

8. Kursteil - Kooperieren mit den eigenen Möglichkeiten, Lieben und Vertrauen

Diese Woche schließt nicht nur den Kurs ab, sondern sie versucht eine Beziehung zum Alltag herzustellen. Dabei widmete diese Woche sich schwerpunktmäßig der Liebe und dem Vertrauen.

„Liebe - umfassend, weise, gütig und barmherzig.“

Sie ahnen mittlerweile, dass Kontemplation Veränderungen der eigenen Person nach sich zieht. Ich habe dies persönlich sowohl als anstrengend und herausfordernd, als auch als hilfreich und wohltuend erlebt. Leider kommt man zu der letzten Aussage fast immer erst im Nachhinein, also wenn man zurückschaut. Aber nicht nur die eigene Persönlichkeit wandelt sich, sondern auch der Blick auf alle Bezüge in denen der Mensch lebt. Für mich kann ich sagen, dass ich mich viel mehr an der Welt freue und gleichzeitig mehr an ihr leide. Dieses Leiden habe ich akzeptiert und es bestimmt mich nicht über Maßen. Ich bin über vieles in dieser Welt, gerade was das Verhalten und die Entscheidung der Menschen betrifft, entsetzt und auch traurig. Ich kooperiere mit dem Leid und dem Schmerz, der im persönlichen und nahen Erleben, genauso wie im Erleben der Mitwelt vorhanden ist. Vieles kann ich nicht ändern, manches kann ich ändern und tue es.

Kooperieren bedeutet für mich, dass ich nicht ohnmächtig zuschauen und mich nicht an dem orientiere, was ich nicht ändern kann. Vielmehr gestalte ich bewusst, dass was in meinen Möglichkeiten liegt. Und da ist viel mehr möglich, als ich oft denke. Die Aussage „wir denken zu klein von unseren Möglichkeiten“ stimmt fast immer. Egal in welchem Alter ich bin und sein werde, möchte ich meine Gestaltungsmöglichkeiten ausschöpfen. Wo dies nicht möglich ist, beende ich meine Kooperation und schone meine Kräfte.

Manchmal ist dabei - und hier rede ich von mir - die Motivation dazu Frustration. Ich bin enttäuscht, weil etwas so ist, wie es ist. Weil Menschen so sind, wie sie sind und ich sie nicht erreiche. Weil Situationen nicht so sein müssten, wie sie sind. Ich spüre, dass ich begrenzt bin. Manchmal gilt auch: Ich habe mich in meinen Möglichkeiten getäuscht. Auch dies kann neben aller Enttäuschung heilsam sein.

Am Anfang habe ich gesagt, dass ich als Mensch, der Kontemplation übt, ein besserer Mensch werden will. Dies ist keine allgemeine Aussage, sondern eine persönliche Aussage. Ich möchte - im Rahmen meiner Persönlichkeit und meiner Möglichkeit – besser werden. Manche werden das für eine Anmaßung halten. Aber besser werden heißt für mich nicht: perfekt werden oder gar perfekt sein. Die biblische Tradition spricht in der deutschen Sprache von Vollkommenheit, die der Mensch anstreben soll. Vollkommenheit ist für mich nicht dasselbe wie Perfektion. Sondern eine Annäherung an meine ureigenen Möglichkeiten.

Dies bedeutet nicht ethischen Stress, sondern führt zu einer verantwortlichen Haltung allem Lebendigen und mir selbst gegenüber. Sehr wahrscheinlich besteht Vollkommenheit darin, die eigene Unvollkommenheit anzuerkennen. Dies führt zur Bescheidenheit, d.h. ich bescheide mich oder anders gesagt: Ich lebe mit meinen Begrenzungen. Dies kann durchaus schwer sein - ohne jeden Zweifel. Ich habe über ein Jahrzehnt gebraucht, um mit meinen körperlichen Handicaps einigermaßen liebevoll und konstruktiv umzugehen. Dies lehrt mich immer wieder, bei mir und mit anderen Menschen Geduld zu haben und Geduld ist nicht meine ganz große Stärke. Dies hat Vor – und Nachteile. Einerseits kann sich dadurch vieles zügig verändern, andererseits verändert sich manches auch nur durch Abwarten.

Was können **Sie** tun, damit sich die Kontemplation in ihnen und in ihrem Miteinander wohltuend auswirkt?

Üben Sie Lieben und Vertrauen ein. Dies ist die Basis im Leben, die alles aushält. Vielleicht sind sie erstaunt, dass ich Lieben und Vertrauen als einen Übungsweg ansehe. Wir sind unterwegs im Lieben und im Vertrauen und damit nie fertig. Lieben und Vertrauen ist ein Prozess, den wir wagen. Das Leben gewinnt durch diese Liebe und das Vertrauen einen vertieften Lebenssinn, so können Sie und ich z.B. mit Ohnmacht und Unvollkommenheit trotz alledem erfüllt leben.

Vielleicht hilft Ihnen bei diesem Prozess des Liebens und Vertrauens der Text von Bernhard von Clairvaux:

Schale der Liebe

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.

Zu diesem Kursteil gibt es einen längeren gesprochenen Text (Downloads).

Vergessen Sie nicht den Impuls sich jeden Tag Erfahrungen mit Freude und Dank zu notieren. Je drei Aspekte zu jedem von beiden, also zu Freude bzw. Dank sind ausreichend. Bleiben Sie dabei, dies morgens und abends festzuhalten.

Eine der beiden Körpergebärden kann am Anfang des Sitzens hinzukommen.

- **Eine erste Anregung**

Eutonie-Übung (Rücken)

Zum Abschluss noch einmal eine Eutonie – Übung, **die wohlwollend und hilfreich für den Rücken ist, auch bei beginnenden ! Rückenschmerzen**. Sie kann durchaus im Bedarfsfall über einen längeren Zeitraum vollzogen werden.

Sie finden diese Eutonie-Übung, als gesprochene Anleitung unter Downloads.

Material: Sie brauchen nicht unbedingt Material. Ein Kirschkernsäckchen kann zwischen die Schulterblätter gelegt werden. Auch ein warmer Schlauch aus Naturstoff, z.B. mit Amaranth gefüllt, falls sie dies oder ähnliches haben - unter die Wirbelsäule gelegt - ist angenehm und hilfreich.

Zur Übung: Die Übung findet in der Rückenlage statt.

Zeitdauer: knapp 20 Minuten

Schwierigkeiten: Mittel – denn jeder und jede ist unbedingt gehalten die eigenen Grenzen und Möglichkeiten einzuhalten. Es kommt nicht darauf an, wie beweglich jemand ist, sondern, dass er und sie die Übung langsam und bewusst vollzieht.

Absicht: Durch die diagonale, langsame und behutsame Dehnung der Wirbelsäule bis in den Kopf hinein, wirkt sich diese Übung auf die gesamte Beweglichkeit positiv aus. Diese Übung ist auch bei beginnenden Rückenschmerzen hilfreich.

- Sie liegen in der Rückenlage.
- Spüren Sie sich, wie gewohnt, in die Auflage am Boden ein - die konkrete Anleitung ist in den ersten Übungen enthalten und dürfte mittlerweile Routine sein.
- Die Beine werden nacheinander herangezogen und aufgestellt.
- Nehmen Sie die Veränderung im Rücken wahr und schließen Sie eventuell die Beckenkippe an (das Becken kippt, über das Kreuzbein gerollt, vor und zurück. Das Hohlkreuz wird einmal größer und senkt sich das andere Mal mehr zum Boden).
- Strecken Sie die Beine wieder aus und spüren Sie nach wie Sie jetzt aufliegen.
- Ziehen Sie ein Bein heran. Lassen Sie dieses Bein vom Knie geführt langsam zur Seite sinken, halten Sie kurz inne – kehren Sie langsam zur Mitte zurück und dann bewegen Sie es zur anderen Seite Richtung zweites Bein. Dies mehrfach wiederholen mit ruhigen, fließenden Bewegungen **oder** weniger oft, dafür in den Seitenpositionen und in der Mitte jeweils „kurz“ verweilen. – Lassen Sie das Bein aus der Mittelposition ausgleiten. Nachklingen...
- Ziehen Sie das andere Bein heran und stellen es auf. Die Übung ist hier entsprechend. Lassen Sie auch dieses Bein wieder ausgleiten.
- Legen Sie die Arme zur Seite hin etwas weiter vom Körper entfernt.

- Der Kopf wird bewusst und langsam !! um die Achse der Wirbelsäule zur Wange hin erst zur einen, dann zur anderen Seite bewegt. Mehrfach wiederholen mit fließenden Bewegungen oder weniger oft, dafür in den Seitenpositionen und der Mitte jeweils kurz verweilen. Es geht nicht um eine große Spannung, sondern um achtsame Wahrnehmung. – Nachspüren -
- Ziehen Sie das erste Bein heran und lassen es wieder zur Seite sinken, gleichzeitig drehen Sie den Kopf zur anderen ! Seite. Zurück gehen und über die Mitte zur jeweils anderen Seite - mehrfach wiederholen. Auf die Bewegung der Wirbelsäule achten. Kopf und Bein sind also in einer diagonalen Bewegung und Dehnung. - Nachklingen lassen.
- Schließen Sie mit dem anderen Bein die Übung entsprechend an.
- Enden Sie mit einem Nachspüren. Und räkeln und dehnen Sie sich zum Abschluss sehr sanft!

- **Eine zweite Anregung**

Lesen Sie den Text von Bernhard von Clairvaux vor ihrer Kontemplation. Bedenken Sie diesen Text nicht, lassen Sie ihn wirken.

- **Eine dritte Anregung**

Lesen Sie diesen Text vielleicht abwechselnd mit dem Wort von Bernhard von Clairvaux zur ihrer Kontemplation.- Eine Textübertragung nach 1. Korinther 13:

Die Liebe ist langmütig und freundlich,
die Liebe meidet den Neid,
die Liebe kennt keinen Zorn
sie ist ein Geschenk.

Die Liebe verletzt nicht,
sie sucht nicht den eigenen Vorteil,
sie lässt sich nicht erbittern,
sie rechnet böse Erfahrungen nicht ab.

Liebe erfreut sich nicht an der Ungerechtigkeit,
sie freut sich an der Wahrheit
sie trägt,
sie hofft,
sie vertraut,
sie hält stand.

Liebe ist Liebe.
Liebe bleibt Liebe

- **Eine vierte Anregung - zur Meditation**

Kontemplationsübung

Dies ist eine Übung aus der Tradition. Stellen Sie sich vor - und es ist mehr als eine Vorstellung eher eine Intention - Sie atmen Liebe ein - Sie atmen Liebe aus.

Die Übung sieht praktisch so aus:

Beim Einatmen: Ich atme Liebe ein.

Beim Ausatmen: Ich atme Liebe aus.

Kehren Sie immer wieder zu dieser Übung zurück, wenn Sie abschweifen und lassen Sie den Atem ruhig werden.

Setzen nach einigen Minuten die Kontemplation ,wie für Sie vertraut, fort.

Vollkommenheit ist nicht dasselbe wie Perfektion.

Sondern eine Annäherung an meine ureigenen Möglichkeiten.

**Dies bedeutet nicht ethischen Stress,
sondern führt zu einer verantwortlichen Haltung allem Lebendigen
und mir selbst gegenüber.**

**Wahrscheinlich besteht Vollkommenheit darin,
die eigene Unvollkommenheit in Liebe anzuerkennen.**