

Den Verlust bewältigen durch „loslassen“

Vor einiger Zeit habe ich etwas über die Zeit im Trauerprozess geschrieben. Heute möchte ich gern einmal das Wort „loslassen“ ansehen. Was hat das jetzt in der Trauer zu suchen?

Dieses „loslassen“ ist uns bestimmt nicht unbekannt. Da heißt es die Kinder „loslassen, wenn sie selbständig werden und in die Schule gehen, die Lehre beginnen oder einen Partner finden. Wir müssen zuschauen wie sie in eine andere Stadt ziehen, weil eben dort die Arbeit oder das Studium ist und so weiter. Immer heißt es „loslassen“ im Alltag. Wir verabschieden uns von der Arbeitsstelle von der Wohnung oder manchmal von der Gesundheit oder einem lieben Menschen. Ist er nur fortgezogen ist es schlimm, ist er gestorben ist es mit nichts zu vergleichen was wir wirklich kennen.

Das Wort „loslassen“ könnten wir auch als verabschieden deuten oder anders gesagt: „Auf Wiedersehen“. Für einen Menschen der an die Ewigkeit glaubt und Gott vertraut ist es nicht schwer auf ein Wiedersehen zu hoffen. Andere Trauernde haben diese Zuversicht nicht uns es fällt wesentlich schwerer „loszulassen“. Ihnen fehlt der Anker oder der Halt an etwas.

Das „loslassen“ ist ein langsamer Prozess. Stück für Stück heißt es jetzt Abschied zu nehmen. Das gelingt nicht immer gleich. Hier heißt es sich immer wieder auf den Schmerz des Alleinseins der Verlassenheit einzulassen, sich zu erinnern und darüber zu weinen.

Ich darf sagen: Gerne hätte ich mit dir noch ein paar Jahre gelebt, gerne hätte ich mit dir noch den Urlaub an der Ostsee verbracht. Schade, dass du mich schon verlassen hast.

Ich darf klagen und ich darf mich auch gern erinnern, was ich alles noch mit ihm oder ihr gemacht hätte. Ziel ist es, den Verlust als Tatsache langsam anzunehmen und auch ein Ja zu finden zum Durchleben der Schmerzerfahrung. Dazu brauche ich mit mir Geduld und auch Zeit. Dieses „loslassen“ bedeutet auch für mich, sich erneut an die Umwelt anzupassen und sich in neue Beziehungen einzubringen. Eben, sich von einer vergangenen Beziehung zu verabschieden, wie sie einmal war. Das geschieht aber nicht in einem Augenblick. Manche schaffen es vielleicht innerhalb kurzer Zeit. Andere brauchen dazu länger.

Wenn uns ein Mensch verlässt, dann verabschieden wir uns nach und nach von dieser Beziehung. Das schafft in unserem Leben Raum für andere. Man kann sich verabschieden, indem man sich jeden Aspekt dieser Beziehung ins Bewusstsein ruft und noch einmal sorgfältig darüber nachdenkt. Danach sollte man dann laut Lebewohl sagen.

Ihre Frau Monika Glaschick

HP für heilkundliche Psychotherapie und Seelsorgerliche Lebensberaterin

WWW.Monika-Glaschick.de