

Heilige Freiheit

Wir sind es gewohnt, Freiheit als Freiheit eines „Ich“ zu denken: „Ich kann tun und lassen, was *ich* will.“ Auch im Bereich der Spiritualität denken wir meistens so: „Ich kann glauben, was *ich* will.“ Das verstehen wir unter Religionsfreiheit. *Ich* kann die Religion jederzeit wechseln, wenn *ich* eine andere Religion für besser oder überzeugender halte. Das gilt auch für spirituelle Haltungen, die *ich* für gut und richtig halte. *Ich* sollte loslassen, *ich* sollte annehmen, *ich* sollte akzeptieren.

Wer aber ist dieses *ich*? So fragen wir meistens nicht. Stattdessen setzen wir voraus, dass es dieses *ich* gibt.

Freiheit, wie wir sie hier verstehen, ist etwas anderes. Sie ist eine Haltung des Nicht-Einmischens der Wirklichkeit gegenüber. Da es ein *Ich* nur in der Vorstellung unseres Denkens gibt, gibt es in Wirklichkeit niemand, der sich einmischt, niemand der loslässt, niemand der glaubt, usw.

Das bedeutet, wir streben nichts an, wir wollen nirgendwo hin, es gibt nichts zu erreichen. Das kann man beim Umgang mit unserem inneren Erleben sehr schön zeigen.

Nehmen wir an, du fühlst Ärger. Wenn du dich jetzt einmischst und deinen Ärger ablehnst, dich dafür verurteilst, ärgerlich zu sein, weil es deinen Werten oder deiner Erziehung oder deiner Spiritualität nicht entspricht, verstärkst du die egoische Perspektive. Du baust ein *Ich* auf, indem du deiner Erfahrung gegenüber Widerstand leistest. Wenn du ein Gefühl einem anderen vorziehst, wenn du das, was du erlebst, falsch findest, wenn du erleuchtet sein möchtest, statt da zu sein, wo du gerade bist – in all diesen Fällen identifizierst du dich mit einem erdachten *Ich*.

Wenn du den Ärger stattdessen als die Art und Weise erkennst, wie sich die heilige Wahrheit jetzt gerade manifestiert, wirst du ihn sein lassen und nicht versuchen, ihn zu ändern. Du bist im Einklang mit dem heiligen Willen, der sich jetzt gerade in deinem Ärger zeigt. Das bedeutet: du bist frei. Du mischst dich nicht ein. Freiheit ist ein Hingegen-Sein an jeglichen Zustand, in dem du oder die Welt sich gerade befindet. Nur dann kannst du frei sein, denn dann ist alles, was geschieht zwischen Geburt und Tod, das, was der Wille will. Wohlgemerkt: du wirst nicht nach deinem Einverständnis gefragt, das spielt überhaupt keine Rolle. Die Wirklichkeit kümmert sich nicht darum, ob du mit ihr einverstanden bist oder nicht.

Das ist Freiheit, weil man der Wirklichkeit keine Beschränkungen, Vorlieben oder Bedingungen auferlegt. Alles, was geschieht ist einem recht. Man hat eh keine Wahl, es geschieht.

Das ist keine oberflächliche Hingabe, nach dem Motto, alles, was *mir* spirituell recht ist, dem gebe *ich mich* hin und was *mir* spirituell als falsch erscheint, das lehne *ich* ab. Wahre

Hingabe bedeutet, nicht zu suchen oder sich zu bemühen. Das Suchen und Bemühen ist eine Aktivität meines erdachten *Ich*. Hingegeben-Sein bedeutet, mit der Realität zu fließen. Man ist dem Willen des Universums oder Gottes hingegeben.

Diese Haltung ist nicht zu verwechseln mit Resignation. Es bedeutet, die Dinge sein zu lassen wie sie sind. Erst dann – und wirklich erst dann – geht es um die Frage, welche Handlungen jetzt angemessen sind und im Einklang mit dem Willen der Wirklichkeit sind. Es taucht eine Antwort auf, auf das was das Leben jetzt will.

Um es an einem drastischen Beispiel zu erläutern: wenn ein Auto auf der Straße auf dich zu fährt, bedeutet erleuchtetes Handeln nicht, dich von ihm überfahren zu lassen oder wütend darüber zu werden, dass der Fahrer dich in Gefahr bringt. Nein, du trittst einfach zu Seite. Das ist es, was die Situation jetzt erfordert. Wenn du das tust, lehnt du die Situation nicht ab oder reagierst emotional. Du tust einfach das, was jetzt nötig ist.

Es geht also darum, zwischen der Reaktivität des Ego und einer Antwort auf das, was das Leben bietet, zu unterscheiden. Beim Erforschen wenden wir uns den Reaktionen des Ego zu – sie sind nicht „falsch“, wir lehnen sie nicht ab. Denn dann würden wir auf die Reaktionen des Ego nur die Ablehnung dieser Reaktionen oben drauf packen. Wir erforschen, ob unser Handeln aus blindem Reagieren kommt oder auf einem Fließen mit der Wirklichkeit beruht. Angemessenes Handeln erfordert also, unsere Motivation zu verstehen. Deshalb ist es wichtig, zu verstehen, was in unserem Inneren aufsteigt, also die Reaktionen des Ego im Moment ihres Entstehens zu beobachten.

Dann entspringen unsere Handlungen diesem Verständnis und sind keine blinden Reaktionen mehr, sondern spontane Antworten.

Allerdings: auch wenn unsere Handlungen zu Beginn reaktiv sind, sind sie immer noch Handlungen des heiligen Willens. Wir brauchen ihnen nicht zu vertrauen und müssen sie nicht pflegen, doch wir sollten sie auch nicht ablehnen. Wir beobachten einfach, was das Ego in uns so alles anstellt, was es uns rät, wie es uns antreibt, usw. – aber wir bleiben diesen inneren Reaktionen gegenüber still. Das ist eine „trickreiche Unterscheidung“, sagt Almaas.

Wir erkennen also, wie wir uns in die Wirklichkeit einmischen, wie wir uns selbst im Wege stehen, indem wir uns für getrennte Individuen mit einem eigenen Willen halten. Wir streben nicht bestimmte Zustände an. Vielmehr sind wir frei, überhaupt etwas haben zu wollen. Wahre Freiheit ist, wenn du völlig im Einklang bist mit dem, was das Universum will. Wenn es sich als Zorn oder Angst manifestiert, dann ist das die Weise, wie es sich gerade manifestiert. Unsere Aufgabe ist es, nicht zu wählen, ob wir das erleben wollen oder nicht, sondern damit einverstanden zu sein und zu erkennen, dass es gar nicht möglich ist, zu wählen. Wir denken nur, dass wir das könnten.

Mit der Zeit werden wir erkennen, dass es niemand gibt, der sich dem Willen des Universums hingibt, sondern dass das Universum auch das tut. Man muss diesen Übergang durchstehen. Das Ego wehrt sich lange und es ist sehr hartnäckig. Mit der Zeit lernt man aber, über nichts mehr zu urteilen, was geschieht und schließlich keinerlei Vorlieben oder Abneigungen mehr hat.

Wenn du mit dem Willen des Universums eins bist, fühlt sich dieser Wille wie eine innere Unterstützung an. Das verleiht dir die Fähigkeit, mühelos durchzuhalten und einen dir angemessenen Weg zu gehen.

Ich gebe ein Beispiel aus der Seelsorge: zu mir kommt eine Frau, die sich immer für andere einsetzt, sich im Beruf verausgabt, und das Gefühl hat, ihre Kinder zu vernachlässigen. Sie erzählt, dass sie schon früh Erfahrungen von Verlassenheit gemacht hat. Daraus entwickelt sich ein Muster, eine Gewohnheit, die besagt: du musst alles im Griff haben und alles kontrollieren, damit du nicht wieder verlassen wirst. Das führte dazu, dass sie ihre innere Stimme, ihre Körpersignale, viele Jahre überhört. Jetzt merkt sie, dass es so nicht weitergehen kann. Sie beschließt, sich eine Auszeit zu nehmen und in die Klinik zu gehen. Schon das ist ein großer Schritt, der ihr Muster durchbricht.

Das Muster, mit dem sie ihre Verlassenheitsängste kompensiert, ist die Kontrolle. Damit ist sie nicht im Einklang. Körper und Seele rebellieren. Eine angemessene Handlung, die aus dem Einklang kommt, ist es, sich nun um sich zu kümmern. Am Ende unseres Gesprächs fühlt sich die Klarheit und Entschlossenheit, dies zu tun, sehr befreiend an. Sie ist wieder im Kontakt mit der heiligen Freiheit.

Der essentielle Wille ist eine mühelose Standfestigkeit, mit der wir die anstehenden Aufgaben erledigen. Man fühlt innere Unterstützung und Zuversicht. Die Handlungen werden anstrengungslos. Man kann mit allem sein, was auftaucht.

Was ist die spezifische Schwierigkeit beim Enneagrammpunkt zwei? Hier ist man nicht mehr in Kontakt mit dem essentiellen Willen der Wirklichkeit. Man muss seinen eigenen Willen durchsetzen. Der Verlust an Verbindung zum heiligen Willen bedeutet, dass es nur noch meinen eigenen Willen gibt. Sonst will niemand. Das getrennte *ich* muss dann alles wollen, was es zu wollen gibt.

Die spezifische Reaktion am Enneagrammpunkt zwei ist deshalb, eigenmächtig zu wollen und seinen Willen durchzusetzen. Es ist einem wichtig, dass die Dinge nach dem eigenen Willen laufen. So folgen dem falschen Willen. Sie glauben zu wissen, wie die Dinge laufen sollten. Und wenn sie es nicht tun, dann drückt und schiebt und manipuliert man, bis die Wirklichkeit so ist, wie man selbst will. Bei diesem Enneatyp ist die Beeinflussung und Manipulation der Wirklichkeit charakteristisch. Eine solche Beeinflussung ist z.B. das, was man als Helfersyndrom bezeichnet. Vordergründig will man damit ja nur das Gute. Hintergründig

hilft man in einer bestimmten Absicht, nämlich dafür belohnt zu werden – z.B. mit Aufmerksamkeit oder Liebe.

Fragen:

Wie manipulierst du die Wirklichkeit?

Wie erlebst du es, wenn du alles willkommen heißt, was geschieht?