

Loslassen

Kennen Sie das Gefühl etwas Liebgewonnenes loslassen zu müssen? Haben Sie schon einmal erlebt, wie es sich anfühlt, einen geliebten Menschen durch eine Trennung oder gar den Tod zu verlieren? Wenn einem der Boden unter den Füßen gewaltsam weggezogen wird? Ein schreckliches und manchmal sogar traumatisches Gefühl. In solchen Momenten hören wir oft gut gemeinten Rat: loszulassen, anzuerkennen, was ist und Abschied zu nehmen. Gar nicht einfach, wenn die Seele nur eines möchte: zurück zum alten Zustand.

Mit zunehmender Lebenserfahrung lernen wir, dass Veränderungen und Schwierigkeiten zum Leben gehören. Kaum haben wir uns an einen Zustand gewöhnt, kommt eine neue Herausforderung. Das Leben ist nie frei von Leiden oder Problemen, wir haben nicht alles in der Hand und können es nur zum Teil kontrollieren. Geld, Besitz, Freunde, Familie, Gesundheit und das Leben an sich sind vergänglich. In jungen Jahren haben wir das Gefühl das Leben aufzubauen: Wir arbeiten auf eine gute Zukunft hin, bilden uns aus und gründen eine Familie. Doch schon in dieser Lebensphase kann es Brüche geben. Berufsträume, die wir aufgeben müssen, Partnerschaften, die auseinander gehen, gesundheitliche Probleme, die plötzlich auftauchen. Manchmal klammern wir uns an vermeintliche Sicherheiten, an Beziehungen, die uns nicht guttun oder eine Jobsituation, die uns nicht erfüllt, weil wir Angst vor der Veränderung haben. Wir verdrängen, lenken uns ab und unterdrücken die beängstigenden Gefühle und bleiben lieber im Altbekanntem.

Viele Menschen erleben das Loslassen erst im fortgeschrittenen Alter, wenn die Kinder ausziehen oder die Eltern sterben. Auch die Pensionierung ist oft kein einfacher Prozess und bedeutet eine einschneidende Veränderung, die Strukturen des Berufsalltags und die sozialen Kontakte loszulassen.

Loslassen heisst nicht Ignorieren oder Vergessen, sondern Annehmen und sich Entlasten. Wer loslassen kann, muss nicht mehr kämpfen und hat die Energie wieder für Neues zur Verfügung. Das Leben ist ein Fluss, kein See, alles fließt und ist in Bewegung. Manchmal klammern wir uns an das Flussufer, bis wir keine Kraft mehr haben. Wie können wir den Widerstand loslassen und uns dem Leben überlassen? Wieder in die Offenheit kommen, dass es weitergeht? Wie können wir lernen loszulassen?

Zuerst einmal geht es darum sich zu erlauben die Emotion, wie z.B. Trauer, Wut, Enttäuschung, Scham zu haben. Es sind normale und menschliche Gefühle. Anerkennen Sie die Emotion, ohne sie zu bewerten. Versuchen Sie nun ganz in die Emotion einzutauchen, sich in sie fallenzulassen und geben Sie den Widerstand auf. Lassen Sie die Emotion übernehmen, geben Sie sich ihr vollkommen hin. Irgendwann wird ein leichteres Gefühl übernehmen und sie können beobachten, wie ein kleiner, feiner Frieden auftaucht. Im besten Fall wird dieser Frieden mit der Zeit grösser und Sie können dem Leben oder sich selbst vergeben.

Loslassen geschieht in Phasen, die Zeit brauchen. Kein Mensch ist wie der andere, jeder braucht seine eigene Zeit dazu. Das Abschiednehmen kann wellenförmig sein: die hohen Wellen werden kleiner, die Abstände grösser. Was nicht heisst, dass zwischendurch wieder eine grosse Welle kommen kann. Leben heisst Einatmen und Ausatmen, aufnehmen und loslassen.

Loslassen ist kein einmaliger Akt, sondern ein behutsamer Prozess des Annehmens, Entlastens und Neubeginns. Es bedeutet nicht, die Vergangenheit zu verrücken oder zu verleugnen, sondern dem Leben Raum zu geben – Raum für neue Erfahrungen, für Heilung und für eine Zukunft, in der man wieder mit Zuversicht und Vertrauen nach vorn blicken kann.

Cora Burgdorfer, dipl. Psychologin

Oekumenische Paarberatung Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden