

Verlassen – Loslassen

Sind das zwei Paar Schuhe und gibt es ein Rezept für das Loslassen ?

Es ist wohl das meist strapazierte Wort in der Welt der Esoterik, das Loslassen. Viele, die den Weg der bewussten Veränderung in ihrem Leben gewählt haben, können es wohl nicht mehr hören dieses eine Wort, Loslassen. Verständlich, mir geht's auch so. Und, außerdem wie geht das den? Gibt's dafür ein Rezept wie für einen Gugelhupf? Was es sicher gibt sind hunderte von Büchern zum Thema und hunderte Beschreibungen wie es gehen könnte das Loslassen, theoretisch.

Verlassen und verlassen werden

Sein Elternhaus ver-lassen, die Firma ver-lassen, einen Partner ver-lassen, die irdische Welt ver-lassen. Das alles sind aktive Tätigkeiten. Voraussetzung dafür ist eine bewusste Entscheidung die Derjenige getroffen hat. Dieser Entscheidung ist ein innerer Prozess vorausgegangen der letztendlich zur Tat des ver-lassens geführt hat.

Aber wehe Demjenigen der verlassen wird, vom Partner auf die Strasse gesetzt, von seiner großen Liebe verlassen, oder dem geliebten Kind das jetzt ins Leben zieht. Verlassen muss, weil durch seine Firma gekündigt, oder von den Eltern ins Leben geschubst.

Ver-lassen und los-lassen

Verlassen bedingt loslassen und loslassen endet im Akt des Verlassens. Der Unterschied liegt darin das wir entweder auf der aktiven Seite sind, also der Tuende sind, oder auf der passiven Seite stehen, also etwas mit uns getan wird. Was wir vielleicht nicht wollen. Und jetzt müssen. Gezwungen sind los zu lassen. Diesen Menschen, zum Beispiel, diesen geliebten Menschen. Denjenigen der uns jetzt verlässt. Aus welchen Grund auch immer.

Jetzt wird es schwierig

Ja, jetzt wird es schwierig das Loslassen. Weil wir nicht wollen. Das Steuer aus der Hand geben. Keine Kontrolle mehr. Scheinbar werden wir jetzt gelebt. Das Schicksal spielt mit uns. Rutschen rein in eine Opferhaltung und bemühen uns fest zu halten was wir nicht verlieren, loslassen, wollen. Und, jetzt sagt der Esoteriker: "Auf einer anderen Ebene hast du aber zugestimmt dass genau das geschieht" Natürlich hat er recht. Ich könnte ihm jetzt trotzdem den Hals umdrehen für diese Bemerkung, denn es gibt kein Rezept dafür. Niemand hat es mir als Mensch beigebracht das Loslassen. Und manchmal will ich einfach nicht. Will bockig sein und kämpfen und festhalten so lange es geht bis es nicht mehr geht und zwing mich selbst dadurch zum Loslassen.

Die liebe Angst ...

... etwas zu verlieren, zieht Dir den Boden unten den Füßen weg. Traurigkeit und Schmerz über den Verlust des geliebten Etwas, des geliebten Menschen. Darin liegt wohl auch der Schlüssel zum Loslassen. Im Fühlen, jenseits unseres Verstandes. Loslassen kann nur gelebt werden. Mit allem was dazu gehört. Unsere Gefühle, unser Herz. Die Wut, die Angst, der Schmerz. Sie wollen gelebt werden. Erlöst werden. Um letztendlich das Steuer aus der Hand zu geben, auf zu geben, los zu lassen. Das Herz sich wieder öffnet. Um dann zu sehen das frischer Wind in unsere Segel fährt und uns vorwärts treibt mit neuer Kraft. Vielleicht ist der Sinn noch verborgen. Sind die Beine noch wackelig bei den ersten Schritten. Aber es fühlt sich gut an, Mensch zu sein und zu leben.

Mensch sein. Viel Freude dabei.

Erich Nussbrücker