

Liebe in der Sommerhitze: Must Have oder Nice to have?

Wieder daheim nach einer wunderschönen Woche in der Retreathütte beim Schliersee, und danach ein tolles Familienfest (danke noch mal, ich weiß, dass ihr das lest!!!) ...

... und jetzt sitze ich hier, bin kreuzlahm, und soll einen Newsletter schreiben? Heute Morgen hat es mich erwischt. Schmerzen und Hilflosigkeit nach so einer guten Zeit. Habe ich etwa falsch meditiert??

Und dann wird es mir klar: Ich bin wieder in den Strudel von Erfolg und Misserfolg geraten. Ginge es mir jetzt total gut, dann hätte ich alles richtig gemacht und es wäre ein Erfolg!

Der Clou war: In dem Moment, als ich es bemerkte, fühlte ich mich befreit! Ich musste nicht mehr denken: „*Hättest du richtig meditiert, dann würde es dir jetzt gut gehen.*“ Wenn man es hinschreibt, merkt man schon, wie idiotisch es ist – aber denken wir nicht ständig solches Zeug über uns?

Die buddhistische Lehre beschreibt das als die acht weltlichen Dharmas – und zufällig hatte ich mir genau das in dieser Woche angeschaut. Das Thema ist unglaublich wirkungsvoll, wenn wir in ganz alltäglichen Situationen Freiheit erfahren möchten.

Es geht um vier Sachen, die wir unbedingt haben wollen, und das Gegenteil davon fürchten wir wie die Pest. Wir wollen Schönes erleben, aber nicht leiden.

Wir wollen Gutes dazugewinnen, aber nichts Gutes verlieren. Wir wollen von anderen gelobt werden, doch bitte keine Kritik! Wir wollen in unserer Gemeinschaft gut dastehen, man kann es auch Ruhm nennen, und keinesfalls wollen wir bloßgestellt werden- das alte Wort „Schande“ benennt dieses Gefühl gut.

Das ist doch ganz vernünftig! Das wollen wir doch alle! Letzteres ist richtig, Ersteres verdient mal ein genaues Hinschauen. Niemand hat bisher eine Strategie entdeckt, um alles Negative zu vermeiden und nur Positives zu erleben - auch wenn wir uns alle heftig darum bemühen und uns fragen: Wann klappt das endlich?

Der Buddhismus wagt die Prognose, dass wir all das immer wieder erleben werden. Es ist wie eine Wippe, die sich mal zum einen, mal zum anderen Ende neigt. Die Frage ist: Wie stark gehen wir bei diesen Bewegungen mit? Ist das, was ich unbedingt haben will, ein *Must have*? Dann wird es mich in die Krise bringen, wenn ich es nicht bekomme oder verliere. Wie wäre es, wenn die Dinge des Lebens für uns den Status eines *Nice to have* hätten? Ich meine, wir würden uns wesentlich leichter tun!

Warum laufen wir denn überhaupt den Dingen hinterher? Was hilft, den Klammergriff des *Must have* zu lockern? Wenn wir in uns hineinspüren und mal annehmen, dass da ein Wert ist, ein wunderbarer Schatz, ein Herz aus Gold, das wir noch gar nicht entdeckt haben? Dass wir immer, wenn wir glauben, im Außen etwas unbedingt haben zu müssen, vergessen, wer wir wirklich sind?

Es reicht völlig aus, zu bemerken, wenn uns eines der weltlichen Dharmas gerade am Wickel hat. Bemerkten wir es, dann haben wir unserem Gefängniswärter ins Gesicht geschaut und können sagen: „Ach so, acht weltliche Dharmas! Bin mal wieder in der Falle gegangen, jetzt habe ich es ja bemerkt. Blödes Spiel!“ Und der Klammergriff löst sich schon durch das Erkennen.

Was alle unbedingt zu brauchen scheinen, ist eine Beziehung. Das *Must Have* unserer Zeit! Das ist auch etwas sehr Schönes, denn wenn wir die Bedeutung von Beziehungen entdecken, sind wir dem Herz aus Gold auf der Spur. Schwierig ist das Gefühl, wir seien ohne Beziehung irgendwie weniger wert, mit Beziehung jedoch mehr. Die weltlichen Dharmas sagen uns, dass nichts unseren wahren Wert steigern oder herabsetzen kann. Vielleicht ist es möglich, die starke Sehnsucht nach einer Beziehung anzuerkennen, ohne in die Falle zu gehen, dass eine Beziehung mich aufwerten würde. Die Sehnsucht ist wahr, die Selbstkritik ist eine Lüge!

Wir können gemeinsam üben, ob es nun gerade um den Wunsch nach einer Beziehung geht oder nach mehr Erfolg im Beruf oder was auch immer. Werden diese Dinge immer mehr zu einem „Nice to have“, dann können wir sie umso mehr genießen, in dem Wissen, dass unser eigentlicher Wert schon da ist und von uns entdeckt werden möchte.

Wir üben diesen Freitag und freuen uns, wenn du dabei bist!

Die acht weltlichen Dharmas:

Vergnügen und Schmerz
Gewinn und Verlust
Lob und Kritik
Ruhm und Schande