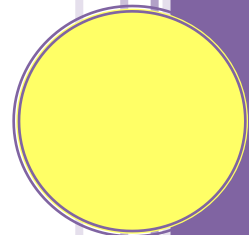

Lockerheit des Seins

Informationsbrief des DAN Institutes, Schweiz



Liebe Freunde

Im Informationsbrief *Verkrampfung und Entspannung* wurde das Thema Lockerheit bereits einmal gestreift. Die Situation heute ist aber nicht anders als vor einem Jahr; im Gegenteil, Verkrampfungen sind nach wie vor ein grosses Thema, sie haben zugenommen. Da erscheint es richtig, das Motto Lockerheit des Seins erneut zu propagieren.

In diesem Informationsbrief werden Hintergründe zum ganzen Bereich Lockerheit aufgezeigt. Es geht ja nicht darum, nur im körperlichen Bereich locker zu sein, also zum Beispiel entspannte Muskeln zu haben. Nein, das ganze Thema ist viel weiter gefasst; es geht um die Art zu leben, locker zu sein und trotzdem zielstrebig. In diesem Zusammenhang wird auch das Thema Hemmungen und Hemmungslosigkeit zur Sprache kommen.

Judith und Urs Parolo

DAN Institut; Postfach 44; CH 5630 Muri
Fon: 079 / 422 46 60; Fax: 056 / 664 50 42
e-mail: info@dan.ch
Das Wort DAN® ist ein gesetzlich geschützter Markenname des DAN Institutes, Schweiz
Copyright© 2008 by Parolo GmbH, DAN Verlag, Postfach 293, CH-5630 Muri
Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwendung oder Wiedergabe, auch von Teilen davon, bedarf der Zustimmung des Verlages.

Vorbemerkung

Die Themen Lockerheit, locker sein und Verkrampfungen gehören sehr eng zusammen. Das Thema Verkrampfung haben wir in einem früheren Informationsbrief (I/99 Verkrampfung und Entspannung) bereits angesprochen. Wir empfehlen Euch daher, diese Zeilen erneut zu lesen, damit auch jene Gedanken und Hinweise wieder aufgefrischt werden.

Im ganzen Thema Lockerheit des Seins möchten wir nicht auf den körperlichen Bereich eingehen. Es geht uns in diesen Zeilen darum, Euch aufzuzeigen, wie sich eine lockere Lebensweise positiv auf das ganze Sein auswirken kann. Daneben gehen wir darauf ein, was eine lockere Lebensweise überhaupt ist und was sie nicht ist.

Wir hoffen, dass Ihr diesen Informationsbrief mit offenem Herzen lest, Euch entspannt und locker seid, dann könnt Ihr nämlich das darin Enthaltene aufnehmen. Versucht also schon beim Lesen diese Lockerheit zu leben. Warum nicht einmal die Füße auf den Tisch legen, wenn es dadurch bequemer wird? Einige werden sagen: „Das macht man doch nicht!“ Warum macht man das nicht, und wer ist „man“?

Entspannt Euch, macht es Euch bequem und geht diesen Informationsbrief locker an; löst Euch von Vorstellungen und seid bereit für Neues – dann habt Ihr einen ersten Schritt in die Richtung des Lebensmottos der Lockerheit des Seins getan. Viel Vergnügen und viel Spass beim lockeren Lesen!

Lockerheit

Lockerheit; dieser Begriff umfasst in unserem Sinne die Art zu leben, zu denken, zu atmen, zu schauen - eben zu sein. Ihr wisst selbst, dass Ihr auf verschiedene Arten durchs Leben gehen könnt. Die eine Art zu leben könnte man wie folgt umschreiben:

- starr, freudlos
- stur, beherrscht
- verkrampft, in Zwängen leben
- bemüht, es allen recht zu machen
- kalkulierbar, manipulierbar

- allen Normen gerecht werden
- angepasst, nur nicht auffallen
- sich selbst vergessen
- frustriert, voller Hemmungen
- vorausbestimmt

Ob diese Art zu leben wirklich verdient, zu leben genannt zu werden, das überlassen wir Euch. Sicher ist aber, dass ein solches Sein geprägt ist von Zwängen und Vorschriften, Verboten und Geboten - das Ganze gleicht mehr einem Vegetieren in festen, fixen Bahnen als einem wirklichen Leben.

Daneben gibt es eine andere Art zu leben. Diese könnten wir folgendermassen skizzieren:

- frei, unbeschwert
- ohne Hemmungen
- sich über Zwänge hinwegsetzen
- spontan, lustvoll
- freudig, aufgestellt
- voller Überraschungen
- sich nicht in Schemen pressen lassen
- zu sich selbst stehen
- sein eigener Herr und Meister sein

Wer würde nicht die zweite Art wählen? Wahrscheinlich denken aber viele: „Wäre das schön, so leben zu können!“ und gehen für sich selbst wieder zur ersten Art über. Vielleicht träumen sie noch von einem anderen Leben....

Wir möchten Euch ganz einfach fragen: „Wer hindert Euch, so zu leben?“ Achtung, keine Ausreden wie:

- das geht doch nicht
- ich kann die anderen nicht vor den Kopf stossen
- ich würde schon, aber die anderen...
- ich würde ja schon, aber die Umstände...

Dies sind alles Ausreden - sogar faule Ausreden, welche wir nicht gelten lassen. Lassen wir sie einfach weg! Und nun möchten wir Euch nochmals fragen: „Wer hindert Euch, so zu leben, wie Ihr wollt?“ Ihr werdet die Antwort erraten haben:

Jeder hindert sich selbst, in Verantwortung so zu leben, wie er leben will.

Diese Tatsache hat sehr viel mit der Lockerheit zu tun. Ihr werdet erkannt haben, dass die erste Art, welche wir umschrieben haben, geprägt ist von Verkrampfungen, Verkalkungen, Zwängen, Käfigen....., also alles andere als Lockerheit. Auf die zweite Art zu leben, heisst frei zu sein, zu wissen, was man will, bewusst zu leben - eben im ganzen Sein locker zu sein. Diese Art zu leben möchten wir Euch ans Herz legen.

Locker sein

Wenn Euch dies alles klar und bewusst ist, dann habt Ihr bereits einen grossen Schritt getan. Nun geht es darum, dass Ihr für Euch ergründet, wo und wann Ihr jedes Mal solche Barrieren auf dem Weg hinunterlasst und Euch selbst behindert. Wir möchten Euch einige Denkanstösse dazu geben.

Offenheit

Ganz wichtig ist die geistige Offenheit, also eine Lockerheit des Denkens, des Mentalbereiches. Hier sind oft die grössten Hindernisse zu finden. Wenn Ihr in eine Situation kommt, dann reagiert nicht jedes Mal stereotyp, gleich, monoton - nach dem Motto: das hatten wir doch schon mal - sondern nehmt alles, was auf Euch zukommt als Chance wahr und versucht jedes Mal, eine neue Lösung zu finden. Auf den ersten Blick erscheint dies ziemlich mühsam. Wir stimmen Euch zu - aber es ist nur auf den ersten Blick so. Je lockerer Ihr in Eurem Denken werdet, um so mehr Spass macht es Euch, neue Wege auszuprobieren; je mehr neue Wege Ihr ausprobiert, um so lockerer werdet Ihr in Eurem Denken. Diese Wechselwirkung geht immer weiter, bis es Eure Haltung ist. Wenn Euch dies gelingt, dann seid Ihr locker in Eurem Denken, dann lasst Ihr Euch nicht mehr in Schemen pressen, dann seid Ihr frei.

Verantwortung

Vielleicht kommt jemand auf die Idee, dass nun alles erlaubt sei, Hauptsache es ist neu. Das stimmt natürlich nicht. Es geht um die Offenheit einer neuen Situation gegenüber, um die Bereitschaft, die Situation aus völlig anderen Gesichtswinkeln zu beurteilen. Dass dabei auch die Verantwortung sich selbst und andern gegenüber gefragt ist, versteht sich von selbst. Das Wohl des Grossen Ganzen steht im Vordergrund. Offenheit und Lockerheit sind nicht Entschuldigungen, um sich und andern zu schaden. Nein, gerade wenn diese Lockerheit da ist, dann stellt sich auch die Verantwortung ein, weil die Führung von unserer Seite her einfacher ist.

Geistige Führung

Wenn Euer Denken locker ist, dann ist es für die geistige Führung viel einfacher, ihre Aufgabe wahrzunehmen. Das heisst, Ihr reagiert viel offener auf die Impulse aus unserer Ebene, weil Ihr nicht zugeschüttet seid mit Käfigen, Vorstellungen, Zwängen und Hemmungen. Bedingt durch Eure Lockerheit ist auch eine Offenheit da, so dass Ihr Zusammenhänge erkennen könnt und die ein wirkliches Zusammenarbeiten zwischen Euch und Eurer Führung erlaubt.

Tipps

Wir hören einige seufzen: „Ja, das tönt schön, aber wie werde ich locker, wie stelle ich das an?“ Ihr könnt dies im Alltag üben. Nehmt Euch vor, jeden Tag zwei oder drei alltägliche Situationen neu anzugehen und darin wirklich neue Wege zu gehen. Achtung, täuscht Euch nicht selbst, denn es ist viel bequemer, in festgefahrenen Bahnen zu laufen als neue Wege zu suchen.

Anhand von einfachen Beispielen möchten wir Euch aufzeigen, wie Ihr das machen könnt. Stellt Euch vor, Ihr nehmt auf dem täglichen Weg zur Arbeit immer den gleichen Weg, obwohl es noch andere Möglichkeiten gäbe. Packt nun die Gelegenheit, und geht im wahrsten Sinne des Wortes wirklich neue Wege, indem Ihr ganz bewusst eine andere Strasse wählt (natürlich soll dies mit keinem riesigen Umweg verbunden sein). Geht

diesen „neuen“ Weg mit offenen Augen und wer weiss, vielleicht gibt es noch eine weitere Strasse....

Eine andere Möglichkeit besteht darin, in Eurer Wohnung, in Eurem Haus die Einrichtung zu verändern. Ihr könnt Eure Möbel umstellen und so die ganze Umgebung verändern. Es geht auch hier darum, Festgefahreneres wieder in Schwung zu bringen.

Versucht an Eurem Arbeitsort die Hilfsmittel, welche Ihr zum Arbeiten braucht umzustellen. Ordnet Euren Bürotisch neu, räumt Produkte, welche Ihr braucht, anders ein - testet andere, neue Möglichkeiten aus. Das Gleiche könnt Ihr mit Eurem Kleiderschrank machen - räumt um und staunt, wie viel Freude das „Neugeschaffene“ bringen kann.

Ihr werdet nicht auf Antrieb erkennen, welches der grosse Nutzen einer solchen „Übung“ sein soll. Versucht es aber trotzdem; so stellt Ihr Euch der Herausforderung in einfachen Situationen. Gelingt Euch dies, dann werdet Ihr auch Erfolg haben, wenn es um komplexere Zusammenhänge geht. Ihr seid dann in der Lage, eine neue Situation ohne Vorurteile anzugehen und Gedanken zu entwickeln, vor denen Ihr vielleicht vor einiger Zeit noch erschrocken wärt. Diese neuen Gedanken sollen aber nicht erschrecken, sondern dazu beitragen, die Lockerheit zu leben.

Es gibt sicher Dinge, welche Euch momentan verrückt vorkommen. Sucht so etwas und - tut es dann. Um zu zeigen, was wir meinen, möchten wir Euch einige Beispiele mitgeben:

- Bekannte zu einem Fest einladen - ohne Grund
- Gediegenes Nachtessen zu zweit - ohne dass jemand Geburtstag hat oder Hochzeitstag ist
- Jemandem von Herzen ein Geschenk machen - einfach so
- Ein Wochenende verreisen - obwohl gar nicht Ferienzeit ist
- Mitten im Winter draussen ein Feuer entzünden und picknicken
- Etwas Verrücktes tun, ohne sich zu fragen, was wohl die anderen dazu sagen

Dies sind ein paar Beispiele, die anzeigen, was wir damit meinen, etwas Verrücktes zu tun. Wenn Ihr immer wieder solche Aktionen unternimmt - aus Lust und aus dem Herzen heraus - dann beginnt Ihr Euch schrittweise von Vorstellungen

und Verkrampfungen zu lösen und werdet locker. Es ist dann nicht mehr unvorstellbar, dieses oder jenes zu tun; nein, Ihr tut es wirklich.

Gedanken auch umsetzen

Beim Beispiel des neuen Weges zur Arbeit ist das Umsetzen der Gedanken kein Problem. Es ist aber möglich, dass Ihr in bestimmten Situationen Gedanken zulässt, die Euch zuerst erschrecken und Ihr dann diese Ideen nicht in die Tat umsetzt. Versucht es trotzdem, es lohnt sich, springt über Euren Schatten und fragt Euch nicht, was die anderen wohl denken.

Ein Beispiel: Ihr tragt seit Jahren immer die gleiche Art Kleider, die gleiche Frisur, Euer Äusseres ist immer gleich. Wenn Ihr das nächste Mal einkaufen geht, sucht Euch zuerst jene Kleider aus, die Ihr bis jetzt gar nie angeschaut habt - geht genau dahin und schaut sie Euch an; probiert einmal etwas für Euch Ungewöhnliches, vielleicht sogar etwas „Verrücktes“, wer weiss, eventuell gefällt es Euch. Wenn Ihr etwas findet, dann kauft es, auch wenn Eure Umgebung wahrscheinlich zuerst „Kopf stehen wird“. Traut Euch, habt den Mut, auch hier neue Wege zu gehen.

Achtung

Bei all diesen Beispielen geht es nie darum, das Ungewöhnliche zu zelebrieren oder den andern unter die Nase zu halten, was man alles macht. Nein, das Ganze ist für Euch selbst. Es ist wichtig, dass Ihr das, was Ihr tut, auch aus freiem Willen, ohne Zwang (auch nicht von Euch selbst her) tut. Nie sollt Ihr demonstrieren oder den anderen beweisen, dass Ihr anders sein wollt als die Masse, dass Ihr Euch traut, dieses oder jenes zu tun. Nein, es geht immer darum, dass Ihr für Euch neue Wege ausprobiert, neue Gedanken zulässt und sie in die Tat umsetzt. Die Wandlung, Eure Lockerheit ist eine Privatsache, Ihr müsst sie nicht nach aussen hin demonstrieren.

Zwänge

Was Muskelverkrampfungen im körperlichen Bereich darstellen, sind Zwänge im geistigen. Viele inkarnierte Wesen leben in einem starren Gebilde von Zwängen. Dabei müssen wir verschiedene Arten unterscheiden; wir möchten auf einige kurz eingehen:

- Gesetze
- Traditionen
- Projektionen anderer
- Fixe Vorstellungen

Gesetze

Im eigentlichen Sinne stellen Gesetze Zwänge dar; sie begrenzen die Möglichkeiten eines Individuums. Dies geschieht aber zum Wohle der ganzen Gemeinschaft. Gesetze regeln das Zusammenleben und werden durch die Gemeinschaft immer wieder überprüft und angepasst. Diese „Zwänge“ sind für das Funktionieren einer Gesellschaft absolut nötig. Wenn jemand eine lautere Lebenshaltung hat, dann wird er auch nicht an die Grenzen der Gesetze stossen oder diese übertreten. Gesetze üben erst dann einen Zwang aus, wenn ein Wesen diese Regeln übertritt.

Traditionen

Bei den Traditionen sieht es anders aus; sie entstehen durch wiederholtes Anwenden. Dagegen ist eigentlich nichts einzuwenden, aber es besteht eine Gefahr, dass diese Traditionen weiterleben, obwohl sie ihren Hintergrund schon lange verloren haben – sie werden nicht hinterfragt. Viele Traditionen haben ihre Berechtigung schon lange verloren, oft ist auch der Hintergrund nicht mehr bekannt, aber weil es schon immer so war, „führt man die Tradition weiter“. Es ist ein Automatismus entstanden, der einfach abläuft.

Es geht nicht darum, alle Traditionen abzuschaffen, auf die Seite zu legen. Nein, aber es ist an der Zeit, diese Gewohnheiten zu hinterfragen und wenn nötig zu handeln.

Überlegt Euch einmal, wie viele Eurer Handlungen durch Gewohnheit und Tradition geprägt sind. Diese vorbestimmten

Handlungen ergeben ein starres Gefüge und stehen einer Lockerheit im Wege. Wir sagen nicht, dass Ihr Euch von allen Traditionen lösen sollt; aber beginnt, auch die altehrwürdigsten Gewohnheiten zu hinterfragen. Habt den Mut, an verstaubten Relikten zu rütteln und öffnet Eure Gedanken auch unkonventionellen Ideen, welche vielleicht bis vor kurzem gar nicht denkbar gewesen wären.

Projektionen anderer

Zwänge entstehen auch dadurch, dass andere Personen ihr Bild über Euch zu stülpen versuchen. Der Zwang besteht dann darin, diesem Bild entsprechen zu müssen. Es ist ein Theaterspiel – ein ziemlich anstrengendes, denn das Bild kann nie erreicht werden und es bleibt immer ein leichtes Gefühl des Versagens, des nicht Genügens zurück. Dieser Vorgang lähmt die Lebensfreude und die Spontanität, weil immer zuerst mit dem Bild verglichen werden muss. Sicher läuft das nicht gedanklich bewusst ab, aber es hemmt den Weg und es verursacht Zwänge: man will dem Bild genügen.

Löst Euch von diesen Bildern und seid Euch selbst. Ihr müsst nicht die gute Tochter, der karrierebewusste Sohn, der strenge Vater, die... sein - nein, das Einzige, was Ihr sein müsst ist: Seid Euch selbst! Es ist klar, dass Eure Umgebung erstaunt sein wird, wenn Ihr Euch nicht mehr dem Bild entsprechend verhaltet. Dies ist aber das Problem der Umgebung – nicht Eures.

Fixe Vorstellungen

Gift für die Lockerheit im ganzen Sein sind die Worte: MAN MUSS DOCH!; ICH MUSS DOCH! oder DAS KANN MAN DOCH NICHT! Mit diesen Worten wird eine verkrampfte Haltung ausgedrückt. Legt für kurze Zeit das Büchlein weg und versucht - ganz locker - zu sagen: Ich muss doch! Es ist schwierig, versucht es.

Bei diesen Worten verkrampft sich das ganze Wesen. Ersetzt für Euch diesen Satz durch ICH WILL, ICH KANN oder ICH DARF. Wenn Euch dies gelingt, dann seid Ihr in Eurer ganzen Art viel lockerer. Also, das nächste Mal heisst es nicht: „Ich muss diese Person besuchen, ob ich will oder nicht!“ Nein, es

heisst: „Ich kann diese Person besuchen und nun habe ich Lust dazu!“ oder „Ich darf diese Person besuchen und ich freue mich darauf!“

Ihr glaubt gar nicht, welche Auswirkungen diese kleinen Worte ICH MUSS auf Euer Denken und auf Eure Lockerheit haben. Sie bilden einen richtigen Käfig, alles wird immer durch die Brille ICH MUSS angeschaut. Das führt dazu, dass Ihr dauernd genötigt seid, dieses oder jenes zu tun. Nie seid Ihr frei, das zu tun, was Ihr wollt, oder Euch Freude macht, denn ICH MUSS ja dauernd etwas anderes tun. Das Ganze führt zu einer Haltung, welche von der Lockerheit sehr weit entfernt ist - es führt zur Verbissenheit, zur Frustration und zum Gefühl, überfordert zu sein.

Hemmungen

Hemmungen und Lockerheit sind zwei Begriffe, welche sich fast gänzlich ausschliessen. Ohne Hemmungen locker zu sein ist ein Ding der Unmöglichkeit. Dabei müssen wir zwei Arten von Hemmungen unterscheiden.

Es gibt natürliche Hemmungen, also Bereiche, wo das Wesen eine innere Stimme hört, eine Warnung spürt, wo es zögert, etwas zu tun. Diese Art Hemmungen sind natürlich und entsprechen dem Wesen Mensch. Es ist eine Art Selbstschutz und ist nötig. Das meinen wir nicht. Wir möchten von jenen Hemmungen sprechen, welche anezogen, übergestülpt, von aussen her diktiert werden. Diese Hemmungen stehen der Lockerheit im Wege.

Hemmungen sind eine Art Blockade, welche verhindern, dass etwas getan wird. Es ist ein innerer Mechanismus, welcher das ganze System Mensch in Aufruhr versetzt und innere Reaktionen auslöst und freisetzt, sobald eine gewisse Absicht ins Auge gefasst wird. Das kann sich in einem schlechten Gewissen äussern, aber auch körperliche Anzeichen wie nasse Hände, schnellerer Atem, Herzklopfen können eintreten. Wir möchten dies mit einem Beispiel verdeutlichen.

Eine schüchterne Person geht in einen Laden und möchte sich einen Pullover ansehen, welcher - für ihre Verhältnisse - in der

Farbgestaltung etwas gewagt ist. Nun melden sich die Hemmungen; es sind zuerst Gedanken:

- das kannst Du doch nicht machen
- die anderen lachen Dich ja aus
- schau nur, die Leute starren Dich jetzt schon an
- und so weiter

Trotz dieser Bedenken geht die Person aber zum Gestell und betrachtet zuerst die weniger auffälligen Pullis daneben und nimmt dann - mit Herzklopfen - endlich - scheinbar zufällig - das eigentlich gewünschte Kleidungsstück in die Hand. Die Hemmungen sind aber nicht etwa leiser geworden. Nein, laut und deutlich melden sie sich wieder. Und wie als Bestätigung (alle schauen nur mich an) tritt eine Verkäuferin hinzu. Dies reicht - die Hemmungen haben gewonnen. Ohne den Pullover genauer zu betrachten, „flieht“ die Person aus dem Laden. Erst draussen kommt sie wieder zu Atem und beruhigt sich etwas.

Es muss nicht jedes Mal in dieser Art ablaufen, aber der Vorgang ist immer der gleiche. Die Hemmungen verhindern, behindern, stehen im Wege und sind gepaart mit den Worten: DAS DARF/KANN MAN DOCH NICHT! Einfach gesagt, sie verhindern ein Weitergehen. Wenn Ihr Euch klarmacht, dass solche Hemmungen nicht von Euch selbst stammen, sondern von aussen her (Erziehung, nicht hinterfragte Traditionen, Projektionen, fixe Vorstellungen....), dann werdet Ihr erkennen, dass es Zeit ist, auch hier klar Schiff zu machen und diese „Eure“ Hemmungen zu hinterfragen.

Es ist wichtig, dass die Hemmungen keine Gewalt über Euch haben MÜSSEN, Ihr gebt sie ihnen. Je öfter Ihr Euch diesen Zwängen aussetzt und nachgibt, um so grösser wird die Macht der Hemmungen. Ihr seid blockiert und könnt von aussen her manipuliert werden. Das Leben in Lockerheit ist fast unmöglich, weil diese Hemmungen starr sind - sie lassen Euch keinen Spielraum. Beginnt daher, Eure Hemmungen, Eure Gefühle (das darf man nicht; das macht man doch nicht) zu hinterfragen. Dies ist der beste und einfachste Weg, seine Hemmungen Schritt für Schritt zu entwaffnen.

Wir raten also der Person aus dem Laden zu einer einfachen Frage: „Warum soll ich diesen Pullover nicht probieren?“ Erst wenn sie eine wirkliche Antwort darauf findet, soll sie ihn im Gestell liegen lassen, vorher nicht.

Stellt Euch jedes Mal, wenn Ihr in solche Situationen kommt die Frage: „Warum eigentlich nicht?“ Nehmt nichts als gottgegeben hin, was Euch im Weg steht. So könnt Ihr Eure Hemmungen übersteigen und locker und frei werden.

Hemmungslos sein

Eine Person, welche als hemmungslos gilt, hat den Anstrich von Ruchlosigkeit, Zügellosigkeit; sie wird in ihrer Art negativ bewertet. In unserem Sinne ist aber hemmungslos zu sein durchaus nicht negativ, im Gegenteil. Es geht darum, die anerzogenen, von aussen aufdiktierten Begrenzungen zu übersteigen und so locker und frei - sich der Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber völlig bewusst - zu leben. Wenn wir also propagieren: „Seid hemmungslos!“, dann wisst Ihr in welchem Sinne wir dies meinen.

Gerade Institutionen haben im Laufe der Menschheitsgeschichte immer wieder mit den Hemmungen der einzelnen Individuen gespielt. Das Schema ist meistens nach dem gleichen Muster abgelaufen. Zuerst wurden gewisse Eigenschaften in Frage gestellt, dann gebrandmarkt, dann gab es Drohungen. Zuletzt reichte die bloße Erwähnung dieser Eigenschaften, damit die Menschen ein schlechtes Gewissen bekamen - dadurch wurden sie lenkbar und führbar.

Oft haben sich diese Institutionen auf höhere moralische Autoritäten berufen. Dass sie es dabei mit der Wahrheit nicht so genau nahmen (zum Teil auch heute noch nicht) wird niemanden erstaunen. Ziel war es ja, die Menschen gefügig zu machen, sie zu beherrschen, ohne selbst immer aufpassen zu müssen. Dies lässt sich über Hemmungen sehr gut erreichen.

Im Bereich der Sexualität sind diese Hemmungen jahrhundertlang gelebt worden. Es hat im mitteleuropäischen Raum richtiggehende Hetzjagden gegen die Sexualität gegeben. Diese Hemmungen sind heute noch sehr tief verwurzelt. Was über Jahrhunderte verteufelt wurde, lässt sich nicht in zehn Jahren wieder „normalisieren“. Diese Ablehnung der Sexualität hat dazu geführt, dass in der heutigen, sogenannten freien und aufgeklärten Gesellschaft viele Probleme im Bereich der Sexualität zu finden sind, obwohl eigentlich der ganze sexuelle Bereich „veröffentlicht“ wurde.

Wenn wir sagen, dass es richtig ist in unserem Sinne hemmungslos zu sein, dann hat das ganze auch etwas mit Vertrauen zu sich selbst zu tun. Nur wer sich selbst vertraut, der kann innerhalb seiner selbstgesteckten Grenzen hemmungslos gehen, wohin er will. Versucht es, Ihr werdet grosse Freude finden, denn es ist wirklich schön, sich von diesen Begrenzungen zu lösen und locker zu leben.

Ihr werdet Euch fragen, wie man sich von diesen Hemmungen lösen kann. Wie wir schon angedeutet haben: hinterfragt sie, nehmt sie nicht als gottgegeben hin. Stellt doch für Euch die einfache Frage: „Ja warum soll ich dies nicht tun?“ Wenn Ihr eine Antwort findet, dann ist es in Ordnung; wenn Ihr aber keine befriedigende Erklärung habt, dann tut es – hemmungslos.

Vielleicht erkennt Ihr nun den Wert der Übungen vom Anfang, in denen es darum geht, immer wieder neue Wege, neue Denkweisen auszuprobieren. Ihr müsst das „Unvorstellbare“ zuerst zu denken wagen, bevor Ihr in einem zweiten Schritt den Mut habt, es zu tun. Wenn Euch sogar der Gedanke abschreckt oder Ihr nicht in der Lage seid, eine Situation auch nur in Gedanken neu anzugehen, dann werdet Ihr Eure Hemmungen auch nicht in der Tat überwinden.

Wir sind uns bewusst, dass dies alles viel einfacher gesagt als getan ist. Es ist aber so, dass irgendeinmal der Beginn sein DARF. Ihr könnt heute beginnen, oder morgen, oder in zwei Wochen, oder in zehn Jahren - dies ist Euch überlassen. Aber wenn Ihr etwas ändern wollt, dann wird der Beginn irgendeinmal sein: warum also nicht heute. Wir begleiten Euch und helfen Euch, locker und frei neue Wege zu gehen.

Die Leichtigkeit des Seins

Wir hoffen, dass Ihr nun versteht, was wir unter der Leichtigkeit des Seins verstehen. Geht auf jede Situation neu ein, lasst alle Möglichkeiten offen und verkrampft Euch nicht schon im Voraus. Gebt den neuen Gedanken und Möglichkeiten eine Chance, hört zu - in Euch und den anderen. Es ist ganz wichtig, dass Ihr mit offenen Ohren durchs Leben geht. Hört zu, denn so findet Ihr neue Ideen, neue Denkweisen. Nur wer zuhört, wirklich zuhört, erfährt etwas. Wer nicht zuhört, der bleibt auf seinem Stand sitzen und entwickelt sich nicht weiter.

Wagt neue Gedanken! Begrenzt Euch nicht, sondern habt den Mut, Neues zu denken und dann entsprechend zu handeln. Nur wer etwas wagt, der kann etwas gewinnen. Macht Euch auch klar, dass nicht alles Neue auch unbedingt gut ist. Es ist möglich, dass Ihr einmal auf die Nase fallt. Wer etwas Neues wagt, der kann auf die Nase fallen, wer aber nichts wagt, der kommt gar nicht in Lage auf seine Nase zu fallen, denn er liegt die ganze Zeit am Boden.

Wenn Ihr Euch dies alles zu Herzen nehmt, dann werdet Ihr locker, dann lebt Ihr die Lockerheit des Seins. Ihr habt gesehen, dass diese Lockerheit das Ganze umfasst, es beschränkt sich nicht auf einzelne Bereiche. Beginnt mit Eurem Denken, geht locker mit neuen Denkweisen um, macht ein Spiel daraus, immer wieder neue Ideen auszuprobieren.

Stellt Euch vor, Euer Leben sei wie das Kochen. Wenn immer die gleichen Menüs gekocht werden, dann wird es eintönig, langweilig. In der Küche lasst Ihr Euch manchmal auf neue Rezepte ein, Ihr versucht, Ihr wagt es, etwas anderes zu kochen. Nehmt ein Kochbuch und blättert darin - plötzlich findet Ihr ein neues Gericht. Kocht es und staunt über die neuen Geschmacksrichtungen. Wer weiss, vielleicht beginnt Ihr plötzlich, eigene Kreationen zu kochen (etwas, was vor kurzer Zeit noch nicht möglich war: das kann ich doch nicht; das macht man doch nicht, so ohne Rezept einfach drauflos kochen). Auf einmal ist Kochen eine lustvolle und freudige Angelegenheit und Ihr steht locker in der Küche.

Es ist die Lockerheit des Seins welche Euch hilft, unangenehmen Situationen gegenüber gelassen zu reagieren. Wenn Ihr locker seid, ist es nicht nötig, wegen Kleinigkeiten die Fassung zu verlieren oder auszurasen. Nein, Ihr könnt ruhig bleiben und dann das Beste daraus machen.

Mit dieser Lockerheit ist es auch möglich, nachsichtig zu sein – sich selber und den anderen gegenüber. Nicht alles, was auf den ersten Blick schlecht ist, ist es auch wirklich. Wenn Ihr locker seid, dann hört Ihr zuerst zu, überlegt, und reagiert dann, und zwar ganz locker.

Lebt die Lockerheit des Seins - das Leben ist wirklich lebenswert. Geniesst das Leben in vollen Zügen, dazu ist es da.

Abo Informationsbriefe

Dieser Text ist im Januar 2000 erschienen. Alle zwei Monate erscheint ein solcher Informationsbrief. In diesen 20 bis 25 Seiten starken Heften werden von Judith und Urs Parolo medial aufgenommene Informationen zu einem bestimmten Thema vermittelt.

Die Informationsbriefe können beim DAN Institut abonniert werden. Der Preise eines Jahresabos (6 Nummern) beträgt: Schweiz Fr. 45.- / Deutschland € 35.- / Österreich € 35.- Sie erhalten die Informationsbriefe per Post ca. Mitte der ungeraden Monate zugeschickt.