



# Loslassen

Loslassen ist ein Anschloch.

Es fällt uns dermaßen schwer loszulassen. Meistens wollen wir auch gar nicht. Weil wir etwas liebgewonnen haben und es uns total ans Herz gewachsen ist. Und auch, weil es oft weniger weh tut festzuhalten, als loszulassen. Weil es eben zu uns gehört und wir uns schon fast daran gewöhnt haben.

**ABER:** Irgendwann sind wir an einem Punkt, an dem der Schmerz uns fast zerreißt und dann wissen wir, wir **müssen** loslassen, damit wir eine Chance haben wieder befreit und glücklich zu leben.

Jeder kennt es. Wir leiden, sind traurig und verzweifelt. Und Freunde und Familie sagen uns ständig, dass wir doch endlich loslassen sollen. Dass es doch nichts bringt und wir aufhören sollen traurig zu sein. Sätze, wie: "jetzt ist aber gut", "jetzt reiß dich doch mal zusammen" haben wir alle schon mal gehört. Als hätten die eine Ahnung.....denken wir uns. Und tief in unserem Inneren wissen wir, dass sie recht haben. Wir wollen ja, aber wir schaffen es einfach nicht!

Aber **warum** fällt uns das so schwer? Warum können wir den Verlust eines geliebten Menschen oder des Arbeitsplatzes nicht verarbeiten? Warum halten wir gedanklich an etwas fest, das uns nicht festhält, das uns nicht glücklich sein lässt und das uns nicht guttut?





Es liegt daran, dass wir Gewohnheitstiere sind und Veränderungen uns Angst machen. Gewohntes gibt uns Sicherheit und das Gefühl von Geborgenheit. Loslassen ist immer ein Schritt ins Ungewisse. Aber es kann auch ein Gefühl von Freiheit und Glück hervorrufen.

Loslassen bedeutet Vertrauen auf eine positive Zukunft und darauf, dass selbst ein endgültiger Abschied etwas Gutes haben kann. Statt frustriert und machtlos in der Opferrolle zu verharren, nehmen wir unser Leben selbst in die Hand und handeln. Das führt über kurz oder lang zu innerer Freiheit. Nur wissen wir das immer erst hinterher. Erst wenn wir losgelassen haben, wird uns klar, dass das genau das richtige war - und dann sind wir dankbar und glücklich. Aber zuerst müssen wir diesen einen Schritt wagen, den ersten Schritt und der ist ja bekanntlich immer der schwerste.

Wir müssen loslassen lernen, wenn eine Beziehung scheitert, wenn ein uns nahestehender Mensch stirbt, wenn unsere Kinder ausziehen, uns gekündigt wird, wir eine Chance verpasst haben, Lebensträume wie eine Seifenblase zerplatzen oder etwas kaputt geht. Auch bei Kränkungen, Fehlentscheidungen oder lästigen Gewohnheiten sollten wir loslassen. Festhalten ist zwar manchmal einfacher, aber wir müssen einen Punkt setzen und uns verändern.

*„Man muss das Leben vorwärts leben und rückwärts verstehen.“*



## Wie lässt man denn nun los?



### **1. Veränderungen annehmen und Trauer zulassen.**

Akzeptiere!. Statt der Vergangenheit nachzutrauern, beginne neugierig etwas Neues. Klar, du bist traurig, aber du hast die Chance zu wachsen. Dadurch beweist du innere Stärke : Dein Verlust ist hart und du kannst es kaum ertragen. Du darfst traurig sein und dir dafür viel Zeit nehmen. Trauer ist wichtig und ein Teil des Loslassens.

### **2. Ausreden erkennen und aufhören zu grübeln.**

Oft wollen wir nicht loslassen, weil wir doch schon so lange gekämpft haben, weil wir nur noch ein bisschen durchhalten müssen oder wir schon so viel Geld investiert haben. Und außerdem haben wir so wenigstens ein bisschen Sicherheit. Wenn wir loslassen, dann haben wir gar nichts mehr.

Das sind nur Ausreden um sich nicht der Herausforderung zu stellen. Außerdem grübeln wir ständig darüber nach, was hätte anders laufen können. Der Punkt ist aber, dass man, um loszulassen, den Blick nach vorne richten muss. Es geht eher darum, was sein könnte, wenn.....

### **3. Gedanken aufschreiben und Abschied nehmen.**

Beim Tagebuch schreiben können wir uns die Trauer regelrecht von der Seele schreiben. Wir erhalten Zugang zu unseren Gefühlen und zu dem, was wir eigentlich wollen. Du kannst auch eine Art Abschiedsbrief schreiben. Verschicke ihn nicht, sondern vergrabe ihn in der Erde oder verbrenne ihn. Du übergibst deine Gedanken und Gefühle der Erde, dem Feuer oder der Luft und kannst so symbolisch loslassen.





#### **4. Vergeben und Positives fokussieren.**

Lerne zu vergeben und zwar dir selbst und den anderen. Manchmal haben wir einen Fehler gemacht und dafür die Quittung erhalten. Wir haben deswegen unseren Job verloren oder der Partner hat uns verlassen. Das lässt sich nicht mehr ändern. Aber du kannst dir und den anderen verzeihen. So legst du Rachedgedanken, Wut und Hass ab und kannst optimistisch in deine Zukunft blicken. Nicht das, wovon du Abschied nimmst zählt, sondern das was du dadurch gewinnst. Konzentriere dich auf deine Gründe für das Loslassen und sammle dadurch Kraft.

#### **5. Umgebung wechseln und sich Zeit nehmen.**

Oft ist es sinnvoll, die Umgebung zu wechseln. Loslassen kannst du besser, wenn du dir Zeit nimmst. Warum nicht in einem schönen Wellnesshotel oder beim Kurzurlaub. Oder du dekorierst deine Wohnung um. Geht es darum deinen Partner loszulassen, räume alles weg, was dich an ihn erinnert. Ausmisten und Putzen funktionieren immer. Loslassen ist ein Prozess, der wie jede Veränderung Höhen und Tiefen hat. Übe dich in Geduld. Mach dir keine Vorwürfe oder übe Druck auf dich aus. Gehe in kleinen Schritten voran. Jeder Schritt in die richtige Richtung ist ein Erfolg, über den du dich freuen kannst.

#### **6. Perspektive wechseln**

Kümmere dich nicht um Dinge, die du nicht ändern kannst. Nimm Abstand und ändere deinen Blickwinkel. Bewerte die Umstände neu und denke immer daran, wenn sich eine Tür schließt, dann öffnet sich eine andere. Bleibe im Vertrauen, dass alles gut wird, dass alles so wird, wie es für dich am besten ist.



## 7. Hol dir Unterstützung aber behalte deine Autonomie.



Schildere deine Ängste und Sorgen. Reden hilft. Menschen, die schon mal losgelassen haben, können dir Tipps geben und dich unterstützen. Auch Selbsthilfegruppen oder Therapeuten helfen um Geschehenes aufzuarbeiten und loszulassen. Aber: du alleine entscheidest, wann du loslassen magst. Triff deine eigenen Entscheidungen und lass dich zu nichts drängen. Weder von der Familie, noch von Freunden oder Kollegen. Nur du weißt, wann der perfekte Zeitpunkt gekommen ist, um loszulassen. Denn dann bist du auch bereit dazu.

### Wenn du nicht loslässt, dann

schadest du dir nur selber. Du klammerst dich an etwas und bist einem enormen Druck ausgeliefert, der sich in verschiedenen Punkte bemerkbar machen kann:

- Schlafstörungen und Erschöpfung
  - Kopfschmerzen und Schwindel
  - Magen-Darm-Beschwerden
- Angst, Panikattacken und Wutausbrüche
  - Depressionen
  - Suchtverhalten

**Wer nicht loslassen  
kann, riskiert mit dem  
unter zu gehen, was  
er festhält.**