



„Lerne loszulassen –
das ist der Schlüssel
zum Glück!“

Buddha

Loslassen und Aufräumen

Wer loslässt, hat beide Hände frei, kann die Ärmel hochkrempeln und seinem Leben eine neue Richtung geben. Wenn wir uns auf den Weg machen wollen in ein neues, erfülltes Leben, ist das Loslassen alter Strukturen, Verletzungen, Verstrickungen und negativer Gedanken oder Verhaltensweisen unerlässlich.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt; **Loslassen** und **Aufräumen** sind dabei zwei der Hauptthemen auf unserem Weg in ein glücklicheres Leben, das einem ja schließlich auch zusteht. Im göttlichen Plan ist es nämlich keinesfalls vorgesehen, dass es Ihnen schlecht gehen soll. Und mit diesem ersten Schritt zeigen Sie auch, dass Sie imstande sind, sich selbst zu lieben.

Manche Menschen schleppen zeitlebens einen immensen unnötigen Ballast mit sich herum. Sie stolpern mit einem unfassbar schweren Rucksack auf dem Rücken über ihre Lebenswege, immer in der Gefahr, unterwegs zusammenzubrechen. Und sie können natürlich auch nur im Schnecken tempo kurze Wegstrecken zurücklegen, dann müssen sie erschöpft und nach Luft ringend stehenbleiben. Unterwegs werden sie immer wieder von Menschen überholt, die leichten Schrittes, ihr Ziel fest

im Auge, mühelos ihres Weges gehen. Nur mit einem leichten Gepäck, in dem sie ihre Lieblings sachen verstaut haben. Alles Unnütze haben sie aussortiert und hinter sich gelassen. So haben sie Platz geschaffen für Neues. Dort aber, wo jemand nicht loslassen und aufräumen kann, ist kein Platz für Aufregendes, für neue Erkenntnisse, neue Herausforderungen, neue Erfolge. Denn sein Herz, sein Gehirn und seine Seele sind bis unters Dach vollgestopft mit alten Ressentiments, Vorwürfen, Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen. Kein Platz also für Neues!

Mehr Zeit haben zu leben, wer möchte das nicht? Besonders dann, wenn man die 40 bereits überschritten hat. Dann bekommt man langsam eine Ahnung davon, wie viele Jahre in etwa man noch hat, um all das zu tun, was man so gerne tun möchte, sich aber bisher nicht getraut hat. Oder wozu man vermeintlich nie Zeit hatte. Oder was man von Jahr zu Jahr immer wieder nach hinten verschoben hat.

Mehr Zeit zur Verfügung haben im Alltag für sich selbst, für seine Liebsten, für einen kranken Angehörigen. Wenn da bloß nicht diese vielen störenden Faktoren wären: die sinnlosen Verpflichtungen, die Gedanken an vergangene

Streitigkeiten, die Ressentiments, die nicht nur unser Herz besetzen, sondern auch gedanklich Raum einnehmen, die unzähligen Aufgaben, die man sich „freiwillig“ aufgebürdet hat, z. B. die Vereinsarbeit, die bedeutungslosen Kaffeekränzchen, bei denen sowieso nur über Abwesende gelästert wird, die Einladungen, die man nur mit Zähneknirschen annimmt, weil einem die Leute dort überhaupt nicht zusagen, die Lebenszeit, die man aus purer Gewohnheit in längst verblühte Freundschaften investiert. Und dann diese dauernden „Sonderaufgaben“, weil man mal wieder nicht „NEIN“ sagen konnte und sich anschließend darüber furchtbar ärgert.

Herz, Kopf und Seele sind also vollends beschäftigt mit unnützen und schädlichen Dingen, und der Körper zeigt es uns, indem er ab und an die reibungslose Funktion verweigert. Man wird dann krank, hat Schnupfen, Gliederschmerzen, Haarausfall, Kreislaufprobleme, Herzrhythmusstörungen, Gastritis, „Rücken“ oder weitaus Schlimmeres. Der geplagte Mensch läuft deshalb zum Arzt, bekommt Hammer-Medikamente und glaubt, sobald er wieder im Hamsterrad rennen kann, dass er wieder gesund sei. Weit gefehlt! Es ist nur der alte Zustand wieder hergestellt.

Auf die Idee, diesen Kreislauf zu durchbrechen, kommt man meist erst in einem gewissen Alter, oder dann, wenn einen eine schlimme Krankheit zum Innehalten und Nachdenken zwingt.

Lassen Sie es nicht soweit kommen! Ziehen Sie die Reißleine frühzeitig!

Sie haben sich sicher schon einmal in einem Frust- oder Wutanfall in Ihrem Kleiderschrank oder Keller zu schaffen gemacht. Es wurde gesichtet, aussortiert und entsorgt, was das Zeug hielt. Ach, das tat gut, oder? Am Ende dieser Aktion waren Sie erleichtert, fühlten sich auch körperlich leichter, von Ballast befreit, waren stolz auf sich und ließen Ihren Blick zufrieden über die geniale Ordnung gleiten. Wie wohltuend kann Minimalismus sein! „Gut gemacht! Das war aber auch schon lange bitter nötig!“, sagten Sie sich vielleicht und fühlten sich viel besser. Und genauso funktioniert das auch in Ihrem Leben.

Machen Sie sich eine erste To-Do-Liste, setzen Sie Prioritäten z. B.

- öfter innehalten und tief durchatmen
- öfter das tun, was mir gut tut
- öfter mit den Menschen zusammen sein, die mir gut tun ... usw.

Diese Liste kann nach den jeweiligen Bedürfnissen und beliebig erweitert werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und dann können Sie mit der Zeit das Wörtchen „öfter“ durch „ganz oft“ ersetzen und vielleicht später all diese Dinge automatisch in Ihr Leben aufnehmen. Wie schön und befriedigend wäre doch eine Aussage wie: „Ich höre immer auf meine Intuition und kann mich voll und ganz auf sie verlassen!“

Loslassen und Aufräumen gehen Hand in Hand. Platz schaffen durch Verzeihen, Ablegen, Aussortieren, leichten Herzens vorschreiten, nach vorne schauen und neue Wege beschreiten ... Unterstützend kann man alle möglichen entspannenden fernöstlichen oder auch westlichen Techniken erlernen, die dabei helfen, in seine innere Mitte zu kommen. Ob Sie sich für Yoga entscheiden, für Tai Chi, Meditation oder Autogenes Training, das ist dabei nicht entscheidend.

Wir sollten souverän durch unser Leben gehen und unserer Intuition vertrauen können. Das bedeutet, dass wir nicht gegen die Windmühlen des Lebens ankämpfen können, ohne irgendwann erschöpft zusammenzubrechen. Sondern es heißt, dass wir uns innerlich ändern sollen und so eine neue Richtung hin zu mehr Fülle einschlagen.

Viele Menschen, und es werden immer mehr, machen sich auf den Weg zu sich selbst. Einige vielleicht zunächst noch zaghaft, manch andere stehen schon mitten auf dem Weg und die Richtung ist ihnen klar. Jeder steht an einem anderen Punkt, jeder geht die Schritte in seinem ureigenen Tempo, und nie ist es zu spät. Der Beginn einer Reise ist immer der erste Schritt!

Beim **Loslassen** geht es auch um die innere, die geistig-seelische Freiheit, also darum, all den Müll, der sich in vielen Jahren in unserer Seele und unserem Kopf angehäuft hat, über Bord zu werfen, um die Befreiung von äußeren Zwängen, die das Leben uns aufdrückt. Wir haben uns bisher größtenteils „leben lassen“. Man hat uns gelebt, wir haben die vielfältigen Anforderungen erfüllt, Kinder bekommen und erzogen, im Job unsere Pflicht getan und in der Partnerschaft auch, wo wir oft viele Kompromisse gemacht haben. Frauen immer mehr als Männer. Und in diesem Hamsterrad, in dem wir uns viele Jahre lang abgestampelt haben, haben wir uns selbst verloren. Vor lauter Pflichterfüllung. Wir sind von unseren Bedürfnissen und dem Zugang zu unserer Seele abgeschnitten. Oft haben wir auch völlig vergessen, dass wir überhaupt Bedürfnisse haben.

Es gilt, uns selbst wahrzunehmen, uns und unsere Bedürfnisse wieder zu spüren und ernst zu nehmen. Das bedeutet Liebe für uns selbst. Es ist gar nicht so einfach nach vielen Jahren der „Selbstverleugnung“, deshalb müssen wir daran arbeiten. Und erst, wenn wir in unserer Mitte angekommen und uns unseres eigenen ICHs wieder bewusst geworden sind, wenn wir uns selbst wieder lieben, dann können wir aus dem Vollen schöpfen und geben.

Selbstfindung ist ebenfalls ein Schritt auf diesem lichtvollen Weg in eine erfüllte Zukunft. Die Frage „Wer bin ich und wo stehe ich?“ hilft, sich zu sortieren und seinen Standort im Leben zu definieren. Es ist unerlässlich, seine empfindsame, hungernde Seele wieder zu spüren, seine Bedürfnisse und seine Bedürftigkeit wieder wahrzunehmen. Das sind Erfahrungen, die manchen an seine Grenzen bringen. Das war vorher nicht gefordert, war nicht Teil der Lebensroutine und wurde oft umschiffert. Denn sonst hätte man sich ja schon viel eher diversen Defiziten im Leben stellen müssen.

Hier sollte man sich professionelle Hilfe holen, nicht alles mit sich selbst ausmachen. Der Profi wird Sie mit Ihrer tatkräftigen Unterstützung

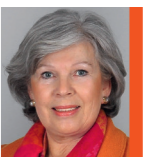
in Form einer engen und schonungslosen Zusammenarbeit bald auf den richtigen Weg bringen. Danach können Sie diesen Weg dann meist alleine gehen. Und je länger Sie auf ihm unterwegs sind, desto interessanter wird das, was Sie rechts und links des Weges wahrnehmen und erleben.

Genauso wichtig wie das Loslassen ist auch das **Zulassen**. Manchmal verlangt das Leben von uns, dass wir eine Situation zulassen, sie akzeptieren, sie als gegeben hinnehmen – momentan. Denn nichts bleibt statisch, alles ändert sich. So auch eine bestimmte Situation, die wir im Moment nicht ändern können, die uns vielleicht als Prüfung geschickt wurde, damit wir lernen, damit umzugehen. Viele Menschen neigen dazu, aus dieser Situation auszusteigen – unter Verwendung aller möglichen Tricks oder unlauterer Methoden oder gar mit Gewalt. Das allerdings geht immer schief. Die dabei verschwendeten Energien könnten wir gewinnbringend in die Akzeptanz dieser Situation und die Reflektion über eine korrekte Lösung einfließen lassen.

Entschleunigen Sie Ihr Leben, rüsten Sie ab, gehen Sie mehr in die Tiefe, statt sich in der Breite zu verzetteln. Das hilft Ihnen, sich wieder selbst zu finden und zu lieben, weil Sie so mit Ihrer Seele in Kontakt kommen und sich Ihrer Bedürfnissen wieder bewusst werden. Der reflektierende Mensch muss anfangen, Änderungen in seinem Leben nicht nur zuzulassen, sondern auch gezielt herbeizuführen.

Übernehmen Sie endlich wieder die Hauptrolle in Ihrem Leben! Bestimmen Sie, wie es für Sie weitergeht und wohin Sie Ihr Lebensweg führen soll! Sie gestalten Ihre Zukunft heute, durch Ihre Gedanken und Taten.

Gloria Yazdan Bakhsh
Zertifizierte Reiki-Meisterin/
-Lehrerin, Klangschalen-
Praktikerin, Tai Chi-Lehrerin,
Meditationsleiterin, Autorin
buecherfuerdich@yahoo.com



Bakhsh, Gloria Yazdan:
Best of Meditation –
Entspannen, Loslassen
und Kraft schöpfen mit
geführten Bewusst-
seinsreisen,

Shaker Media Verlag, 2014