

ÜBER DIE HINGABE

- Eine Annäherung
- Warum wir Hingabe vermeiden
- Der aktive und der passive Aspekt der Hingabe
- Wie wir Hingabe üben können
- Die Hingabe in der Liebe
- Die mystische Hingabe an Gott

Eine Annäherung

Hingabe – dieser Begriff löst bei vielen Menschen augenblicklich Widerstände aus. Für sie bedeutet Hingabe so etwas wie Kapitulation oder sich zwangsweise zu ergeben. Als käme man mit einer weißen Fahne aus einem Versteck und müsse sich auf Gedeih und Verderb einem fremden Diktat oder Zwang unterwerfen. Hingabe wird dann in einem Sinne verstanden, dass nichts mehr von einem übrig bleibt. Dies aktiviert eine Urangst, die viele Menschen kennen – die Angst vor Auflösung. Als abschreckendes Beispiel wird die Hingabe an den Guru gesehen, dem man sein Inneres und sein Geld anvertraut, um in völlige Abhängigkeit und anschließend auf die „schiefe Bahn“ zu geraten.

Diese Art sich zu ergeben würden wir aber keineswegs als Hingabe, sondern als Unterwerfung bezeichnen. Unterwerfung bedeutet, die eigene Macht jemand anderem zu übergeben, der mächtiger zu sein scheint als wir selbst. Dazu neigen wir, wenn wir uns selbst wertlos fühlen. Unterwerfung mag erzwungen oder freiwillig sein - bei uns selbst und bei anderen ist sie als eine Schwächung erlebbar.

Wir meinen mit Hingabe einen Vorgang, der mit höchster Achtsamkeit verbunden ist. Alles, was mit Achtsamkeit geschieht, ist belebend, bereichernd und kraftvoll. In *Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben* von *Sogyal Rinpoche* trägt ein Kapitel die Überschrift: *“Die Alchemie der Hingabe“*. Das bedeutet, dass mit Hilfe der Hingabe etwas in uns verwandelt wird.

Rinpoche zitiert Buddhas Worte: „*Einzig und allein durch Hingabe kann man die absolute Wahrheit erkennen*“ und sagt weiter:

"Die letztendliche Wahrheit lässt sich in der Domäne des gewöhnlichen Geistes nicht erkennen. Es ist also unumgänglich, wahre Hingabe kennen zu lernen. Sie ist niemals kritiklose Anbetung; sie verlangt auf keinen Fall das Aufgeben der Eigenverantwortung und fordert erst recht nicht, ohne Unterscheidungsvermögen den Launen einer anderen Person zu folgen. Wahre Hingabe ist eine stetige Empfänglichkeit für die Wahrheit. Wahre Hingabe hat ihre Wurzeln in einer ehrfurchtsvollen Dankbarkeit, die zugleich klar, geerdet und intelligent ist."

Sogyal Rinpoche, Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben, S. 168 f

Hingabe ist ein Akt der vollständigen Überantwortung an das Leben, eine Einwilligung in das Leben. Eine solche Haltung der Hingabe beinhaltet auch, dass wir nicht zu beeinflussen suchen, welches Ergebnis dem Prozess der Hingabe folgt. Deshalb kann echte Hingabe nur aus einer inneren Stärke heraus entstehen. Wenn wir uns hingeben, löst sich unsere Ego-Bezogenheit langsam auf, nicht aber unsere Intelligenz, nicht unser Unterscheidungsvermögen, nicht unsere Stärke.

Hingabe bedeutet, uns dem Leben gegenüber nackt und schutzlos zu präsentieren. Hingabe setzt Vertrauen voraus, eine Ahnung oder eine innere Gewissheit.

Man kann diese Haltung etwa so beschreiben: "Es wird schon irgendwie gut gehen, für mich und mein Leben ist gesorgt, Gott wird sich schon um mich kümmern." Vertrauen in diesem Kontext ist übrigens nicht mit blindem Vertrauen oder Naivität zu verwechseln: Vertrauen ins Leben zu haben bedeutet vielmehr, eine offene Haltung einzunehmen. Diese offene Haltung ermöglicht es uns, alle Bedingungen des Augenblicks mit einzubeziehen. Ist aufgrund der äußeren Gegebenheiten Vorsicht angesagt, wird sie sich im passenden Moment einstellen. Die Abwehr möglicher Gefahren kommt dann nicht aus der Enge, sondern aus der Weite der offenen Grundhaltung.

Hingabe öffnet mich für ganz alltägliche Situationen.

Hingeben kann ich mich nur an den jeweiligen Moment. Wie könnte ich mich hingeben an das, was morgen sein wird oder nachträglich an das, was

gestern war? Hingabe heißt JA sagen zu diesem Augenblick, mit allen Konsequenzen, die sich daraus ergeben.

Hingabe bedeutet JA sagen zur Fülle aller Gegebenheiten.

JA sagen zu den Fakten – die mir vielleicht gar nicht schmecken – zu den auftretenden Gefühlen, zu allen Energien, zum Fluss des Moments. Hingeben kann ich mich immer nur an das, was jetzt im Vordergrund steht. Nicht an das, was vielleicht wünschenswert wäre.

Hingabe bedeutet das Annehmen des Nicht-Wissens.

Hingabe bedeutet anzuerkennen, dass ich nicht weiß, wohin mich meine Hingabe führt.

Hingabe bedeutet auch gleichzeitig Aufgabe oder Aufgeben.

Es gibt in den meisten Menschen ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Kontrolle. Doch ebenso gibt es in den meisten Menschen eine Sehnsucht, die Kontrolle aufzugeben, die Zügel aus der Hand zu geben, sich zu entspannen. Wenn wir uns hingeben, geben wir die Kontrolle auf und nehmen unsere Machtlosigkeit an.

Warum wir Hingabe vermeiden

Ein Großteil unseres Verhaltens zielt darauf ab, Hingabe zu vermeiden, um das Gefühl der Ohnmacht nicht erleben zu müssen. So ist es z. B. üblich, sich nicht mit Haut und Haaren in eine Liebesbeziehung zu begeben, Passivität zu vermeiden oder auch das Warten auf jemanden. Um das Gefühl von Ohnmacht nicht erleben zu müssen bzw. es abzuwehren, verstricken wir uns in allerhand Kämpfen. Wir tun sehr viel, um uns nicht unterlegen zu fühlen. Stattdessen greifen wir zu Intrigen, Bosheiten, falschen Solidarisierungen, werden hart und unduldsam. Hier schließt sich der Kreis. In diesem Gefühl, dieser Vorsichtshaltung, dieser ständigen Hab-Acht-Position ist Hingabe unmöglich. Wenn es uns gelänge, Gefühle von Ohnmacht anzunehmen und sie grundsätzlich zu bejahen, würde uns die tiefe Erkenntnis zu

eigen, dass Hingabe ohne Verletzlichkeit bzw. Verletzbarkeit nicht zu haben ist, dann könnten wir uns entspannt zurücklehnen und friedlich sein. Wir könnten aufhören zu kämpfen bzw. uns zu "schützen".

Der aktive und der passive Aspekt von Hingabe

Wir können in der Erfahrung von Hingabe zwei Aspekte unterscheiden: da ist einerseits der eher aktive Teil der Hingabe. Wir erleben ihn, wenn wir aktiv günstige Voraussetzungen für Hingabe schaffen. Andererseits gibt es den passiven, empfangenden Aspekt der Hingabe: Da ist etwas, das wir uns nicht erarbeiten können, das uns geschenkt wird – eine Gnade, die uns zuteil wird.

Ein Beispiel: Ich kann mich bemühen, als Zuhörer während eines Vortrags ganz wach, aufmerksam, engagiert und gut vorbereitet zu sein (aktiver Aspekt der Hingabe). Wenn dann beim Zuhören dieses honigsüße Gefühl entsteht, dass mich auf eine Art nichts mehr von dem Vortragenden trennt, wenn ein Gefühl der Einheit und Verbindung, der Dankbarkeit und der Bereicherung sich einstellt, wenn ich mich dem Vortrag bzw dem Augenblick also vollständig hingeben kann, dann ist diese Erfahrung ein Geschenk (passiver Aspekt der Hingabe). Dieses Geschenk kann mir allerdings nur zuteil werden, wenn ich für die Erfahrung bereit und offen bin, also den aktiven Aspekt der Hingabe beigetragen habe.

Wie wir Hingabe üben können

Will ich Hingabe üben, brauche ich ein Gewahrsein dessen, was im jeweiligen Moment geschieht. Es geht also zunächst darum zu lernen, die Wahrnehmung dessen was ist, zu vertiefen und zu verfeinern. Konkret: Den Strom meiner Gedanken, meiner Gefühle, meiner Körperempfindungen zu spüren und darüber hinaus möglichst viel von den Erscheinungen der Welt da draußen um mich herum differenziert wahrzunehmen. Wir tun dies, indem wir nach außen und nach innen lauschen.

Wenn wir beim Lauschen so achtsam wie möglich sind, können wir spüren, wann sich in uns Widerstände regen gegen das, was der Augenblick uns bringt. Auf der Erscheinungsebene merken wir vielleicht, dass wir unserem Gegenüber

nicht mehr zuhören wollen und gedanklich ganz woanders sind.

Immer wenn wir es vermeiden, uns einer konkreten Situation hinzugeben, dann lohnt es sich, die möglichen Gefühle anzuschauen, die hinter oder unter der Situation liegen. Wenn wir nicht mehr zuhören wollen, liegt dem vielleicht eine uneingestandene Ablehnung unseres Gegenübers zugrunde.

Widerstand gegen Hingabe taucht häufig auch dann auf, wenn unsere Situation an sich mit Einschränkungen verbunden ist. Wenn wir z.B. schwer krank sind, so ist es nicht ganz leicht, uns dieser Krankheit mit allen Begleiterscheinungen widerstandslos hinzugeben. Gelingt es uns jedoch, unseren Zustand voll und ganz anzunehmen, uns also der Krankheit hinzugeben, so ist dies letztendlich ein angenehmer Vorgang.

Hingabe kann eine regelrechte Erlösung sein. Zwar hört die Krankheit nicht auf, doch wenn wir uns hingeben, wenn wir einverstanden sind, dann hört unser Kampf auf.

Hingabe ist das bedingungslose Eins-Sein mit dem Moment. Auch und gerade im Moment des Todes sich ganz zu übereignen, sich dem, was geschehen will anzuvertrauen. Nach der Bibel war Jesus, als er am Kreuz hing, zunächst noch nicht zu bedingungsloser Hingabe fähig: "Mein Gott, warum hast Du mich verlassen?" Später vermochte er dann zu sagen: "Herr vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun", und im Moment des Todes ein "Es ist vollbracht." In diesem Moment gab es nichts mehr in ihm, was dagegen war, kein Aufbegehren mehr. Nur noch die Haltung des Einverständenseins, nur noch völlige Hingabe.

Vergleichsweise leicht fällt uns die Hingabe an angenehme Dinge: ein gutes Essen, ein freudiger Augenblick, eine schöne Landschaft. Kinder können sich mit ganzer Hingabe dem Spiel widmen. Sie lassen sich durch nichts stören, sie vergessen sich selbst im Spielen. Die Künstler der Barockzeit haben die Engel oft als Kinder dargestellt, die mit ganzer Hingabe spielen. So sind die Engel in der Kunst die Meister der Hingabe. Sie sind ganz im Augenblick, sie geben sich ganz dem hin, was sie gerade tun. Wer einen Zugang zu Engeln hat, mag den Engel der Hingabe als Unterstützung einladen.

Ein Forscher kann sich seiner Arbeit mit Hingabe widmen und solange suchen, bis er eine Lösung gefunden hat, selbst wenn es Jahrzehnte dauert. Auch ein Handwerker, eine Putzfrau und ein Gefängniswärter können sich

mit ganzer Hingabe seiner oder ihrer Aufgabe widmen. Je achtsamer wir eine Tätigkeit verrichten, desto näher kommen wir dem Zustand der Hingabe. Es kommt nicht darauf an, was wir tun, sondern wie wir es tun.

Die Hingabe in der Liebe

Am gängigsten ist die Vorstellung von Hingabe in der Liebe und in der Sexualität. In einer Liebesbeziehung geben sich die Partner einander hin, lassen sich aufeinander ein, verschmelzen zeitweise miteinander. Wer sich hingibt, der gibt alles Festhalten an sich selbst auf. Er kann sich selbst verlieren, weil er weiß, dass er in liebende Arme fällt. Wer einen anderen Menschen liebt, der gibt sich ihm hin. Er möchte gar nicht ganz bei sich bleiben. Er möchte beides: bei sich und beim anderen sein. Solche Hingabe ermöglicht die Erfahrung eines neuen Reichtums. Wer sich an den geliebten Menschen hingibt, wird von seiner Liebe so sehr beschenkt, dass er sich reicher und lebendiger fühlt als zuvor. Hermann Hesse bringt dies auf die einfache Formel: „Wer lieben kann ist glücklich.“

Diese Form der Hingabe findet ebenso in der liebevollen Sexualität statt. Hier können wir uns ganz hingeben, hier erleben wir auf wunderbare Weise Einheit: Wir fühlen uns, wir fühlen den anderen, wir fühlen die eigene Lust und die Lust des anderen, alles gleichzeitig.

Vielen Menschen fällt es nicht leicht, sich hinzugeben. Sie sind voller Misstrauen, dass ihre Hingabe missbraucht werden könnte, dass sie sich selbst dabei verlieren könnten. Gerade Menschen, die Angst einen Fehler zu machen und sich eine Blöße zu geben, möchten alles kontrollieren: ihre Gefühle, ihre Partnerschaft, ihre Worte und Handlungen. Ihnen fehlt ein wesentlicher Aspekt gelingenden Lebens. Wer sich nicht hingeben kann, bleibt letztlich immer allein mit sich. Er kann einem anderen nicht in der Tiefe begegnen.

Die mystische Hingabe an Gott

Mystiker und Heilige geben sich ganz und gar Gott hin. Sie stellen sich zur Verfügung – so wie es im Vater Unser heißt: „Dein Wille geschehe“. Wir tun uns schwer mit einer solch radikalen Hingabe. Und zugleich gibt es

diese kleine zarte Stimme in uns, die fühlt und spürt, dass dieses Leben in Kontrolle und Angst nicht alles sein kann. Die wichtigste Qualität auf diesem Weg ist Vertrauen: Die Heiligen wissen, dass alles, was Gott mit uns vorhat, letztlich gut ist und wird. Diese Art von Hingabe bedeutet keine Selbstaufgabe, sondern eher, sich auf eine neue Art wieder zu finden:

„Wir können nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.“

Und zum Schluss ein kleines Gedicht über den Engel der Hingabe (dessen Verfasser mir leider unbekannt ist):

Möge Dich der Engel der Hingabe unterweisen
in der Kunst, Dich an Deine Aufgabe,
an geliebte Menschen
und an den, der die Liebe selber ist,
hinzugeben.

Der Engel wird Dich reich beschenken.
Er führt Dich in die Freiheit und in abgrundtiefes Vertrauen,
dass Dein Leben gut ist und wird.
Du kannst dich fallen lassen.
Du kannst Dich getragen fühlen.

Dein Muskelpanzer,
den Du durch Dein Festhalten aufgebaut hast,
fällt zusammen.
Du spürst dich selbst lebendig und weit.
Dein Leben wird fruchtbar.
Indem Du Dich hingibst, blühst Du auf!

