



Anhalten, Still-Sein, Nichts tun

Die ganzen Gefühle schreien danach, etwas zu tun, um Anerkennung, Liebe, Sicherheit, Lob und Beachtung zu bekommen. Wenn du anhältst, hört das natürlich zunächst nicht auf, es hat ja über hunderttausend Jahre funktioniert und dich angetrieben. Im Gegenteil, wenn du anhältst, hörst du dieses Schreien deutlicher. Bisher hast du viel davon kanalisiert durch oberflächliche Kontakte und Beziehungen, durch Sprechen, Erzählen, Tun und Ablenken. Alles ist diffus und verdeckt. Es tut nur in bestimmten Momenten weh, dann, wenn es dich aus der Bahn wirft. Wenn du jetzt wirklich anhältst, merkst du, wie dieser Gefühlsorganismus, dieser Körper „haben will“. Du sagst: „Aha!“ und bleibst still. Die Entdeckung, so erfüllt zu sein, dass du gar nichts brauchst, dass alles Brauchen nur eine fixe Idee war, kommt erst ein bisschen später. Das ist ein Teil des Spiels. Der Organismus ist darauf aus, sofort etwas zu bekommen, sofort mehr Eiscreme oder Lob. Hier ist es so: Du musst *erst* anhalten und *später* entdeckst du: Oh, das Erfüllt-Sein ist ja schon da.

Wirklich anhalten, wirklich still werden! Wenn da der Gedanke ist: Das Aufwachen ist eine Gnade, ist ein Geschenk, ich kann und brauche gar nichts zu tun, ist das natürlich eine Falle. Wenn du nichts machst, öffnest du den unzähligen Impulsen, die bisher dein ganzes Leben und Verhalten bestimmt und regiert haben, wieder Tür und Tor, denn sie wirken ja weiter. Wenn du nichts machst, wird es noch die nächsten zweihundertfünfzigtausend Jahre so weiter gehen. Du musst erst einmal dafür sorgen, dass du nichts tust. Das bedeutet, anzuhalten und still zu sein, dich tatsächlich nicht zu bewegen.

Ein Freund von mir segelt mit seinem Segelboot quer über den Atlantik. „Was machst du eigentlich, wenn du auf dem Meer bist und plötzlich ein Sturm kommt?“ fragte ich ihn. Ich konnte mir wirklich nicht vorstellen, wie er auf dem kleinen Schiff überleben könnte. Er sagt: „Ich nehme die Segel runter und binde mich am Mast fest.“ Die Antwort verblüffte mich, leuchtete aber sofort ein, denn was sollte vernünftiger sein, als sich am Mast festzubinden? Das ist ein gutes Bild für deine Situation: Wenn du anhalten willst, dann tauchen alle Impulse auf wie ein Sturm. Wie gesagt, erst wenn du anhältst, merkst du sie deutlicher. Du bleibst stehen! Aber bedauerlicherweise hast du nicht die Möglichkeit, dich anzubinden, dann wäre es leichter. Du musst am Mast stehen bleiben, so, als wenn du angebunden wärst, mit der Energie deines Herzens und der Kraft deiner Entschlossenheit. Das ist es, worauf es ankommt. Dann kommen die Impulse hoch, dann kommt plötzlich alles hoch, was da ist und hat die Chance, verbrannt zu werden. Indem du still bist hat es einfach die Chance, verbrannt zu werden. SEI STILL.

Still sein bedeutet, sich nicht zu bewegen. Es bedeutet, sich gegenüber dem Lärm, der da hochkommt, still zu verhalten, sich dem Sturm völlig auszusetzen und still zu bleiben; weder dagegen anzurennen noch davor wegzurennen, noch irgendwohin zu rennen, einfach still zu sein. Dann merkst du plötzlich, dass Gefühle hochkommen und dass die Gefühle verbrennen, dann merkst du, dass dein Herz größer ist als die Gefühle, die da hochkommen, dass dein Herz viel, viel größer ist, als du vorher dachtest. Wenn auf diese Weise alle Impulse, die auftauchen, verbrennen, dann verbrennt das Ich, denn das Ich ist nichts anderes, als diese fixe Idee: „Ich brauche“. Ohne diese fixe Idee „Ich brauche“ fällt das Ich zusammen wie ein Kartenhaus.

Wenn du all das wirklich tust, was mit dem einen Satz: „Sei still!“, mit der einen Aufforderung: „Halt an!“, gemeint ist, dann sind Tür und Tor geöffnet für die Gnade, die dann geschehen kann.

aus: [Christian Meyer](#), Aufwachen. Der Weg der inneren Erfahrung, Kamphausen, Bielefeld 2009, S. 33-34

[geisler-coaching.de](#): Begleitung bei Veränderungsprozessen, Meditationsreisen, Seminare. [wuestenmeditation.de](#): Meditationsreisen in die Wüste Sinai. [stille-am-meer.de](#): Meditation und Urlaub am Meer. [Petra-Special](#): Jordanien