

Loslassen

Der Trieb, uns selbst zu verwirklichen, steckt tief in uns. Ob wir arbeiten, essen, sprechen, faulenzten, shoppen, musizieren – wir drücken uns aus, indem wir Rollen in der Familie oder im Beruf wählen, die es möglich machen, uns selbst zu erfahren. Langeweile oder mangelnde Freude sind meist erste Zeichen, dass es an der Zeit ist, die Pferde zu satteln, unsere Rolle abzulegen und neue Aufgaben zu übernehmen. Wir sollten aufhören und loslassen, wenn wir Erfahrungen gemacht haben, die jetzt abgeschlossen sind. Wir sollten irgendwann weitergehen, weil jede Rolle und Situation Begrenzungen in sich trägt, die uns an einer weiteren Entwicklung hindern. Allzu oft aber verharren wir nicht nur in ihnen, sondern auch in der Vergangenheit. Wir halten an Dingen fest, an denen wir längst das Interesse verloren haben oder leisten unbittlichen Widerstand mit der Folge, dass wir leiden oder krank werden.

Veränderung oder ein Ausstieg meint aber nicht Weltflucht oder Askese. Denn fehlen uns Außenreize, um in Resonanz mit neuen Lernaufgaben zu gehen, so suchen sich unsere bearbeitungsreifen Probleme Ausdrucksformen, die unter Umständen eine noch stärkere energetische Ladung (z. B. Krankheit) haben, als der alte Bezugsrahmen in dem wir lange zuhause waren. Es geht in Veränderungsprozessen wohl nicht um den Rückzug von der äußeren Welt in das Dasein eines Eremiten, sondern darum etwas loszulassen. Dabei scheint das Loslassen weniger ein physischer, sondern mehr ein geistiges Geschehen. Es geht vielmehr darum, die Dinge anzunehmen wie sie sind. Vor allem aber sollten wir nicht an ihnen kleben und aufzuhören, Verlangen oder Widerstand auf sie zu projizieren. Es scheint gesund, dem Leben im Hier und Jetzt gelassen gegenüberzutreten, Vergleiche von Vergangenheit und Zukunft aufzugeben. Weltflucht oder Einsamkeit ist nur für eine Übergangsphase sinnvoll. Die aus derartigen Lebenssituationen gewonnenen Erkenntnisse müssen sich irgendwann in Alltag bewähren. Erst dort wird sich wie in einer Reifeprüfung zeigen, ob wir unsere Lektionen tatsächlich gelernt haben. Um weiter zu wachsen, gilt es also wieder in die Welt zu gehen und uns erneut zu erproben. Die Wahl des weltlichen Marktplatzes scheint dabei wohl egal. Sind wir im neuen Umfeld gefestigt, werden wir irgendwann erneut loslassen und wieder aufbrechen.