

PSYCHOLOGIE

Autor: Silke Pfersdorf



Jede zweite Hausfrau und Mutter gibt an, für sich selbst gerade mal 30 Minuten Freizeit pro Tag zu haben, 15 Prozent sagen sogar, dass ihnen überhaupt keine Zeit bleibt. - Foto © picture alliance / Bildagentur-online/Tetra

Die Kunst des Loslassens

Immer mehr Termine, Pflichten, Dinge, die zu tun sind. So entsteht in uns das Gefühl, vom Alltag überrannt zu werden. Höchste Zeit, Ballast abzuwerfen.

"Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt."

Jack Kornfield, buddhistischer Lehrer

Es ist, als sei mit dem Sommer auch alle Leichtigkeit verschwunden. Die grauen Tage im Herbst und Winter lassen uns wieder spüren, dass nicht alles rund läuft in unserem Leben und wir Ballast mit uns herumschleppen, der im Alltag zur Bürde wird. Wir können uns von diesem Bewusstsein in ein Stimmungstief ziehen lassen – oder es

aber als willkommene Chance begreifen, Dinge zu ändern. Eine Option, die niemandem Angst machen muss. Sie erfordert keine radikalen Schritte oder dramatischen Veränderungen, denn wie so oft steckt auch in unserem Leben der Teufel im Detail.

Häufig sind es die vielen kleinen **Zeit- und Energieräuber** des Alltags, die uns niederdrücken und uns das Gefühl geben, dass sie uns im Griff haben statt wir sie. Wir schleppen sie unbewusst mit, weil sie sich in unserem Tagesablauf, in unserem Terminkalender, in unserem Zuhause versteckt haben. Weil sie so selbstverständlich scheinen, dass sie uns nicht mehr auffallen. Es können Gegenstände sein, Menschen oder auch Verhaltensweisen: Gerümpel zum Beispiel, das wir in Schränke stopfen, damit es uns nicht im Weg steht, und das wir trotzdem jedes Mal, wenn wir den Schrank öffnen, zwangsläufig in die Hand nehmen.

Vielleicht auch Menschen, die uns einst vielleicht nahe waren, denen wir eigentlich aber schon lange nichts mehr zu sagen haben. Oder aber die Routineeinkäufe, die den halben Samstag kosten, nur weil man sich nach der Arbeit in der Woche nicht aufraffen kann, zum Großeinkauf in den Supermarkt zu fahren. "Je mehr die Berge wachsen, desto schwieriger wird es, sie anzugehen", warnt Birgit Medele, Organisationscoach und Autorin von (Lichtland, 200 Seiten, 12,80 €). Das gehe so, "bis sie uns irgendwann über den Kopf wachsen".

So vieles frisst Zeit

Dazu kommt auch: Das Leben um uns herum wird immer schneller, hektischer. Wir werden mit Informationen überschüttet, eine Veranstaltung jagt die nächste, noch nie hatten wir mehr Freizeitmöglichkeiten. Mails und SMS drängen. Gerade für sie unterbrechen wir Aufgaben, brauchen danach aber Zeit, wieder hineinzukommen. Oder das Internet: toll – aber ein weiterer Zeitfresser. Laut "**ARD/ZDF-Onlinestudie 2012**" verbringen Erwachsene täglich 83 Minuten im Internet, dazu kommen 242 Minuten Fernsehzeit und 191 Minuten Radiozeit.

Unser Tag ist überfüllt, unser Leben überfrachtet. Wir haben alles – nur keine Ruhe mehr, keine Muße für das, was uns wichtig ist: 83 Prozent der Deutschen wünschen sich, mehr Stunden mit ihrer Familie verbringen zu können, aber nur 23 Prozent

finden diese Zeit tatsächlich. Jede zweite Hausfrau und Mutter gibt an, für sich selbst gerade mal 30 Minuten Freizeit pro Tag zu haben, 15 Prozent sagen sogar, dass ihnen überhaupt keine Zeit bleibt. Gegen all das hilft nur eines: eine groß angelegte **Entrümpelungsaktion**. "Loslassen ist wichtiger Bestandteil unseres Lebens, daran kommt keiner vorbei", sagt Medele. "Solange wir das ausblenden oder vermeiden, verschwenden wir kostbare Energien und machen uns das Leben schwer."

Nehmen Sie sich mal wieder Zeit für sich.



Foto © picture-alliance / Creasource

Hören Sie lieber auf sich selbst, erkennen Sie die Warnzeichen wie Antriebslosigkeit, Trägheit, Müdigkeit. Auch das Gefühl, sich schon lange nicht mehr auf etwas gefreut zu haben, zeigt: Ihr Lebensrucksack ist deutlich überladen. Alarmglocken sollten auch schrillen, wenn Sie ständig nach Dingen suchen müssen. **Tipp:** Beobachten Sie eine Woche lang Ihren Alltag, schreiben Sie auf, welche Tätigkeiten wie viel Zeit kosten, oder listen Sie wenigstens auf, was Sie erledigen. Vergessen Sie dabei nicht die Beantwortung von Mails oder SMS, das Klingeln des Telefons, auf das man dann doch genervt reagiert und sich stören, ablenken lässt in dem, was man eigentlich gerade zu Ende bringen wollte.

Schauen Sie am Ende der Woche auf die Liste – und streichen Sie alle unnötigen Aktionen und Tätigkeiten. Was wirklich wichtig ist, entscheiden nur Sie, nicht andere.

Denken Sie daran: Sie können nur vorwärtsgehen, wenn Sie unter dem Rucksack, den Sie gepackt haben, nicht zusammenbrechen.

Ballast blockiert uns

Kaufen, Dinge anschaffen – eigentlich ist das ein Riesenspaß. Aber einer, der uns in neue Ketten legt. Ein Handykauf zum Beispiel hat Nebenwirkungen: Im Vorfeld informieren wir uns stundenlang, welches Modell für uns das beste ist, und nach dem Kauf arbeiten wir uns durch seitenlange Gebrauchsanweisungen, beschäftigen uns mit

Downloads, Software, notwendigen Updates. Was wir anschaffen, müssen wir auch irgendwann aufräumen. Oder überhaupt erst wiederfinden.

Studien gehen davon aus, dass wir 19 Prozent unserer Zeit nur mit Suchen verbringen. Und: Nur rund 20 Prozent unserer Besitztümer benutzen wir oft und gern. Der Rest? Streng genommen unnötig. Ballast, der uns blockiert. Erinnerungsstücke, die man seit Jahrzehnten durchs Leben schleppt, zum Beispiel. Die man natürlich nicht einfach wegschmeißen kann. Oder doch? Bei Uromas Lieblingsvase, der Obstschüssel, die ein Hochzeitsgeschenk war, einem Bild, das man im ersten Griechenlandurlaub gekauft hat, geht es weniger um den Gebrauchswert als um die Frage: Tut mir das wirklich gut?

Manche Erinnerungen stimmen uns unmerklich traurig oder nachdenklich, weil sie eben nicht nur mit schönen Gedanken verbunden sind. "Gehen Sie die Dinge durch, die Sie umgeben", rät Birgit Medele, "und fragen Sie sich ehrlich: Was füllt mich mit Energie, und was laugt mich beim bloßen Anschauen oder Anfassen schon aus?" Trennung ist manchmal die beste Lösung. Das gilt auch für alte Ideen und Gedanken, die man mit sich herumträgt. Der Wunsch, irgendwann doch wieder in Größe 36 zu passen, der Traum, ein Haus auf dem Land zu kaufen oder im Job völlig umzusatteln, sind kein Ansporn, sondern eine Belastung. Dann jedenfalls, wenn sie nur unrealistische Hirngespinnste sind.

Routine: Feind beim Ausmisten des Lebens

Sie mitzuschleppen bedeutet, sich stets an das zu erinnern, was man nicht erreicht hat, nicht besitzt – und das drückt gewaltig auf die Stimmung. Wenn man solche Belastungen endlich loslässt, hat man den Kopf wieder frei. Unter anderem für Ziele und Projekte, die man wirklich verfolgen sollte. Der allergrößte Feind beim Ausmisten des Lebens ist die Routine.

So selbstverständlich sie Handgriffe und Erledigungen macht, so sehr hindert sie uns auch daran, sie infrage zu stellen: Der Englischkurs an der Volkshochschule, den wir vor drei Jahren so begeistert begonnen haben – macht uns der wirklich noch Spaß, oder passt er längst nicht mehr in unseren Alltag? Und was ist mit der Gewohnheit, am Sonntagnachmittag bei den Schwiegereltern zum Kaffee zu erscheinen, obwohl man manchmal viel lieber einen Spaziergang mit der Familie machen oder einfach in aller Ruhe ein Buch lesen möchte.

Auch wenn die Routine meckert: Kurse kann man kündigen, den Schwiegereltern darf man ruhig vorsichtig klarmachen, dass man mehr Zeit für den Partner oder für die Familie braucht. Gewohnheiten sind warm und wonnig. Loslassen kann dagegen ein flaes Gefühl im Magen bereiten. Weil es bedeutet, Abschied von Dingen oder Menschen zu nehmen, die ein Gewohnheitsrecht in unserem Leben hatten. Uns macht es Angst – aber auch den anderen. Die Freundin befürchtet vielleicht, dass man sie nicht mehr überallhin begleitet, Eltern sorgen sich, dass man sie abschreiben könnte, der Partner ist verwirrt, weil man mehr Zeit für sich selbst haben möchte.

Loslassen braucht Mut. Aber es schenkt einem ein völlig neues Gefühl, die Leichtigkeit des Seins. Und ganz nebenbei auch Klarheit. In jeder Hinsicht: "Das Äußere spiegelt auch unser Inneres wider", erklärt Coach Birgit Medele. "Mit jeder positiven Veränderung im Äußeren geht eine parallele Veränderung im Inneren einher. Ausmisten ist also aktive Persönlichkeitsentwicklung. Wir lernen, Entscheidungen zu treffen und loszulassen." Es ist Zeit, den Alltag aufzuräumen, das Leben zu entrümpeln. Weil das eine Bürde von unseren Schultern nimmt, Luft zum Atmen gibt und uns offen macht für Neues. Machen wir uns frei. Endlich.

Achtung, Ballast! - Zeitdiebe und Energiefresser

Überall lauern Zeitdiebe und Energiefresser. In diesen Bereichen Ihres Lebens sollten Sie deshalb ganz genau hingucken.

1. Die unsichtbaren Zeitdiebe: vergessene Kisten & Co im Keller, auf dem Dachboden oder in der Abstellkammer.

Misten Sie aus, und das gründlich. Fangen Sie aber mit einfachen, harmlosen Dingen an: Büchern, alten Zeitschriften, CDs, Kleidung. Stellen Sie dafür drei Kisten bereit: In Kiste 1 landet, was sofort weg kann, in Kiste 2 alles, bei dem Sie noch unsicher sind, und Kiste 3 füllen Sie mit Dingen, die zum Wegschmeißen zu schade sind und die Sie noch verkaufen oder verschenken wollen. Kiste 2 stellen Sie beiseite – und nehmen sich vor, sie komplett zu entsorgen, wenn Sie in einem Jahr nichts davon vermisst haben. "Nehmen Sie sich beim Aufräumen nie zu viel auf einmal vor", warnt Birgit Medele. "Also nicht: Ich mach jetzt mal den Keller. Auch der Kleiderschrank kann für die erste Aktion zu viel sein. Besser: ein Regal, eine Schublade – Objekte, die man durchschaut."

2. Die Einkaufsfalle: Weniger ist mehr – und oft muss es nicht schon wieder etwas Neues sein.

Was Wohnungen vermüllt, verstopft auch unsere Gedanken. Medeles Tipp: Machen Sie es sich zum Prinzip, für jeden Gegenstand, den Sie anschaffen, eine Sache, die Sie nicht mehr brauchen, wegzuschmeißen.



Foto © picture alliance / Bildagentur-o

3. **Knautschzonen im Alltag, oder: Jetzt noch ganz schnell bei Tante Gabi vorbeischaun ...**

Man schafft in seiner Zeit oft eine Menge, muss sich das aber nicht ständig beweisen. Viele Dinge, die man in einer freien halben Stunde dazwischenschiebt, müssen eigentlich nicht sein und gehen letztlich zulasten verdienter Pausen oder sorgen für zusätzliche Belastung durch Hektik. Darunter leiden dann auch Besuche bei den Eltern oder Verwandten, die nur als Pflichtprogramm empfunden werden. Viel besser ist, nicht alles zu wollen. So haben Sie mehr Zeit und Muße.

4. **Irgendwann haben Sie Ihrer Freundin versprochen, sich mit ihr im Fitnessstudio anzumelden. Und das neue Kochbuch, das Sie unbedingt ausprobieren wollten, liegt immer noch verschweißt im Küchenregal.**

Man darf sich von Ideen und Vorsätzen auch verabschieden. Sport ist wichtig – aber vielleicht ist es viel besser für Sie, joggen zu gehen, wann es Ihnen gerade passt, statt sich an feste Kurszeiten zu binden? Und das Kochbuch im Regal appelliert nur

an Ihr schlechtes Gewissen, tut Ihnen also nicht gut. Falls Sie sich davor fürchten, eine Zusage zurückzuziehen oder ein Vorhaben nicht in die Tat umzusetzen: Malen Sie sich aus, welche Konsequenzen das im schlimmsten Fall haben könnte. Die wahren Folgen sind meist viel undramatischer, als man gedacht hat.

Psychotest: Wie gut können Sie wirklich loslassen?

Testen Sie Ihre Veränderungsbereitschaft: Addieren Sie die Punktzahl Ihrer Antworten, und stellen Sie fest, ob Sie mehr Ballast abwerfen müssen.

1. Welcher Wunschtraum könnte Ihrer sein?

- a) Ich habe es geschafft. Ich leite die Firma, meine Kinder haben gute Jobs und nette Familien, wir haben ein großes Haus im Grünen gekauft, ich fahre ein Auto, um das mich die Nachbarn beneiden ... (1)
- b) Endlich pensioniert. Jetzt habe ich mehr Zeit für die Dinge, die mir Spaß machen. Nichts bleibt mehr liegen, und ich bin trotzdem ganz entspannt. (2)
- c) Eine Million im Lotto gewonnen. Ich lasse sofort den Griffel fallen, kaufe Tickets, reise um die Welt – oder mache, was mir gerade einfällt. (4)

2. Sie hatten einen stressigen Tag. Bevor Sie vom Büro oder vom Einkaufen zurückkommen, rufen Sie Ihren Mann an. Was machen Sie?

- a) Ich schlage kurzerhand vor, gemütlich essen zu gehen. Ich will komplett abschalten. (4)
- b) Ich organisiere den Feierabend, bitte ihn, dass er beim Bäcker noch Brot holt und schon mal den Tisch deckt. (2)
- c) Ich erzähle ihm, was alles schiefgelaufen ist, jammere sicher auch ein bisschen. (1)

3. Sind Sie in Ihrem Leben leicht mit Liebeskummer fertig geworden?

- a) Nein, ich habe immer furchtbar gelitten. Ich habe seine/ihre Briefe immer wieder gelesen, bin heimlich an seinem/ihrer Haus vorbeigeschlichen. (1)
- b) Anfangs war es immer schlimm, aber irgendwann habe ich alles, was mich an den anderen erinnerte, weggepackt und versucht, nach vorn zu gucken. (2)
- c) Manchmal. Aber meistens habe ich mich ziemlich schnell wieder verliebt. Das war das beste Gegenmittel! (4)

4. Wie sieht es in Ihrem Keller oder auf Ihrem Dachboden aus?

- a) Völlig chaotisch, weil ich da immer nur alles abstelle, was mir im Weg ist. (1)
- b) Die letzte Aufräumaktion liegt schon etwas zurück, aber ich weiß genau, was eigentlich wegmuss. Nur komme ich nicht dazu, es bei Ebay zu verkaufen oder in die Kleiderkammer zu bringen. (2)
- c) Jede Menge Kisten, aber ich weiß, was drin ist – und ich gehe einmal im Jahr durch, ob ich den Inhalt wirklich noch benötige. (4)

5. Pflegen Sie gern alte Kontakte?

- a) Bei manchen Namen in meinem Adressbuch muss ich erst mal überlegen, wer das überhaupt ist. Wahrscheinlich stimmen die Telefonnummern und Adressen längst nicht mehr. (1)
- b) Eine Karte zu Weihnachten schreibe ich eigentlich jedem. Auch wenn ich mich anschließend ärgere, dass viele nicht mehr zurückschreiben. Na ja, man hat auch oft jahrelang sonst nichts voneinander gehört. (2)
- c) Ich sehe meine Freunde regelmäßig. Für oberflächliche Kontakte ist mir die Zeit zu schade, da lasse ich notfalls auch alte Bekanntschaften einschlafen, wenn ich merke, die Bindung ist nicht mehr wie früher. (4)

6. Sie haben einen Fehler gemacht. Wie ist Ihre Reaktion?

- a) Kann jedem passieren. Abhaken – neues Spiel, neues Glück. (4)
- b) Das nehme ich mir schon sehr übel, ich frage mich noch tagelang, wie das passieren konnte und wie ich den Fehler wieder ausmerzen könnte. (1)
- c) Ich überlege noch eine Weile, wie ich die Scharte wieder auswetzen könnte, aber irgendwann muss es auch mal gut sein. (2)

7. Sie fahren in den Urlaub. Ihre Nachbarin wird erstmals die Blumen gießen. Was denken Sie?

- a) Na, dann ist doch alles bestens. (4)
- b) Das wird schon gut gehen – ich habe ihr schließlich genau aufgeschrieben, wie viel Wasser meine Lieblinge brauchen. (2)
- c) Ganz wohl ist mir nicht bei dem Gedanken, aber wofür gibt es Handys? Ich rufe sie zwischendurch mal an und vergewissere mich, dass sie alles richtig macht. (1)

8. Sie haben ein Kleid im Schrank, das Sie noch nie getragen haben, weil es immer zu klein war. Am Wochenende kommt Ihre Cousine, der es fantastisch stehen würde. Geben Sie es her?

- a) Tolle Gelegenheit, bloß weg damit. Ich schenke ihr sofort das Kleid, wenn es ihr gefällt! (4)
- b) Es hat viel Geld gekostet, dann will ich es wenigstens in den Secondhandladen bringen, wo ich noch ein bisschen was dafür bekomme. (2)
- c) Ich behalte das Kleid: Irgendwann passe ich schon wieder hinein. (1)

Auswertung

Mehr Leichtigkeit bringt neuen Schwung ins Leben

8 – 14 Punkte: Sie trennen sich wirklich nicht gern. Weder von Dingen noch von Menschen – und wenn Sie eine Aufgabe in der Hand halten, lassen Sie die nur unwillig los, selbst wenn sie ihnen über den Kopf wächst. Ihr Leben könnte eindeutig mehr Leichtigkeit vertragen. Sagen Sie ruhig mal Nein zu neuen Verpflichtungen, und sortieren Sie verstärkt Altlasten aus. Dann werden Sie für die wirklich wichtigen Dinge mehr Zeit haben und entspannter durch den Alltag gehen. Genießen mit einem besseren Gewissen will gelernt sein

15 – 22 Punkte: Sie spüren genau, wo es in Ihrem Alltag knirscht, und meistens gelingt es Ihnen irgendwann auch, die Notbremse zu ziehen. Das dürften Sie allerdings ruhig noch etwas zügiger tun, bevor Ihnen Ihr Tagespensum Kopfschmerzen bereitet. Vertrauen Sie darauf, dass die Welt nicht untergeht und dass Ihnen niemand böse sein wird, wenn Sie sich nicht für alles zuständig fühlen. Genießen können Sie doch. Nur: Tun Sie es in Zukunft mit einem besseren Gewissen!
Die Balance stimmt, und Erholung hat im Alltag ihren Platz

23 – 32 Punkte: Sie halten das Stoppschild hoch, wenn es Ihnen zu viel wird, und schaffen es dadurch fast immer, Ihre Balance im Alltag zu halten. Sie würden nie etwas Wichtiges vergessen, können aber auch gut einschätzen, welche Handgriffe überflüssig sind, was Ihnen mehr Verdruss als Spaß verschafft oder welche Menschen Ihnen im Leben wirklich wichtig sind. Sie nehmen sich selbst ernst und gönnen Ihren eigenen Wünschen, Ihrer Erholung deshalb auch einen festen Platz im Alltag.

Quelle: Zeitschrift Hörzu / Ausgabe November 2012 / Artikel vom 02.11.2012

