

Von der Freiheit loszulassen

oder: „Gestatten, mein Name ist DICKESENDER“

Wissen Sie, wie man (der Fabel nach in Indien) einen Affen fängt?

Man setzt einen schweren Krug mit Reis in eine Waldlichtung und bindet ihn fest. Dann versteckt man sich am Rande der Lichtung. Wenn der Affe kommt und in den Krug greift um sich den Reis herauszuholen, fangen die Jäger an zu schreien und zu brüllen und stürmen auf den überraschten Affen los. Der versucht natürlich zu entkommen und fortzulaufen, zerrt und reißt an dem Krug, aber er kriegt seine Hand nicht heraus, die immer noch krampfhaft den Reis festhält und so zu groß ist, um durch den schmalen Hals des Gefäßes zu passen.

Er hat gelernt, dass es wichtig ist, seine Nahrung festzuhalten, wenn er sie einmal in der Hand hält.

Wie sagte Franz von Assisi vor rund 800 Jahren: „Wir besitzen nicht, sondern wir werden von unserem Besitz besessen.“ Und Jesus sagte ergänzend, Matthäus 6, Vers 24 (Einheitsübersetzung): *Niemand kann zwei Herren dienen; er wird entweder den einen hassen und den andern lieben oder er wird zu dem einen halten und den andern verachten. Ihr könnt nicht beiden dienen, Gott und dem Mammon.*

Nicht nur das Festhalten von materiellen Dingen, auch das Sich-klammern an Menschen kann einem buchstäblich das Leben kosten.

Daneben können uns bestimmte Gedankenmuster so gefangen nehmen, dass wir die Wirklichkeit nur noch wie durch einen niederrheinischen Morgennebel wahrnehmen und die wärmenden Sonnenstrahlen lediglich als Vorboten des nächsten Dauerregens bewerten.



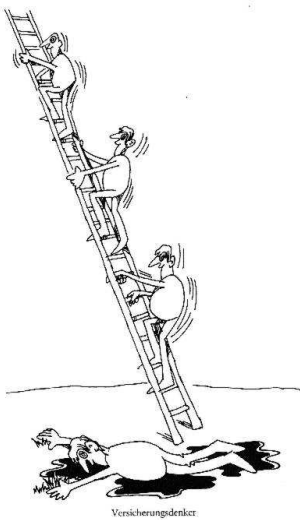
Gestatten, mein Name ist Dickesende. Stavemann stellt uns in seinem Buch „Im Gefühlsdschungel“ die Versicherungsdenker als Menschen vor, die nach dem Motto leben: „Wer sich nicht freut, kann auch nicht enttäuscht werden!“ Ähnlich wie die [Katastrophendenker](#) - die absolut schwarz sehen - rechnen die Enttäuschungs-Versicherungsdenker immer mit dem Schlimmsten.

„Besonders gewiefte Vertreter gehen noch einen Schritt weiter und behaupten: „Wer das Schlechteste annimmt, kann allenfalls positiv überrascht werden.“

Es grassieren auch leicht abgewandelte Argumente, die wir ebenso kennen sollten:

- Wer keine Ziele hat, kann auch nicht versagen
- Wer keine Fortschritte macht, kann auch nicht tief fallen
- Wer nichts wagt, der nichts verliert
- Wer nichts Positives erwartet, kann auch nicht enttäuscht sein

- Bloß nicht freuen, das dicke Ende kommt bestimmt noch



Die Versicherungsprämien solcher Leid-Gedanken sind: Missmut, Unzufriedenheit und Zukunftsängste, verbunden mit Selbstwertproblemen, Inaktivität, Rückzug und zunehmender sozialer Isolation.

... Der Hauptvorteil dieser Enttäuschungs-Versicherung soll darin bestehen, dass wir vor unangenehmen Überraschungen gefeit sind. Kunststück! Wir werden aufgefordert, von der Leiter herabzusteigen und uns in den Schlamm zu werfen. Dafür verspricht man uns, dass wir nicht mehr von der Leiter in den Matsch fallen können. Mit Sicherheit.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 82

Das Leben ist nicht einfach und schon gar nicht fair, aber wer von vorneherein – wie der Affe seinen Reis – bestimmte negative Gedanken fest umklammert hält und dieses Enttäuschungs-Versicherungsdenken pflegt, wird zwar praktisch nicht mehr enttäuscht werden können, aber er lebt auch nicht mehr. Er findet überall das Haar in der Suppe und rechnet immer mit dem Schlimmsten.

Anfang 2004 musste meine Mutter mit damals 77 Jahren auf Grund massiver Rückenbeschwerden ihre eigene Wohnung aufgeben. Sie nahm das Angebot meines Bruders an und bezog das für sie mittlerweile vorbereitete Zimmer.

Nicht einmal einen Monat später bekam sie einen Schlaganfall und wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Zu ihren massiven Rückenbeschwerden kam hinzu, dass ihre linke Seite jetzt taub war. In der anschließenden sechswöchigen Reha-Maßnahme lernte sie wieder ihren linken Arm zu gebrauchen und mittels einer Gehhilfe konnte sie sich zumindest wieder etwas bewegen. Allerdings verschlechterte sich ihr Gesundheitszustand im Laufe der letzten Jahre auf Grund ihres schwachen Herzens, und seit mindestens zwei Jahren sitzt sie jetzt fest im Rollstuhl.

Sie hat ihr Leben lang gearbeitet. Ich habe sie selten nichts tun sehen. Sie liebte ihren Garten, ihre Wohnung und sie war wie ein hilfsbereiter Engel für ihre Nachbarn. Als es sich abzeichnete, dass sie ihre Wohnung aufgeben muss, als dann noch der Schlaganfall und eine somit weitere Bewegungseinschränkung dazu kam, war meine große Befürchtung, dass sie innerlich zusammenbricht ohne ihre tägliche Arbeit und ihren geliebten Garten.

Umso mehr war ich erstaunt, wie sie sich relativ schnell und das nicht nur äußerlich, sondern auch wirklich innerlich von ihrer Wohnung, allem Gewohnten und auch ihrer Arbeit lösen konnte. Sie verfiel nicht in eine Depression, sondern wurde dankbar für das, was sie jetzt hatte, für die Betreuung durch meine Schwägerin.

Ich hätte nie geglaubt, dass meine Mutter das überleben würde. Aber sie hat ihre alte Fröhlichkeit wieder und sie nimmt innerlich aktiv am Leben Anteil. Sie hat es gelernt – auch

wenn es für sie sicherlich nicht leicht war – loszulassen: Die Wohnung und die Arbeitsfähigkeit, die Bewegungsfähigkeit und sogar zum großen Teil die Selbstbestimmung.

Darin ist sie mir ein großes Vorbild geworden. Zufrieden sein mit dem Leben, wie es sich nun einmal gerade abspielt und loslassen können, altes und wohlvertrautes, materielles und liebgewordenes.

Auch ich musste in diesem Zusammenhang etwas loslassen. Das wurde mir erst nach und nach richtig bewusst. Am 28. März 2004 war ich zum allerletzten Mal in der Wohnung meiner Mutter. Ich musste ein Stück Heimat loslassen. Für mehr als 38 Jahre meines Lebens war diese Wohnung immer ein „Stück nach Hause kommen“ gewesen. Das war auf einmal endgültig vorbei! Von Hermann Hesse stammen folgende Verse:

„Wie jede Blüte welkt
und jede Jugend dem Alter weicht,
blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir wollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten!
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen!

Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegenschicken,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.

Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“

© Hermann Hesse, Stufen, http://www.dr-mueck.de/HM_Denkhilfen/HM_Hermann-Hesse_Stufen.htm

Loslassen gehört mit zu dem schwersten in unserem Leben und ist so unendlich wichtig und heilsam. Wir schleppen viel zu viel Ballast mit uns herum. Wir besitzen in der Regel nicht nur viel zu viel, wir werden auch allzu schnell von unserem Besitz besessen.

Loslassen können, sich trennen können, weggeben. Wie heißt es: Das letzte Hemd hat keine Taschen. Mose hat das schon gesagt, Psalm 90, Vers 12 (Luther): *Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.*

Der Tod will uns das Leben lehren, befreit und losgelöst im Jetzt und Hier, so wie es sich jetzt eben gerade ereignet und nicht wie wir es uns in unseren schlimmsten Träumen ausmalen.

Christian Schwarz hat erstaunlicherweise eins seiner 12 Kapitel in seinem Buch „Anleitung für christliche Lebenskünstler“ überschrieben: „Mit dem Tod Freundschaft schließen.“



Er schreibt: „Lebenskünstler zu sein bedeutet nicht, sich ständig zu freuen und immer guter Stimmung zu sein. Es bedeutet auch nicht, mit Hilfe mentaler Techniken in sich selbst eine künstliche positive Gedankenwelt zu erschaffen, die einer vielfach gar nicht so positiven Welt einfach nicht entspricht. Es bedeutet vielmehr, mit allem, was uns im Leben widerfährt, Positivem wie Negativem, in kreativer Weise umzugehen – auch und gerade mit Krisensituationen.“

© Christian A. Schwarz, Anleitung für christliche Lebenskünstler, Seite 132 - 133

Und dann berichtet er von seiner Depression und seiner dreimonatigen stationären Behandlung, die für ihn zur furchtbarsten Zeit seines Lebens gehörte – und zugleich aber auch zur fruchtbarsten Zeit seines Lebens wurde. Dort entschloss er sich, mit Gottes Hilfe zum Lebenskünstler zu werden und falls es gelingt, dieses Buch zu schreiben.

Er schreibt weiter: „Es ist ein großer Irrtum zu glauben, Leiden habe keinen Wert. Wenn ich mich in diesem Buch immer wieder kritisch mit einer weit verbreiteten „Leidensverliebtheit“ der Christen auseinander gesetzt habe, dann ging es dabei ausschließlich um falsche, selbstaufgelegte, unnötige Leiden. Das Leben bringt so viel echtes Leid mit sich, dass wir uns dringend von allem künstlich erzeugten Leiden befreien müssen. Sonst haben wir gar keine Kraft mehr, uns dem wirklichen Leid in kreativer Weise zu stellen.“

© Christian A. Schwarz, Anleitung für christliche Lebenskünstler, Seite 133

Ganz anders verhält sich dagegen Herr Dickesende, den uns Stavemann in seinem Buch vorstellt: „Herr Dickesende ist in seinem Kollegen- und Bekanntenkreis wegen seiner negativen Erwartungen und Unkerei verrufen. Heute fliegt er in den Urlaub. Kaum sitzt er im Flugzeug, gibt er ein Beispiel seines Könnens.“

A Augenblickliche Situation	Herr Dickesende schnallt den Sicherheitsgurt um, die Maschine rollt an.
B Bewertungssystem	Ich möchte wissen, was diesmal alles wieder danebengeht. Bestimmt hab ich wieder alles mögliche vergessen. Wenn das Essen wieder so mies ist wie beim vorletzten Mal, dann gute Nacht. Wenn wir überhaupt heil ankommen. Und dann wird sicher wieder kein Taxi da sein oder mit der Hotelreservierung ist was schief gelaufen ... Irgendwie ist das alles ätzend.
C Konsequenzen	Unzufrieden (Kopfschmerzen). Er mustert mit verkniffenem Gesicht die Stewardess bei der Demonstration der Sicherheitseinrichtungen.

Bei diesen Gedanken ist es schon erstaunlich, dass er überhaupt abgeflogen ist.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 82

Wer immer nur mit dem schlimmsten rechnet, befindet sich erstens nicht mehr im Hier und Jetzt – er denkt ja ständig nur an die nächstmögliche Katastrophe – und er wird zwangsläufig seine sozialen Kontakte verlieren, weil auf Dauer niemand diese permanent an die Wand gemalten Horrorszenarien aushält.

Vielleicht kann uns nicht nur an dieser Stelle das alte Kirchenlied von Paul Gerhard „Befiel du deine Wege“ mit seiner siebten Strophe helfen:

„Auf, auf, gib deinem Schmerze und Sorgen gute Nacht,
lass fahren, was das Herze betrübt und traurig macht;
bist du doch nicht Regente, der alles führen soll,
Gott sitzt im Regimente und führet alles wohl.“

© Feiern und Loben, Nummer 428, Strophe 7

Jedes Mal, wenn ich eine Todesnachricht erhalte - in den beiden letzten Wochen bekam ich zwei davon, jeweils von Menschen, an die ich gerade geschrieben hatte – wird mir erschreckend bewusst, wie absolut unsinnig und nebensächlich vieles in unserem Leben ist. Der Psalmist hat recht, wenn er uns dazu auffordert, vom Ende unseres Lebens her denken zu lernen. Nichts anderes tut Jesus! Vor den Ohren des Volkes, sagt Jesus seinen Jüngern, Markus 8, Vers 34 (Gute Nachricht): *Wer mir folgen will, muss sich und seine Wünsche aufgeben, sein Kreuz auf sich nehmen und auf meinem Weg hinter mir hergehen.* Nach der Lutherübersetzung heißt es: *Wer mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein*

Kreuz auf sich und folge mir nach. Dieses Jesuswort finden wir nicht nur hier in Markus 8, sondern auch in Matthäus 16 und in Lukas 9.

Der amerikanische Franziskanerpater Richard Rohr merkt in einem seiner Bücher dazu an: „Menschen, die nach dem Evangelium leben, brauchen sich an nichts zu hängen. Sie stolpern nicht unablässig über ihr eigenes Ich. Sie verhalten sich gerade deshalb in der Welt anders, weil sie es nicht nötig haben, sich zu profilieren. Sie brauchen nirgends die ersten zu sein, sie brauchen nicht wichtig zu sein, sie müssen nicht überall vorne dran sein. Sie müssen nicht reich, beliebt sein und so können sie frei für das sein, was Gott ihnen aufträgt. Sie können ihm gehorchen. Gott kann durch sie machtvoll wirken. Darum hat die Spiritualität immer mit dem Loslassen zu tun.“

© Richard Rohr, Vom Glanz des Unscheinbaren, Seite 12

Wer mir nachfolgen will, sagt Jesus und nennt die Bedingungen dafür:

- der muss sich selbst verleugnen, der darf nicht mehr an sich selbst denken, der muss sich selbst vergessen! Der muss sein Selbst loslassen und selbstlos leben! Der muss freiwillig und aktiv „Nein“ zu sich selbst sagen!
- der muss sein Kreuz auf sich nehmen, sagt Jesus, und sogar täglich, lesen wir bei Lukas.

Wenn Jesus uns zum täglichen Kreuztragen auffordert, dann fordert er uns zum Sterben auf! Jesus zeigt auf sein eigenes Kreuz und sagt denen, die ihm nachfolgen wollen: „Mein Kreuz zeigt euch, wohin ich euch führe“ und „der Jünger steht nicht über dem Meister.“

Für den, der sich auf den Kreuzweg befand, war diese Welt bereits vergangen und sein Leben abgeschlossen. Alles was er noch vor sich hatte, waren Schmach und Schmerz, waren Sterben und Tod.

Wer mir nachfolgen will, sagt Jesus, muss sterben!

Das heißt: Sein Leben loslassen, konkret:

1. Seine Vergangenheit loslassen und damit auch die Schuld unseres Lebens. Das, was wir anderen angetan haben, aber auch dass, was uns andere angetan haben. Es gibt Menschen, die können nicht sterben, weil sie anderen immer noch ihre Schuld vorhalten. Irgendwann müssen wir unsere schuldbeladene Vergangenheit tatsächlich einmal beerdigen.
2. Seine Zukunft loslassen und damit auch die Sorgen um Morgen.
3. Seine Gegenwart loslassen und damit das ständige Drehen um sich selbst.

Das tägliche Kreuztragen weist daraufhin, dass dieser Prozess allmählich vor sich geht und dass jeder Tag uns erneut vor die Wahl stellt, Jesus zu folgen oder seine eigenen Interessen durchzusetzen. Wer Jesus nachfolgt stirbt. Christsein ist kein Aufstieg, sondern ein Abstieg. Sterbende kümmern sich nicht mehr um ihre eigenen Interessen oder um die Dinge dieser Welt.

Wer mir nachfolgen will, sagt Jesus:

- der verleugne sich selbst.
- der nehme sein Kreuz auf sich
- und folge mir nach, mir hinterher, nicht vorneweg, sondern in einer ganzen engen Beziehung des Hörens und Fragens, eben ganz und gar abhängig von mir und damit unabhängig und frei von Menschenmeinungen.

1. Zuerst einmal ruft Jesus zu sich.

Er rief die Volksmenge und seine Jünger zu sich. Jesus ruft immer zuerst zu sich selbst, wo sonst ist Leben und Heilung zu finden, als bei ihm. Wenn Jesus uns so ruft und so zu sich selbst einlädt, dann ist das zugleich auch immer mit einer Berufung verbunden. Christwerden ist bei Christus nicht Endstation, sondern die erste Station und der Beginn einer abenteuerlichen Reise.

In seinem Buch „Von der Freiheit loszulassen – letting go“ schreibt Richard Rohr: „Woher kommt es, dass wir es nach zweitausendjährigem Nachdenken über Jesus Christus so wirkungsvoll geschafft haben, all das zu vermeiden, was er so eindeutig gelehrt hat? Das gilt für alle Konfessionen. Wir alle sind beispielsweise der Bergpredigt ausgewichen. Wir alle sind der eindeutigen Lehre Jesu über die Armut ausgewichen. Wir alle sind der klaren Anweisung Jesu zur Gewaltlosigkeit ausgewichen. Wir alle sind seiner unmissverständlichen Lehre von der Feindesliebe ausgewichen.“

Jesus ist zu viel für uns. Die Kirche ist eine Art kollektiver Teenager. Wir sind in unserem Reifeprozess als christliche Kirche in jedem Jahrhundert ungefähr um ein Jahr gewachsen; das heißt, jetzt werden wir demnächst einundzwanzig. Vielleicht sind wir langsam bereit, zuzulassen, dass das Evangelium Klartext mit uns redet. Wir wollen immer Antworten haben; denn in einem frühen Lebensstadium brauchen wir erst einmal Gewissheit. Aber Jesus bietet uns keine Sicherheiten an, er bietet uns eine Reise des Glaubens an.“

© Richard Rohr, Von der Freiheit loszulassen, Seite 139

2. Niemand wird gezwungen, sondern freiwillig eingeladen.

Wer mein Jünger sein will. Jesus zwingt niemanden. Er lädt ein, er wirbt. Er bittet. Aber er bedrängt und erdrückt nicht.

Nachfolge Jesu geschieht immer nur freiwillig und niemals erzwungen.

Gerade mit diesem Wort der „Selbstverleugnung“ ist unter uns Christen viel Schaden angerichtet worden. Niemand darf den anderen zur Aufgabe seiner Selbst zwingen. Dort wo dies geschieht, werden Menschen entmündigt und die Persönlichkeit vergewaltigt. Nun wird in christlichen Kreisen nicht offen Gewalt angewendet, um Menschen zu seinen Überzeugungen zu bekehren. Wir machen das versteckter und scheinbar feinfühlicher, aber in Wahrheit mit derselben uns nicht zustehenden Anmaßung für einen anderen den Willen Gottes festlegen zu können. Wir sagen: „Wenn du Christ sein willst, dann...“ Oder wir stellen den Glauben unseres Mitchristen in Frage und sagen: „Und Du willst Christ sein?“

3. Sein Selbst loslassen kann nur, wer es vorher gefunden hat.

Der verleugne sich selbst. Gerade in unserer Zeit und in unserem Land scheint dieses Wort Jesu absolut missverständlich zu sein. In einer Gesellschaft, in der – ich weiß nicht wie viele Menschen – unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden und es scheinbar immer weniger gibt, die sich selbst so annehmen können, wie Gott sie geschaffen hat: Körperlich und persönlich, mit ihren Stärken und Grenzen und auch in ihren sozialen Bezügen. Da klingt dieses in Wahrheit befreiende Jesuswort doch geradezu nach Selbstverstümmelung der eigenen Persönlichkeit. Dabei dürfen wir dieses Jesuswort eben nicht gegen das andere Wort Jesu ausspielen, das er sagte, auf die Frage nach dem wichtigsten Gebot, Matthäus 22, Verse 37 bis 39 (Einheitsübersetzung): *Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.*

Nur wer sich selbst liebt, oder besser gesagt: sich selbst angenommen hat, kann auch seinen Nächsten annehmen und lieben. Und sein Selbst loslassen kann nur, wer es vorher gefunden hat.

Es geht Jesus eben nicht um eine Selbstzerstörung der eigenen Persönlichkeit, sondern um die befreiende Einladung, sein gesundes Ego, seine Persönlichkeit freiwillig und bewusst loslassen zu können.

Die befreiende Botschaft diesen alten Jesuswortes lautet auf jeden Fall: Ich muss nicht mehr für mich kämpfen. Ich muss nicht Recht bekommen und ich muss auch nicht Recht behalten. Ich muss mich nicht mehr abkämpfen, um Achtung und Anerkennung zu bekommen. Ich bin gewollt. Ich bin geliebt. Ich bin kostbar und wertvoll. Ich darf leben, selbstvergessen und selbstlos.

Was Jesus damals seinen Nachfolgern sagte, ist nichts anderes, als das, was wir in der Taufe bekennen (Römer 6): Das Taufwasser ist das Symbol unseres Todes! Wer sich taufen lässt, sagt damit: Ich sterbe und lasse mein Leben los. Wenn man aus dem Taufwasser

herauskommt, sagt man: Mein Leben gehört jetzt Jesus. Ich lebe für ihn. Jesus ist mein Leben! Für ihn und durch ihn lebe ich. Freiheit gibt es nur in der Bindung an Jesus Christus.

Richard Rohr beendete seinen Vortrag „Weniger ist mehr – Wege zu einer Spiritualität des einfachen Lebens“ in der Friedenskirche Darmstadt am 20. März 1990 mit den Sätzen: „Gott beruft Sie alle dazu, einen Weg der inneren Wahrheit zu gehen – und das heißt, für alles Verantwortung zu übernehmen, was in Ihnen ist: für das, was Ihnen gefällt und für das, wofür sie sich schämen; für den reichen Menschen in ihnen und für den armen. Franz von Assisi nannte das „den Aussätzigen in uns zu lieben“. Wenn Sie lernen, die Armut in sich selbst zu lieben, werden Sie entdecken, dass Sie Raum haben, um auch „draußen“ mitzuleiden, dass es Raum in Ihnen gibt für andere, dass es Raum gibt für die, die anders sind als Sie, dass, es Raum gibt für die Geringsten unter ihren Brüdern und Schwestern.

Weniger ist wirklich mehr. Nur diejenigen, die nichts beweisen und verteidigen müssen und die in sich einen weiten Raum haben, der groß genug ist, um jeden Teil ihrer eigenen Seele annehmen zu können. Und um jeden Teil dessen anzunehmen, was Gott draußen tut, selbst das, was anders ist, selbst das, was uns Angst macht. Auf diesen Weg kann nur Christus selbst uns führen.“

© Richard Rohr, Von der Freiheit loszulassen, Seite 150

Amen.

Weiterführende Literatur:

- Udo Baer / Gabriele Frick-Baer, Vom Trauern und Loslassen, Affenkönig-Verlag, Bibliothek der Gefühle Band 8
- Richard Rohr, Vom Glanz des Unscheinbaren, Claudius-Verlag
- Richard Rohr, Von der Freiheit loszulassen – letting go, Claudius-Verlag
- Richard Rohr, Wer loslässt, wird gehalten, Claudius-Verlag
- Christian A. Schwarz, Anleitung für christliche Lebenskünstler, C & P
- Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Verlagsgruppe Beltz