



## **Endlich frei sein!**

### ***Loslassen ist nicht loswerden***

Es gibt so vieles, was unser Leben belastet. Wir haben Probleme, wir machen uns Sorgen, wir zerbrechen uns den Kopf wegen vielem. Das schlaucht, das raubt Kraft. Manchmal merkt das ein lieber Mensch und rät uns: „Das macht dich noch fertig, wenn du so weitermachst! Du musst auch mal loslassen können!“ Das würden wir ja gerne! Aber das ist so verdammt schwer. Ja, wenn man es falsch anpackt.

#### **Loslassen lernen**

Viele Menschen sagen: „Ich versuche schon lange, diesen oder jenen Gedanken loszulassen, aber das klappt nicht, das verfolgt mich immer noch.“ Das liegt meist daran, dass wir mit so einer Aussage eben nicht das Loslassen beschreiben, sondern das Loswerden: Wir wollen unsere Sorgen loswerden! Wer würde das nicht wollen? Leider gilt in Dingen des Innenlebens ein seltsames Prinzip: Gedanken und Gefühle, die Sie bekämpfen, machen Sie damit stärker. Kampf ist Krampf. Je mehr Energie Sie ins Bekämpfen stecken, desto mehr Energie pumpen Sie damit in den Gedanken, den Sie loswerden wollen. Im Außenleben gilt: Sie schwächen, was Sie bekämpfen. Im Innenleben gilt: Sie stärken, was Sie bekämpfen. Wenn das so ist, dann brauchen wir bloß das Gegenteil zu machen: Wenn du etwas loslassen willst, dann nimm es an!

#### **Nimm es an!**

Die Firma von Arndt strukturiert zum 150. Male um und rationalisiert nun wahrscheinlich doch seine Abteilung weg. Arndt denkt: „Jetzt ist mein Job endgültig futsch!“ Und schon kann er nachts nur noch unruhig schlafen. Das Essen schmeckt ihm nicht mehr. Fehler schleichen sich bei der Arbeit ein. Arndt will das nicht! Also sagt er sich: „Ich darf nicht mehr daran denken! Ich konzentriere mich auf meine Arbeit! Ich muss diesen Gedanken einfach loslassen!“ Funktioniert das? Ich kenne keinen, bei dem das längere Zeit funktioniert, ohne dass der Boiler irgendwann durchbrennt. Eben deshalb sagt die Acceptance and Commitment Therapy: „If you don't want it, you got it!“ Was man loswerden will, das klebt wie Kaugummi an der Sohle. Was hilft?

#### **Loslassen heißt nicht loswerden**

Jeden Tag lassen Hunderttausende Menschen ihre Sorgen und Nöte einfach los. Eben weil sie sie nicht loswerden wollen. Im Gegenteil. Sie nehmen sie an. Arndt denkt zum Beispiel: „Die Zeiten sind wirklich unsicher. Ich mache mir zu Recht sorgen. Das geht in Ordnung. So bin ich nun mal. Ich Sorge mich eben um die wichtigen Dinge.“ Merken Sie was? Der Druck nimmt schon beim Lesen ab: Ich darf mich sorgen. Sorgen sind okay – und schon verfolgen sie mich weit weniger. Wenn ich Sorgen loswerden möchte, mache ich sie damit stärker. Wenn ich sie annehme, geben sie Ruhe: Sie wurden ja angenommen. Genau das wollen sie. Gedanken und Gefühle verhalten sich in etwa wie Menschen: Sie wollen beachtet und angenommen werden. Kommt das Kind mit einer Fünf in Mathe heim und schimpft man es dafür, dann findet es tausend Rechtfertigungen für seine Note („Der Lehrer ist ja so gemein zu mir!“): Es wehrt sich, es macht Probleme. Zum ersten Problem hat man damit ein zweites generiert, eben weil man das erste loswerden wollte. Nimmt man das Kind dagegen in den Arm und sagt „Das lief wohl schief, das passiert, das gehört auch



dazu“, dann kommt das Kind irgendwann von alleine drauf: „Ich sollte einfach regelmäßig meine Hausaufgaben machen.“ Weil es sich angenommen und verstanden fühlt. Man kann nur ändern, was man annimmt. Wenn das so einfach ist, warum machen das dann nicht alle?

### **Angenommen wird nichts!**

Weil man erst mal auf 180 ist, wenn das Kind eine Fünf anschleppt. Weil man sich ganz automatisch aufregt, wenn der Job bedroht ist. Ganz automatisch ist ganz schlecht. Wir sollten nicht automatisch leben, denn wir sind keine Automaten. Wir sollten achtsam leben. Achtsam bedeutet eben auch: Wir achten auf unsere Sorgen und Nöte, wir beachten sie und achten sie. Wir schenken ihnen Achtung und Respekt. Wir respektieren unsere Gedanken und Gefühle. Aber: Wir versinken nicht in ihnen. Wir *haben* Gedanken, Gefühle, Sorgen und Nöte – wir *sind* nicht unsere Sorgen. Das ist ein großer Unterschied. Wir sagen nicht: „Oh mein Gott! Mein Job ist futsch!“ Wir sagen: „Da ist die Sorge um den Job. Hallo! Du darfst da sein. Auch du gehörst dazu!“ Natürlich braucht das Mut und Überwindung. Wir sind ganz stark gewohnt, lästige Gedanken und Gefühle erst mal zu verdrängen – egal, wie oft das schon Kraft geraubt und nicht funktioniert hat. Wir denken: „Du hast es eben noch nicht stark genug probiert!“ Dass wir es schon zu stark probiert haben, darauf kommen die wenigsten. Viele haben auch Angst: „Wenn ich meine negativen Gedanken und Gefühle annehme, dann überwältigen sie mich!“ Deshalb mein Tipp: Fangen Sie klein an! Suchen Sie sich kleine Gedanken und Gefühle aus, die Sie annehmen können und beobachten Sie dabei, was passiert: Was man annimmt, das gibt Ruhe. Diese kleinen Erfolge geben Ihnen die Zuversicht, es auch mit größeren Gedanken und Gefühlen zu versuchen. Sagen Sie Ihren Sorgen, Gedanken und Gefühlen, dass sie da sein dürfen. Was haben Sie davon?

### **Das haben Sie nun davon**

Wer seine Sorgen loswerden will, beschäftigt sich mit dem Loswerden – nicht mit dem Lösen der sorgenauslösenden Situation. Wer grübelt, löst nicht. Wer grübelt, handelt nicht. Wer sich sorgt, ist gestresst, ist eben nicht stressimmun\*. Erst wer seine Sorgen, Gedanken und Gefühle annehmen kann, gewinnt Stressresilienz und wird wieder handlungsfähig. Vor allem: Wer loslassen kann, wird frei! Eine unbeschreibliche Freiheit. Das Leben wird ganz unbeschwert, frei und heiter. Das wünsche ich Ihnen.

Achtsame Grüße

\* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Woelkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2  
71155 Altdorf  
Telefon: +49 7031 233063  
E-Mail: [mail@woelkner.de](mailto:mail@woelkner.de)

Geschäftsführer: Matthias Wölkner  
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart  
Registernummer: HRB 246215  
Internet: [www.woelkner.de](http://www.woelkner.de)