



Entscheiden und loslassen

Jede Entscheidung beinhaltet auch ein Loslassen. Eine Entscheidung für etwas ist gleichzeitig eine Entscheidung gegen anderes. Man kann entscheiden zwischen Loslassen mit Frustration und Loslassen im Guten.

Loslassen können ist eine Form der Anpassung an ein Ereignis oder eine Situation. Man akzeptiert, dass einem etwas widerfahren ist, das Erwartungen, Abmachungen oder der Gerechtigkeit widerspricht.

Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei. Chinesisches Sprichwort

Loslassen – Fallen lassen

- Loslassen kann auch beinhalten, dass man Abschied nimmt von Lebensplänen. Trennung, Tod, Krankheit, Älterwerden, ein Unfall oder eine Entlassungen können zu einer Veränderung des bisherigen Lebens zwingen.
- Loslassen kann auch bedeuten, dass man sich selbst aus einer schädigenden Situation befreit. Man kann zu der Entscheidung gelangen, loszulassen - wenn man beispielsweise feststellt, dass das bisherige Leben nicht (mehr) die wirklichen Bedürfnisse befriedigt.
- Nicht loslassen kann bedeuten, gegebene Versprechen einzuhalten, das Vertrauen anderer nicht zu missbrauchen.
- Nicht loslassen kann bedeuten, dass man in einer Situation verharrt, die der seelischen und körperlichen Gesundheit schadet und/oder einen daran hindert, seine Fähigkeiten und Möglichkeiten auszuschöpfen.

Ziel ist immer: Loslassen im Guten

Wer ja sagt zu seinem Schicksal, den führt es voran; den Widerstrebenden aber schleift es mit.
Seneca

Gute Gründe zum Loslassen: Wege zur Entscheidung

Den Wendepunkt finden: Loslassen von Beziehungen, Zielen, Dingen und Projekten ist sinnvoll, wenn...

- es keine realistische Hoffnung mehr gibt, zu einem guten Ende zu kommen.
- es einem Schaden (physisch, psychisch, finanziell) zufügt.
- es keine Freude und keinen Sinn mehr macht.
- Aufwand und Ertrag, Geben und Nehmen nicht stimmen.
- man erkennen muss, dass man von falschen Voraussetzungen ausgegangen ist, sich getäuscht hat.
- man merkt, dass es nur eine vermeintliche Sicherheit gibt.
- man realisiert, dass man nur aus Gewohnheit dran bleibt.
- man anderen zuliebe zu sehr die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellt.
- man sich zugeben muss, nur wegen unbequemen Konsequenzen nicht loszulassen.

Wer loslässt, entscheidet sich, den Blick weg von der belastenden Situation und nach vorne zu richten.



Gedankenkreisen

Zur belastenden Situation gehören Gefühle wie Verzweiflung, Trauer, Enttäuschung, Ohnmacht, Wut oder Eifersucht. Die Gedanken kreisen um Fragen wie...

- Warum musste mir das passieren?
- Wieso wurde mein Vertrauen missbraucht?
- Weshalb wehrt sich niemand gegen Ungerechtigkeit, wenn es einen anderen betrifft?
- Weshalb kann Macht so missbraucht werden?
- Warum schaffe ich es nicht, andere zu verändern?

Solche Fragen helfen nicht weiter. Welche streichen Sie endgültig?.

Zum Loslassen hilft

- zu akzeptieren, dass die Dinge nicht immer so laufen, wie man es gerne hätte.
- zu akzeptieren, dass die Welt (Menschen) nicht gerecht ist.
- zu akzeptieren, dass niemand immer alles richtig macht.
- zu akzeptieren, dass sich andere Menschen nicht immer nach ethischen Werten verhalten, Vertrauen oder Macht missbrauchen.
- zu wissen, dass Loslassen weder guteissen noch kapitulieren bedeutet.
- zu wissen, dass Loslassen kein Versagen und man selbst kein Verlierer ist.
- zu wissen, dass man einem vieles nehmen kann, aber nicht die Würde und das Wissen, die eigenen ethischen Grundwerte zu leben.
- zu wissen, dass man es verdient hat, dass es einem gut geht.
- zu wissen, dass man seine Gefühle beeinflussen und steuern kann.

Wünsche muss man loslassen, damit sie gehen können - nämlich in Erfüllung. Shivani

13 Tipps zum Loslassen

1. Überprüfen, ob man wirklich loslassen will.
2. Alternativen schaffen: Was will ich stattdessen?
3. Ehrlich sein: Was sind die Beweggründe. Entsprechen Sie wirklich den eigenen Werten?
4. Ängste aufdecken und bearbeiten (integrieren).
5. Dann-wenn - Falle vermeiden. Oft knüpft man Dinge zusammen, die nicht wirklich zusammengehören. Dann, wenn ich schlank bin, mache ich Sport. Erst wenn ich dieses oder jenes geschafft habe...
6. Ambivalenzen aufdecken. Man kann nicht loslassen, weil man zwei sich widersprechende Wünsche oder Ziele hat.
7. Klarheit schaffen, indem man die Konsequenzen analysiert und ja zu ihnen sagt. Was ist Sache?
8. Vergeben, sich selbst und anderen – denn in jedem Moment macht man das Beste, was man auf dem aktuellen Wissens- und Entwicklungsstand tun kann.
9. Das Loslassen mit einem Ritual „feiern“. Beispielsweise eine Feder in den Wind werfen, etwas schreiben und dann vernichten, ein Papierschiff einem Fluss übergeben, symbolische Bänder lösen.
10. Sich zurückholen, was man zu viel gegeben hat. Wenn es leicht möglich ist, ganz praktisch. Sonst symbolisch.
11. Abschied nehmen.
12. Danken für das Gute.
13. Aufstehen – Krone richten – und los!

Loslassen. Nichts macht reifer. Peter Rudl (*1966)

Phasen des Loslassens

Der Prozess des Loslassens hat oft verschiedene Phasen. Zuerst fühlt man sich meist schlecht. Verlustängste tauchen auf, wenn kein adäquater Ersatz in Sicht ist. Wer das Loslassen nicht nur aushält, sondern bewusst vorantreibt, kann viel gewinnen: Freiheit, Erleichterung, Energie und Lebensfreude. Loslassen ist ein Energiesparprogramm für die Seele. Es erspart Ärger, Groll, Hass und Verbitterung. Man kann einem Menschen vieles nehmen, beispielsweise die Existenz. Er hat aber trotzdem die Wahl, seine Werte und seine Würde zu wahren.

Jedes Loslassen braucht seine Zeit.