

Loslassen – gewusst wofür

Wissen – Verstehen – Anwenden | Karin Pietzek

„Du musst loslassen“ oder „Lass doch endlich los“ sind gut gemeinte Empfehlungen von Menschen, die beobachten, dass jemand in einer negativen Erfahrung verharrt und sich selbst und seine Fähigkeiten blockiert. Doch was ist Loslassen genau und wie funktioniert es?

Haben Sie schon einmal einen jungen Hund beobachtet, der mit etwas spielt, sich fest in den Gegenstand verbeißt und dieses trotz Kommando des Besitzers nicht hergeben möchte? Auch uns Menschen kann es so gehen. Wir können uns in etwas „verbeißen“, das kann z. B. eine Erfahrung sein, die wir als Kränkung empfanden, oder ein Wunsch, den wir unbedingt erfüllt haben wollten, dessen Erfüllung jedoch mit Einschränkungen für einen selbst oder andere verbunden ist.

Unser Denken und Fühlen kommt dann immer wieder zu dieser Erfahrung zurück.

Was passiert beim Festhalten?

Festhalten bedeutet, dass wir in einer Situation verharren, die der körperlichen Gesundheit schadet und die emotionale Entwicklung bremst. Dazu gehören z. B.

- Trauer um einen verstorbenen Partner
- Trauer um eine beendete Beziehung
- Schuldgefühle wegen eines (vermeintlich) begangenen Fehlers

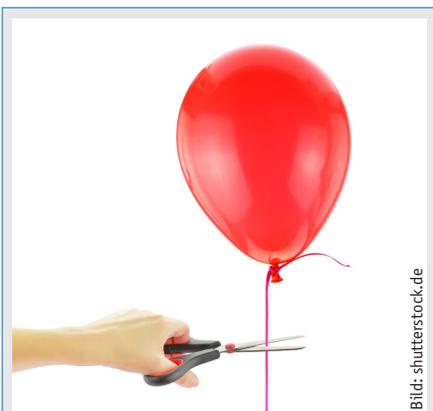


Bild: shutterstock.de

Abb. 1: Loslassen beinhaltet, eigene Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung für die Folgen zu tragen.

- Trennungsschmerz bei Kindern, die selbstständig werden
- das Wissen, dass angebliche Freunde über einen tratschen
- emotionale Verletzungen durch Missachtung, Kleinmachen, Tyrannei, Intrigen, Schikanen im Rahmen zwischenmenschlicher Beziehungen (z. B. Partnerschaft, Kollegen etc.)
- körperliche Verletzungen durch Schläge
- individuelle subjektive Bewertungen wie Hadern, z. B. wegen einer Krankheit oder wegen Ungerechtigkeit

Körperliche Symptome beim Festhalten

Festhalten entspricht einer fehlenden Wunscherfüllung. Das löst im Körper Stress aus. Je länger dieser Stress anhält, umso mehr ermüdet das natürliche Regelsystem. Es kommt zu körperlichen Symptomen, die dauerhaft spürbar sein können, z. B.:

- hoher Blutdruck
- verkrampfte Muskeln
- Übersäuerung
- verminderte Tätigkeit der Fortpflanzungsorgane
- Schlafstörungen
- reduzierte Durchblutung der Verdauungsorgane und alle damit zusammenhängenden organischen Störungen
- Suchtverhalten
- Depressionen
- Selbstablehnung
- Verleugnung von krankmachenden Gedankenmustern

Was bedeutet Loslassen?

Eine kleine Anleitung aus Indien verdeutlicht den Zusammenhang: Wenn du einen Affen fangen willst, dann binde eine Kokosnuss an einen Baum. Höhle sie aus. Das Loch soll so groß sein, dass ein Affe seine Pfote gerade noch hindurchschieben kann. Nun gebe Reis in die hohle Nuss. Der Affe greift den Reis, doch seine Hand ist jetzt so groß, dass er sie nicht mehr herausziehen kann. Er will um jeden Preis den ganzen Reis festhalten und ist daher gefangen.

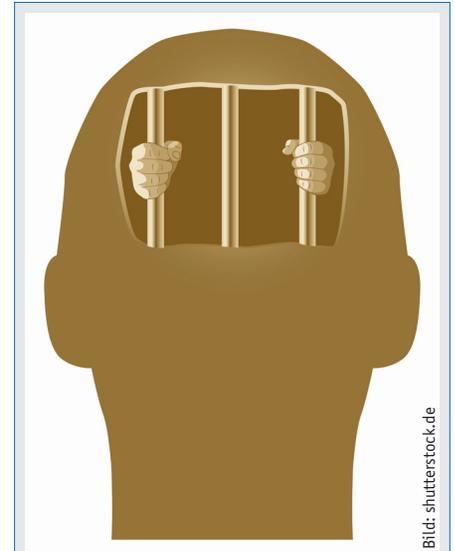


Bild: shutterstock.de

Abb. 2: Um jeden Preis etwas festhalten ist Kraftaufwand, während dem ein Gefängnis gebaut wird.

Würde der Affe loslassen, entspräche das der Anpassung an ein Ereignis und dessen individuelle Bewertung. Beim Loslassen würde er akzeptieren, dass etwas läuft, wie es läuft, auch wenn es seinen eigenen Bedürfnissen oder Wünschen entgegensteht.

Vergleichbar ist das auch bei uns Menschen. Wer festhalten will, für den ist Loslassen nur schwer möglich.

Um den Prozess des Loslassens zu aktivieren, benötigt es zunächst das Bewusstsein, dass jeder Mensch seine Einstellung selbst wählt. Eine Änderung der Einstellung ist somit die Basis, damit die Motivation zum Loslassen wachsen kann.

Was ist Motivation

Motivation entspricht der Triebfeder, die sich aus der Summe aller Beweggründe für individuelles Handeln ergibt. Ihre Stärke wird beeinflusst durch den Inhalt, die Richtung und die Bewertung der Ursache und/oder des Zieles.

Zu den Einflussfaktoren der Motivation zählen

- **mentale Faktoren (Kopf):** Gedanken, Ziele, Wünsche, Sorgen
- **körperlich-energetische Faktoren:** Grundbedürfnisse des Körpers (wie z. B. Essen, Trinken, Schlafen, Bewegungsdrang, Atmungsdrang von Luft und Licht/Sonne, soziale Kontakte) und Grundemotionen (Liebe, Freude, Überraschung, Angst, Wut, Trauer)

Hilfreiche Ansatzpunkte zum Loslassen finden sich daher sowohl im Kopf als auch im Körper. Erst das Zusammenspiel beider Faktoren ermöglicht die Motivation zum Loslassen.

Loslassen - wie geht das?

Die gute Nachricht ist: Jeder Mensch kann loslassen. Denn jeder hat Einfluss auf seine individuellen Wahrnehmungen, Gefühle und Einstellungen. Es gibt viele hilfreiche Methoden, die das Loslassen unterstützen können, z. B. Bewusstseinsstraining, tiefenpsychologische Hypnose, Systemaufstellungen, Achtsamkeitsübungen, Meditationen.

Für den Aufbau von genügend Motivation kann eine einfache Gewinn-Verlust-Rechnung hilfreich sein.

Was gewinnen Sie, wenn Sie festhalten? Was verlieren Sie, wenn Sie loslassen? Was haben Sie, wenn Sie losgelassen haben? Wie lässt sich der neue Raum nutzen?

Wie bereit sind Sie für das Loslassen?

Praxisbeispiel aus der Paarberatung

Die beiden liebten sich, dennoch kam es in der Vergangenheit immer häufiger zu Streitigkeiten. Ich stellte beiden die Frage: Wollt ihr zusammenbleiben oder euch trennen? Die Antworten änderten sich sehr schnell von „Ja“ zu „Nein“ bis hin zu „aber nur, wenn...“. In der Beratung empfahl ich dem Paar, sich darüber klar zu werden, was beide individuell möchten. Ein paar Tage später rief mich die Frau an. Sie wolle mit ihrem Mann zusammenbleiben, allerdings müsse er dies und das an sich ändern. Ich erklärte ihr, dass das aus meiner Sicht in Ordnung sei, wenn sie auch bereit wäre, an sich selbst mit dem gleichen Aufwand die gleiche Menge an Punkten zu ändern. In der darauf folgenden Woche traf ich die beiden. Sie strahlten mich an und erzählten, die Beziehung lief so gut wie schon lange nicht mehr.

Was war passiert? Beide Klienten hatten ein Idealbild des Partners / der Partnerin vor Augen und damit eine Forderungshaltung. Sie sollten sein, wie er und sie es haben wollten. Erst als diese Forderungshaltung der Bereitschaft gewichen war, den anderen anzunehmen, wie er / sie ist, konnte sich die Partnerschaft tragfähig entwickeln. Das beinhaltet auch, dass beide fair miteinander über ihre jeweiligen Gefühle sprechen. Das Loslassen ihrer individuellen Forderungen und Ideale half dem Paar auf dem Weg in eine glücklichere Beziehung mit weniger Stress.

Stellen Sie sich Ihrer Angst

Alleine der Gedanke daran, etwas Unangenehmes loszulassen, kann Angst auslösen. Denn das Unangenehme ist zumindest bekannt, beim Loslassen würde anschließend etwas Neues, im Moment des Loslassens nicht Greifbares kommen. In dem Fall reden sich Menschen gerne ein, dass sie etwas nicht könnten oder dass sich Katastrophen ereignen würden, wenn sie dies oder jenes täten. Würden sie sich und ihre Angst anschauen, könnten sie feststellen, ob diese wirklich begründet ist.

Praxisbeispiel aus der Einzelberatung

Eine junge Frau hatte den Wunsch, mit ihrem Freund zusammenzuziehen, doch er zog sich immer wieder zurück, wenn es an das Thema ging. Sie verstand das nicht, hatte Angst, er würde sie nicht genug lieben, und wollte wissen, ob sie Fehler in der Beziehung ma-

che. Wir nutzten systemische Aufstellungen, in denen sie erkannte, dass nicht er sie, sondern sie ihn ablehnte. Sie hatte innerlich einen Konflikt mit ihrem Vater. Er war zu Lebzeiten der Mutter fremdgegangen und hatte anschließend das Elternhaus verlassen. Die Klientin war damals in der Pubertät und lehnte in der Folge jeden Kontakt zum Vater ab. Während der Aufstellungen zeigte sich, dass die gewünschte Nähe zu ihrem Freund durch die Situation mit ihrem Vater blockiert wurde. Die junge Frau erhielt energetische Übungen, in denen sie lernte, wie sie langsam die Bereitschaft zur Aussprache mit dem Vater aufbauen konnte. Noch bevor die Aussprache auch im realen Leben erfolgte, fragte ihr Freund sie, ob sie gemeinsam mit ihm eine Wohnung oder ein Haus kaufen wolle.

Was war passiert? Die Bereitschaft der Klientin zur Veränderung, die inneren Blockaden Stück für Stück loszulassen, baute den energetischen Fluss auf, den es benötigte, damit sie ihre unbewusste Ablehnung gegen einen Mann in der Wohnung loslassen konnte.

Menschen finden, die ähnliches schon losgelassen haben

Würden Sie zu Menschen gehen, die ähnliches erlebt haben und darin verharren, dann würden Sie vermutlich in der gleichen Starre hängen bleiben. Daher meine Empfehlung: Finden Sie Menschen, die ähnliches schon erlebt haben und losgelassen haben. In den Gesprächen mit ihnen erhalten Sie hilfreiche Impulse für das eigene Loslassen.

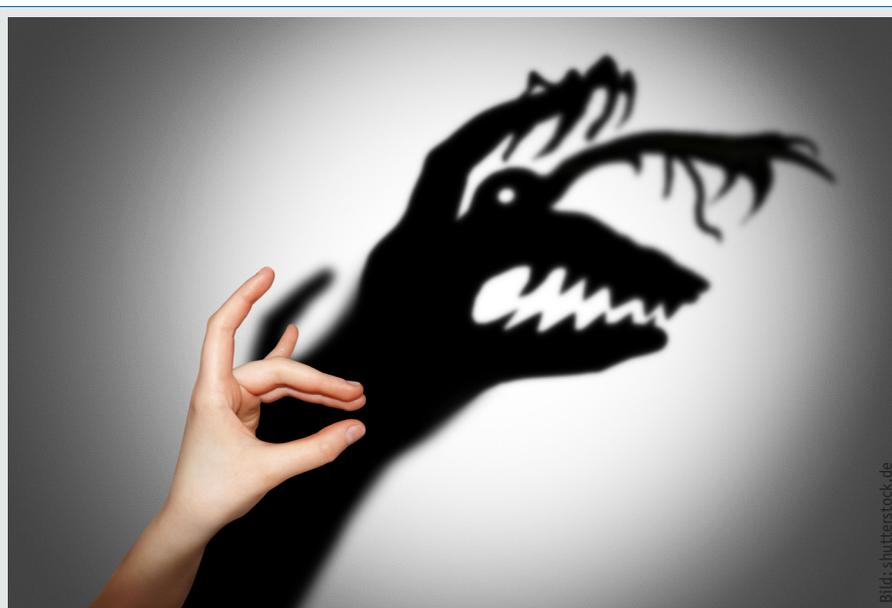


Abb. 3: Wer sich seiner Angst stellt, kann erkennen, woher sie kommt.



Bild: shutterstock.de

Abb. 4: Loslassen beinhaltet ‚sich öffnen für neue Erfahrungen‘.

Selbstvorwürfe vermeiden

Selbstvorwürfe entspringen häufig Schuldgefühlen. Indem der Fehler eingestanden und die Verantwortung dafür übernommen wird, können die Emotionen aus der Situation losgelassen und verändert werden.

Praxisbeispiel aus der Einzelberatung

Ein Mann kam in die Praxis zur Burnout-Prävention. Er hatte seine Firma aufgebaut und zwei erwachsene Kinder, die nicht mehr zuhause wohnten. Seine Frau hat ihn nach 29 Jahren Ehe verlassen, da sie keinen Sinn mehr im Zusammenleben sah. In der Beratung wurde deutlich, dass sie sich schon viele Jahre nur noch über seine Firma unterhalten hatten. Er machte sich große Selbstvorwürfe: Hätte er sich nur mehr Zeit für sie genommen, mehr mit ihr über Privates geredet, mehr mit ihr unternommen. Er gestand sich seine „Fehler“ zwar ein, aber gleichzeitig zogen sie ihn in einen Strudel der Selbstvorwürfe.

Während der Sitzungen wurde dem Klienten klar, dass das Festhalten an den Selbstvorwürfen einem Seil gleich, das er einmal um sich und um einen sehr großen Baum gebunden hatte. Indem er sich selbst Vorwürfe machte, an sich zweifelte, zerrte er an dem Baum, wollte ihn symbolisch umschmeißen. Doch das funktioniert natürlich nicht. Die Erkenntnis war, dass er während der Ehe das getan hatte, wozu er zum damaligen Zeitpunkt körperlich und psychisch fähig war. Jetzt galt es, seine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und Raum dafür zu

schaffen. Seine Grundeinstellung, er sei der Betrieb und die Angst, dass es ohne ihn – trotz mehrerer Mitarbeiter – nicht funktionieren würde, löste sich im Lauf der Beratung kontinuierlich auf. Er sieht sich in der Zwischenzeit als Mitarbeiter in leitender Funktion, der genauso wie seine Kollegen das Recht auf Freizeit hat. Fehler sind für ihn nicht mehr mit dem Menschen, sondern vor allem mit der Situation verbunden. Als er sich von seinen Selbstvorwürfen löste, hatte er plötzlich Zeit, sich um seine persönliche Entwicklung zu kümmern.

Aufgaben versus Loslassen

Es gibt einen sehr großen Unterschied zwischen Aufgeben und Loslassen. Aufgeben geht häufig mit Emotionen wie Angst, Frust und Ohnmacht einher. Demgegenüber steht das Loslassen, ein aktiver Prozess, der Erleichterung und Entspannung nach sich zieht. Ergänzt, okay?

Die Art, wie jemand loslässt, beschreibt das Vertrauen, das er oder sie in das Leben hat.

Fazit

Wer vorbeugt und sich selbst reflektiert, erkennt seine eigenen Muster und die Bereiche, in denen an etwas oder jemandem festgehalten wird.

Die Entscheidung darüber, ob jemand festhalten oder loslassen möchte, trifft jeder Mensch für sich selbst.

Festhalten kann wichtig sein für eine begrenzte Zeit der Entwicklung. Wie bei einem Schmetterling, der zuerst eine Raupe ist und sich später verpuppt. Doch irgendwann befreit er sich aus seiner Hülle und fliegt frei davon. Würde er in der Hülle bleiben, sie nicht loslassen, würde er darin verkümmern und sterben.

Probleme lassen sich lösen, Schmerzen können heilen, wenn die Motivation zum Loslassen von verletzten Idealen und Emotionen groß genug ist. Erfolgt die Entwicklung von Vertrauen in sich selbst und in Neues in angeleiteter Selbstreflexion, können auch unbewusste Anteile bewusst werden.

Individuelle Verhaltens- und Denkmuster lassen sich leichter akzeptieren, im Kontext der Lebensgeschichte verstehen; verhaftende Emotionen können verändert und transformiert in den Alltag übertragen werden. Jede Ursache hat eine Wirkung und jede Wirkung kann Ursache werden.



Karin Pietzek

arbeitet als Entspannungspädagogin, Coach für Burnout-Prävention und Supervision in eigener Praxis. In Beratung, Vorträgen und Seminaren fokussiert sie Lösungsmöglichkeiten und Hilfen zur Selbsthilfe. Unter der Maxime „hinderliche Muster sehen, loslassen, harmonische Lösungswege erkennen und umsetzen“ zeigt sie wie das geht – authentisch, zielgerichtet und werteorientiert.

Kontakt:

Kybkom UG
 Jahnstr. 20, D-78234 Engen
 Tel.: 07733 / 5014919
 k.pietzek@kybkom.de
 www.kybkom.de
 www.marketing4praxis.de