

Widerstand ist das Problem

Ich habe heftige Kopfschmerzen. So ein Mist – gerade jetzt! Gerade jetzt, wo ich den Text über den Widerstand schreiben will und wach und fit sein will. Hand auflegen hilft nicht, dieses und jenes hilft nicht.... Und ich will jetzt so gern die Kopfschmerzen loswerden. Aber nichts funktioniert.

Dann wird mir bewusst, dass ich in Widerstand bin. Ich will das, was jetzt da ist, nicht haben.

Wehre mich dagegen, kämpfe. Dabei sind die Schmerzen oder auch andere Gefühle, wie Angst, Wut, Eifersucht... gar nicht das Problem. Das Problem ist der Widerstand. Der Widerstand macht das Leiden und nimmt mir die Energie, die Lebensenergie. Es gibt (frei nach Einsteins $E=mc^2$) die sog. „Einsteinsche Leidensformel“: $\text{Leid} = \text{Schmerz} \cdot \text{Widerstand}$ zum Quadrat. Schmerz ohne Widerstand produziert kein Leid. Da sind Schmerzen im Kopf – wen stört's?

Als mir das klar wird, kann ich mich entspannen und die Schmerzen werden besser. Es ist doch alles ein großer Witz, dass ich mir so viel „Arbeit“ mache mit dem Wollen und Planen und Kontrollieren.... Ich betrüge mich nur selbst, wenn ich Widerstand leiste – ich betrüge mich um mein Leben, um meine Lebensfreude.

Wenn wir versuchen, „negative“ Gefühle durch „positive“ zu ersetzen oder „negative“ Gedanken wegzuschieben - DAS ist der Widerstand, DAS ist das Leiden. Das ist es, was uns die Energie wegnimmt. Wenn wir im Einssein, in Oneness sind, gibt es keinen Widerstand mehr und damit auch kein Leid (wohl aber möglicherweise Schmerzen).

Vielleicht besteht der ganze Prozess des Lebens nur aus dem Aufgeben von Widerständen, also darin, uns komplett zu akzeptieren, wie wir gerade sind? Wenn ich so etwas höre oder lese, was passiert dann? Oh – der Widerstand ist schlecht und sofort bin ich in Widerstand gegen den Widerstand... Das macht unser Verstand, weil er nicht anders kann. Es nützt nichts, dagegen zu kämpfen. Widerstand ist der Widerstand des einen Verstandes - es ist nicht mein Widerstand und auch nicht dein Widerstand. Wenn wir das wahrnehmen, wahrnehmen, befreit es uns.

Das Leben scheint so organisiert, dass alles, wogegen wir Widerstände haben, immer wieder auf uns zu kommt, bis wir es annehmen. Wie der Briefträger, der so lange kommt, bis wir die Tür öffnen und das Paket annehmen. Wenn wir eine Person nicht mögen, werden wir immer wieder mit ähnlichen Personen konfrontiert werden, die ähnliche Gefühle oder Konflikte in uns auslösen.

Es gibt drei wesentliche Arten, Widerstand zu leisten: erstens wegen unserer Verletzungen in der Vergangenheit, zweitens durch unser Wissen und unsere Sprache und drittens dadurch, dass wir uns getrennt fühlen.

Ein Freund hat mich versetzt. Wir waren verabredet und er ist nicht gekommen. Ich fühle mich verletzt, nicht ernst genommen, unwichtig... Ich rufe ihn an und beginne, ihn zu beschimpfen, gebe ihm die Schuld an meiner - nun schlechten – Laune. Den ganzen Abend hätte er mir versaut, sage ich ihm und er wäre genau wie mein Vater und hätte nicht mal den Mumm abzusagen...

Wenn wir in der Vergangenheit verletzt wurden, dann kann es passieren, dass wir durch irgend etwas wieder an diese alte Situation erinnert werden. Und plötzlich kommen die Gefühle von damals wieder hoch – oft in einer Vehemenz, die der gegenwärtigen Situation



gar nicht angemessen ist. ABER – jetzt kommt der Widerstand: ich will das jetzt nicht fühlen - nicht schon wieder die „alten Geschichten“ aus der Kindheit, ich will jetzt nicht weinen – das „tut man ja nicht“, ich will jetzt nicht laut werden – ich bin ja soo erwachsen. Ich habe Angst vor dem Leid, laufe weg vor dem Schmerz, beschuldige lieber andere, statt meinen Schmerz zu fühlen.

Eine weitere Art des Widerstands geschieht dadurch, dass wir Gefühle wie Ärger, Angst, Wut nicht wirklich erfahren, sondern sie sofort benennen. Der Verstand gibt sofort Erklärungen zu der gegenwärtigen Situation ab. Dadurch entsteht und verstärkt sich die Trennung zu meiner Gefühlswelt. Das geschieht möglicherweise auch mit „positiven“ Gefühlen, die wir dann nicht wirklich genießen können, weil uns „das Wissen den Spaß verdirbt“.

Wir stehen zum Sonnenaufgang auf dem Gipfel eines Berges. Alle sind vertieft in die Schönheit und Andacht dieses Augenblicks. Kein Gedanke ist da, nur da sein, verbunden sein, genießen... Plötzlich sagt jemand „oh, wie schön“ und der zauberhafte Augenblick ist vorbei.

Die dritte wesentliche Art des Widerstands wird auch existentielles Leiden genannt. Wir fühlen diesen Körper als unseren Körper und glauben, wir sind begrenzt: „ich bin hier, der Tisch ist da“. Wir fühlen uns getrennt von anderem und anderen und nicht verbunden – auch das ist eine Art von Widerstand. Um diesen aufzulösen braucht es eine Transformation in unserem Bewußtsein, die durch die Deeksha geschehen kann. In Indien war ich gerade in Widerstand und fragte die Dasa, warum wir das lernen sollen. „Damit wir schneller erkennen, wenn wir in solch einer Art von Widerstand sind und da leichter wieder „rauskommen.“

Im Außen können wir mit der Fernbedienung den Kanal wechseln, wenn uns das Programm nicht gefällt. Und wir meinen oft, daß das im Innern auch so geht. Aber wir können nicht willentlich von „Angst“ auf „Nicht-Angst“ umschalten oder von „Wut“ auf „Nicht-Wut“. Wenn wir die Gefühle der alten Situationen, die uns immer noch heim suchen durchleben, dann verschwinden die Ladungen darin und Alltagssituationen lösen nicht mehr vehement die alten Erinnerungen aus. Wenn uns bewusst wird, dass wir benennen und erklären statt zu fühlen, dann hört dieser Automatismus auf. Wenn wir das Getrenntsein und die damit verbundene Hilflosigkeit fühlen, dann kann es sich wandeln. In der Außenwelt müssen und können wir tun, in der Innenwelt geht es ums Wahrnehmen und Geschehenlassen.

Befreiung ist NICHT frei sein von Schmerz, Angst, Wut usw. Befreiung ist frei sein MIT Schmerz, Angst, Wut usw. Ohne Widerstand kein Leid. Es kommt einfach alles, was kommen will und geht auch wieder, ohne dass wir ewig daran festhalten.

Und wie kann es ohne Widerstand gehen? Zum Beispiel so: Wir kommen vom 21-Tage-Prozess in Golden City und nähern uns der Handgepäckkontrolle im Chennai'er Flughafen. Dorothea sieht, wie der Frau vor uns das Taschenmesser abgenommen wird und fragt mich, ob ich meins denn im Koffer hätte. Nein, ich habe das total vergessen und habe mein Messer – an dem ich sehr hänge - im Handgepäck. Ich bin ziemlich müde und „fertig“ und mein Verstand ist nicht sehr aktiv. Ich bete einmal kurz. Dann verzeihe ich mir absolut, dass ich das vergessen habe und lasse es total los. Bzw. es passiert einfach so, das Verzeihen und Loslassen. Beim Sicherheitscheck muss ich auspacken. Sie haben sich sehr für meinen Filmbeutel interessiert und ich bin mit meinem Messer durchgekommen.... So kann es passieren.

Dr. Antje Ohlhoff