



»WOHLAN
DENN,
HERZ,
NIMM
ABSCHIED
UND
GESUNDE.«

Foto: Alicia Petresc / unsplash

Sich dem Fluss des Lebens hingeben

—
ROBERT BETZ

Stell dir vor, das ganze Leben wäre ein riesiger Fluss mit seinem breiten Flussbett und die ganze Menschheit befände sich darin. Was glaubst du, wo sich die meisten von ihnen aufhalten? Sie befinden sich an den Rändern, dort, wo wenig Strömung ist. Viele versuchen, sich am Ufer festzuhalten oder wollen gar aussteigen, und wieder andere versuchen, gegen die Strömung zu schwimmen. In der Mitte des Flusses, dort wo die Strömung stark ist, dort findest du nur ganz wenige, die mit großer Freude das Geschenk des Flusses, der Bewegung und der Strömung annehmen und sich vertrauensvoll tragen lassen — ohne Anstrengung. Frage an dich: Wo genau befindest du dich im Fluss des

Lebens? Oder noch anders gefragt: Liebst du Veränderungen? Kannst du dich dem Fluss des Lebens hingeben? Oder führt das Wort ‚Hingabe‘ bei dir zu einer allergischen Reaktion?

Immer mehr Menschen begreifen, dass ‚Veränderung‘ ein anderes Wort für das Leben selbst ist. Leben heißt Veränderung. Alles Leben ist ständig in Bewegung hier auf unserer Ebene, nichts bleibt, wie es ist, auch wenn es noch so stabil erscheint wie die Berge des Himalaya oder der Rocky Mountains. Jede Energie will fließen und das möglichst leicht, frei und harmonisch in vielen Kreisläufen. In unserem Körper will der Atem, das Blut, die Lymphe fließen, in unserem feinstofflichen Körper die elektromagnetische Energie durch Chakren und Meridiane. Aber auch die Liebe, die Freude und andere Gefühle wollen fließen. Und mit letzteren, besonders den unangenehmen Emotionen, haben wir Menschen die größten Probleme.

Der Mensch ist das einzige Wesen, das zurückterweise versucht, sich Veränderungen in den Weg zu stellen, sie abzulehnen und sie zu bekämpfen. Und dabei holt er sich viele Beulen und macht sich und anderen das Leben unendlich schwer.

Er erschafft sich hierdurch Krankheiten, Krisen, Konflikte und eine Menge von enttäuschenden und verletzenden Erfahrungen. Noch steckt die Menschheit, was Bewusstheit angeht, in ihren Kinderschuhen. Noch erscheint sie wie ein Kindergarten voller wütender, ängstlicher, trauriger und verletzter Kinder. Sie wünschen sich Liebe von anderen und von ‚denen da oben‘ erwarten sie, dass sie ihnen Sicherheit und Ordnung, Arbeitsplätze und Wohlstand bieten mögen. Und wenn es unruhig wird und das scheinbar Stabile in Gefahr gerät, dann wählen sie aus Wut und Ohnmacht heraus Menschen, die genauso wütend sind wie sie selbst und die ihnen versprechen, die alten Scheinsicherheiten wiederherstellen zu können – ohne Flüchtlinge, Multi-Kulti, Emanzipation und anderem modernen ‚Kram‘, der ihnen Angst macht.

So oft fällt in Seminaren oder Büchern das schillernde Wort vom ‚Loslassen‘. »Lass doch los!« klingt nett und einfach. Aber viele versuchen es Jahre lang mit dem Loslassen von Menschen und Zuständen, aber es klebt ihnen an der

Backe und wird nicht besser. Die Ursache hierfür: Sie haben das, was sie loslassen wollen, noch nie wirklich in Besitz genommen. Ich kann nur das loslassen, was ich zuvor wirklich angenommen habe, wozu ich wirklich »JA« gesagt habe mit einem Satz wie: »Alles, was jetzt da ist in mir und meinem Leben, darf jetzt da sein!« Sehr viele verbinden mit dem Wort ‚Loslassen‘ den Wunsch, etwas (endlich) loswerden zu wollen, weil sie es ablehnen und ‚schlecht‘ finden und es schon gar nicht lieben.

Das betrifft vor allem die ungeliebten Kapitel unserer eigenen Vergangenheit, den Ärger mit dem Ex-Partner, die Wut auf den Ex-Chef, der Unfrieden mit den Geschwistern und Eltern und mit dem, was in der Kindheit zuhause geschah. Wir wollen diese unschönen oft schmerzhaften Kapitel endlich loswerden, endlich frei sein von unserer Vergangenheit und unseren unangenehmen Gefühlen und verurteilenden oder bedauernden Gedanken ihr gegenüber.

Das jedoch ist ein Ding der Unmöglichkeit. Diese Vergangenheit ist zwar objektiv betrachtet vorbei und vergangen, aber sie ist lebendig in uns gespeichert samt unseren Gefühlen, Gedanken und sogar körperlichen Reaktionen. Und genau diese wollen und können nicht ‚losgelassen‘ werden, sondern wollen als unsere eigenen Schöpfungen erkannt und liebevoll angenommen werden. Bevor du etwas Wesentliches im Leben verändern willst, darfst du das Alte erstmal in Frieden abschließen. Und das geht nur, wenn du mit dir selbst, deinen damaligen Schöpfungen und Erfahrungen sowie allen Beteiligten Frieden machst und dein Herz öffnest für das Wahrnehmen, Annehmen und das bewusste und bejahende Durchfühlen aller Gefühle, die diese Vergangenheit in dir noch auslöst.

Loslassen bedeutet also erstens, etwas wahrhaft anzuerkennen als meine eigene Schöpfung und meine Schöpferverantwortung dafür zu übernehmen. Zweitens gilt es, alle mit dieser Erfahrung verbundenen Gefühle bewusst und liebevoll zu durchfühlen und sie hierdurch in Freude zu verwandeln. Und drittens gehört zum Loslassen dazu, dass ich zunächst mir selbst gegenüber und dann auch allen Beteiligten gegenüber meine Urteile zurücknehme und sie als Irrtümer meines Denkens erkenne. Ich selbst wie

jeder andere, wir alle haben es immer so gut gemacht, wie wir konnten. Niemand konnte damals anders. Das heißt: Jeder hat immer sein Bestes gegeben. Das ist die Grundlage wahrer Vergebung mir selbst und anderen gegenüber. Nur wenn ich mit offenem Herzen die Wahrheit solcher Gedanken erkenne, entsteht Frieden in mir. Und dann lässt mich meine eigene Vergangenheit los. Nicht ich lasse sie los. Sie, die Vergangenheit, lässt mich dann los.

Besonders schwer tun sich viele damit, Menschen loszulassen, die uns nahestehen oder uns nahestanden. Immer wieder wird das englische ‚releasing‘ mit ‚loslassen‘ übersetzt. Genauer heißt es jedoch: ‚frei geben‘. Besonders viele Mütter tun sich schwer damit, ihre Kinder ins Leben zu entlassen, und wollen nicht wahrhaben, dass Mutter-Sein eine Aufgabe auf Zeit ist. Sie wollen sie nicht freigeben in ihr eigenes Leben.

Und wenn sich ein Partner vom anderen trennt, dann fällt es vielen schwer, das zu akzeptieren, weil die Wunde der Verlassenheit so schmerzt. Hier sagt das Leben zu uns: »Öffne dich für dein Weitergehen. Nimm dankbar die Geschenke an, die du in der Vergangenheit erhalten hast, und erkenne, dass auch jetzt, wo etwas Altes zu Ende geht, ein verpacktes Geschenk vor dir liegt. Zum

Beispiel die Erkenntnis, wie oft ich mich selbst schon verlassen habe im Leben und dass der andere mir das spiegeln muss.«

Solange wir jedoch nicht wahrhaben wollen, dass jetzt ein Abschied ansteht, solange wir wütend ‚Nein‘ brüllen, solange halten wir selbst den Schmerz aufrecht. Auch hier dürfen wir erkennen: Unser Schmerz entsteht nie durch das, was ein anderer tut oder nicht tut, sagt oder nicht sagt, sondern immer nur durch unsere eigene innere ablehnende und verurteilende Reaktion darauf.

Kaum einer hat den Reise-Charakter des Lebens und das Weitergehen so schön beschrieben wie Hermann Hesse in seinem herrlichen Gedicht »Stufen«:

*»... Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in
andre, neue Bindungen zu geben. ...*

*... Nur wer bereit zu Aufbruch ist und
Reise, mag lähmender Gewöhnung sich
entrafen. ...*

**Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und
gesund!**



Robert Theodor Betz ist einer der bekanntesten Psychologen, Seminarleiter, Speaker und Autoren im Bereich der psychologischen und spirituellen Lebenshilfe. Seit über 20 Jahren auf seinem Weg trifft er jährlich live über 25.000 Menschen in Vorträgen und Seminaren im deutschsprachigen Raum. Seine Wahlheimat ist die griechische Insel Lesbos, wo er seit 16 Jahren Urlaubsseminare und Ausbildungen durchführt.

www.robert-betz.com

LOS LASSEN

maas © Anita Ueas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.15

LOS LASSEN

*Alles wird
leicht.*

*Wie du Ballast abwirfst und
Platz für Neues schaffst*

MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

JOHN STRELECKY · RÜDIGER DAHLKE · THOMAS MIDDELHOFF
ROBERT BETZ · **SONDERTEIL: LAURA SEILER**

maas THEMENBAND No. 15

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

15

4 190666 309909