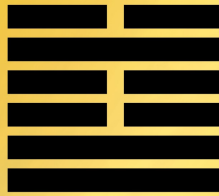




Hexagramm 60 »DSIE«
Die Beschränkung

Hexagramm 60 „Dsie“ - Die Beschränkung



Hexagramm 60 »DSIE«
Die Beschränkung

Stichworte zu „Dsie“: Grenzen setzen - Zurückhaltung - Selbstkontrolle - sich freiwillig beschränken - innehalten - das richtige Maß finden



Fahrt ihr gerne schnell? Liebt ihr es, ausgiebigst zu essen und zu trinken? Seit ihr ein Workaholic oder besessen davon, Geld zu verdienen? Lebt ihr über eure Verhältnisse? Werdet ihr von euren wechselnden Stimmungen getrieben? Habt ihr hochgesteckte Ziele aber keinen Plan, wie sie zu erreichen sind? Bedrängt ihr einen anderen Menschen weil euer Herz überfließt? Neigt ihr dazu, anderen blind zu vertrauen oder seit ihr „loyal bis in den Tod“?

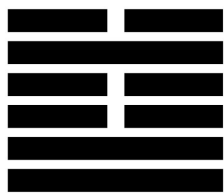
In einem Bereich eures Lebens oder in eurer Lebensführung insgesamt solltet ihr euch nun Grenzen setzen. Gleich worum es sich handelt, zu viel von etwas ist immer zu viel des Guten. Ohne Grenzen entsteht Chaos. Chancen werden vertan, wertvolle Ressourcen verschwendet.

Denkt über alle Aspekte eures Lebens nach und findet heraus, wo Grenzen notwendig sind. Vielleicht handelt ihr an einer Stelle unvernünftig, oder lasst Dinge in der Schwebe, die dringend geklärt werden müssen. Lernt zu haushalten – in euren Finanzen ebenso wie in euren Gefühlen.

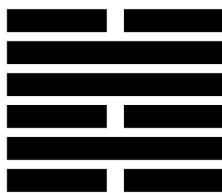
Hütet euch vor Extremen und vor Menschen, die ein extremes Leben führen. Gebt euch keinen überzogenen Hoffnungen und Leidenschaften hin und versprecht nicht mehr als ihr halten könnt. Jedes zu viel könnte nun fatale Konsequenzen haben. Auch wenn es euch wenig erhebend erscheint und ihr den Mittelweg für spießig oder langweilig haltet: Ihr werdet sehr davon profitieren, wenn es euch gelingt, auf gute Weise maß zuhalten. Andere werden euch mehr vertrauen und größere Nähe zulassen. Zusagen, die ihr euch wünscht, werden leichter gegeben während eine extreme Haltung die Menschen abstößt.

Vielleicht geht es darum, anderen Grenzen aufzuerlegen. Wen es auch betrifft, geht liebe- und verständnisvoll vor. Achtet darauf, niemanden zu unterdrücken. Respektiert das Wissen, den Besitz und die Bedürfnisse anderer. Zu harte Beschränkungen rufen nur Ablehnung und Rebellion hervor. Auch wenn ihr euch selbst zu enge Grenzen auferlegt ruft ihr eine nicht zu unterschätzende Gegenkraft auf den Plan.

Fragt euch, welche Grenzen menschlich und sinnvoll sind. Wir alle haben ein bestimmtes „Fassungsvermögen“. Sich auf die richtige Weise zu beschränken bedeutet, nicht zu viel zu fordern und zum Beispiel auch, anderen nicht mehr mitzuteilen, als sie gerade aufnehmen können. Übt euch, eure Gedanken zu konzentrieren. Die Zeit der Beschränkung erfordert, nach innen zu gehen und die Spreu vom Weizen zu trennen. Sie fördert die Selbsterkenntnis, aus der das nächste Hexagramm 61 „Dschung Fu“, die innere Wahrheit, die Einsicht, erwächst.



Hexagramm 60 »DSIE«
Die Beschränkung



Hexagramm 47 »KUN«
Die Bedrängnis

Das komplementäre Hexagramm zu „Dsie“ ist Hexagramm 47 „Kun“, die Bedrängnis.

Die beiden Trigramme, aus denen „Dsie“ gebildet wird, sind unten „Dui“, der See, und oben „Kan“, das Wasser. Der See kann nur eine bestimmte Menge an Wasser aufnehmen. Fließt mehr hinein tritt er über das Ufer.

Für alle täglichen Dinge brauchen wir Schranken, damit sie gut verlaufen können – eine Ethik, die unser Handeln leitet und an der wir unsere eigene Treue und die anderer messen, freiwillige Begrenzungen, die uns zur Uneigennützigkeit im richtigen Maß auffordern, Maßhalten bei Genuss und Konsum, in unseren Wünschen und Zielen. Doch auch das Maßhalten selbst braucht eine Beschränkung, denn, wie das I Ging sagt, führt bittere Beschränkung ebenso in die Irre.

Die beiden Trigramme, aus denen „Kun“ gebildet wird, sind unten „Kan“, das Wasser, und oben „Dui“, der See. Das Wasser des Sees („Dui“ oben) ist unten ausgelaufen („Kan“ unten). Das Bild drückt ein Gefühl aus, als seien alle Kraft, Motivation und Möglichkeiten wie aus einem lecken Gefäß herausgelaufen und ließen nur ein Rinnsal zurück. Nun geht es um die Frage, mit der richtigen Haltung wieder Kraft zu tanken und auf den rechten Weg zurück zu finden. Dies ist nichts anderes als eine Prüfung des Charakters und der persönlichen Stärke.

Nimmt man beide Hexagramme zusammen, ergibt sich folgende Aussage: Wenn wir uns bedrängt fühlen und voller Ängste sind, müssen wir negativen Gedanken, Zukunftsprojektionen und Gefühlen Schranken auferlegen, sodass sie uns nicht überrollen und wir wieder Kraft schöpfen können. Auch unsere Handlungsweise braucht Schranken, denn wer aus Angst die Flucht nach vorn antritt, kommt selten zum gewünschten Ergebnis.

Wie wir das Hexagramm „Dsie“ für uns nutzen können

*In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister,
Und das Gesetz nur kann uns Freiheit geben.
- Johann Wolfgang von Goethe*



Ein Leben ohne Richtlinien und Prinzipien ist verwirrend und beunruhigend. Selbst sehr freiheitsbedürftige Menschen brauchen irgendwelche Halterungen, um nicht „haltlos“ zu werden. Vor allem kreative Menschen können sich oft nicht gut mit Uhrzeiten, Tagesabläufen und jeder Form von Regelmäßigkeit anfreunden. Tatsächlich ist es das kreative Chaos in uns, das Ideen hervorbringt. Damit aus ihnen ein wie auch immer geartetes Werk wird braucht es Ordnung, Disziplin und eine konkrete Vorgehensweise.

Das Kreative, Formlose braucht eine Form, um Konturen anzunehmen. Schönheit entsteht aus Strukturen. Wer nicht bei der Sache bleibt, wird nichts erreichen. Das gilt auch für die Fähigkeit, zu genießen. Das hedonistische Leben, das der Maxime folgt, einzig Lust und Freude und die Vermeidung von Schmerz würden dem Leben Sinn verleihen, bringt keine wirklich glücklichen und innerlich erfolgreichen Menschen hervor.

Grenzen setzen bedeutet, auszuwählen aus den Möglichkeiten, denn wir können nicht alles haben, nicht alles nützen und nicht alles tun. Das Leben selbst erlegt uns natürliche Beschränkungen auf: an Zeit, Energie, Kraft und Zugangsmöglichkeiten. Sich beschränken bedeutet auch, aus dem Vollen zu schöpfen und es später wieder genießen zu können, einfach, weil man eine Unterbrechung erlebt hat. Nicht zuletzt sind Grenzen ein Geländer, das uns entlang unseres Lebensweges führt.

Welche Grenzen bestimmen euer Leben? Möchtet ihr etwas daran verändern? Wo braucht es mehr, wo weniger? Wo sollen sie einfach nur anders gezogen werden, freundlicher, weicher vielleicht, oder auch stärker?



Namastè