

**Dr.med. Ursula Davatz**

27.4.2017

## **Loslassen um neues an die Hand zu nehmen**

[Audio](#)

**[00:00:00.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich möchte sie alle ganz herzlich begrüßen zu dem heutigen Morgen und zum Thema: Loslassen.

**[00:00:13.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe unterwegs auch so ein bisschen Stress gehabt.

**[00:00:17.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe eine andere Route fahren wollen und bin dann in den Verkehr gekommen. Da musste ich auch loslassen von meiner Vorstellung, wo es eigentlich durchgeht und habe mich wieder neu orientieren müssen.

**[00:00:25.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin so froh, ich habe es geschafft zur Zeit, gerade auf den Punkt.

**[00:00:30.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich werde ihnen so ein paar allgemeine Gedanken sagen und durch das Ganze durchgehen und dann hoffe ich natürlich, dass sie viele Fragen an mich haben oder auch Ergänzungen.

**[00:00:41.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zuerst eine Einleitung.

**[00:00:43.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als junge Frau habe ich den Faust besucht im Goetheanum. Einmal auch noch in Zürich im Schauspielhaus. Da ist mir der folgende Satz geblieben: "Zum Augenblicke möchte ich sagen, verweile doch, du bist so schön".

**[00:00:59.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das zeigt, wie der Mensch eigentlich oft festhalten möchte an schönen Momenten, an Sachen, die ihn glücklich machen.

**[00:01:08.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Glück ist nicht fest.

**[00:01:11.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alles Lebendige, alles, was lebendig ist, hat immer einen Anfang und auch ein Ende.

**[00:01:17.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Somit unser hat Leben einen Anfang, eine Geburt und hat einen Tod.

**[00:01:21.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man das biologisch anschaut, sagt man, das individuelle Leben hat den Tod erfunden, also das Ende.

**[00:01:29.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir einfach eine Alge wären, dann könnten wir uns fortpflanzen bis in die Unendlichkeit rein und es gibt immer wieder neue, gleiche Zellen.

**[00:01:41.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle unsere Zellen haben auch eine Uhr in sich und wenn die Uhr abgelaufen ist, dann lassen sie gehen.

**[00:01:48.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesem Sinne gehört das Loslassen zum menschlichen Leben.

**[00:01:56.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im täglichen Leben erleben wir es. Wir müssen am Abend loslassen, damit man schlafen können.

**[00:02:03.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir nicht loslassen, dann nehmen wir die Sorgen mit in den Schlaf und können eben nicht schlafen.

**[00:02:07.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen am Morgen loslassen vom warmen Bett, damit wir in den neuen Tag hineingehen können.

**[00:02:14.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie viele Leute, wenn sie den Wecker stellen, sagen: Ich bleibe jetzt nur noch fünf Minuten oder eine Viertelstunde im Bett, ach es ist doch so schön in dem Bett und dann verschlafen sie sich, respektive, sie haben keinen guten Anfang.

**[00:02:29.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss am Abend loslassen, damit man überhaupt einschlafen kann. Das ist gar nicht immer so einfach. Man muss am Morgen loslassen von dieser wohligen Wärme im Bett.

**[00:02:40.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich musste heute morgen von meinen Enkelkindern loslassen.

**[00:02:42.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die haben noch geschlafen, als ich aufgestanden bin und ich wollte sie doch noch einmal sehen, bevor ich weg gehe.

**[00:02:49.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Schlussendlich sind sie dann rauf gekommen und dann habe ich aber dann am Frühstückstisch loslassen müssen, um wegzugehen, um rechtzeitig hier zu sein.

**[00:02:54.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind alles Frauen und ein Mann. Ich bin aufgewachsen unter vier Schwestern.

**[00:03:02.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von dort her ist mir die Frauenkultur bekannt.

**[00:03:04.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

ich habe auch Themen für die Männer.

**[00:03:14.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich fange jetzt bei den Frauen an.

**[00:03:26.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mütter müssen loslassen bei der Geburt und das ist auch nicht immer so einfach. Das heisst, damit ein Kind geboren werden kann, muss man loslassen können.

**[00:03:36.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Während der Schwangerschaft hat man eine ganz intime, symbiotische Beziehung mit seinem Kind.

**[00:03:44.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind wird einfach ernährt, die Natur sorgt für das Kind. Man muss einfach gut leben. Sonst muss man eigentlich nichts machen.

**[00:03:47.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn dann das Kind geboren wird, dann muss man es loslassen und auf einmal hat man es gegenüber.

**[00:03:56.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dieses Loslassen ist gar nicht so einfach.

**[00:03:57.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man dort nicht gut loslassen kann, wenn man es gerne noch bei sich behalten will, ist manchmal die Geburt ein bisschen schwieriger.

**[00:04:08.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Psychiater machen uns natürlich über alles Gedanken und denken: Warum hat die Frau jetzt nicht loslassen wollen? Warum ist diese Geburt so schwierig gegangen?

**[00:04:13.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man merkt dann auch, auf einmal hat man es gegenüber. Man ist nicht mehr geschützt.

**[00:04:21.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Frauen sagen: während der Schwangerschaft ist es mir am besten gegangen im ganzen Leben.

**[00:04:30.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich hatte mal eine Frau, die hatte immer Kopfschmerzen und während der Schwangerschaft hatte sie keine Kopfschmerzen.

**[00:04:34.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Irgendwie hat die Einheit mit dem Kind ihr sehr, sehr viel gebracht.

**[00:04:41.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heutzutage sind viele Frauen berufstätig und sie müssen das Kind loslassen, damit das Kind in die Krippe gehen kann. Das ist jeder Tag, jeden Morgen ein loslassen.

**[00:04:46.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der nächste Schritt ist, dann wenn das Kind in den Kindergarten geht.

**[00:04:54.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der übernächste Schritt ist, wenn das Kind in die Schule geht.

**[00:04:59.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie häufig höre ich dann da von den Lehrerinnen, dass sie zu den Müttern sagen: Sie müssen halt loslassen.

**[00:05:06.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das haben die Mütter gar nicht gerne.

**[00:05:09.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das müssen sie mir nicht sagen. Ich lasse schon los.

**[00:05:13.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind lässt mich nicht los und das Kind hat Angst und die Schule ist schwierig.

**[00:05:19.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zum Teil sind schwierige Atmosphären in der Schule mit aggressiven Buben.

**[00:05:27.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt auch intrigante Mädchen, welche es schwierig machen.

**[00:05:30.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist durchaus auch der Fall.

**[00:05:34.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann will eine Mutter das Kind natürlich nicht gerne dieser feindlichen Welt aussetzen.

**[00:05:41.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da hat die Mutter Mühe, loszulassen.

**[00:05:41.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein nächstes, ganz wichtiges Loslassen kommt mit der Pubertät.

**[00:05:50.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man redet ja oft bei den Frauen vom sogenannten leeren Nest Syndrom.

**[00:05:54.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Kinder ausfliegen und in der Pubertät beginnen sie damit, sich zu wehren gegen die Eltern auch gegen die Mutter. Speziell die Knaben sagen dann: Du hast mir nichts mehr zu sagen, sei still.

**[00:06:01.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Mädchen gestalten sich selber zur Frau. Sie schminken sich. Sie gehen aus. Sie haben Freundschaften mit Knaben. Dann ist wieder ein ganz wichtiges Loslassen.

**[00:06:12.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man will natürlich seine Kinder schützen.

**[00:06:26.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eltern wollen ihre Kinder geschützt in die Welt lassen, aber genau das geht nicht in der Pubertät.

**[00:06:32.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Pubertät müssen sie eigene Erfahrungen machen und man kann das Leben nicht vorkauen.

**[00:06:37.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man den Kindern das Leben vorkaut, ist das eine laue Sache. Die Kinder wollen alles selber erfahren.

**[00:06:38.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Augenblick muss man seine Kinder loslassen.

**[00:06:38.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich weiss noch genau, als meine älteste Tochter in Pubertät gekommen ist und ins sexuellere Reifentalter, habe ich gedacht, ich will sie so gerne schützen können vor Verletzungen auf dem Gebiet, also vor sexuellen Verletzungen.

**[00:07:04.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich kann das nicht. Sie muss das selber machen. Ich kann sie allenfalls begleiten, ich kann es nicht für sie machen.

**[00:07:06.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein Loslassen von dieser Vorstellung: Ich kann alles für meine Kinder machen.

**[00:07:20.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich kann sie schützen vor jeglichem Unbill, vor jeglicher Verletzung, vor jeglicher Bedrohung.

**[00:07:30.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Augenblick, wo man seine Kinder in der Pubertät loslassen muss, verliert man so ein bisschen seine Mutterrolle.

**[00:07:37.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss auf eine Art wieder eine neue Rolle für sich selber finden.

**[00:07:42.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss eine persönliche Frauenrollen finden, vielleicht eine neue Aufgabe.

**[00:07:48.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich neu definieren.

**[00:07:50.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss von dieser sehr mächtigen Mutterrolle loslassen.



**[00:07:54.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht immer einfach.

**[00:07:54.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Mütter sind totalitäre Machthaberinnen.

**[00:08:12.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es kann uns niemand ersetzen.

**[00:08:13.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben die Macht über die ganze Familie, über ganz viele Funktionen.

**[00:08:20.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir die Macht verlieren, ist das ein loslassen.

**[00:08:23.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen etwas neues für uns finden.

**[00:08:23.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Mutter findet sich plötzlich vor einem leeren Nest.

**[00:08:33.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gewisse Frauen bekommen dann Depressionen, weil sie nicht den Weg finden in eine neue Aufgabe.

**[00:08:43.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

An sich ist das eine ganz tolle Phase.

**[00:08:46.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Moment kann man als reife Frau seine Weiblichkeit entdecken und seine weibliche Funktionen, nicht nur in der Familie, sondern auf der ganzen Welt.

**[00:08:58.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt an sich viel zu tun für Frauen, nachdem die Kinder ausgezogen sind.

**[00:09:03.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist auch eine grosse Erfahrung, die die Frauen mit sich bringen.

**[00:09:06.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben einmal zusammen mit den Mütterberaterinnen in einer Jobbewerbung für eine Frau im mittleren Alter alles aufzählt, was sie gemacht haben als Hausfrau.

**[00:09:18.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben die Aufgaben dann alle umbenannt auf Managersprache und dann klingt das sehr, sehr erfolgreich und sehr erfahren.

**[00:09:23.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

In den USA hatte ich einen Psychiater Supervisor, der hat gesagt, er sei so froh, dass er nach den Ferien wieder arbeiten gehen kann. Das sei so viel einfacher als zu Hause Vater zu sein.

**[00:09:30.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wissen natürlich die Frauen, wie schwierig das ist.

**[00:09:45.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Mütter sind immer Multi-Tasking Personen. Sie müssen alles gleichzeitig machen, auf jeder Stufe jedem Kind gerecht werden, dem Mann noch, sich selber, im Haushalt, den Nachbarn und so weiter.

**[00:09:59.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eigentlich bringen die Frauen grosse Talente mit, wenn Kinder aus dem Haus gehen, die auch wieder investiert werden könnten.

**[00:10:07.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Industrie hat es nicht immer ganz gesehen, aber da müssen wir vielleicht noch ein bisschen Arbeit leisten.

**[00:10:12.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt kommen wir zum Loslassen der Väter.

**[00:10:16.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Männer sind ein bisschen anders gestrickt.

**[00:10:18.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher hat man gesagt, der Unterschied zwischen Mann und Frau ist am erster Stelle erzieherisch.

**[00:10:24.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Erzieherische spielt schon eine grosse Rolle und wir haben natürlich 2000 Jahre lang ein Patriarchat gehabt.

**[00:10:30.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben es immer noch in weiten Bereichen von der Kirche her.

**[00:10:30.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle drei Religionen, das Judentum, das Christentum und der Islam, sind sehr stark vom Patriarchat geprägt.

**[00:10:46.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heutzutage wird viel neurobiologisches untersucht.

**[00:10:47.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Männer und die Frauen haben aber auch andere Gehirne, andere Hormone und andere Gewichtungen.

**[00:10:48.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bringe jetzt nur ein paar Sachen von den Männern und sie dürfen mich dann gerne ergänzen.

**[00:11:05.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Männer müssen eher loslassen von ihrem männlichen Ehrbegriff.

**[00:11:11.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das erlebt man hauptsächlich anhand vom Islam.

**[00:11:15.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn mein männlicher Ehrbegriff gekränkt wird, dann habe ich das Recht auf alles.

**[00:11:24.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann ich morden, dann kann ich totschiagen, dann kann ich ganze Länder vernichten, weil mein männlicher Ehrbegriff über alles geht.

**[00:11:34.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bringe dann immer das Beispiel vom Hitler.

**[00:11:44.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Adolf Hitler hatte zwei Mal eine Aufnahmeprüfung gemacht an der Kunstakademie in Wien. Er wollte Maler werden. Er sah sich zeitlebens als verkannter Künstler.

**[00:11:47.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat ihn nicht genommen. Er ist gekränkt gewesen.

**[00:11:59.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Adolf Hitler wurde auch als Kind von seinem Stiefvater gekränkt.

**[00:11:59.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann hat er beschlossen Politiker zu werden.

**[00:12:02.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man werweisen: hätte die Kunstakademie in Wien Adolf Hitler doch nur aufgenommen, dann hätten wir keinen zweiten Weltkrieg gehabt.

**[00:12:13.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist vereinfacht gesagt.

**[00:12:30.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Anhand von diesem Beispiel sieht man den männlichen Ehrbegriff.

**[00:12:30.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir in unserer westlichen Kultur machen uns gerne lustig über die wichtigen Paradigmen und Autoritäten.

**[00:12:31.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir können uns über uns selber lustig machen. Das ist Selbstironie. Wir haben Karikaturen. In allen Zeitungen, Heftchen kommen immer Karikaturen.

**[00:12:50.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Über alle exponierten Leute gibt es Karikaturen.

**[00:12:53.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das gibt es nicht oder ist nicht erlaubt, wenn der männliche Stolz nicht loslassen kann von seinem Ehrbegriff.

**[00:12:54.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist sehr wichtig, dass die Männer von ihrem Ehrbegriff loslassen können.

**[00:12:54.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sieht das in der Politik dort kann man es überall beobachten. Es gibt einige Politiker, die nicht von ihrem Ehrbegriff loslassen können.

**[00:12:54.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Männer das nicht können, dann können sie abgleiten in sehr zerstörerische Kraft. Sie haben mehr Kraft, mehr Aggressionen, Testosteron hilft auch mehr aggressiv zu sein.

**[00:13:19.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Östrogene helfen uns nicht so gut, aggressiv zu sein.

**[00:13:35.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darum können sich die Männer auch besser durchsetzen als wir Frauen.

**[00:13:38.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Männer haben da einfach eine andere Konstellation.

**[00:13:42.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Männer von ihrem Ehrbegriff nicht loslassen können, dann kann es sehr in die Destruktivität gehen.

**[00:13:50.195] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Familientherapeutin arbeite ich mit Vätern und Müttern. Häufiger mit den Müttern. Die Väter muss ich auch manchmal reinholen.

**[00:13:49.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Männer müssen auch loslassen können vom Ehrgeiz sich selber gegenüber und auch ihren Kindern gegenüber.

**[00:14:01.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man will immer, dass es den eigenen Kindern besser geht, als dass es einem selber ergangen ist.

**[00:14:01.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man schon ein sehr hohes Niveau hat, ist das fast nicht mehr möglich.

**[00:14:13.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielleicht ist es dann nicht möglich, dass das Kind noch mal etwas Besseres macht.

**[00:14:20.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man will oft, dass wenn man selber keine höhere Bildung hat oder nicht eine höhere Schule besucht hat oder nicht hat studieren können, dann will man, dass die Kinder das können.

**[00:14:28.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die eigenen Kinder diese Begabung nicht haben oder vielleicht ganz anders begabt sind, dann kann man seine Kinder zerstören.

**[00:14:39.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann erwartet der Vater etwas vom Kind, was es nicht kann. Dann ist es nie recht, dann ist er nie zufrieden und dann kann das Kind wie keinen Selbstwert entwickeln.

**[00:14:47.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann das Kind keine Persönlichkeit entwickeln.

**[00:14:52.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesem Sinne ist das ganz gefährlich, wenn die Väter nicht loslassen können von ihrem Ehrgeiz den Kindern gegenüber.

**[00:14:57.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vor Jahren habe ich mal einen Vater von zwei Töchtern gehabt. Er ist umgezogen in eine bessere Gegend, während die ältere Tochter eigentlich schon ein bisschen

vernetzt war mit ihren Peers. Die Tochter hat den Umzug dann ganz schlecht ertragen, weil sie ihre Kollegen verloren hat.

**[00:15:18.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Tochter hat sich dann nicht so benommen, wie von ihr erwartet wurde. Sie war nicht fleissig, hat ihre Lehre nicht gut gemacht und ist dann auch in die Psychiatrie gekommen. Dann hat er gesagt: lieber ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende.

**[00:15:48.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Übersetzt hat das natürlich geheissen: Mir wäre lieber, die Tochter wäre gestorben, dann ist das Zeug fertig, abgeschlossen, alsdass sie so weiter macht.

**[00:16:00.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie lebt heute noch und ich sehe sie auch noch, aber sie hat keine gute berufliche Karriere gemacht.

**[00:16:08.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Langsam geht es ihr besser

**[00:16:11.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die hat jahrelang Angst gehabt vor der Verurteilung von ihrem Vater und vor allen anderen Autoritäten.

**[00:16:19.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn immer irgendwo eine Autorität aufgetreten ist, ist sie gerade paranoid geworden und hat sich verfolgt gefühlt.

**[00:16:26.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt wird es langsam ein bisschen besser und sie wagt sich sogar ein bisschen in die Welt hinaus.



**[00:16:30.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Ehrgeiz von den Vätern ihren Kindern gegenüber ist etwas ganz gefährliches.

**[00:16:37.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bis zu einem gewissen Grad, wenn das Kind das bringen kann, ist das in Ordnung, aber wenn es das Kind nicht bringen kann, müssen diese Väter loslassen können von ihrem Ehrgeiz.

**[00:16:41.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe noch viele Beispiele von dieser Art.

**[00:16:41.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es schief läuft in der Pubertät mit den Kindern, dann bleiben die Mütter oft dran und die Väter distanzieren sich.

**[00:17:00.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Väter haben dann die Haltung: Mich geht das nichts mehr an, es geht sowieso nicht. Ich habe ihn losgelassen.

**[00:17:06.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Loslassen heisst nicht, fallen lassen.

**[00:17:10.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Häufig lassen sie die Kinder dann auch fallen.

**[00:17:14.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das merkt das Kind, das merkt der Sohn, das merkt die Tochter.

**[00:17:19.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Väter müssen vom Ehrgeiz und von den Vorstellungen loslassen und sie müssen wieder Beziehung herstellen zum Kind.

**[00:17:29.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist dann meistens schon ein erwachsener Sohn oder eine erwachsene Tochter.

**[00:17:34.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich hole die Väter immer rein und gebe ihnen dann den Auftrag, sich regelmässig zu sehen mit dem Kind, mit der Tochter oder dem Sohn, aber nicht mit dem Thema: mache dies, tue jenes.

**[00:17:45.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einfach nur Beziehung haben, sonst gar nichts.

**[00:17:45.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eher zuhören, eher lernen von dem jungen Menschen, als dem jungen Menschen sagen wollen, wo es durch geht.

**[00:17:45.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Loslassen, aber nicht fallen lassen.

**[00:18:00.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine ganz wichtige Sache.

**[00:18:03.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gewisse Männer bringe ich rein in die Therapie und die machen das auch.

**[00:18:04.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Väter mitmachen, haben die Jugendlichen oft einen viel bessern Erfolg auf ihrem steinigen Weg, einen guten Verlauf.

**[00:18:04.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zu den Vätern sage ich: Ich brauche sie, um weiter zu kommen.

**[00:18:24.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Väter haben oft die Haltung: das können sie jetzt machen, sie sind schliesslich der Doktor, mich geht das nichts mehr an.

**[00:18:24.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das habe ich schon von vielen Vätern gehört.

**[00:18:24.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich versuche immer, die Väter reinzuholen.

**[00:18:24.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal wenn mir die Väter davon laufen wollen habe ich sie auch schon daran gehindert. Dann werden die Väter verrückt.

**[00:18:24.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Väter sind sich nicht gewohnt von einer Ärztin sagen zu lassen: Nein, sie gehen jetzt nicht weg, ich will, dass sie sich mit ihrer Tochter auseinandersetzen. Ich lasse sie nicht zur Türe raus.

**[00:18:44.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin schon selber vor die Türe gestanden und dann hat es geheissen, dass ich Freiheitsberaubung machen würde.

**[00:18:44.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das stimmt bis zu einem gewissen Grad.

**[00:18:57.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es war aber sehr wichtig für diesen jungen Menschen.

**[00:18:57.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich konnte es nicht zulassen, dass der Vater einfach davonläuft wenn es ein bisschen schwierig wird, wenn die Tochter oder der Sohn sich nicht den Vorstellungen entsprechend benimmt.

**[00:18:58.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das müssen wir aushalten können, das gehört zur Pubertät.

**[00:19:06.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt komme ich zum loslassen zwischen den Partnern.

**[00:19:14.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Liebe ist je etwas ganz spezielles, die Liebe bindet uns.

**[00:19:15.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind so geartet, dass sich der Mann an die Frau bindet. Es darf sich auch die Frau an die Frau binden oder der Mann an den Mann. Heutzutage sind wir da ein bisschen offenen.

**[00:19:37.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich schaue jetzt das loslassen zwischen zwei Partnern an.

**[00:19:37.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von Jorge Bucay gibt Sprüche, die ich bei mir in Baden an der Türe habe. Immer wenn ich an das Telefon gehe und vom Gespräch loslassen muss, können die Leute die Sprüche von Jorge Bucay anschauen.

**[00:19:49.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist noch gut und sie machen es auch.

**[00:19:56.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Spruch von Joge Bucay: Der Wunsch gewinnt an Bedeutung, wenn ich ihn in eine Handlung verwandeln kann.

**[00:20:08.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Spurch von Jorge Bucay: Opfere dich nicht für deinen Nächsten, sondern lebe lieber zusammen

**[00:20:08.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Liebe zwischen zwei Menschen und die Nähe heisst nicht Besitz.

**[00:20:23.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wird häufig verwechselt.

**[00:20:26.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich Egetherapie mache, dann sprechen oft beide. Der mann spricht für die Beziehung und der Mann spricht für die Beziehung.

**[00:20:30.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jeder von seiner Vorstellung aus.

**[00:20:30.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frau redet, wie sie es gerne hätte und wie es doch eigentlich sein müsste. Die Frau versucht immer, mich auf ihre Seite zu ziehen. Der Mann macht genau das gleiche, spricht von seiner Seite her: das ist doch nicht normal, so kann man doch nicht sein, zu einer Beziehung gehört doch das.

**[00:20:50.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann versuche ich bei jedem zu differenzieren, dass jeder seine Position sagen darf, wo er/sie steht. Der andere muss zuhören.

**[00:20:58.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sagen oft die Frauen: Dann hat die Beziehung gar keinen Sinn, wenn wir nicht immer zusammen gehen.

**[00:20:58.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Meine Antwort darauf lautet: Zuerst muss jeder wieder seinen Platz haben und erst dann können wir es zusammensetzen.

**[00:21:14.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie das herauskommt, weiss ich nicht.

**[00:21:16.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da muss ich oft verlangsamen.

**[00:21:19.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da müssen die beiden Partner sehr loslassen von ihrer Vorstellung, wie der Partner sein müsste.

**[00:21:26.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich nenne das die Erwartungshaltung oder die Anspruchsberechtigung.

**[00:21:34.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da läuft es bei der Frau oft so, dort kenne ich es ein bisschen besser: Wenn man als Kind einen Vater gehabt hat, der einem ignoriert hat, dann hat man die Erwartungshaltung, der Partner müsse das alles wett machen. Man hat eine Anspruchsberechtigung, dass jetzt das alles wettgemacht wird.

**[00:21:58.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der muss einem dann ganz speziell zudienen oder nett mit einem sein.

**[00:21:58.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man einen Vater gehabt hat, der einem als Mädchen verehrt hat und wie eine Prinzessin behandelt hat, dann meint man auch, es müsse so weitergehen.

**[00:22:13.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Entweder erwartet man, dass es so weitergeht oder man erwartet, dass man noch das nachholen kann, was man nicht gehabt hat.

**[00:22:21.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Beim Mann desgleichen, da geht es eher auf die Mutter.

**[00:22:25.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der Mann sich von seiner Mutter vernachlässigt gefühlt hat, oder er hat sich zu fest um sie kümmern müssen, dann erwartet er, dass seine Frau jetzt die Mutterrollen noch nachholt.

**[00:22:36.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Oder der Mann erwartet, dass seine Frau genauso mütterlich ist und alles aufgibt und alles nur für ihn macht.

**[00:22:44.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da sagt man zum Beispiel bei all den islamischen, verwöhnten Männern, auch schon bei den italienischen Männern sieht man das zum Teil.

**[00:22:52.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die sind sehr von ihren Müttern verwöhnt worden und erwarten, dass das genau gleich weitergeht.

**[00:22:52.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es nicht so weitergeht, dann ist die Welt falsch und dann muss man sich jemanden neues suchen gehen oder man muss das Gegenüber zurechtstutzen, dass es endlich so wird, wie man es sich vorgestellt hat.

**[00:22:56.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit eine Partnerschaft länger dauern kann, auf lange Zeit funktionieren kann, ist es ganz, ganz wichtig, dass jeder im anderen wieder Freiraum lässt, damit der sich entwickeln kann.

**[00:23:33.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dazu gibt es Bücher von Jürg Willi: Die Kunst gemeinsamen Wachsens: Ko-Evolution in Partnerschaft, Familie und Kultur.

**[00:23:33.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sollte sich einzeln entwickeln und man sollte sich immer wieder austauschen.

**[00:23:49.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jeder muss auch wieder für sich selber schauen.

**[00:23:49.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesen Entwicklungsphasen ist man auch in den engsten Beziehungen oft alleine.

**[00:23:54.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn junge Menschen sich beklagen, dass sie so alleine sind oder auch Ältere, sage ich: Jawohl, Erwachsen werden ist ein Einsamkeitsproblem.

**[00:24:09.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss auch mit sich alleine sein können.

**[00:24:12.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss, den Partner loslassen können, man muss ihm seinen Raum geben. Man muss sich auch selber den Raum nehmen.

**[00:24:14.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich von der Frau her schaue, gibt es viele Frauen, die Depressionen entwickelt haben, weil sie sich den Raum nicht genommen haben, weil er vom Mann nicht gegeben wurde.

**[00:24:22.120] - Dr.med. Ursula Davatz**



Der Mann gibt der Frau den Raum vielleicht nicht und dann muss man sich den Raum nehmen, den Raum holen.

**[00:24:28.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man sich Contre Coeur die ganz Zeit angepasst, hält man an der mütterlichen, angepassten Rolle fest.

**[00:24:31.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen können uns besser anpassen als die Männer, das kommt von der Natur her. Das müssen wir auch mit unseren Kindern können.

**[00:24:51.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir Frauen bei der Rolle vom anpassen bleiben, dann vergeuden, verlieren wir uns und schlussendlich fällt man in einen Depression.

**[00:25:01.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

An dieser Stelle sage ich den Frauen; sie müssen das Gefühl entwickeln: Ich und die Welt.

**[00:25:02.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heisst, ich kann bestehen und da draussen ist die Welt. Ich kann mich der Welt stellen.

**[00:25:12.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Frauen gehen nicht gerne alleine in den Ausgang, weil sie finden, das kann ich doch nicht, ich bin keine rechte Frau, wenn ich nicht einen Mann an meiner Seite habe.

**[00:25:20.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen müssen das Gefühl entwickeln: ich und die Welt.

**[00:25:25.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ganz sein, auch wenn kein Mann an der Seite ist.

**[00:25:25.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heisst nicht, dass man immer alleine sein muss.

**[00:25:25.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss lernen auch alleine sein zu können.

**[00:25:25.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die grösste Kränkung für den Mann ist, wenn ihn die Frau verlässt, denn eigentlich verlässt nur der Mann die Frau. Die Frau verlässt den Mann nicht.

**[00:25:52.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist das Schema.

**[00:25:53.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein Mann die Frau verliert und wenn ein Mann noch den Job verliert, einen Status verliert, dann ist die grösste Gefahr von Selbstmord bei den Männern.

**[00:25:59.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein andauernde symbiotische Beziehungen zwischen Mann und Frau verhindert die gegenseitige Entwicklung. Das wollen wir eigentlich nicht.

**[00:26:19.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir wollen, dass sich der Mann entwickelt und wir wollen, dass sich die Frau entwickelt. Da kann man sich immer wieder neu begegnen und auch zeigen, was man gelernt hat, was bei einem neu ist.

**[00:26:32.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin immer noch am Üben.

**[00:26:34.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das übernächste Jahr habe ich meine goldige Hochzeit und wir sind immer noch am üben. Ich musste viel loslassen und wir mussten auch viel kämpfen.

**[00:26:46.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jeder hat sich weiterentwickelt.

**[00:26:46.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von einem Partner loslassen muss man wenn einer von den beiden sagt: Ich halte es nicht aus, ich gehe jetzt, ich muss scheiden oder wenn ein Partner stirbt.

**[00:26:46.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

An dieser Stelle ist es oft wichtig, dass man nochmals schaut, was schief gegangen ist.

**[00:27:01.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie hätte man es anders machen können.

**[00:27:05.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir würde ich es anders machen?

**[00:27:17.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie mache ich es jetzt?

**[00:27:20.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die ganze Beziehung nochmals ein bisschen durchgehen.

**[00:27:20.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn jemand stirbt, dann muss man endgültig loslassen.

**[00:27:27.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann gibt es einen Trauerreaktion.

**[00:27:27.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein Partner aus einem Konflikt raus wegstirbt und man hat den Konflikt nicht gelöst gehabt, dann ist oft das Loslassen schwieriger.

**[00:27:46.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Gleiche gilt wenn Eltern sterben und man hat als Sohn oder als Tochter den Konflikt nicht fertig ausgefochten, dann fällt das Loslassen sehr viel schwerer.

**[00:27:58.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Therapeutin, mit erwachsenen Kindern, wo Eltern sterben, tue ich mit ihnen so ein bisschen durchsuchen, was dann da eigentlich geschehen ist.

**[00:28:11.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sage ich den Leuten, dass sie noch einen Brief schreiben sollen.

**[00:28:14.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einen Brief schreiben an ihren Vater oder an ihre Mutter.

**[00:28:19.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann gehen wir den ganzen Konflikt durch.

**[00:28:22.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Brief darf nicht mit einer Anklage aufhören, das gibt kein Loslassen.

**[00:28:24.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man darf wütig sein aber es muss umändern in: Du hast das gemacht, was Du konntest und ich gehe jetzt weiter.

**[00:28:28.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss quasi seine Seele wieder zurücknehmen.

**[00:28:28.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss loslassen von seiner Erwartungshaltung, sowohl an den Vater, an die Mutter und an den Partner.

**[00:28:51.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Erst wenn man von seiner Erwartungshaltung loslassen konnte, dann kann man ganz weitergehen.

**[00:28:57.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man weiter an dieser Erwartungshaltung festhält, du hättest doch eigentlich müssen und dann so Richter spielt und den anderen verurteilt, dann gibt es kein richtiges loslassen.

**[00:29:08.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Augenblick, wo man nicht loslassen kann, sondern immer noch die kindliche Erwartungshaltung hat, sei es an den Partner (weggegangen), sei es an die Eltern (gestorben), in dem Augenblick können die Emotionen dann auch in die Psychosomatik reingehen, also dass man krank wird, körperliche Krankheiten bekommt.

**[00:29:30.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Gehirn ist so vernetzt, das emotionale Gehirn ist verschaltet mit dem Körper und wenn man es nicht ausdrücken kann, dann geht es halt in den Körper.

**[00:29:48.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich arbeite dann sehr mit diesen Menschen, dass sie es dürfen, dass sie es ausdrücken müssen.

**[00:29:56.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sagt heutzutage, wenn man es ausdrücken kann, wenn man es in Worte fassen kann und wenn man es noch aufschreiben kann, man kann es mit dem Therapeut bereden, aber aufschreiben ist noch mal ein Stückchen verbindlicher.

**[00:30:07.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man es aufschreiben kann, dann wird es geordneter und dann ist der Stress nur noch halb so stark.

**[00:30:14.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist meine Arbeit, dass ich den Menschen helfen muss, sie begleite in dem Abschiedsritual.

**[00:30:23.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Emotionen laufen meistens so ab: Zuerst kommt die Wut, dann kommt die Trauer und dann kommt das Loslassen.

**[00:30:30.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nach der Trauer kommt das Loslassen.

**[00:30:30.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Tränen an sich zeigen schon, man lässt ein bisschen los.

**[00:30:37.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Augenblick, wo man weint, wird man ja so ein bisschen schlapp und es lässt alles los.

**[00:30:43.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man kämpft, ist man verkrampft und man lässt es nicht los, dann hält man daran fest.

**[00:30:47.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt gehe ich noch mal ein Stückchen weiter und komme wieder zum Anfang zurück.

**[00:30:56.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Faust sagte: Zum Augenblicke möchte ich sagen, verweile doch, Du bist so schön.

**[00:30:59.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist schwierig, von schönen Momenten loszulassen.

**[00:31:06.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man will das Glück festhalten, aber das Glück ist immer nur etwas Flüchtiges.

**[00:31:12.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Glück muss man sich immer wieder erarbeiten, nicht indem man nach dem Glück greift, sondern indem man etwas macht, das einem Zufriedenheit gibt.

**[00:31:20.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da gibt es heute auch so eine Forschung, es kommt viel aus Amerika und ich bin immer noch ein bisschen verbunden, weil ich fünf Jahre dort gelebt habe.

**[00:31:26.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt die Eudaimonic Happiness, eine gut-kräftige Glücklichkeit und es gibt einen Hedonic Happiness, eine hedonistische Glücklichkeit.

**[00:31:31.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die eudaimonische Glücklichkeit, wenn man etwas macht, das einem Freude macht und man hat Freude an dem, was man macht und es ist einem egal, was die anderen sagen, oder ob sie einem bewundern, oder ob man viele Likes bekommt im Internet, eine hohe Einschaltquote.

**[00:32:00.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat einfach Freude am machen.

**[00:32:04.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Janet Yellen vom Federal Reserve in den USA, wurde von den Studenten gefragt ob sie glücklich ist, dass sie so einen hohen Posten inne hat.

**[00:32:15.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ihre Antwort als Frau war: Ich gehe einfach gerne mit Zahlen um, ich finde den Posten schön, aber ich wäre auch mit einem anderen Job zufrieden, einem weniger wichtigen, wo ich auch mit den Zahlen arbeiten kann. Die Arbeit mit den Zahlen macht mich zufrieden. Meine Arbeit macht mich zufrieden.

**[00:32:28.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist Eudaimonic Happiness. Etwas machen, das einem zufrieden macht.

**[00:32:41.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Hedonic Happiness ist man in der Öffentlichkeit, man wird bewundert, man hat eine hohe Einschaltquote, alle jubeln einem zu und innen dran ist man hohl.

**[00:32:49.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist keine so gute Glücklichkeit.

**[00:32:53.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage immer: der Körper kann nicht lügen.

**[00:32:53.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eudaimonic Happiness führt dazu, dass das Immunsystem sehr stark ist.

**[00:33:11.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat Abwehrkräfte, man kann den Krebs abwehren, man kann Bakterien, Viren abwehren, man ist gesund.

**[00:33:18.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Hedonic Happiness hat überhaupt keine Auswirkung auf das Immunsystem.

**[00:33:24.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist interessant.



**[00:33:26.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage immer, der Körper kann nicht lügen.

**[00:33:26.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Körper nimmt besser war.

**[00:33:26.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nach aussen können wir lügen. Wir können uns auch selber etwas vorlügen.

**[00:33:35.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Körper akzeptiert das nicht.

**[00:33:36.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es lohnt sich, mit sich selber zufrieden zu sein, indem man das macht, was einem Zufriedenheit gibt.

**[00:33:47.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

An dieser Stelle muss ich die Leute fragen: was würden sie denn gerne machen, wenn sie alle Freiheit der Welt haben?

**[00:33:48.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Antwort von vielen: Das weiss ich nicht.

**[00:33:48.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Meine Erwiderung: Ein bisschen länger studieren, sie haben ja gar nicht studiert, sie haben sich gar nicht die Zeit genommen, um zu schauen, was eigentlich für sie wichtig ist.

**[00:33:51.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist heutzutage oft ein bisschen schwierig. Man verliert sich selber und ich sage dann immer: Sie müssen ihr das Herz konsultieren.

**[00:34:11.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich zitiere dann den Antoine de Saint-Exupéry: On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux.

**[00:34:14.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich selber, seine Gefühle, sein Herz fragen: Was ist mir eigentlich wichtig?

**[00:34:25.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt auch den Spruch: Das liegt mir am Herzen.

**[00:34:29.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Herz hat keine Augen.

**[00:34:32.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Wort "Herz" drückt etwas aus, was uns sehr nahe geht.

**[00:34:38.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Oft haben sich die Menschen verloren, sie sind sich nicht mehr nahe und ich muss sie dann wieder beruhigen, runterholen, damit sie sich nahe kommen können.

**[00:34:46.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wäre Glücklichkeit.

**[00:34:51.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt gehen wir zum Schmerz.

**[00:34:52.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man eine Wunde hat, dann hat man die Tendenz immer wieder darin zu grübeln, ist es schon besser geworden? Wie geht es jetzt? So kann man seine Wunde auch immer wieder aufkratzen.

**[00:35:00.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Gleiche ist bei den seelischen Wunden.

**[00:35:09.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat einen Schmerz erfahren, ein Trauma, kann man sagen, über einen Mensch, über eine Situation, die man nicht hat steuern können und dann geht man immer wieder zu dem Schmerz zurück.

**[00:35:25.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man grübelt immer wieder in seiner alten seelischen Wunde.

**[00:35:30.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann das einfach nicht vergessen. Man kann es nicht loslassen.

**[00:35:34.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist etwas vom Schwierigen.

**[00:35:37.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Häufig kommen die Schmerzen, die Wut, der Ärger, die Frustrationen, die kommen am Abend und kommen dann in der Nacht.

**[00:35:45.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Schlafstörungen hängen mit dem zusammen, dass man irgendwas nicht ganz verarbeitet hat.

**[00:35:51.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Meine Aufgabe als Therapeutin ist dann mit den Menschen zusammen zu grübeln und zu schauen, dass sie sich Zeit nehmen und schauen was sie denn so verletzt hat.

**[00:35:58.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann geht man in alle Details rein.

**[00:36:04.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich verwende jetzt wieder das Bild.

**[00:36:08.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben in der Schweiz viele Weiden. Die Kühe sind Wiederkäuer.

**[00:36:10.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kühe liegen auf der Wiese rülpfen und tun Wiederkäuen.

**[00:36:10.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielleicht müssen sie ihr Trauma noch so oft Wiederkäuen, bis es verarbeitet ist. Es stösst einem immer wieder auf und dann muss man es Wiederkäuen.

**[00:36:21.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Therapeutin bin ich das Ferment, das hilft die verschiedenen Aspekte vom dem Trauma, von den Verletzungen von der Wut wieder zu kauen, durchzugehen, zu verdauen, bis man es loslassen kann.

**[00:36:47.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es auch eine explizite Traumatherapie.

**[00:36:49.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese habe ich nicht gelernt.

**[00:36:49.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle Therapeuten, die wirklich Psychotherapie machen, müssen das eigentlich bis zu einem gewissen Grad können.

**[00:36:59.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Durch das, dass man die Menschen ihre Geschichten erzählen lässt, durch das, dass man Fragen stellt, werden dann die verschiedenen traumatischen Aspekte besser verarbeitet und irgendwann kann man es loslassen.

**[00:37:15.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei jemandem mit einem sexuellen Trauma in der Pubertät, vor 20 Jahren, am Anfang ist der Traum mit Bedrohung immer noch gekommen. Wir haben über alle diese Dinge geredet, wir haben daran gearbeitet. Mit der Zeit ist der Traum dann verschwunden, es ist bearbeitet gewesen.

**[00:37:35.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

An den Träumen kann ich oft auch sehen, ob jemand etwas verarbeitet hat oder nicht.

**[00:37:41.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Nacht, im Traum, kommen Sachen hoch, die man am Tag sehr erfolgreich verdrängt hat.

**[00:37:51.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hinter dem immer wieder in seine Wunde gehen und in der Wunde grübeln, steckt häufig schon auch die Haltung: Ich könnte es vielleicht doch ungeschehen machen. Ich könnte das einfach ausradieren.

**[00:38:07.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn einem ein Unfall passiert, denkt man, wenn nur einer das anders gemacht hätte, wäre das nicht passiert.

**[00:38:25.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

So geht man dann häufig durch.

**[00:38:29.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man das Gefühl hat, jemand anderes sei daran Schuld gewesen, wir Ärzte machen Fehler und wenn Fehler passieren, zum Beispiel bei der Geburt, dann hat die Mutter das Trauma durch den medizinischen Fehler, der da geschehen ist.

**[00:38:47.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich das Trauma bearbeite, frage ich immer: Wem geben sie die Schuld?

**[00:38:50.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich versuche immer die Schuldfrage zu klären.

**[00:38:57.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat Tendenz, die Geschehnisse an Personen zu hängen.

**[00:38:59.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann schaue ich wer es ist. Wenn es ein Arzt ist, dann versuche ich nochmals eine Gegenüberstellung zu machen.

**[00:39:09.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe auch schon bei einer Mutter, die nicht zufrieden war, wie die Geburt gelaufen ist, dann ein Termin vereinbart beim Gynäkologen. Sie durfte mit ihrem Mann ein Gespräch haben beim Oberarzt und der Mann ist mitgegangen und dann haben sie das alles besprochen.

**[00:39:27.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frau hat nach einem halben Jahr keine Bindung zu ihrem Kind entwickeln können, weil sie von dem Trauma nicht loslassen konnte, dass der Gynäkologe etwas falsch gemacht hat.

**[00:39:37.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frau hat so eine Wut auf den gehabt, dass sie gar keine Energie mehr gehabt hat, mit dem Kind eine Beziehung herzustellen.

**[00:39:44.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Augenblick, wo sie das Trauma mit dem Arzt bearbeitet hat, war sie sehr zufrieden und konnte dann eine Beziehung zu ihrem Kind herstellen und ich habe sie nicht mehr gesehen.

**[00:39:57.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die Traumatas bearbeiten und man fragt immer auch: Wer ist Schuld?

**[00:39:59.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele, und das sind häufig auch Frauen, die sagen: Ich bin selber schuld. Hätte ich doch das nicht gemacht.

**[00:40:07.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Augenblick, wo man die Schuld sich selber gibt, ist es auf eine Art noch am schwierigsten, sie dort rauszuholen.

**[00:40:19.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort müssen sie dann auch loslassen von der Vorstellung, perfekt sein zu müssen.

**[00:40:23.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vorhin habe ich nach Worten gesucht, was wir Mütter meinen.

**[00:40:27.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal sind Mütter auch megaloman.

**[00:40:27.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mütter meinen zum Teil, sie müssen alles können, sie müssen es immer nur gut machen, sie dürfen nie irgendetwas machen, was irgendjemandem schadet.

**[00:40:40.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Augenblick, wo man sich selber die Schuld gibt, muss man mit den Menschen daran arbeiten, dass sie sehen, wir sind auch nur Menschen und wir dürfen Fehler machen und es gehört dazu.

**[00:40:53.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist gar nicht so einfach.

**[00:40:56.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von Schuldgefühlen loszulassen, ist etwas sehr schwieriges.

**[00:41:00.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Schuldgefühle sind so unangenehm, man will sie wegstossen und man bringt sie einfach nicht los.

**[00:41:05.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen sind speziell begabt in die Schuld auf uns zu nehmen.

**[00:41:10.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich denke, es ist wichtig, dass wir da ein bisschen wegkommen von dieser wahnsinnig grossen Rolle als Mutter.

**[00:41:23.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein weiteres Loslassen.

**[00:41:25.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe vorher die Erwartungshaltung der Männern ihren Kindern gegenüber erwähnt.

**[00:41:29.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir können Erwartungshaltungen unseren Partnern gegenüber haben.

**[00:41:34.070] - Dr.med. Ursula Davatz**



Wir können Erwartungshaltungen unseren Chef/Autoritäten gegenüber haben.

**[00:41:38.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich arbeite mit dem Begriff: die enttäuschte Erwartungshaltung.

**[00:41:43.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wird meistens über die Person geschimpft, sehr aggressiv.

**[00:41:51.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich gehe immer die Erwartungshaltung, welche dahinter steckt suchen.

**[00:41:52.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich muss den Menschen helfen die Erwartungshaltung an ihr Gegenüber loszulassen.

**[00:41:53.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht so einfach.

**[00:41:53.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Iván Böszörményi-Nagy, ein Ungare, hat in den USA gelebt, er hat den Begriff die Anspruchsberechtigung geprägt.

**[00:42:14.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man irgendwas nicht gehabt hat in der Jugend, dann hat man das Recht darauf, dann erwartet man, dass das einem noch gegeben wird.

**[00:42:23.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man es gehabt hat, hat man das Recht darauf, dass man es wieder bekommt.

**[00:42:26.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Anspruchsberechtigung loszulassen, das braucht eine gewisse Selbstreflexion.

**[00:42:34.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man loslassen kann, dann muss man nicht mehr so wütend werden.

**[00:42:36.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann ist man auf einmal zufriedener mit dem wie es ist.

**[00:42:36.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die NZZ vom 8.4.2017, "Wir Schönwetterpiloten: Es kommt nicht so sehr auf den Start an, sondern auf das Korrigieren nach dem Abheben. Das gute Leben gelingt nur durch ständiges Nachjustieren."

**[00:42:49.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben oft eine schlechte Fehlerkultur.

**[00:42:52.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auf Lateinisch heisst es: Errare Humanum est. Irren ist menschlich.

**[00:42:53.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gehört zum Menschen, dass er immer wieder Sachen falsch macht.

**[00:42:59.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist unser grosser Vorteil dem Computer gegenüber. Der Computer stürzt ab, aber er macht nicht so viele kleine Fehler wie wir Menschen.

**[00:43:05.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen im Leben immer wieder adjustieren. Wir machen immer wieder Fehler und wir dürfen immer wieder korrigieren.

**[00:43:23.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich denke, es ist ganz wichtig, Fehler zu integrieren, sowohl bei uns, als auch bei unserem Gegenüber.

**[00:43:31.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir loslassen können, gerade wir Schweizer, die sehr perfektionistisch sind, und über die Uhren immer ganz perfektionistisch auf die Zeit schauen; wir müssen loslassen von dem ganz Korrekten.

**[00:43:43.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Um das zu demonstrieren: dieser Tisch ist sicher maschinell gemacht.

**[00:43:51.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich einen alten Balken habe, mit ganz vielen Narben, der ist viel lebendiger, als so etwas glattes.

**[00:43:51.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fehler machen lebendig. An den Gegenständen sieht man das.

**[00:44:05.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Handgemachte Sachen haben alle Fehler drin. Das macht sie lebendiger.

**[00:44:11.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesem Sinne sage ich zu jedem Menschen: sie dürfen Fehler machen, sie dürfen lebendig sein.

**[00:44:17.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fehler gleich Lebendigkeit.

**[00:44:18.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Perfektion nicht zu weit treiben.

**[00:44:18.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir nicht loslassen von unseren Erwartungshaltungen, wenn es der Partner nicht gebracht hat oder der Chef nicht gebracht hat, dann muss es der Nächste bringen und man wartet eigentlich immer auf einen grossen Erlöser, der dann das alles richtig zurecht rückt.

**[00:44:40.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Literatur wird das erwähnt bei: Das Warten auf Godot.

**[00:44:41.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Samuel Beckett macht sich lustig über uns Menschen, die immer noch auf etwas Besseres warten.

**[00:44:55.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Pensionierung ist auch ein wichtiger Teil vom Loslassen.

**[00:44:59.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wenn man seinen Job muss, darf, aufgeben will.

**[00:45:04.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Loslassen von dieser Rolle am Arbeitsplatz.

**[00:45:09.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hört viel vom Pensionierungs-Tod.

**[00:45:13.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gewisse Männer sterben an einem Herzinfarkt, nachdem sie pensioniert wurden.

**[00:45:14.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei Frauen weiss ich es nicht so genau.

**[00:45:21.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt noch nicht so viel regelmässig berufstätige Frauen.

**[00:45:24.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen haben oft so viele Interessen, dass sie gut etwas anderes weitermachen können.

**[00:45:32.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Firmen bereiten die Leute auch auf die Pensionierung vor.

**[00:45:39.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit man besser loslassen kann, verwendet der Mensch immer Rituale.

**[00:45:52.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eines der berühmten Rituale, ist das Beerdigungsritual.

**[00:45:58.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man geht den Menschen noch einmal anschauen.

**[00:46:01.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele sagen auch, wenn sie ihre geliebte Person nicht mehr anschauen durften, auch im toten Zustand nicht, dann können sie weniger gut loslassen.

**[00:46:11.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher hat man Kinder nicht zu Beerdigungen zugelassen, heute lässt man sie zu, sonst können sie nicht loslassen.

**[00:46:19.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Tod gehört zum Leben.

**[00:46:20.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sollte das auch von den Kindern nicht wegnehmen.

**[00:46:22.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Kinder nicht möchten, dann soll man sie nicht zwingen, aber man lässt sie.

**[00:46:27.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann besser Abschied nehmen wenn man ein Ritual macht.

**[00:46:33.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe schon einige Scheidungen begleitet.

**[00:46:36.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn eine Scheidung passiert, dann tue ich auch mit der Person in Therapie das Abschiedsritual besprechen.

**[00:46:45.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie, was wollen sie Ihrem Partner zum Abschied sagen?

**[00:46:50.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was wollen sie noch machen?

**[00:46:51.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gewisse gehen nach der Scheidung sogar noch miteinander zum Mittagessen, andere nicht.

**[00:46:57.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auf jedem Fall versuche ich immer ein Ritual auszuarbeiten.

**[00:47:06.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eines der wichtigen Rituale in der Entwicklungsgeschichte des Menschen ist die Kommunion.

**[00:47:15.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kommunion und die Konfirmation bei den Protestanten ist eigentlich ein Ritual, Abschied nehmen von der Jugend, eingeschlossen werden in die Erwachsenen Gesellschaft.

**[00:47:26.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist auch ein Übergang.

**[00:47:29.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Erntedankfest, ist loslaufen vom Sommer.

**[00:47:37.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sechseläuten ist das Loslassen vom Winter.

**[00:47:38.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

In den Jahreszeiten haben wir auch so Rituale um die alte Saison zu verabschieden und sich der neuen zu zuwenden.

**[00:47:50.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sage ich am Schluss noch das, was ich zitiert haben in der Einladung: wer loslässt, hat die Hände frei.

**[00:48:02.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heisst, wenn man etwas loslässt, kann man etwas Neues wieder anpacken.

**[00:48:06.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann selber etwas Neues anpacken.

**[00:48:09.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ewas Neues angehen.

**[00:48:10.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist immer eine Chance für etwas neues.

**[00:48:11.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es ums loslassen geht beim Tod.

**[00:48:16.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen uns auch alle vorbereiten auf den Tod, wir müssen loslassen.

**[00:48:16.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir lassen los, um jemandem anderen Platz zu machen, um der nächsten Generation Platz zu machen um anderen Menschen Platz zu machen.

**[00:48:20.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir nicht sterben würden, wäre das eine absolute Katastrophe.

**[00:48:30.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wäre alles überbevölkert und es käme nie etwas Neues.

**[00:48:30.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen das Neue auch jemandem anderen überlassen, wir müssen nicht alles selber machen. Das sind meine abschliessenden Worte.