

Loslassen befreit!

In der Zeitschrift „Schrot & Korn“ (Ausgabe 08/2011) fanden wir einen Artikel (Autorin: Jutta Krause), der u. E. ein so wichtiges und aktuelles Thema berührt, daß wir uns entschlossen haben, ihn auf unserer Seite „Lesenswertes“ zu veröffentlichen. Das Interessante daran ist, daß hier das Thema „Loslassen“ zwar ausschließlich aus psychologischer Sicht betrachtet wird, aber gerade diese Betrachtungsweise diejenigen – und dazu zählen wir alle unsere Freunde, alle Leser unserer Veröffentlichungen –, die um geistige Hintergründe wissen, über das Bewußtsein und Unterbewußtsein, über Verhaltensweisen und Programme hinaus direkt in die seelischen Bereiche führt.

Die Anregungen und Tips sind leicht verständlich und sicher auch mehr oder weniger unschwer umzusetzen, wenn man sich als Betroffener dieser Thematik ernsthaft stellen möchte. Eine wirklich große Hilfe können sie dann sein, wenn man um die Liebekraft Christi weiß – die in jedem Menschen „wohnt“ – und sich zusätzlich zum eigenen Bemühen dieser unschätzbaren Unterstützung bei der Bearbeitung erkannter Fehler und Schwächen bedient. Wir wissen doch: Es gibt kein Problem, das nicht mit Hilfe des Geistes zu lösen ist. Sicher müssen wir entsprechend unserer Erkenntnis, unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten unseren Anteil zu einer Veränderung leisten, aber „der Himmel“ kommt demjenigen viele, viele Schritte entgegen, der den tiefen, ehrlichen Herzenswunsch hat, etwas zum Guten, zum Besseren hin zu verändern.

Insofern hat man mit Nachfolgendem, kombiniert mit der Bitte, dem Gebet um Hilfe, sicher ein wertvolles „Werkzeug“ zur Vergangenheitsbereinigung an der Hand, das gewiß viele Menschen dringend benötigen, und das – bemüht und voller Vertrauen angewendet – einen Schritt in die äußere und innere Freiheit zur Folge haben wird.

*

Je mehr Sand ein Gasballonfahrer über Bord wirft, desto höher steigt sein Ballon. Ballast abwerfen ist auch im Alltag manchmal nötig. Ganz gleich, mit welchen „Sandsäcken“ wir uns belasten: Loslassen befreit!

Ballast schleicht sich in unterschiedlichster Gestalt in unser Leben. Der Krempel, der sich im Lauf der Jahre im Haus ansammelt, ist nur die offensichtlichste Variante all dessen, was der Leichtigkeit des Seins im Weg steht. Auch überkommene Glaubenssätze, einengende Denkmuster oder Dinge, die wir schon lange vor uns herschieben, sind wie Bleigewichte, die das Vorwärtskommen erschweren. Alte, ungelöste Probleme, nicht abgeschlossene Beziehungen und Verletzungen, die nicht verziehen sind, lassen uns ebenso wenig im Hier und Jetzt ankommen wie nostalgisches Festhalten an der Vergangenheit.

Ballast ist letztlich alles, was uns daran hindert, zu wachsen, Neuland zu betreten und unsere Lebensziele zu verwirklichen. Er behindert den Fluss der Lebensenergie. Die Perspektive geht verloren, Träume geraten aus dem Blick oder werden auf später verschoben. Ballast abwerfen bringt neuen Schwung, mit dem Veränderungen wie von selbst gelingen können.

Platz schaffen für Neues

„Simplify, simplify!“, riet der amerikanische Philosoph Henry David Thoreau seinen Lesern schon 1854. Sein Klassiker „Walden“ besingt poetisch und wortgewaltig das einfache Leben in der Natur und legt die geistige Grundlage für all die Ratgeber, die uns den Weg zum einfacheren, erfüllten Leben weisen wollen. Sie haben durchaus ihre Berechtigung, denn so einleuchtend „Simplify“ und „Downshifting“ auch sind, ihre Umsetzung ist doch für die meisten Menschen eine echte Herausforderung. Motivation und guter Rat sind da sehr gefragt.

Ein guter Einstieg ins einfache Leben ist das Entrümpeln auf der materiellen Ebene, denn das hat mehr mit unserem Selbst zu tun als gemeinhin angenommen. Meist gibt es einen Grund, weshalb gerade diese Sandsäcke in unserem Leben verankert sind. Den gilt es zu finden. Entrümpeln ist deshalb alles andere als eine dröge Beschäftigung für Regentage. Vielmehr kann es eine spannende Recherche in die eigene Psyche sein. Mit jedem Gegenstand, den wir prüfen und beurteilen, ob er uns nützt oder belastet, zu uns passt oder nicht, stellen wir implizit Fragen: Was gehört zu mir? Was ist mir wichtig? Wie will ich leben? Beim Entrümpeln ziehen wir Bilanz, stellen uns unseren Ängsten und haben gerade deshalb die Chance, unsere Träume wiederzuentdecken oder neue zu finden.

Loslassen lernen

Am schwersten ist es, sich von Gegenständen zu trennen, die mit Emotionen aufgeladen sind, weil wir sie mit einer geliebten Person, einem schönen Ereignis, einer glücklichen Zeit verbinden. Vergangene Glücksmomente in Form von Dingen festhalten zu wollen, führt indes vor allem dazu, dass man selbst am Vergangenen hängenbleibt. Hier hilft es, sich zu fragen: Tut mir das gut? Stimmt es mich froh oder traurig? Brauche ich wirklich so viele Gedächtnisstützen? Oft ist es gut, einige wenige, besonders „wertvolle“ Stücke zu behalten und einen guten Platz für sie zu finden.

Für das Loslassen hat die Ratgeberliteratur viele hilfreiche Tipps parat: Etwa die „Drei-Kisten-Methode“, in die wir Müll, Dinge zum Weitergeben und Dinge, die uns am Herzen liegen, einsortieren – ergänzt durch eine weitere Kiste für alles, was sich nicht so leicht zuordnen lässt. Die Kiste kommt für gewisse Zeit in ein Zwischenlager und wird schließlich – wenn inzwischen nichts darin vermisst wurde – ungeöffnet weggeworfen. Oder die „Dreißig-Sekunden-Methode“: Nicht länger überlegen, sondern die Dinge ganz nach spontanem Bauchgefühl einordnen – zugegeben nicht jedermanns Sache. Doch es lohnt sich: Krempel loslassen löst energetische Blockaden und bringt uns mit unseren Lebensthemen in Berührung.

Je mehr Klarheit in unserer Umgebung entsteht, desto mehr klären sich auch Gedanken und Gefühle. Das schafft Gelegenheit, sich auch mit dem mentalen Ballast zu beschäftigen. Dazu gehören einengende Glaubenshaltungen und Selbst-Beschränkungen, Vorurteile, Ängste oder Mangeldenken, das sich oft in sinnlosem Horten äußert. Denkmuster wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich muss immer alles perfekt machen“, „Ich kann nicht Nein sagen“ bestimmen – oft unbewusst – unsere Handlungen und bilden nicht selten die Wurzel für wiederkehrende Probleme. Ist man sich solcher Denkmuster erst einmal bewusst, kann man sie gezielt durch neue, positive ersetzen. Und sich öfter mal entspannt sagen: „Ich bin liebenswert, so wie ich bin“ statt „Ich bin nicht gut genug“.

Auch bei mentalem Ballast kann die Drei-Kisten-Methode helfen: Für Kiste eins blockierende Gedanken oder Verhaltensweisen aufschreiben und das Papier schnell entsorgen, etwa verbrennen oder vergraben. Kiste zwei ist für alte Muster, die man loswerden will, aber noch nicht kann. Akzeptieren, aufschreiben und ab und zu angucken, bis die Zeit reif ist, sie zu entsorgen. Kiste drei ist die Schatztruhe für alles, was stärkt und nützt. Unbedingt aufbewahren!

Belastungen austricksen

Prioritäten setzen

Mit Informationsüberflutung auf allen Kanälen sind die meisten von uns überfordert. Hier ist es notwendig, zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen zu unterscheiden.

Ausschalten

Gegen den Denkstau hilft, sich im Alltag immer mal wieder auszuklinken. Zeit für Muße einplanen – etwa beim Spaziergang. Handy abschalten, mal nicht erreichbar sein und die kleine Auszeit einfach genießen.

Dranbleiben

Für wichtige Aufgaben Zeit schaffen, in der man sich ganz darauf konzentrieren kann. Den Arbeitsfluss möglichst nicht unterbrechen. Öfter mal Single- statt Multitasking praktizieren.

Mut zur Lücke

Die Zeitungsstapel der vergangenen Wochen, die als stummer Vorwurf das Wohnzimmer blockieren, einfach einmal ungelesen entsorgen – und sich in der so gewonnenen Zeit fragen: Was ist für mich wirklich wichtig?

*

Interview mit Birgit Medele, Expertin für professionelle Organisation, Motivation und Persönlichkeitsentwicklung: „Nicht mehr im Automatikgang durch die Wochen schlittern ...“

Es gibt verschiedene Formen von Ballast. Von welchem Ballast befreien sich die Menschen Ihrer Meinung nach am schwersten?

Bei Dingen sind es Papier, Kleidung, Bücher, Tonträger, Fotos und Geschenke. Papier entwickelt definitiv ein Eigenleben und scheint sich fast unkontrollierbar zu vermehren, ebenso die anderen Dinge. Es ist natürlich individuell verschieden, wo der Schwerpunkt liegt. Bei Gefühlen sind Schuld, Groll oder „Nachtragen“ besonders schwer loszulassen. Auch seit Jahren oder Jahrzehnten eingefahrene Verhaltensweisen, Glaubenssätze und Denkmuster sind sehr „klebrig“ und lassen sich nicht so einfach ausmisten wie eine Kiste im Keller.

Was tun, wenn es schwerfällt, sich von etwas zu trennen? Gibt es dafür einen guten Tipp oder ein schönes Ritual?

Manchen Menschen hilft es, ein Foto davon zu machen, bevor sie etwas weggeben, woran sie hängen. Man kann auch die Augen schließen und sich bildhaft vorstellen, wie sehr sich jemand anderes gerade darüber freut. Wenn es aber einfach nicht geht, ist es besser, das zu akzeptieren und sich nicht zu etwas zu zwingen. Sonst kleben wir mental/emotional immer noch daran fest, nachdem uns das Ding schon lange verlassen hat.

Welchen Einstieg empfehlen Sie im Allgemeinen? Gibt es eine „allgemeingültige“ Reihenfolge, in der man seinen Ballast entsorgen sollte?

Materieller Ballast ist immer ein guter Start. Dinge eignen sich sehr gut zum Einstieg, weil sie so schön „fassbar“ und überschaubar sind. Und wir können die großen Themen damit üben: Abschied nehmen, Entscheidungen treffen, Intuition, Geduld und Disziplin entwickeln.

Gibt es dabei Synergieeffekte zu den anderen Ebenen? Wie hängen die verschiedenen Arten von inneren und äußeren Belastungen zusammen?

Ja, denn das Äußere spiegelt das Innere. Das Schöne daran ist, dass Klarheit schaffen im Wohn- oder Arbeitsumfeld immer auch entsprechende Parallelprozesse im Inneren einleitet.

Mit einer Aktion ist es ja nicht getan. Welche Einstellungen und Methoden können besonders hilfreich dabei sein, sich von Verhaltensweisen, Denkmustern, Gefühlen zu trennen?

Wach werden und bleiben: sich selbst beobachten beim Umgang mit Dingen. Sich belauschen beim Denken und aktiv reinfühlen in eigene Gefühle! Nicht mehr im Automatikgang durch die Wochen schlittern, sondern runter schalten, langsamer werden und liebevoll bewusst den Elementen im eigenen Verhalten auf die Schliche kommen, die kontraproduktiv sind. (*Ende des Interviews, Ende des Artikels*)