

# PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



## Die Kunst des Loslassens



# Vorwort

Wir alle sind Gewohnheitstiere. Von Natur aus versuchen wir Vorgänge, Absichten und Verhaltensweisen, die sich einmal bewährt haben, beizubehalten. Und selbst an Dingen, die uns schaden oder krank mache, halten wir fest. Warum? Ganz einfach, weil wir unsere Gewohnheiten nicht wie ein Hemd wechseln können. Mehr noch aber, weil wir Angst vor Veränderung haben. Und weil wir nicht gelernt haben loszulassen.

Loslassen verspricht zwar Erleichterung, fühlt sich aber schwer an. Schließlich haben wir oft gute Gründe dafür, an einer schwierigen Beziehung, einem belastenden Job, einer missliebigen Gewohnheit weiter festzuhalten. Doch der Hauptgrund, der uns davon abhält, uns von dem Ballast, den wir mit uns herumschleppen, zu befreien ist die Angst vor dem Sprung ins Unbekannte.

Selbst wenn wir genau wissen, dass ein Neustart uns gut täte, wagen wir ihn nicht. Wir erdulden lieber Menschen und Dinge, die uns nicht gut – selbst wenn wir uns nicht dabei fühlen. Wir täuschen und belügen uns selbst. Wir zwingen uns zu glauben, es sei doch alles in Ordnung.

Gehörst Du auch zu den Menschen, die nicht sehen wollen, dass sie eine unglückliche Beziehung führen oder dass der Job sie aufreibt? Biegst Du Dir auch lieber alles so zurecht, wie es Dir passt, obwohl Du manchmal am Liebsten alles hinschmeißen würdest? Fällt es Dir auch schwer loszulassen?

Wenn ja, dann hast Du jetzt – wie immer im Leben – zwei Möglichkeiten. Entweder Du quälst Dich weiter in Deinem selbstgewählten Käfig und stirbst jeden Tag ein bisschen mehr. Oder Du lernst loszulassen und schaffst neuen Raum, um befreit von Hemmnissen und Altlasten jeden Tag ein bisschen mehr zu leben. Leben wir los!

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	2
Die Kunst des Loslassens.....	4
Die Grenzen der Willenskraft.....	5
Loslassen, nicht festhalten.....	5
Eine Person loslassen.....	6
Gefühle loslassen.....	6
Die Vergangenheit loslassen .....	7
Loslassen – das Energiesparprogramm .....	8
Loslassen – der leichte Weg.....	9
Loslassen – die magische Kraft .....	10
Gewohnheiten loslassen.....	11
Den Denkapparat programmieren.....	11
Neue Wege gehen .....	12

*Wenn Du etwas loslässt, bist Du etwas glücklicher.  
Wenn Du viel loslässt, bist Du viel glücklicher.  
Wenn Du ganz loslässt, bist Du frei."*

*Ajahn Chah*

# Die Kunst des Loslassens

Loslassen heißt, Platz machen für das Neue! Das Loslassen der Vergangenheit, heißt sich von Altlasten befreien, Dinge aus dem Weg räumen, die uns blockieren und hemmen. Dinge, die uns bedrücken und unser Leben erschweren. Es heißt auch, uns von Personen und Gewohnheiten zu trennen, die unserer freien Entwicklung entgegenstehen. Loslassen beginnt im Kopf.



# Die Grenzen der Willenskraft

Du willst erfolgreich sein? Du willst, dass deine Wünsche in Erfüllung gehen? Du glaubst, dass es nur eine Frage des Willens ist, um alles zu erreichen, was Du Dir zum Ziel gesetzt hast?

Millionen andere Menschen glauben das auch. Und müssen immer wieder feststellen, dass sie selbst beim besten Willen und unter Einsatz der letzten Kräfte ihr Ziel nicht erreichen. Warum? Sie haben nicht gelernt „loszulassen“.

Wir alle haben von Kind an gelernt, den Willen als Wunderwaffe für den Erfolg anzusehen. Und in der Tat: Nichts im Leben fliegt uns von alleine zu. Wir müssen den Erfolg wirklich wollen und dafür arbeiten.

Nur dürfen wir nicht dem Irrtum verfallen, unser Wollen alleine reiche schon aus, unsere Ziele zu erreichen. Wenn unser Wille nicht im Einklang mit unserer Natur steht, hindert er uns mehr als er nutzt. Ein Beispiel: Wollen wir abends mit Gewalt einschlafen, erreichen wir das genaue Gegenteil. Je mehr wir es wollen, umso weniger gelingt es uns.

So einfach dieses Beispiel auch ist, so deutlich macht es, wie wenig wir mit bloßer Willenskraft erreichen. Und das nicht nur im Bett. Um ein Ziel zu erreichen bedarf es weniger eines qualvollen Beweises unserer Willensstärke, sondern nur ein einfaches Loslassen.

## Loslassen, nicht festhalten

Hast Du schon einmal Schnee geräumt? So richtig schweren, nassen und pappigen Schnee? Hast Du versucht, mit aller Kraft die immer größer werdende Schneemasse vor Dir her zu schieben?

Irgendwann kommst Du an den Punkt, an dem nichts mehr geht. Dann bleibt Dir nichts anderes übrig als die Schippe loszulassen und Dir einzugestehen, dass Du die Grenze Deiner Möglichkeiten erreicht hast.

Loslassen ist das Gegenteil von Festhalten. Logo! Und so wie wir einen Gegenstand loslassen können, so können wir auch alles andere loslassen, das unsere Kräfte überfordert oder unsere körperliche und seelische Gesundheit belastet.

„Erfolgreich loslassen“ bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als uns von Dingen zu trennen, die uns schaden. Das können bestimmte Sachen oder Personen sein. Aber auch Gefühle, Ansichten und Zwänge, an die wir uns bewusst oder unbewusst und oft verzweifelt klammern.

## Eine Person loslassen

Gibt es eine Person, auf die Du ärgerlich bist, deretwegen Du traurig bist oder vor der Du sogar richtig Angst hast ? Gibt es jemanden in Deiner Umgebung, der Dich wütend oder krank macht? Dann ist es Zeit, diese Person loszulassen.

Loslassen bedeutet nicht, dass wir diese Person ab sofort ganz links liegen lassen. Es bedeutet auch nicht, den Menschen nicht länger achten oder vielleicht sogar lieben zu können. Wir ändern nur unsere Beziehung zu ihm. Wir übernehmen Verantwortung für unser Leben und lösen uns aus einem destruktiven Beziehungsmuster.

Wir setzen eine alte Beziehung unter neuen Voraussetzungen fort. Wir entscheiden, in welcher Form wir – unter Berücksichtigung der Gegebenheiten und unserer Interessen – mit dieser Person zusammen sein wollen. Und wenn diese Person uns zu sehr schadet, dass sie unsere Würde untergräbt – zum Beispiel ein gewalttätiger Ehemann oder ein mobbender Kollege – dann befreien wir uns von den Fesseln der Beziehung .

## Gefühle loslassen

Gefühle haben keinen Anspruch auf Unsterblichkeit. Sie sind im Kern auch weder gut noch schlecht, sie sind einfach da. Wenn sie nicht verschlossen, sondern herausgelassen werden, gehen sie so schnell, wie sie gekommen sind, und machen Platz für andere Gefühle.

Richtig mit seinen Gefühlen umgehen heißt nichts anderes als seine Gefühle bewusst wahrnehmen, ihnen Raum geben, und sie dann einfach wieder gehen lassen, statt sie im Zaum zu halten, sie zu verdrängen, einzufrieren oder zu versuchen, sie zu betäuben.

Alte Gefühle hochkommen lassen, kann manchmal sehr schmerzhaft sein. Doch sie müssen heraus, um Platz für neue Gefühle zu schaffen.

Also nimm Deinen Ärger an, spüre Deine Angst, gib Dich Deiner Wut hin und lass sie dann los! So schaffst Du den Raum und Die Möglichkeit, dass positive Gefühle an Stelle der negativen treten können.

## Die Vergangenheit loslassen

An der Vergangenheit festhalten – aus welchem Grund auch immer – ist die größte Vergeudung von Energie. Energie, die wir besser darauf verwenden können, unsere Gegenwart – das Heute, in dem wir leben – gut zu gestalten.

Wir können die Vergangenheit nicht ändern, uns aber von ihr lösen. Wir können unsere Vergangenheit als das akzeptieren, was sie ist: eine Kette von Erfahrungen, aus der wir unsere Lehren ziehen können.

Wir schaffen die Voraussetzung dafür, dass unsere Wut und Verletzung in Vergebung münden, dass aus Angst und Bitterkeit in uns Friede, Freude und Liebe werden.

# Loslassen – das Energiesparprogramm

Energie sparen, wo immer es geht, ist eine der großen Herausforderungen unserer Tage. Nun gibt es Menschen, die im Haushalt an jedem Kilowatt Strom sparen, aber jede Menge Energie sinnlos verpulvern, wenn es um die eigene Person geht. Viele von uns verschwenden völlig unnötig Kraft und Energie, weil sie nicht gelernt haben, gesunde Grenzen zu ziehen oder einfach loszulassen.

Klammern und Festhalten – sei es an bestimmten Dingen, Personen oder aufgestauten Gefühlen – kostet immer Energie. Das gleiche gilt für das Festhalten an negativen und einengenden Einstellungen – egal, ob sie das Leben, die Liebe oder die eigene Person betreffen.

Wenn wir gegen ein unangenehmes Gefühl oder eine negative Einstellung ankämpfen, kostet es zwar auch Kraft, aber weit weniger als krampfhaft daran festhalten. Noch mehr Kraft und jede Menge Energie sparen wir, wenn wir loslassen statt zu kämpfen.

Wenn Du Dich von nutzlosen Dingen löst oder von Personen, die Dir schaden, sparst Du Kräfte und Energien, die Du für Dich selbst einsetzen kannst.



# Loslassen – der leichte Weg

Es gibt einen schwierigen und einen leichten Weg, um zu bekommen, was wir wollen. Der schwierige Weg besteht darin, verbissen vorzugehen und bis zum Umfallen zu schuften, sich in etwas hineinzusteigern und selbst verrückt zu machen. Das ist der Weg von Hinz und Kunz, der Weg von Verlierern. Der leichte Weg heißt: Loslassen. Gewinner wählen diesen Weg.

Loslassen heißt erkennen, dass wir weder ein Problem lösen, noch ein gewünschtes Resultat erzielen, wenn wir uns krampfhaft darum bemühen. Es bedeutet auch einzusehen, dass gerade das Festhalten uns daran hindert, das zu bekommen, was wir wirklich brauchen.

Wie oft hast du schon gedacht, das muss ich unbedingt haben? Wie oft hast Du schon versucht, es mit aller Gewalt zu erreichen? Wie oft hast Du feststellen müssen, dass all Dein Aufwand nichts gebracht hat – außer verlorener Zeit und verschwendeter Kraft und Energie. Echt ärgerlich! Oder?

Statt auf Teufel komm raus etwas haben zu müssen, mach Dich einfach innerlich frei davon. Statt „Ich muss es unbedingt haben. Koste es, was es wolle“ ist „Ich würde es gerne haben. Aber die Welt geht nicht unter, wenn ich es nicht bekomme“ angesagt. Wünsche Dir „spielerisch“, was Du gerne möchtest, und lass es dann einfach los!



# Loslassen – die magische Kraft

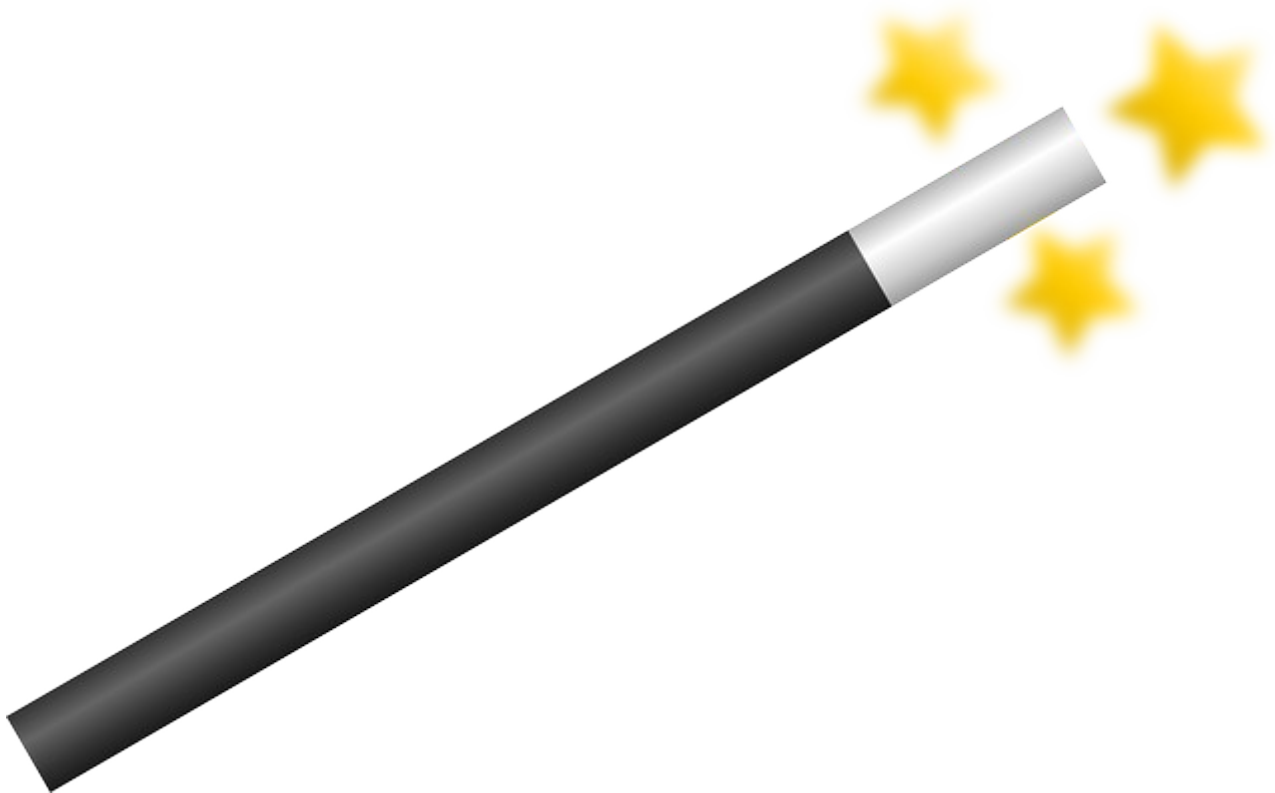
Loslassen schafft – so paradox es auch immer klingen mag – das Klima für optimale Ergebnisse und bestmögliche Lösungen. Im Loslassen liegt eine magische Kraft.

Manchmal bekommen wir, was wir wollen, kurz nachdem wir losgelassen haben.

Manchmal dauert es etwas länger.

Manchmal geht ein Wunsch anders in Erfüllung, als wir es uns vorgestellt haben.

Und nicht selten ist das Ergebnis besser, als wir es in unseren kühnsten Träumen ausgemalt haben.



# Gewohnheiten loslassen

Durch Gewöhnung und ständige Wiederholung schaffen wir uns eine eigene Welt, die von festgefahrenen Gedanken geprägt ist. Jahrelang geübte Denkmuster bestimmen unser Tun und Lassen und sind äußerst widerstandsfähig gegen jegliche Veränderung.

Gewohnheiten wollen uns nicht los lassen und wir halten gerne an ihnen fest. Auch dann noch, wenn sie uns mehr schaden als nützen – ja, sogar noch, wenn wir sehen und spüren, dass sie gefährlich sind.

Wenn wir erfolgreich unsere Probleme lösen wollen, müssen wir unsere schlechten Gewohnheiten ablegen. Alleine das ist schon eine echte Herausforderung. Denn unser Hirn liebt Vereinfachungen und altbekannte Wege. Neues braucht Übung und bringt uns zunächst aus dem Takt, weil wir lieber zum 111. Mal das gleiche tun, anstatt etwas Neues auszuprobieren

## Den Denkapparat programmieren

Das Gute an Gewohnheiten ist, dass wir sie ändern können. Dies ist – wie vieles im Leben – leicht gesagt, aber schwer getan. Es wird normalerweise „Lernen“ genannt. Je öfter wir eine neue Verhaltensweise üben, umso leichter fällt sie uns – bis sie endlich auch zur „lieben Gewohnheit“ wird.

Das Ganze funktioniert nur, wenn wir bewusst unsere alten Denkgewohnheiten aufgeben und sie Schritt für Schritt durch neue Einstellungen ersetzen. Auch das können wir lernen. Wie?

Ganz einfach: Wir müssen unseren Denkapparat neu programmieren – alte, jahrelang geübte Denkmuster systematisch löschen und unser Gehirn mit neuen Einstellungen füttern. Wir müssen uns selbst gewissermaßen einer Gehirnwäsche unterziehen, eine Art „positive Gehirnwäsche“.

Dabei müssen wir auch noch unseren Verstand und unsere Gefühle in Einklang bringen. Es ist relativ einfach, sich von jetzt auf gleich gedanklich umzustellen, aber die Gefühle hinken meistens hinterher. Erst wenn Gedanken und Gefühle übereinstimmen, haben wir es

geschafft. Aber das ist immer so, wenn wir fest eingefahrene Gleise verlassen wollen. Auch die Gefühle müssen sich erst einmal an den neuen Kurs gewöhnen.

## Neue Wege gehen

Um alte Muster zu durchbrechen, müssen wir neue Wege gehen. Das ist anfangs ungewohnt und manchmal auch sehr unbequem. Da müssen wir einfach durch. Ein Mal fällt es leichter, ein anderes Mal schwerer, aber nie unmöglich.

Manche Gewohnheiten ändern sich schneller, wenn neue Alternativen an die Stelle der ausgedienten Verhaltensweisen treten. Manche benötigen mehr Zeit. Beharrlichkeit und Ausdauer sind gefragt.

Gewohnheiten lassen sich nicht einfach wie ein Hemd wechseln. Und Gedanken, die sich über Jahre in uns festgesetzt haben verschwinden nicht über Nacht. Selbst wenn sie einmal vorübergehend verschwunden sind, plötzlich sind sie wieder da.

Rund sechs Wochen dauert es in der Regel, bis aus einem „guten“ Vorsatz eine „liebe“ Gewohnheit wird. Egal, welches neue Verhalten wir uns antrainieren wollen – wir brauchen diese eineinhalb Monate, bis sich das neue Denkmuster in uns festgesetzt hat und uns das neue Verhalten in Fleisch und Blut übergegangen ist.



## So änderst Du erfolgreich Deine Gewohnheiten

Bevor Du entscheidest, welche Gewohnheit Du ändern willst, solltest Du Dir sich erst einmal bewusst werden: Was ist diese Gewohnheit genau? Wie wirkt sich ich im Einzelfall aus? Wie beeinflusst sie mein Leben insgesamt?













Wenn Du weißt, welche Gewohnheit Du ändern willst, solltest Du prüfen, ob die Veränderung tatsächlich ein erstrebenswertes Ziel für Dich selbst darstellt. Du musst Dich selbst davon überzeugen, dass sich die Veränderung dieser Gewohnheit für Dich lohnt und aller Anstrengung wert ist.

Wenn Du Dich für eine Veränderung entschieden hast, musst Du auch mit voller Überzeugung hinter Deiner Entscheidung stehen und alles Nötige tun, um eine positive Änderung herbeizuführen.

Versuche nicht, gleichzeitig gegen mehrere schlechte Gewohnheiten anzugehen (z. B. Trinken und Rauchen). Es ist wichtig, sich mit aller Entschlossenheit immer nur einer Gewohnheit zu widmen.

Entscheidend für Deinen Erfolg sind tägliche konsequente Aktivitäten. Nur gute Vorsätze oder gelegentliche Aktionen helfen nicht. Hier geht es um Beständigkeit. Dazu gehört auch das Lernen alternativer Verhaltensweisen.



<p><b>PRAXIS GESUNDHEIT PUR</b></p> <p>Sandra Koch</p> <p><b>Zeit für Bewegung</b></p>  <p>Warum Du zum Bewegen geboren bist... und wie Du Dich auf natürliche Weise vor Krankheiten schützen kannst.</p> 	<p><b>PRAXIS GESUNDHEIT PUR</b></p> <p>Sandra Koch</p> <p><b>Die Bluthochdruck-Saga</b></p>  <p>Was Deinen Blutdruck steigen lässt und wie Du ihn ohne Pillen auf natürliche Weise senken kannst.</p> 	<p><b>PRAXIS GESUNDHEIT PUR</b></p> <p>Sandra Koch</p> <p><b>Die Cholesterin-Falle</b></p>  <p>Was Dir Dein Arzt nicht erzählt... und wie sich Dein Cholesterinspiegel ohne Medikamente senken lässt</p> 
<p><b>PRAXIS GESUNDHEIT PUR</b></p> <p>Sandra Koch</p> <p><b>Mythos Migräne</b></p>  <p>Die Hölle im Kopf und wie Du sie besiegen kannst.</p> 	<p><b>PRAXIS GESUNDHEIT PUR</b></p> <p>Sandra Koch</p> <p><b>Die sanfte Stoffwechsel-Therapie</b></p>  <p>Was ist eigentlich Stoffwechsel... und wie Du ihn auf natürliche Weise reibunglos und störungsfrei auf Trab hältst</p> 	<p><b>PRAXIS GESUNDHEIT PUR</b></p> <p>Sandra Koch</p> <p><b>Schluss mit der Nachtwache</b></p>  <p>Was Deinen Schlaf stört und was Du dagegen tun kannst</p> 

**Institut für praktische Lebenshilfe**