

Von der Schwierigkeit, loszulassen

Jeder Mensch muss sich zu Zeiten von etwas trennen, einen Verlust verkraften, eine Wahl treffen. Das Leben verändert sich, ob wir die jeweilige Veränderung begrüßen oder verdammen. In solchen Situationen sind wir aufgefordert, das Alte loszulassen, damit das Neue möglich wird.

Die meisten Menschen wissen, wann es besser wäre, etwas abzuschließen und nach vorne zu schauen. Tatsächlich wünschen wir uns nichts sehnlicher, als das Leid hinter uns zu lassen, doch das gelingt so leicht nicht. Die Gedanken drehen sich im Kreis, Gefühle von Bitterkeit und Wut, Enttäuschung und Schmerz geben einfach keine Ruhe.

Was macht das Loslassen so schwer?

Hier ein paar richtungsweisende Fragen, die Sie auf die Spur führen können:

- Ist etwas im Ungleichgewicht? Haben Sie das Gefühl, viel gegeben und nur wenig bekommen zu haben?
- Bedeutet loslassen für Sie aufgeben, sich geschlagen geben?
- Wie wichtig sind Sie sich selbst? Was wären Sie bereit aufzugeben, wie weit wären Sie bereit sich anzupassen, um einen drohenden Verlust zu verhindern?
- Glauben Sie, die Dinge im Griff haben zu müssen? Oder fühlen Sie sich ungerecht behandelt, hilflos den Unwägbarkeiten des Lebens ausgeliefert?

Eine beratende oder therapeutische Begleitung hilft Ihnen, in dem Prozess des Abschließens und der Neuausrichtung ein gewisses Maß an Stabilität und Zuversicht zu bewahren. Sie bietet Schutz und Orientierung. Angst, Trauer und Schmerz können so zum Sprungbrett werden in die Freiheit. Wenn es gelingt, loszulassen, das anzunehmen, was jetzt ist, und Frieden damit zu schließen, sind wir offen für das unbekannte Neue, das vor uns liegt und für die Geschenke des Lebens, die dort auf uns warten.