

Interviewfragen Sabrina Steiner

Wie lernt man Loslassen?

Interessante Frage, die mir direkt zwei Antworten gibt in meinem heutigen Verständnis von Abschied und Neubeginn.

Erstens: indem ich mir erlaube, das Loslassen zu hinterfragen.

Und zweitens: indem ich achtsam lebe.

Was heißt „loslassen“ denn eigentlich?

Ich kann einen Luftballon loslassen. Oder eine mir gereichte Hand loslassen. Das ist ein körperlicher Akt. Den ich willentlich steuere. Und zwar ausschließlich im hier und jetzt. In dem Augenblick, in dem ich es entscheide. Und dann ist es auch schon Vergangenheit. Einen Luftballon lasse ich nur ein einziges Mal los, damit er fliegen kann.

Das „Loslassen“ eines Menschen – egal, ob er verstorben ist oder eine Liebe zu Ende gegangen ist. Oder das „Loslassen“ einer Lebensplanung, oder eines Lebensabschnittes – ist daher vor allem eines: bewusste AKZEPTANZ. Und damit die höchste Form der Achtsamkeit.

Ich bin im hier und jetzt und nehme wahr, ohne zu bewerten. Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne zu bewerten. Das Leben, so wie es ist, ohne zu bewerten.

Denn sobald wir es akzeptieren, sind wir im hier und jetzt. Sind wir im Augenblick unseres Daseins. Geht das Leben Tag für Tag weiter.

Es gibt keine Nacht, ohne dass der Tag wieder erwacht. Es gibt keinen Abschied, ohne einen Neuanfang.

Wenn wir nicht akzeptieren, bleiben wir mit Gedanken, Worten und Taten in der Vergangenheit stecken. Lassen wir den Fluss des Lebens nicht zu.

Wenn wir nicht achtsam sind, dass lassen wir uns von unseren abertausenden Gedanken in die Vergangenheit, in den Mangel, die Anklage und des Jammerns treiben.

Verbinden wir uns immer wieder mit dem hier und jetzt, erschaffen wir neue Räume. Setzen Samen für die Zukunft. Erleben und entdecken wir, was in uns ist.

Loslassen kann man lernen. Definitiv. Durch achtsames leben und fühlen.

Wir brauchen nicht Loslassen, was nicht mehr ist. Was wir lernen dürfen, ist die Verbindung zu uns und unserem Herzen wieder zu finden. Zu der Liebe, die unauslöschlich ist und bleibt. Die Verbindung mit dem einzigen Augenblick, in dem wir leben: jetzt.

Bindungsangst, Loslassen und Verlustangst. Ist das ein Teufelskreis?

Solange ein Mensch nicht im Bewusstsein seiner selbst lebt, definitiv ja.

Bindungsangst ist entstanden durch frühe Verletzungen der Seele. Verlustangst genauso. Wer unbewusst große Verlustängste hat bindet sich zum Beispiel entweder nicht wirklich oder extrem an Menschen, Dinge, äußerliche „Sicherheiten“. Und für diesen Menschen ist „Loslassen“ immer verbunden mit dem alten, nicht geheilten Schmerz, der bei jeder Veränderung im Leben angetriggert wird. In Folge dessen wird er/sie unbewusst alles tun, um diesen Schmerz zu umgehen, nicht fühlen zu müssen.

Wieviel hat unser Bewusstsein für Endlichkeit mit der Fähigkeit loslassen zu können zu tun?

Was heißt für mich Bewusstsein?

Für mich heißt es immer mehr: achtsam sein. In diesem Moment leben. Wissend, dass das Morgen eine Vision ist, von der ich nichts weiß. Auch nicht, wie viele morgen es noch gibt für mich.

Bewusstsein für Endlichkeit heißt: nichts ist sicher. Außer der Tatsache, dass mein Körper irgendwann in eine neue Form übergeht. Und meine Seele, der Ort der bedingungslosen Liebe, ein neues zu Hause hat.

Bewusstsein für Endlichkeit heißt für mich, dass unser Verstand in Materiellem und Körperlichem Sicherheit sucht. Aber ich weiß, dass es eine Energie gibt, die unendlich ist.

Und deshalb gibt mir mein Bewusstsein für Endlichkeit die Kraft, bewusst Dinge, Ideen, Gefühle, Menschen loszulassen. Denn es ist eine Entscheidung für ein Leben im Fluss, dass alles für mich bereithält, um zu wachsen, zu lernen, zu lieben. Wir sind hier, um die Erfahrung der bedingungslosen Liebe zu erleben. Uns zu erinnern. An unsere eigentliche Kraft.

Hast du ein Ritual, um Dinge loszulassen?

Definiere „Dinge“. Wenn es um Gegenständliches geht, dann ist es einfach. Hinspüren ob es dient, ob es ein gutes Gefühl erzeugt. Wenn nicht – dann ab in die Tonne, zum Recyceln, an andere Menschen, was eben das Beste dafür ist. Und ich bedanke mich bei mir, dass ich Platz geschafft habe.

Jeden Abend, kurz bevor ich einschlafe, bedanke ich mich für den Tag mit allen seinen Geschenken und gebe meine Fragen, die ich in mir nicht klären konnte, ins Universum.

Jeden Morgen bevor ich aufstehe bedanke ich mich bei meinem Körper, dass er wieder mit all seiner Kraft und Gesundheit aus dem Bett steigen kann, ohne dass ich Hilfe brauche.

Wenn das Jahr zu Ende geht, halte ich ehrfürchtig Rückschau und bedanke mich für jede Erfahrung, jede Begegnung, jedes Gefühl und jedes Learning, das ich machen durfte. Für jede Krise, jeden Schmerz, jeden Abschied.

Auch aufschreiben und verbrennen und wieder in die Natur geben ist für mich ein schönes Ritual.

Für mich ist auch hier ein wichtiger Punkt die Aufmerksamkeit im hier und jetzt, im Augenblick und das Wissen, dass dieser Augenblick schon wieder Geschichte ist.

Welche Metapher beschreibt für dich Loslassen und seine Wirkung am besten?

Da greife ich gerne das Bild des Luftballons auf:

Sieh den Luftballon in deiner Hand. Sieh, wie er dich, dein inneres Kind zum Strahlen bringt. Sei dankbar für diesen Augenblick. Genieße diesen Augenblick. Fühle diesen einen Moment. In ihm steckt deine ganze Wirklichkeit.

Und dann lass ihn los. Bewusst. In dem Wissen, dass er seine Aufgabe erfüllt hat. Und du die Hände frei hast für neue Erfahrungen, Gefühle, Begegnungen.

Dein Luftballon will fliegen. Dafür ist er gemacht.