

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?“