

## Loslassen oder Weniger ist Mehr

**Weniger ist mehr** ist die Erkenntnis/Erfahrung aus dem Umsetzen des Loslassens. Loslassen ist eine Haltung des Geistes und die Grundvoraussetzung, um loslassen zu können.

Loslassen im Buddhismus betrifft nicht nur Güter und Wertgegenstände, sondern auch Menschen, Gedanken, Empfindungen, Gefühle, körperliche Schmerzen, Wünsche, Hoffnungen und Ereignisse. Es bedeutet auch, Konzepte, Meinungen, Theorien und Erwartungen loszulassen, auch die über das Loslassen selbst. Letztendlich die Vorstellung das eigenständige Ich vollständig aufzugeben.

Loslassen muss man üben.

Zu Beginn stäuben sich viele Menschen loszulassen. Die Angst, etwas zu verlieren, scheint zu groß und die Unsicherheit, was uns nach dem Loslassen erwartet, ist nicht einschätzbar. Mit der Zeit gewinnen wir aber an Zuversicht und Selbstvertrauen und merken, dass wir durch das bewusste Loslassen keine Nachteile, sondern nur Vorteile generieren.

Loslassen bedeutet, dass wir Veränderungen zulassen, dass wir uns für eine Sache entscheiden oder dass wir uns von etwas trennen müssen. Nach einer Leere, die unweigerlich auf das Loslassen folgt, entsteht das Gefühl der Erleichterung und der Freiheit.

Zum praktischen Teil.

Beschränken wir uns in diesem Punkt auf materielle Dinge.

Stapeln sich in Ihrer Wohnung Bücher oder Zeitschriften, die Sie irgendwann einmal lesen möchten? Quillt Ihr Kleiderschrank über von Klamotten, die Sie kaum noch tragen? Sind Keller, Dachboden oder Garage voll mit Dingen, die Sie nicht

mehr benutzen? Ursprünglich angeschafft, um uns das Leben zu erleichtern und zu verschönern, versperren uns die vielen Dinge, die uns umgeben, neue Wege und nehmen uns Platz und Luft zum Atmen. Kurz - wir kämpfen tagtäglich mit altem Ballast.

Bei diesen materiellen Dingen kommt man mit einer einfachen Frage weiter:

**Brauchst Du es oder macht es Dich glücklich?**

**Wenn nicht → weg damit!**

Wir machen den Kleiderschrank auf und finden darin Sachen, die wir lange nicht getragen haben und auch welche, an die wir uns gar nicht mehr erinnern.

Im Bücherschrank ergeht es uns ähnlich.

Der **Computer** ist auch ein großer Kleiderschrank. Geschickte Nutzer bauen sich ein Werk von Kategorien auf mit vielen Ordnern und Unterordnern. Darin legen sie Unmengen von Schriftstücken und Fotos ab. Nach dem Motto: Speicherplatz kostet ja nicht viel.

Interessant wird es bei den Dingen, die man geschenkt bekommen hat. Es sind die Erinnerungen, die uns oft Probleme bereiten (schlechtes Gewissen).

Der Zeitpunkt des Schenkens liegt oft lange zurück. Damals wollte der Schenkende dir eine Freude bereiten und du warst erfreut. Der Vorgang ist abgeschlossen.

Daraus ergibt sich keine Verpflichtung zum ewigen Behalten, vor allem, wenn das Geschenk keinen Alltagsnutzen hat.

**Weg** heißt nicht automatisch in den Müll. Es gibt heute viele andere Möglichkeiten wie Kleiderkammer, karikative Organisationen, öffentlicher Bücherschrank, Bibliotheken in den Stadtteilen, Kindergärten ...

Solche Aktionen sind nicht ein langsames Verabschieden von persönlichen Dingen, so als Vorstufe des eigenen Abschieds von dieser Welt. Es ist vielmehr ein Zeichen der Reife und Erkenntnis dass weniger MEHR ist.

Auch Antony de Mello hat sich dem Thema Loslassen gewidmet:

Man besitzt nie etwas wirklich,  
nur eine Zeitlang bewahrt man es auf.  
Bist du nicht fähig es weiterzugeben,  
wird man selbst festgehalten.  
Was immer man sammelt,  
muss sein wie Wasser in der hohlen Hand:  
Greift man zu,  
läuft es weg,  
willst du es besitzen,  
beschmutzt du es.  
Lässt du es los,  
ist es für immer dein.

Oft wird sogar die These aufgestellt: Loslassen ist Energie gewinnen!

Voll gestopfte Zimmer und Regale sind aber nicht nur unpraktisch sondern erhöhen den Putzaufwand. Wir verwenden Zeit und Energie, etwas zu suchen. Das „Verwalten“ von Unnötigem benötigt Zeit und Energie.

So gewinnen Sie mehr Zeit und Raum für sich.

Loslassen kann auch heißen: Loslassen von Gewohnheiten, Verhaltensmustern. Gerade in dieser außergewöhnlichen Zeit haben viele die Erfahrung gemacht, dass man mit weniger auskommt. Und sogar dabei glücklich und zufrieden ist.

Corona hat uns nachdenklicher gemacht: Was ist wichtig in unserem Leben?

Es wäre ein Anlass, unser Konsumverhalten zu ändern.

Oder anders gesagt:

Die Corona-Zeit hat uns die Chance gegeben, bewusst zu werden was man wirklich braucht.

Wobei bei allem was angesprochen wurde, auch hier die Lebensweisheit gilt:

Das Ziel erreichen wir wohl nie.

Aber es lohnt sich, sich auf den Weg zu machen.

Meine Kenntnis habe ich u.a. aus folgenden Büchern, ... :

- Was ich wirklich brauche; Hildegard Ressel
- Wer wandert braucht nur, was er tragen kann; Anne Donath
- Erleuchtung zum Frühstück; Sandy Taikyu Kuhn
- Das kann doch weg! ; Fumio Sasaki
- [www.einfachbewusst.de](http://www.einfachbewusst.de)