

„Du musst nur loslassen!“

Loslassen – ein häufig gebrauchter Begriff der Psychoszene ist dabei, zur Worthölse zu verkommen. Denn so sehr es einem einleuchten mag, dass ein Neuanfang nur gelingen kann, wenn man sich vom Alten löst, so unklar ist, was damit gemeint ist und wie es geht – das Loslassen

Du musst nur loslassen!“ Sicher haben viele Menschen diesen Satz schon mal gehört. Vielleicht wollten Freunde helfen oder trösten, vielleicht wollte man sich selbst Mut zusprechen. Hat sich dieser Satz als nützlich erwiesen? Verhalf er zu dem, was man in der konkreten Situation erhoffte: Entspannung, Befreiung vom Ballast, Offenheit für Neues, für mehr Lebensfreude und Lebensqualität? Wohl kaum.

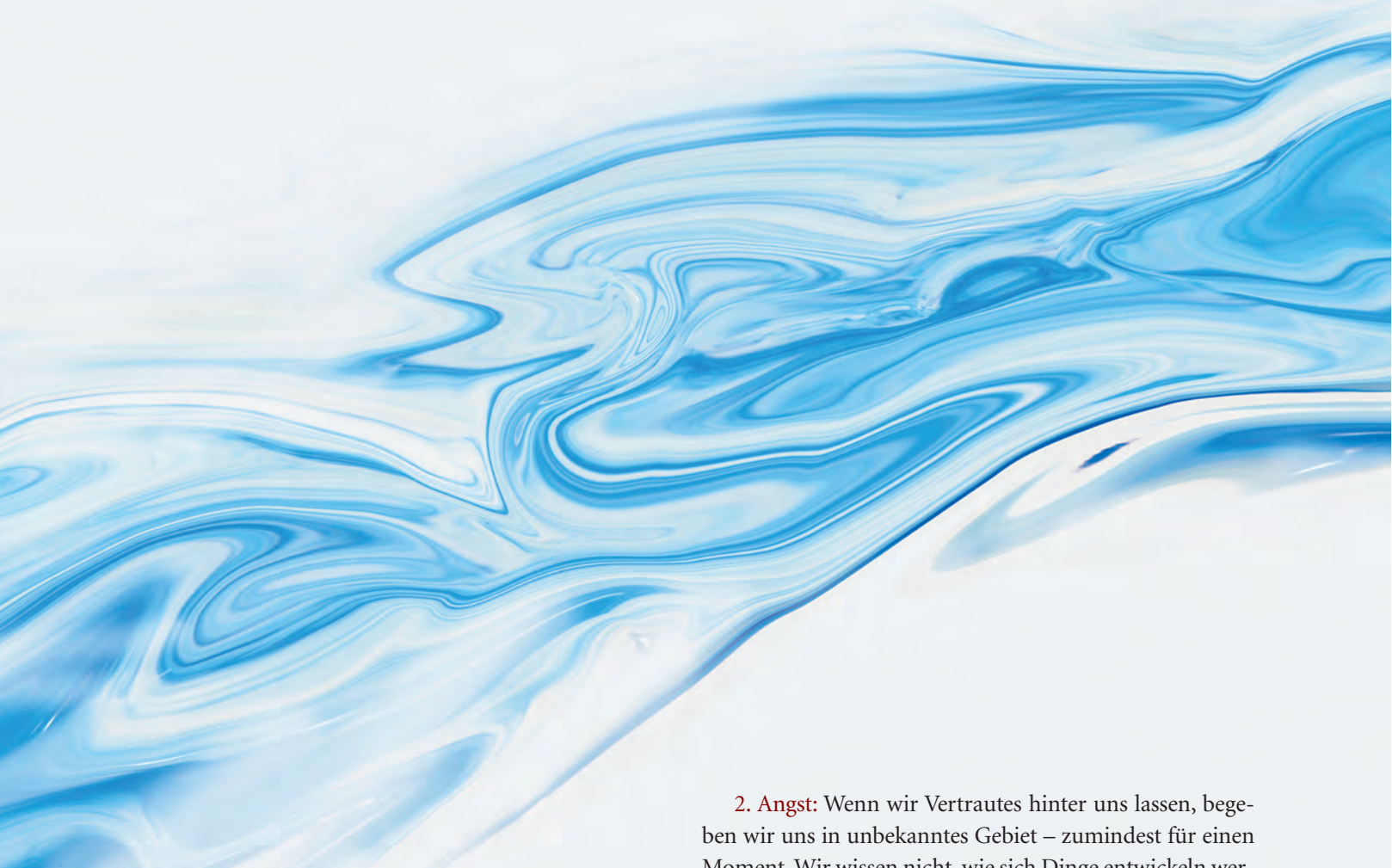
Ob man durch ein Ereignis gezwungen ist, sich von einer Situation zu verabschieden, oder ob man von sich aus Raum machen möchte für Neues, aber noch zögert: Loslassen – und damit frei werden fürs Vorwärtsgen – kann man nicht, indem man dies einfach beschließt. Loslassen ist ein Prozess, der aus verschiedenen Phasen besteht:

- Erkennen, was es loszulassen gibt
- Wissen, wofür es sich lohnt, diesen mutigen Schritt zu wagen
- Vertrauen aufbauen, dass dieser Schritt erfolgreich sein wird.

Was heißt dies konkret? Und: Wie lässt es sich umsetzen?

Erkennen, was es loszulassen gibt

Loslassen kann man nur, wenn einem klar ist, woran man festhält. Dies erfordert, sich Zeit zu nehmen, genau hinzuschauen und Klarheit zu gewinnen, was im Kern ansteht. Oft nehmen sich Menschen diese Zeit nicht. Sie spüren zwar, dass sie frustriert, unglücklich, gestresst sind – dass Veränderung ansteht. Doch sie verharren im Status quo, trauern etwa nach einem Herzinfarkt dem nach, was nicht mehr möglich ist, bleiben in ihrer unglücklichen Partnerschaft, versuchen mit innerer Kündigung die Arbeitssituation erträglich zu halten. Nicht selten begründen sie dies mit Sätzen wie „Da kann man nichts machen“, „Ich hab jetzt keine Zeit, da etwas zu unternehmen“, „Ich würde ja schon, wenn ...“, „Ich bin eben ein Pechvogel“ oder auch „So schlimm ist es auch wieder nicht“. Sie sind sich oft nicht bewusst, dass sie an etwas festhalten. Geschweige denn, dass



sie wissen, woran sie festhalten und wie es kommt, dass sie dies tun. Sie fühlen sich als Opfer von Umständen oder eines ungerechten Schicksals, verhalten sich entsprechend und erreichen damit mehr dessen, was sie nicht wollen: Unzufriedenheit, Unglücklichsein, innere Leere, pausenlose Aktivität und Ablenkung, Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Krankheit, Resignation.

Genau hinschauen würde etwa heißen zu erkunden: Was fällt mir nach dem Herzinfarkt schwer? Was veranlasst mich, in dieser Beziehung zu bleiben, obwohl ich darin unglücklich bin? Was macht die Arbeitssituation so unbefriedigend, und warum setze ich mich nicht dafür ein, dass ich in eine bessere Situation komme? Warum halte ich diese Freundschaft aufrecht, die so einseitig ist? Wie kommt es, dass ich unzufrieden bin? Es ist dabei wichtig, so objektiv wie möglich hinzuschauen – wie ein Detektiv, der Daten sammelt – und zu beobachten, wohin die Spur führt.

Warum aber schauen wir oft nicht genau hin und halten stattdessen an ungünstigen Situationen fest? Die fünf häufigsten Gründe:

1. Gewöhnung: Auch wenn Situationen unbefriedigend sind, Strategien des Verharrens Energie kosten – sie sind immerhin vertraut. Wir wissen, woran wir sind, was wir erwarten können. Alles Neue würde verlangen, umzudenken, neue Schritte zu wagen.

2. Angst: Wenn wir Vertrautes hinter uns lassen, begeben wir uns in unbekanntes Gebiet – zumindest für einen Moment. Wir wissen nicht, wie sich Dinge entwickeln werden. Wir wittern das Risiko, das damit verbunden ist.

3. Gewinn: Wir haben durchaus einen „Gewinn“, wenn wir in unliebsamen Situationen verharren: Wir bleiben beschäftigt und haben einen Grund, nichts Neues zu wagen. Wir erhalten Mitleid. Wir können träumen, wie es wäre, wenn..., und verbrennen uns die Finger nicht.

4. Selbstentfremdung: Oft sind wir ratlos, wenn es um die Frage geht, was wir wollen, können, was uns entspricht und wie unser Leben noch *anders* sein könnte.

5. Mangelndes Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Handeln und Situation: Häufig realisieren wir nicht, dass und wie wir dazu beitragen, dass Dinge sind, wie sie sind – und dass wir dies ändern können! Es ist uns oft nicht bewusst, dass es nicht die Umstände sind, die uns festhalten. Es ist beispielsweise nicht die Scheidung, die darüber bestimmt, ob wir in Unversöhnlichkeit hängenbleiben oder erkunden, wie wir die neue Lebensphase angehen wollen. Wir bestimmen dies vielmehr selbst durch die Art, wie wir diese Situation wahrnehmen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wovon wir überzeugt sind und was wir in der Folge tun.

Letztlich ist das Verharren in Situationen zurückzuführen auf Sicht-, Denk- und Handlungsweisen, die nicht motivierend und hilfreich sind. Wenn wir überzeugt sind, Opfer von Umständen und vom Leben benachteiligt zu sein,

wird uns dies nicht anspornen, zu überlegen, was wir jetzt tun können. Wenn unsere Aufmerksamkeit auf das gerichtet ist, was uns fehlt, werden wir kaum Ausschau halten nach dem, was sehr wohl vorhanden ist und genutzt werden kann. Wenn wir davon ausgehen, nicht liebenswert zu sein, wird uns dies davon abhalten, eine Beziehung zu beenden, die uns nicht guttut. Oft haben wir uns so an unsere Sicht- und Denkweisen gewöhnt, dass wir nicht auf die Idee kommen, dass wir noch *anders* wahrnehmen können – und dadurch anders handeln und andere Resultate erzielen werden. Wir können Situationen nicht immer sofort ändern, aber wir können immer ändern, wie wir Situationen begegnen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, was wir denken und tun.

Man kann Altes loslassen und die Furcht vor Neuem verlieren, indem man die Bereitschaft aufbringt, genau hinzuschauen: Worauf fokussiere ich meine Aufmerksamkeit? Was denke ich über meine Situation? Woran halte ich fest? Welche Überzeugungen veranlassen mich dazu? Was habe ich bisher getan? Wozu hat dies geführt? Unterlassen sollte man dabei jegliches Psychologisieren („Es ist so, weil ich eine schwierige Kindheit hatte“), Beschuldigungen („Die schlechte Arbeitsmarktsituation ist schuld“) und Bewertungen („Ich bin ein Versager“). Hilfreicher sind Fragen wie: Will ich so weiter? Oder: Könnte mein Leben besser sein? Was steht dem im Weg? Gibt es Situationen, Sicht-, Denk- und Handlungsweisen, die ich besser hinter mir lasse oder die zu Veränderung Anlass geben? Welche *anderen* Sicht-, Denk- und Handlungsweisen wären jetzt hilfreich? Wo kann ich ansetzen? Die erste Schlüsselfrage lautet also: Bin ich bereit, meine Situation zu erkunden, bis mir klar ist, woran ich festhalte, warum ich dies tu und wo ich mit ersten Schritten Veränderung wagen will?

Wissen, wofür es sich lohnt, diesen mutigen Schritt zu wagen

Wie soll man Altes loslassen, wenn man keine Idee hat, was anstelle dessen kommen könnte? Begreiflicherweise verlässt man kein vertrautes Ufer, wenn man nicht weiß, wo ein neues liegt, für das es sich lohnt, sich in unbekannte Gewässer zu begeben. Die Motivation zu Veränderung entsteht nicht durch Verharren in Unbefriedigendem, sondern durch den Mut, den Blick darüber hinaus zu richten und (neue) Perspektiven zu entwickeln, die es sinnvoll machen, vorwärtszugehen. Menschen, die in unliebsamen Situationen verharren, sind gewöhnlich beschäftigt mit Vergangenen und aktuellen Belastungen. Sie „vergessen“, zu erkunden, was *anstelle* dessen sein könnte, welche Perspektiven ihnen Energie und Mut vermitteln, aus ihrer Situation auf-



zubrechen. Sie entwickeln keinen „motivierenden Horizont“, auf den sie sich ausrichten wollen. Sie kommen gar nicht auf die Idee, dass Dinge anders sein könnten. Und schlagen sich weiter durch. Ein Teufelskreis: Weil es keinen motivierenden Horizont gibt, gibt es keinen Anreiz, sich zu verabschieden von dem, was blockiert und unglücklich macht.

Ein motivierender Horizont liegt oft näher, als wir denken. Einige Beispiele aus der Praxis: Eine sechzigjährige Bäuerin, die im Alltag aufs Auto angewiesen ist, richtet sich nach einem Hirnschlag darauf aus, wieder Auto fahren und damit Selbstständigkeit zurückerlangen zu können. Dies hilft ihr, den Mut nicht zu verlieren. Eine junge Managerin sehnt sich in einer sehr belasteten Arbeitssituation nach Entspannung und beginnt, sich Zeit zu nehmen für Morgenspaziergänge. Dies tut ihr nicht nur gut, sondern bringt sie auch auf Ideen, wie sie ihre Situation besser angehen kann. Ein Mann Ende fünfzig erinnert sich nach einem Herzinfarkt an seinen Lebenstraum, mit seinem Segelboot um die Welt zu reisen. Dies motiviert ihn während der Rehabilitation.

Warum entwickeln wir in belastenden Situationen oft keine (neuen) Perspektiven, die uns motivieren vorwärtszugehen? Wir haben möglicherweise nicht gelernt und geübt, uns damit zu beschäftigen, was wir im Innersten wollen, was uns entspricht, wo unsere Talente liegen und wie wir diese einsetzen können. Oft „rutschen“ wir in unseren Lebensentwurf, passen uns an, gehen falsche Kompromisse ein und verlieren den Kontakt zu uns selbst.

Der motivierende Horizont: Was gibt mir Mut, mich den Herausforderungen zu stellen und neue Schritte zu wagen?

Ein weiterer Grund, nicht zu wagen, neue Perspektiven zu entwickeln: Es erfordert Mut und Entschlossenheit, das Ruder in die Hand zu nehmen und selbstverantwortlich einen Weg einzuschlagen, der einem entspricht. Es gibt keine Risikogarantie und ist nicht ohne Konsequenzen. Es kann eingreifende Maßnahmen erfordern. Wir haben eigenständig Möglichkeiten zu erkunden und Entscheidungen zu treffen. Wir haben Schritte zu wagen, die wir vielleicht noch nie gemacht haben. Möglicherweise stoßen wir auf Unverständnis, Neid oder müssen Abschied nehmen von Situationen oder Menschen. Unterwegs können wir ins Stolpern geraten und haben Strategien zu entwickeln, wie wir dann am besten dranbleiben. Doch Mut wird belohnt: In Ausrichtung auf das, was uns entspricht, macht unser Weg auch in Durststrecken Sinn, mobilisieren wir Energie, finden immer wieder Lösungen. Vielleicht müssen wir unterwegs Weichen neu stellen, aber die Richtung, in die wir unterwegs sind, bleibt.

Man kann Altes loslassen und die Furcht vor Neuem verlieren, indem man den Mut aufbringt, den Blick über aktuelle Belastungen hinaus zu richten und einen „motivierenden Horizont“ zu entwickeln, Perspektiven, die es sinnvoll erscheinen lassen vorwärtszugehen: Was gibt mir Mut, mich jetzt Herausforderungen zu stellen und Schritte zu wagen? Wie sieht ein Leben aus, für das es sich lohnt, Neues zu wagen? Wie sieht eine Situation aus, in der ich in meinem Element bin? Ein motivierender Horizont kann auch auf kurzfristige Zeiträume bezogen sein: Zum Beispiel indem man so tut „als ob“ und sich vorstellt, man habe bereits einen wichtigen Veränderungsschritt gewagt – wie würde dann die eigene Lebenssituation aussehen? Oder auch: Wie müsste dieser Tag verlaufen, damit man am Abend sagen könnte: „Das war ein guter Tag.“ – Die zweite Schlüsselfrage lautet also: Habe ich einen Horizont, der mich motiviert vorwärtszugehen und der mir entspricht? Und: Bin ich entschlossen, in dessen Richtung loszuziehen?

Vertrauen aufbauen

Wer Neues wagt, durchlebt eine Zeit des Übergangs, der Unsicherheit. Viele Menschen haben Angst davor. Sie wollen Sicherheit und Garantien. In unsicheres Gebiet begeben sie sich nicht. Andere wiederum stürzen sich waghalsig ins Abenteuer – „Jetzt wird alles anders!“; doch wenn

sich der erhoffte Erfolg nicht sofort einstellt, schmeißen sie den Bettel hin. In beiden Fällen fehlt Vertrauen. Loslassen kann man nur, wenn man darauf vertraut, dass dies nicht das Ende ist, sondern der Anfang von etwas Neuem – auch wenn noch nicht klar ist, was dieses Neue genau beinhaltet.

Vertrauen aufbauen ist lernbar wie Auto fahren. Wie das geht und welche Elemente wichtig sind, veranschaulicht folgendes Beispiel: Bea, Mitte vierzig, möchte nach jahrelanger Familienarbeit aufbrechen und wieder in ihrem Beruf als Lehrerin arbeiten. Eines Tages kommt eine Freundin, die in einer großen Bibliothek arbeitet, mit einem Tipp: Man suche jemanden für die Ausleihe. Bea überlegt es sich, die Aufgabe reizt sie – an ihrem Beruf schätzt sie vor allem die Arbeit mit Menschen; sie sieht, dass das in einer Bibliothek auch möglich ist. Sie setzt sich übers Internet intensiv mit der Bibliothek und der Stelle auseinander und bewirbt sich. Sie kommt erstaunlich weit in der Bewerbungsprozedur, erhält aber am Ende die Stelle nicht; es wird eine Person mit spezifischer Erfahrung angestellt. Drei Monate später wird Bea angefragt für eine temporäre Stelle in derselben Bibliothek. Sie nimmt diese an. Sie freut sich, dass sie mit Erfolg wieder in den Arbeitsprozess eingestiegen ist. Einige Zeit später wird in der Bibliothek eine andere feste Stelle frei. Mit den inzwischen gesammelten Erfahrungen bewirbt sie sich und erhält die Stelle, die noch interessanter ist als jene, auf die sie sich ursprünglich beworben hatte.

Vertrauen wächst in einem Wechselspiel von fünf Elementen, die sich gegenseitig beeinflussen:

1. Offenheit: Man übt sich in der Kunst, entschlossen zu handeln und zugleich offen zu bleiben für das, was unterwegs geschieht. So wird man erfahren, dass es Lösungen gibt, die sich nicht „machen“ lassen. Dies fördert Vertrauen. Bea wollte unbedingt wieder in ihren Beruf einsteigen – zugleich war sie offen für den Tipp der Freundin sowie auch für die Möglichkeit der Temporär- und später der Feststelle.

2. Förderliche Wahrnehmungsweisen: Man übt sich darin, die Aufmerksamkeit stets mehr auf alles zu legen, was vorwärts führt. Dies lässt einen erkennen, was man tun kann, und stärkt so Vertrauen. Bea sah im Tipp ihrer Freundin eine Chance.



Altes loslassen, die Furcht vor Neuem verlieren

Die drei Schritte des Veränderungsprozesses

Erkennen, was es loszulassen gibt

Stellen Sie sich vor, Sie tragen einen schweren Rucksack, in dem Sie alles aufbewahren, was Sie belastet und im Vorwärtsgen behindert: Was entdecken Sie in diesem Rucksack? Welche Umstände, welche Sichtweisen und Überzeugungen? Welche Handlungsweisen? Was kann aus dem Rucksack? Womit fangen Sie an? – Was hilft Ihnen, genau hinzuschauen? Was steht Ihnen im Weg dabei?

Wofür lohnt es sich, diesen Schritt zu wagen?

Welche neuen Perspektiven motivieren Sie, loszuziehen und mutig Altes loszulassen? Was hilft Ihnen, den Blick über aktuelle Belastungen hinauszuerwerfen? Was hält Sie davon ab?

Wie steht es mit dem Vertrauen?

Sind Sie offen für Möglichkeiten und Erfahrungen, die Sie vorwärtskommen lassen? In welchen Momenten spüren Sie das Vertrauen, dass Sie es schaffen werden, in erfreuliche Situationen zu gelangen? Was hilft Ihnen, dies zur Gewohnheit werden zu lassen? Wo stolpern Sie? Welche Sicht-, Denk- und Handlungsweisen sind in diesem Prozess hilfreich und welche nicht?

SIBYLLE TOBLER

3. Selbstverantwortliches Handeln in Richtung des motivierenden Horizontes: Man klärt immer wieder, was man als Nächstes tun kann, um in Richtung des motivierenden Horizontes vorwärtszukommen. So erfährt man, dass man den Verlauf der Dinge beeinflussen kann. Dies stärkt Vertrauen. Bea erkannte, dass sie in einer Bibliothek ebenfalls mit Menschen arbeiten konnte – ein wichtiges Element ihres motivierenden Horizontes. Daraufhin informierte sie sich ausführlich über die Stelle und verfasste eine sorgfältige Bewerbung.

4. Wertschätzen von Erfahrungen: Positive Erfahrungen stärken Vertrauen. Bea machte die Erfahrung, dass ihre Bewerbung ernst und gut aufgenommen wurde, dass aber eine andere Person besser qualifiziert war. Sie war zwar ent-

täuscht über die Absage, aber vor allem erfreut, dass sie so weit gekommen war.

5. Wachsendes Vertrauen wahrnehmen: Man achtet auf Momente, in denen man flotter, mit mehr Leichtigkeit unterwegs ist, und vertraut, dass man in neue positive Situationen gelangen wird. Dass Bea mit ihrer Bewerbung so weit gekommen war, stärkte ihr Vertrauen, dass sie eine Stelle finden würde. Dies trat auch ein, erst in Form einer Temporär-, später in Form einer Festanstellung. In diesem Prozess durchlief Bea wiederholt die beschriebenen fünf Elemente: Sie war erneut offen, richtete ihre Aufmerksamkeit weiter auf das, was sie motivierte, unternahm entschlossen weitere Schritte, ermöglichte dadurch erneut positive Erfahrungen und trug damit weiter dazu bei, dass ihr Vertrauen wuchs.

Man kann Altes loslassen und die Furcht vor Neuem verlieren, indem man lernt, solche Schritte zu machen, und damit Vertrauen aufbaut. Indem man dies tut, wird man stets offener sein, selbstverständlicher förderliche Wahrnehmungsweisen pflegen, mutiger Schritte wagen und Erfahrungen wertschätzen. Das Vertrauen wird wachsen. – Die dritte Schlüsselfrage lautet also: Baue ich Vertrauen auf, indem ich diese fünf Elemente einbeziehe?

Der Gewinn, der im Neuen liegt

„Bin ich bereit, meine Situation zu erkunden, bis mir klar ist, warum und wie ich Veränderungen wagen will?“, „Habe ich eine Vorstellung, die mich motiviert?“, „Verstehe ich, wie ich Vertrauen ins Neue aufbauen kann?“ Wer diese Schlüsselfragen positiv beantworten kann, hat eine Basis, auf der Loslassen möglich ist. Es ist dann keine „spirituell korrekte“ Anstrengungsübung („Ich weiß, ich sollte loslassen“), es geht nicht mehr ums Loslassen *von* etwas, sondern ums Freiwerden *zu* etwas: Man muss sich nicht mehr zwingen, etwas hinter sich zu lassen – man ist vielmehr motiviert, vorwärtszugehen. PH

Dr. Sibylle Tobler begleitete als Geschäftsführerin zweier Arbeitsreintegrationsfirmen im Auftrag des Kantons Bern (Schweiz) zahlreiche Menschen in beruflicher Veränderung und hat zu Beratung in Veränderungsprozessen promoviert. Derzeit arbeitet sie in eigener Praxis. Im Verlag Klett-Cotta, Stuttgart ist ihr Buch *Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen* erschienen (2. Auflage 2010). Kontakt: www.sibylletobler.com

