

DIE UNERTRÄGLICHE LEICHTIGKEIT DES SEINS

DIE GROSSE SCHULE DES LOSLASSENS

Leistungsdruck, verstaubter Krempel, trügerische Illusionen und falsche Freunde – es gibt so vieles, das man besser loslassen sollte. Aber das ist oft leichter gesagt als getan. Und was kommt dann? Freier Fall oder Höhenflug? Wir sind sicher: Man kann sich die Veränderung zur Freundin machen.

TEXT: CARMEN SCHNITZER

„DAS LEBEN IST EINE REISE. NIMM NICHT ZU VIEL GEPÄCK MIT“. sagte einmal die 80er-Punk-Ikone Billy Idol. Ein guter Rat! Wer wie ich schon mal mit einem viel zu schweren Rucksack durch exotische Lande gereist ist, weiß, wie erleichternd es sein kann, ein paar ausgelassene Bücher an andere Backpacker zu verschenken – vielleicht aber auch, wie weh das tun kann, weil an jedem Buch Erinnerungen hängen. Ich bin keine Heldin, was das Thema Loslassen angeht, das sage ich Ihnen gleich. Mein Herz hängt an Büchern, Menschen, Überzeugungen. Und weil ich gleichzeitig offen für Neues bin, sammelt sich schnell so viel an, dass ich im Chaos versinke – im buchstäblichen wie übertragenen Sinne. Das erschöpft kolossal, und ein bisschen erahne ich, dass ich mich gerade selbst beschwindelt habe: Denn heißt offen für Neues sein nicht auch, Altes ziehen zu

lassen? Aber wie nur kriege ich das hin? Loslassen liegt im Trend, das lässt sich an vielerlei Stellen beobachten. Ballast abwerfen, purer leben, sich auf das Wesentliche beschränken – all das scheint eine große Sehnsucht unserer Zeit zu sein. Nicht umsonst konnte eine Aufräum-Expertin wie Marie Kondo zum Star avancieren, zeigen sich Promi-Ladys auf ihren Social-Media-Accounts (zum Teil allerdings nur scheinbar) ungeschminkt und werden Lebensmittel gerne mal damit beworben, was alles nicht in ihnen steckt: „ohne Zucker, ohne Zusatzstoffe, ohne Gluten“. Weniger ist mehr! Nach Jahrzehnten des Höher-schneller-welter sind wir in einer Multipoptionsgesellschaft angelangt, die uns zusehends überfordert – im Alltag, in Beziehungslernen, im Job, in unserer Suche nach Sinn. Da ist (Aus-)Sortieren angesagt, nicht nur im Kleiderschrank.

„Loslassen ist die schwierigste Asana.“
Anonym

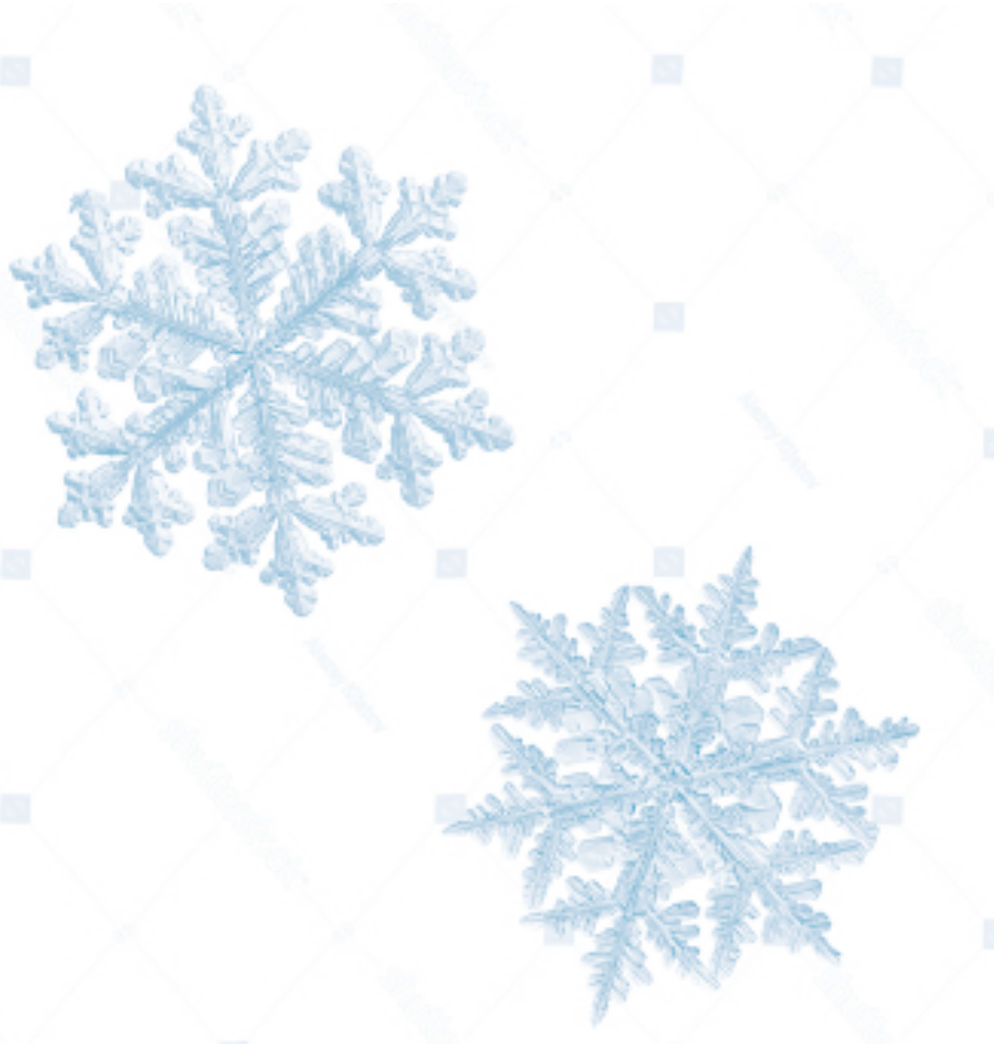
PRAXIS: LOSLASSEN IN DER ANSTRENGUNG

Die Asana-Praxis ist eine wunderbare Schule des Loslassens: Hier spüren wir ganz konkret, wie gut (oder weniger gut) es uns gelingt, den Körper zu entspannen, Erwartungen ziehen zu lassen und ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun. Praktiken wie Shavasana, Yoga Nidra, Yin- oder Restorative Yoga sind stark auf dieses Loslassen ausgerichtet. Aber auch in kraftvollen Asanas kann (und sollte) das immer ein Thema sein, denn hier gilt es, es eine Balance zu schaffen aus Anspannen und Lösen, Kraft und Leichtigkeit, Anstrengung und Mühelosigkeit. Im Yoga Sutra wird diese wichtige Balance mit den Begriffen „sthirā“ (stabil, fest) und „sukha“ (angenehm,

fröhlich) beschrieben: Jede Asana soll also zugleich stabil und leicht sein. Das bedeutet: Auch die wirklich fordernden Haltungen gelingen erst dann so richtig, wenn wir es schaffen, in der Anstrengung loszulassen.

DIE FOLGENDEN FRAGEN HELFEN IHNEN DABEI:

- Wie viel Kraft muss ich wirklich einsetzen, um mich zu stabilisieren?
- Wo genau im Körper brauche ich diese Aktivität?
- Ist mein Blick weich?
- Fießt der Atem noch gut?
- Wenn nicht: Sollte ich vielleicht auf Hilfsmittel zurückgreifen bzw. eine einfachere Variante wählen, um Leichtigkeit zu erfahren?
- Was passiert im Geist: Kann ich zugleich üben und mir selbst zugleich freundlich begegnen?



ÜBUNG: ATEM-MEDITATION ZUM LOSLASSEN

Der Atem lehrt uns das Loslassen: Erst wenn wir einen Atemzug loslassen, können wir den nächsten empfangen. Dabei lernen wir auch: Ich kann vertrauensvoll loslassen, dann ich weiß, dass aus der Leere zuverlässig eine neue Fülle erwächst.

1 Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Das kann im Sitzen oder im Liegen geschehen. Wenn Sie müde liegen, legen Sie eine oder beide Hände auf den Bauch. Spüren Sie zunächst einfach nur, wie der Atem kommt und geht. Aus und

Ein. Loslassen und Empfangen.

2 Wenn Sie bereit sind für mehr, geben Sie dem Atem in Ihrer Vorstellung eine Richtung: Lassen Sie ihn einatmend vom unteren Ende der Wirbelsäule aus aufsteigen. Ausatmend sinkt er wieder zurück in die Erde.

3 Nachdem Sie sich mit dieser Vorstellung gut vertraut gemacht haben, setzen Sie den Schwerpunkt Ihrer Aufmerksamkeit Dehnung auf die Ausatmung: Be-

obachten Sie, wie sich der Körper dabei leert, wie er schwer wird und mit dem Atem zum Boden hin sinkt. Dabei wiederholen Sie im Stillen die Worte: „Ich lasse los.“

4 Nehmen Sie wahr, wie Sie in der Atemleere noch etwas weiter loslassen können. Sinken Sie nach jeder Ausatmung ein wenig tiefer in diese Stille ein und werten Sie, bis die nächste Einatmung ganz von selbst aufsteigt.

ANGST VOR DEM UNGEWISSEN

Nehmen wir etwa das Thema Beziehungen. Alle sieben Jahre tauschen wir etwa die Hälfte unseres Bekannten- und Freundeskreises aus, das haben Forschungen ergeben. Nicht immer schläft der Kontakt beidseitig friedlich ein, oft kostet uns die Trennung von einem Menschen Energie, Tränen, Selbstweil, Grübeln, kurz: Sie tut einfach weh, ganz gleich, ob es um eine unglücklichen Liebe geht, ausnutzende Freunde oder übergriffige Eltern, bei denen das erwachsene Kind immer mehr realisiert: Ohne euch ginge es mir eigentlich besser. Und dann? Wenn wir den Schritt tatsächlich gehen? Folgt erst einmal Leere, Ungewissheit, Unsicherheit, ja, oft sogar ein Stück weit Identitätsverlust. Wir müssen uns Fragen stellen, deren Beantwortung schmerzen kann: Wer bin ich ohne den anderen? Warum glaubte ich, ohne ihn nicht sein zu können? Das erzeugt Angst, und diese Angst macht die Entscheidung loslassen so schwer.

Auch auf andere Situationen, in denen wir verharren, obwohl sie sich nicht mehr „richtig“ anfühlen, trifft das zu – etwa wenn man schon lange von der Großstadt träumt, aber fürchtet, sich als Dorfkind dort nicht zurechtzufinden. Wenn man einen Job immer lustloser erledigt und dennoch nicht kündigt, weil man überzeugt ist, ihn zu brauchen: Wie soll man sonst die Miete zahlen und käme man mit neuen Kollegen überhaupt zurecht? Oder wenn man von Kindesbeinen verinnerlicht (bekommen) hat, dass der große Bruder der Künstler in der Familie sei und man selbst „die Praktische“? Da unterdrückt man dann gern mal den heimlichen Wunsch nach einem Malheur in der Toskana, schon allein aus Angst, nicht „gut“ genug zu sein fürs Pinselschwingen.

Demn auch Beziehungen, Situationen oder Glaubenssätze, die uns nicht guttun, zeichnet zumindest eines aus: Wir sind sie gewohnt. Eine nicht zu unterschätzende Tatsache! Gewohnheiten und Routinen sind nämlich grundsätzlich wichtig, sie stiften Identität, geben uns Halt und Sicherheit. Ohne sie wäre unser Gehirn oft überfordert. Stellen Sie sich vor, Sie müssten jeden Tag von Neuem darüber nachdenken, wie Sie Ihre

Schuhe zubinden, auf welche Weise Sie an Ihren Arbeitsplatz gelangen und neben wem Sie gerne einschlafen würden. Ganz schön anstrengend, oder? Auch in unserer Yoga Praxis kann eine gewisse Routine sehr sinnvoll sein, ob es nun die morgendlichen 20 Minuten auf der heimischen Matte sind, der regelmäßige Kurs, den man besucht oder auch eine bestimmte wiederkehrende Abfolge von Asanas, mit der wir uns wohlfühlen. Viele Entscheidungen, die wir tagtäglich fällen müssen, nimmt die Routine ab – oder sie minimiert zumindest die Auswahlmöglichkeiten. Und das schafft Freiraum für mittelgroße und größere Entscheidungen – wobei es natürlich individuell verschieden sein kann, was als wie groß begriffen wird.

OFFENHEIT FÜR DAS, WAS KOMMT

Das Problem bei der Sache: Leider unterpsychologisiert unser Gehirn, das zeigten neuropsychologische Forschungen, nicht zwischen „guten“ und „schlechten“ Gewohnheiten, beide sind tief in uns „abgespeichert“ (männlich in den sogenannten Basalganglien) und dann so schwer loszuwerden. Es braucht viele wiederholte „Überschreibungen“, bis wir uns neue Verhaltens- und Denkwissen angewöhnt haben. Das kennt jeder, der schon mal grandios an einem Neujahrsvorsatz gescheitert ist. Seien Sie also geduldig mit sich, gehen Sie Veränderungen Schritt für Schritt an und verzeihen Sie sich „Rückfälle“. Wobei: Nennen wir sie lieber „Zwischenfälle“, das macht deutlich, dass der Weg, den Sie bis dahin gegangen sind, nicht umsonst war und Sie nicht etwa wieder „zurück“ am Anfang gedankt sind, sondern vielleicht nur mal kurz stolpern.

Helfen kann Ihnen dabei ein entscheidender Gedanke, der oben bereits anklang: Wo ich etwas gehen lasse, schaffe ich Platz für Neues. Beim Thema Loslassen geht es nicht allein um Verlust, sondern auch und vor allem um Gewinn. So rät zum Beispiel die Psychologin Dr. Sibylle Tobler, die sich seit 1995 mit dem Thema „Veränderungsprozesse“ auseinandersetzt, sich weniger auf das zu konzentrieren, was man zurücklässt, als vielmehr auf das Positive, das nach dem

„Wer loslässt,
hat zwei
Hände frei“

Han Shan

Abschied auf einen wartet. (Mehr dazu im Interview auf Seite XX.) Und noch etwas sollten wir im Blick behalten: „Loslassen und Dranbleiben“ sind kein Widerspruch, das macht zum Beispiel Dr. Bärbel Wardenki in ihrem kürzlich erschienenen gleichnamigen Ratgeberbuch klar. Darin finden sich neben Studenergebnissen, Inspirationen und verschiedenen Fallbeispielen auch hilfreiche Fragen zur Selbstreflexion, etwa: „Lasse ich mir genügend Zeit loszulassen?“ oder „Bin ich bereit, etwas Neues zu lernen, das meinen bisherigen Vorstellungen widerspricht?“

Denn eins ist klar: Loslassen ist anstrengend. Es bedeutet, sich den eigenen Ängsten ebenso zu stellen wie äußeren Gegebenheiten. Man ist aufgerufen, seine Gefühle und bisherigen Handlungen zu analysieren, im besten Fall daraus zu lernen – und dann dranzubleiben an dem, was den Wandel erleichtert, was uns stark macht und befähigt. Das kann ein Mensch sein, der uns zum Sport animiert, ein kleines Dankbarkeitsritual am Abend oder vielleicht ein Tagebuch, dem wir Erfolge und Zweifel anvertrauen. Bärbel Wardenki ist es dabei „wichtig, verständlich zu machen, dass auch schreckliche Ereignisse positive Erfahrungen nach sich ziehen können und auch fründige Veränderungen mit Angst und Unsicherheit verbunden sind.“

ALLES IST EINS

Hier können wir vielleicht erkennen, wie zutiefst yogisch der Prozess des Loslassens (und Dranbleibens) letztlich ist, geht es doch auch im Yoga darum, das Leben als Einheit zu begreifen, in der positive und negative Gefühle, Gedanken und Erlebnisse nicht etwa Ausprägungen zweier rivalisierender Mächte sind, sondern in ihrer Gesamtheit zum Leben gehören und es – und uns – erfüllen. Nichts ist für immer, alles ist stetig im Wandel, und das ist auch gut so. Unter diesem Aspekt kann in letzter Konsequenz sogar das Sterben seinen Schrecken verlieren. Wobei sich das natürlich leicht dahinsagt, solange man nicht selbst als Totkanaker oder Hinterhiebener mit dem Thema konfrontiert wird.

Doch es schont tatsächlich Menschen zu geben, die dem Tod vielleicht nicht angstfrei, aber doch mit Offenheit

RIKTUAL FÜR EINEN WINDIGEN TAG

Nutzen Sie die Feiertage oder den Jahresbeginn, um sich mit der Frage zu beschäftigen, was Sie gerne loslassen möchten. Das kann ein Gefühl sein, eine Vorstellung, eine Situation, ein Mensch oder auch ein Ding. Schreiben Sie es

auf einen Zettel. Wenn Sie mehrere Dinge loslassen möchten, verwenden Sie mehrere Zettel. Dann machen Sie einen Spaziergang, besteigen einen Hügel oder einen Turm oder besuchen vielleicht auch einfach einen Ort im Freien, der Ih-

nen etwas bedeutet. Nehmen Sie den Zettel in beide Hände, spüren Sie noch einmal deutlich das, was Sie nicht länger festhalten möchten. Dann öffnen Sie die Hände – und lassen es los.

„Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte. Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, was ich brauche.“

Laotse





DAS KANN WEGI!

Was kann oder sollte ich loslassen? Das ist inhaltlich sicher sehr verschieden. Und doch gibt es Ballast, den wir so oder so ähnlich fast alle kennen. Wir behaupten einfach mal: Auf diese Dinge können Sie gut verzichten:

- Den verstaubten Blech-Engel, der mal als Deko an einem Geschenk paarmal und den Sie theoretisch wieder verwenden könnten – was Sie aber nie tun.
- Die Bekannte, die Sie nur aus Mitleid treffen, weil sie sonst so wenige Leute kennt. Machen Sie sich bewusst, dass dieses Mitleid eigentlich gar nicht sooo nett ist, es heißt nämlich, dass Sie ihr nicht zutrauen, sich selbst ein bisschen des Soziallebens aufzubauen.
- Die Schuldgefühle, die Sie jedes Mal haben, wenn Sie jemandem eine Bitte abschlagen. Jedes Nein ist ein Ja zu etwas anderem – oft ein Ja zu sich selbst.
- Den vermeintlichen Freund, der Ihnen mit subtilen Sticheleien bei jedem Treffen mehr das Gefühl gibt, in irgendeiner Weise nicht „richtig“ zu sein.
- Den Anspruch, alles perfekt hinzukriegen – sei es in der Familie, im Job oder im Liebesleben. Den Unterschied zwischen 80 und 100 Prozent bemerkt in der Regel eh kein Mensch.

entgegenstehen. Vor einigen Jahren durfte ich die Münchner Podiumsdiskussion zum Film „Good Luck Finding Yourself“ leiten, für den Regisseur Severin Winzenburg seine Mutter, die 68er-Ikone Jutta Winkelmann und deren Gefährten Rainer Langhans, Christa Ritter und Brigitte Strenbel auf einer letzten gemeinsamen Indien-Reise begleitete. Das Ziel dieser Reise hatte die todkranke und mittlerweile verstorbene Jutta Winkelmann ganz offen benannt: „Sterben lernen.“ Das heißt lernen, dass der Tod, genau wie das Leben, Teil eines ewigen Fließens ist.

Ähnlich begriff das auch Frank Ostaseki, der 1987 das erste Zen-Hospiz in den USA mit gegründet und seitdem über tausend Menschen am Sterbepett begleitet hat. In seinem Buch „Die fünf Einladungen“ erklärt er, was wir vom Tod lernen können, um erfüllt zu leben:

1. Warte nicht.
2. Wehre nichts ab, heiße alles willkommen.
3. Gib dich ganz in die Erfahrung.
4. Finde mitten im Chaos einen Ort der Ruhe.
5. Kultiviere den Geist des Nicht-Wissens.

Was damit gemeint ist, beschreibt er anhand verschiedener Erlebnisse und Begegnungen, die er im Laufe seiner jahrzehntelangen Hospizarbeit hatte, sowie buddhistischen Weisheiten und Gleichnissen. In der Essenz geht es auch hier darum, den Tod und das Leben als Einheit zu begreifen. Das eine existiert nicht ohne das andere, und wenn wir versuchen, den Tod aus unserem Leben auszuklammern und zu leugnen, können wir auch das Leben nicht in seiner ganzen Fülle erfahren. Man könnte auch sagen: die große Schule des Loslassens.

Auf dem Weg dahin sterben wir viele kleine „Tode“, wenn wir Menschen, Orte, Glaubenssätze und Dinge ziehen lassen. Das ist häufig schmerzhaft, doch wenn wir diesen Schmerz nicht verdrängen, sondern ihm in Liebe begegnen und lernen, ihn anzunehmen, dann haben wir eine Menge zu gewinnen. „Wer loslässt, hat zwei Hände frei“, hat der buddhistische Bethelmonch und Ex-Manager Master Han Shan (geboren als Herrmann Ricker) seine Autobiografie genannt. Und

wer dann auch noch, um auf den Anfang dieses Artikels zurückzukommen, seinen „Rucksack“ im Sinne von Billy Idol etwas leichter schmitt, der bekommt auch keine Rückenprobleme. In diesem Sinne: Lassen Sie los, packen Sie's an – und bleiben Sie dran! Alles Gute dabei!

„Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden. Es bedeutet, dass man sie sein lässt.“

Jack Kornfield



Dass **CARMEN SCHNITZER** das Loslassen schwer fällt, merkt man ihrer vollgestopften „Villa Kunterbunt“-Wohnung deutlich an. Eine Numerologin prophezeit ihr mal, mit 50 würde sie langsam ordentlicher werden. Jetzt ist Carmen gespannt auf das Jahr 2026.

„WER LOSLÄSST, ÜBERNIMMT DIE REGIE ÜBER SEIN LEBEN“

Warum fällt manchen Menschen das Loslassen so viel leichter als anderen? Und wie kann man damit umgehen? Wir haben nachgefragt bei der Psychologin Dr. Sibylle Tobler.

Wann ist Loslassen sinnvoll?

Es gibt natürlich Situationen, die uns zum Loslassen auffordern, etwa ein Jobverlust, die Trennung vom Partner, der Tod einer nahestehenden Person oder ein Ortswechsel. In anderen ist weniger deut-

lich, was angesagt ist – etwa, wenn trotz intensiver Suche keine neue Stelle in Sicht ist, man am Arbeitsplatz in eine Stressspirale steckt oder es in der Partnerschaft

kriselt. Wenn man erkennt „Ich habe alles versucht, ich komme hier nicht weiter“,

wenn es Befreiung ermöglicht, dann ist Loslassen ein guter Weg.

Und wann hat das Drauhbleiben Sinn?

Wenn es einen „motivierenden Horizont“ gibt, wenn man auf Perspektiven ausge-

richtet ist, die einem wichtig sind, zu einem passen und in deren Richtung man Schritte machen will und kann. In beiden Situationen sollte man sich seiner Motive bewusst werden. Drauhbleiben ist nicht zu verwechseln mit verbissenem Festhalten, Verharren im Gewohnten oder Angst. Neues zu wagen und Loslassen nicht mit vorschnellem oder ungeduldgem Aufgeben, wenn sich Erwinsichtiges nicht sofort einstellt.

Gibt es einen bestimmten Menschentypus, dem Loslassen besonders schwer fällt?

Es gibt Menschen, die sich Sicht-, Denk- und Verhaltensweisen des „Verharrens“ angewöhnt haben: Demen fällt es schwer, ihr Leben (pro)aktiv zu gestalten. Sie halten fest am Gewohnten, auch wenn dies mit Leiden verbunden ist. Ihr Fokus liegt auf Umständen, sie haben wenig Zugang zu inneren Ressourcen und wenig Vertrauen ins Leben und in überraschende Lösungen und Wendungen. Veränderungen jeglicher Art lösen Stress aus. Begriffsflüchtigkeit fällt dann das Loslassen schwer.

Und umgekehrt – welche Menschen tun sich leichter mit dem Loslassen?

Solche, die sich Sicht-, Denk- und Verhaltensweisen des „Aufbrechens“ angewöhnt haben: Sie übernehmen Regie und gestalten ihr Leben. Sie richten sich immer rasch auf (neue) Möglichkeiten, setzen sich mit sich und Situationen auseinander, sind offen für Neues. Zugleich bleiben sie mit langem Atem dran, wenn dies für sie Sinn hat beziehungsweise erforderlich ist. Sie haben das Vertrauen, dass es immer wieder Chancen und Lösungen gibt. Solche Menschen lassen los, wenn es für sie Zeit dazu ist.

Unabhängig von meiner Grundeinstellung – welche Aspekte machen das Loslassen besonders schwer?

Unsicherheit beziehungsweise Zweifel daran, ob Loslassen wirklich der richtige Weg ist. Wer etwa das Scheitern einer Beziehung als Versagen interpretiert, wird sich selbst bei einer wenig zukunftsreichen Beziehung schwer tun, diese zu beenden. Ein wichtiger Faktor ist außerdem die Angst vor Risiken, die Ungewissheit vor dem, was kommen wird.

Wie kann ich mit solchen Zweifeln und Ängsten umgehen?

Es hilft, sich mental in wünschenswertes Neues zu versetzen: Wie wird es sein, wenn ich diese Beziehung losgelassen habe? Was kann ich gewinnen? Wozu lohnt es sich? Dazu ist es gut, sich mit dem Tempo und der Vorgehensweise auseinanderzusetzen, die zu einem passen. Erleichternd ist es, wenn sie sich an bisherige, positive Erfahrungen mit Loslassen erinnern, etwa daran, dass das Aufgeben des Kinderwunsches schwer fiel, aber Klarheit schaffte, Stress aus der Beziehung nahm und Raum machte für gutes Neues.

Und wenn das Loslassen nicht mich selbst betrifft? Ist es möglich, anderen, etwa Freunden, beim Loslassen zu helfen?

Jein. Kontraproduktiv ist es, Freunden nahezu legen, dass sie „loslassen“ müssen. Sammeln Sie mit der Person lieber Ideen, was ihr helfen könnte, von einer Situation, Person, Idee, Gewohnheit oder Gegenständen Abschied zu nehmen. Und überlegen sie zusammen, was das Loslassen erschwert. Wichtig: Vermelden Sie, „Verharren“ zu unterstützen. Wenn eine Person hängen bleibt beim Klagen über Umstände und nicht herausfinden will, wie sie diesen Umständen am besten begegnen kann, dann machen Sie ihr klar, dass Sie gerne mitdenken, aber nicht mitklagen.



DR. SIBYLLE TOBLER unterstützt

als Coach seit bald einem Vierteljahrhundert Menschen in Veränderungsprozessen und hat verschiedene Bücher zum Thema verfasst, darunter „Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen“, das kürzlich in der 5. Auflage erschien.

sibylletobler.com

LOSLASSEN ODER EHER WEGSCHMEISSEN?

Was wir Yogis in unseren Breitengraden häufig unter „Loslassen“ verstehen, ist in den alten Schriften des Yoga so nicht zu finden. Machen wir es uns da mit der Praxis vielleicht zu leicht? Wir haben mal nachgelesen ...

TEXT: RALF STURM

„YOGA HEISST JA AUCH ‚LOSLASSEN‘. Diesem oder ähnlichen Sätzen begegnen wir gefühlt in jeder zweiten Yogastunde. Aber was ist damit eigentlich genau gemeint? Ist Loslassen im Yoga eher ein passiver oder ein aktiver Vorgang? Und was wollen wir überhaupt loslassen? Zwischen dem 21. Jahrhundert und den Ursprüngen des Yoga scheint es doch einige Unterschiede zu geben. Es lohnt sich also, die alten Schriften mal wieder in die Hand zu nehmen und sich ein paar Gedanken zu machen.

WER SPRICHT VON LOSLASSEN?

Wenn man die im Westen wohl populärste Übersetzung von Patanjalis Yogasutra liest, wird schnell klar, warum die Idee, Yoga sei Loslassen, so weit verbreitet ist. In der deutschen Übertragung des englischen Buches von T.K.V. Desikachar heißt es nämlich: „Durch Üben und die Fähigkeit loszulassen, kann unser Geist den Zustand von Yoga erreichen.“ (Yogasutra 1.12) Demnach ist „Loslassen“ wenigstens die halbe Miete auf dem Yogaweg. Nun sind Patanjalis Aphorismen äußerst knapp gehalten und entsprechend viel Spielraum besteht beim Übersetzen – erst recht, wenn da vom Sanskrit ins Englische und weiter ins Deutsche übersetzt wird. Jede Übersetzung spiegelt die Haltung des Übersetzers wider: Eine andere, in Deutschland etwas weniger oft verkaufte Übertragung ist die von Deshpande. Er interpretiert den Sanskrit-Begriff Vairagya, um den es hier geht, nicht als Loslassen, sondern als „Loslösung.“ In den Erläuterungen wird es dann noch ein wenig genauer: Es handelt sich um die Lösung von den Yritis, also salopp gesagt von dem, was wir so im Kopf haben. Das loszulassen, ist manchmal gar nicht so bequem, wie wir uns das handläufig vorstellen, wenn wir sagen: „Lass es doch los!“ Eigentlich ist dieser Satz nichts anderes als eine scheinbar spiritualisierte Form von „lassesz fairer“. Hoffen, dass sich die Dinge auch ohne eigenes Zutun zum Besten regeln. Lass‘ das Universum mal machen!

WIE SEHR SOLLEN WIR LOSLASSEN?

Viele kennen das: Wenn wir mit Yoga beginnen, dann ist es oft Liebe auf dem ersten Blick. Aber diese Liebe bringt auch hohe Ansprüche mit sich: an die eigene Praxis, an das damit verbundene Leben und den ganzen bisherigen Alltag. Man würde gerne direkt alles richtig machen, vielleicht auch mal ein Jahr in einem Ashram leben und sowieso nie wieder Fleisch essen, geschweige denn ein ordentliches Bier trinken. Nachdem man sich dann eine Weile so vollkommen in den satyrigen Lebensstil geworungen hat, klopft das alte Leben aber wieder an. Es waren ja schließlich auch nicht alle alten Freunde doof. In dieser Situation liest man dann gerne den Begriff „Loslassen“ in die alten Schriften hinein. Ein Glas Wein kann man doch mal trinken, oder? Ich würde sagen: Kann man, aber man sollte dabei mit sich im Reinen sein und es nicht begründen mit: „Das geht auch zu Yoga; mal loslassen.“

Um beim Beispiel der Ernährung zu bleiben: Krishna ist im 17. Kapitel der Bhagavad Gita ziemlich eindeutig darin, was akzeptabel ist und was nicht. Auch sonst ist der liebe Gott eher restriktiv denn liberal: Loslassen heißt im traditionellen Yoga, auf vieles zu verzichten. Nun muss niemand zu dem in der Bhagavad Gita dargestellten „reinen Menschen“ (Bhagavad Gita, 17.8) werden. Aber dann können wir den tollen Schokoladentkuchen eben auch nicht legitimieren, indem wir sagen, das sei „auch Yoga“. Anders gesagt: Wenn im traditionellen Yoga losgelassen wird, dann richtig. Es hat eher den Geschmack von Entsagung und Bewusstsein-Werten als von großzügiger Ausgewogenheit.

WAS SOLLEN WIR LOSLASSEN?

Nun wollen wir den Krishna der Bhagavad Gita aber nicht nur als Handlanger dastehen lassen. Schließlich ist genau dieser Text ja eine Einladung für uns Laienpraktiker, den göttlichen Gesang auch im Alltag zu hören. Die Botschaft lautet: Man muss nicht ins Kloster gehen, um den Weg des Yogi zu gehen. Den Yoga des Wissens, der Hingabe

und des selbstlosen Dienens, den können wir auch in der Berliner Innenstadt oder in einem Dorf in der Eifel beschreiben. Allerdings sollen wir dann besser nicht die Hathia Yoga Pradipika aufschlagen: Denn da sehen wir uns sofort wieder gezwungen, uns „in eine einsame Zelle“ (Hatha Yoga Pradipika, 1.17) zurückziehen. Auch wenn die mit einem Ajar und einem Brunnen verschönert werden darf. Auch der in der modernen Yogawelt so viel zitierte Patanjali ist eher restriktiv. Vor allem, wenn es um materiellen Besitz geht: Der Yogi, der Aparigraha übt, soll sich konsequent „auf das beschränken, was er braucht und was ihm zusteht.“ Die Frage, wie sehr wir heutigen Yogis das reflektieren, dürfte für die meisten von uns nicht gerade angenehm sein.

FESTHALTEN, WO ES GEHT!

Auch wenn es nicht immer bequem ist: Yoga ist halt doch vor allem auch die erste Hälfte des oben zitierten Yogasutra-Satzes: beharrliche Übung. Und ein Festhalten an dieser Praxis. Manchmal bedeutet das nicht einfach ein „Alles darf sein“, sondern ein bewusstes Loslösen, ja fast ein Wegschmeißen von alten Ideen, Vorstellungen und Verhaltensweisen. Nicht dass wir den klassischen Weg so strikt gehen müssen, wie es die Schriften empfehlen. Die stammen aus einer anderen Zeit. Aber wenn wir uns darauf beziehen, dann sollten wir uns auch darüber klar sein, wann wir ein Stück weit unsere alten Muster bedenken. Es muss ja nicht Samadhi in diesem Leben sein.



RALF STURM ist Meditationslehrer und führt mit seiner Frau Katharina Middendorf eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie. Mehr über ihn lesen Sie auf Seite 6 oder unter:

middendorfsturm.de