

Das *brauch* ich

Zeit für Frühjahrsputz – zu Hause genauso wie in Kopf und Herz. wir uns nach Aufbruch sehnen. Aber vor dem Aufräumen müssen

Text Almut Siegert

S

Schmetterlinge aller Art, schillernde Seifenblasen, Pustebumen und vor allem Luftballons am Sommerhimmel – solche Bilder liefert der Google-Algorithmus zu dem Wort „loslassen“. Sie spiegeln die Leichtigkeit wieder, die wir uns vom Loslassen erhoffen. Wenn es doch bloß so einfach wäre! Tatsächlich bedeutet Loslassen über weite Strecken weniger „let it flow“ und dafür umso mehr „do the work“. Ob wir uns vom Job trennen, eine Freundschaft beenden, uns von unrealistischen Zielen oder aus der ewigen Opferrolle

verabschieden, all das kostet zunächst Mühe und oft handfeste Entscheidungen. Und es kann wehtun. Ganz ohne Risiko ist es auch fast nie zu haben! Ganz ehrlich: Wollen wir uns das jetzt antun? In diesen Zeiten? Ist es derzeit nicht besser, sich auf das zu besinnen, was da ist, lieber eine dankbare Verbeugung vor dem Funktionierenden zu machen? Keller und Kleiderschrank gründlich ausmisten, kann das nicht genug des Loslassens sein?

Es ist sicherlich kein Wunder, dass das 90er-Jahre-Trendwort „Cocooning“ in der Pandemie ein kleines Revival hingelegt hat. Plötzlich ist es wieder da als „Corona-Cocooning“. Es sich zu Hause gemütlich machen, backen, komplizierte (und natürlich gesunde) Rezepte nachkochen, lieben Menschen Briefe schreiben, basteln, gärtnern – all das, von dem wir sicher wissen, was uns dabei erwartet, ausgestattet mit Feel-good-Garantie, hat gerade Hochkonjunktur. Was bleibt uns auch? Oft helfen derzeit vor allem das Vertraute und Heimelige, psychisch stabil zu bleiben. „Ein Sinn vom Festhalten ist, Sicherheit zu schaffen“, sagt die Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki.

Kann jetzt trotzdem der Moment sein, sich von Altem zu verabschieden? Ja, kann es. Denn das Heimelige kann auch lähmen. Und was in „normalen“ Zeiten nur nervig war, wird jetzt zur Qual, was vorher im Halbschatten verborgen blieb, zeigt sich nun offensichtlich, was früher irgendwie ging, kann’s in Zukunft nicht mehr sein. Man könnte es nämlich auch so sehen: Wenn nicht jetzt, wann dann? Vielleicht hilft es, sich den Vorgang des

Loslassens einmal genauer anzuschauen und zu sehen, was dabei zu leisten ist – aber auch welche Belohnungen zu erwarten sind. Es beginnt damit, dass wir benennen, was in unserem Leben nicht mehr angemessen und sinnvoll ist, was stört, nervt, bremst oder uns belastet. Unschönes, etwa eine konflikthafte Ehe mit destruktiver Kommunikation, nicht mehr länger schönzureden, kann schmerzen und ängstigen. Manchmal muss das so

*Ob wir uns
von unrealistischen Zielen
trennen oder
von nervigen
Freunden – es
kostet zunächst
mal Mühe*

Erkannte auch erst betrauert werden, bevor es weitergehen kann. Oder aber die Einsicht setzt Energie frei, eine Art Trennungswut, die hilft, das Alte endlich sein zu lassen. Der nächste Schritt ist: neues Verhalten zu wagen, die Dinge anders als gewohnt (und vom Umfeld erwartet) zu machen. Das ist eine Herausforderung.

nicht mehr

Wir merken gerade, wie viel Lust wir auf Neues haben, wie sehr wir erst mal sortieren: Was soll bleiben, was kann jetzt weg?

Denn Umlernen ist noch anstrengender, als etwas neu zu lernen. Jede Tennisspielerin weiß, wie schwierig es ist, sich eine ungünstige Schlagtechnik wieder abzugewöhnen. Es kostet eine Menge Willen und Einsatz, auf all die intuitiven Moves, das automatisierte Verhalten und die erprobten Strategien zu verzichten, die uns bislang wie ein kuscheliger Mantel geschützt und unser Leben einfacher (aber nicht unbedingt besser) gemacht haben.

A

Auch das ist wahr: Etwas loszulassen, hat logischerweise Kosten. Wenn wir den ungeliebten Job kündigen, sind wir ab dem nächsten Ersten frei von Einschränkungen – aber es gibt kein Gerüst mehr, das unseren Arbeitstag strukturiert. Und wenn wir uns nicht länger *Querdenker** innen-Quatsch anhören, verabschieden wir uns damit vielleicht von einer langjährigen Freundin, deren Zuspruch und Witz uns oft gutgetan haben. Sogar wenn wir vom Kopf her wissen: „Es ist richtig so“, fühlt es sich womöglich trotzdem komisch, fremd, beunruhigend an. Beim Loslassen können wir eben nicht mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen bleiben und nur einen Ballon in die Lüfte steigen lassen. Der Prozess ist eher mit einer Fahrt übers offene Meer vergleichbar: Ich löse den Anker. Irgendwann sehe

ich das vertraute Ufer nicht mehr, doch neues Land ist noch nicht in Sicht. Sich diesem Zustand des Ungewissens auszusetzen, fällt niemandem leicht – ausgenommen vielleicht jenen Menschen, die man als „Sensation Seeker“ bezeichnen kann, die es kaum aushalten können, wenn sich Routinen und Normalität einstellen. Allen anderen gibt das Vertraute – ganz besonders in stressigen Phasen – Trost und Halt. Es spricht trotzdem einiges dafür, sich auch in seltsamen Zeiten wie der Corona-Pandemie den Anstrengungen des Loslassens zu stellen. Erfüllung im Leben hängt zu einem großen Teil davon ab, dass wir uns auf Wandlung und Wachstum einlassen. Der Philosoph und Psychologe Erich Fromm drückte dies sehr pointiert aus: „Leben bedeutet, jede Minute neu geboren zu werden.“ Und es wird belohnt. Die Erfahrung „Ich kann auch anders“ stärkt das Selbstwertgefühl enorm, eine Kraft, die wir in Zukunft sicherlich gut brauchen können. Studien haben gezeigt, dass sich die Fähigkeit loslassen zu können günstig auf Körper und Seele auswirkt.

Und mehr noch: Veränderungen, auch wenn sie zum Teil schmerzlich sind, ermöglichen es uns, Dinge an uns und in unseren vielfältigen Beziehungen zu erkennen, die wir zuvor nicht wahrnehmen konnten. „Durch Wandlung öffnen sich neue Räume, die wir für uns nutzen können. Wir werden freier und handlungsfähiger“, sagt Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki. Bei jedem Loslassen schwingt die Angst vor dem Scheitern mit. Dieses Risiko besteht natürlich wirklich. Deshalb

Erfüllung im Leben hängt zu einem großen Teil davon ab, dass wir uns auf Wandlung und Wachstum einlassen

ist es so wichtig, dass wir es einplanen und als notwendigen Bestandteil dieses Entwicklungsprozesses begreifen. Geduld und Selbstmitgefühl helfen am besten weiter, wenn es nicht gleich beim ersten Mal klappt und wir im Stolpern doch noch mal am Alten festhalten oder in gewohnten Mustern stecken bleiben.

Der tibetische Meditationsmeister Sogyal Rinpoche erzählt in seiner „Autobiografie in fünf Kapiteln“, wie er immer wieder in dasselbe Loch fällt – bis er endlich einen anderen Weg einschlägt – und beschreibt darin wunderbar bildhaft den Prozess des Umlernens. „Letztlich hilft uns das Scheitern, unseren Kurs zu finden. Denn es bedeutet, dass wir unsere Ziele überprüfen müssen und uns neu orientieren können“, sagt Bärbel Wardetzki. Und ist das Ziel erst klar, ist das Loslassen tatsächlich auf einmal: ganz einfach. 