

Leben im Hier und Jetzt

So lassen Sie seelischen Ballast los

Bearbeitet von
Kurt Tepperwein

1. Auflage 2007. Taschenbuch. 368 S. Paperback
ISBN 978 3 636 07192 7
Format (B x L): 12,5 x 18,7 cm
Gewicht: 272 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Willkommen im Club der Losgelösten

Das Leben ist zu schade, um es einfach abzusitzen.

FRANZ A. KOCH

Loslassen bietet viele Vorteile

Loslassen ist der natürlichste Vorgang der Welt: Wir nehmen Nahrung auf, verarbeiten sie und lassen sie los. Die Natur erblüht in schönster Farbenpracht und lässt sie im Winter wieder los.

Die Chinesen wissen schon seit Tausenden von Jahren, dass Loslassen mehr Stärke erfordert als Festhalten. So gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin das „losgelöst fließende Wasser“ als das stärkste und das harte Metall als das schwächste aller Zeichen. Auch in der Biologie zeigen sich Härte und Starre als Zeichen des Todes, denken wir nur an den Altersstarrsinn und die „Verkalkung“. Das Weiche, Losgelöste und Flexible gilt dagegen als das Zeichen des Lebens. Beispielsweise lehrt das Hatha-Yoga, die Jugendlichkeit des Menschen sei proportional zur Flexibilität seiner Wirbelsäule.

Alles, was wir festhalten, hält uns auch fest. Es gibt schöne Beispiele, die dies verdeutlichen:

- In Afrika werden Affen mit folgendem Trick gefangen: Man legt eine Kokosnuss in einen Behälter mit einer relativ engen Öffnung. Der Affe möchte die Nuss herausholen, bekommt aber die geschlossene

Hand nicht mehr aus dem Behälter heraus. Die Nuss loszulassen ist er nicht bereit, also ist er gefangen.

- In Pompeji fand man Skelette in der Nähe des Vulkans, die Goldmünzen in der Hand hielten. Sie waren so versessen darauf, ihre Schätze zu sichern, dass sie nicht rechtzeitig fortliefen – lieber starben sie, als ihre Reichtümer loszulassen.
- Muhammad Ali, einer der größten Boxer aller Zeiten, konnte seinen Titel nicht loslassen, bevor es zu spät war. Er absolvierte noch in einem viel zu hohen Alter einen Kampf nach dem anderen, statt abzudanken. Für den Rest seines Lebens leidet er bedauerlicherweise unter den Schlägen, die er in seinen letzten Kämpfen einstecken musste.

Wenn wir festhalten, ...

- fühlen wir uns emotional und seelisch belastet.
- hängen wir an der Vergangenheit.
- leben wir nicht mehr zeitgemäß.
- machen wir die Vergangenheit verantwortlich für unsere Zukunft.
- nehmen wir uns selbst aus dem Leben.
- nehmen wir unserem Leben die Lebendigkeit.
- rechtfertigen wir den „Käse“ von gestern.
- sind wir von gestern.
- vergraulen wir unseren Partner (er kann sich nicht frei bewegen).
- verhalten wir uns wie unreife Kinder.
- verkrampfen wir uns.
- müllen wir uns innerlich und äußerlich zu.

- versuchen wir alten Wein in neue Schläuche zu gießen.
- züchten wir Angst vor Veränderung.

In Bayern sagt man „Tritt fest auf, mach's Maul auf, hör bald auf“, und meint damit: Erkennen Sie, wann die Zeit für einen Wechsel gekommen ist. Durch Loslassen schaffen wir Raum für Neues. Wann immer wir etwas Neues haben wollen, müssen wir zuerst etwas Altes, das diesen Platz im Außen oder in unserer Psyche besetzt hält, loslassen. Wenn wir loslassen, ...

- aktivieren wir unsere Lebendigkeit.
- entlassen wir andere aus unseren Projektionen.
- erlauben wir uns, vom Leben berührbar zu sein.
- fördern wir unsere Kreativität.
- geben wir der Vergangenheit losgelöst die Ehre.
- leben wir im Hier und Jetzt.
- sind wir frei von den Projektionen anderer.
- sind wir offen für das Neue.
- vitalisieren wir uns.
- entdecken wir unsere Unschuld wieder.

Loslassen im Sinne dieses Buches ist in erster Linie ein inneres Loslassen. Aber Sie können damit auch im Außen beginnen. Denn alles, was Sie im Außen festhalten, symbolisiert eine Sache, die Sie im Innen festhalten. Wenn Ihre Wohnung voller Gerümpel ist, kann das darauf hinweisen, dass Sie viel Gedankenmüll mit sich herumschleppen. Wenn Sie sich durch überholte Beziehungen schleppen, zeigt dies, dass Ihre Beziehung zu Ihnen selbst einer Erneuerung bedarf: Entweder Sie

recyclen Ihre äußeren Beziehungen durch Liebe, Aufmerksamkeit und aufrichtiges Bemühen (Blumen wirken manchmal Wunder) oder Sie lassen sie los. Da es in diesem Buch vor allem um *seelisches* Loslassen geht, als Tipp eine nette Lesehilfe zum äußeren Loslassen – mein Buch „Loslassen, was nicht glücklich macht!“.

Unsere Zeit hat eine noch nie da gewesene Schnelllebigkeit entwickelt. Statistiken besagen, dass der Bereich, der gerade am schnellsten wächst, nicht der der Computerisierung, sondern der der menschlichen Psyche ist. Auch wenn sie dabei ewigen Gesetzmäßigkeiten gehorcht, so erleben wir doch an einem einzigen Tag mehr als unsere Vorfahren in einem ganzen Leben. Unzählige Sinneseindrücke stürzen auf uns ein. Unser eigenes Leben ist wesentlich abwechslungsreicher und bunter geworden. Und wenn wir nicht aufpassen, werden wir dabei an allen Ecken und Enden mit Müll vollgestopft, innerlich wie äußerlich. Vielleicht kommt unsere Psyche deshalb mit der Verarbeitung dessen, was wir erfahren haben, oft nicht nach.

Eine neue Sucht wird immer stärker, das Ansammeln all dessen, was man in die Finger bekommt („Messie-Syndrom“). Betroffene, die sogenannten Messies, sind den Statuten der „anonymen Messies“ zufolge Menschen, die an einem Vermüllungssyndrom leiden, auf Deutsch gesagt: Sie können nichts mehr loslassen. Schlimmer aber noch als das physische Messie-Syndrom ist das seelische, denn dieser Mensch hängt an längst vergangenen Erlebnissen, Traumata etc. und verpasst dadurch das Wunder des Augenblicks. Dieses Buch soll Ihnen helfen, alten Seelenmüll loszulassen, sodass Sie frei werden für das Jetzt! Dafür

werden Sie nach und nach mittels zahlreicher Techniken und Hilfsmittel zu neuen Qualitäten geführt, die Ihnen ein von Seelenmüll losgelöstes Leben erlauben: zu Urvertrauen, der Energie der Unschuld und der Gabe, das Leben und seine Weisheit als den größten aller Lehrer anzunehmen und mit ihm zu kooperieren.

Übung 1: Welche Vorteile würde es Ihnen bringen, wenn Sie ... loslassen könnten?

Übung 2: Woran halten Sie noch fest und welche Nachteile nehmen Sie dafür in Kauf?

Übung 3: Notieren Sie, was Sie im Außen loslassen möchten. Versteigern Sie unnötige Wertgegenstände zum Beispiel bei Ebay, bringen Sie Sperrmüll auf den Wertstoffhof und recyceln Sie Ihre Beziehungen usw.

Raum für die Fülle schaffen

Loslassen führt zu ökologischer und ökonomischer Zielerreichung und hat nichts mit Gleichgültigkeit und Desinteresse zu tun. Loslassen ist die grundlegende Haltung des Vertrauens.

PETER BEUTLER, NEW THINK GROUP

Das Buch „Momo“ erzählt eine Geschichte von Zeitdieben, die als graue Herren dafür sorgen, dass die Menschen so sehr beschäftigt sind, dass sie keine Zeit mehr füreinander haben. Doch wer sind diese geheimnisvollen grauen Herren, die uns die Zeit und die Lebensenergie stehlen? Es sind unsere veralteten Gedanken und Gedankenmuster, schließlich gilt Grau seit

alters als Farbe der Gedanken („graue Zellen“). Momo lehrt uns nicht, das Denken loszulassen, sondern das unbewusste Festhalten an alten Gedanken, Gedankenmustern, Anhaftungen, die uns nicht mehr gerecht werden, sondern uns einfach nur das Wertvollste stehlen, das wir neben der Gesundheit haben: die Zeit für uns selbst, die Zeit für das Jetzt!

Eigentlich ist ja Zeit das gerechteste Prinzip der Welt: Jeder bekommt jeden Tag 24 Stunden. Viele Menschen verfügen sogar über das, was sie „Freizeit“ nennen, das heißt Zeit, die sie selbst nutzen könnten, wären da nicht jene grauen Herren, die auch mit verantwortlich sind für den ganzen Freizeitstress – denn im Hier und Jetzt gibt es keinen Stress. Kaum einer verfügt über „Gedankenfreizeit“, also Zeit, in der er seine Gedanken und Einstellungen frei wählen kann, in der er seine eigene Ursprünglichkeit im Hier und Jetzt leben und erleben kann.

Wir erkennen dies spätestens dann, wenn es darum geht, jemand anderem aufmerksam zuzuhören. Wir haben zwar die Zeit, stundenlang fernzusehen oder im Internet zu surfen, aber wir haben kaum noch Zeit füreinander. Und wenn wir miteinander reden, dann reden wir meistens aneinander vorbei, da jeder in seinem Gedankenfilm gefangen ist, den er dem anderen vor die Füße wirft. Wirkliche Begegnung kann aber nur im Hier und Jetzt stattfinden, nicht indem man einander mit Meinungen, Rechthabereien, Vorurteilen, Erwartungen, Projektionen und gedanklichen „Trips“ zumüllt, sondern indem man einander Zeit und Raum schenkt. Eigentlich ist das so einfach und bringt so viel Liebe, Nähe, Freundschaft in unsere

Beziehungen – wären wir nicht so sehr eingemüllt mit uns selbst, dass wir uns eigentlich vor jeder Begegnung erst einmal entsorgen müssten, um dem anderen ein Geschenk – und keine Zumutung zu sein.

Da Zeit und Raum gemäß Einstein einander entsprechen, können wir auch sagen: Wir haben kaum noch Raum füreinander. Nicht nur der Lebensraum auf diesem Planeten wird immer enger, sondern auch unser seelischer Innenraum wird immer mehr vollgestopft. Es ist deshalb ein richtiger Segen, einmal einem Menschen begegnen zu können, der Raum für uns hat, dem wir beispielsweise sagen können, was wir auf dem Herzen haben, ohne dass wir innerhalb weniger Minuten unterbrochen oder für das Gesagte verurteilt werden.

Untersuchungen weisen darauf hin, dass hinter vielen Einzelpersonen oder Völkergruppen, die gewalttätig wurden, Menschen stehen, die nie richtig gehört, das heißt angenommen wurden.¹ Damit soll nicht internationaler Terrorismus gebilligt, sehr wohl aber ein Lösungsweg angedeutet werden: Wenn wir lernen einander zuzuhören und Raum zu geben für unsere tiefsten Bedürfnisse, wenn wir den Terror in uns loslassen und unserem Selbst zu lauschen beginnen, bewegen wir uns individuell und kollektiv immer mehr in ein Klima hinein, in dem wir innerem und äußerem Terror in uns immer weniger Resonanzraum bieten.

„Ein Freund“, so sagte einmal jemand nachdenklich, „ist jemand, bei dem man reden kann, ohne zu denken, und der einen danach noch ebenso liebt wie zuvor“. Doch diesen Raum geben wir einander fast nie. So viele Beziehungsprobleme könnten gelöst und in Liebe überführt werden, würden die Partner Raum

füreinander schaffen, einander zuhören, den inneren Raum für den anderen öffnen. Wenn Menschen beispielsweise fremdgehen, liegt dies oftmals gar nicht so sehr am äußeren Reiz, sondern an dem Bedürfnis, gehört und verstanden zu werden, zu erleben, dass jemand seinen inneren Raum für uns öffnet.

Thadäus Golas schreibt in seinem Buch „Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erreichst“: „Liebe bedeutet die Fähigkeit, mit einer andersartigen Energie im gleichen Raum zu sein!“ Damit wir den anderen mit seinen Eigenarten und dem, was er anschleppt, ertragen, ja vielleicht sogar genießen können, benötigen wir Leere, Urteilsfreiheit, Losgelöstheit, letztendlich auch die „Energie der Unschuld“ – eben all die guten Eigenschaften, die uns das Loslassen bringen kann.

Wer voll ist von sich selbst, hat diesen Raum nicht und ist letztendlich damit auch nicht beziehungsfähig, selbst wenn er sich noch so viel Mühe geben mag, einen anderen Menschen bei der Stange zu halten. Er versucht das, was er an Bildern und Idealen in sich trägt, der Beziehung überzustülpen, etwa als Idee, wie der Partner sein, welche Kleidung und welchen Haarschnitt er tragen sollte, wie der Tag gestaltet werden sollte, wann der Partner nach Hause kommen sollte und so weiter. Besonders kritisch wird es, wenn es um den Bereich der Überzeugungen und Gefühle geht.

Dem Partner macht es Angst, sich mit dem anderen und seinen Vorstellungen zu konfrontieren. Er verstummt dann in „innerer Kündigung“ und „Weitblick nach draußen“.

„Innere Kündigung“ stellt sich als Reaktion ein, wenn man darin resigniert hat, sich dem Partner

verständlich machen zu wollen, wenn man durch die Vorstellungen, den Seelenmüll, den der andere in sich trägt, nicht hindurchkommt.

Wer weiß, dass es Ärger geben wird, wenn er in der Beziehung das sagt, was er fühlt und denkt, ballt lieber die Faust in der Tasche, kündigt aber innerlich die Beziehung. Er macht gewissermaßen Dienst nach Vorschrift, vor allem dann, wenn er sich aus bestimmten Gründen (gemeinsamer Besitz, Ehe, Kinder, Angst vor Einsamkeit usw.) nicht traut, die Beziehung aufzukündigen. Aber der Blick geht sehnsüchtig in die Ferne, man sehnt sich nach einem anderen Leben, einem anderen Partner.

Beispiel – Papstbesuch: Partner A ist dogmatisch katholisch erzogen worden. Vielleicht hat er von seinen Eltern gehört, er sei ein armer Sünder, müsse permanent zur Beichte gehen usw. Daher hat er eine Aversion gegen die katholische Kirche und findet sein Heil in einer freigeistigen Lebensanschauung. Partner B ist da ganz anders: Er ist tief berührt vom neuen Papst und möchte gern anlässlich des Papstbesuches zur Messe nach München gehen. Partner A macht ihm deswegen eine Szene, beschimpft ihn als konservativen Biedermann und droht, die Beziehung zu zerbrechen zu lassen, wenn der andere zum Papstbesuch geht. Partner B tut das nun heimlich, ist nach wie vor stark berührt, geht sonntags heimlich in die Kirche und sehnt sich nach einem Partner, der seine Glaubensrichtung toleriert (Weitblick nach draußen). Hätte Partner A seinen Seelenmüll entsorgt, würde er prima damit leben können, dass Partner B den Papst toll findet und er nicht – beide könnten sich offen ihre unterschiedlichen innerseelischen Regungen mitteilen.

Beispiel – Kleiderwahl: Partner A ist sehr stark schamorientiert. Er achtet darauf, stets die beste Kleidung zu tragen, frisch gewaschen und möglichst Designerware, weil er auf keinen Fall riskieren möchte, dass über ihn gespottet wird. Partner B ist eher ein lässiger Typ. Er hat in der Kindheit gute Kleidung, besonders Krawatte und Anzug, im Zusammenhang mit strenger Erziehung, Steifheit und Rigidität erlebt und kleidet sich jetzt deshalb gern lässig. Solange beide Partner ihren Seelenmüll nicht entsorgt haben, werden sie einander den andersartigen Kleidungsstil vorwerfen. Partner A wird sagen, dass er sich an der Seite des schlampig gekleideten anderen schämt. Partner B wird erklären, dass er sich an der Seite von A steif vor kommt. Erst wenn beide ihre Hintergrundthemen (also den Seelenmüll), aufgrund derer sie ihre Überzeugungen so heftig verteidigen, gelöst haben, können sie sich entspannen. Auf einer freiwilligen Basis können sich jetzt beide Partner im Kleidungsstil einander annähern und bekunden, dass sie den anderen so sehr lieben, dass diese Unterschiede nahezu bedeutungslos sind.

Wer seinen Seelenmüll nicht entsorgt hat, ist so mit sich selbst belastet, dass er gar nicht in der Lage ist, Anteil zu nehmen an dem, was seinen Nächsten bewegt, und es erst recht nicht verarbeiten kann. Das Leiden, das ein anderer ihm mitteilen möchte, klickt dabei so stark eigene Themen, Erlebnisse, Traumata an, dass er den anderen ganz schnell abwehren muss, weil alles ihn an eigenes Verdrängtes erinnert. Doch dadurch bleibt man einander auch irgendwo fremd. Viele Menschen verspüren in sich eine starke Sehnsucht nach Verbundenheit und wären auch bereit,

einiges dafür zu tun. Doch diese Verbundenheit, nach der wir uns sehnen, können wir weder kaufen noch erschmeicheln, indem wir dem anderen Komplimente machen. Verbundenheit erfahren wir nur, wenn wir dem anderen den Raum geben, sich zu zeigen, sich zu offenbaren, wie er ist, wenn wir unsere eigenen Abwehrstrategien ein wenig zur Seite schieben können, sodass der andere spürt, dass er sich in unserer Nähe offenbaren darf, ohne dafür bewertet oder gar gemäßregelt zu werden. Aus diesem Grund ist das Entsorgen des eigenen Seelenmülls der beste Beitrag, den wir zu einer Beziehung leisten können.

Wie schön ist es, jemandem zu begegnen, der über einen weiten inneren Raum verfügt, dessen Geist nicht mit eckigem, kantigem oder manchmal gar stacheligem Sperrmüll vollgestellt ist und durch dessen Psyche die „Winde des Himmels“ tanzen. Mit so jemandem zusammen zu sein kann wahrlich entlasten.

Victor Hugo schrieb einmal: „Mir ist auf der Straße ein sehr armer junger Mann begegnet, der verliebt war. Sein Hut war alt, sein Mantel abgetragen, Wasser rann durch seine Schuhe. Aber Sterne zogen durch seine Seele.“ Begegnet uns so ein Mensch im Beruf, wirkt er vertrauenswürdig (des Vertrauens würdig). Wir sind bereit, von ihm zu kaufen oder mit ihm Geschäfte zu machen. Begegnet uns so jemand im Privatleben, sind wir geneigt, uns in ihn zu verlieben, zumindest aber seine Freundschaft zu suchen. In der Gegenwart eines Losgelösten, der über inneren Raum verfügt, fühlen wir: „Hier bin ich Mensch, hier kann ich's sein!“

Die ZEN-Meister sagen: „In eine volle Tasse kann man nichts hineingießen!“ Und so ist in der ZEN-

Tradition die Fülle in der Leere zu finden, in der Losgelöstheit, in einem weiten inneren Raum, frei von seelischem und äußerem Müll.

Auch Sie können so jemand sein, der über innere Weite verfügt. Es ist genau dieser weite innere Raum, der die Fülle verursacht, die Sie suchen, so wie der weite Sternenhimmel Millionen von leuchtenden Sternen in sich birgt.

Für unseren äußeren Abfall haben wir mittlerweile ausgeklügelte Entsorgungssysteme entwickelt. Dieses Buch mit seinen Übungen und Erkenntnissen bietet Ihnen nun ein ausgeklügeltes seelisches Entsorgungssystem an und einen „inneren Wertstoffhof“, den Sie zur Entsorgung Ihres Seelenmülls nutzen können. Damit schaffen Sie sich eine gute Grundlage für die Fülle an Raum, die Sie sich und anderen bieten können. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude

Ihr Kurt Tepperwein

Übung: Betrachten Sie sich einmal losgelöst von Ihrer jetzigen Situation. Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich und Ihre Lebensumstände völlig neu erfinden.

1. Wie würde Fülle in Ihrem Leben aussehen?
2. Welche Art von Beziehungen würden Sie führen und welchen Lebensstil hätten Sie?

*Werd ich zum Augenblicke sagen,
Verweile doch! Du bist so schön!
Dann magst du mich in Fesseln schlagen,
dann will ich gern zu Grunde gehen!*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE, FAUST I