

Die Jakobneuhartinger Runde

FORUM FÜR EINE KONSTRUKTIVE POLITISCHE MEINUNGSBILDUNG IM ZEITALTER DER GLOBALEN KRISE

5. Runde

25. Juni 2006

Verbindlichkeit im Alltag

Wir sind immer noch beim Thema *Alternativen für den Alltag*, und wir wollen uns nicht damit begnügen, über solche Alternativen nur zu reden. Die Fragestellung veränderte sich daher vom Konjunktiv „Was *könnte* ich tun?“ hin zu einem verbindlichen „Was ich in den nächsten sechs Wochen tatsächlich tun oder lassen werde“. Die Herausforderung zur Verbindlichkeit wurde von allen Beteiligten angenommen. Beim Fassen ganz konkreter Vorsätze vor versamelter Runde begegneten wir einander sehr persönlich, die Runde konnte einmal mehr als *Gemeinschaft* erlebt werden. – Die einzelnen Vorsätze unterliegen der Diskretion; sie werden daher im folgenden nur in verallgemeinernder Art wiedergegeben und durch (hoffentlich) ermutigende Zusprüche aus der Eigenerfahrung des Verfassers unterstützt.

Es ist gut für den Menschen, seinen Kopf in den Wolken zu haben und seine Gedanken zwischen den Adlern wohnen zu lassen, aber er sollte auch daran denken, dass, je höher der Baum in den Himmel hineinwächst, desto tiefer seine Wurzeln in das Herz von Mutter Erde hineinbringen müssen.

Eine indianische Weisheit – eine Menschenweisheit. Und wir fragen uns: Wie können wir uns in der Erde verwurzeln? Am besten wahrscheinlich, indem wir sie achten und lieben. Und wodurch erweisen wir der Erde unsere Achtung und unsere Liebe? Durch unser Tun. Und wodurch ist unser Tun bestimmt? Durch Entscheidungen, die das Leben diktiert und durch Entscheidungen, die wir selbst treffen. Und wie weit reicht unsere Entscheidungsfreiheit? So weit wie unser *Wille*.

Den Willen füttern

Mit wachen Sinnen sollen wir die Dinge um uns aufnehmen und sie in unserem Gedächtnis bewahren, damit aus den gesammelten Kenntnissen Weisheit werde. Aber der Wille muss sich selbst ernähren. Die ersten fünf Sinne fressen mit Gier, verwandeln diese Kenntnisse in etwas Produktives. Mit diesem Wissen wird das Gedächtnis ernährt und mit dem Gedächtnis die Intelligenz. Aber der Wille muss sich selbst ernähren! (Xokonoschtletl)

Mit „Wille“ sind hier nicht das emotionale Wünschen und Begehren gemeint und all die „guten Vorsätze“, mit denen der Weg zur Hölle gepflastert ist; Intentionen solcher Art zeichnen sich vor allem durch Unverbindlichkeit und Flüchtigkeit aus. Gemeint ist vielmehr die *Absicht*, die unbeugsame Kontrolle der inneren Ausrichtungskraft, deren Gebrauch wir in der Regel nicht gewohnt sind, die aber geübt werden kann. Zu diesem Zweck weisen spirituelle Lehrer ihre Schüler an, eine einzige Tat, die wohlwogen, präzise und beharrlich sein muss, so lange immer wieder auszuführen, bis die darin wirksame Ausrichtungs- und Gestaltungskraft als eigene innere Fähigkeit erlebt und angewendet werden kann.

Diese Ausrichtungskraft und ihren „Ernährungszustand“ wollen wir uns auch in unserer Runde

bewusst machen. Ausgehend von der Feststellung, dass unser ökologisches Denken viel alternatives Handeln und auch manchen Verzicht fordert, stellte sich uns die Frage, wie konsequent und verbindlich jede und jeder von uns bereit ist, sein alltägliches Handeln an den eigenen „besseren“ Einsichten auszurichten.

Gewohnheiten entmachten

Als wichtigste Gegenspieler unserer *Absichten* erschienen in unserer Runde nicht etwa äußerliche Widrigkeiten im Leben der Einzelnen, sondern „eingespielte“ Abläufe: die *Gewohnheiten*. Fast alle Vorsätze, die gefasst wurden, zielten darauf ab, eine eigene „schlechte Gewohnheit“ zu korrigieren oder einer eigenen Schwäche zu widerstehen. Motiviert waren sie also vorwiegend durch das Leiden an einer selbst so empfundenen Unzulänglichkeit der eigenen Lebensführung. Positiv motivierte Übungen, die auf einen inneren oder äußeren Fortschritt abzielten ohne begleitende Unzufriedenheit mit sich selbst, waren die Ausnahme.

Diese Unzufriedenheit mit sich selbst entsteht offenbar mit Vorliebe aus den eigenen unreflektierten – aber reflexartigen – Lebensgewohnheiten und Einstellungen, die den eigenen Maximen nicht mehr genügen, die geforderte Neuausrichtung jedoch mit dämonischer Macht verhindern. Um eine neue Ausrichtung bewirken zu können, müssen alte, gewohnte Verhaltensmuster mit *Absicht* gestoppt und bewusst durch neue ersetzt werden. Die Initiative, die ergriffen werden muss, besteht also zunächst häufig in einem *Innehalten*, einem *Loslassen* und einem *eigen-willigen* „Umschalten“ vom *Reagieren* zum *Agiere*n.

Innehalten

Der Vorsatz des bewussten, willentlichen *Innehaltens* und *Ausrichtens* der Aufmerksamkeit in bestimmten Situationen bezog sich einerseits auf *suchtartige* Gewohnheiten: Der Umgang mit Genussmitteln, Konsumartikeln und Medien, das unwillkürliche Habenwollen und das unersättliche *Input*-Steigern kamen hier zur Sprache, aber auch

der selbstinitiierte Dauerleistungsstress und die ständige zermürend-kritische Selbstüberwachung. Andererseits ging es um eine höhere *Achtsamkeit* in gewissen „Standardsituationen“, die regelmäßig Konflikte oder Unmut hervorrufen (beispielsweise im Umgang mit Anvertrauten und Abhängigen wie den eigenen Kindern oder Schülern), um die eigene innere Motivationslage, um Erwartungshaltungen und Verhaltensmuster, um die vor lauter Geschäftigkeit vernachlässigten Zimmerpflanzen und um den „ungesunden“ Streit, bei dem das konstruktive Element verloren gegangen ist; es ging aber auch um die Achtsamkeit für die Möglichkeiten und Chancen, die sich in besagten „Standardsituationen“ bieten, um etwas auf ein bestimmtes Ziel hin zu unternehmen oder zu bewirken.

Wenn ich innehalte erhöhe ich schlagartig meine Achtsamkeit für das, was jetzt und hier geschieht. Ich erlebe die Situation für einen Moment wie ein Außenstehender, um mich sogleich wieder mit voller Geistesgegenwart *hinein* zu begeben, allerdings in einer veränderten Haltung: Ich werde ein gewohntes, automatisiertes Reaktionsmuster bewusst verlassen und eine Alternative wählen, ich werde vom *Reagierenden* zum *Agierenden* – werde den Unterschied zwischen beiden Haltungen wenigstens ansatzweise erfahren.

Loslassen

Das Innehalten erfordert oft auch ein *Loslassen* von etwas, an dem man unwillkürlich festhalten möchte, beispielsweise die Instant-Befriedigung durch Genussmittel, Betäubungsmittel oder Dauerberieselung; Besitztümer, die man sich gierig aneignen möchte oder die man schon zu lange als unnötige Last „mitschleppt“; Erwartungen, die sich längst als unangemessen und sinnlos erwiesen haben; Vorurteile, die unsere Kontakte behindern und die Kommunikation erschweren. Loslassen können muss man aber nicht nur eine zwanghafte Haltung, sondern auch die nützlichste und wünschenswerteste Betätigung, wenn sie mit anderen Verbindlichkeiten in Konflikt gerät.

Präsent bleiben

Nachdem der Automatismus der alten Gewohnheit gestoppt ist, muss das Ungewohnte getan werden. Das erfordert Geistesgegenwart. Wenn ich nicht mehr „wie gewohnt“ reagiere, dann muss ich hier und jetzt entscheiden, was ich statt dessen tun (oder lassen) will – und schon bin ich sehr viel wacher und des „Hier und Jetzt“ gewärtiger als unter „gewöhnlichen“ Umständen.

Die Geistesgegenwart zurückgewinnen bedeutet auch, sich an die eigene *Absicht* zu erinnern, die man irgendwann sehr gründlich erwogen und in einen Entschluss gefasst hat, vielleicht auch als Wahlspruch formuliert hat, als die geltende *Parole*.

Den Stier bei den Hörnern packen...

Die Geistesgegenwart ist zurückgewonnen, die Absicht ist klar – nun gilt es zu handeln. Ich habe mir im rechten Moment meine eigene *Parole* zugerufen – jetzt heißt es, allen Verführern, Intriganten und Widersachern *Paroli* zu bieten!

Wenn ich mich nicht mehr an die hergebrachten „Vorschriften“ halte, nicht mehr nach dem gewohnten Schema *reagiere*, bekomme ich umso deutlicher die Macht des Hergebrachten und Gewohnten zu spüren, eine Macht, die mich in jedem Augenblick zu überwältigen droht. Um meine Ohnmacht zu überwinden und meine Absicht zu verwirklichen bleibt mir nur noch eins: den Stier bei den Hörnern zu packen, entschlossen und ohne weiteres Zögern. Das klingt dramatisch und verwegen, muss es aber nicht sein. Es reicht eine kleine innerliche Wendung, die ich vollziehe, weil *ich* es will. Niemand und nichts außer meinem eigenen Willen verlangt diese Wendung von mir. Ich *agiere* – hier und jetzt – weil ich es *will*. So „füttere“ ich meinen Willen.

...und das Seil überwerfen!

Einmal niedergedrungen ist der Stier noch lange nicht gezähmt. Er muss an die Leine gelegt werden.

Den eigenen Gewohnheiten – auch solchen, die man *nicht* ändern möchte – gelegentlich aus freiem Willen entgegen zu handeln ist eine gute Übung der inneren Flexibilität und eine gute Möglichkeit, den eigenen Willen zu „füttern“. Um eine Gewohnheit zu *ändern* reicht es aber nicht, ihr einige Male zuwider zu handeln. Das Zuwiderhandeln muss selbst zur Gewohnheit werden, und deshalb muss ich es regelmäßig tun. „Fördernd ist Beharrlichkeit“ heißt es daher immer wieder im *I Ging*, dem chinesischen Buch der Wandlungen.

Hier zeigt sich, wie stark und reif mein Entschluss zur Veränderung ist, denn ohne kraftvolle Entschlossenheit werde ich meine Absicht nicht genügend beharrlich in die Tat umsetzen können. Woher soll meine Ausdauer denn kommen wenn nicht aus dieser inneren Entschiedenheit, dieser *eigen-willigen* Verbindlichkeit? E.W.

*Das Thema der 6. Runde
am Sonntag, dem 6. August 2006, 11 Uhr*

Alternativen für den Alltag – Teil 3: Entschlusskraft und Beharrlichkeit

Wie es uns mit unseren Vorsätzen ergangen ist. Wieviel Gestaltungskraft unsere Entschlüsse freigesetzt haben. Die Erfahrungen – und die Konsequenzen, die wir daraus ziehen.

***Wir treffen uns diesmal bei Bärbel und Ernst
in 83553 Frauenneuharting, Haginger Str. 18
Tel. (08092) 4554 oder 863145***

Die Jakobneuhartinger Runde

ist ein kleines, örtliches aber offenes Forum, in dem ein besonnener und konstruktiver Diskurs über die Zukunftsfähigkeit der menschlichen Gesellschaft gepflegt werden soll mit dem Ziel, unser Denken einem zuversichtlichen und zukunftsweisenden Handeln dienstbar zu machen. Dazu laden ein:

Andreas Müller, Jakobneuharting, Tel.: (08092) 247928, und **Ernst Weeber**, Frauenneuharting, Tel.: (08092) 863145
eMail: Ernst.Weeber@t-online.de; Internet: www.langelieder.de/jakob.html