

Die Originalausgabe ist 1998 unter dem Titel
Lâcher prise. Dire oui à la vie
bei Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20,
Case 184, CH-1233 Bernex erschienen.
www.editions-jouvence.com
info@editions-jouvence.com



© 1998 Rosette Poletti & Barbara Dobbs
© der deutschsprachigen Ausgabe:
2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Übersetzung: Elisabeth Liebl, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur, Zürich
Layout und Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Print Consult, München
ISBN 978-3-943416-94-7
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

*An dieser Stelle möchten wir
Louise Malacket und Denise Paratte für
ihre wertvolle Mitarbeit danken.*

»Nun hat man uns zwar beigebracht,
dass wir mit leeren Händen dastehen würden,
wenn wir loslassen, doch beweist uns das Leben
selbst in jedem Augenblick das Gegenteil:
Loszulassen ist der Weg zu wahrer Freiheit.«
SOGYAL RINPOCHE

»Wer bist du?«, fragte die Raupe. [...]
Alice antwortete, etwas befangen: »Ich – ich weiß
es nicht recht, diesen Augenblick – vielmehr ich
weiß, wer ich heut früh war, als ich aufstand;
aber ich glaube, ich muss seitdem
ein paar Mal verwechselt worden sein.«
LEWIS CARROLL, *Alice im Wunderland*

Loslassen heißt nicht, für andere immer die Feuerwehr zu spielen, sondern sie ihre Angelegenheiten selbst regeln zu lassen.

Loslassen heißt nicht, andere ständig zu behüten, sondern sie ihre eigenen Erfahrungen machen zu lassen.

Loslassen heißt nicht ablehnen, sondern annehmen.

Loslassen heißt nicht, andere ständig zu tadeln oder mit dem erhobenen Zeigefinger zu drohen, sondern seine eigenen Schwächen zu erkennen und abzulegen.

Loslassen heißt nicht, sich alles nach eigenem Gutdünken zurechtzubiegen, sondern alles so zu nehmen und zu schätzen, wie es kommt.

Loslassen heißt nicht, andere zu kritisieren oder ändern zu wollen, sondern unsere Kraft darauf zu konzentrieren, die Person zu werden, die wir gern sein möchten.

Loslassen heißt nicht, der Vergangenheit nachzutrauern, sondern mit dem Blick auf das Kommende zu leben und zu wachsen.

Loslassen bedeutet, weniger Angst zu haben und mehr zu lieben.

Herkunft unbekannt



1

Loslassen, was uns am Loslassen hindert

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir die unterschiedlichsten Glaubenssätze, Verhaltensmuster und Ängste. Wir malen uns alle möglichen Schicksalsschläge und Unglücksfälle aus und versuchen – um uns davor zu schützen –, möglichst weitgehend die Kontrolle über unsere Mitmenschen und unsere Umwelt zu bekommen.

Dabei akzeptieren wir oftmals unhinterfragt Grenzen, die lediglich in unserem Kopf bestehen, und ächzen unter der Last dessen, was wir für unentrinnbare Knechtschaft halten. Darin gleichen wir den gezähmten Elefanten Nordindiens. Dort ist es üblich, ein neugeborenes Elefantenkalb mit einem Fuß an einem Baum festzubinden. Natürlich versucht es mit aller Kraft, den Strick, der es an den Baum fesselt, zu zerreißen, gibt aber nach einigen erfolglosen Versuchen auf und akzeptiert seine Fessel. Nun tauscht man den Strick gegen einen



eisernen Fußring und eine Kette aus. Nach einigen Wochen wird die Kette schließlich überflüssig, da der Elefant »gelernt« hat, dass er angekettet ist, und gar nicht mehr versucht zu fliehen. Bis zu seinem Tod bleibt er ein Gefangener seiner vermeintlichen Fessel und seines adressierten Verhaltens, während sein Fuß schon längst nicht mehr angekettet ist.

Das *erste und häufigste Hindernis*, das es uns so schwer macht loszulassen, sind also unsere Glaubenssätze und Gewohnheiten. Deren Ursprung ist vor allem in den Botschaften zu suchen, die wir als Kinder und Jugendliche von unserer Umwelt empfangen haben. Diese Überzeugungen graben sich im Laufe der Jahre immer stärker in unser Denken ein, da wir die Tendenz haben, unsere Wahrnehmung so zu filtern, dass wir sie bestätigt sehen. Glauben wir z.B., dass wir mit unserem Partner nicht harmonisch zusammenleben können, so neigen wir dazu, die glücklichen Momente auszublenken und unser Augenmerk vor allem auf die Spannungen zu richten, die uns bestätigen, dass unsere Sicht der Dinge stimmt.

Das *zweite Hindernis*, das uns nicht loslassen lässt, ist, dass wir unser Glück gern von äußeren

Umständen abhängig machen: Wenn unsere Kinder einen guten Beruf haben und glücklich verheiratet sind, dann sind wir ebenfalls glücklich. Wenn unser Partner uns die Aufmerksamkeit schenkt, die wir uns wünschen, sind wir zufrieden. Wenn wir befördert werden, dann laufen die Dinge gut für uns, und so weiter und so fort. Doch auf diese Weise werden wir niemals glücklich, denn niemand bekommt im Leben immer alles, was er sich wünscht.

Das *dritte Hindernis* ist die sogenannte Co-Abhängigkeit. Nach Charles Whitfield, einem ausgewiesenen Experten auf diesem Gebiet, entsteht Co-Abhängigkeit, wenn wir glauben, dass etwas außerhalb von uns selbst, außerhalb von unserem Wesenskern, uns Glück und Selbstverwirklichung bringen kann. Praktisch sieht das gewöhnlich so aus, dass wir uns rund um die Uhr um einen anderen Menschen kümmern. In der Hoffnung auf Anerkennung für uns selbst als Helfende, interessieren wir uns nur für das, was dem anderen widerfährt, statt loszulassen und unser eigenes Leben zu führen.

Das *vierte Hindernis* hängt mit den Zielen zusammen, die wir uns setzen. Natürlich ist es wichtig,

Ziele zu haben, denn sie geben unseren Bemühungen eine Richtung und bringen Struktur in unser Leben. Allerdings besteht die Gefahr, dass sie so beherrschend werden, dass wir nicht mehr zwischen uns und unseren Zielen unterscheiden können. Kommen wir dann in eine Situation, in der wir uns von unseren Zielen verabschieden müssten, klammern wir uns mit aller Macht daran und schaffen es nicht, sie loszulassen. Ein erfahrener Psychiater hat einmal gesagt. »Im Arbeitsleben sehen wir uns zwei großen Gefahren gegenüber: Entweder glauben wir zu wenig an das, was wir tun, oder zu viel.« Der goldene Mittelweg liegt zwischen den beiden Extremen, im Loslassen: »Ich strebe dieses Ziel an und tue alles, um es zu erreichen. Doch ich weiß auch, dass ich unter Umständen meine Ziele ändern muss.« Folgendes Bibelzitat mag uns helfen, loszulassen und unsere Ziele weniger verbissen zu verfolgen:



»O Eitelkeit der Eitelkeiten! Alles ist eitel! Was für Gewinn hat der Mensch bei aller seiner Mühe, womit er sich müht unter der Sonne! Ein Geschlecht geht dahin und ein anderes kommt, aber die Erde bleibt ewig stehn. Und die Sonne

geht auf und geht unter und eilt an ihren Ort, woselbst sie aufgeht. [...] Was gewesen ist, ebendas wird sein.«

Prediger 1:2, Lutherbibel 1912

Das *fünfte Hindernis*, das dem Loslassen im Weg steht, sind die negativen Emotionen, die wir möglicherweise hegen, z.B. Groll, Feindseligkeit, Abneigung, Rachegefühle und Angst.

Wenn wir uns aus irgendeinem Grund angegriffen, verraten, herabgesetzt, abgelehnt – mit einem Wort: verletzt – fühlen, dann empfinden wir unserem »Angreifer« gegenüber in der Regel mehr oder weniger heftige Wut. In der Folge kreisen unsere Gedanken ständig um diese Person und das, was sie gesagt oder getan hat. Wir können nicht aufhören, darüber zu brüten, welches Leid dieser Mensch uns oder unseren Lieben zugefügt hat. Unser Herz verhärtet sich, und wir hegen nur noch einen Gedanken: wie wir es ihm heimzahlen können. So vergehen oft Jahre, ohne dass die Wunde verheilt, weil wir einfach nicht loslassen können.

Manchmal ist es auch Angst, die sich in unserem Geist breitmacht und uns vergessen lässt, dass Unsicherheit nun einmal untrennbar mit unserem Dasein als Mensch verbunden ist. Diese Angst treibt

uns dazu, unser Leben und das Leben unserer Mitmenschen in jeder Hinsicht kontrollieren zu wollen. Sie raubt uns sowohl den inneren Frieden als auch das Urvertrauen, ohne das wir unsere innere Harmonie auch nicht wiederherstellen können.

Das *sechste Hindernis* in Bezug auf das Loslassen ist schließlich die Unfähigkeit, einen Schlussstrich zu ziehen und die Vergangenheit hinter sich zu lassen. So viele Menschen lecken ihre seelischen Wunden, statt sie sich schließen zu lassen. Sie erlauben ihrem Schmerz nicht, zu heilen, obwohl ihnen dies ermöglichen würde, nach vorn zu blicken und ihr Leben für Neues zu öffnen.

Es sind hauptsächlich diese sechs Arten von Hindernissen, die viele Menschen in unerfreulichen und manchmal auch belastenden Lebensumständen festhalten. Die gute Nachricht jedoch lautet: Jede dieser Schwierigkeiten kann gemeistert werden! Wir können sie loslassen! Auf den folgenden Seiten werden wir auf die hier nur kurz skizzierten Hindernisse ausführlicher eingehen und Ihnen Methoden vorstellen, mit deren Hilfe Sie diese überwinden können.

2

Unsere Glaubenssätze und Gewohnheiten hinterfragen

Jedes Kind kommt mit einem unglaublichen Potenzial zur Welt, bereit, das Leben in seiner Gänze zu leben, zu entdecken und zu lieben. Unglücklicherweise erhält es oftmals von seiner Umwelt nur allzu früh Botschaften, die es genau daran hindern. Das schließt nicht aus, dass die Eltern sich über die Geburt ihres Kindes freuen und ihm ihre ganze Liebe und Fürsorge angedeihen lassen, während es heranwächst. Doch selbst wenn das Kind gute Ausgangsbedingungen und liebevolle Eltern hat, die ihre Sache gut machen, »vererben« sie ihm nicht selten unbewusst Ansichten und Überzeugungen, die es daran hindern, sich frei zu entfalten. Beispielsweise: »Die Welt ist ein gefährlicher Ort.« Oder: »Man kann anderen Menschen nicht vertrauen«, »Das kannst du nicht«, »Das ist zu schwierig