

Loslassen und leichter leben

von Petra Weiß

„Die Krankheit zerbricht meine Vorstellung von mir, vom Leben und von Gott. Wenn ich meine Vorstellungen zerbrechen lasse, dann werde ich nicht an meiner Krankheit zerbrechen, sondern aufgebrochen für neue Möglichkeiten des Lebens und für mein wahres Selbst ...“ Diese Worte hat Anselm Grün in meinem Interview für Signal 1/2011 geäußert. Sie drücken den Kern dessen aus, was Loslassen bedeutet, und zeigen gleichzeitig das Potenzial einer solchen Entwicklung auf.



Foto: Cornerstone /pixelio.de

Die moderne Hirnforschung bestätigt, was spirituelle Lehrer, Mentaltrainer und Psychotherapeuten schon lange wissen: Wenn man auf das Problem starrt wie das Karnickel auf die Schlange, sind kreative Lösungen unmöglich. Man spricht auch von einer „Problemtrance“. Die Gehirnregionen, die für den „Fehlerzoom“ zuständig sind, funktionieren nicht gleichzeitig mit denjenigen, die uns für ganzheitliche Sichtweisen öffnen. Auch ermutigen uns die wissenschaftlichen Ergebnisse der Neurobiologen, uns gerade in schwierigen Situationen unseren Emotionen zuzuwenden. Sie sind der Dreh- und Angelpunkt für das Ein- bzw. Ausschalten bestimmter Funktionen im zentralen Nervensystem. Das erklärt unter anderem, warum beispielsweise Achtsamkeitsübungen, Hypnose und körperorientierte Formen der Psychotherapie so erfolgreich sind, obwohl oder gerade weil sie sich nicht vornehmlich mit dem Problem befassen. Sie lösen den Tunnelblick vom Objekt unserer Angst und weiten die Wahrnehmung auf den Rest der Realität.

Das Bemühen loslassen

Vielleicht haben auch Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass sich leichte Lösungen zeigen, wenn Sie aufhören, mit aller Macht etwas Bestimmtes verändern oder erreichen zu wollen. Je verbissener wir auf unseren Werten, Zielen und Vorstellungen beharren, desto wahrscheinlicher sind Enttäuschungen und Frustrationen bis hin zu Resignation. „Ich habe mich so bemüht, und trotzdem ist die Krankheit noch da!“ Diesen Satz höre ich manchmal mit einem Unterton von Verzweiflung oder Vorwurf in der Sprechstunde. Es ist ein beliebtes Konzept, dass wir uns vorstellen, je mehr wir uns bemühen, desto sicherer muss das erstrebte Resultat eintreffen. Wie wäre es, wenn Sie aufhörten, sich zu bemühen? Das soll nicht heißen, beim geringsten Widerstand gleich die Flinte ins Korn zu werfen. Wie so oft im Leben ist eine gute Balance wichtig. Wir bewegen uns zwischen passiver Schicksalsergebenheit und übereifrigem Machbarkeitswahn. Irgendwo dazwischen liegt die Wahrheit. Auf welches Ende dieser Skala steuern Sie gewöhnlich zu?

Oft genug bilden wir uns ein, unser Ziel mit genau diesen Mitteln erreichen zu müssen. Wir haben uns etwas vorgenommen, verschiedene Möglichkeiten in Betracht gezogen und uns für ein Vorgehen entschieden. So weit, so gut. Dann laufen wir auf unser Ziel zu. Kurs halten ist ein brauchbares Prinzip – solange keine neuen Informationen und Erkenntnisse eine aktualisierte Bewertung der Lage erfordern.

Wir sammeln Erfahrungen, während wir den eingeschlagenen Weg begehen. Warum sollten sie weniger wichtig sein als die Erfahrungen und Annahmen, anhand derer wir unsere ursprüngliche Entscheidung getroffen haben? Die eigenen Entscheidungen zu gegebener Zeit auch infrage stellen zu können, ist kein Versagen oder Aufgeben, sondern ganz im Gegenteil: Es zeigt persönliche Stärke.

Der Wert von Werten

Es gibt Menschen, die von Natur aus sehr flexibel auf äußere Gegebenheiten reagieren können, und solche, die eher mit Beständigkeit gesegnet sind als andere. Beide Qualitäten sind grundsätzlich gute und wichtige Ressourcen zur Bewältigung unserer vielfältigen Lebensaufgaben. Wenn wir aber in eine Krise geraten sind, sei es eine gesundheitliche, private oder berufliche, die wir mit unseren gewohnten Strategien nicht meistern können oder die vielleicht sogar durch unsere üblichen Verhaltensmuster ausgelöst worden ist, wird es Zeit, unsere Konzepte zu hinterfragen. Was früher nützlich war, hat womöglich schon länger ausgedient, ohne dass wir es bemerkt haben. Die Macht von Gewohnheiten darf man nicht unterschätzen.

Auf welche Art und Weise wir im Leben stehen, wie wir mit unseren Problemen umgehen, ist durch viele Quellen gespeist: Wir bringen eine genetische Disposition sowie epigenetische „Voreinstellungen“ mit, wir werden durch Erziehung und Vorbild geprägt, durch kulturelle Strömungen, religiöse Glaubensgemeinschaften, soziale Schichten und gesellschaftliche Konventionen beeinflusst. Und letztlich gibt es auch zentrale Werte, die aus unserem Selbst entstehen, aus unserem wahren Wesen, wie Anselm Grün es nennt. Ein hochkomplexes Wertesystem ist die Grundlage für unser tägliches Leben. Manchen ist Anerkennung wichtiger als Freizeit, für andere ist die Zugehörigkeit zu ihrer Familie wichtiger als ihre Gesundheit, wieder andere schätzen Aufrichtigkeit mehr als Diplomatie und so weiter. Prinzipiell dürfen alle Werte gleichrangig nebeneinander stehen. Das „Ranking“ der Werte durch den Einzelnen ist Ausdruck seiner Individualität. Solange wir mit unserem Wertesystem gut fahren, werden wir es nicht über den Haufen werfen. Es gibt uns Orientierung und Sicherheit in einer Welt voller Veränderungen. Unsere Werte dienen uns als Richtschnur für neue Situationen und ungewohnte Herausforderungen. Wir geraten erst dann in die Bredouille, wenn z.B. Werte, die gesellschaftlichen Konventionen entspringen, denjenigen widersprechen, die aus unserem Selbst hervortreten. Dann ist es Zeit, das Loslassen vorzubereiten.

Familienmuster

Traditionelle Werte aus dem Familiensystem in unsere persönlichen Top Ten sinnvoll einzusortieren, ist erfahrungsgemäß eine Übung für Fortgeschrittene: Nehmen wir an, mehrere Vorfahren sind während einer Epidemie gestorben oder ihre Großeltern haben unter gruseligen hygienischen Bedingungen in einem Flüchtlingslager gelebt. Dann wird in Ihrer Familie, ohne dass das ausgesprochen werden muss, der Wert *Reinlichkeit* einen hohen Stellenwert einnehmen. Vielleicht war ihre Frau Mutter schon ein Putzteufel, und Sie selbst müssen immer erst mal den Boden wischen, wenn jemand durch den Flur gelaufen ist, oder die Toilette täglich drei Mal desinfizieren. Ihnen erscheint das möglicherweise normal. Vor dem Hintergrund der Familienbiografie ist dieses Verhalten auch verständlich. Notwendig ist es aber nicht. Sie leben nicht im Flüchtlingslager. Ihre 45-qm-Wohnung können Sie auf diese Weise vielleicht noch in Schuss halten, bei einem Einfamilienhaus wird das Feudeln und Staubwischen mitunter zum tagesfüllenden Programm. Spätestens dann steht es in Konkurrenz zu anderen Werten, die Ihnen wichtig sind, z.B. sich um Ihre Kinder oder um Ihre Gesundheit zu kümmern oder sich einfach mal auszuruhen und gar nichts zu tun.

Das Loslassen von Mustern aus der Ahnenreihe kann man durch verschiedene Methoden fördern. Besonders bewährt hat sich das Familienstellen („Systemische Verstrickungen lösen“ Signal 3/2010). Sie können sich von einem Therapeuten dabei unter vier Augen begleiten lassen oder den Prozess in einer Gruppe wahrnehmen. Vorbereitende Bewusstseinsarbeit können Sie allerdings selbst leisten. Stellen Sie sich Ihre Ahnenreihe vor: Ihre Eltern, hinter Mutter und Vater ihre Großeltern, hinter Großvater und Großmutter die Urgroßeltern und so weiter. Danken sie ihnen für all die Traditionen, die Ihnen zugeflossen sind. Manche davon waren Ihnen ausgesprochen dienlich oder sind es immer noch. Spüren Sie die Herzensverbindung zu diesen Menschen.

Machen Sie sich bewusst, dass jedes Gen in allen Ihren Zellen von diesen Leuten kommt. Vielleicht haben Sie den Impuls zu visualisieren, dass aus dieser Reihe, das Leben zu Ihnen geflossen ist. Wie auch immer Sie die Verbindung würdigen, es wird Ihnen helfen, das loszulassen, was Sie nicht mehr brauchen oder was Sie stört.

Wir kommen zurück zu dem Beispiel mit der Pest oder dem Flüchtlingslager. Sagen Sie Ihren Vorfahren im Geiste: „Für Euch war es existenziell wichtig, immer alles sauber zu halten. Das kann ich gut verstehen. Damals hing Euer Leben davon ab, wie penibel geputzt worden ist. Jetzt ist das Jahr 2018. Wir leben allgemein unter guten hygienischen Bedingungen. Trotz aller Panikmache in den Medien stellen Seuchen in meinem Leben keine so große Bedrohung dar wie damals für Euch. Ich werde einen Umgang mit dem Thema Reinlichkeit finden, der für meine Zeit und für mein Leben angemessen ist. Auch wenn andere Werte für mich wichtiger sind, bleibe ich im Herzen mit Euch verbunden.“ Verständnis, Würdigung und Zugehörigkeit sind die Grundprinzipien dieser Arbeit. Sie kann eine sehr heilsame Wirkung entfalten.

Überholter Selbstschutz

Werte, die aus unserer eigenen Biografie resultieren, wollen ebenso in Würde verabschiedet werden. Ein gewisses Maß an Selbstreflexion ist sehr nützlich. Wenn Sie verstehen, warum Sie beispielsweise eine Distanz zu Ihren Mitmenschen aufgebaut haben, erleichtert das den Prozess. Nehmen wir an, Sie haben im Mutterleib Ihren Zwilling verloren. Oder Sie sind mit einem narzisstischen Elternteil aufgewachsen. Dann ist es nicht verwunderlich, dass es Ihnen später schwerfällt, vertrauensvolle und stabile Bindungen aufzubauen. Selbstschutz ist ein legitimes Motiv. Aber auch wenn sich Ihnen die Zusammenhänge nicht logisch erschließen: Gehen Sie davon aus, dass Sie für Ihre Besonderheiten gute Gründe hatten. Vieles, was uns heute lästig ist, diente uns einmal als wertvolle Bewältigungsstrategie. Würdigen Sie diese Leistung Ihres Unterbewusstseins, Ihrer Reflexe oder Ihrer Seele.

„Auch wenn ich gar nicht genau weiß, warum ich so geworden bin. Sicher war mir dieses Verhalten irgendwann einmal sehr dienlich. Es hat vermutlich dazu beigetragen, dass ich eine schwierige Situation gemeistert habe. Dafür bin ich dankbar. Mein Leben ist (gut) weitergegangen. Heute ist das Jahr 2018. Die Umstände haben sich verändert. Ich werde einen angemessenen Umgang mit der Situation finden, der zu meinem jetzigen Leben und zur heutigen Zeit passt.“ Solche oder ähnliche Worte und Haltungen können Ihnen helfen, überholte Werte auszumustern bzw. ihnen einen passenden Platz auf Ihrer Werteskala zuzuweisen.

Selbst-bestimmt

Noch ein Wort zu gesellschaftlichen Konventionen und anderen Einflüssen von außen. In den westlichen Industrienationen herrscht seit ein paar Dekaden der Trend zu Individualisierung. Das hat Vor- und Nachteile. In Zusammenhang mit dem Loslassen genießen wir die Vorzüge dieser Entwicklung: Es wird immer weniger wichtig, was die Masse macht, wir orientieren uns seltener an den anderen und schauen mehr nach den eigenen Bedürfnissen. Preußisch geprägte Sprichwörter, die uns mit erhobenem Zeigefinger darauf hinweisen, was *man* tun oder was *man* lässt, verschwinden zunehmend aus dem Sprachgebrauch. Gesellschaftlich wird heute besser akzeptiert, dass jeder Mensch seine eigenen Vorstellungen davon hat, wie er sein Leben gestalten will. Das schlägt sich bis in die Gesetzgebung nieder. Diskriminierungen aufgrund von Andersartigkeit sind verboten und werden bestraft. Wir dürfen uns also immer freier darin fühlen, das Leben zu führen, das zu unseren individuellen Neigungen und Bedürfnissen passt. Mit der Freiheit kommt die Verantwortung. Und für viele auch die Suche. Denn wenn ich äußere und innere (Schein-)Zwänge losgelassen habe, bin ich aufgerufen, meinen eigenen Lebensstil zu finden. Halten Sie daher Ausschau nach Ihrem wahren Wesen. Es ist der Kompass zu einem selbstbestimmten Leben, das Ihnen wirklich entspricht. Sie finden es – wie könnte das anders sein?! – in sich. Diesen Weg können Sie alleine beschreiten oder sich begleiten lassen, je nachdem was Ihnen am besten entspricht.

Maßnahmen, die beim Loslassen helfen

- Bachblüten: Sind nebenwirkungsfrei und daher gut zur Selbstmedikation geeignet. Star of Bethlehem hilft z.B. beim Loslassen alter Verletzungen, Mimulus löst Ängste auf, Chicory unterstützt das Loslassen von übermäßigen Sorgen um unsere Lieben etc.
- Jin Shin Jyutsu: Wenn Sie einen Punkt rechts oder links des Brustbeins ungefähr auf halber Höhe des Brustkorbs berühren, fördert dieser Griff innere Vergebungsprozesse. Das Loslassen von anhaltender Trauer wird durch das Halten des Ringfingers begünstigt, unmäßige Wut lässt man los, indem man den Mittelfinger hält.
- „Feng-shui im Kleiderschrank“: Sich im Außen z.B. von Gegenständen zu befreien, setzt Impulse für inneres Aussortieren. Sie können wahlweise Ihren Kleiderschrank auf Diät setzen, klar Schiff auf Ihrem Schreibtisch machen oder den Keller endlich aufräumen.
- Rituale: Etwas symbolisch loszulassen, kann eine kraftvolle Wirkung entfalten. Ob Sie Ihre Sorgen auf Papier schreiben und verbrennen oder einen Stein als Repräsentant für einen persönlichen Verlust im Wald beerdigen, ist Ihrem persönlichen Geschmack überlassen.
- Reden ist Silber: Manchen hilft es, über ihr Loslass-Thema zu sprechen. Der Austausch erleichtert ihnen die Verarbeitung. Aber nicht allen. Spüren Sie genau nach: Wenn das Reden Sie eher mit dem Thema in Verbindung hält, kann es auch nützlich sein, für eine gewisse Zeit bewusst darüber zu schweigen und sich anderen Gesprächs- und Gedankeninhalten zuzuwenden.

Zur Person

Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche Berichte, Interviews, Kommentare und Rezensionen sowie Blogbeiträge und Online-Content veröffentlicht. An mehreren Buchprojekten hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. In freier Mitarbeit unterstützt sie verschiedene Non-Profit-Organisationen bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim

Kreativbüro Schreibkunst • www.schreibkunst.online • text@schreibkunst.online • 06201 4883094

Praxis Lichtblick • www.praxis-lichtblick.eu • gesund@praxis-lichtblick.eu • 06201 4883093