

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Umgang mit Erwartungen

Erwartungen gehören zu unserem Leben. Wir leben und handeln in die Zukunft hinein, die wir nicht kennen, und diese Ungewissheit füllen wir mit unseren Erwartungen.

[Helga und Thomas Ulrich aus dem Kartenset „Meditation im Alltag“.](#)

Wir müssen planen, die vergangenen Erfahrungen nutzen für unsere Entscheidungen die vor uns liegen. Wie



konkret müssen unsere

Erwartungen sein, wie

flexibel sind wir, wenn es anders kommt? Ich habe einen bestimmten Plan, wo endet Entschlossenheit und fängt Sturheit an? Ganz ohne Erwartungen, Träume, Visionen, Pläne begeben sich da überhaupt auf einen Weg? Wenn ich nicht weiß wohin ich möchte, was ich mir davon erhoffe, finde ich die Energie loszugehen? Wo energetisieren Erwartungen, wann werden sie zum Problem?

An wen richten sich meine Erwartungen?

An mich, an meine Umgebung, an meine Mitmenschen?

Wie milde kann ich mit Enttäuschungen umgehen?

Wie gehe ich mit den Erwartungen anderer an mich um?

Furcht und Angst sind die vorherrschenden psychologischen Zustände des menschlichen Geistes. Hinter der Angst verbirgt sich eine ständige Sehnsucht nach Gewissheit. Wir haben Angst vor dem Unbekannten. Das Verlangen des Geistes nach Bestätigung ist in unserer Angst vor der Unbeständigkeit verwurzelt.

[Dzongsar Khyentse Rinpoche](#)

Wie gehe ich mit Erwartungen in der Meditation um? Bin ich präsent, um mitzubekommen wie sich Erwartungen manifestieren? Kann ich mich fokussieren und gleichzeitig flexibel genug sein das Gewahrsein zu weiten, wenn es nötig ist?

Erwartungen in Gestalt von Vorfreude bis Angst, beschleunigen meine Schritte, lähmen mich, kann ich sie mit Achtsamkeit demaskieren, relativieren?

Verlangen ist allgegenwärtig im menschlichen Leben. Leben ohne Bedürfnisse, Wünsche, Motivationen und Bestrebungen ist undenkbar. Manche Verlangen sind gesund, nützlich und angemessen; andere sind es nicht. Eine Wirkung der Achtsamkeitsausübung ist es, zwischen diesen Gegensätzen unterscheiden zu lernen. Diese Differenzierung hilft uns, das Streben nach Freiheit und Mitgefühl zu unterstützen.

[Gil Fronsdal](#)



Forderung. Morgens ein Check, was erwarte ich mir von dem Tag heute. Zu Beginn eines Retreats was erwarte ich mir davon, was brauche ich, um mich zu motivieren, wo versuche ich über Erinnerung ein trügerisches Gefühl von Sicherheit über „weiß, ich kenn ich, hab ich schon gehabt“ zu erzeugen!?

Immer habe ich Erwartungen an mich selbst. Das ist gut, wenn es mich voranbringt. Aber ich muß Acht geben, dass ich mich damit nicht tyrannisiere. So achte auf deine Urteile Dir selbst gegenüber und gehe barmherzig mit Dir um.

[Helga und Thomas Ulrich aus dem Kartenset „Meditation im Alltag“.](#)

Jedes Ding, jede Situation, jede innere Erfahrung, alles in diesem Dasein, entsteht in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen. Deshalb spricht man von 'abhängigem Entstehen' oder von 'bedingtem Entstehen'. Im Gegensatz zu unabhängigem Entstehen oder unbedingtem Entstehen – einer offensichtlichen Unmöglichkeit.

[Fred von Allmen](#)