

Monatlicher Themenabend
August 2010
Loslassen

Es gibt vielleicht keine grössere Kunst im Leben als die des Loslassens. Von etwas oder jemandem loszulassen erfordert Bewusstsein, Weitsicht, Vertrauen, Mut, Weisheit und Liebe.

Eine chinesische Weisheit besagt: «Wenn die Winde der Veränderung wehen, bauen einige Menschen Mauern, andere Windmühlen!»

Mit anderen Worten, man kann sich gegen Veränderungen im Leben sperren, Widerstand leisten, eine Mauer um sich herum bauen oder man kann die Veränderung als Möglichkeit betrachten neue Dinge zu erleben, neue Erfahrungen zu machen, neue Sichtweisen und Horizonte zu entdecken. Um Windmühlen zu bauen und so vom Wind und seiner Kraft zu profitieren bedarf es Mut. Den Mut loszulassen und sich in den Fluss des Lebens zu begeben, dem Göttlichen in sich die Führung zu übergeben, sich auf Neues, Unbekanntes und Unergründetes einzulassen, den Wunsch sein Bewusstsein zu erweitern und das Leben aus einer anderen Perspektive betrachten und leben zu wollen.

Jedem Akt des Loslassens liegt ein Festhalten zugrunde. Insofern kann man nur von etwas loslassen, an dem man festhält oder anhaftet oder wo ein Besitzanspruch existiert.

Jeder Mensch wird irgendwann mit dem Loslassen konfrontiert. Dabei gibt es sechs hauptsächliche Bereiche, in denen die Winde der Veränderung wehen können, sprich in denen man das Loslassen praktizieren kann: Mit *Menschen*, *Objekten*, *Aufgaben*, *inneren Resonanzen*, *äusseren Ereignissen* und dem *Leben selbst*.

Festhalten, anhaften oder Besitzansprüche haben immer mit bewusster oder unbewusster Identifizierung zu tun. Das heisst, man identifiziert sich mit geliebten (oder nicht geliebten) Menschen; mit kostbaren und lieb gewonnenen Objekten (Bankkonto, Haus, Auto, Bild, Kleidungsstück, Schmuck, etc.); mit Aufgaben (Job, Vater, Mutter, Ernährer), die einen mit Lebenssinn erfüllen; mit inneren Resonanzen (Geisteshaltung, Einstellung, Überzeugung), die einem emotionale Stabilität, Selbstsicherheit und Ich-Bewusstsein geben; mit äusseren Ereignissen – positiven oder negativen –, die einen beglücken oder herausfordern; oder die vielleicht stärkste aller Identifizierungen, diejenige mit dem Leben selbst – als Mensch auf der Erde zu leben!

Jede Schöpfung in unserem Leben, egal was wir uns erschaffen – eigene Firma, Job, Haus, Partner, Familie, Kinder, Freunde, Interessen, Hobbys, etc. – kann uns vereinnahmen und an das Erschaffene binden. Es entsteht eine mehr oder weniger starke Identifizierung.

Man identifiziert sich also mit Menschen, Objekten, Aufgaben, inneren Resonanzen, äusseren Ereignissen oder dem menschlichen Leben selbst. Aus diesen Identifizierungen heraus können Gefühle des bewussten Verbundenseins (mit Menschen, dem Leben) oder des eher unbewussten Verbundenseins (mit Objekten, Aufgaben, Resonanzen, Ereignissen) entstehen.

So weit, so gut!

Solange man mit diesen Menschen, Objekten, Aufgaben, Geisteshaltungen, Ereignissen und dem Leben selbst auf positive Weise verbunden und identifiziert ist, erfahren wir Sicherheit, Vertrauen und Harmonie. Unsere persönliche Welt ist stabil. Wir haben alles unter Kontrolle. Doch wenn wir von uns nahe stehenden Menschen verlassen werden, wenn uns Objekte abhanden kommen, wenn wir unsere Lebensaufgabe verlieren, wenn unsere Einstellungen und unser Selbstbild uns sabotieren, wenn Dinge in unserer beruflichen oder persönlichen Welt geschehen, die uns herausfordern, oder wenn wir mit dem Verlust des eigenen Lebens in Berührung kommen, wenn uns also wie aus heiterem Himmel der Boden unter den Füßen weggezogen wird und uns alles zu entgleiten droht, dann werden wir mit der Kunst des Loslassens konfrontiert.

Wurzel des Festhaltens, Anhaftens, Besitzanspruchs

Der Schritt vom gesunden Verbundensein (mit Menschen, Objekten, Aufgaben, inneren Resonanzen, äusseren Ereignissen und dem Leben selbst) zu einer Gewohnheit und damit zum ungesunden Festhalten, Anhaften und Besitzanspruch ist subtil. Man erkennt diesen Unterschied manchmal erst dann, wenn man mit einem Verlust konfrontiert wird. Etwas oder jemanden zu verlieren, loszulassen tut weh. Das ist auch der Grund weshalb Menschen beispielsweise an einer Partnerschaft festhalten, obwohl sie sich schon lange nicht mehr wohl fühlen darin und sich als Paar nicht mehr viel zu sagen haben. Es ist diese Gewohnheit – eine Form der Abhängigkeit –, die sie in der unbefriedigenden Beziehung verweilen lässt.

Loslassen kann psychischen, ja sogar körperlichen Schmerz verursachen, vor allem wenn es sich um einen geliebten Menschen handelt, der uns verlassen hat – durch einen Todesfall oder durch eine Trennung/Scheidung. Es wurde nachgewiesen, dass (ähnlich wie beim Konsumieren von Drogen) Menschen von anderen Menschen abhängig oder «süchtig» werden können und dass die biochemischen Vorgänge im Körper in beiden Fällen ähnlich ablaufen. Dass durch die Abwesenheit, durch den Verlust eines geliebten Menschen regelrechte Entzugserscheinungen entstehen können.

Doch weshalb wird man festhaltend, anhaftend oder besitzergreifend, mit allen damit verbundenen unvorteilhaften Begleiterscheinungen? Und sind alle Menschen gleich stark davon betroffen oder gibt es mental-psychologisch bedingte Gründe weshalb bestimmte Menschen dafür eher prädestiniert sind?

Eine bekannte Sängerin erzählte, wie sie für 3 Tage von ihren beiden kleinen Kindern getrennt war, weil sie für ein Fotoshooting auf Lanzarote war. Sie hatte fürchterliches Heimweh und sogar Schuldgefühle, weil sie für ein paar Tage nicht zuhause sein konnte und die Kinder in der Obhut der Grosseltern lassen musste. Als sie dann vom Fotoshooting nach Hause kam und ihre geliebten Kinder in die Arme schloss, stellte sie ernüchtert fest, dass die Kinder sie nur flüchtig begrüßten und dann im Garten verschwanden, um sich dem Spiel mit den Nachbarskindern zu widmen. Ganz so, als ob es den Kindern egal gewesen wäre, dass sie 3 Tage von ihrer Mutter getrennt waren. Anhaftende und festhaltende Verhaltensweisen gehören offenbar eher zu Erwachsenen. Kinder «lernen» sie erst später durch die Konditionierungen ihrer Umwelt.

Kleinkinder scheinen tendenziell nicht so festhaltend und anhaftend zu sein, wie Erwachsene es sein können. Könnte diese Tatsache mit der alt bekannten Ego-Falle in Zusammenhang stehen, nämlich, dass das Ego bewahren, festhalten, anhaften und besitzen will, während ein Bewusstsein, wie jenes von Kleinkindern, noch viel freier, ursprünglicher, auf den Moment bezogen und aus dem Herzen statt aus dem Verstand lebend wirkt?

Die Wurzel fürs Festhalten und Anhaften könnte auch darin liegen, dass unbewusst ein inneres Gefühl der Leere zu füllen versucht wird. Durch die Identifizierung mit anderen Menschen, Objekten und Aufgaben erhält man die Illusion einer Selbstidentität. Illusion deshalb, weil wirkliche Selbstidentität nicht auf äusseren (vergänglichen) Dingen, sondern auf inneren, stabilen Begebenheiten – in der Liebe sein – beruht. Insofern haben es Menschen, die ein auf dem inneren Selbst beruhendes Selbstbild haben, einfacher loszulassen. Wer sich über seinen Besitz, seinen Ruf, seine Errungenschaften, seine Arbeit, äussere Ereignisse oder über andere Menschen definiert, der kann früher oder später in Sinn- und Identitätskrisen geraten, wenn diese Dinge angekratzt oder aufgegeben werden müssen oder verloren gehen.

These: Je weniger Ego, desto weniger anhaftend, festhaltend und besitzergreifend ist ein Mensch. Desto weniger schmerzvoll ist auch das Loslassen und desto weniger gibt es überhaupt loszulassen. Ein solcher Mensch lässt die Winde der Veränderung zu. Er baut Windmühlen und lässt sich zu neuen Horizonten wehen, wo er wertvolle Erfahrungen macht und Erkenntnisse gewinnt, die sein Bewusstsein erweitern.

Konditionierungen/Gewohnheiten sind der Klebstoff

Wie entstehen eigentlich Anhaftungen, Besitzansprüche oder das Festhalten, die dann die Kunst des Loslassens erfordern?

Wie bereits erwähnt ist das Ego dafür verantwortlich. Seiner Natur entsprechend ist das Ego festhaltend, hortend, bewahrend und besitzergreifend. Diesem Ego wurde im Verlauf der menschlichen Evolution viel Macht eingeräumt. Es übernahm das Kommando. Dabei wurde die Software der weltlichen Konditionierung eingespeist, immer wieder, quer durch alle Lebensbereiche, bis die Konditionierung Wurzeln schlug und als scheinbare fixe Realität Einzug hielt. Gewohnheiten und Überzeugungen waren geboren.

Es gibt gesellschaftliche, weltliche Konditionierungen genauso wie es ganz persönliche Konditionierungen gibt. Man realisiert oft gar nicht, wie vielen Gewohnheiten und Konditionierungen man erlaubt über sein Leben zu bestimmen. Erst wenn man gezwungen wird mit einer Gewohnheit/Konditionierung zu brechen, wird einem bewusst wie sehr man daran hängt. Das kann die morgendliche Tasse Kaffee sein, ein bestimmtes Kleidungsstück, ein bequemer Stuhl oder ein bestimmter Platz in der Sitzordnung (zu Hause am Tisch oder in einer Meditationsgruppe). Essens-, Sprech-, Schlaf- und Denkgewohnheiten genauso wie die Vorstellung dessen, was Realität ist, was also möglich ist und was nicht. Unser gesamtes Leben ist die Geschichte von Konditionierungen. Nur sind wir uns dessen oft nicht bewusst. Wir glauben nämlich, dass die Dinge des Lebens eine eigene – von uns unabhängige – Wirklichkeit besitzen. Dabei hat nichts einen Realitätsgehalt ohne unser eigenes Zutun.

Es gibt vorteilhafte und unvorteilhafte Konditionierungen/Gewohnheiten. Beide sind antrainiert. Wenn eine Gewohnheit sich erst einmal im Bewusstsein eingenistet hat und dann unter Umständen zu Abhängigkeiten, Anhaftungen, Festhalten und Besitzansprüchen führt, braucht es viel Bewusstheit a) zu realisieren, dass eine Konditionierung/Gewohnheit nur eine von vielen möglichen Realitäten ist, und dass b) sie losgelassen werden kann und c) eine neue Konditionierung/Gewohnheit/Realität erschaffen bzw. enthüllt werden kann aus dem Meer aller Möglichkeiten.

These: Gewohnheiten und Konditionierungen sind der Klebstoff, aus dem Anhaftungen, Besitzansprüche und das Festhalten entstehen.

Die Kunst des Loslassens

- 1) Aufmerksamkeit, Wahrnehmung aktivieren innere Resonanzen – Gedanken und Gefühle!
- 2) Gedanken und Gefühle erschaffen Realität!

Basierend auf diesen beiden Punkten der Realitätsgestaltung wird (beim Loslassen) der unerwünschten Realität die Aufmerksamkeit entzogen und auf die Wunschrealität gerichtet. So verschwindet die unerwünschte Realität und die Wunschrealität kommt per Aufmerksamkeitsenergie in die Wahrnehmung.

Manchmal ist es aber schwierig sich von der unerwünschten Realität auf die Wunschrealität auszurichten. Wie fühlt sich denn diese Wunschrealität – das Gegenteil des Loszulassenden – überhaupt an? Das kann schwierig zu erfühlen sein. Deshalb kann man die unerwünschte Realität durchaus auch «mental behandeln», sprich sie per Mentalimpuls loslassen.

Beispiel: Wenn man aufgrund jahrelanger Schmerzen nicht mehr weiss, wie sich ein Körperteil schmerzfrei anfühlt, kann es erfolgsversprechender sein sich nicht auf die Wunschrealität eines schmerzfreien Körpers auszurichten, sondern den Schmerz zu behandeln, ihn per Mentalimpuls zu eliminieren, loszulassen.

Menschen loslassen: Etwas vom Schwierigsten beim Loslassen. Wir wollen nicht oder können nur schwer loslassen von menschlichen Bindungen. Menschliche Bindungen erfüllen einen wichtigen Zweck in unserem Leben. Sie zeigen uns etwas über uns selbst. Wir erkennen uns im Gegenüber. Wir erleben eine Nähe, Verbundenheit und Liebe, die wir im tiefsten Kern auch mit uns selbst erleben könnten. Wohl deshalb sind wir von menschlichen Bindungen so sehr in den Bann gezogen. Ein Teil von uns erinnert sich unbewusst an die in uns wohnende Glückseligkeit, an unsere tief verankerte Liebe im inneren Ozean der Bedingungslosigkeit.

Eine Frau, die die Entscheidung getroffen hatte sich von ihrem Mann scheiden zu lassen – der Mann hatte einvernehmlich eingewilligt –, wurde von ihrer Psychologin aufgefordert den Satz «Ich lasse dich (Name des Mannes) los» auszusprechen. Auf Anhieb konnte sie es

nicht. Es brauchte seine Zeit, bis sie den Satz über ihre Lippen brachte. Ein gutes Beispiel dafür wie tief greifend zwischenmenschliche Beziehungen wirken, anhaften und binden.

Wenn wir nun Menschen bzw. unsere ungesunden Anhaftungen an sie loslassen möchten, dann können wir den folgenden Mentalimpuls setzen: *«Ich lasse von allen hinderlichen Anhaftungen los! Ich liebe die Menschen in meiner Welt frei und bedingungslos!»* Das heisst nun nicht, dass wir zum Einsiedler mutieren, sondern dass sich unser (allfälliges) ungesundes Anhaften und Festhalten an menschlichen Bindungen auflöst und sich stattdessen eine positive und gesunde Verbundenheit mit den Menschen in unserer Welt manifestiert.

Objekte loslassen: Objekte (Bankkonto, Haus, Auto, Bild, Kleidungsstück, Schmuck, etc.) loszulassen dürfte im Vergleich zu menschlichen Bindungen leichter fallen. Wir können im Besitz ihrer sein, ohne allzu sehr anzuhafte oder festzuhalten. Auch hier könnte man einen mentalen Impuls setzen: *«Ich lasse von allen hinderlichen Anhaftungen in Bezug auf meinen Besitz los! Ich freue mich an meinem materiellen Wohlstand – frei, grosszügig und ungebunden!»* Auch hier bedeutet es nicht, dass wir unseren materiellen Besitz verlieren, sondern dass sich unsere innere Haltung verändert und wir von den festhaltenden oder besitzergreifenden Einstellungen loslassen.

Aufgaben loslassen: Die Wichtigkeit unserer Lebensaufgaben (Beruf, Vater, Mutter, Ernährer, Partner) zu relativieren, sprich loszulassen, um so vielleicht andere Aspekte unseres Daseins – unsere Spiritualität beispielsweise – zu erforschen. *«Ich lasse von allen hinderlichen Anhaftungen in Bezug auf meine Lebensaufgaben los! Ich erfülle meine Lebensaufgaben mit Freude und fühle mich dabei glücklich und frei!»*

Innere Resonanzen loslassen: Das können innere Überzeugungen oder Resonanzen sein wie: nicht gut genug zu sein; nicht liebenswert zu sein; Schuldgefühle; Ängste; Traumas, etc. Wenn wir diese Resonanzen kennen, dann können wir sie ganz bewusst ansprechen und loslassen: *«Ich lasse jetzt davon los!»* Wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind: *«Schritt für Schritt lasse ich von den beschränkenden Resonanzen in meinem Bewusstsein los! Ich übergebe diese Aufgabe der göttlichen Führung in mir! Dadurch erlebe ich vermehrt den Ozean der bedingungslosen Liebe und mein Leben ist ein Ausdruck des Friedens, der Harmonie und Glückseligkeit!»*

Äussere Ereignisse loslassen: Vielleicht ist uns der Job gekündigt worden. Vielleicht werden wir gemobbt. Vielleicht werden wir von einigen Menschen nicht gemocht. Vielleicht haben wir immer wieder Streit mit jemandem. Wenn wir diese äusseren Ereignisse innerlich wirklich loslassen, dann entmachten wir sie, sodass sie nie wieder in unser Leben treten müssen. *«Ich lasse jetzt von der inneren Resonanz los, welche die Kündigung meines Jobs, das Mobbing, das Nicht-gemocht-werden oder den Streit verursacht hat!»*

Das Leben selbst loslassen: Eine grosse Herausforderung – das Leben selbst loszulassen! Wir hängen an unserer Individualität, an unserem Körper, an unserem gesamten physischen Dasein. Das ist menschlich. Das Leben selbst ohne Widerstand loszulassen ist vielleicht nur über die tiefe Einsicht und Erkenntnis der Unsterblichkeit und Unendlichkeit unserer Seele möglich.

Ein anderer Weg des Loslassens beruht darauf mehr Bedingungslosigkeit ins Leben zu integrieren. Je mehr aus dem Ozean der bedingungslosen Liebe gelebt wird, desto weniger muss losgelassen werden, weil man in allen Lebensbereichen wie von selbst weniger festhält, anhaftet und besitzergreifend ist.

Jemand, der in der Liebe ist und das Leben bedingungslos liebt, beherrscht die Kunst des Loslassens. Er hält nur ganz wenig fest, wenn überhaupt. Er haftet an nichts – er liebt nur! So schmerzt es nicht oder nur wenig, wenn die Winde der Veränderung wehen. Sein Lebenssinn ist nicht auf äussere Dinge gerichtet, sondern auf seine Bedingungslosigkeit. Trotzdem ist er verbunden mit allem – Menschen, Objekten, Aufgaben, inneren Resonanzen, äusseren Ereignissen und dem Leben selbst! Liebevoll verbunden, eins und gleichzeitig frei und ungebunden. Was sich vielleicht widersprüchlich anhört, ist ganz natürlich, denn sein Verbundensein beruht auf Liebe und Bedingungslosigkeit. Deshalb ist sein Verbundensein gleichzeitig frei, ungebunden und ohne Erwartungen.