

## Die Kolumne

# Durch Verzicht zu mehr Selbstwirksamkeit und Resonanz

„Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.“

*Martin Heidegger*

Jochen Waibel

Die am häufigsten praktizierte Fastenzeit des Jahres dauert 40 Tage, sie beginnt am Aschermittwoch und endet am Karsamstag. Wenn Ostern, dieses Jahr am 4. April 2021, die Fastenzeit vorüber ist, sind wir vielleicht ein wenig schlanker geworden – der Berg unserer Probleme wird wahrscheinlich nicht abgenommen haben. Wir werden vor einem Zuviel des Essens, des Informierens, des Wichtigseins, des aggressiven Agierens, des passiven Konsumierens, des Bildschirm-Gebanntseins, der Ungeduld stehen. Last but not least vor zu viel Vergleich. Vergleich ist der Wettstreit des Scheiterns und kann einen verstummen lassen. Wo ein Zuviel ist, fehlt häufig an anderer Stelle etwas: zu wenig Spiritualität, zu wenig Atem, zu wenig Innehalten, sich mit Geist behauchen, sich atmen lassen. Spiritualität von lateinisch spiritus: Geist, Hauch bzw. spiro ‚ich atme‘ gibt uns Orientierung: „Ich atme, also bin ich.“ Die in uns ruhenden selbstregulativen Kräfte des Organismus können wirken. So findet ein Mensch zurück zur in ihm ruhenden Selbstwirksamkeit!

Doch was ist die Erwartung einer Person? Traut sie sich überhaupt noch zu, selbstwirksam zu sein? Oder spürt sie nur, wie wenig selbstwirksam ihr Handeln ist? Wie selbstwirksam kann man überhaupt sein in Zeiten eines Lockdowns, einer Pandemie, wenn Verzicht von außen verordnet wird?

Eine Person hat eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, wenn sie glaubt, etwas kraft des eigenen Selbst bewirken zu können. Der Anspruch, die Erwartung und Motivation sind also entscheidend, nicht die Frage, ob alles richtig gemacht wird und woran man womöglich scheitern könnte. Scheitern ist so nur Ausdruck der persönlichen und der gesellschaftlichen Fehlerkultur: Wer hundertprozentigen Anspruch an sich selbst stellt und sein Selbst perfektioniert, scheitert leicht und fühlt sich schwer. Wer sich selbst nicht 100 Prozent abverlangt, lässt auch andere leben und gewähren. Wer sich rhythmisch und beweglich einbringt, wird erleben, wie schöpferisch und stimmig das Leben verlaufen kann. Dies öffnet auch die Stimme. Man singt in so einer Stimmungslage wie von alleine, das Sprechen wird

leichter. Der Druck, der Stimmdruck nimmt ab, die Körperräume werden zu Resonanzräumen.

Resonanz verstärkt wiederum die Selbstwirksamkeit. Manche sehnen sich – zeitlich befristet – ins Kloster. Die Sehnsucht ist groß und doch unterliegen wir meist dem materiellen Anhäufen von Dingen. Ordensleute legen ein lebenslang geltendes Armutsgelübde ab. Letztendlich liegt die Herausforderung darin, sich selbst zu bewegen, statt sich im unmittelbaren und auch übertragenen Sinne bewegen zu lassen. Das Fasten, der Verzicht, ist eine Eingangspforte zum Loslassen vom Zuviel und darüber letztendlich eine Eingangspforte zu persönlicher Selbstwirksamkeit.

Dem Dalai Lama werden folgende Worte zugesprochen: „Menschen werden geschaffen, um geliebt zu werden. Dinge werden geschaffen, um benutzt zu werden. Der Grund, warum sich die Welt im Chaos befindet, ist: Dinge werden geliebt und Menschen werden benutzt.“ Somit wünsche ich uns allen einen ruhigen, langen Atem über weitere herausfordernde Monate hinweg, einen Hauch des Loslassens von zu viel Ding und Unding, um darüber achtsam den Weg zu mehr Selbstwirksamkeit zu spüren.

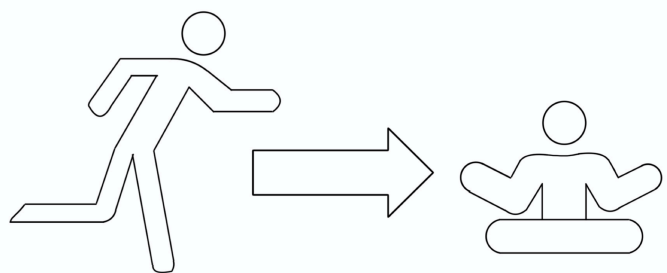


Illustration: Paul Waibel