

## Loslassen

### **In: Spirituell Leben. 111 Inspirationen von Achtsamkeit bis Zufall**

Hrsg. Hartlieb, Quarch, Schellenberger. Freiburg: Herder 2002

#### ***LOSLASSEN***

In einem sind sich alle Hochreligionen und auch die meisten kosmischen Religionen einig: „Loslassen ist gut, festhalten tut weh.“ - Hans Jedermann meditiert seit neuestem und leidet kaum noch unter Einsamkeit. Seine Freundin hat sich gerade von ihm getrennt, und er hat beschlossen, sich vorläufig nicht mehr auf Beziehungen einzulassen, da das nur „Anhaftung weckt“. Marie Jede frau überlegt, ob sie dieses Jahr auf ihren Urlaub verzichtet und das gesparte Geld lieber einer tibetischen Schule im nordindischen Ladakh spendet, denn: „Geben ist seliger als nehmen.“ - Werden wir endlich glücklich, wenn wir Beziehungen aufgeben und unseren Besitz verschenken? Was sollen wir loslassen? Welche Art des Festhaltens tut weh?

Die Faust öffnen - es gibt eine kleine Übung, die den Unterschied verdeutlicht zwischen zwei Arten des Loslassens: Nehmen Sie einen Kugelschreiber in die Hand und halten Sie ihn fest. Jetzt öffnen Sie die Hand und lassen ihn los. Fällt er auf den Boden, verwechseln Sie Loslassen mit Verlieren. Bleibt er in Ihrer nach oben geöffneten Hand liegen, halten Sie nicht fest, können den Stift aber weiter verwenden. Erklärungen nützen wenig, wenn wir sie nicht auf unsere Erfahrungen beziehen können. Nur was wir am eigenen Leib erlebt haben, verstehen wir. Wiederholen Sie die Übung einige Male und schreiben Sie „große“ Dinge auf einen Zettel. Halten Sie fest und öffnen Sie dann die Hand, einmal nach unten und einmal nach oben geöffnet. Spüren Sie den Unterschied.

Sinn und Unsinn des Festhaltens können wir gut vom Atem lernen. Ich möchte Ihnen eine nicht traditionelle Übung vorstellen, die uns die innere Dynamik des Festhaltens und Loslassens leicht verstehen läßt. Sie funktioniert sehr gut, wenn man sie durchführt, darüber nachdenken allein nützt wenig. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf das Sofa. Atmen Sie ein, zwei Minuten normal ein und aus. Dann denken Sie an etwas, was Sie im Moment auf keinen Fall loslassen wollen: den Ärger über die unfreundliche Nachbarin; die Meinung, dass die vierzehnjährigen Tochter abends um zehn zu Hause sein muß; die Liste der Dinge, die Sie heute unbedingt erledigen wollen. Dann atmen Sie lang und tief ein und weigern sich, wieder auszuatmen. Halten Sie den Atem so lange wie möglich fest. Nach kurzer Zeit geht das nicht mehr, und Sie atmen schnaufend aus. Das machen Sie zwei, drei Mal. Danach kehren Sie zum natürlichen Atemrhythmus zurück und genießen das sanfte Ein- und Ausatmen. Jedes Mal, wenn ich an etwas festhalte, was ich nicht beeinflussen kann, führe ich diese kleine Übung durch. Bald kann ich über mein vergebliches Festhalten lächeln. Dann schmerzt das Loslassen nicht mehr so sehr. Noch leichter können wir loslassen, wenn wir verstehen, wie innere und äußere Bedingungen zusammen wirken.

Was ist es, woran wir festhalten? Wir mögen bestimmte Menschen und Dinge, Umstände und Ansichten. Wir möchten sie um uns haben, weil sie angenehme Gefühle wecken. Wir treffen uns mit Freundin Gabriele, weil wir uns in ihrer Gegenwart lebendig fühlen. Den Sonntagmorgen verbringen wir mit einer Zeitung und einer Tasse Capuccino im Bett, weil wir uns das entspannt. Das tägliche Joggen weckt unsere Lebensgeister, und der Ausblick auf einen blühenden Baum beim Arbeiten streichelt die Seele. Was genau ist es nun, was uns die guten Gefühle beschert? Wir glauben, dass es die Menschen und Dinge, Umstände und Abläufe sind. Stimmt das wirklich? „Gute“ äußere Umstände können wunderbare Aufhänger für angenehme Gefühle sein. Aber wir sind alle auch hin und wieder unangenehm überrascht, dass sie das nicht immer tun. Normalerweise „fallen“ wir völlig „ins Objekt“ und übersehen unseren eigenen Beitrag zu angenehmen Gefühlen. Nur weil wir jetzt Lust auf Kaffee haben und Capuccino mögen, schmeckt er uns gut. Wer sich gerade zerschlagen fühlt und Joggen nicht mag, dessen Lebensgeister kann Joggen nicht wecken.

Vielleicht ist es gut, zwischen einer Stimmung und ihrem Hintergrund zu unterscheiden. Die aktuelle Stimmung und besondere Vorlieben und Einstellungen tragen meiner Schätzung nach etwa neunzig (!) Prozent zu unseren angenehmen Gefühlen bei. Die äußeren Bedingungen fungieren als gute oder schlechte Aufhänger und tragen in den meisten Fällen nur rund zehn Prozent zu unseren Gefühlen bei.

Um das Prinzip zu verstehen, lassen wir für den Moment dramatische äußere Umstände wie Krieg, Gewalt, Hungersnöte und Naturkatastrophen außer Betracht. Wir können einige angenehme Erfahrungen der letzten Tage mit dieser These überprüfen. Was war der Aufhänger? Wie war unsere Stimmung unmittelbar zuvor? Welche Vorlieben haben mitgespielt? Wir stellen schnell fest, dass die Außenwelt nicht alleinige Ursache für angenehme Gefühle sein kann. Schon dadurch fühlen wir uns wohler, weniger abhängig, selbständiger und sicherer. Dann halten nicht mehr so verkrampft fest und können das, was gehen will, leichter loslassen.

So erfahren wir den Geschmack der Freiheit. Wir werden staunen, wie häufig wir angenehme Gefühle erleben, wenn wir entspannt sind. Dann kann uns auch ein dünner lauwärmer Kaffee die Stimmung nicht wirklich verderben. Loslassen wird noch leichter, wenn wir bemerken, wie sehr wir an Meinungen und Ansichten, Erwartungen und Befürchtungen hängen. Wir brauchen uns nicht den Kopf zu zerbrechen, wie „die Dinge wirklich sind“. Es genügt, überzogene Erwartungen und einseitige Ansichten als Gedankenkonstrukte zu erkennen. Dann können wir sie leichter loslassen. Wir müssen materielle Dinge und Menschen nicht aufgeben oder loswerden, damit wir freier atmen können. Merken wir, dass Erwartungen Gedanken sind und nicht „die“ Wirklichkeit, entdecken wir den „Raum, in dem alles geschieht“. Gedanken, Menschen, Gefühle, Erfahrungen kommen und gehen, ohne dass wir sie besitzen oder kontrollieren können. Wer das ganz tief begreift, „legt die Bürde ab“ und ist frei. Vom Ein- und Ausatmen lernen wir, Dinge und Umstände, Menschen und Gefühle, Ansichten und Meinungen kommen und gehen lassen. Das gibt uns das einen „Geschmack“, eine Ahnung von Freiheit, denn „eine Sekunde loslassen ist eine Sekunde Freiheit.“