

Kurma-Brief 4*:

Innehalten und Innerlich loslassen

Wir erinnern uns an Kurmas Worte aus ihrem letzten Brief:

„Wer die Welt zu lenken und zu erobern trachtet, der kommt an kein Ende und kann doch niemals siegen. Die Welt folgt ihrem eigenen Lauf. Wer eingreift, zerstört es. Wer festhält, verliert es“.

Wir alle versuchen in irgendeiner Weise, „die Welt zu lenken“ – nicht die, wo wir uns in der Politik engagieren oder uns dort wählen lassen wollen: unsere eigene, kleine Welt möchte doch gerne ein jeder im Griff haben. Wir wollen uns beruflich verändern, ein Haus bauen, wollen dass unser Partner sich so verhält, wie wir ihn uns gerne wünschen, ein jeder von uns hat bestimmte Ziele und Vorstellungen, wie seine Welt sein soll. Der Wunsch, sein Leben im Griff zu haben, ist verständlich, doch oft unrealistisch. Die Dinge entziehen sich oft unserer Kontrolle. Den Lauf der Erde können wir nicht beeinflussen, wir wissen nicht, ob morgen früh unser Auto anspringt, wir glauben und wünschen es uns. Wenn unser Wissen und Macht nun so begrenzt ist, warum können wir dann nicht entspannt loslassen?

Kurma spricht: *„Besser zur rechten Zeit loslassen, als das Maß überschreiten. Tun, was zu tun ist, um sich dann zurückzuziehen – das ist die Weisheit des Himmels“.*

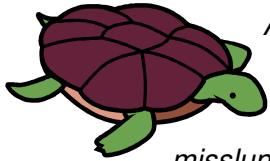
Selbstverständlich haben wir unsere Pflichten, um die wir uns kümmern müssen. Aber dies ist kein Grund, Rucksäcke voller Ballast herumzutragen. Ist ein Schritt getan, können wir uns dem nächsten zuwenden. Auf diese Weise können wir Schritt für Schritt loslassen, um Neues zu entwickeln.

Vielleicht einmal ins Bücherregal schauen, was wird nicht mehr gebraucht? Mein Kleiderschrank: was hängt schon lange hier und wird nicht mehr getragen? Gegenstände, Urlaubsmitbringsel, wo kann ich Platz schaffen und mich von altem Ballast zu befreien?

Aber es gibt auch unsichtbare Rucksäcke: unser Denken in festen Mustern, unsere schlechten Gewohnheiten, belastende Gefühle und Vorstellungen, an denen wir schwer tragen, wie:

- Die Angewohnheit, andere oder sich selbst zu verurteilen oder schlecht zu beurteilen
- Übertriebener Geiz, Hass, Gier, Machtstreben, Neid, Rachsucht oder Verärgerung
- Fixierung auf übermäßige Suchtmittel wie Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten
- Perfektionismus, Schönheitswahn, Konkurrenzkampf und übertriebenes Leistungsdenken
- Konsum-, Fernseh-, Arbeits-, Spiel- und Internetsucht.





Als Kurma einmal durch die steinigen Hügel spazierte, gesellte sich Sindhu, der Esel, zu ihr. Schweigend ging er lange neben ihr her. Schließlich sprach er: „Kurma, liebe Meisterin, nun habe ich die Steifheit aus meinem Körper verbannt und gelernt, meinen Atem zu nutzen – und doch ist mir heute alles gründlich misslungen“. Nachdem Kurma nichts erwiderte, fuhr Sindhu fort: „Als ich heute erwachte, schien die Sonne so schön, daher weckte ich meine kleine Tochter Yala. Eigentlich wollte ich sie überreden, mit mir einen Spaziergang zur grünen Wiese zu machen, aber die kleine störrische Eselin weigerte sich, auch nur einen Fuß vor den anderen zu setzen. Als sie gar nicht hören wollte, habe ich sie schließlich angebrüllt – doch jetzt ist sie beleidigt und seither ist dicke Luft im Stall“. Kurma blieb stehen, schaute Sindhu lange an und sprach: „Sindhu, mein Lieber, nicht alles lässt sich durch die Kunst der Entspannung oder die Zügelung des Atems erreichen. Willst du wieder gute Luft, so biete Yala eine große Wiese an“. „Das verstehe ich nicht!“ sprach Sindhu. „Gerade auf die Wiese wollte ich doch mit ihr gehen“. Kurma erwiderte: „Jemanden irgendwohin zerran, das bedeutet nicht, ihm eine große Wiese anzubieten. Diejenigen, die wir lieben, loszulassen – das trifft es eher“. Sindhu blickte verzweifelt drein und sprach: „Den Ärger über einen Wespenstich loslassen, das lasse ich ja gelten. Aber meine eigene und einzige Tochter – wie könnte ich sie jemals aufgeben?“ Daraufhin antwortete Kurma: „Wenn diejenigen, die du liebst, Schutz und Geborgenheit brauchen, so gib sie ihnen. Wenn diejenigen, die du liebst, indes Freiheit und Raum brauchen, so gib sie ihnen. Jemanden in Liebe begleiten, ohne seinen Fluss zu stören, das bedeutet, ihm eine große Wiese anzubieten“. Als Kurma so gesprochen hatte, ging Sindhu nachdenklich von dannen.

Auch der Wunsch, andere Menschen beeinflussen zu wollen, ist eine Form von innerem Ballast. Die Folgen können fatal sein – vor allem, wenn es sich um nahe stehende Menschen handelt, die wir gerne kontrollieren möchten. Wie z.B. unsere Partner, Kinder, unsere alten Eltern oder enge Freunde.

Jeder von uns hat seinem eigenen Weg zu folgen, auch wenn es oft den Anschein hat, es kann nicht der Richtige sein. Den anderen zu akzeptieren, wie er ist, und dabei auch zu erkennen, dass die Umwege, die er gehen mag, einfach zu ihm gehören, kann uns von einer inneren und schweren Last befreien.

Kurmas Übung 1: INNEHALTEN UND „STOPP“ SAGEN



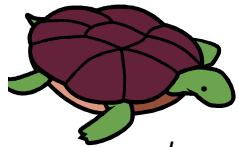
Gedanken und Gefühle haben die Eigenschaft, ständig in Bewegung zu sein. Das kann lästig werden, wenn ein Thema massiv auftritt oder Sie in Grübeleien verfallen. Ob Eifersucht, Wut, heftige Begierden, Konkurrenzdenken, Ängstlichkeit oder das Gefühl von Minderwertigkeit – wie auch immer Ihre „**Passagiere**“ aussehen, die in Ihrem Gedankenkarussell herumfahren, Sie sollten lernen, innerlich „STOPP!“ zu sagen. Wichtig dabei ist, dass Sie nicht aufgeben, „STOPP!“ zu sagen, bevor Ihre Passagiere abspringen. Also – anfangs müssen Sie es oft zu ihnen sagen, doch irgendwann hören diese Kreisgedanken auf.

Kurmas Übung 2 : BEWUSST LOSLASSEN

Sobald wir seelische Belastungen erkannt haben und innerlich „STOPP!“ gesagt haben, beginnt der 2. Teil der Übung: Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie das, woran Sie innerlich festhalten – z.B. einmal Ihre Wut – symbolisch in Ihre Hand nehmen. Umschließen Sie die Wut fest in Ihrer rechten Faust.

Spannen Sie Ihre Muskeln an. Versuchen Sie, sich sogar richtig zu verkrampfen, in dem Sie mit den Zähnen aufeinander beißen, Ihre Gesichtsmuskeln zusammenziehen und die Schultern hochziehen.

Atmen Sie jetzt tief ein, atmen Sie dann tief aus und denken Sie beim Ausatmen: „Ich lasse ... z.B. *meine Wut* jetzt los!“ Visualisieren Sie dazu Ihr Symbol für Wut und wie Sie es loslassen. Öffnen Sie dabei die Faust, schütteln Sie die Hand aus und entspannen Sie Ihre Schultern, Nacken und Gesicht schlagartig. Wiederholen Sie diese Übung zwei- bis dreimal. Denken Sie nochmals an die Eigenschaft, die Sie loslassen möchten, nehmen Sie sie symbolisch wieder in Ihre Hand, machen eine feste Faust, spannen die Muskeln an und dann – ausatmen, entspannen und vollkommen loslassen.



Kurma spricht: „Das Anhaften von negativen und positiven Dingen ist, das uns die Gelassenheit fehlt. Drei Barrieren sind es, die uns den Zugang zu unseren inneren Energiequellen versperren: Hektik, Eile und übertriebene Geschäftigkeit. Zur Ruhe kommen – das heißt heimkehren ins wahre Selbst“.

Damit wir die Welt mit meditativen Augen betrachten können, ist es wichtig, die Perspektive zu ändern. Statt immer Akteur zu sein, sollten wir uns einfach darauf einlassen, Zuschauer zu werden. Statt mittendrin festzustecken, gewinnen wir so mehr Abstand und Freiheit – ohne dabei zu übersehen, was um uns herum geschieht. So lernen wir, uns zurückzulehnen, Kontrolle aufzugeben und unser Urvertrauen wiederzuentdecken.



Obwohl es heftig regnete, war Kurma auf dem Weg zur grünen Wiese, als sie am Eselstall vorbeikam. Dort lag Sindhu und weinte gar bitterlich. „Warum weinst Du?“, fragte Kurma. „Ich weine um Yala, mein liebes Töchterlein. Als ich sie wecken wollte, war sie nicht in ihrem Bett. Jetzt denke ich, dass der Wolf sie gefressen hat. Oder sie hat sich verlaufen und ist in eine tiefe Schlucht gefallen“. Kurma schwieg eine Weile, dann sprach sie: „Sindhu, deine Vorstellungskraft ist bewundernswert, ein ruhiger Geist wäre aber noch bewundernswerter und hilfreicher“. Sindhu widersprach empört: „Aber Meisterin – sie ist meine Tochter, und die ist spurlos verschwunden.“ Darauf meinte Kurma: „Was nützt dir deine Sorge? Und was nützt sie Yala? Angenommen, der Wolf hat sie gefressen, könntest du es dann ändern? Hat er sie aber nicht gefressen, sorgst du dich erst recht umsonst“. „Aber was soll ich denn tun?“ fragte er. Kurma erwiderte: „Ziehe dich ganz in dich selbst zurück und lass dein Denken zur Ruhe kommen. Bleibe ganz bei deinem Atem und nimm deine Sorgen und Gedanken wie ein Strohfeuer - kurze Flammen, die schnell wieder erlöschen. Kein Grund, sich weiter darin zu vertiefen“.

Am folgenden Morgen traf Kurma Sindhu mit seiner kleinen Yala. Kurma lachte: „Wie ich sehe, hat der Wolf dein Töchterlein wieder ausgespuckt...“. „Aber nein“, meinte Sindhu, „Yala war vor Sonnenaufgang schon aufgestanden und hat den steilen Berg der himmlischen Freude ganz allein bezwungen. Das war es, was sie mir beweisen wollte“. Kurma sah dem großen und kleinen Esel noch lange nach und lächelte zufrieden.

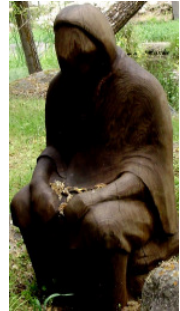


Geduldig und gelassen reagieren wir, wenn wir ganz bei uns bleiben, die Nerven bewahren und sorgenvolle oder ängstliche Gedanken zügeln. Genauso wichtig ist aber jedoch, zu erkennen, dass wir statt aktiv zu „warten“ auch einfach „sein“ können – nicht erst irgendwann in der Zukunft, sondern hier und jetzt!

Alles, was uns passiert, kann letztlich heilsam für uns und unsere Entwicklung sein – selbst wenn es schlimme Dinge sind. Die ganze Welt ist Medizin, und Gelassenheit hilft uns dabei, dies zu erkennen.

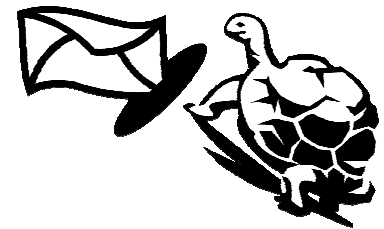
Kurmas Lob der Gelassenheit

Dem Herzen, das in Gelassenheit zur inneren Ruhe findet, können Regen und Sturm nicht gefährlich werden. Wandelbar sind die Menschen, wandelbar Himmel und Erde, doch still und friedlich bleibt der Geist, der sich nicht bindet. Die Dinge im ewigen Fluss – sie fließen ganz von allein, und während sich alles wandelt, bleibt doch alles im ewigen Sein.



Kurma-Brief 5:

Und im Septemberbrief Kurmas Geheimnis, sich viel, viel Zeit zu nehmen



Ihr Geopark-Gastgeber in der Gesundheitslandschaft Vulkaneifel

Seminarhaus Vulkaneifel

Ihre Ansprechpartner:

*Barbara Nau, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dr. Ekkehard Nau, systemischer Organisationsberater und Bogenschütze*

* Quelle Literatur: Schwarz/Schweppe, Die 7 Geheimnisse der Schildkröte, S.69-80