

## ImpulsLetter 10.11 - Einfach Loslassen

Wenn wir uns von den warmen Spätsommertagen verabschieden, wird uns mit den fallenden Blättern wieder einmal die Vergänglichkeit im Leben bewusst. Doch das Lebensprinzip vom Loslassen verträgt sich nicht gut mit unserem Bedürfnis nach Sicherheit und Beständigkeit in einer abgesicherten Gesellschaft. Dennoch gehört es zu unserem Leben wie der Tod. Es fordert von uns letztlich die Bereitschaft, etwas Altes sterben zu lassen und Abschied zu nehmen. Um etwas Neuem Platz zu machen. Das ist die gute Nachricht.

Heute befinden wir uns in unserer Gesellschaft mitten in einem länger andauernden Prozess vom Loslassen, wo alt Bewährtes nicht mehr so funktioniert wie früher. Wir sehen das in der anhaltenden Finanzkrise mit zunehmenden Protestaktionen, in der Europa-Krise, der Wirtschaftskrise etc. Das Wort Krise gehört - im kleinen wie im grossen - fast immer zum Loslassen. Denn ohne Krise fehlt uns die **Bereitschaft zur Veränderung**. Und die ist mehr denn je angesagt. Wohin wohl die Reise geht?

### Wohin die Reise geht

In unserem Berufs- und Privatleben gibt es viele Situationen, die Veränderung andeuten: Umsätze und ganze Geschäftsbereiche brechen ein; ein Projekt verfehlt, wir erreichen Ziele nicht; unser Job funktioniert nicht mehr wie früher; wir werden umplatziert, nicht angemessen honoriert oder es wird uns gekündigt; wir werden krank; es geht nicht nach unseren Wünschen; Beziehungen verhadern sich, lösen sich auf etc., etc.

Das sind meist schmerzhaft Erfahrungen, die in uns Angst, Wut oder Trauer auslösen. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie wir mit solchen Situationen umgehen können:

- Wir halten am Alten fest, bis wir unsanft erwachen bzw. ‚brutal auf die Welt kommen‘.
- Wir setzen noch mehr Druck auf, üben mehr Macht aus, bis wir (und die anderen Beteiligten) erschöpft und ausgelaugt sind.
- Wir brechen aus und flüchten, beschuldigen andere, bis uns die Realität wieder einholt und wir von neuem ‚Opfer‘ werden.

Oder aber wir wählen, in einer positiven Haltung mitzugehen:

- Wir nehmen dabei wahr was ist, mit allen Sinnen, wir hören hin, sehen hin, spüren hin.
- Wir sehen die Situation ‚als Lehrer‘ und deuten sie für uns: Was will sie uns damit sagen? Was kann ich daraus lernen? Was ist mein Anteil darin; wie habe ich dazu beigetragen? Was ist das Gute dabei?

- Wir nehmen Abstand, schalten einen Gang herunter oder tun einmal einfach gar nichts - im Wissen, dass wir den Sinn hinter der Situation erst später erfahren werden.
- Wir nehmen die Realität an, wie sie ist, akzeptieren sie, auch unsere Unsicherheit und Verletzlichkeit; wir wertschätzen sie und nehmen das Leben dankbar und mit offenem Herzen an, lassen andere grosszügig sein wie sie sind.
- Wir leben bewusst im Hier und Jetzt, sind offen für das Glück im Moment und vertrauen darauf, dass uns das Geschehen weiter bringt.
- Wir begegnen der Situation mit Humor, nehmen uns dabei selber nicht allzu ernst, lachen darüber und konzentrieren uns auf das was zu tun ist, statt was passieren könnte.
- Wir hinterfragen unseren Perfektionismus und leben in Frieden mit dem vermeintlich Unvollkommenen.
- Wir leben einfach, im doppelten Sinne von *einfach* leben und einfach *leben*; es genügt, was wir im Moment sind.
- Wir lassen geschehen, lassen los (von unserer schlechten Laune, Abhängigkeiten) und - ganz wichtig - wir vergeben.

Wenn wir unseren eigenen Anteil in schwierigen Situationen sehen, kommen wir in die eigene Verantwortung und aus der Opfer-Haltung heraus. Damit sind wir offener für neue Chancen, die sich uns immer bieten. Buchautor Colin C. Tipping hat dazu die Methode der 'Radical Forgiveness' erschaffen, die effektives Loslassen erlaubt und erstaunliches in Bewegung setzen kann.

### **Es geht auch einfach**

Im Alltag ist es stets wichtig, eine **gute Balance** zwischen festhalten und loslassen zu finden. In meinem letzten Kommunikations-Seminar kam ein Teilnehmer zum einfachen aber nützlichen Schluss, dass er in ‚schwierigen‘ Meetings nicht alleine für das Resultat zuständig sein müsse. Er konnte loslassen von der Vorstellung, sich beweisen zu müssen und so die Sitzung in gewisser Masse ‚laufen lassen‘. Das Resultat war eine entspanntere und gleichzeitig präsentere Sitzungsführung. Gleichzeitig konnte er flexibler auf wichtige Themen oder Impulse eingehen und mit klarem Kopf die richtigen Massnahmen einleiten. Es befreite ihn vom latenten Gefühl, sich behaupten oder durchsetzen zu müssen. Was wiederum die Beziehungen zu seinen Kollegen und Vorgesetzten verbesserte. Loslassen kann also auch einfach sein. Irmtraud Tarr Herder spricht in ihrem Buch von der „Kunst, die vieles leichter macht“. Hilfreich ist hier, wenn Sie sich dabei mehr auf Ihr Herz als auf Ihren Kopf verlassen.

Vielleicht erinnern Sie sich auch an etwas, das Sie bekommen haben, wenn Sie es nicht mehr wirklich wollten? Dinge kommen oft von selbst, wenn der Druck weg ist. Dabei können Sie sich darauf verlassen, dass alles zu seiner Zeit kommt.

Herzliche Grüsse

Angelika Sidler