

## ...Loslassen?!

Frühling...Sommer...Herbst...Winter. Wir durchlaufen einen ständigen Wechsel der Jahreszeiten. Jedes Jahr aufs Neue – und dabei lassen wir jedes Mal etwas an uns vorbeiziehen. Wir lassen los.

Loslassen ist ein wichtiges Thema in unserem Leben. Man könnte sogar behaupten, es ist von Anfang an ein Lebensthema. Schon bei unserer Geburt lassen wir los. Wir verlassen die gewohnte, sichere Umgebung im Bauch unserer Mutter und werden in eine neue Realität geboren. Auch die Mutter lässt los. Sie gebiert ihr Kind und entlässt es in die Welt außerhalb ihres Bauches. Und so geht das im Leben immer weiter: das Kind lässt die Unselbständigkeit des Säuglings los und wird Kleinkind. Dann wird es Kindergartenkind, Schulkind, Teenager... Mit jedem Entwicklungsschritt lässt das Kind alt Gewohntes los und wendet sich Neuem zu. Um das Neue zu entdecken, sich in ihm auszuprobieren und es schließlich wieder als etwas Altes hinter sich zu lassen. Ein Kind durchlebt diese Entwicklung ganz automatisch. Es wird immer selbständiger. Es scheint fast so, als würde es von der Selbständigkeit gezogen.

Auch im Erwachsenenalter werden wir damit konfrontiert, loszulassen. Sei es durch den ersten Auszug von Zuhause, sei es durch einen Stellen- oder Ortswechsel, sei es durch die Begleitung der eigenen Kinder, die selbständig werden und das Haus verlassen, sei es durch das eigene Alter und die damit verbundenen Einschränkungen oder sei es durch den Tod von Angehörigen oder Freunden.

Wenn ich Paare begleite, stelle ich fest, dass es häufig auch hier ums Loslassen geht. Manchmal sind Paare in feste, starre Muster verstrickt. Muster, die sie sich voneinander und vom gemeinsamen Leben gemacht haben. Muster, die sie durch ihr eigenes Verhalten und durch selbstaufgelegte Grenzen genährt, gestärkt und gefestigt haben. Muster, die sie in ihrer eigenen Entwicklung und in die Wahrnehmung der Welt einschränken. Und wenn wir solche Muster erkennen, dann geht es um Loslassen.

Loslassen ist nicht einfach. Denn das Alte ist bekannt. Gleichgültig, wie sehr es mich in meinem Leben einschränkt, es fühlt sich trotzdem zu aller erst einmal vertraut an. Um Altes Loszulassen, braucht es einen mutigen Schritt nach vorne. Einen Schritt, der häufig über eine Schwelle geht, in ein Gebiet, das ich noch nicht kenne. Und es braucht Vertrauen, dass ich es schaffen kann, sowohl über die Schwelle zu gehen als auch mich in dem neuen Land auszubreiten und neu zu entdecken.

Wenn es gelingt, dass Paare aus ihren starren Mustern aussteigen, kann Platz für Neues entstehen. Dann können Paarbeziehungen wieder bunt, aufregend, nah und lebendig werden.

### **Fragen zur Beziehungsklärung:**

- Welches Bild habe ich mir von dir/mir/uns gemacht?
- Was wünsche ich mir in diesem Bild noch?
- Welchen Schritt kann ich gehen, damit etwas Neues entstehen kann?