

Loslassen

Paradox können die Erfahrungen im Leben sein. Einerseits hat man nichts unter Kontrolle (du kannst nicht alles immer auf sicher machen). Andererseits braucht es Sicherheit, damit Wachstum entsteht oder wir uns entwickeln können.

Wenn also jemand mit dem Bogenschiessen beginnt, kann es sein, dass er mir eine Frage betreffend des Loslassens stellt. Natürlich weiss ich dazu einiges zu antworten. Wissend oder einfach aus gemachten Erfahrungen. Kann ich jedoch in dieser Situation wirklich ganz offen sein, ist es möglich, dass da eine noch nie gehörte und frische Antwort erscheint. Sie überrascht einen selbst, weil man nicht einfach auf bekannte Erfahrungen oder bekanntes Wissen zurückgreift. Sie ist authentisch, dem Moment entsprechend. Und somit nicht dem entsprechend, was ich sowieso schon kenne und im Hinterkopf lagernd in Bereitschaft halte. Lebendig, da nicht altbacken.

Andererseits braucht es Sicherheit. Zum Beispiel ist es gut zu wissen, woran es liegt, wenn die Schulter beim Bogenschiessen schmerzt. Bin ich mir sicher, dass es mit der Armhaltung zu tun hat, kann ich mir eine andere, bessere Haltung aneignen. Sicherheit begünstigt, dass wir Situationen aushalten können. Dass wir die Erfahrung machen, nun können wir uns halt gerade nirgends festhalten. Und dennoch spüren wir eine Sicherheit, standhalten zu können. Und laufen somit nicht gleich irgendwelchen Beschäftigungen und Aktivitäten nach. Die Leere gleich wieder mit irgendwas vollstopfen. Weil man es nicht aushält, dass nichts geschieht. Sich nichts zeigt. Sich keine Antworten finden lassen. Aushalten. Das Leben klopft dann zur richtigen Zeit wieder an. Und fordert wieder eine Handlung.



An der Giardina Zürich