

Irmtraud Tarr

Loslassen – die Kunst, die vieles leichter macht

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Neuausgabe der 7. Auflage des 2014 im Verlag Herder

erschiedenen gleichnamigen Titels

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: VVadi4ka/shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1457-3

Inhalt

Vorwort.	7
------------------	---

I. VERSTEHEN UND LOSLASSEN II

Ein paar Fragen	13
Selbstverständliches einmal anders	16
Typische Situationen	18
Was Loslassen nicht ist	23
Was ist Loslassen?	26
Warum Loslassen so schwerfällt	30
Krieg im Hirn	34
Loslassen als mentale Kampfkunst.	37
Loslassen ist erlernbar	40
Frieden finden	42
Kleine Schritte – große Wirkung	44
Stimmungen loslassen	48
Wie man den bösen Wolf kocht.	51
Genug ist genug	54
Zufriedenheit ohne Anstrengung	57
Gewohnheiten verabschieden.	60
Schmerzen loslassen	63
Verlust als Lektion	67

II. LOSLASSEN ALS AUFGABE 69

Gelassenheit ist lernbar.....	71
Einen Gang zurückschalten	74
Geheime Fantasien	77
Prioritäten sind nicht aus Granit	80
Ziele sind keine Imperative	83
Ausgebrannt sein.....	86
Entrümpeln macht frei.....	88
Frei von Ballast.....	91
Im Jetzt leben	94
Sich von Kleinkram befreien	97
Mit Hindernissen umgehen	100
Perfektionismus ist Selbstmissbrauch	103
Wünsche loslassen.....	105
Die Ruhe dazwischen	107
Honig für die Seele	109

III. LOSLASSEN ALS LEBENSHALTUNG 113

Tolerant sein	115
Großzügig sein.....	118
Andere sein lassen.....	122
Loslassen ist gesund.....	124
Loslassen – ein Leben lang	128
Abschied nehmen	131
Anmerkungen	134
Literatur.....	135

Vorwort

Ich wurde nicht gefragt, ob ich loslassen will. Ich wurde dazu gezwungen. Dieses Buch wurde mir im wahrsten Sinn des Wortes entrissen. Auf einer Bahnreise wurde es zur Beute von zwei jungen Männern, die mir meinen Computer und damit sämtliche Daten entrissen. Solche Erschütterungen lassen keine Wahl. Man muss ein neues Lebenskapitel aufschlagen oder sogar ein ganz neues Buch. Ich habe mich für ein neues Buch entschieden. Neu anzufangen, auch wenn es bis in die Knochen schmerzt und jedem Kalkül widerspricht, dazu braucht es einen langen Atem und das, was man auch »Resilienz« oder Frustrationstoleranz nennt. Wie schmerzhaft, aber auch wie stärkend und befreiend Loslassen sein kann, ist vergleichbar mit der Erfahrung einer Gratwanderung. Man hat die Wahl, ob man in den Sümpfen von Wut und Ressentiment versinkt oder ob man auf das Plateau wachsamer Annahme gelangt. Manchmal muss man auch bereit sein, ein zu hochgestecktes Ziel zu lassen.

Loslassen ist ein Lebensthema. Mit jedem Atemzug müssen wir etwas loslassen, mit jedem Tag müssen wir etwas verabschieden und uns bereit machen für Neues. Die erste Lektion erhalten wir als Kinder, wenn wir laufen lernen und den Mut finden, die Hand der Mutter loszulassen. Nicht nur das Kind, auch die Eltern sind gefragt: »Traue ich es ihm zu? Was mute ich mir selbst zu?« Schon früh merkt man: Wenn man loslässt, erlebt man etwas Neues – ein Abenteuer, eine Überraschung, einen Absturz oder eben Neuland. Da man das Neue nicht kennt, können Ängste und Unsicherheiten entstehen. Es ist für jeden schwierig, loszulassen. Doch unser Leben ist ein dauerndes Loslassen von Menschen, Orten, Gewohnheiten und Zeiten – nichts bleibt für immer.

Nicht nur bei den großen Lebensaufgaben, auch bei den kleinen Alltagsdingen fällt es uns schwer, loszulassen. Überwältigt von einer Unmenge an Angeboten, Möglichkeiten und Aufgaben,

überfordert von Terminen, gehetzt von Verpflichtungen, merken wir es doch, dass wir trotz aller Intensität und Schnelligkeit nicht mehr von der Welt bekommen. Gerade da, wo unendlich viel verfügbar und vorstellbar ist, braucht es mehr denn je die Entscheidung zum Loslassen, zur Absage, zum Aufhören, Abbrechen oder Aussteigen, denn der »Run auf die Offerten«¹ ist nicht zu gewinnen.

Eigentlich ist das widersprüchlich in einer Gesellschaft der Nonstop-Beschleunigten und Dauer-Mobilisierten, in der die Augenblickszwänge zu schnellen Anfängen und noch schnelleren Enden führen. Unglaublich viel wird angefangen und möglichst schnell wieder fallen gelassen. Dennoch tun sich Menschen in ihrem persönlichen Leben schwer, Altes hinter sich zu lassen und Neues zu wagen. Im Vergleich zum Anfangen, Beharren, Kämpfen, Dranbleiben und Gewinnen haftet dem Loslassen etwas Negatives an. Man wird an Abschiednehmen erinnert, an Aufgeben, Scheitern, Verzicht oder Verlust. Warum sollte Loslassen eine Tugend sein? Haben wir nicht jahrelang versucht, den alten Erziehungsidealen, die uns Ausdauer, Durchhaltekraft und Beharrlichkeit als Schlüssel zu den Toren der Schatzkammer des Erfolges vermitteln, gerecht zu werden? Diese Seite des Lehrplans setzt alles auf die Willenskraft und die Beharrlichkeit. Eine andere Seite ist das Loslassen. Loslassen, das ist kein simpler Reflex auf die Bremse, sondern vielmehr ein Abstandnehmen, Innehalten oder Freiwerden für Neues. Jedes Loslassen ist also ein Aufbruch zu neuen Ufern. Aber dies bedeutet immer auch ein Wagnis und sogar ein doppeltes: das eigene facettenreiche Wechselspiel von Tun und Lassen, von Befreiung und Begrenzung, von Aktivität und Ruhe intakt zu halten und zu verteidigen, obwohl es von außen oft bedrängt und infrage gestellt wird. Es gilt, Gelassenheit und Vertrauen zu entwickeln zwischen dem Willen zum Festhalten und der Bereitschaft zum Lassen. Gerade in Lebensphasen des Umbruchs und des Wandels liegen im Loslassen bedeutsame Möglichkeiten der Korrektur, der Ablösung alter, überholter Muster und destruktiver Vorstellungen. Indem wir Nein zu ihnen sagen, entscheiden wir uns gleichzeitig für ein Ja zu unserer eigenen inneren Wahrheit. Altes muss losgelassen werden, damit Platz für Neues entsteht.

Loslassen kann eine stilvolle Angelegenheit sein, wenn wir rechtzeitig merken, wann es an der Zeit ist, eine unerfreuliche Beziehung zu beenden, einen Schlusstrich unter ein verlustreiches Objekt zu ziehen, eine Fehlentscheidung zu korrigieren oder sich von überfordernden Aufgaben zu lösen. Wir können uns ermutigen und anregen lassen, hinzuschauen, wo wir stecken geblieben sind, wo wir eine Sache abrunden können, wo wir weitergehen müssen und unseren Lebensschritten dadurch eine gute Gestalt verleihen. Die Angst vor dem Loslassen verlieren wir erst, wenn wir im Alltag anfangen, kleine Abschiede umzusetzen und als Chancen für Neues kennenzulernen. Je mehr es gelingt, sich dem zu öffnen, was ist und was ansteht, desto besser sind wir auch für die großen Lebensabschiede ausgerüstet. Vielleicht erkennen wir am Ende, dass die einzigen Dinge, die wir verloren haben, diejenigen waren, die wir versuchten festzuhalten.

Dieses Buch will zu Fragen und Antworten anregen: Was sind die Vorzüge des Loslassens? Wie weit bin ich davon entfernt? Warum fällt es mir schwer, loszulassen? Wie könnte ich im Alltag lernen, Probleme loszulassen? Wie kann ich statt der Beseitigung äußerer Schwierigkeiten alte Reaktionsmuster umwandeln? Wie kann ich lernen, dass die innere Haltung, mit der man etwas tut, wichtiger ist als das, was man tut? Wie kann ich Ziele verfolgen, ohne mich von ihnen verfolgt zu fühlen? Wann ist Beharrlichkeit eine Tugend, wann schlägt sie in Dummheit um? Was ist der Unterschied zwischen Resignation und Loslassen?

Die Selbsterforschung ist ein Lebensprojekt, das Willen und Einsatz erfordert, genauso wie Loslassen eine Frage individueller Ökonomie ist: loslassen, gelassen den Lauf der Welt betrachten, sich einlassen. Nur wer gelernt hat, loszulassen, kann gelassen werden. Vielleicht ist das heute die Lebenshaltung, mit der jede und jeder sich selbst sein Leben aushandelt – ein Leben lang.

I.

VERSTEHEN UND LOSLASSEN

Ein paar Fragen

- Wann haben Sie das letzte Mal geweint?
- Können Sie sich auf Kompromisse einlassen?
- Haben Sie schon einmal gefastet?
- Ist es Ihnen wichtig, Recht zu haben?
- Fällt es Ihnen schwer, auf Dinge zu verzichten, z. B. Ihr Auto, auf das Handy, auf Süßigkeiten oder Wein?
- Wenn Sie von Ihrem nächsten Menschen getrennt sind, müssen Sie immer wieder anrufen und sich seiner vergewissern?
- Können Sie Ferien verbringen, ohne zu Hause anzurufen?
- Können Sie sich Fehler verzeihen?
- Beten Sie?
- Schenken Sie gern?
- Können Sie auch unerwartete Gäste herzlich willkommen heißen?
- Haben Sie Angst, Ihr Gesicht zu verlieren, wenn Sie aufgeben?
- Wie gehen Sie mit Abschieden um?
- Denken Sie, dass es ohne Sie nicht geht?
- Können Sie sich verwöhnen und beschenken lassen?
- Gibt es eine Ihnen lieb gewordene Gewohnheit, die Sie aufgegeben haben?
- Haben Sie eine Abhängigkeit oder Sucht überwunden?
- Können Sie Erwartungen zurückschrauben?
- Können Sie schweigen?
- Können Sie sich einen Tag ohne Tratsch vorstellen?
- Können Sie darauf verzichten, Klatsch weiterzuerzählen?
- Fällt es Ihnen schwer, Menschen in ihrer Andersartigkeit anzunehmen?
- Können Sie jemand anderem zuliebe auf etwas verzichten?
- Sind Sie nachtragend?
- Können Sie alte Verletzungen oder Kränkungen abstreifen?
- Gehen Sie auf die Bedürfnisse anderer ein?

- Können Sie anderen das geben, was sie brauchen – und nicht was Sie denken, dass die anderen brauchen?
- Können Sie Ihre Bedürfnisse zurückstellen?
- Lieben Sie jemanden?
- Haben Sie schon einmal geträumt, dass Sie fliegen können?
- Können Sie sich einen Tag ohne Kaffee vorstellen?
- Haben Sie Angst vor dem Fliegen?
- Glauben Sie, dass Gott gütig ist?
- Können Sie sich ein Leben ohne Computer vorstellen?
- Können Sie Ihren Körper so annehmen, wie er ist?
- Können Sie gut einschlafen?
- Können Sie Gespräche abschließen oder diskutieren Sie immer weiter, obwohl schon alles gesagt ist?
- Bei Einladungen oder Festen: Gehören Sie immer zu den Letzten, die gehen?
- Müssen Sie alles aufessen, was auf den Teller kommt?
- Können Sie zuhören, ohne zu sagen: »Ich auch«?
- Werden Sie ungeduldig, wenn Sie anstehen müssen?
- Wenn jemand vor Ihnen sehr langsam fährt, werden Sie wütend? Können Sie zur Tagesordnung übergehen, wenn Sie etwas nicht finden?
- Sie wollen jemanden telefonisch erreichen und es ist ständig besetzt. Wie reagieren Sie?

Was haben diese Fragen in Ihnen ausgelöst? Wie fielen Ihre Antworten aus? Selbst für diejenigen, die eher dazu bereit sind, loszulassen, entschlossen, sich freizumachen von Groll und Ungeduld, Verletzungen und Kränkungen zu überwinden, ist Loslassen dennoch keine leichte Sache. Es gibt Beziehungen, Dinge oder Gewohnheiten, von denen man sich nicht ohne Weiteres verabschieden kann. Mehr oder weniger persönliche Dinge, an denen man festhält. Und es gibt ein breites Spektrum des Loslassens. Die Intensität unseres Loslassens verändert sich mit dem Grad der Bedeutung und Bewertung, die wir den Menschen, Situationen und Dingen geben. Je nachdem, wie lebenswichtig sie für uns sind, fällt es uns schwerer oder leichter, uns von ihnen zu lösen. Für den einen ist es die unverzichtbare Tasse Kaffee, ohne die das Leben nicht

mehr lebenswert wäre, während der andere sich nicht vorstellen kann, einen Abend zu genießen ohne Fernseher oder Computer. Ein anderer will sein ehrgeiziges Ziel der Beförderung um keinen Preis aufgeben und wieder ein anderer könnte sich sein Leben ohne seine geliebte Katze nicht ausmalen. Es gibt Menschen, denen fällt es leichter, sich zu lösen. Für sie gehört es zum Leben: »Das ist nun halt mal so. Man muss alles nehmen, wie es kommt.«

Aber man kann sich damit auch schwerer tun und fragen: »Warum kann es nicht so bleiben? Warum hänge ich so sehr an meinen Kindern, meinem Wohnort, meinem Arbeitsplatz, meinen Gewohnheiten? Weshalb bin ich nicht bereit, zu lassen? Warum kann ich nicht nachgeben oder aufgeben? Was für einen Sinn hat überhaupt das Loslassen? Was nützt es mir denn? Ist es nicht jedem freigestellt? Weshalb erlebe ich das Loslassen automatisch als Verlust? Warum habe ich solche Angst vor Neuem, Unvertrautem? Weshalb schäme ich mich, wenn ich aufhören oder abrechen muss? Warum muss ich immer die Kontrolle behalten?«