

**Gemeinnütziger Frauenverein Brugg**

**Katholischer Frauenverein Brugg**

Vortrag vom 16.03.99 über

**Loslassen**

---

—  
U. Davatz

**I. Einleitung**

Eine erste aktive Kontaktaufnahme mit der Umwelt des Menschen ist über den Greifreflex. Kleinkinder greifen nach allem, halten es fest und wollen nicht mehr loslassen. Nur indem der Gegenstand in ihren Händen ausgetauscht gegen einen andern oder sie ablenkt, bringt man oft die geliebten Schlüssel, das Portemonnaie oder andere wichtige Wertgegenstände wieder aus ihrem Klammergriff, ohne Gebrüll auszulösen. Das Klammern und Festhalten ist eine menschliche Eigenschaft, die uns bis zum Tode nicht verlässt. Dennoch müssen wir im Leben immer wieder lernen, loszulassen um weiterzukommen.

**II. Loslassen in der Partnerschaft**

- In der Liebe hält der Mensch das Du seines Partner fest und will es nicht mehr loslassen, denn loslassen wird mit Verlust gleichgesetzt und man möchte die Liebe des Partners nicht verlieren.
- Liebende möchten immer zusammen sein, die Trennung ist schmerzlich, sie haben Angst, sich zu verlieren und halten sich deshalb fest, daraus resultiert Eifersucht und schlussendlich Mangel an Vertrauen.
- Eine Liebe zum Partner, die nicht mehr loslassen kann, lässt jedoch kein Wachstum mehr zu, eine individuelle Entwicklung der beiden Partner.
- Menschen, die in der Partnerschaft nicht loslassen können, verhindern sich gegenseitig in ihrer persönlichen Entwicklung.
- Dies kann soweit gehen, dass einer der Partner krank wird und so das Loslassen forciert wird durch die Umstände.

- Es können sogar beide Partner krank werden und über die Krankheit wieder aneinander gebunden, aber die Entwicklung läuft dann negativ, rückwärts regressiv.
- Ehekonflikt ist in der Regel auch ein Ausdruck davon, dass sich die Partner in der Liebe nicht genügend loslassen können.
- Man will den Partner modellieren und nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen und lässt ihn nicht los von den eigenen Vorstellungen, überlässt ihn nicht seiner eigenen Entwicklung.
- Aus diesem Grunde heisst auch das Lösungswort bei der Alanon, den Angehörigen von Alkoholikern:
- In Liebe loslassen, nur so kann der sich der kranke Partner entwickeln und muss nicht mehr krank sein.

### **III. Loslassen von Kindern**

- Zum ersten Mal muss die Mutter loslassen von ihrem Kinde bei der Geburt, nur wenn sie loslassen kann, darf es aus ihrem Mutterleib austreten. Die Geburt ist somit ein Verusterlebnis, ein Abschiednehmen von der körperlichen Vereinigung mit dem Kinde.
- Dann muss die Mutter jedesmal wenn sie ihr Kind schlafen legt, loslassen, und das Kind muss lernen die Mutter loszulassen.
- Wenn das Kind in den Kindergarten geht, muss die Mutter wieder lernen loszulassen, um das Kind der Obhut der Kindergärtnerin überlassen zu können. Kinder, die nicht losgelassen werden, lernen schlecht, sich sozial zu integrieren.
- Schläft das Kind zum ersten Mal auswärts, geht in den Ferien allein mit einem Kamerädlein, muss die Mutter wieder lernen loszulassen.
- In der Pubertät findet wohl das schmerzhafteste Loslassen zwischen Kindern und Eltern statt.
- Bis anhin konnten die Eltern die Kinder weitgehends kontrollieren über ihre Erziehung. In der Pubertät beginnen die Kinder sich zu wehren gegen diese elterliche Steuerung und Kontrolle.

- Die Eltern müssen lernen, die Kontrolle über ihre Kinder loszulassen und ihnen Selbstkontrolle zu übergeben.
- Je anspruchsvoller, je perfekter man ist als Eltern, je höhere Erwartungen man hat an seine Kinder, umso schwerer fällt einem die Kinder loszulassen.
- Manche Eltern lassen ihre Kinder niemals ganz los, was dann die Entwicklung der Kinder behindert bis verhindert.
- Wenn das Kind schlecht funktioniert, die Verantwortung nicht übernimmt, gibt dies den Eltern wieder einen Grund, um nicht loslassen zu müssen. Beide Teile, Eltern und Kinder fügen sich durch dieses nicht loslassen können häufig gegenseitig grossen Schaden zu.

#### **IV. Loslassen von eigenen Ideen und Wertvorstellungen von der eigenen Erziehung**

- Ein ganz schwieriges Loslassen ist auch das Loslassen von eigenen Zielen und Vorstellungen. Dieser Prozess ist manchmal schwieriger als das Loslassen von geliebten Menschen.
- Wir alle wachsen auf mit den Vorstellungen unserer Eltern und lernen, diese zu integrieren ja internalisieren in unser eigenes Wesen.
- Wertvorstellungen sind jedoch vom Zeitgeist und vom persönlichen, familiären Kontext geprägt und deshalb nicht immer und auf ewig und in jeder Situation gültig.
- Um sich weiterentwickeln zu können, muss der Mensch auch immer wieder von seinen Wertvorstellungen loslassen können und neue entwickeln. Ich meine damit also nicht sämtliche Wertvorstellungen über Bord werfen, sondern vielmehr neue der Zeit angepasste Wertvorstellungen entwickeln.
- Dieses Loslassen von alten Wertvorstellungen ist häufig sehr schmerzhaft und geht mit einer grossen Angst einher. Aus der Angst heraus sträubt sich alles dagegen, eine innere Veränderung vorzunehmen.
- Es wurden Menschen zu Tode verurteilt, als Hexen verbrannt, zum Sündenbock gestempelt und davongejagt, weil sie gegen die gängigen Wertvorstellungen verstossen haben mit neuen Weltbildern.

- Der Mensch geht häufig lieber gegen die eigene Gesundheit, gegen seinen eigenen Körper vor, als gegen die gelernten und übernommenen Wertvorstellungen seiner Eltern zu verstossen. Das Resultat davon ist eine Psychosomatische Krankheit.
- Von Zielen loslassen, die man sich gesteckt hat, aber nicht erreichen kann, löst häufig auch einen Schmerz aus und kann zu Krankheiten und zu innerem Unfrieden führen.
- Von der eigenen Vorstellung, perfekt sein zu müssen, loszulassen und Fehler einzugestehen, ist ebenfalls eine schwierige Sache. Für manche ist dies so schwer, dass sie in eine Depression fallen oder sogar den Suizid als Ausweg suchen nach dem Motto „lieber tod als fehlerhaft“, obwohl es auch das Sprichwort gibt: Irren ist menschlich. Loslassen von den eigenen Gefühlen, loslassen von der Wut, dem Zorn, der Trauer und vieles mehr.

## V. Loslassen über den Tod

- Loslassen von einem geliebten Menschen über den Tod, ist ein endgültiges Loslassenmüssen.
- Dieses Loslassen fällt umso schwerer, je konflikthafter diese Beziehung zu diesem Menschen war, oder umso enger die Beziehung war, ohne Freiheit des Einzelnen.
- Dieses Loslassen fällt auch schwer, wenn vieles in der Beziehung nicht gelebt wurde und man erst über den Tod merkt, was man alles verpasst hat und eigentlich hätte leben können.
- Das Loslassen fällt leichter, wenn die Beziehung echt gelebt wurde und der Zurückbleibende bereit ist, die Verantwortung zu übernehmen, für alles was die tote Person an geistigem Erbe zurückgelassen hat.
- Selbst loslassen vom eigenen Leben, ist die Vorbereitung auf den eigenen Tod.
- Je voller und erfüllter das Leben war, umso leichter fällt es einem, loszulassen vom Leben. Je unerfüllter das Leben war umso grösser ist der Totenkampf.

## **Abschliessende Bemerkung**

Loslassen ist und bleibt ein wichtiges menschliches Thema, von der Geburt bis zum Tode. Immer wieder müssen wir lernen loszulassen, um uns weiter zu entwickeln, um dem, Leben Raum zu geben, dass es sich weiter entwickeln kann, auch über unseren Tod über die Generationen hinweg.

Da/kv/an