

## Loslassen lernen



Sich von etwas befreien, das einen belastet

An negativen Erfahrungen festhalten belastet und zerstört die Zufriedenheit. Wie lernen, die Vergangenheit loszulassen?

Vielleicht haben Sie auch von Freunden schon einmal den klugen Ratschlag bekommen „Du musst loslassen“ oder „Lass doch endlich los.“

Recht haben sie vielleicht, Ihre Freunde. Es stellt sich nur die Frage: Was ist loslassen und wie macht man das?

Haben Sie schon einmal einen Hund beobachtet, wie er sich in ein Stöckchen verbissen hat, das sein Herrchen ihm abnehmen will? Immer wieder redet das Herrchen auf ihn ein: „Aus! Lass los“. Nur widerwillig oder gar nicht trennt sich der Hund von seinem Stöckchen.

Ähnlich kann es uns Menschen gehen. Auch wir können uns in etwas verbeißen - etwa in eine Erfahrung, in der wir uns gekränkt und verletzt gefühlt haben. Wir können diese Erfahrung oder die Gefühle nicht loslassen und auf sich beruhen lassen.

Deshalb wollen wir uns hier damit befassen, was loslassen können bedeutet, was beim Loslassen passiert und wie wir lernen können, loszulassen.

Was passiert, wenn wir nicht loslassen?

Nicht Loslassen bedeutet, dass wir in einer Situation verharren, die unserer seelischen und körperlichen Gesundheit schadet und/oder uns daran hindert, unsere Fähigkeiten auszuschöpfen.

Wir verharren

- in der Trauer um den verstorbenen Partner,
- im Trennungsschmerz, weil unser Partner Schluss gemacht hat,
- in Schuldgefühlen wegen eines Fehlers, den wir uns vorwerfen,
- in Gefühlen des Verletztseins,

- in Forderungen anderen gegenüber, die sich nicht ändern,
- im Hadern um nicht wahrgenommene Chancen,
- im Hadern, dass die Welt ungerecht ist,
- im Hadern wegen einer Erkrankung,
- in krankmachenden Verhaltensmustern wie etwa, dass wir uns aufopfern, kleinmachen oder zu Suchtmitteln greifen,
- in einer Partnerschaft, in der unser Partner uns schlägt, missachtet oder tyrannisiert,
- an einem Arbeitsplatz, an dem es Intrigen gibt, oder an dem wir unter- oder überfordert sind,
- in einer Wohnung umgeben von schikanierenden Nachbarn.

### **Symptome und Folgen des Nicht-Loslassen-Könnens sind z.B.**

psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen

Schlafstörungen,

Konzentrationsstörungen, Merkfähigkeitsstörungen,

Suchtverhalten,

Gedankenkreisen, Grübeln

Verleugnen der krankmachenden Gedanken- und Verhaltensmuster, Panikattacken,

Wut- und Hassgefühle,

Depressionen,

Selbstablehnung

### **Was bedeutet Loslassen?**

Loslassen können ist eine Form der Anpassung an ein Ereignis oder eine Situation. Wir akzeptieren, dass uns etwas widerfahren ist, das unseren Wünschen widerspricht.

Das können Ereignisse wie z.B. eine Kränkung, ein Fehler oder die Nichterfüllung eines Zieles sein.

Loslassen kann auch beinhalten, dass wir Abschied nehmen von großen Lebensplänen. Trennung, Tod, Krankheit, Älterwerden oder ein Unfall können uns zu einer Veränderung des bisherigen Lebens zwingen.

Loslassen kann auch bedeuten, dass wir uns aus einer uns schädigenden Situation befreien. Wir können zu der Entscheidung kommen, loszulassen - wenn wir z.B. feststellen, dass das bisherige Leben nicht (mehr) unsere Bedürfnisse befriedigt.

### **Was passiert beim Loslassen?**

Loslassen können ist reine „Kopf-Sache“. Wenn wir loslassen, entscheiden wir uns, unseren Blick weg von der uns belastenden Situation nach vorne zu richten.

Wir starten dabei mit den unterschiedlichsten Gefühlen wie etwa Verzweiflung, Trauer, Kränkung, Angst, Wut oder Eifersucht. Unsere gesamte Aufmerksamkeit galt bisher diesem belastenden Ereignis.

Indem wir uns damit befassten, erlebten wir immer wieder dieselben negativen Gefühle. Unsere Gedanken kreisten wie ein Karussell:

„Warum musste mir das passieren?“

„Wieso hat er mir das angetan

„Warum habe ich mich so verhalten!“

„Warum ist das Schicksal so ungerecht!“

„Ich schaffe es nicht, mich aus der Situation zu befreien.“

Nun ist der Punkt gekommen, an dem wir merken, dass wir so nicht mehr weiterleben möchten und können.

Wir sind bereit, die Vergangenheit zu akzeptieren. Wir entwickeln die Einstellung: „Ich bin bereit, zu akzeptieren, was passiert ist. Mir gefällt es nicht, aber es ist passiert.“

Wir sind bereit, zu erkennen, dass die momentane Situation uns körperlich und seelisch schadet und suchen nach einer Lösung.

Wir haben das Vertrauen, dass es eine Lösung gibt und wir es schaffen werden, unsere Situation zu verändern.

Hilfreiche Einstellungen, um loslassen zu können

Der Prozess des Loslassens beginnt in unserem Kopf. Wenn wir nicht loslassen, ist das so, als würden wir ein Seil um einen dicken Baumstamm legen und versuchen, den Baum durch heftiges Ziehen von der Stelle zu bewegen. Ein aussichtsloser Kampf.

Um mit dem aussichtslosen Ringen aufhören zu können, hilft Ihnen

- die Bereitschaft, zu akzeptieren, dass die Dinge nicht immer so laufen, wie Sie es gerne hätten.
- die Bereitschaft zu akzeptieren, dass die Welt nicht gerecht ist.
- die Bereitschaft, zu akzeptieren, dass Sie nicht immer alles richtig machen.
- die Bereitschaft, zu akzeptieren, dass andere Menschen sich nicht immer so verhalten, wie Sie es sich wünschen.
- die Erkenntnis, dass Loslassen weder gutheißen noch kapitulieren bedeutet.
- die Erkenntnis, dass Loslassen kein Versagen und man selbst kein Verlierer ist.
- das Bewusstsein, dass Sie es verdient haben, dass es Ihnen gut geht.
- das Wissen, dass Sie Ihre Gefühle beeinflussen und steuern können.

**Loslassen lernen - wie macht man das?**

Machen Sie sich bewusst, dass Sie einen Einfluss auf Ihre Gefühle haben. Ihre Gefühle entstehen durch Ihre Gedanken. Sie haben die Macht, Ihre Gefühle zu beeinflussen, in dem Sie anders denken.

Das Loslassen beginnt mit einem einzigen Satz: „Ich bin bereit, loszulassen“.

Wann immer Sie an das denken, was Sie loslassen möchten, unterbrechen Sie Ihre Gedanken mit einem STOPP und sagen sich „Ich bin bereit, loszulassen“.

Sie werden in der ersten Zeit den Eindruck haben, sich zu belügen, da Ihr Gefühl Ihnen etwas anderes sagt. Mit zunehmender Übung wird sich Ihr Gefühl Ihren Gedanken anpassen.

Machen Sie eine Gewinn-Verlust-Rechnung auf: Was gewinnen Sie, wenn Sie loslassen? Was verlieren Sie, wenn Sie loslassen? Oder anders herum: Was verlieren Sie, wenn Sie nicht loslassen, was gewinnen Sie, wenn Sie nicht loslassen?

Die Beantwortung dieser Fragen motiviert Sie, loszulassen und zeigt Ihnen, welche Ängste und Befürchtungen Sie haben, wenn Sie loslassen.

Stellen Sie sich Ihrer Angst, loszulassen. Überprüfen Sie, ob Ihre Angst realistisch, begründet oder übertrieben ist.

Häufig erzählen wir uns nämlich, dass wir zu etwas unfähig sind oder sich Katastrophen ereignen werden, obwohl dies überhaupt nicht der Fall ist. Nur, indem wir unsere Angst genauer anschauen, stellen wir fest, ob diese begründet ist.

Suchen Sie Menschen, die eine solche Situation bereits erfolgreich bewältigt haben. Fragen Sie nach, wie diese es geschafft haben, und lassen Sie sich Mut machen. Auch Berichte von Betroffenen in Büchern können hilfreich sein.

Meiden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie in einer solchen krankmachenden Situation verharren und nicht loslassen können.

Vermeiden Sie Selbstvorwürfe, so lange an etwas festgehalten zu haben und erst jetzt aus der Situation auszubrechen. Sie haben aufgrund Ihrer Lebensgeschichte solange gebraucht, um diese Erkenntnis zuzulassen.

Holen Sie sich therapeutische Unterstützung, wenn Sie merken, etwas läuft verkehrt in Ihrem Leben, Sie aber nicht wissen, wie Sie sich aus der Situation befreien können.

Beachten Sie bitte:

Beim Loslassen ist es zunächst so, dass Sie sich schlecht fühlen. Sie verlieren nämlich etwas, das Sie bisher glaubten, unbedingt zu benötigen oder tun zu müssen. Es entsteht eine Lücke. Ersatz ist noch nicht in Sicht.

Loslassen ist ein Energiesparprogramm für die Seele

Wenn Sie das Loslassen durchhalten, werden Sie langfristig viel gewinnen: Freiheit, Erleichterung, Energie, Lebensfreude.

Am Ende des Prozesses des Loslassens kommen Sie dann vermutlich zu dem Schluss "Das hätte ich schon viel früher machen sollen!"

Oder:

Warum hat mir niemand gesagt, dass ich so viele unnötige Koffern hinter mir herschleppe.