

## Loslassen-lernen als Lebensaufgabe

Der Mullah wollte für seine Frau Nüsse holen, denn sie hatte ihm versprochen, sein Lieblingsgericht zu kochen, das mit Nüssen zubereitet wird. In der Vorfreude auf seine Liebesspeise griff der Mullah tief in den Nusskrug und fasste so viele Nüsse, wie er nur mit einer Hand erreichen konnte. Als er versuchte, den Arm aus dem Krug heraus zu ziehen, gelang es ihm nicht. Sosehr er auch zog und zerrte, der Krug gab seine Hand nicht frei. Er jammerte, stöhnte und fluchte, aber nichts half. Auch als seine Frau den Krug nahm und mit der Gewalt ihres Gewichts daran zog, nützte dies nichts. Die Hand blieb fest im Hals des Kruges stecken.

Nach vielen vergeblichen Mühen riefen sie ihre Nachbarn zu Hilfe. Alle verfolgten voller Interesse das Schauspiel, das sich ihnen bot. Einer der Nachbarn aber sagte zu dem verzweifelt stöhnenden Mullah: „Ich helfe dir, wenn du genau das tust, was ich dir sage.“ „Mit Handkuss mach ich, was du mir sagst, wenn du mich nur von diesem Ungeheuer von Krug befreist!“ „Dann schiebe deinen Arm wieder in den Krug hinein.“ Dem Mullah kam dies erstaunlich vor, denn warum sollte er mit dem Arm in den Krug hineinfahren, wenn er ihn doch aus ihm heraus haben wollte. Doch er tat, wie ihm geheißen. Der Nachbar fuhr fort: „Öffne deine Hand und lasse die Nüsse fallen, die du festhältst.“ Dieses Ansinnen erregte den Unwillen des Mullahs, denn er wollte ja die Nüsse für seine Liebesspeise heraus holen, und jetzt sollte er sie einfach fallen lassen? Widerstrebend folgte er den Anweisungen seines Helfers. Der sagte: „Mache deine Hand ganz schmal und ziehe sie langsam aus dem Krug.“ Und siehe da, ohne Schwierigkeiten zog der Mullah seine Hand aus dem Krug. Ganz zufrieden war er aber noch nicht. „Meine Hand ist jetzt frei, wo aber bleiben meine Nüsse?“ Da nahm der Nachbar den Krug, kippte ihn um und ließ so viele Nüsse heraus rollen, wie der Mullah brauchte. Mit Erstaunen sah der Mullah zu und murmelte: „Bist du ein Zauberer?“ (Nossrat Peseschkian)

Das Loslassen-lernen ist unsere Lebensaufgabe. Im Tod müssen wir unsere Hand öffnen und alles los lassen, sei es uns noch so teuer und sei es uns noch so viel wert. Weise ist, es beizeiten zu lernen! Das Loslassen gilt besonders im Hinblick auf unsere Kinder, aber auch im Blick auf unsere Partner. Je mehr wir klammern, desto sicherer verlieren wir das, was wir unbedingt festhalten wollen. Das Grundgesetz unseres Lebens ist die Liebe und Liebe schließt das Schenken von Freiheit mit ein. Wir können es nicht machen, dass Kinder, Partner bei uns bleiben, doch je mehr wir ihnen kraft unserer Liebe vertrauen und sie los lassen, desto größer ist die Chance, dass wir erhalten, was wir uns so sehnlich wünschen: dass der Partner bleibt,

dass unsere Kinder immer wieder zu uns zurück kommen. Machen wir uns wieder neu klar, dass in jeder Lebenssituation gilt: Es gibt verschiedene Handlungsmöglichkeiten! Das Loslassen in Liebe ist die Voraussetzung für ein gelingendes Leben, ja, das Loslassen aus Liebe ist die Zauberformel!