

Wie loslassen?

Wir kennen das Gefühl. Da ist diese negative Emotion und die eine innere Stimme sagt: „Jetzt reg dich nicht auf, kümmere dich um deine Arbeit“, aber die andere Stimme sagt: „Warum hat er/sie sich so verhalten, das ist doch unglaublich, was denkt er/sie sich eigentlich?“ Wir drehen und wenden uns im Kopf und suchen nach Antworten und Lösungen.

Beim Bergwandern ist ein Rucksack sicher hilfreich. Im Leben packen wir uns jedoch gerne negative Emotionen in den Rucksack, die schwer zu tragen und daher psychisch belastend sind. Oft schleppen wir nicht nur einen, sondern gleich mehrere mit uns herum. Auf unserer Bühne im Kopf nehmen diese Rucksäcke Platz weg; Kreativität, gute Laune und heitere Gelassenheit werden beeinträchtigt und können sich nicht entfalten.

Unser Leben gleicht einer Eieruhr: Präzise fällt ein Sandkorn nach dem anderen. Die Sekunden vergehen, lassen sich nicht aufhalten, fallen unaufhörlich in die Vergangenheit. Man kann zwar an diese vergangenen Augenblicke denken, aber man kann sie nicht wieder herholen, sie sind vorbei.

Wir haben aus ihnen gelernt, sie sind Teil der Vergangenheit geworden und haben somit keine belastende Relevanz für die Gegenwart oder gar die Zukunft; man kann sie emotional loslassen. Braucht jedoch Übung.

Jeglicher Ballast, emotional wie materiell, kann weggeräumt, eingepackt oder weggeworfen werden. Man fühlt sich sofort besser. Erinnern wir uns nur daran, wie wir uns gefühlt haben, nachdem wir endlich den Kleiderschrank ausgemistet und aufgeräumt hatten.

Um die emotionalen Rucksäcke zu organisieren oder gar loszuwerden, brauchen wir im Prinzip nur zwei Fähigkeiten:

Erstens, sich bewusst zu werden, dass es emotionalen Ballast gibt, der sich im Rucksack verbirgt, und

zweitens: zu erkennen, dass es leicht ist (ok, nicht immer), den Rucksack loszulassen, über die Klippe zu werfen, ins Tal zu schleudern oder zu verbrennen – oder zumindest Teile aus dem Rucksack zu nehmen und ab in die Tonne.

Wenn das Korn in der Eieruhr gefallen ist, ist es gefallen. Fertig. Das nächste kommt sogleich. So einfach ist das: ein ständiges Fallen, der nächste Moment, ohne Rücksicht auf unsere Geschichte, unsere Emotionen oder unsere Gedanken.

So einfach ist unser Leben. Es hat so viel mit Glück und Zufall zu tun wie das schlechte Wetter oder der Stau am Freitag den 13.

Es passiert, Sekunde für Sekunde. Nur im Hier und Jetzt haben wir Einfluss und können Entscheidungen treffen.

Manchmal haben wir das Leben im Griff, manchmal hat es uns im Griff. Und in beiden Fällen können wir etwas lernen. Auch wenn wir Fehler machen, ist es eine Erfahrung, ein Fortschritt. Und das Leben nimmt seinen Lauf ..

Loslassen ist, als würde man einen Rucksack ablegen, als würde ein Sandkorn rieseln. Man fühlt sich gleich viel leichter. Willkommen beim Rucksackwerfen, das bald als olympische Disziplin anerkannt wird.

Übung macht den Meister.