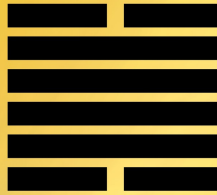




Hexagramm 28 »DA GO«  
Des Großen Übergewicht  
(Kritische Masse)

## Hexagramm 28 „Da Go“ - Des Großen Übergewicht



Hexagramm 28 »DA GO«  
Des Großen Übergewicht  
(Kritische Masse)

*Stichworte zu „Da Go“: Übermaß - Überlastung - belastender Ausnahmezustand - Grenze des Zumutbaren - Zuspitzung - Krisen und Übergangssituation - Umsturz - außerordentliche Zeit - Alarmzeichen*



*Vieles - zu vieles stürzt auf euch ein. Vielleicht drängt eine Entscheidung, deren Konsequenzen ihr nicht einschätzen könnt, oder ihr seht so viele noch nicht klar genug umrissene Möglichkeiten, dass euch der Kopf schwirrt. Es mag sein, dass eine wichtige Grundlage für ein Projekt oder Ziel wegzubrechen droht. Im Leben der Menschen um euch herum finden schwerwiegende Ereignisse statt, Entscheidungen stehen an. Dieser aufgeladenen Atmosphäre könnt ihr euch kaum entziehen. Die Auswirkungen machen sich auch in eurem Inneren und in eurem Leben bemerkbar.*

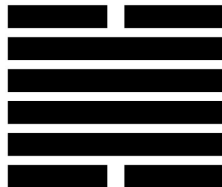
*All die vielen Einzelheiten, die zu bedenken und erledigen sind, fordern immer mehr Kraft und Zeit. Die Dinge drohen außer Kontrolle zu geraten. Die Grenze des Zumutbaren ist für euch erreicht. Ihr fühlt euch wie ein Ast, der sich schwer beladen vom Schnee bis an die Grenze seiner Belastungsfähigkeit durchbiegt. Es drängt euch, die Situation durch einen extremen Krafteinsatz zu lösen oder euch durch einen Rundumschlag zu befreien.*

*Vielleicht fühlt ihr euch herausgefordert, es „auf Biegen und Brechen“ ankommen zu lassen. Haltet euch zurück. Diese Situation kann nur durch ein sanftes Eindringen in den Sinn der Ereignisse gelöst werden. Entwirrt den Knoten Faden um Faden, bis ihr klarer seht. Weder Überengagement noch Kleinmut bieten Aussicht auf Erfolg. Bewahrt euren Mut, eure Zuversicht und den festen Willen, mit dem was ist, fertig zu werden.*

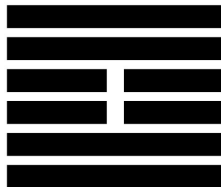
*Orientiert euch an einem Menschen, der in der Lage ist, hinter den Sinn der Dinge zu schauen und das rechte Maß zu finden. Zieht euch zurück und sucht Ruhe und Entspannung als wäret ihr im Auge eines Sturms. Lasst euch nicht in die*

*Angelegenheiten anderer verwickeln, und seien sie auch noch so schwerwiegend. Gerade jetzt müsst ihr nicht für alles zuständig sein.*

*Vertraut eurer Widerstandskraft und eurem Durchhaltevermögen. Entwickelt einen festen Standpunkt. Fasst den Entschluss, die Situation so bald wie möglich zu ändern, denn lange könnt ihr diesen Zustand nicht ertragen. Wenn ihr euer Selbstvertrauen und eure Entschlossenheit, die Ereignisse zu meistern, aufrecht erhaltet, werdet ihr erfolgreich sein.*



Hexagramm 28 »DA GO«  
Des Großen Übergewicht  
(Kritische Masse)



Hexagramm 61  
»DSCHUNG FU« Die innere  
Wahrheit (Die Einsicht)

*Das komplementäre Hexagramm zu „Da Go“ ist Hexagramm 61 „Dschung Fu“, Die innere Wahrheit, die Einsicht.*

*Die beiden Trigramme, aus denen „Da Go“ gebildet wird, sind unten „Sun“, das für den Wind, das Holz und Bäume steht, und oben „Dui“, der See, der auch Heiterkeit symbolisieren kann. Der Baum steht fest, auch wenn das Wasser ihn umspült oder sogar überschwemmt. Dieses Bild gibt den Rat, in*

*Zeiten der Überlastung fest und unverzagt zu bleiben. Der Wind ist die Kraft, die durch beharrliches, sanftes Vorgehen erfolgreich ist.*

*Auch die Überlastung ist im Bild des Hexagramms enthalten. Die festen Striche innen und die weichen außen stellen einen Firstbalken dar, auf dem das ganze Dach ruht. Er biegt sich durch, weil die Last zu groß für seine Tragfähigkeit ist. So muss möglichst rasch eine Lösung gefunden werden, um einen Zusammenbruch zu vermeiden.*

*Bei „Dschung Fu“ befindet sich „Dui“ unten und „Sun“ oben. Der Wind weht über dem See und bewegt die Oberfläche des Wassers. Oben und unten sind feste Striche; die weichen Linien sind im Inneren. Sie bedeuten Offenheit in Verbindung mit einem festen Standpunkt. Das Zeichen versinnbildlicht, dass man fest zu seiner inneren Wahrheit steht.*

*Nimmt man beide Hexagramme zusammen, ergibt sich folgende Aussage: In außerordentlichen und belastenden Zeiten ist es besonders wichtig, zu der eigenen inneren Wahrheit und den gewonnenen Einsichten zu stehen.*

### **Wie wir das Hexagramm „Da Go“ für uns nutzen können**

*Die Last wird leicht, wenn sie mit Geschick man trägt.  
Ovid*

*Wir alle kennen Zeiten, in denen wir an die Grenzen unserer Belastbarkeit stoßen. Innere Konflikte, Stress in der Arbeitswelt oder in einer Beziehung, gesellschaftlicher Druck oder das Drama eines Menschen, der uns nahe steht, können zu Zerreißproben für uns werden, die sich anfühlen, als*



*könnten wir ihnen nicht standhalten. Doch gemäß dem Motto „Irgendetwas ist immer“ ist eine der wichtigsten Eigenschaften, die wir brauchen, um gut durch das Leben zu kommen, seelische Widerstandskraft. Resilienz nennt man diese Fähigkeit in der*

*Fachsprache, ein vom lateinischen resilire abgeleitetes Wort, das „zurückspringen, abprallen“ bedeutet. Denkt an einen Bambus. Gleich wie stark der Wind weht und an ihm zerrt, seine Festigkeit in Verbindung mit Flexibilität macht ihn nahezu unverwundlich.*

*Menschen bringen mehr oder weniger Resilienz mit ins Leben. Doch die gute Nachricht ist: Sie lässt sich erlernen. Die Resilienz-Expertin Micheline Rampe nennt sieben Eigenschaften in ihrem Buch „Der R-Faktor“, die die individuelle Krisenfestigkeit stärken: Optimismus, Akzeptanz und Zielorientierung, die Fähigkeit, die Opferrolle zu verlassen, Verantwortung zu übernehmen, Netzwerke zu nutzen und nicht zuletzt seine Zukunftsplanung sehr konkret in die Hand zu nehmen.*

*Wie reagiert ihr auf Belastungen und Krisen? Seid ihr im Grunde davon überzeugt, dass sich die Dinge wieder zum Besseren wenden werden? Seid ihr ein Stehaufmännchen? Damit ist nicht gemeint, dass ihr alles durch die rosarote Brille sehen und auch die größten Schwierigkeiten nur als Chance deuten sollt.*

*Ein realistisches Bild der Situation ist ebenso wichtig, wie eine zuversichtliche Haltung, die einen positiven Ausgang zulässt. Seid ihr in der Lage, Rückschläge auszuhalten? Herausforderungen anzunehmen? Niederlagen zu akzeptieren? Schwierigkeiten zu meistern, anstatt in der Klage darüber stecken zu bleiben? Resiliente Menschen ziehen sich nicht in ihr Schneckenhaus zurück. Sie sind kein Spielball der Umstände. Rückzug ist für sie eine Möglichkeit, ihre Kräfte zu schonen und einen klaren Kopf zu bekommen, um dann wieder aktiv zu werden.*

*Alle Systeme, sei es das System Mensch, Natur, ein Unternehmen oder eine Gesellschaft, müssen immer wieder Störungen und Belastungen von außen ausgleichen.*

*Wie steht es damit bei dir?*



Namastè