

Vom Greifen und Loslassen

von Michael Ganesh Becker

.....Nicht wir selbst bewegen uns, es ist die Bewegung der Welt, die uns unbemerkt zieht und treibt. Doch Eltern, Schule und Gesellschaft haben uns anderes gelehrt. Von Kindheit an bemühen wir uns, gegen die natürliche Bewegung der Welt anzukämpfen. Schon bald wollen wir mehr als das, was uns geschenkt wird. Der Grund dafür liegt in unserer Angst, zu kurz zu kommen. Deshalb unternehmen wir immer größere Anstrengungen, um die Realität unseren Wünschen gemäß zu ändern.

Bei genauer Betrachtung sind diese Anstrengungen jedoch nichts anderes als Widerstand. Damit ist nicht die Art von Anstrengung gemeint, die man aufbringt, um im Rahmen seiner Möglichkeiten ein realistisches Ziel zu erreichen. Gemeint ist damit der Widerstand gegen naturgegebene Realitäten. Es kann zu einer sinnlosen Lebensaufgabe werden, sich gegen eine Mauer zu stemmen. Man kann ein Hindernis zwar auch umgehen, doch das Ego will grundsätzlich mit dem Kopf durch die Wand. Doch je mehr wir uns gegen die natürlich wirkenden Kräfte auflehnen, desto weniger gefällt uns die Welt. Und je weniger sie uns gefällt, desto unzufriedener fühlen wir uns. Als Folge davon entstehen laufend neue Bedürfnisse, die befriedigt werden wollen. Wir brauchen und wollen immer mehr – also greifen wir nach immer mehr.

Greifen entsteht aus Verlangen. Wir greifen nach allem, was wir als „gut“ und nützlich empfinden. Es geht dabei nicht so sehr um das Greifen nach einer Tomate oder einem Buch. Hier geht es um geistiges Greifen, welches zugleich auch der Ursprung materiellen Greifens ist. Im geistigen Sinn greifen wir nach Sicherheit, Zuwendung und Anerkennung, einfach nach allem, was zur Befriedigung emotionaler Bedürfnisse dient. Durch dieses geistige Greifen verfestigt sich unsere Lebensenergie in vielfältige Formen. Sie manifestiert sich in Form von Gedanken, Gefühlen, Ansichten, Hoffnungen, Wünschen und allerhand mehr.

Gesundes Greifen ist natürlich völlig normal und keineswegs falsch. Jeder Mensch greift auf gewisse Weise nach diesem und jenem, sonst wäre ein Überleben nicht möglich. Doch auch hier gilt der Satz: „Die Dosis macht das Gift!“ Wenn beispielsweise ein Mensch nach der Zuwendung eines von ihm geliebten Menschen greift, sein Bedürfnis aber nicht erfüllt wird, wird das unerträgliches Leid bei der greifenden Person verursachen. Je krampfhafter der nach Zuwendung und Liebe greifende Mensch an seinem unerfüllten (vielleicht sogar unerfüllbaren) Wunsch festhält, desto schlimmer wird er leiden müssen.

Greifen ist die andere Seite von Hingabe - es ist das „ICH will“. Immer, wenn wir nach etwas greifen, greifen wir damit zugleich nach unserem Ich. Greifen und Festhalten gehen sozusagen Hand in Hand. Das geistige Greifen und Festhalten am eigenen Ich ist eine grundlegende Ursache für eine Entwicklung des gesunden Ich zum krankhaften und zerstörerischen Ego. Festhalten ist die unabwendbare Folge von Greifen. Wir Menschen halten fest an unzähligen materiellen, besonders jedoch an den geistigen Objekten unserer Begierde. Wir halten fest an Vorstellungen, Wünschen, Hoffnungen, Wissen, Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Denkmustern, angenehmen und unangenehmen Gefühlen.

Je nachhaltiger wir an etwas festhalten, desto vertrauter wird es uns. Je vertrauter uns etwas ist, desto sicherer fühlen wir uns damit. Festhalten verstärkt zwar das Gefühl der Sicherheit des Vertrauten, gleichzeitig aber auch die Angst vor der Unsicherheit des Neuen. Die grundlegenden Ursachen für das Festhalten an Gefühlen und Gedanken sind also einerseits das Bedürfnis nach Sicherheit, andererseits die Angst vor dem Unbekannten. Deshalb halten wir hauptsächlich an den Dingen fest, die uns ein starkes Gefühl von Sicherheit geben. Wir halten an etwas fest aus Angst, es wieder zu verlieren, weil wir damit auch das Gefühl der Sicherheit verlieren würden, welches wir durch unser intensives Festhalten aufgebaut haben.

Deshalb ist es insbesondere die Angst vor dem Verlust von Sicherheit, an der wir festhalten. Indem wir an unseren Ängsten festhalten, werden wir uns irgendwann gerade mit diesen Ängsten sicher fühlen. Die Wurzel all unseres Festhaltens ist letztlich die Angst vor der Angst.

Wenn wir etwas Bewegliches festgehalten, bedeutet das gleichzeitig, dass Bewegung unterbrochen und gestoppt wird. Festhalten verhindert Bewegung. Doch Bewegung ist das Wesen allen Lebens. Was auch immer wir an Lebendigem festhalten, es will sich bewegen und wird versuchen, sich zu befreien. Durch diesen inneren Kampf entsteht eine zunehmende Spannung und ein immer stärkerer Druck auf das, was festgehalten wird. Entweder kann sich das Festgehaltene befreien, weil die festhaltende Kraft erlahmt, oder es wird irgendwann unter dem permanenten Druck zerbrechen.

Doch damit nicht genug: Alles Lebendige, was wir festhalten wollen, trägt sowieso bereits den Keim seines Sterbens in sich. Festhalten ist also in jedem Fall sinnlos. Nichts Lebendiges kann uns jemals für immer gehören.

Wenn wir jedoch nicht greifen, kommt alles, was wir wirklich brauchen, ganz von selbst zu uns. Wenn wir diese „Geschenke“ dann nicht festhalten, wird die natürliche Anziehungskraft wirken. Das gilt ganz besonders für das Festhalten und Loslassen von Gedanken, Gefühlen und allem anderen, was lebt und sich bewegt.

Loslassen ist unentbehrlich für den Kreislauf des Lebens und die fortwährende Wandlung der Welt. Es ist die Voraussetzung für jede Art von Fortpflanzung und Entwicklung. Pflanzen lassen ihre Samen los, Vögel legen ihre Eier ins Nest und Männer lassen ihr Sperma fließen. Alles was lebt, bewegt sich, weil es zuvor losgelassen wurde. So, wie auch eine Mutter ihr ungeborenes Kind loslassen wird und es dadurch zur Welt bringt. Loslassen in jeder Beziehung ist natürlich und gesund. Nur wenn wir unsere Gefühle und Gedanken zulassen, sie dann aber auch wieder loslassen, können Geist und Seele beweglich bleiben und sich weiterentwickeln. Wenn wir jedoch an unseren Denkmustern und Gefühlen festhalten, wird das Ego gestärkt, unser Geist gelähmt und unsere Seele (das Selbst) früher oder später durch das Ego erstickt.

Vielleicht wirst du jetzt fragen: „Kann Loslassen wirklich die Lösung all meiner Probleme sein? Wäre das nicht viel zu einfach? Wie finde ich dadurch einen Lebenspartner, wie heilt es meine Krankheit, bringt es mir Geld oder einen Arbeitsplatz?“ Nun, ganz so einfach geht es leider nicht. Die Wirkung von Loslassen findet auf einer anderen Ebene statt.

Zur Verdeutlichung stellen wir uns einfach das Gegenteil vor: Wenn wir an der Suche nach einer Liebesbeziehung festhalten, wirkt das negativ auf unsere Ausstrahlung und treibt mögliche Partner von uns weg. Wenn wir an den Gedanken festhalten, die um unser Kranksein kreisen, werden wir immer stärker darunter leiden. Wenn wir an unserer Jagd nach Geld festhalten, werden wir nie genug haben. Wenn wir an unseren Gedanken an Arbeitslosigkeit festhalten, blockieren wir damit unsere Lebensfreude. Lassen wir diese Art des Denkens los, gerät alles in Bewegung und schon bald bestimmen ganz andere Gedanken und Gefühle unser Selbstgefühl. Wichtig ist dabei, das Loslassen nicht nur als Handlung auszuüben, sondern als Haltung zu leben.

Festhalten ist eine starre Haltung, Loslassen ist eine bewegliche Haltung. Bewegung ist Leben. Also einfach nur loslassen? Das sagt sich so einfach, aber wie genau geht das eigentlich? Was genau ist zu tun, wenn die losgelassenen Gedanken und Gefühle immer wieder zurückkommen?

Die Antwort lautet: Üben. All das ist keine Zauberei, auch hier gilt: „Übung macht den Meister.“ Es ist klar, dass sich die quälenden Gedanken nicht mit einem Fingerschnippen in Nichts auflösen. Also gib nicht auf, vertraue deinem Selbst und lenke deine Aufmerksamkeit immer wieder auf ein Ziel außerhalb deiner selbst. Beobachte dich selbst in einer belastenden Situation, und du wirst erkennen, in welchem Ausmaß deine Gedanken (bis dahin unbemerkt) immer wieder um das gleiche Thema kreisen. Dann ändere bewusst das Ziel deiner Aufmerksamkeit, immer wieder, und irgendwann wird dir das Loslassen in Fleisch und Blut übergegangen und damit zur lebendigen Haltung geworden sein.

Loslassen hat übrigens mit Verdrängen nichts zu tun. Verdrängte Gedanken und Gefühle werden lediglich unterdrückt, nicht jedoch losgelassen. Loslassen bedeutet, dass die Gedanken und Gefühle wahrgenommen, durchlebt, dann aber nicht festgehalten, sondern bewusst wieder losgelassen werden.

Fülle eine Kiste mit Stroh, verschließe sie und säge ein Loch in eine Seite, so groß, dass deine Hand durch die Öffnung passt. Dann lege vorsichtig ein bebrütetes Hühnerei in die Kiste. Eines Morgens hörst du ein zaghaftes „Piep“. Du steckst deine Hand durch die Öffnung in die Kiste und greifst nach dem frisch geschlüpften Küken. Wenn du es festhältst, kannst du die Hand nicht mehr durch die Öffnung ziehen, ohne dabei das Küken zu verletzen oder zu zerquetschen. Was würde wohl geschehen, wenn du das Küken loslässt und mit offener Hand vor der Kiste einfach wartest? Dann wirst du schon bald spüren, wie sich Leben bewegt und ganz von selbst zu dir kommt.

Greifen ist Begierde. Festhalten ist Angst. Loslassen ist Vertrauen.

Quelle und © Copyright:

Auszug aus dem Buch von Michael Ganesh Becker: „Zur Harmonie in dir“
Norderstedt 2006,
ISBN: 3-8334-4690-0

kann auch direkt von der Website heruntergeladen werden:
<http://www.allesgut.com/>