

# Loslassen

*Von Dr. Detlef Eichberg*



Anfang der 80er Jahre des vorigen Jahrhunderts begann sich ein esoterisch angehauchter Psycho-Markt zu etablieren. Bücher wie z.B. von Dale Carnegie „Sorge Dich nicht - lebe!“ und viele andere Kochrezepte für den Weg zu Zufriedenheit und Glück wurden gegen entsprechend bare Münze angepriesen.

Dieser Trend machte sich die Tatsache zunutze, dass die Menschen nach dem Wirtschaftswunder, nach dem „altachtundsechziger“ Revoluzzertum und Phänomenen wie Bhagwan ahnten, dass materieller Wohlstand, politisch-anarchistische Tendenzen und transzendente Realitätsferne ihre Versprechen in puncto Zufriedenheit nicht halten können. Jetzt schienen die Menschen zu spüren, dass es auch eine Art „innere“ Armut gibt. Doch wie sollte die gesättigt werden? Prompt erschienen selbsternannte Lebensberater auf der Bildfläche, die sich diese mentale Not der Überflusgesellschaft zunutze machten: Sie übertünchten alle (meist inneren) Defizite, die durch Porsche, Haus, Pferd und „Pferdepflegerin“ nicht zu kompensieren waren, mit der rosaroten Brille der allgemein gut im Trend liegenden Formel „Du musst loslassen:“. Jedoch wo befindet sich der Schalter für diesen erlösenden Schritt? Soll ich all meinen, zum Teil knackigen Problemen, in den Hintern treten? Also alles Negative in eine Art Loslass-Mülltonne werfen? Mir erscheint dieses Prinzip eher wie das Spiel „Ball-an-die-Wand“.

Das blöde daran ist nur, dass nach dem Abprallen an der Wand der Ball wieder mit voller Wucht auf mich zurück kommt.

Gleichermaßen lässt mir eine weitere Empfehlung den Kamm schwellen: „Du solltest Deine Probleme heilen“. In manchen westlichen Gesellschaften schossen hernach die „Heiler“ wie Pilze aus dem Boden und übertreffen sogar regional die örtliche Geburtenrate. Dabei möchte ich den Aspekt der Heilung aus der Gnade Gottes heraus nicht ausschließen, im Gegenteil. Aber die Übernahme eigener Verantwortung für mein Leben bleibt mir dennoch nicht erspart. Daher sollte ich unangenehme und leidvolle Dinge nicht ignorieren oder verdrängen. Loslassen ist dann auch eine subtile Art der Verdrängung - sondern zumindest versuchen, sie so, wie sie sind, ohne Bewertung anzunehmen. Jegliche Art an Emotionen, die sogenannten „Guten“, wie die sogenannten „Schlechten“, lösen sich auf, wenn wir sie nicht schön färben und übertünchen, sondern tapfer in sie hinein spüren.