

Für uns Menschen ist es oft das Schwierigste und Anstrengendste, die Leichtigkeit zu entdecken! Sie fällt uns sehr schwer. Klingt paradox, aber wir sind meist zu arg bemüht, zu angestrengt, um zu ermöglichen, dass sich Leichtigkeit einstellen kann. Wie oft wurde schon jemand nach einer besonderen Leistung, nach einer herausragenden Tat gefragt: „Wie hast du das gemacht?“. Und als Antwort wurde entgegnet „Keine Ahnung, ich habe eigentlich gar nichts gemacht“!

In diesem „Nichtstun“ verbirgt sich eigentlich nur die fehlende Anstrengung, das „nicht gegen sich arbeiten müssen“. Natürlich hat derjenige etwas getan (sonst wäre vermutlich gar nichts passiert), aber er tat eben dies mit Leichtigkeit. Vielleicht unbewusst, eventuell unbeabsichtigt, oder „aus dem Bauch heraus“.

Wollen wir die Unbeschwertheit aber erzwingen, überlagern wir die Situation zumeist mit zu viel Tun, mit „zu viel des Guten“.

Letztlich geht es immer um die optimale Balance zwischen Tun und Lassen. In unserem westlichen Kulturkreis überwiegt sicherlich das Tun.

Ich habe zahlreiche Schlagzeuger kennengelernt, die vom „Tun“ so sehr angetan waren, dass sie gar nicht bemerkt haben, wie sehr sie dem Entstehen einer Wirkung entgegengearbeitet haben. Sie waren stark auf der Seite des Tuns gefangen, so dass sie gar keine Ahnung vom „Nichtstun“ hatten. Auf diese Weise kann sich die Waage der beiden Pole niemals einstellen.

Dazu kommt natürlich auch noch, dass „Müssiggang“ in unseren westlichen Leistungsgesellschaften als sehr negativ behafteter Makel gilt. „Faulheit“ darf nicht sein (ist aber auch mal sehr gesund und notwendig!). Nur, wer die Pole gar nicht kennt, bzw. kennen möchte, wird niemals eine gesunde Balance zwischen beiden finden können. Um ausgeglichen werden zu können, sollte man beides mal erlebt haben.