

Festhalten & Loslassen

Guten Morgen miteinander,

Ich möchte an dieser Stelle mal festhalten, dass es ganz und gar nicht leicht ist, nicht mehr am Gewohnten festzuhalten. Dabei sind Loslassen-Können und Flexibilität hohe Werte in unserer Gesellschaft. In den Anforderungsprofilen von Stellenausschreibungen sieht man... überall sind flexible Menschen gefragt, denn die Welt tickt schnell und die Bedingungen ändern sich laufend. Wer da am Altbewährten oder Altvertrauten festhält, ist schnell mal überholt.

Doch wer hält nicht gerne am Bekannten und Vertrauten fest? An Gewohnheiten, die uns längst nicht mehr gut tun? Manchmal ist das Gewohnte so selbstverständlich geworden, dass wir es nicht einmal mehr bemerken. Dafür hat die deutsche Coaching-Expertin Dr. Petra Bock in einem Newjahrs-Coaching eine hilfreiche Frage gestellt: *"Welche schlechte Gewohnheit lebst Du nur noch, weil jemand sie toleriert und nichts sagt?"* Ich habe mich bei dieser Frage jedenfalls gleich ertappt gefühlt.

Festhalten ist nicht immer schlecht. Das Immer-Gleiche gibt Stabilität und vermittelt Sicherheit. Beides brauchen wir: Wer sich in einer Beziehung nicht auf den Partner oder die Partnerin verlassen kann, verliert das Vertrauen. Wer in der Firma keine Konstanz erfährt, kommt bei der Arbeit nicht zur Ruhe und wer sein Geld nicht zusammenhalten kann, besitzt keinerlei Reserve für Notfälle. Gleichzeitig ist das Leben fluid und fordert Agilität, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Das führt uns die hochdynamische Zeit, in der wir leben, mehr und mehr vor Augen. Festhalten an Arbeitsstellen, an Wohnorten oder sogar an Beziehungen, ist oft nicht mehr möglich. Festhalten an Besitz und noch mehr Besitz, schadet unserer Erde. Festhalten an der eigenen Meinung oder unserer Enttäuschung, trennt uns von uns selbst und Andern. Festhalten an Vorstellungen und Idealen hilft so wenig, wie festhalten an Hoffnungslosigkeit. Was nun?

Zum Glück hat das Leben selbst eine Eigenschaft, die alles ständig in Balance hält - die Homöostase. Sie hält die Meerestemperatur und den Salzgehalt im Meer erstaunlich konstant, genauso auch unsere Körpertemperatur und das vielschichtige Zusammenspiel der Organe. Um eine komplexe Stabilität aufrecht zu erhalten, braucht es nicht nur Festigkeit, sondern viel Flexibilität zwischen den Polen - so gilt es bei der Körpertemperatur mal abzukühlen und mal aufzuwärmen. Ja, ...

"Das Leben ist eine Balance zwischen Festhalten und Loslassen."

Rumi

Leben sucht und findet dynamische Stabilität im ständigen Ausgleich. Hauen wir über die Stränge sucht der Körper Regeneration. Hängen wir zu lange in den Seilen, wird es im Körper kribbelig, weil er aktiv werden möchte. Die verlässlichste Stabilität ist also immer bewegt. Doch wie gelingt es uns, in diese fließende "Stabilität" hinein loszulassen? Ganz einfach, wir brauchen etwas Besseres, als das, was wir loslassen wollen. Das heisst, loslassen kann, wer etwas anderes findet - z.B. einen neuen Sinn, eine frische Erfahrung oder ein Vorbild - auf

das er sich zu verlassen wagt. Und manchmal geht's einfach nicht mehr anders, die Lebensumstände verändern sich so, dass wir loslassen müssen. Vielleicht spürst Du auch, dass es mit der steigenden Dynamik immer strenger wird, festzuhalten? Trotzdem probieren wir es, denn ...

«An die Stützen, die wir wanken fühlen, klammern wir uns doppelt fest.»

Marie von Ebner-Eschenbach

Wenn Du die wankenden Zeiten als Anlass nehmen willst, das loszulassen, was nicht mehr dient und das aufzunehmen, was aufbaut, Sinn macht, Ruhe verspricht und mehr innere Elastizität und Ausrichtung gibt, wäre die Kommunikations- und Transformationsgruppe, die Ende September startet, eine Möglichkeit dies zu tun.

....

Mit herzlichem Gruss
Marianne