

BARDO

Embracing the Unknown

Sich mit dem Unvertrauten anfreunden

Ostern ist das Fest des Übergangs und am Ostersonntag wird nach christlicher Tradition die Auferstehung gefeiert.

Im Tibetischen Buddhismus gibt es den Begriff BARDO, mit dem verschiedene Bewusstseinszustände in Übergangsphasen, der Übergang zwischen Sterben und Wiedergeburt, also die Phase zwischen einem Leben und dem Nächsten beschrieben wird. Es wird auch „der natürliche Bardo *dieses* Lebens“ beschrieben als die Periode zwischen Geburt und Sterben, diese spezielle Phase des Übergangs.

Zugrunde liegt die Annahme des Glaubens an eine Wiedergeburt, die sicher nicht alle teilen.

Mit BARDO ist im eigentlichen Sinne eine Lücke gemeint, ein Zwischenraum, eine Zeit der Ungewissheit, ein Zustand ist zu Ende gegangen und etwas Neues hat noch nicht begonnen.

Wie wir diese Übergänge erleben und gestalten ist wesentlich für jede weitere Entwicklung.

Wir können diese Phase (anstelle von Bedrohung, Scheitern, Verlust, Endstation...) auch als einen sehr kraftvollen, innovativen Zustand erleben – etwas ist zu Ende gegangen, das Nächste hat noch nicht begonnen.

Und wir kennen vermutlich auch alle die Unsicherheit, die mit Übergangsphasen einhergeht. Mit dem Ende von Etwas, mit Abschied, Trennung, Veränderung, Krankheit...

Ein Thema, das aufkommen wird, ist meist ein Unbehagen, der Konflikt zwischen dem mutigen Vorwärtsgehen, Vorgehen, Aufbrechen und dem Festhalten am Gewohnten, Zurückwollen zum Vertrauten – so sehr wir auch wissen mögen, wie es uns festhält im Leiden, so sehr hängen wir an der Gewohnheit, weil sie sich vertraut anfühlt, bekannt und damit irgendwie vermeintlich sicher.

Natalie Knapp beschreibt in „DER UNENDLICHE AUGENBLICK – Warum Zeiten der Unsicherheit so wertvoll sind“ Übergänge als Herausforderungen:

„Wir überschreiten eine Schwelle vom bereits Bekannten ins Ungewisse. Solchen Passagen sehen wir oft gespannt oder auch ängstlich entgegen, weil wir nicht wissen, wie wir sie meistern werden und was sie für uns bereithalten. Übergänge sind Lebensphasen, in denen wir verunsichert sind

SABINE HANNA WITTE

Psychotherapie Coaching Meditation

und uns instabil fühlen, aber zuweilen auch ungeahnte Kräfte entwickeln. (...)

Übergänge sind die poetischen Zonen des Lebens.

Wie wir mit ihnen umgehen hat einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität.“

Wir können unser kostbares Leben nutzen und vertrauter werden mit der Ungewissheit, uns gewöhnen an einen unbekanntem Ort.

Wir können uns zuversichtlich in die Zukunft öffnen, uns anfreunden mit der Unsicherheit und Unkontrollierbarkeit der Umstände.

Wir können genau dann in der Präsenz in diesem Moment Halt finden, weil JETZT der einzige Augenblick ist, in dem wir eine Wahl haben und entscheiden können.

Und wir können uns genau jetzt und nur jetzt den Anteilen zuwenden, die unsere Fürsorge brauchen.

Frieden beginnt in Inneren.

Und wie machen wir das?

Konkret?

Ich erinnere mich noch sehr gut an meine Therapeutische Ausbildung und wie ich immer und immer wieder gefragt habe:

Und wie geht das jetzt konkret?

„Du immer mit Deinem konkret...“ war oft die unbefriedigende Antwort.

Inzwischen habe ich verschiedene Wege und Ansätze erfahren, die mir eine Antwort darauf geben können.

Übungswege, Gesprächsformen und Arten miteinander zu Sein, die uns hilfreiche Qualitäten entdecken und entwickeln lassen wie Vertrauen, Verbundenheit, Klarheit, Gelassenheit und Fürsorge.

Zutaten, die uns helfen durch unser Leben zu navigieren und, um es noch einmal mit Natalie Knapp zu sagen:

„eine neue Sicht auf die schwierigen Passagen unseres Lebens zu gewinnen, auf die ganz persönlichen Lebensübergänge, aber auch auf die gesellschaftlichen Krisen, die wir derzeit alle gemeinsam bewältigen müssen....“

Die größte Ermutigung:

Wir haben diese Qualitäten alle bereits in uns, alles schon da, nur manchmal ist der Weg versperrt oder nur der Blick verstellt.

Lasst uns also den Weg frei machen -

Ostern 2023