



Loslassen: Nur in Stille und im Reduzieren von Aktivität findet der Mensch zu sich.

Foto: iStock/chrisboy2004

Von der Mystik des Loslassens

Nur in Stille und im Reduzieren von Aktivität und Gütern findet der Mensch zu sich. Doch Loslassen ist kein Selbstzweck.

Wie viel sind doch der Dinge, deren ich nicht bedarf!“, hat Sokrates einmal auf dem Marktplatz von Athen gerufen. Heutzutage haben wir eine Menge von Gütern wie noch keine Generation zuvor. In all dem, was der Mensch besitzt und sich aneignet, erfährt er sich. Doch er kann sich darin auch verlieren, sich an Gütern

festklammern und glauben, er könne ohne sie nicht mehr leben. Wenn zum Beispiel der Internetzugang fehlt oder seine Mobilität eingeschränkt ist, kann er aggressiv werden. Der Mensch hat dann sein Ich an diese Kulturgüter veräußert, ist nicht mehr bei sich. So hat Erich Fromm in seinem Bestseller „Haben oder Sein“ dafür plädiert, loszulassen und ins Sein zurückzufinden. Lernen, das Viele und Oberflächliche loszulassen, gehört zu jeder Lebensweisheit.

Ein geistiger Vorgang

Loslassen und wesentlich werden ist letztlich ein geis-

tiger Vorgang. Nur in Stille und im Reduzieren von Aktivität und Gütern findet der Mensch zu sich. Doch Loslassen ist kein Selbstzweck, wie auch die Stille nicht. Der Mensch braucht Güter, um Gutes zu tun. Er braucht Fähigkeiten wie Treue, Wissen etc. Doch wie entscheiden, was zu lassen und was zu bewahren ist? In den spirituellen Übungen spricht der Seelenführer Ignatius von Loyola davon, „ungeordnete Anhänglichkeiten“ zu lassen, d. h. alles, was nicht der Grundordnung des Menschen entspricht und ihn unfrei macht. Innere Freiheit und Ordnung aber bedeutet, mit allen Geschöpfen gemeinsam auf Gott hin zu wachsen. Gott will für die Menschen das Leben in Fülle. So betet auch der Einsiedler Bruder Klaus treffend zu Gott: „Nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir. Gib alles mir, was mich führt zu Dir.“ Ob der Mensch innerlich frei wird, ob er näher zu Mitmensch und Geschöpfen findet, ob er in der Beziehungsfähigkeit wächst: Das ist das entscheidende Kriterium für das Loslassen oder Bewahren auch von Gütern und Fähigkeiten.

Der Glaube weiß vor allem,

dass nichts zwischen Gott und Mensch stehen soll. Gottesbilder zu lassen, fordert daher bereits das Alte Testament. Es geht um Unmittelbarkeit, wie die Mystik sie zu Recht fordert. So meint Simone Weil, dass der Mensch die volle Wahrheit nicht erfasst, weil er mit Halbwahrheiten gefüllt ist. Und Meister Eckhart fordert, der Mensch müsse radikal lassen, bis er leer sei. Dann könne Gott nicht anders, als ihn zu füllen, so wie Luft jedes Vakuum füllen muss.

Sich der Wirklichkeit öffnen

Lässt der Mensch aber Halbwahrheiten und Bilder, Vorstellungen und Ideologien hinter sich, dann öffnet er sich für die Wirklichkeit, jenseits von Projektionen. Dann findet er zu Gott und Welt, ist aber auch gleichzeitig verletzlich. Die Gewalttätigkeit der Meinungen, Worte und Ideen, mit denen er sich sonst täglich verteidigt, fällt dann weg. Das Mittelalter hat diese schutzlose geistige Haltung auf die Formel gebracht: „Nackt dem nackten Jesus folgen.“ Das ist wahre Demut, die den Menschen menschlich macht, fried-

fertig. Die Aufforderung, loszulassen, so umfassend dieses Loslassen auch ist, führt aber gemäß der mystischen Tradition noch nicht ganz zum Ziel. Wenn das Ich loslässt, ist am Ende immer noch das Ich da, das loslassende Ich. Gerade im Loslassen kann sich der Mensch nochmals behaupten: „Ich“! Darum bittet

THEMA DIESER
AUSGABE:

Loslassen



Foto: Christian Ender

P. Christian Rutishauser SJ ist Provinzial der Schweizer Jesuiten und ehemaliger Bildungsleiter des Lassalle-Hauses Bad Schönbrunn.

Bruder Klaus schließlich wie alle Mystiker: „Nimm mich mir.“ Nur das Du, der Andere, sei es Gott oder Mitmensch, kann mich letztlich von meinem Ich befreien. Darum sollten wir im Alltag dankbar sein, wenn andere von uns Hingabe fordern. Erst wer sich dem Ruf des Anderen öffnet, hat sich ganz gelassen.

Christian Rutishauser
moment@dibk.at

Die Trauer loslassen

Loslassen ist wie innerlich noch einmal Abschied nehmen, es hat etwas Endgültiges und das macht Angst. Die Trauer tritt nach einer gewissen Zeit zurück und was bleibt, ist die liebe Erinnerung an den Verstorbenen, die zuvor von der Trauer überdeckt wurde.

Loslassen. An diesem Wort ist bei Trauerbewältigung wohl kein Vorbeikommen. Man hört immer, dass man den Verstorbenen loslassen müsse, um wieder ein „normales“ Leben zu führen, man bekomme zwar eine gewisse Zeit der Trauer, doch die geht vorbei, schließlich muss ja alles weitergehen. In Therapien und Trauerberatungen ist das Loslassen und Abschließen ein fixer Bestandteil, in den verschiedenen Theorien der Trauerprozesse nicht wegzudenken. Es fühlt sich aber oft nicht gut an, es wäre zu endgültig, es wäre, als ob man den Verstorbenen ein zweites Mal verliert.

Phasen der Trauer

Es gibt verschiedene Anschauungen der Trauerprozesse, eine der bekanntesten ist jene von Verena Kast, welche vier Phasen unterscheidet, die fließend, nicht streng voneinander getrennt, ablaufen.

Die erste Phase ist die des Nicht-wahrhaben-Wollens, in der

man leugnet und nicht begreifen will, dass die geliebte Person nicht mehr unter uns weilt. Darauf folgen die aufbrechenden Emotionen, ein Gefühlschaos, die Gemütszustände wechseln sich schlagartig ab, wobei die Persönlichkeit des Trauernden ausschlaggebend dafür ist, welche Emotionen überwiegen. Als Drittes kommt die Phase des Suchens und Sich-Trennens, in der man, zum Beispiel, Orte, an denen der Verstorbene gerne war, aufsucht und dadurch versucht, die Beziehung zu erhalten. Auch Geschichten über den geliebten Menschen zu erzählen, ist Teil dieses Prozesses. Als Letztes kommt die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs, in der Selbstvertrauen und Bezugsfähigkeit wieder wachsen, sodass neue Beziehungen eingegangen und neue Lebensmuster entwickelt werden können.

Das Trauerjahr

Maria Radziwon ist Krankenhaus-Seelsorgerin und Begräbnisleiterin, daher begegnet ihr oft Trauer, doch sie sieht die Bewältigung nicht in Phasen.

„Meine Erfahrung ist, dass Trauer sehr individuell erlebt wird und dies nicht einfach in ein Modell übertragen werden kann“, sagt sie. Sie meint auch, dass man früher oft von einem „Trauerjahr“ gesprochen hat, das aber leider zunehmend in Vergessenheit gerät, wobei es sehr wichtig ist, da es Tag für Tag Momente gibt, in denen man den Verstorbenen schmerzlich vermisst. Sie gibt aber auch Hoffnung, indem sie bemerkt, dass sich die Trauer mit der Zeit wandelt. Es gebe Tage voller Wut und Verständnislosigkeit und dann auch Zeiten, in denen der Schmerz groß sei. Immer wieder kommen Phasen, in denen man das Gefühl habe, es würde „leichter“, und dann, mit einem Mal, fühle man sich wieder wie kurz nach dem Begräbnis. Sie sagt, das Wichtigste sei, der Trauer Raum und Zeit zu geben.

Und so sollte für jeden Trauernden sein eigenes Modell das Richtige sein, wer nach fünf Jahren noch trauern möchte, sollte nicht hören, dass er „feststeckt“ und endlich loslassen sollte, und wer schneller abschließen will, sollte das auch ohne Kommentar machen können.

Isabella Oberortner
isabella.oberortner@gmail.com



Nach einer Erschütterung im Leben hilft es, Tempo rauszunehmen und zu entschleunigen.

Foto: iStock/vchal

Eine unübersichtliche Kurve im Leben

Die Erschütterung durch einen Bruch im Leben erfasst uns als ganzen Menschen, sagt Eleonore Partl-Fuchshuber.

Wie verarbeiten Menschen eine Lebenserfahrung, dass sie als Bruch wahrgenommen wird?

Partl-Fuchshuber: Ein Bruch scheint das Leben in ein Leben vorher und nachher zu teilen. Alles scheint uns anders zu sein und wir fühlen uns nicht mehr als uns selber. Ein Bruch bringt uns an die Grenzen des Erwarteten und Gewohnten. Er verlangt nach großer Veränderung, wie das z.B. nach dem Tod eines geliebten Menschen geschieht.

Was macht ein Bruch in und mit uns?

Partl-Fuchshuber: Ein Bruch bringt ein schockiertes Innehalten, es zieht einem buchstäblich den Boden unter den Füßen weg. So ein Schockerlebnis öffnet einen inneren leeren Raum. Ähnlich der Erfahrung, wenn man mit voller Wucht gegen eine Straßenlaterne rennt: benommen, orientierungs- und fassungslos. Wir erleben eine plötzliche Ratlosigkeit – emotional, im Tun und Denken – das erfasst uns vollständig und ganzheitlich. Unruhe, Zerrissenheit, Rastlosigkeit und Trauer, auf der Körperebene Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzrasen, Verdauungsstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit. Das Denken und Handeln ist eingeschränkt, man ist perplex, reagiert in Automatismen, hat wenig Handlungsspielraum. Ein Bruch bedeutet großen Stress.

Wir stoßen an unsere Grenzen?

Partl-Fuchshuber: Ja. Ein Bruch bringt uns an die Grenzen des Verstehens, der Emotionalität, der bekannten Bewältigungsmechanismen. Wir finden im Moment keine Antwort auf das Leben. Es heißt, quasi mit dem eigenen Latein am Ende zu sein. Wir erleben einen Bruch am ehesten, wenn das innere Konzept nicht synchron mit der äußeren Welt geht, wenn unser Selbst- und Weltbild mit der Wirklichkeit kollidiert. Zum Beispiel, wenn unser Bild von einem geliebten Menschen enttäuscht wird. So eine schockartige Konfrontation kann leichter passieren, wenn wir nur das positive Spektrum des Lebens wahrnehmen wollen. Das Ausklammern von Themen macht deren Integration ins Leben schwieriger.

Sie plädieren dafür, quasi dem Leben ins Auge zu schauen?

Partl-Fuchshuber: Umso weiter und offener wir als Personen sind, umso mehr wir uns der Zerbrechlichkeit des Lebens bewusst sind, umso eher können wir eine erschütternde Erfahrung integrieren und unser Lebenskonzept erweitern. Es heißt, in der Gegenwart das Leben zu genießen und dankbar zu sein, ohne die andere

Seite zu tabuisieren.

Was hilft der Seele nach einem Bruch zu heilen?

Partl-Fuchshuber: Die Anerkennung, dass etwas weh tut und unglaublich ist, dass man den Wunsch hat, es nicht erlebt zu haben, und trotzdem diese Erfahrung nicht den ganzen Raum einnimmt. Für den weiteren Weg hilft es, Tempo rauszunehmen und zu entschleunigen, wie bei einer unübersichtlichen Kurve. Denn das Heilen der inneren Verletzung braucht Zeit und Ruhe – um in Kontakt mit sich selber zu kommen und um Worte für das Erlebte zu finden. Und es braucht, dass wir die Vielfalt in unserem Leben wieder wahrnehmen. Wir haben viele Rollen und Lebensbereiche, die uns als Person ausmachen. Wenn das Leben an mehreren Fäden hängt, wie Familie, Freundschaften, Hobbys, Beruf, und einer dann reißt, gibt es immer noch andere, die die Kontinuität wahren. Ein Bruch nimmt tatsächlich selten das ganze Leben ein. Das Nebeneinander von Bruchhaftem und Stabilem zu sehen, ermöglicht Kontinuität und Heilung.

Das Interview führte Heike Fink.
heike.fink@chello.at



Es geht nicht ums Loslassen, sondern um das Bewahren, die Erinnerung, die man im Herzen bewahren möchte.

Foto: Oberortner



Moment

28. Oktober 2016 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG; Medieninhaber (Verleger):

Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH; Hersteller: Intergraphik Ges. m. b. H.;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktionelle Koordination: Karin Bauer, Christa Hofer; Redaktion: Karin Bauer, Heike Fink, Claudia Höckner, Walter Hölbling, Christa Hofer, Wolfgang Kumpfmüller, Isabella Oberortner, Conny Pipal, Lisa Schweiger-Gensluckner.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Karin Bauer. Erzdiözese Salzburg, Amt für Kommunikation: Wolfgang Kumpfmüller.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578, Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at



Foto: Partl-Fuchshuber

Eleonore Partl-Fuchshuber ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutin.

Losgehen, um einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen

Albert Pichler fiel der Schritt in die Pension nicht leicht. Fragen, Spannungen und Ängste vor dem, was kommt, hatten sich angehäuft. Auf dem Jakobsweg fiel dieser Ballast ab – pilgernd hat er den Übergang in den neuen Lebensabschnitt geschafft.

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Kein Wunder also, dass ein bevorstehender Ruhestand Identitätsfragen aufwirft: „Was bin ich ohne diese meine Arbeit?“, „Wie fühle ich die Zeit?“ oder „Habe ich

„Ich wollte mit dem Gehen einen ‚Über-Gang‘ schaffen; weg von den bisherigen Schienen, auf denen ich gefahren bin.“

Albert Pichler

noch eine Aufgabe?“ Auch Albert Pichler hat sich diese Fragen gestellt und einen weitreichenden Entschluss gefasst: Er will den depressiven Verstimmungen, der Fragerei und der Ohnmacht nicht erliegen. Beim Pilgern auf dem Jakobsweg möchte er sich von Vergangenen lösen, Arbeit, Verpflichtungen und Verletzungen beim Pilgern hinter sich lassen.

„Über-Gang“ im Gehen

Als Pastoralassistent hatte Albert Pichler viel mit Menschen zu tun – er möchte seine Arbeit nicht mehr lange und er sollte in Pension gehen. „Natürlich hab' ich gedacht: Dieses Eingebunden-Sein in die tägliche Arbeit, die Begegnung mit Menschen und Gruppen – was wirst du ohne das alles tun?“ Aber Spannungen und strukturelle Herausforderungen verlangten dem laisier-

ten katholischen Priester auch einiges ab. Die Entscheidung, den Jakobsweg zu gehen, war für Pichler eine Grundentscheidung: „Ich wollte mit dem Gehen einen ‚Über-Gang‘ schaffen; weg von den bisherigen Schienen, auf denen ich gefahren bin. Und diesen ‚Über-Gang‘ musste ich allein machen – das musste ich mit mir selbst erleben.“ 15 Tage pilgerte Pichler von Metz bis nach Vezelay. Das Belastende, die Fragen und Zukunftsängste waren beim Gehen nicht mehr präsent, schildert der Wanderer: „Im Vordergrund war das Grundvertrauen, dass für mich gesorgt ist und dass ich begleitet bin.“ Die Erlebnisse am Weg schärfen den Blick für das Wesentliche. Pichler erzählt von Begegnungen, Landschaften, Glaubensgesprächen, von Liedern, Wörtern und Menschen, die ihm plötzlich einfielen und über die er nachdachte. Am Ziel angekommen zeigte sich eine große Erleichterung. „Neben den Wegexerzitien habe ich diese Bleibeexerzitien – die fünf Tage, die ich noch dort verbracht habe – als besonders gewinnbringend empfunden. Im Blick zurück hat sich mir einiges erschlossen, der rote Faden meiner Reise war plötzlich erkennbar.“

Dankbarkeit, Versöhnung

Es war in einer kleinen Kirche am Wegrand auf der vorletzten Etappe. Umgeben von den schlichten Mauern des Gottes-

„Ich kann alles, was mir passiert, ‚sein-lassen‘, ‚stehen-lassen‘, wie es ist. Und alles, was war, wirkt in mir weiter.“

Albert Pichler

hauses umging den Pilger eine tiefe Dankbarkeit: „So viele Menschen kamen mir in den Sinn. Es war ein Herunterkommen, eine Erdung, die ich da erlebte. Ich sah



Albert Pichler pilgerte von Metz bis nach Vezelay. Die Erlebnisse am Weg schärfen seinen Blick für das Wesentliche.

Foto: Albert Pichler

nur noch das, was zählte“ – nur eine von vielen Erkenntnissen, die der Weg für Pichler bereithielt und die ihm besonders im Gedächtnis geblieben ist.

„Maurice Zundel, ein Schweizer Theologe, hat gesagt: ‚Ich glaube nicht an Gott, ich durchlebe ihn‘ – diese Erfahrung durfte ich auf meinem Weg, in meinem Leben machen.“ Der wache Blick auf das Alltägliche, auf Begegnungen, in denen Gott durchscheint, hat dem gläubigen Christen Kraft gegeben und tut es auch heute noch. Dass seine Erlebnisse und Erfahrungen kein Patentrezept sind, weiß der

Theologe. Dennoch möchte er all jenen, die den Schritt in die Pension noch vor sich haben, einen Rat mit auf den Weg geben: „Wichtig ist vor allem die Versöhnung, das Ins-Reine-Kommen mit sich selbst, aber auch mit den anderen.“ Pichler spricht aus Erfahrung: Zu seinem Abschiedsabend lud er nicht nur Freunde ein, sondern auch Menschen, „mit denen ich mich schwergetan hab.“ Vieles konnte noch geklärt werden, einiges blieb offen. Albert Pichler braucht den glatten Schlussstrich, den sich viele Menschen herbeisehnen, nicht:

„Mit dem Wort ‚abschließen‘ kann ich nichts anfangen. Ich kann seit meiner Pilgerreise alles, was mir passiert, ‚sein-lassen‘, ‚stehen-lassen‘, wie es ist. Und alles, was war, wirkt in mir weiter.“ Auf die Frage seiner Bekannten und Freunde, ob er sich schon gut in die Pension eingewöhnt hat, ob ihm etwas abgehe, antwortet er: „Ja, ich habe mich gut eingewöhnt, es geht mir nichts ab. Das, was ist, erfüllt mich.“

Claudia Höckner-Pernkopf
claudia.hoeckner@
komm.kirchen.net

■ TIPPS UND TERMINE

Von der Fachtagung bis zur Nacht der 1000 Lichter

Nacht der 1000 Lichter. Den Alltag loslassen und eintauchen in die Stille eines mit Kerzenlicht erfüllten Kirchenraumes. Dazu lädt die Katholische Jugend mit der Nacht der 1000 Lichter am Abend des 31. Oktobers ein. Einen Überblick über alle Veranstaltungsorte gibt es im Internet unter: www.nachtder1000lichter.at

Trauern. Geliebte Menschen loslassen, die gestorben sind – eine Aufgabe, die keinem erspart bleibt. Die Tiroler Hospizgemeinschaft lädt in den Tagen um Allerseelen mit ihren „TrauerRäumen“ ein. TrauerRäume gibt es in Zell am Ziller, St. Johann, Matrei a. Br.,

Mieming, Imst, Längenfeld und Innsbruck. Die genauen Öffnungszeiten können auf der Homepage der Hospizgemeinschaft nachgelesen werden: www.hospiz-tirol.at

Totentanz. Die Schauspiele Kauns präsentieren das Theaterstück „Totentanz“ am 4. November im Stift Wilten in Innsbruck (20 Uhr) und am 5. November in der Pfarrkirche Elbigenalp (19.30 Uhr). Sie zeigen in dem Stück, wie unterschiedlich die Zugänge von Menschen zum Thema „Tod“ sind. www.schauspiele-kauns.at

Tabu Suizid. Eine Fachtagung im Haus der Begegnung befasst

sich am 5. November von 9 bis 17.15 Uhr mit dem Thema „Suizid“ mit Vorträgen, Arbeitskreisen und Begegnungen. Anmeldung bitte an hdb.kurse@dibk.at

Ebbs/Rattenberg-Radfeld. Die Frauentreffs des Katholischen Bildungswerkes laden zu Vorträgen und Workshops: „Gewinn durch Verzicht. Die heilsame Wirkung des Fastens“ ist das Thema am 3. November um 8.30 Uhr in Ebbs, am 8. November um 9 Uhr zum Thema „Menschenwürdig leben bis zuletzt“ in Rattenberg-Radfeld. Infos unter: www.bildungskirche.at

Salzburg. Ein Seminartag in St.

Virgil: „Zum Umgang mit Gefühlen: Trauer, Wut, Angst loslassen lernen“ am Samstag, 19. November, von 9 bis 16.30 Uhr.

Wörgl. „Rund ums Räuchern“: Ein Themenabend mit Kräuterexpertin Daniela Lamprecht am 28. November 2016 um 19 Uhr. Information und Anmeldung unter: www.tagungshaus.at

Wörgl. Einen Tag des Innehaltens bietet der Theologe Peter Salvenmoser unter dem Motto „Gönn dir eine Atempause – Hinführung zu einem wortlos-schweigenden Dasein vor Gott“ am 3. Dezember von 9 bis 16.30 Uhr. Infos und An-

meldung: www.tagungshaus.at

Hopfgarten. Impulse für das Engagement in Pfarre und Gemeinde bietet die Tagung „Flüchtlinge begleiten“ am Samstag, 19. November, im Veranstaltungszentrum Salvena von 9.15 bis 17 Uhr. Anmeldung bis 14. November unter integration@tsd.gv.at oder 0662/8047-2060. Eine Kooperationsveranstaltung von Erzdiözese Salzburg, Caritas, Diakonie, Land Tirol, Tiroler Soziale Dienste. Kein Tagungsbeitrag.

Zusammengestellt von
Lisa Schweiger-Gensluckner
und Walter Hölbling



Wenn wir uns mit dem Sterbeprozess auseinandersetzen, ist das ein Besinnen auf grundlegende Fragen des Lebens. Foto: iStock/KatarinaGondova

Lernen, zu lieben, ist der Weg zum Loslassen

Auf einfühlsame Weise begleitet Thomas Klammer Menschen und Organisationen in den unterschiedlichsten Lebenslagen, so auch auf dem Weg des Loslassprozesses.

Wir müssen uns alle immer wieder mit dem „Loslassen“ auseinandersetzen. Was bedeutet „Loslassen“ für Sie und was genau verstehen Sie darunter?

Thomas Klammer: Im philosophischen Sinn bedeutet Loslassen für mich, etwas hinter mir zu lassen, um das zu werden, was ich einmal sein werde. Nicht loslassen zu können, bedeutet, im Alten zu verharren und meinem wirklichen Ich und meiner persönlichen Entwicklung keine Chance zu geben. Loslassen bedeutet, wieder im Jetzt anzukommen und das Leben in all seiner Fülle wahrzunehmen. Loslassen bringt uns in die Gelassenheit, und das selbst aufgezwungene „Müssen und Sollen“ entfernt sich aus unserem Leben. Loslassen zu können, hat etwas mit Anpassung an eine Situation zu tun, und es ist vor allem die Fähigkeit, ein Ereignis zu akzeptieren, das nicht unseren Wünschen und Vorstellungen entspricht. Das Zauberwort heißt Resilienz.

Was bedeutet Resilienz?

Thomas Klammer: Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern. Menschen mit einem hohen Resilienzfaktor können in schwierigen Lebensphasen leichter auf ihre

Stärken und Ressourcen zurückgreifen und dadurch die Leidensphase, unter anderem auch beim Loslassen, reduzieren.

Wie merken wir, wann es an der Zeit ist, etwas loszulassen?

Thomas Klammer: Wir merken es meistens dann, wenn unser seelischer Zustand aus dem Gleichgewicht gerät. Unsere Gefühlswelt spielt verrückt und wir wissen nicht mehr, was richtig oder falsch ist und ob wir nur noch lachen oder weinen sollen. Wenn wir merken, es wäre an der Zeit, etwas zu verändern, also auch etwas loszulassen, entsteht eine große innere Unzufriedenheit, die nicht nur unserem psychischen Zustand, sondern auch unserer Gesundheit schadet. Die Folge des Nicht-Loslassen-Könnens ist oft eine tiefe Depression.

Warum glauben Sie, ist es so schwer, loszulassen, auch wenn man es schon möchte?

Thomas Klammer: Prinzipiell sind wir Menschen Gewohnheitstiere. Das „Haben-“ und „Besitzen-Wollen“ ist ein programmiertes, genetisch vererbtes Muster, in dem wir manchmal zu festgefahren sind. Der Akt des

Loslassens enthält viele Unsicherheitskomponenten und dadurch entsteht Angst vor dem Neuen. Es ist eine Besonderheit unseres Gehirns, lieber im Gewohnten zu bleiben. Unser Gehirn versucht dadurch Energie zu sparen, denn, wann immer wir uns umstellen müssen, ist unser Gehirn mit komplexen Aufgaben beschäftigt und unser Denkorgan verbraucht Energie. Bei 80 Prozent der Menschen ist der Wunsch nach Routine und gewohnten Ritualen deutlich ausgeprägter als der Wunsch nach Veränderung. Deshalb halten viele auch dann noch stur an Dingen, Situationen und Menschen fest, obwohl der Leidensdruck schon enorm hoch ist. Doch das wirkliche, echte und schöne Leben befindet sich außerhalb. Will man aber die Komfortzone wirklich verlassen, muss man auch loslassen.

Macht es einen Unterschied, ob wir Dinge, Situationen oder Menschen loslassen möchten oder müssen?

Thomas Klammer: Nicht unbedingt. Man kann das Fehlen eines Gegenstandes genauso bedauern wie das Fehlen eines geliebten

Partners. Der Schmerz ist abhängig von der psychischen Bindung an den Gegenstand, die Situation oder die Person. Wir durchleben eine Phase der Entwöhnung, in der die verschiedensten Gefühle wie Trauer, Verzweiflung, Wut und Angst auftauchen. Unsere Gedanken kreisen und unser ganzer Fokus ist ausgerichtet auf das belastende Ereignis, bis wir merken, dass wir in diesem Gefühlschaos nicht mehr weiterleben möchten.

Jetzt kommen die Tage Allerheiligen und Allerseelen, an denen wir unserer Verstorbenen gedenken. Was genau geht in uns vor, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren?

Thomas Klammer: Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, verlieren wir nicht nur eine Person, sondern auch die Werte, die wir mit diesem Menschen gelebt haben und das macht unter anderem diese tiefe Trauer und den Schmerz aus.

Können Sie das erklären?

Thomas Klammer: Stellen Sie sich vor, Ihr geliebter Opa würde plötzlich versterben. Er war immer für Sie da und ist Ihnen in schwierigen Situationen beiseite gestanden. Plötzlich ist alles anders. In diesem Moment geht etwas verloren, was Sie selbst nicht genau definieren können. Trauer entsteht immer dann, wenn wir glauben, dass wir Werte, die für uns wichtig waren, nicht mehr leben können. Leben und Sterben gehören zu den zwei Toren in unserem Leben. Wenn wir uns mit dem Sterbeprozess auseinandersetzen, hat das tiefgreifende Auswirkungen auf unsere gelebten Werte. Es ist ein Besinnen auf

grundlegende Fragen des Lebens wie: Was macht mein Leben wirklich lebenswert? Welche Werte möchte ich leben? Was möchte ich weitergeben und was soll einmal über mich gesagt werden?

Das heißt, wir sollten loslassen und uns neu orientieren?

Thomas Klammer: Ja, wir müssen loslassen und dorthin schauen, in welchen Bereichen wir unsere verlorengegangenen Werte wieder leben können. Das hat natürlich auch immer etwas mit Zeit zu tun und dem Verarbeitungsprozess der Trauer.

Was kann uns helfen, leichter loszulassen?

Thomas Klammer: Um loslassen zu können, muss man bereit sein. Man muss wissen, dass Loslassen kein Versagen, sondern eine Stärke ist. Man sollte die Bereitschaft haben, zu akzeptieren, dass die Welt nicht immer ganz gerecht ist. Man sollte wissen, dass man selbst eine enorme Macht und auch sehr großen Einfluss auf die eigenen Gefühle hat. Man kann lernen, durch ein anderes Denken seine Gefühle positiv zu beeinflussen. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass der Prozess des Loslassens ein Lernfeld ist, das inneres Wachstum bedeutet und wir sollten bereit sein, die Vergangenheit zu akzeptieren.

Könnten Sie das Thema „Loslassen“ in einem Satz ausdrücken?

Thomas Klammer: Ja: „Lernen, zu lieben, bedeutet gleichzeitig, auf das Loslassen vorbereitet zu sein.“

Das Interview führte Conny Pipal. conny.pipal@gmx.at



Foto: Patrick Saringer

Thomas Klammer ist Unternehmer, systemischer Coach, Lebens- und Sozialberater, Entspannungstrainer und Kommunikationsdesigner.