

Irmentraud Schlaffer

Vorsätze fassen - wichtige Impulse auf dem spirituellen Weg

Nach der Begegnung mit einem spirituellen Meister oder einer spirituellen Meisterin fühlen wir uns oft sehr inspiriert. Wir haben viel Positives gehört, neue Einsichten gewonnen und möchten nun das Gehörte umsetzen, in unser Leben integrieren. Das mag uns eine Zeit lang gelingen. Doch oft stellen wir fest, dass unsere guten Vorsätze im täglichen Leben schwer aufrecht zu erhalten sind. Dann zweifeln wir möglicherweise an uns, meinen wir seien nicht stark genug. Aber es ist eher so, dass wir nicht richtig verstehen, was Vorsätze und Entschlüsse wirklich sind und wie sie funktionieren. Daher sind wir ungeschickt in ihrer Anwendung.

Ein Missverständnis liegt darin, zu meinen, alle Aspekte auf der Stelle umsetzen zu müssen.

Vielleicht haben wir einen Vortrag über die schädliche Wirkung von Wut gehört. Es ist leicht einzusehen, dass Wut sowohl für uns selbst als auch im Umgang mit anderen ein schlechter Ratgeber ist. Und nun nehmen wir uns vor, nicht mehr wütend zu werden. Wenn wir dann das nächste Mal wütend werden, sind wir von uns selbst enttäuscht. Wir wollten es doch nicht mehr!

Wir haben übersehen, dass es sich bei Wut und bei vielen anderen Dingen um äußerst mächtige Gewohnheiten handelt. Mit einem einfachen, vielleicht auch noch halbherzigen Vorsatz lässt sich da wenig ausrichten. Natürlich ist es gut, sich vorzunehmen, an der Wut, an Engstirnigkeit, an Gier usw. zu arbeiten. Aber dabei muss man sich auf einen langfristigen Prozess einstellen, in dessen Verlauf man sich realistische Teilziele setzen muss.

Als erstes geht es also um eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten. Dazu muss ich mich erst einmal selbst kennen. Mit freundlicher Aufmerksamkeit kann ich mich und meine Reaktionen auf die Umwelt beobachten. Dann finde ich sicherlich konkrete Ansatzpunkte, an denen ich beginnen kann.

So kann es z. B. sein, dass ich mich von einer bestimmten Person, etwa von einem Kollegen, leicht aus der Ruhe bringen oder provozieren lasse. Hier habe ich ein ideales Übungsfeld: eine konkrete Situation und eine konkrete Person. Nun kann ich in mich hineinspüren und beobachten, was da eigentlich alles an gewohnheitsmäßigen Mustern abläuft. Allmählich lerne ich vielleicht zu unterscheiden, was die sachliche Ebene ist, auf der der Kollege möglicherweise Recht hat, und was die emotionale Ebene ist, auf der ich mich zurückgesetzt oder angegriffen fühle. Ein klärendes Gespräch mit dem Kollegen mag hilfreich sein. Auf jeden Fall aber kann ich nun einen konkreten Vorsatz fassen: das nächste Mal überlasse ich mich nicht mehr der alten automatischen Reaktion sondern versuche anders mit der scheinbaren Provokation umzugehen.

Viele Menschen nehmen sich auch zu viele Punkte auf einmal vor, z. B. ab sofort jeden Tag zwei Stunden zu meditieren, mit dem Rauchen aufzuhören und täglich zu joggen. Das ist eine sichere Methode, sich selbst fertig zu machen.

Es gibt durchaus spontane Entschlüsse von großer Kraft, aber meistens ist es so, dass Entschlüsse von großer Tragweite eine gewisse Zeit zum Reifen brauchen.

Man kann sie nähren, gelegentlich mit Licht bescheinen, bis sie herangewachsen sind. Wenn der Entschluss reif ist, soll er ernst genommen werden. Dann braucht er Raum.

Wenn wir also den Vorsatz in uns spüren und er sich konkret formulieren lässt, ist es gut, ihn laut auszusprechen, sei es in einer Situation, in der wir allein sind, im Zusammensein mit einer vertrauten Person oder auch in einer Gruppe in einer besonderen Zeremonie.

In früheren Zeiten maßen die Menschen dem bewusst ausgesprochenen Wort große Bedeutung bei. Von Schwüren und Eiden war da die Rede, aber auch von Flüchen und Verwünschungen, vor denen man sich fürchtete. Den Glauben an die Macht des persönlichen Wortes haben wir weitgehend verloren. Aber auf der spirituellen Reise kommen wir in diese Bereiche zurück.

Wir können uns der Kraft des Wortes wieder annähern, indem wir auf unsere Rede achten. Das bedeutet, dass wir darauf achten, wie und was wir sprechen, dass wir uns bemühen, freundlich, offen und ehrlich zu reden und bewusst nur das versprechen, was wir halten können. Auf unser Wort muss Verlass sein. Im Grunde müssen wir erst einmal lernen, dass wir unser eigenes Wort wieder ernst nehmen und wir unserem Wort selbst vertrauen können.

Dann bekommen auch unsere Entschlüsse und Vorsätze wieder ihren natürlichen Stellenwert.

Und selbst wenn wir einen wirklich ernst gemeinten Vorsatz nicht durchhalten können, war er wichtig als Impuls, den wir gesetzt haben. Anstatt uns selbst zu verurteilen, können wir uns sammeln und unsere inneren Kräfte erneut auf diesen Vorsatz ausrichten. Damit ist nicht der Versuch gemeint, mit dem Kopf durch die Wand zu gehen, sondern das geschieht eher auf der Herzesebene als mit dem Verstand.

Um uns langfristigen Zielen anzunähern, wie der Entfaltung von Liebe für alle Lebewesen, brauchen wir viele solcher Impulse, müssen wir uns immer wieder auf unser Ziel ausrichten - mit viel Geduld und Vertrauen, dass sich das Ziel verwirklichen lässt.

Ein aus der Tiefe unseres Wesens hervorgewachsener Entschluss, den wir bewusst und möglichst einsgerichtet fassen, vielleicht auch feierlich aussprechen, hat dann eine enorme Kraft. Er ist wie ein Fahrzeug oder ein fliegender Teppich und trägt uns durch alle Schwierigkeiten hindurch.