

## Vom Einlassen und Loslassen

Mit Olga, meiner geliebten BMW R1200R, verbindet mich intensives Einlassen und schließlich auch bewusstes Loslassen – letzteres dann auch ein Gewinn im Verlust. Diese Erfahrung möchte ich in ihrer Intensität hier mit Ihnen teilen.

Es ist wichtig, mit allem, was uns etwas bedeutet, eine ehrliche Beziehung einzugehen.

Das gilt für Lebensphasen, Entwicklungsschritte, Hobbys, glorreiche, inspirierende Ideen und einzigartige Erlebnisse: Was für diese immateriellen Elemente und für die uns umgebenden Menschen und Lebewesen zählt, bezieht sich auch auf den einen oder anderen lieb gewordenen Gegenstand: Wir setzen uns in Beziehung dazu.

### Beziehung ist Kontakt und Kontakt führt zu Flow

Wer kennt ihn nicht, den „Flow“? Dieses völlige Eins-sein mit einer Tätigkeit, das selbstvergessene In-ihr-aufgehen? Diesen Flow kann ich auf dem Motorrad erleben. Für mich ist dieses Erleben wahr und echt, und gleichzeitig ist es unwirklich, der volle Rausch.

Hängt man sein Herz an den Moment, geschieht dies mit vollem Einlassen. Wir hängen unser ganzes Sein daran, erfahren unmittelbar ein tiefes Vertrauen und gewinnen daraus eine einzigartige Sicherheit, ein tiefes Durchdrungen-sein mit dem Augenblick und den damit verbundenen Bedingungen und Gegenständen. Das geschieht mit allen Sinnen. Motorradfahren findet mit allen Sinnen statt. Auf dem Motorrad bin sind wir der Welt um einiges näher, riechen, schmecken, hören, sehen sie intensiver, schärfer, bewusster. In dem Augenblick wird das Erleben unmittelbar und durchdringt auch das Medium, das uns mit dem Umfeld verbindet. Ich sitze nicht mehr auf dem Motorrad, sondern bin mit ihm verbunden und spüre, wie die Reifen über den Asphalt rollen. Mein volles Sein verbindet sich mit der Maschine und bringt mich in Kontakt mit der Straße.

### Das Motorrad als Analogie

Hängt man sein Herz an einen Gegenstand und personifiziert ihn, führt diese Verbindung zu Sicherheit und zu wirklichem Kontakt. Beim Motorradfahren ist das der bestmögliche Kontakt mit dem Motorrad. Das ist die Erweiterung der Wahrnehmung auf die Straße. Mein Sein und meine Kontrolle dehnen sich über das direkte Kontaktfeld auf die Straße aus. Motorradfahren ist Kontaktsport, nur dann fährt man richtig gut.

### Was hat ein Motorrad mit Kontakt zu tun?

Die Olga war Kontakt pur. Sie hat Sicherheit versprochen. Der Kampf mit ihren 225 kg wurde schiebend im Wald entschieden: Wir einigen uns, dass ich als Fahrerin die Führung habe, oder du rollst zurück ins Geschäft. Wir sind gemeinsam über den Wechsel geritten, verschmolzen miteinander. Ihr Gummi war auf der Straße. Und ich war verwachsen mit ihr. Das war Kontakt und volle Sicherheit. Von ihr wollte ich mich

nie trennen müssen.

Einlassen führt zu Leidenschaft und irgendwann wieder zu Loslassen. Häng dein Herz an etwas, das du liebst, und du weißt, auch das Loslassen wird irgendwann intensiv.

Einlassen können Sie sich auf sich selbst, auf Ihre Fähigkeiten, Ihre Talente, Ihre Sinneswahrnehmungen. Einlassen wollen Sie sich auf die Menschen um sich herum, auf die Gefühle zu ihnen. Einlassen führt zu Intensität, zu einer Phänomenologie, die ihre eigene Gestalt annimmt – wie das Gefühl beim Fahren, über das Medium Motorrad in unmittelbarem Kontakt mit der Straße zu sein. Einlassen ist intim und kann richtig berührend werden, wenn daraus ein Überschwang an Gefühlen wird und in unerwartete Reaktionen und Bekenntnisse mündet. Diese Intimität ist sehr persönlich und auch mal lächerlich – weit weg von elegant und chic.

Wozu die Personifizierung, einem Motorrad einen Namen geben? Was hat das mit Einlassen zutun? Welche Mystifizierung steckt hinter dem persönlichen Vertrag mit diesem PS-starken Gefährt? Indem die Olga durch ihren Namen eine Identität bekommt, wird das Einlassen für mich leichter erlebbar, bekommt Ritualcharakter und eine umgehende Wirkung. Das Namensritual ist ein Umschalter mit Soforteffekt. Nähe und Distanz lassen sich leichter gestalten und sofort abrufen. Die Beziehung lässt sich reflektieren, ergründen und über die Intuition und das Körpergedächtnis hinaus verankern. Ich lerne über mich und lerne, dem Kontakt zur Olga und damit ihr zu vertrauen.

### **Was hat das In-Kontakt-sein mit unserer Lebensqualität zutun?**

Welchen Schluss ziehe ich aus unserer Beziehungsgestaltung zu meinem Umfeld und zu Dingen? Die Bezugsqualität selbst steht im Zentrum – weniger der Bezugspunkt. Zusammenhänge in der Beziehungsgestaltung und in der Mustergültigkeit des Einlassens und Loslassens werden leichter erkennbar.

Vermeiden wir das Festhalten aus Angst vor dem möglichen Verlust, wirkt sich diese Kontaktgestaltung auf unsere Echtheit aus. Egal ob zu Dingen, Haltungen, Tätigkeiten, Vorlieben oder Lebewesen – jede Form von Vermeidung beeinflusst unser Streben nach Ganzheit und Autonomie. Sie führt zu Verzerrungen, Enthaltungen, Entságungen und Verschränkungen.

Die Olga stand für Freiheit und für ein intensives Körpergefühl, für Autonomie und Distanz. Sie war die direkte Verbindung zur Umgebung, zur Außentemperatur und zum Wetter.

Sie haben vielleicht statt einer Olga ein Klavier, einen Glücks-Tennisschläger, Ihr Auto, gar einen Porsche oder einen Oldtimer, die geheime Lieblingsecke im hintersten Gartenwinkel oder einen Lieblings-Sweater, der Ihnen umgehend die Metamorphose vom Business Setup zum Privatmenschen erlaubt. Oder Sie lassen sich am liebsten nur auf Menschen ein. Der Bezugspunkt oder das Zielobjekt der Beziehung ist für Sie persönlich selbstverständlich sehr wichtig.

Einige von uns vermeiden dieses Einlassen und verweigern sich selbst den Gewinn und den Verlust dieser intensiven Kontaktqualität. Dabei kann gerade in dem Verlust noch einmal sehr viel Tiefe, Echtheit, Bei-sich-Sein und damit ein nachhaltiger Gewinn liegen.

Wir entscheiden selbst, wer oder was für uns echt und wichtig ist, und dürfen dazu stehen.

## **Die Olga loszulassen, ist dann schließlich ein Gewinn**

Schweren Herzens habe ich sie hergegeben.

Mich für die Olga zu entscheiden, war ein Commitment an mich selbst und an wunderbare Fahr- und Reiseerlebnisse. Mit ihr habe ich mir in einer Saison mehr Kilometer erfahren, als in den letzten 2 Jahren mit meinem Wagen. Erst als ich sie schon 2 Jahre sinnlos mit schlechtem Gewissen in der Garage von Wochenende zu Wochenende vertröstet, geputzt, am Saisonende ein- und am Saisonanfang wieder ausgewintert hatte, war endgültig klar: Wo kein wirkliches Einlassen mehr sein kann, wird es Zeit, ein ehrliches Loslassen einzuleiten. Ich habe die Olga verkauft. Sie sollte wieder voll genutzt, gefahren, gehegt, gepflegt und geritten werden, statt nach leidenschaftlichen Fahrerlebnissen nun verstaubt in der Garage auf mich zu warten. Darauf zu hoffen, dass ich mit schlechtem Gewissen vorbeikomme, sie abstaube und ihr leere Versprechungen mache.

In der Beziehung zur Olga habe ich beim Ritt über den Wechsel Sicherheit und die volle Kontrolle über die Situation gehabt. Mit ihr war ich in unmittelbarem Kontakt mit der Straße. Mit ihr war ich eins. Das war einzigartig intensiv und schön. Ich wusste in diesem Moment, dieses Gefühl und dieses volle Empfinden werde ich nie wieder vergessen. So konnte ich mich schließlich schweren Herzens von ihr trennen und sie zumindest physisch loslassen.

### **What's in it for you?**

Lesen Sie mehr unter [Umschalter: Der Nutzen von Ritualen P.S. ...](#)