

Für Dich da sein - oder was das Innere Kind mit dem Leben im Augenblick zu tun hat

In der heutigen Zeit ist es eine Kunst, die immer weniger beherrschen: Für sich da zu sein.

Es gibt immer was zu tun, nie ist etwas fertig. Nehmen wir uns endlich mal Zeit für uns, macht sich oft Unruhe in uns breit, was denn noch so alles zu erledigen sei – oder was wir vermeintlich verabsäumt oder falsch gemacht haben.

Für sich da sein! Was bedeutet das eigentlich?

Aus meiner Sicht ist es ein Tun oder eben auch Nichtstun ohne einen bestimmten Zweck zu verfolgen und ohne danach ein schlechtes Gewissen zu haben. Das machst Du schon?

Dann frage Dich mal, warum Du das, was Du in solchen Momenten machst, eigentlich tust? Wenn wir uns ehrlich machen bemerken wir, dass die Antwort fast immer ein „um zu ...“ beinhaltet.

Bitte nicht falsch verstehen; Sich zu entspannen, zu meditieren, nichts zu tun oder körperliche Aktivitäten zu betreiben, ist wichtig und tut uns gut. Nur bezwecken wir meist etwas damit. Wir erhoffen, damit etwas zu erreichen.

Das bewusste Ausrichten auf Ziele und gewünschte Zustände in unserem Leben haben ihre Berechtigung, denn sie helfen uns, unsere Wünsche und Bedürfnisse zu erreichen. Und es gibt ausreichend Techniken dazu. Und ja, wir sind dann für uns da – aber eben um unsere Bedürfnisse und Wünsche zu erreichen. Und: Sind diese immer schon in uns angelegt oder entstehen sie unbemerkt über Außeneinflüsse und werden dann von unserem Ego als unser zutiefst eigenes Bedürfnis formuliert?

Es ist für uns ganz selbstverständlich, unser Tun darauf auszurichten, etwas zu erreichen. Das ist auch gut so, denn durch diese Ausrichtung ist es der Menschheit möglich, sich laufend weiterzuentwickeln.

Ohne Ziel kommen wir nie an ...

Wenn Buddha sagt: „Der Weg ist das Ziel“ weist er uns darauf hin, dass unser Leben nicht ausschließlich auf Ziele ausgerichtet sein sollte. Er will uns sagen, dass es nicht immer darum geht, etwas zu erreichen, sondern auch darum, den Augenblick zu leben – Dinge, die JETZT gelebt werden wollen. Was davor war und danach kommt ist in solchen Momenten unwichtig.

Nur: Über unseren Verstand kommen wir da nicht hin – der ist immer ergebnisorientiert.

Bevor Eckard Tolle über das JETZT schrieb, musste er es erleben. Angestrebt hat er es allerdings nicht, als er Monate auf einer Parkbank über sein und das Leben sinnierte. Seine Worte erzeugen in uns die Sehnsucht ähnliches zu erleben. Unser Verstand will das auch erleben und so versuchen wir alle möglichen Techniken, um in dieses Gefühl einzutauchen ...

Und da ist es schon wieder, das „um zu ...“

Für sich da sein heißt, sich dem Augenblick ganz und gar hin zu geben – ohne jegliche Absicht. Es entsteht aus einem gedanken-losen Zustand.

Dort kommen wir willentlich nicht hin; wir können nur die Basis dafür in uns aufbereiten.

Eine Grundvoraussetzung dafür ist der Kontakt zu unserem Inneren Kind. Denn nur wenn sich unser Inneres Kind sicher und geborgen fühlt, kann es tun und lassen, was es will – gedanken- und bedingungslos da zu sein.

Text von Stefan Ugovsek

Bewusstseins- und Veränderungs-Coach, Bewusstseinsforscher

Februar 2017, www.lotus-zentrum.at