was ist, nicht nur zu reagieren.

Mein Wunsch geht dahin immer mehr den Zustand der Hingabe, des Fließens mit mir, den andern, dem Leben zulassen, spüren zu könnenschau ma mal,dann seh´ma´s ja...