

Dr.med. Ursula Davatz

27.4.2017

Diskussion zum Thema Loslassen, Frauenmorgen Muri

[Audio](#)

[00:00:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Thema loslassen von Sachen ist auch ganz ein wichtiges Thema.

[00:00:06.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich erlebe das immer wieder beim sogenannten Messie-Syndrom.

[00:00:12.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Menschen, die ansammeln, ansammeln, behalten und gar nichts wegschmeissen können. Das ist einfach ein bisschen ein Extrem.

[00:00:17.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich dort genauer hinter die Kulissen schaue, sind das meistens Menschen, die nicht so ein gutes Selbstwertgefühl haben und eigentlich ihr Sein an all die Sachen gehängt haben.

[00:00:34.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Sachen, Erinnerungen.

[00:00:35.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären dann Erinnerungen loslassen, Gegenstände loslassen.

[00:00:40.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, man muss es auch sorgfältig machen.

[00:00:44.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt oft Leute, die dann zu den Messie-Syndrom-Menschen ins Haus gehen und aufräumen und weg und das schmeissen wir weg. Das geht überhaupt nicht.

[00:00:51.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss man alles wieder zusammensammeln oder sie sind ganz unglücklich.

[00:00:59.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Methode, wie man denen hilft, loszulassen, ist zuerst einmal zu sortieren.

[00:01:04.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Gleiches zu Gleichem.

[00:01:06.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss der Mensch dem die Sachen gehören, der muss selber sagen können:
Jawohl, ich lasse das jetzt gehen.

[00:01:13.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei jeder Sache ein Abschiedsritual machen.

[00:01:18.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht Geduld.

[00:01:21.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Helfer brauchen Geduld.

[00:01:22.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch, der es macht, der loslassen muss, der muss Geduld mit sich selber haben
und entscheiden.

[00:01:29.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Loslassen ist immer auch eine Entscheidung.

[00:01:33.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich nicht entscheiden kann, kann man auch nicht loslassen.

[00:01:37.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann geht man hin und her: Soll ich noch? Soll ich nicht? Brauch ich das noch? Brauch ich das nicht mehr?

[00:01:42.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sind schwierige Entscheidungsprozesse.

[00:01:44.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Gute Entscheidungen werden nur getroffen, wenn man sich selber in Ruhe konsultiert und dann das macht und dann sagen kann ok, ich habe das so entschieden, ich stehe zu meinem Entscheid.

[00:01:55.600] - Bemerkung 1

Wenn jemand gestorben ist und es wohnt niemand mehr dort, der Haushalt wird aufgelöst. Dann gibt es Erben, Kinder, die alles behalten wollen.

[00:02:09.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Die, die viel behalten wollen, haben wahrscheinlich ihren Abschiedsprozess noch nicht gemacht mit der Person.

[00:02:16.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss jede Person einzeln machen.

[00:02:17.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann nur individuell losgelassen werden.

[00:02:17.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nicht einfach kollektiv loslassen.

[00:02:25.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann nicht eine ältere Schwester für die jüngeren Brüder oder Schwester entscheiden, dass jetzt einfach alles weggegeben wird.

[00:02:31.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Die, die nicht loslassen können, die müssen es dann halt zu sich nehmen.

[00:02:35.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann nicht einer für die anderen entscheiden.

[00:02:39.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Die gehen dann selber durch ihren Entscheidungsprozess durch oder auch nicht und behalten alles und dann müssen es ihre Kinder machen.

[00:02:44.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht immer um eine Person, mit einer Person oder um eine Sache.

[00:03:04.840] - Bemerkung 2

Jemand hat einmal gesagt: wenn man Besuch kriegt und der Besuch sagt: Das ist aber ein schöner Blumenstrauss, dann soll man den gleich verschenken. Das finde ich zum Teil auch schwierig, einen Gegenstand zu verschenken.

[00:03:27.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist korrekt, man kann zum Teil besser loslassen von Sachen, in dem man sie jemandem weitergibt, der Freude hat daran.

[00:03:33.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Beispiel schöne Kleider, die man nicht mehr anziehen kann.

[00:03:35.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Einfach in den Mülleimer zu werfen, das möchte man nicht, das geht gegen das Prinzip. Jemanden zu geben, der das noch brauchen kann, daran hat man Freude.

[00:03:37.120] - Dr.med. Ursula Davatz

In Spanien ist es so, dass wenn Gäste etwas bewundert haben, dann hat man gesagt: Okay, ich schenk es ihnen.

[00:03:55.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man dann antwortete: Nein, nein, ich will das nicht, dann hat man sie beleidigt.

[00:03:58.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist zum Teil sogar eine Sitte.

[00:04:04.870] - Bemerkung 3

In Japan darf man gar nicht sagen: Das ist schön. Die schenken einem das sofort.

[00:04:14.080] - Bemerkung 3

Jetzt habe ich auch noch etwas, was ich loshaben möchte.

[00:04:18.850] - Bemerkung 3

Ich selber mache auch gern Handarbeit, habe schon viel gemacht und ich schätze das, was die Leute machen.

[00:04:23.780] - Bemerkung 3

Jetzt habe von ich einer Freundin, welche die Wohnung von ihrer Mutter räumen musste, weil sie ins Altersheim gehen musste, tonnenweise kurzgestrickte Decken gescheckt bekommen, sauber gewaschen. Jetzt möchte ich das loswerden, falls hier jemand diese Decken möchte.

[00:04:54.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Sehr gut.

[00:05:00.880] - Bemerkung 3

Wir machen ein Datum ab und ihr kommt zu mir zu einem Kaffee und ihr dürft in dieser Tasche wühlen.

[00:05:31.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier wird das Loslassen direkt praktisch angewendet, praktizieren.

[00:05:52.430] - Bemerkung 4

Ich schätze es sehr, dass ich anwesend sein darf und das spannende Thema hören.

[00:05:52.630] - Bemerkung 4

Wenn man im Leben loslassen muss, weil es eine körperliche Beeinträchtigung gibt, sei das durch Krankheit, Unfall oder dann auch im hohen Alter. Wie geht man mit dem um?

[00:06:23.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine gute Frage.

[00:06:31.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich komme aus dem medizinischen Bereich.

[00:06:34.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe zum Teil mit Menschen und mit Krankenschwestern gearbeitet, die solche Patienten hatten.

[00:06:42.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Beispiel ist, wenn jemand bei voller Gesundheit ist und dann passiert ein Unfall und dann ist er querschnittsgelähmt.

[00:06:48.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Querschnittsgelähmten haben unheimlich Mühe, loszulassen von der Idee: Ich kann jetzt nicht mehr laufen, ich kann mich nicht mehr bewegen.

[00:07:00.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie Tetraplegiker sind, ist es noch schlimmer.

[00:07:01.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt solche, können ein Leben lang nicht loslassen von der Vorstellung: Ich müsste eigentlich noch einen ganz funktionierenden Körper haben.

[00:07:12.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Da helfe ich dann denen, die mit denen arbeiten, die Trauerbewältigung.

[00:07:19.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Loslassen von dem gesunden Körper, das Loslassen von der Vorstellung, ich habe einen gesunden Körper.

[00:07:25.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal geht die Trauer ein Leben lang, manchmal bringt man es hin und die Leute können wieder ein interessantes Leben führen.

[00:07:33.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Beispiel ist ja der Stephen Hawking, der berühmte Physiker mit einer Amyotrophe Lateralsklerose.

[00:07:43.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat ihm gesagt, sie sterben dann und dann und der hat nicht losgelassen vom Leben. Er musste loslassen von seiner Vorstellung: Ich habe einen gesunden Körper.

[00:07:56.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist natürlich phänomenal, was er dann noch alles gemacht hat, aber nicht alle können es so wie er.

[00:08:01.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Alter, ich gehöre auch schon zu den älteren Semestern, im Alter muss man selbstverständlich immer loslassen von neuen Gebrechlichkeiten oder Sachen, die halt nicht mehr ganz gehen.

[00:08:15.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe zu einer einer Schulkollegin aus der BEZ gesagt: Wenn ich dann mal so alt bin und nicht mehr so gut laufen kann, dann bin ich wahnsinnig stolz, wenn ich eine Strasse kann überqueren.

[00:08:27.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist schon eine grosse Leistung.

[00:08:30.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Muss sich reduzieren auf kleine Taten, auf kleine Sachen.

[00:08:36.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann ja auch an den kleinen Sachen Freude haben.

[00:08:38.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Es muss ja nicht immer eine grosse Leistung sein.

[00:08:41.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss dann sein Mass reduzieren auf kleine Sachen.

[00:08:48.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Den kleinsten Sachen, kann man etwas abgewinnen.

[00:08:51.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine Sache von der eigenen Einstellung.

[00:08:57.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht so einfach und es ist immer wieder eine Traurreaktion.

[00:09:03.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss loslassen von der Jugend, von dieser vollen Funktionstüchtigkeit.

[00:09:09.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe zum Beispiel eine Ohrenentzündung gehabt und ich musste loslassen vom vollen Gehör an dem rechten Ohr.

[00:09:23.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber ich bin froh, dass sie sich am linken Ohr noch gut höre.

[00:09:30.940] - Bemerkung 5

ich habe eine kleine Geschichte, wegen dem Loslassen, bei den Kindern. Ich habe bei der ältesten Tochter beim aufräumen einen Bär gefunden. Der Bär war kaputt und ich habe den Bär weggeworfen. Der Bär sass im Kübel, als die Tochter eines Tags nach Hause kam. Meine Tochter war entsetzt und sagte, dass man den Bär nicht wegwerfen darf. Die Grossmutter hat dann den Bär geflickt. Ich habe gelernt, nie mehr etwas von den Kindern wegzuwerfen, bevor ich sie gefragt habe.

[00:10:35.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist richtig. Aus der Sicht der Tochter, war das ein Übergriff.

[00:10:35.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Bär hat etwas Emotionales für sie repräsentiert und sie haben ihn weggeschmissen.

[00:10:47.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Da haben sie wie ein Stück von der Seele von ihrer Tochter wegschmeissen wollen.

[00:10:49.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Gegenstände sind nicht einfach so viel wert, wie sie da sind, sondern die Gegenstände sind immer besetzt von unseren Emotionen und für jeden hat es einen anderen Wert.

[00:11:01.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Für ihre Tochter hat der Bär einen grossen Wert gehabt.

[00:11:04.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Grossmutter hat den Bär dann wieder geflickt.

[00:11:04.970] - Dr.med. Ursula Davatz

An die Gegenstände hat man so viel seelisches angeknüpft, so viel Empathie auf den Gegenstand projiziert, dass der einen Teil von einem enthält.

[00:11:23.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man nur selber den entsorgen, jemand Fremdes darf das nicht.

[00:11:27.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch das Problem bei den Messies, wenn jemand fremdes kommt und einfach aufräumt und wegschmeisst, das geht überhaupt nicht.

[00:11:36.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Denn die Menschen haben an alles irgendwie eine Bindung und sie müssen selber entscheiden: Ich gebe jetzt das weg. Oder halt auch nicht.

[00:11:45.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist schön. Da haben sie eine Erkenntnis gehabt.

[00:11:53.730] - Bemerkung 6

Was hat verzichten mit loslassen zu tun?

[00:12:04.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Verzicht hat sehr viel mit loslassen zu tun und zwar mit loslassen von der Vorstellung:
Ich kann alles. Ich kann alles machen.

[00:12:18.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Kopf kann man alles gleichzeitig denken oder ziemlich gleichzeitig.

[00:12:24.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Leben kann man das nicht.

[00:12:25.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage mir dann immer, wenn ich denke: Oh, das würde ich auch noch gerne und das auch noch gerne und das noch gerne.

[00:12:30.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nicht alles.

[00:12:32.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist wieder die Entscheidungsfrage.

[00:12:34.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Loslassen ist immer eine Entscheidung, sich für etwas entscheiden, wo man etwas anderes loslässt.

[00:12:41.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das, was man loslässt, auf das verzichtet man und das, was man wählt, das entscheidet man.

[00:12:49.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Menschen wollen nicht entscheiden, weil sie immer Angst haben, sie machen dann die falsche Entscheidung.

[00:12:57.230] - Dr.med. Ursula Davatz

In Lenzburg, im Stapferhaus, gab es eine Ausstellung: Entscheiden.

[00:13:06.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Da konnt man entscheiden, welche Kleider man kauft und was man macht und so weiter.

[00:13:10.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein guter Entscheid, der kommt eigentlich immer vom Herzen.

[00:13:16.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Entscheiden ist nicht eine intellektuelle Angelegenheit.

[00:13:20.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann intellektuell alles durchgehen, das hat den und den Vorteil, aber damit man hinter dem Entscheid stehen kann, muss er schlussendlich vom Herz getragen werden, gedeckt werden.

[00:13:32.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Da nehmen sich viele Leute keine Zeit.

[00:13:33.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele denken, es gibt einen absolut richtigen Entscheid. Den gibt es nicht.

[00:13:37.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Der schlimmste Entscheid ist kein Entscheid.

[00:13:40.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder Entscheid ist gleichzeitig ein Verzicht.

[00:13:44.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss etwas weglassen und das macht man.

[00:13:47.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit man persönlich entscheiden kann, von sich aus und dann auch dahinter stehen kann, muss man sein Herz konsultieren.

[00:13:55.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Was möchte ich denn eigentlich?

[00:13:58.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele wollen die Verantwortung nicht übernehmen, weil sie denken, es gäbe einen richtigen und einen falschen Entscheid.

[00:14:03.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gibt es nie.

[00:14:04.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt nur die persönliche Entscheidung.

[00:14:06.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Menschen vor mir habe, die sich nicht getrauen zu entscheiden, dann sage ich: Ihr Entscheid ist richtig.

[00:14:15.220] - Bemerkung 7

Das ist jetzt ein positiver Verzicht. Es kommt auch vor, dass die äusseren Umständen einem zu etwas zwingen auf etwas zu verzichten.

[00:14:30.080] - Bemerkung 7

Ich wollte etwas, aber ich habe es nicht gekonnt/erreicht.

[00:14:35.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sind wir wieder am Punkt vom Loslassen von der Erwartungshaltung.

[00:14:41.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe in meinem Kopf, die Erwartungshaltung, es müsste hier und dort durchgehen.

[00:14:45.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird mir von aussen der Weg durchkreuzt und es wird quasi für mich entschieden.

[00:14:46.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wehre ich mich dagegen und sage: aber es müsste doch so sein und ich hätte doch sollen.

[00:14:58.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist der Augenblick, wenn jemand stirbt, wenn ein Unfall passiert, wenn ein Haus abbrennt, irgendwelche dramatische Sachen geschehen.

[00:15:06.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich mit solchen Leuten arbeite, dann geht es immer um Trauerarbeit um das Loslassen von seiner Vorstellung, es müsste so gehen.

[00:15:14.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort suche ich auf eine Art mit den Leuten immer nach dem Sinn.

[00:15:20.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Sinn ist ein schwieriger Begriff.

[00:15:26.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, in dem Augenblick kommt die Sinnfrage zum tragen.

[00:15:31.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Menschen haben die Tendenz, etwas gedanklich abzurunden.

[00:15:35.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir suchen nach dem Sinn und der ist für alle wieder anders.

[00:15:42.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich suche dann mit den Leuten nach dem Sinn.

[00:15:48.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sehe es noch nicht ein, aber vielleicht hat es auch etwas Gutes gehabt.

[00:15:49.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich rekonstruiert sich der Sinn erst im Nachhinein, wenn man zurückschaut und sagt: Das habe ich damals so schrecklich gefunden, es ist unmöglich gewesen, ich bin so verrückt gewesen.

[00:16:03.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann schaut man und sieht: Es ist recht gut weitergegangen.

[00:16:04.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man sagen: Ja, irgendwie hat es einen Sinn gemacht.

[00:16:10.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss dann das Schicksal ein bisschen loslassen, respektive man muss loslassen von seiner Kontrolle.

[00:16:20.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist etwas schwieriges.

[00:16:22.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind alle sehr kontrolliert. Wir möchten gerne alles kontrollieren können.

[00:16:25.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir können ja sogenannt auch immer besser kontrollieren.

[00:16:29.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Ärzte möchten auch alles schön kontrollieren können, aber wir stossen immer wieder auf Situationen, wo wir es eben nicht kontrollieren können.

[00:16:37.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen loslassen von unserem Kontrollzwang.

[00:16:42.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Sinn sieht man dann oft erst hinten dran.

[00:16:45.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Sinn konstruiert man sich auch.

[00:16:48.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Menschen einem das Leben erzählen, wenn man es miteinander anschaut, dann probiere ich mit ihnen zusammen natürlich dann, so eine Art einen Sinn rauszuholen.

[00:16:58.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Dafür gibt es auch wieder ein Wort.

[00:16:59.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Ärzte haben die Tendenz, einfach Symptome zu behandeln und diese zu bekämpfen.

[00:17:08.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin als Familientherapeutin ausgebildet und ich probiere immer das ganze System und die ganze Geschichte anzuschauen.

[00:17:14.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man mit den Leuten ihre eigene Geschichte sorgfältig anschaut, auch in Bezug auf das spezielle Ereignis, das nennt man narrativer Rekonstruktivismus.

[00:17:29.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man es erzählt, gibt es dann einen Sinn daraus und dann eine Beruhigung.

[00:17:38.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss loslassen von der Kontrollvorstellung und von der Erwartungshaltung, es hätte nach dem eigenen Kopf laufen müssen.

[00:17:58.830] - Bemerkung 8

Gemeinsame Geschichte in der Vergangenheit. Die gleiche Situation und jede Person hat sein eigenes Erinnerungsbild.

[00:18:17.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so.

[00:18:20.060] - Bemerkung 8

Von was lässt man dort los?

[00:18:27.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt ein Konzept von Jean Piaget.

[00:18:30.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Jean Piaget sagt, in der Pubertät lernt man dezentrieren.

[00:18:37.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder sehen alles aus ihrer Perspektive.

[00:18:39.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sehe es so und so ist es richtig.

[00:18:39.760] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertät lernt man: ich sehe es so, aber man könnte noch von dorthier schauen, dann sieht es so aus.

[00:18:48.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt das berühmte Beispiel von vier Blinden, die ein Elefant berühren.

[00:18:55.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Der erste sieht eine Wand, der zweite einen Baumstamm, der dritte eine lange Schnur, der vierte einen grossen Bauch.

[00:19:04.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle haben Recht, aber niemand sieht das Ganze.

[00:19:04.270] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Augenblick, das erlebe ich natürlich sehr viel.

[00:19:12.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat vier Geschwister, sieben Geschwister und jeder sieht die Mutter oder das Ereignis von einer anderen Perspektive.

[00:19:22.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss von seinem Tunnelblick loslassen und sagen, ich habe es dort so erlebt und du hast es so erlebt. Interessant.

[00:19:34.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Das erweitert die Perspektive.

[00:19:38.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Schon zwischen zwei Menschen, Mann und Frau, wenn man ein Ereignis nimmt, wieder bei der Egetherapie, die Frau hat es so erlebt und der Mann hat es so erlebt.

[00:19:48.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder will dem anderen beibringen, dass so, wie er es erlebt hat, das richtig ist. Es gibt nicht nur eine Wahrheit.

[00:19:54.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt so viele Wahrheiten wie es Menschen gibt.

[00:19:54.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Wahrheit ist subjektiv.

[00:19:59.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss dezentrieren von seiner subjektiven Wahrheit und sich so das Feld erweitern.

[00:20:09.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich ganz Ungläubige habe, dann gehe ich wieder zur Physik und sage: die Heisenbergsche Unschärferelation. Dort hat ein Physiker gesagt: man kann das Licht als Welle sehen und man kann das Licht als Partikel sehen.

[00:20:14.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem, wie man schaut, ist es das oder das.

[00:20:27.250] - Dr.med. Ursula Davatz

In der ganz komplizierten Physik gibt es immer mehr solche Zustände.

[00:20:32.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich als nicht Physikerin kann das nur so wage erfassen, aber im menschlichen Leben sehe ich das täglich.

[00:20:37.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich ist es eine Horizonterweiterung.

[00:20:42.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss loslassen von seiner rein egoistischen Sicht hin zu: es gibt ja noch die und die Sichtweise, interessant. Dann wird es wieder spannend.

[00:20:58.880] - Bemerkung 9

Wie geht man am besten vor?

[00:21:09.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich nehme das Beispiel der Traumatherapie.

[00:21:09.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ein Trauma hat, dann kommt das immer wieder. Die Bilder kommen wieder, die Gefühle kommen wieder, die Angst kommt wieder. Es läuft über die Gefühle.

[00:21:25.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Nervensystem ist konstruiert. Wir haben, afferente Bahnen.

[00:21:35.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles, was man aufnimmt von aussen und was man aufnimmt von dem was im Gehirn gespeichert ist. Ich sage dem sensorisch.

[00:21:41.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man mit etwas beschäftigt ist, das einem immer wieder belastet, dann nehmen wir aus unserer Erinnerung immer wieder: Oh je wie schlimm und all die Erinnerungen.

[00:21:56.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann Gedanken nicht mit Gedanken wegschicken.

[00:22:03.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss die Gedanken blockieren mit Motorik, also mit Handlung.

[00:22:12.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn jemand besessen ist von irgendeinem Gedanken, dann geht man in die Motorik rein.

[00:22:17.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine berühmte Methode: EMDR.

[00:22:19.170] - Dr.med. Ursula Davatz

EMDR steht für: Eye Movement Desensitization Reprogramming.

[00:22:29.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zeige ihnen jetzt eine Methode.

[00:22:32.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke an ein traumatisches Erlebnis. Ich denke zum Beispiel, wenn ich heute Morgen gestresst war, dass ich zu spät komme.

[00:22:40.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt ist das alles vorbei, aber es hätte ja schlimmer sein können.

[00:22:46.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen mit dem Kopf, mit den Augen schauen, sie müssen die zwei Finger bewegen so hin und her bewegen.

[00:22:49.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich schauen mit den Augen diesen Fingern nach.

[00:22:49.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann schwatzen. Ich kann aber nicht denken.

[00:22:49.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie gehen voll in die Motorik.

[00:23:01.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Leute, wenn sie depressiv sind oder irgendwas denken, das ihnen Stress macht.

[00:23:09.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage sagt man sogenannte Skills.

[00:23:11.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann sogar Apps herunterladen, wo Skills drauf sind.

[00:23:16.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man in die Motorik in die Handlung geht, unterbricht man das Repetitive an seine Wunden denken, in der Wunde grübeln.

[00:23:27.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss manchmal viel machen und immer wieder machen.

[00:23:31.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Methode.

[00:23:35.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein schreckliches Ereignis oder ein schrecklicher Gedanken.

[00:23:43.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Vorher haben wir darüber gesprochen von irgendetwas, was einem von aussen passiert ist. Man macht das sogenannte Reframing.

[00:23:50.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, man tut das, was passiert ist, was man als schrecklich interpretiert hat, schaut man von einer anderen Seite her an. Dann sieht es plötzlich anders aus.

[00:24:00.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Das mache ich auch mit den Leuten.

[00:24:00.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie erzählen mir ihre Geschichte und dann mache ich das Reframing und dann auf einmal lachen wir miteinander.

[00:24:10.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gelingt einem nicht immer so gut.

[00:24:11.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann einen Gedanken nicht mit einem besseren Gedanken verscheuchen.

[00:24:11.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Er kommt immer wieder zurück.

[00:24:22.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Es muss ein grösseres Reframing sein, also neu benennen.

[00:24:27.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ähnlich, wie ich es bereits gesagt habe: alle sehen es von einer anderen Seite her.

[00:24:33.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss wirklich weggehen von seiner Betrachtungsweise in eine andere Richtung.

[00:24:41.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann man meistens nur zusammen mit dem Therapeuten machen.

[00:24:44.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Augenübungen können sie selber machen.

[00:24:47.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können auch putzen oder malen gehen.

[00:24:48.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können auch Sport treiben gehen. Wenn man Sport treibt, muss man bis zur Erschöpfung gehen, sonst kommt die Gedanken immer wieder.

[00:24:49.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Geduldsspiel.

[00:24:56.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse machen Sudoku um von ihren Gedanken wegzukommen.

[00:24:56.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Mann muss alles fokussieren auf das Geduldsspiel oder auf das Kreuzworträtsel.

[00:25:11.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann das Wiederkehren zum traumatischen Ereignis, das kann man unterbrechen mit etwas ganz anderem und eine Konzentration auf etwas ganz anderes.

[00:25:20.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss man sich konzentrieren.

[00:25:22.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können jonglieren, sie können Seiltanz üben.

[00:25:25.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur auf einer Mauer laufen, wie es die Kinder machen.

[00:25:26.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das Gleichgewicht behalten muss, kann man nicht über andere Dinge nachstudieren.

[00:25:26.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben zwei Hirnhälften.

[00:25:42.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir uns motorisch zentrieren müssen, können wir nicht mehr in der ganzen Welt herum denken, sonst fallen sie vom Seil runter.

[00:25:56.150] - Bemerkung 10

Das geht aber nur, wenn das Trauma schon vorbei ist. Wenn man in der Situation steht, wo man einen Mensch oder etwas loslassen muss, das man gerne hat und man ist auf dem Weg dazu, dann funktioniert das wahrscheinlich nicht.

[00:26:19.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann soll man es nicht so machen.

[00:26:19.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man einen Menschen, den man mag loslassen will, muss man das Abschiedsritual machen.

[00:26:34.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Was willst du mir noch sagen? Was will ich ihm noch sagen? Was ist wichtig? Was ist schön gewesen?

[00:26:41.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Abschiedsritual, sorgfältig machen.

[00:26:47.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe meine jüngere Schwester an Brustkrebs verloren.

[00:26:51.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe sie noch viel besucht. Wir haben von früher gesprochen.

[00:26:55.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe sie gefragt, was sie noch sagen will.

[00:26:57.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ihr noch Sachen gesagt, was ich sagen wollte.

[00:27:00.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Es war sehr friedlich.

[00:27:00.400] - Dr.med. Ursula Davatz

So konnte ich dann auch besser loslassen.

[00:27:07.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Da geht es um den Abschied, den sorgfältigen Abschied und der Übergang.

[00:27:13.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Da darf man nicht verdrängen.

[00:27:14.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatische Sachen, die einem von aussen passiert sind. Ich kannte jemanden, der ist von einem Flugzeug hinten angefahren worden, als er auf dem Boot war in San Francisco. Der hatte immer wieder das Trauma. Dort konnte man die Augenübungen machen.

[00:27:39.790] - Bemerkung 11

Wenn man gerne schreibt, kann man auch über das Schreiben gut loslassen. Mir hilft das sehr, wenn ich in einem Prozess bin, der mich sehr bedrückt, dann sehe ich auch plötzlich wieder positive Aspekte, weil ich mich sehr mit dem Problem auseinandersetze, ohne Zensur.

[00:28:06.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist absolut richtig.

[00:28:07.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Teenager, meistens Mädchen, schreiben Tagebuch, um mit ihren Emotionen ein bisschen zurecht zu kommen.

[00:28:15.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage allen Leuten, sie sollen aufschreiben.

[00:28:18.010] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem man schreibt, in dem man sich selber formuliert, in dem man das niederschreibt.

[00:28:25.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage sogar noch handschriftlich, nicht mit der Schreibmaschine, dem Computer.

[00:28:28.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es durch die Hand geht, hat es eine andere Wirkung im Gehirn.

[00:28:35.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man aufschreibt, indem man darüber redet, ordnet sich vieles.

[00:28:38.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Der emotionale Stress, der geht sicher um die Hälfte zurück.

[00:28:46.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wahrscheinlich noch mehr, wenn man schreibt. Das ist eine ganz gute Methode.

[00:28:51.280] - Bemerkung 12

Wenn man alte Konflikte zu stark mit sich weiter trägt, das hindert einem am Leben. Mir hilft das Schreiben sehr.

[00:29:10.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Leute, die eine Beziehung zur Sprache und zum Schreiben haben, die haben da ein ganz gutes Instrument, wenn sie das verwenden.

[00:29:21.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Briefe zu schreiben an seine Eltern, an Personen, mit denen man es noch nicht ganz gelöst hat, das ist eine sehr, sehr wirksame Strategie.

[00:29:37.770] - Bemerkung 13

Das gleiche gilt auch, wenn man an jemanden nicht heran kommt.

[00:29:40.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, dann geht das auch.

[00:29:42.260] - Bemerkung 13

Der Person das schreiben, was man empfindet und was einem gekränkt hat.

[00:29:47.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die Person, den Chef, die Eltern von der man gekränkt wurde, adressiert, ist es wichtig dass man sich beschreibt, die Situation beschreibt, seine Verletzungen beschreibt, aber nicht bei der Anklage bleibt, sondern immer zurück zu sich selber kommt.

[00:30:07.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Sonst verliert man sich und das ist schade. Machen sie weiter so.

[00:30:18.910] - Bemerkung 14

Das Schreiben sendet man aber nicht fort?

[00:30:22.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann beides machen.

[00:30:24.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe Personen auch schon dazu aufgefordert, dass sie das Schreiben absenden.

[00:30:25.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich überlasse das immer der Person.

[00:30:25.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Man soll es schreiben. Ich schaue es mit den Leuten dann meistens an. Ich schaue sehr genau, wo noch eine Anklage ist. Ich versuche dann, die Seele immer wieder zurück zu nehmen.

[00:30:41.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage: Wollen sie es senden oder wollen sie es nur für sich behalten?

[00:30:49.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse senden es und dann unterstütze ich sie drin und andere sagen: nein ich möchte das nicht senden, ich will es bei mir behalten.

[00:30:53.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse machen wenn es verstorbene Eltern sind noch ein Ritual, verbrennen es auf dem Friedhof oder wo auch immer.

[00:30:58.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass man sich sorgfältig formuliert, dass man sich ernst nimmt.

[00:30:58.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zwingt niemanden zum Absenden des Briefs, es kommt aber auch vor.

[00:31:25.250] - Bemerkung 15

Loslassen ist nicht gleich fallen lassen. Fallen lassen kann man negativ auslegen. Man könnte auch etwas positives daraus machen. Es gibt doch Situationen wo man fallen lassen muss?

[00:31:48.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich sage, loslassen ist nicht gleich fallen lassen, dann meine ich das innerhalb von familiären Beziehungen.

[00:31:56.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann sein Kind nie fallen lassen, man kann seine Eltern nie fallen lassen.

[00:32:04.180] - Bemerkung 15

Das sagen sie jetzt.

[00:32:04.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Man bleibt das Kind der Eltern.

[00:32:09.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann natürlich auf mehr Distanz gehen zu den Eltern.

[00:32:13.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Einen Partner kann man fallen.

[00:32:16.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich mit den Kindern von geschiedenen Eltern spreche, dann sage ich: Ihre Mutter oder ihr Vater ist nicht verwandt mit dem anderen. Den darf man einfach gehen lassen.

[00:32:27.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Kind sind sie zu beiden verwandt.

[00:32:29.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Tochter, als Sohn, kann man den geschiedenen Vater oder die geschiedene Mutter nicht einfach fallen lassen. Die gehören zu einem. Dort, wo Verwandtschaftsbeziehungen sind, kann man nicht einfach fallen lassen.

[00:32:45.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo keine Verwandtschaftsbeziehungen sind, kann man fallen lassen.

[00:32:50.100] - Bemerkung 15

Das ist biologisch gemeint. Was ist mit dem emotionalen?

[00:32:56.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Vater darf seinen Sohn nicht fallen lassen, wenn er nicht das erreicht, was er gerne möchte.

[00:33:09.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf dem nicht biologischen darf man alles fallen lassen.

[00:33:20.000] - Bemerkung 15

Das geschieht in jeder Familie.

[00:33:28.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht Verwandte, die kann man fallen lassen.

[00:33:32.030] - Bemerkung 15

Wird man fallen gelassen?

[00:33:35.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wird man manchmal und dann muss man es auch akzeptieren. Dann muss man loslassen.

[00:33:38.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hatte zu jemandem eine gute Freundschaft und dann geschieht irgendetwas und dann lassen einem die fallen. Wenn man dann noch daran festhalten will, muss man loslassen.

[00:33:45.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann noch einmal probieren, aber wenn es nicht geht, dann muss man loslassen.

[00:34:02.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Der andere lässt einem fallen, selber muss man loslassen.

[00:34:07.130] - Bemerkung 15

Ja, das kann ich bestätigen.

[00:34:08.920] - Bemerkung 16

Kann man das üben, wenn man eine Person verliert?

[00:34:09.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es mit Wiederkäuen üben, schaut es von verschiedenen Aspekten her an, man tut sich damit befassen. Man muss sich damit befassen im Sinne von: ich will in diese Richtung.

[00:34:29.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Wiederkäuen ist eine Art und Weise wie man es mit der Zeit loslassen kann.

[00:34:38.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Mann kann schlafen nicht willentlich machen.

[00:34:49.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss loslassen, damit man in den Schlaf fallen kann. Im Englischen hört man das.

[00:35:14.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss von der Kontrolle loslassen, damit man loslassen kann.

[00:35:25.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man kontrollierend das Loslassen erlernen möchte, dann geht das nicht.

[00:35:33.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Gehirn.

[00:35:33.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt die Vexierbilder, die aus vielen anderen Bildern gemacht sind.

[00:35:33.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man zu genau hinschaut, dann sieht man gar nichts.

[00:35:33.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sogenannte etwas loslässt, ein bisschen lockerer hinschaut, nicht mehr alles kontrollieren möchte, plötzlich kommt das Bild hervor.

[00:35:52.290] - Bemerkung 17

Ich formuliere es als Wunsch für mich: das würde ich gerne. Dann ist man positiv darauf eingestellt.

[00:36:08.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, sie sagen das schön.

[00:36:12.330] - Dr.med. Ursula Davatz

So ganzheitlich denkt man, ich will das gerne. Ich weiss zwar nicht, wie es dorthin geht und es macht auch nichts wenn ich es noch nicht kann.

[00:36:16.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist nicht so zwanghaft darauf fixiert.

[00:36:16.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Untersuchungen, wo Menschen sich irgendwelche Elektroden an ihr Gehirn angeschlossen haben.

[00:36:32.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die gedacht haben, ich will jetzt mein Segelschiff da oder dort durchsteuern.

[00:36:38.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie nur so wage daran gedacht haben, dann ist es so gefahren.

[00:36:42.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie verkrampft daran gedacht haben, dann hat es nicht das gemacht.

[00:36:57.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn kann diese Dinge.

[00:36:57.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie es genau funktioniert, weiss ich nicht.

[00:37:07.360] - Bemerkung 18

Im Alter vergisst man gewisse Dinge. Wenn man krampfhaft den Namen holen möchte, dann kommt er nicht.

[00:37:08.040] - Bemerkung 18

Plötzlich nach fünf Minuten kommt der Name dann automatisch aus dem Gehirn gespickt.

[00:37:31.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man auf Eis fährt, sagt man, man solle das Steuerrad mit dem kleinen Finger steuern. Das Fahrzeug steuert sich besser selber, sonst hat man die Tendenz zu übersteuern.

[00:37:31.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit dem Kontrollzwang tut man immer übersteuern.

[00:37:50.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Gespräch von zwei Piloten: im Notfall, in der Turbulenz überlässt man die Steuerung dem Flugzeug selber. Das ist aerodynamisch, das steuert sich besser, als wenn man übersteuert.

[00:37:57.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich reinfallen lassen, es wird schon gut herauskommen, dann wird es eher besser gesteuert.

[00:38:06.100] - Dr.med. Ursula Davatz

So funktioniert unser Gehirn.

[00:38:13.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir überlassen uns der Natur, dort wo wir allzu krampfhaft etwas erreichen möchten.

[00:38:30.080] - Bemerkung 19

Vielen herzlichen Dank, Frau Dr.med. Ursula Davatz, dass sie zu uns gekommen sind.

[00:38:31.910] - Bemerkung 19

Das war wunderbar, eine riesige Bereicherung.

[00:38:32.340] - Bemerkung 19

Ich gehe hier raus und sage mir, ich muss auf mein Herz hören, das bringt mehr Freude und dann steuert man sich besser.

[00:38:32.570] - Bemerkung 19

Vielen Dank!

[00:38:48.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Sehr gern geschehen.