

(27. April 2017)

Gute Entscheidung kommt von Herzen

«Loslassen» kann zu einer beglückenden Lebensaufgabe werden

Am Frauenmorgen, organisiert durch den reformierten Frauenverein und den Frauenbund Muri, referierte die Ärztin Ursula Davatz zum Thema «Loslassen».

Monica Rast

Loslassen ist ein Vorgang, den jeder täglich erlebt. Manchmal ganz unbewusst, manchmal mit Schmerz verbunden, manchmal wirkt es auch befreiend. Hierüber referierte Ursula Davatz, Psychiaterin und Familientherapeutin. «Sie war vor fast genau 20 Jahren schon einmal zu Gast an einem Frauenmorgen», erinnerte sich Monique Faber bei ihrer Begrüssung. «An ihrer jahrelanger Erfahrung lässt sie uns heute teilhaben.»

Ein geheimes Wundermittel

Es gibt einen berühmten Satz: «Wer loslässt, hat die Hände frei.» Die Spezialärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ergänzt ihn mit: «um neue Dinge anzugehen». Wer loslassen kann, erhält neue Freiheit, wird unabhängiger und kann sich besser auf neue Aufgabe oder Ziele fokussieren und konzentrieren. Wer nicht loslassen kann, beschäftigt sich vorwiegend mit der Vergangenheit. Doch Loslassen ist ein geheimes Wundermittel, wenn man sich in etwas verrannt hat und es scheinbar kein Weiterkommen mehr gibt.



Familientherapeutin Ursula Davatz referierte verständlich und einleuchtend. mo

Obwohl Loslassen ein anstrengender und schmerzlicher Weg sein kann, lohnt es sich auf jeden Fall. Um vorwärts zu kommen, um neue Erfahrungen zu sammeln und einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen, sei es notwendig. «Das Loslassen ist keine neue Erfindung, es ist natürlich und der Lauf der Dinge. Die ganze Natur ist ein immerwährendes Loslassen.» Doch an diesem Morgen ging es um das menschliche Loslassen. Schon nach den ersten Worten kam die verständliche Einsicht, dass das Leben eigentlich ein dauerndes Loslassen ist. Manchmal fällt es einem einfacher, manchmal etwas schwerer. Viele Probleme sind auf das Loslassen zurückzuführen.

Loslassen bestimmt unser Leben

Bei der Geburt müsse beispielsweise von der Schwangerschaft losgelassen werden. «Wenn Frauen dies nicht

tun, kann das unter Umständen die Geburt verzögern». Anhand von einfachen Beispielen erklärte Ursula Davatz die unterschiedlichsten Situationen und ihre möglichen Auswirkungen verständlich und einleuchtend. Eltern können ihre Kinder beeinflussen, sei es mit Ehrgeiz, Aufopferung oder Beschützerinstinkt. Damit die Kinder aber ihre eigenen Wege gehen und Erfahrungen sammeln können, müssen die Eltern sie loslassen. «Loslassen heisst nicht fallen lassen» betonte sie, «aber für sie da sein, wenn sie Hilfe brauchen». Nicht immer eine einfache Sache, das Loslassen, aber notwendig für die Entwicklung.

Ein Vortrag, der einen nicht loslässt

Weitere typische Situationen im Leben, bei denen man loslassen muss, wurden angeführt. Bei einer Trennung, bei einem Todesfall, aber auch in einer Partnerschaft, in Beziehungen, oder bei der Arbeit oder Pensionierung gibt es Momente des Loslassens. Einige Menschen brauchen dabei Hilfe, denn erst wenn man loslassen kann, ist man bereit für etwas Neues. «Loslassen ist immer eine Entscheidung», bemerkte die Referentin in der anschliessenden Fragerunde. Viele Menschen wollen oder können sich nicht entscheiden und stehen sich dadurch selber im Weg. «Eine gute Entscheidung kommt von Herzen» ist sie sicher, «und man kann so auch dahinter stehen.»