

DUALITÄT.



...ich hab's eilig! Mein Zug fährt in 10 Minuten. Mit gefühlten 150 km/h radle ich Richtung Bahnhof. In meinem Augenwinkel taucht unscharf ein über das Stopp-Signal rollendes Fahrzeug auf. Ich weiche aus, verfluche deftig; inklusive Handzeichen. Noch Stunden später triggert mich der Vorfall. Wieso denn? Ich wurde nicht gerammt, habe den Zug pünktlich erwischt, bin souverän ausgewichen...

Als Mensch lebe ich in einer Welt, die gegensätzlich auf mich wirkt. Manche nennen dieses Phänomen Dualität, andere Polarität – je nachdem, ob sie die Welt zweigeteilt oder entgegengesetzt betrachten. Fakt ist: alles hat eine Tendenz und diese Tendenz entsteht aus mir heraus. Eine neutrale oder gar objektive Sicht gibt es nicht! Wer das bestreitet, hält sich in einem gründlichen Selbstbetrug auf.

Eine eindruckliche Geschichte, die diesen Umstand beschreibt, stammt aus der Quantenphysik. Der Begründer der Unschärfe-Relation, Werner Heisenberg, erhielt den Auftrag, das Atom «sichtbar» zu machen. Obschon die Messinstrumente die Anwesenheit des Atoms bestätigten, zeigte sich dieses nicht. Erst als Heisenberg fragte: «Wo bist du?», zeigte es sich ...tatsächlich! Spätestens jetzt ist für die ganze Welt klar, dass wir als Subjekt bei jeder Beobachtung – wissenschaftlich oder natürlich – Teil des Beobachtbaren, Wahrnehmbaren sind und das Resultat wesentlich beeinflussen.

Diese Erkenntnis Heisenbergs honoriert eine uralte Erkenntnis des Yoga: Die Welt ist *nur* ein Spiegel. Es existiert das, was ich sehen, fühlen und zu denken vermag – bewusst oder unbewusst. Ich gebe der Welt Form und erkenne sie dadurch. Da ich die Dualität herstelle, kann ich sie als Tool, Werkzeug und Instrument nutzen. Interessiert?

Die Dualität steht für zwei Kräfte. Die weibliche, wissende und die männliche, handelnde Kraft. Prägnanter: *Die Potenzialität!* – unmanifestiert oder manifestiert. Zu kompliziert? Okhey, ich versuche es praktisch zu machen:

Was mich im Alltag triggert ist mein *nicht Handeln*. Siehe mein Vorfall: mir wird aufgezeigt, dass ich mir selber nicht den Vortritt im Leben gebe. Sobald ich mir den Vortritt gebe, wird mich kein Automobilist dieser Welt mehr triggern, sehe ich mein Potenzial, entfalte mich und bin im Gleichgewicht. Mein weibliches, unmanifestiertes, noch nicht existierende Potenzial wird möglich...

Die Dualität zeigt mir nebst Trigger *das Verdrängen* auf. Was genau unterdrücke, verdränge ich? Alle Herzenswünsche! ... denn dafür braucht es Courage (aus dem lateinischen «cor» = Herz). *Ich muss mich überwinden, immer!* – Resultat: ich finde mein männliches, manifestiertes Potenzial, meine Handlungsmacht und finde Zufriedenheit.

Wie Bitteschön soll das in einem Alltag als Mutter, Studi und Buchhalter von staten gehen? Easy! Am morgen an die Bettkante sitzen, tief einatmen und die Frage stellen: «was benötige ich heute?». Das was in den Sinn kommt, mach dir möglich. That's that.