

Irmtraud Tarr

Loslassen – die Kunst,
die vieles leichter macht

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

INHALT



| | |
|--|----|
| Vorwort | 7 |
| I. Verstehen und Loslassen | 11 |
| Ein paar Fragen | 13 |
| Selbstverständliches einmal anders | 16 |
| Typische Situationen | 19 |
| Was Loslassen nicht ist | 24 |
| Was ist Loslassen? | 28 |
| Warum Loslassen so schwer fällt | 33 |
| Krieg im Hirn | 38 |
| Loslassen als mentale Kampfkunst | 42 |
| Loslassen ist erlernbar | 46 |
| Frieden finden | 49 |
| Kleine Schritte – grosse Wirkung | 52 |
| Stimmungen loslassen | 57 |
| Wie man den bösen Wolf kocht | 61 |
| Genug ist genug | 64 |
| Zufriedenheit ohne Anstrengung | 67 |
| Gewohnheiten verabschieden | 70 |
| Schmerzen loslassen | 73 |
| Verlust als Lektion | 77 |

| | |
|--|-----|
| II. Loslassen als Aufgabe | 79 |
| Gelassenheit ist lernbar | 81 |
| Den Gang herunterfahren | 84 |
| Geheime Phantasien | 87 |
| Prioritäten sind nicht aus Granit | 90 |
| Ziele sind keine Imperative | 94 |
| Ausgebrannt sein | 98 |
| Entrümpeln macht frei | 101 |
| Frei von Ballast | 105 |
| Im Jetzt leben | 109 |
| Sich von Kleinkram befreien | 113 |
| Mit Hindernissen umgehen | 117 |
| Perfektionismus ist Selbstmissbrauch | 120 |
| Wünsche loslassen | 123 |
| Die Ruhe dazwischen | 126 |
| Honig für die Seele | 128 |
| III. Loslassen als Lebenshaltung | 131 |
| Tolerant sein | 133 |
| Großzügig sein | 137 |
| Andere sein lassen | 141 |
| Loslassen ist gesund | 144 |
| Loslassen – ein Leben lang | 148 |
| Abschied nehmen | 151 |
| Literatur | 155 |

I.

VERSTEHEN UND LOSLASSEN

EIN PAAR FRAGEN



- Wann haben Sie das letzte Mal geweint?
Können Sie sich auf Kompromisse einlassen?
Haben Sie schon einmal gefastet?
Ist es Ihnen wichtig, Recht zu haben?
Fällt es Ihnen schwer, auf Dinge zu verzichten, z. B. Ihr Auto,
das Telefon, den Anrufbeantworter, auf Handy, Schokolade
oder Wein?
Wenn Sie von Ihrem nächsten Menschen getrennt sind, müs-
sen Sie immer wieder anrufen und sich seiner vergewis-
sern?
Können Sie Ferien verbringen, ohne zu Hause anzurufen?
Können Sie sich Fehler verzeihen?
Beten Sie?
Schenken Sie gern?
Können Sie auch unerwartete Gäste herzlich willkommen
heißen?
Haben Sie Angst, Ihr Gesicht zu verlieren, wenn Sie aufgeben?
Wie gehen Sie mit Abschieden um?
Denken Sie, dass es ohne Sie nicht geht?
Können Sie sich verwöhnen und beschenken lassen?
Gibt es eine Ihnen lieb gewordene Gewohnheit, die Sie auf-
gegeben haben?
Haben Sie eine Abhängigkeit oder Sucht überwunden?
Können Sie Erwartungen zurückschrauben?

Können Sie schweigen?
Können Sie sich einen Tag ohne Tratsch vorstellen?
Können Sie darauf verzichten, Klatsch weiterzuerzählen?
Fällt es Ihnen schwer, Menschen in ihrer Andersartigkeit anzunehmen?
Können Sie jemand anderem zuliebe auf etwas verzichten?
Sind Sie nachtragend?
Können Sie alte Verletzungen oder Kränkungen abstreifen?
Gehen Sie auf die Bedürfnisse anderer ein?
Können Sie anderen das geben, was sie brauchen – und nicht was Sie denken, dass die anderen brauchen?
Können Sie Ihre Bedürfnisse zurückstellen?
Lieben Sie jemanden?
Haben Sie schon einmal geträumt, dass Sie fliegen können?
Können Sie sich einen Tag ohne Kaffee vorstellen?
Haben Sie Angst vor dem Fliegen?
Glauben Sie, dass Gott gütig ist?
Können Sie sich ein Leben ohne Computer vorstellen?
Können Sie Ihren Körper so annehmen, wie er ist?
Können Sie gut einschlafen?
Können Sie Gespräche abschließen oder diskutieren Sie immer weiter, obwohl schon alles gesagt ist?
Bei Einladungen oder Festen: Gehören Sie immer zu den letzten, die gehen?
Müssen Sie alles aufessen, was auf den Teller kommt?
Können Sie zuhören, ohne zu sagen: „Ich auch“?
Werden Sie ungeduldig, wenn Sie anstehen müssen?
Wenn jemand vor Ihnen sehr langsam fährt, werden Sie wütend?
Können Sie zur Tagesordnung übergehen, wenn Sie etwas nicht finden?
Sie wollen jemanden telefonisch erreichen und das Telefon ist ständig besetzt. Wie reagieren Sie?

Was haben diese Fragen in Ihnen ausgelöst? Wie fielen Ihre Antworten aus? Selbst für diejenigen, die eher dazu bereit sind loszulassen, entschlossen, sich freizumachen von Groll und Ungeduld, Verletzungen und Kränkungen zu überwinden, ist Loslassen dennoch keine leichte Sache. Es gibt Beziehungen, Dinge oder Gewohnheiten, von denen man sich nicht ohne weiteres verabschieden kann. Mehr oder weniger persönliche Dinge, an denen man festhält. Und es gibt ein breites Spektrum des Loslassens. Die Intensität unseres Loslassens verändert sich mit dem Grad der Bedeutung und Bewertung, die wir den Menschen, Situationen und Dingen geben. Je nachdem, wie lebenswichtig sie für uns sind, fällt es uns schwerer oder leichter, uns von ihnen zu lösen. Für den einen ist es die unverzichtbare Tasse Kaffee, ohne die das Leben nicht mehr lebenswert wäre, während der andere sich nicht vorstellen kann, einen Abend zu genießen ohne sein Fernsehgerät. Ein anderer will sein ehrgeiziges Ziel der Beförderung um keinen Preis aufgeben und wieder ein anderer könnte sich sein Leben ohne seine geliebte Katze nicht ausmalen. Es gibt Menschen, denen fällt es leichter sich zu lösen. Für sie gehört es zum Leben: „Das ist nun halt mal so. Man muss alles nehmen, wie es kommt.“

Aber man kann sich damit auch schwerer tun und fragen: „Warum kann es nicht so bleiben? Warum hänge ich so sehr an meinen Kindern, meinem Wohnort, meinem Arbeitsplatz, meinen Gewohnheiten? Weshalb bin ich nicht bereit zu lassen? Warum kann ich nicht nachgeben oder aufgeben? Was für einen Sinn hat überhaupt das Loslassen? Was nützt es mir denn? Ist es nicht jedem freigestellt? Weshalb erlebe ich das Loslassen automatisch als Verlust? Warum habe ich solche Angst vor Neuem, Unvertrautem? Weshalb schäme ich mich, wenn ich aufhören oder abbrechen muss? Warum muss ich immer die Kontrolle behalten?“