



Wege zum Sein: Loslassen

Untenstehendes Zitat, welches mir vor 15 Jahren begegnete, verstand ich damals wohl kognitiv, aber erst im Laufe der Zeit wurde mir so richtig klar, welche Aufgabe sich uns einerseits durch diesen Imperativ stellt, was uns dadurch aber andererseits auch möglich wird.

Hin zum Wesentlichen. Ein bestimmter Teil unserer Persönlichkeitsstruktur, welchen wir hier als Ego bezeichnen, hat aus seiner persönlichen und menschheitsgeschichtlichen Entwicklung heraus ein sehr großes Bedürfnis nach Anerkennung, Kontrolle und Macht – über Menschen, Abläufe, u.s.w. In der Folge versucht das Ego vieles, um diesem Bedürfnis gerecht zu werden. Dies zeigt sich im Streben nach Materiellem, im Etablieren von Beziehungen zu vielen Menschen, im Anhäufen von Wissen, im Streben nach Erfolgen im Beruf oder im Sport und vielem mehr. Alles an sich Dinge, welche legitim und sinnvoll sind – solange wir uns nicht

von diesen abhängig machen, uns über sie definieren, sie nicht in einem Übermaß anstreben und in der Folge mit unserer Aufmerksamkeit nur mehr im Außen sind. Und da uns das Leben – repräsentiert durch unsere gesamte Mitwelt – nicht fragt, wie es sich entfalten soll, dürfen wir mehr und mehr merken, wie wenig wir dieses Äußere tatsächlich „im Griff“ haben. Gleichzeitig bindet „Besitz“ von all dem vorher Genannten – also nicht nur im materiellen Sinne – viel Energie, welche für das Wesentliche dann oft fehlt.

Innenschau. Sich selbst zu erfahren, sich selbst wert zu schätzen und auf sich selbst nachhaltig Einfluss nehmen zu können ist wahrscheinlich jene Übung in unserem Leben, die wir zu absolvieren haben. Die Frage kann nun lauten: Wovon darf/kann/soll ich loslassen, damit ich in eine gute persönliche Balance gelange. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe. www.pem.at



Wir müssen das Loslassen lernen. Es ist die große Lektion des Lebens.

Julie Schlosser