

MIT KLEINEM GEPÄCK

von Monika Kiel-Hinrichsen

Als ich im vergangenen Sommer einen großen Umzug vom Rhein an die Ostsee bewältigen musste, hatte ich – von außen aufgelegt – die Gelegenheit, mich von Dingen zu verabschieden. Doch wie viele Kisten füllten dennoch unseren Umzugswagen!

Und wie das Leben so geht, es bot sich auch keine wirkliche Gelegenheit, mich beim Auspacken von Dingen zu trennen. Und wieder füllten sich die Schränke und Regale mit viel zu vielen Büchern, Kleidern, Vasen, Erinnerungsstücken – und blockierten Platz für Neues.

Aber Dank meiner «bibliomantischen Fähigkeit», im rechten Moment das richtige Buch aus dem überfüllten Regal ziehen zu können (welches ich glücklicherweise doch nicht aussortiert hatte), konnte ich in diesem Sommer ein leichtgängiges Taschen-(Buch)-Seminar besuchen – und das, ohne eine Reise antreten zu müssen. Leiter des Seminars war Anselm Grün, der mich mit seinen leicht umzusetzenden, bildhaften Anregungen durch *Die hohe Kunst des Älterwerdens* führte.

Beim Thema «Loslassen» angekommen, wurde mir schnell klar, worum es für mich in den nächsten Wochen gehen würde: AUSSORTIEREN! Und das nicht nur im Materiellen.

Loszulassen vermag ich nur, was ich angenommen habe. «Wie wahr», begrüße ich Anselm Grüns Weisheit und fühle mich

an Biografieberatung erinnert. Nur was ich angeschaut, in meinem Herzen bewegt und verstanden habe, kann ich auch loslassen. Das ist Arbeit. Abschieds- und auch Trauerarbeit. Katharsis.

Mit dem Älterwerden geht es immer mehr darum, angesammelte Materie, den Beruf, alte Vorstellungen von mir und ja, irgendwann vielleicht sogar die Gesundheit loszulassen, denn «Das letzte Hemd hat keine Taschen», um physische Schätze zu bergen. Es scheint um das Loslassen meines Egos zu gehen. Vom Ego zum Selbst vorzudringen, wie der Psychoanalytiker C. G. Jung es nennt. Der Besitz verstarke die «Maske» um das Ego. Diese «Maske» kann so stark sein, dass wir unfähig werden, unser Selbst in uns wahrzunehmen, geschweige denn zu stärken. Eine verpasste Chance, mit unserem «wahren Selbst», wie Rudolf Steiner es genannt hat, in Kontakt zu kommen.

«Das Hemd ohne Taschen» hat mich beeindruckt und motiviert, an meiner materiellen Sammlung zu arbeiten. Dabei fällt mir eine Biografiearbeit mit einem Klienten mit Messie-Syndrom ein. WWW: Wegwerfen, Wegschenken, Woandershin! Doch vorher war es wichtig, Fragen zu stellen: Welche Bedeutung hat dieser Gegenstand für dich? Welche Erinnerung verbindest du mit ihm? Macht er dich glücklich oder innerlich reich?

Endlich gehe auch ich systematisch durch meine Bücher, meine Kleidung, meinen Hausrat – berühre jedes Teil und lasse mich berühren. Erinnerungen an Menschen, Lebenssituationen, Reisen tauchen auf. Ich heiße die inneren Bilder willkommen, verweile eine Zeit lang in ihnen und verabschiede mich von den Dingen, um sie, neu belebt, in meinem Innern zu tragen. So haben auch meine Räume eine Katharsis erfahren können. Wie viel leichter wird es sich anfühlen, ab jetzt mit «kleinerem Gepäck» zu leben. Und nebenbei habe ich manche Menschen mit meinen alten Schätzen beglücken können.

Für die Zukunft habe ich mir vorgenommen, im Sinne «des Hemdes ohne Taschen», auch noch meine geistige Sammlung unter die Lupe zu nehmen. Denn nicht alles, was an Gedanken durch unsere Seele zieht, sind Schätze. Auch hier werde ich aussortieren! Und wenn ich, irgendwann, vielleicht nicht mehr viel um mich herum haben kann, meine geistigen Schätze, die ich mir durch Kontemplation und Meditation errungen habe, werde ich immer bei mir haben können. Und sie brauchen keinen Platz in einer Tasche! ■

Monika Kiel-Hinrichsen (www.kiel-hinrichsen.de) ist Beraterin in freier Praxis und vielfältige Sachbuchautorin im Verlag Urachhaus. Im September erscheint ihr erster Roman nach einer wahren Geschichte *BURGSCHATTENKINDER – Leben zwischen Gewalt und Hoffnung* im Novalis Verlag (24,- Euro, ISBN 978-3-941664-82-1)



Foto: Jonathan Schöps / photocase.de