DIE KUNST DES LOSLASSENS

***Sind Sie nahezu süchtig danach, andere Menschen oder Situationen kontrollieren zu wollen, zerstörerische Einstellungen und Verhaltensweisen zu kultivieren und damit ständig Gefühlsdramen zu erzeugen?
DANN LASSEN SIE LOS
und beweisen Sie Ihre Macht dort, wo sie hingehört – im eigenen Leben.***

Wie um alles in der Welt lässt man los?? Kennen Sie das: ein anderer Mensch tut etwas oder tut es nicht und Ihre Gedanken sind Tag und Nacht davon besessen **oder** Leid ist seit vielen Jahren Ihr ständiger Begleiter, so dass die Idee, leben könnte auch Spaß machen, geradezu absurd erscheint

oder Ansprüche, die Sie an sich und andere stellen, sind so hoch, dass Perfektion ein Hilfsausdruck ist und Sie daher scheitern müssen? Haben Sie fixe Vorstellungen davon, wie alles sein müsste, damit Sie glücklich sein können? Beharren Sie innerlich darauf, weniger wert zu sein als andere? Oder handeln Sie meist nach dem Grundsatz „Vertrauen ist schlecht, Kontrolle ist besser“?

Die Möglichkeiten sich das Leben zur Qual zu machen sind unerschöpflich. Also, ich habe es in dieser Disziplin zu wahren Höchstleistungen gebracht. Meine Männerbeziehungen wiesen jahrelang derart „ungünstige Verstrickungsmuster“ und dazugehörige Kontrollmechanismen auf, dass es für mich und begleitende FreundInnen die wahre Freude war. Auch als ich den Großteil meiner Ausbildung zur Psychologin bereits hinter mich gebracht hatte, war die Frage: „Wie schaffe ich mir in jedem Bereich des Lebens die Hölle“ von größter Aktualität. Der Ratschlag von Wohlmeinenden „So lass doch endlich los“ sorgte für Wut und Tränen der Verzweiflung. Wie konnte ich loslassen, wenn die Gegebenheiten es erforderten, sich den Kopf zu zerbrechen was wohl in **seinem** vorging? Wie sollte ich loslassen, wenn ER sich die ganze Nacht nicht gemeldet hatte und ich jetzt langsam verrückt wurde? Und wie zum Teufel sollte ich die tiefsitzende Überzeugung bezüglich meines nicht vorhandenen Wertes loslassen, wenn die Dinge so waren wie sie waren? Es dauerte Jahre bis ich begriff: Egal in welchen Lebensumständen wir uns befinden – Loslassen hilft immer. Es kommt gesunden Beziehungen zugute und es kann sich in ungesunden nur positiv auswirken. Es ist sehr gut geeignet, schädliche Einstellungen zu verändern und kann Wunder wirken, wenn wir in Situationen verstrickt sind, an denen aktiv beim besten Willen nichts zu ändern ist. Loslassen vermindert den inneren Druck, entschärft das äußere Drama und gibt uns die Chance, die eigene Kraft wiederzufinden.

Was bedeutet „Loslassen“ eigentlich genau?

- Ich löse mich von meinen zerstörerischen, zwanghaften Mechanismen
- Ich akzeptiere, dass ich das Leben und andere nicht kontrollieren kann. Ich höre daher damit auf, Ergebnisse erzwingen zu wollen und tue das, was mir möglich ist: Mein eigenes Leben in Ordnung zu bringen.
- Ich beende sinnlose Bemühungen, andere zu Verhaltensweisen zu bringen, die ich richtig finde.
- Ich verabschiede die Einstellung, dass Situationen sich in einer Weise und zu einer Zeit entwirren müssen, wie ich es gerne hätte.

Haben Sie schon einmal erlebt, dass krampfhaftes Festhalten, verzweifelte Kontrollversuche und innere Anspannung bis zum Nervenzusammenbruch sinnvolle Ergebnisse ergaben? Eben. Wichtig: Loslassen bedeutet **n i c h t** kalten Rückzug oder depressive Resignation. Und es bedeutet keinesfalls, Missbrauch an der eigenen Person in irgendeiner Form geschehen zu lassen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt um loszulassen? Immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, mit einem Problem nicht länger leben zu können, ohne langsam wahnsinnig zu werden, Ihre Gefühle ständig aufgewühlt sind, oder wenn Sie merken, dass Sie nur noch auf das Fühlen, Denken und Tun von anderen reagieren. Loslassen kann nötig sein, wenn Sie eine Trennung durchleben, den Tod eines Menschen verkraften müssen, immer wieder in schreckliche Beziehungsmuster stolpern oder einen Großteil Ihrer Stunden damit verbringen über alles Mögliche zu jammern. Zeit sich zu lösen ist auch dann, wenn Sie feststellen, dass **Etwas** Ihre Gefühle und Verhaltensweisen kontrolliert – entweder der „Zerstörer“ in Ihrem Inneren oder eine äußere Situation.

Es gibt Umstände, die ein Loslassen zwingend machen, um sich im wahrsten Sinn des Wortes zu retten: Wenn Sie als Angehöriger eines Alkoholikers oder anderen suchtkranken Menschen in ungesunder Weise in dessen Angelegenheiten verstrickt sind, wenn Sie merken, dass Sie aus irgendeinem Grund kein eigenes Leben (mehr) haben, wenn Negativität, Ängste und Depression ihre Tage vergiften. Und wenn Ihnen auffällt, dass die Freude entweder aus Ihrem Dasein verschwunden ist oder noch niemals so richtig da war.

Was genau sollten Sie in solchen Situationen loslassen?

- Jede Art von schwächenden Einstellungen wie „Ich bin ein Opfer“, „Ich bin nicht gut genug“, „Es muss gelitten werden“ oder „Ich und andere müssen perfekt sein“.
- Groll, Wut und alte Schmerzen, die Sie seit Ewigkeiten mitschleppen und die der Lebensfreude im Wege stehen.

- Menschen, die in der einen oder anderen Form Seele und Körper schaden.

Melody Beatty, Bestsellerautorin von vielen Büchern über das Loslassen schreibt in „Die Sucht, gebraucht zu werden“: „Geben und Etwas für andere tun sind wesentliche Merkmale einer gesunden Beziehung. Aber lernen, wann man **nicht** geben **nicht** nachgeben oder sich etwas **nicht** länger gefallen lassen sollte, sind ebenso wichtige Teile einer gesunden Beziehung“.

Wenn Sie immer wieder mit nicht eingehaltenen Verabredungen, gebrochenen Versprechen, unverblühten Lügen, oder seelischer und körperlicher Misshandlung konfrontiert sind und das zulassen, verlieren Sie das Vertrauen in die eigene Person, Ihr Wohlergehen und irgendwann sich selbst.

Wie funktioniert nun dieses Loslassen? Ein Patentrezept gibt es dafür leider nicht. Aber bleiben Sie dran und lassen Sie sich auch beim x-ten Rückfall nicht entmutigen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es manchen Menschen schlecht genug gehen muss (mir zum Beispiel!), damit dieser heilsame Prozess ablaufen kann. Andere haben offenbar erleuchtete Momente, in denen es ganz plötzlich funktioniert. Auf jeden Fall ist es hilfreich, wenn Sie sich in der Zwischenzeit mit einigen Themen beschäftigen:

1) Akzeptieren

Manchmal geschieht etwas Unerwartetes – Beziehungen zerbrechen, ein Mensch stirbt, berufliche Pläne scheitern, Freunde verschwinden. Jetzt verzweifelt nach einer Lösung zu suchen hilft nicht. Auch wenn das fast unmöglich erscheint – fügen Sie sich den Tatsachen wie sie sind. Das bedeutet: Akzeptieren Sie zunächst Ihre Einsamkeit, die Niederlage, die Verwirrung, die Hilflosigkeit oder gegebenenfalls auch das Ausmaß Ihrer Selbstzerstörung. Sie können einen Zustand erst ändern, wenn Sie erkennen, dass er existiert.

2) Gefühle zulassen

Bevor wir lernen loszulassen erleben die meisten von uns entweder einen Gefühlssturm oder sie verleugnen ihre Emotionen. Lassen Sie unbedingt alle Gefühle zu, die hochkommen – unermessliche Wut, vernichtender Schmerz, abgrundtiefe Trauer. Das aktuelle Ereignis berührt durch seine Thematik immer uralte Wunden von früher, die durch bewusstes „Hinspüren“ geheilt werden können.

3) „ICH BIN ES WERT, EIN GLÜCKLICHES LEBEN ZU FÜHREN“

Legen Sie die Opfer- und Märtyrerrolle endgültig ab – Sie verdienen, dass es Ihnen gut geht. Lange Zeit haben Sie aus diesem oder jenem Grund gelitten, jetzt ist es genug. Und deshalb lassen Sie jetzt alles los, was Sie daran hindert. Sie akzeptieren Ihre Stärke, das eigene Leben zu gestalten genauso wie die Machtlosigkeit, das Leben anderer zu bestimmen.

4)Selbstfürsorge

Das bedeutet liebevoll und geduldig folgende innere Einstellungen zu entwickeln:

Ich bin verantwortlich für mein seelisches und körperliches Wohlergehen, für die Befriedigung meiner Bedürfnisse, für das Lösen meiner Probleme. Ich Sorge dafür, dass ich genug Zeit für Spaß und Entspannung habe. Ich bin verantwortlich dafür, was ich tue und was ich anderen erlaube, mir anzutun. Ich verdiene weder Missachtung noch Misshandlung und ich toleriere sie nicht.

Merke: Selbstfürsorge bedeutet auch, anderen zu gestatten, ein Leben ihrer Wahl zu führen, auch wenn das zur Folge hat, dass Sie sie vielleicht verlieren.

5)Weltbild

Je mehr wir darauf vertrauen, dass alles gut ist wie es ist, umso leichter können wir auch loslassen. Versuchen Sie einmal von der Annahme auszugehen, dass eine höhere Macht dafür sorgt, dass alles was geschieht Sinn hat. Das bedeutet, dass wir aus gutem Grund unsere Erfahrungen machen, um wichtige Dinge zu lernen: Selbstliebe, Liebe, Mitgefühl mit uns selbst und anderen.

Loslassen heisst das Leben geschehen zu lassen, statt es mit Gewalt kontrollieren zu wollen. Machen Sie Schluss damit, auf zerstörerische Systeme zu reagieren und sich in Verrücktheiten Ihrer Mitmenschen zu verstricken. Entlarven Sie aber auch den eigenen Zerstörer und nehmen Sie ihm die Macht ihr Leben zu bestimmen. Und eines Tages stellen Sie fest, dass Sie **trotz** diverser Probleme genießen können und Loslassen zu einer fast selbstverständlichen inneren Haltung geworden ist.

Literatur:

Melody Beatty: „Die Sucht gebraucht zu werden“, „Mehr Kraft zum Loslassen“,

beide Heyneverlag

R. Leider, D.Shapiro: „Lass endlich los und lebe“,

Bechtermünz Verlag

10 PRAKTISCHE TIPS ZUM LOSLASSEN

- Erstellen Sie eine Liste, was Sie loslassen wollen
- Entrümpeln Sie – jede Lade!
- Experimentieren Sie mit Frisur, Makeup und Kleidung. Gestalten Sie Ihre Wohnung um, manchmal reicht es, die Wände in einer lebendigen Farbe zu streichen (sonnengelb?)
- Räuchern Sie jede Ecke mit Weihrauch aus – das reinigt die Atmosphäre. Wenn Sie nicht daran glauben, dann tun Sie so als ob
- Auch wenn es schwer fallen sollte – bewegen Sie sich!
- Ändern Sie Ihre Ernährung auf „gesund“
- Lesen Sie Bücher, die Sie motivieren und bestärken
- Machen Sie eine Aufstellung aller Dinge, die Ihnen helfen zu entspannen
- Machen Sie eine Psychotherapie, wenn es Ihnen sehr schlecht geht