



## **Wie geht der Tanz? - Teil 2: Liebe und Loslassen**

Wenn du einen anderen Menschen von ganzem Herzen liebst, dann ist es verständlich, dass du ihm nahe sein willst, möglichst viel mit ihm teilen, Zeit mit ihm verbringen, ihn verstehen und im Austausch sein möchtest. All das ist wunderbar und ein Teil dessen, was den Tanz ausmacht.

Vermutlich hast du es schon erlebt oder gesehen bei anderen: Die Schattenseite dieses Wunsches ist das Festhalten, im Extremfall sogar das Besitzen Wollen. Dahinter lauert eine versteckte Angst, nämlich die, dass der andere gehen könnte.

Die schlechte Nachricht zuerst: Der andere wird gehen. Spätestens wenn er stirbt oder du. Selbst wenn ihr gleichzeitig sterbt, wird der Tanz nicht mehr so sein wie auf dieser Erde. Der Tod, die Begrenztheit, das Ende macht einen Teil unseres Lebens aus, einen Teil, der so viel Angst erzeugt, dass er weitestgehend tabuisiert und vermieden wird.

Stell dir vor, du atmest ein und versuchst, diese Luft zu behalten, nicht mehr loszulassen, dich daran zu klammern, weil sie so wichtig ist, so essentiell. Wenn es dir gelänge, würdest du nicht überleben. Oder beobachte die Natur: Es gibt Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Blühen und Verblühen, Wachsen und Verwesen – wie ein Lied, wie ein Rhythmus in ganz verschiedenen Geschwindigkeiten und Ausformungen. Was es nirgends gibt, ist Starre; selbst Steine, Felsen und Berge verändern sich.

Doch nun die gute Nachricht: Genau diese Rhythmen machen die Magie des Tanzes aus, das Spiel von Nähe und Loslassen, von eins Werden mit einem anderen Wesen, einem Du, für Momente und wieder Zurückfallen in das eigene Sein. Dabei geht es nicht mehr darum, die Angst zu vermeiden, sondern sie durch dich durchfließen zu lassen, ja sogar zu nutzen, um völlig präsent und wach zu sein.

Es gibt einen Unterschied zwischen Loslassen und Wegstoßen (oder gar Nähe Zerstören). Letzteres passiert, weil wirkliche Nähe so beängstigend ist. Das kann sowohl die Angst davor sein, sich selbst zu verlieren (die eigene Freiheit aufzugeben, sich nicht mehr zu spüren, abhängig vom anderen zu sein usw.), als auch die Angst, den anderen zu verlieren (was durch echte Nähe sehr viel schmerzhafter wird).

Hier ein paar Fragen zur Selbstbeobachtung (wichtig: Werte dich nicht dabei, bleibe in einer neutral forschenden Haltung):

- Was ist deine größte Angst im Zusammenhang mit Liebe und Loslassen?
- Wie vermeidest du Nähe und Intimität oder zerstörst sie, wenn sie entsteht?
- Was ist deine tiefste Sehnsucht und wie verhinderst du ihre Erfüllung (so dass aus dem Sehnen eine Sucht wird)?
- Welche Gefühle und Emotionen kommen hoch in diesem Zusammenhang und wie bist du damit in Kontakt?



Liebst und akzeptierst du dich mit all dem, was du bei einer solchen Selbstbeobachtung herausfindest? Gehe mal davon aus, dass das, was du nicht magst bei dir selbst, genau die Teile sind, die du einerseits versuchst zu verstecken und die dich andererseits bei anderen Menschen nerven. Beides verhindert authentische Nähe. Ein Beginn für Veränderung könnte sein, wenn du die Vorstellung loslässt, dass du perfekt sein müsstest, um liebenswert zu sein.

Im Kontext von Possibility Management wird der Archetyp des/der Liebenden dem Gefühl der Traurigkeit zugeordnet. (Damit ist nicht gemeint, dass andere Gefühle keinen Platz haben in der Liebe – was wäre sie ohne die Freude daran, ohne das Annehmen auch der Angst, ja selbst ohne die Klarheit und Tatkraft der Wut?) Traurigkeit ist zugleich ein wunderbares Gefühl, das beim Loslassen unterstützt.

Damit ist Traurigkeit ein Bindeglied zwischen Liebe und Loslassen. Nicht das jammernde Selbstmitleid desjenigen, der Opfer eines Verlustes ist, ist hier gemeint, sondern eine akzeptierende, reinigende, kraftvolle und heilende Art von Traurigkeit, die dich mit dem Schmerz aller lebenden Wesen verbindet.

Irgendwo bin ich über den Spruch gestolpert: „Der wahre Charakter eines Menschen zeigt sich nicht bei der ersten Begegnung, sondern bei der letzten.“ Oder anders ausgedrückt: Bedingungslose (selbstlose) Liebe wird besonders sichtbar, wenn sie nicht im Moment des Loslassens endet. Kannst du den anderen in Würde gehen lassen, ihn womöglich dabei unterstützen und ohne Groll und Besitzanspruch Freude über seine Entwicklung und sein Weitergehen fühlen? Selbst wenn Teile in dir durch diesen Schritt verletzt sind, selbst wenn du an dem, was war, allzu gerne festhalten würdest?

Aber es geht nicht nur um Loslassen, wenn einer geht. In einer lebendigen Beziehung (egal welcher Art) lässt du permanent Erwartungen los, verabschiedest dich von Annahmen, Bildern und Geschichten über die andere Person, hältst nicht fest an Groll, egal wie berechtigt er dir erscheint.

Wenn du wirklich in Beziehung sein möchtest, geht es insbesondere darum, das Recht Haben loszulassen. Indem du spürst, wie schwer dir das (je nach Situation) selbst fällt, kannst du ermessen, was du dem anderen antust, wenn du auf deinem Recht beharrst, bzw. was du ihm schenkst, wenn du loslässt und diesen kleinen Tod stirbst (genau genommen stirbt nur deine Box – Erfahrung zeigt, dass sie sich wie Phönix aus der Asche wieder regeneriert, allenfalls ein wenig erweitert, so dass du mehr Möglichkeiten hast in Zukunft).

Eine Übung dazu: Beobachte einige Tage lang, wie du es machst, Recht zu haben, so dass deine Box nicht stirbt. Danach probiere aus, wie es sich anfühlt, wenn du einmal am Tag bewusst darauf verzichtest. Vielleicht entdeckst du ja, dass bei allem Schmerz deiner Box dein Sein dadurch mehr Liebe erlebt als wenn du auf deinem Recht beharrst.

Viel Freude und Lebendigkeit beim Experimentieren!  
Georg