

LOSLASSEN

Dr. med. Ursula Davatz

www.ganglion.ch; <http://schizo.li/>

Frauenmorgen, Muri

April 2017, 9 bis 11 Uhr

Goethe lässt Faust äussern: „Zum Augenblicke möcht' ich sagen, verweile doch, du bist so schön!“ Alles Lebendige ist vergänglich, wo individuelles Leben ist, da ist auch Tod. Was lebt, verändert sich ständig. Jeden Abend müssen wir vom Tag loslassen, um in den Schlaf zu versinken und jeden Morgen von der Nacht, um den Tag anzupacken.

Das Loslassen der Mutter

- Bei der Geburt muss die Mutter loslassen, von der innigen Einigkeit mit ihrem Kind während der Schwangerschaft.
- Wenn das Kind in die Krippe kommt, in den Kindergarten und später in die Schule geht, muss die Mutter loslassen von der engen Kontrolle und Behütung des Kindes.
- Wenn die Kinder in die Pubertät kommen, erwachsen werden, muss die Mutter wiederum loslassen von ihrer behütenden Mutterrolle.
- Man spricht dann häufig vom “empty nest syndrom“, was nichts anderes heisst, als die Mutter verliert die Hauptaufgabe ihrer Mutterrolle und muss eine neue Rolle für sich finden.

Das Loslassen des Vaters

- Männer müssen loslassen können bzw. lernen loszulassen von ihrem männlichen Ehrbegriff, ihrem gekränkten Stolz, ihrer narzisstischen Kränkung, wollen sie nicht in Aggression und vernichtendes Verhalten abgleiten.
- Können sie dies nicht, kann die männliche Kraft sehr zerstörerisch und lebensvernichtend werden.
- Männer müssen auch loslassen von ihrem Ehrgeiz sowohl sich selbst als auch ihren Kindern gegenüber.
- So manche können nicht loslassen von ihren ehrgeizigen Zielen und begehen dann lieber Suizid als die Schmach des Verlierers einstecken zu müssen.
- Loslassen heisst aber nicht fallen lassen. Wenn die eigenen Kinder nicht erfolgreich sind, wie man sich dies erhofft hat, heisst das nicht, dass man sie fallen lassen muss, im Gegenteil, man muss nur loslassen von seiner eigenen Erwartungshaltung.

Loslassen zwischen Partnern – in der Liebe loslassen

- Die Liebe verbindet zwei Menschen in der Partnerschaft.
- Liebe zwischen zwei Menschen bedeutet aber nicht Besitz und Kontrolle über den anderen.
- Damit eine Partnerschaft zwischen zwei Menschen lebensfähig ist und bleibt, müssen beide sich immer wieder loslassen können, um dem anderen Freiraum zu geben für die eigene Entwicklung.

- Eine andauernde enge symbiotische Beziehung verhindert die Entwicklung beider Personen.
- Den Partner loslassen heisst auch ihn so akzeptieren wie er/sie ist und nicht nach den eigenen Vorstellungen und Erwartungshaltungen verändern, ja erziehen zu wollen.
- Bei der Scheidung oder gar dem Tod eines Partners muss der/die Zurückbleibende ebenfalls loslassen können.

Loslassen vom Glück oder von einem Trauma

- Es ist schwierig, von schönen Momenten loszulassen, wie Faust es zum Ausdruck bringt.
- Es ist aber auch schwierig von Traumatas loszulassen. Immer wieder geht der Mensch zurück und grübelt im alten Schmerz, in der alten Wunde.
- Vielleicht ist dies ein Versuch der kognitiven Bewältigung. Das Trauma wird "wiedergekaut", es stösst immer wieder auf, bis es endlich verdaut ist.
- Häufig steckt auch die Hoffnung dahinter, man könnte das Geschehene verändern, oder gar ungeschehen machen.
- Schuldgefühle lassen uns häufig auch nicht loslassen, denn niemand möchte sich schuldig machen.
- Aber auch enttäuschte Erwartungshaltungen lassen uns oft nicht loslassen.
- Wir wollen das Leben, den Partner dazu drängen, dass unsere Wünsche doch endlich in Erfüllung gehen mögen nach dem Motto: "Warten auf Godot".

- Pensionierung: das Loslassen vom Job.

Abschlussbemerkung

Um besser Loslassen zu können braucht es häufig Rituale, diese helfen uns den Abschied besser zu ertragen.

Die Beerdigung ist ein solches, die Erwachsenenfeier wie Konfirmation oder Kommunion, die Schulabschlussfeier, die Abschiedsfeier von einer Stelle.

„Wer loslässt, hat die Hände frei“, um neue Dinge im Leben anzupacken oder beim Tod, um den Nachkommen Platz zu machen!

Dr. med. Ursula Davatz, Psychiaterin und Familientherapeutin