



Loslassen und Verzicht

Oft arbeite ich mit Menschen, die am Älterwerden leiden. Wir alle werden älter und das Älterwerden ist verbunden mit dem Loslassenmüssen. Wir können manches nicht mehr tun oder nicht mehr so tun wie früher. Und es wird der Zeitpunkt kommen, an dem wir unser ganzes Leben loslassen müssen. Das rechte Loslassen scheint also nicht ganz unwichtig zu sein, doch wie lerne ich das? Worin besteht der Unterschied zwischen Loslassen und Verzicht?

Vielleicht darin, dass wirkliches Loslassen ganz natürlich und ohne Bedauern erfolgt, so wie ich selbst nach Jahren meines nachgeholten jugendlichen Motorradtraums meine 500er Yamaha ohne viel Nachdenken verkauft hatte. Dieses Thema war ausgelebt worden und hatte sich erfüllt. Das scheint mir das richtige Wort zu sein, es war voll, da gab es kein Empfinden von Mangel mehr. Vielleicht ist es dieses Gefühl von Mangel, das bei jedem Verzicht, und sei es aus den ehrenwertesten Motiven, im Untergrund bestehen bleibt. Da ist etwas nicht gelebt worden, nicht nach außen gebracht, ausgedrückt worden, etwas was zu meinem Leben gehört hätte. Vielleicht können wir das am besten loslassen, was wir voll gelebt haben, und wenn es soweit ist, auch unser Leben selbst. Denn man kann nur loslassen, was man besessen hat, etwas was nicht zu einem gehört, kann man nicht loslassen. Was ist die Triebkraft hinter dem Loslassen? Akzeptanz des Natürlichen, so wie der Baum im Herbst seine Blätter loslässt. Und was ist die Triebkraft hinter dem Verzicht? Angst?