

Institutsschrift 1

Darmstadt 2001

Peter Held

Leben zwischen Festhalten und Loslassen

Vortrag – gehalten im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Mensch mit Leib und Seele“ der Evangelischen Erwachsenenbildung in Darmstadt

Als Berater und Psychotherapeut habe ich täglich mit Menschen zu tun, die sich in Trennungs- und Abschiedssituationen befinden. Ich spreche mit Männern und Frauen, die sich mit den verschiedenen Formen des Abschieds auseinandersetzen müssen. Ich begegne Betroffenen, die Verluste bewältigen müssen. Da geht es beispielsweise darum, sich auf ein zukünftiges Leben einzustellen, in dem die Gesundheit eingeschränkt bleiben wird. Oder ich spreche mit Trauernden, deren Partnerinnen und Partner gestorben sind oder sich von ihnen getrennt haben. Doch nicht nur solche eher schicksalhaften Verluste kommen in Gesprächen zur Sprache. Häufig sind es weitaus weniger dramatische Abschiedssituationen, durch die Menschen in Krisen geraten und um Hilfe bitten. Manchmal stehen sie vor der Notwendigkeit, einen Lebenstraum aufgeben zu müssen. Oder es geht um die Frage von Eltern, wie sie sich nach dem Auszug ihrer erwachsen gewordenen Kinder im „leeren Nest“ wieder zurechtfinden können.

In vielem, was uns in unserem Leben bewegt, geht es um die Frage:

Festhalten oder loslassen?

Bei dem Wort „Loslassen“ denkt man/frau mehr an ein passives Erleben von Abschieden und Verlusten. Mein Vortragstitel deutet an, dass es auch eine aktive Seite beim Leben mit Abschieden gibt.

Festhalten und Loslassen sind Tätigkeiten, die wir zunächst einmal mit unseren Händen tun können. Wenn wir etwas in der Hand halten, dann zeigen wir uns aktiv mit einer Sache beschäftigt, wir halten einen Gegenstand fest, damit er uns nicht entgleitet. Er ist es uns in diesem Moment wert, dass wir ihn in Händen halten. Festhalten heißt Bedeutsamkeit geben. Wir nehmen etwas wichtig und bewahren es uns. Wenn wir festhalten, dann haben wir alle Hände voll zu tun. Wir haben keine Hand frei für Anderes und Neues. Für das, was

auch wert wäre, in die Hand genommen zu werden, haben wir keinen Platz. Festhalten bindet uns eine gewisse Zeit an eine Sache. Wir können dieses „Etwas“ genießen, für uns haben. Doch Festhalten macht uns unfrei für andere und neue Möglichkeiten. Festhalten hindert uns daran, andere Dinge für uns wertvoll werden zu lassen. Solange wir festhalten, können wir bisher Unbekanntes nicht aufgreifen.

Um voranzukommen, ist es notwendig, Altes loszulassen.

Wir müssen etwas fallen lassen und zurücklassen.

Viele Lebensthemen führen uns in das Spannungsfeld von Abschied und Neubeginn. Wir können - unter Umständen – entscheiden, ob und wann wir festhalten und loslassen.

Ich möchte Ihnen anhand von Fallbeispielen einige Situationen von Menschen vorstellen, die sich in diesem Spannungsfeld befanden. Im Dialog mit diesen Fallbeispielen möchte ich Ihnen zunächst Grundsätzliches zum Thema vortragen: Sie werden einiges zur Entwicklungsgeschichte von Trennungen im Leben des Menschen hören. Ein wichtiger Aspekt wird die Bewältigung von Trauer im Zusammenhang mit unserem Thema sein. Zuletzt werde ich etwas zum Festhalten und Loslassen von und in Paarbeziehungen sagen.

Ich möchte Ihnen nun das erste Fallbeispiel vorstellen.

Vor einigen Wochen war ich mit einem jungen Mann im Gespräch, ich nenne ihn Michael. Er begann unser Gespräch mit dem Hinweis, dass er sich um sein Studium Sorgen mache. Michael ist 26 Jahre alt und studiert im 9. Semester Grafik-Design. Er berichtete mir, dass er etliche unfertige Entwürfe in seiner Studentenbude liegen habe. Diese müsse er unbedingt abgeben. Ich merkte bald, dass Michael deshalb so hektisch sprach und gestresst wirkte, weil er für einen Studenten im 9. Semester viel zu wenig Scheine gemacht hatte. Als ich ihn fragte, woran es liege, dass er erst so wenige grafische Entwürfe abgegeben hatte, antwortete er, dass er seine Zeichnungen immer wieder zerreißen würde. Sie seien nicht gut genug. Er konnte keine Arbeit abgeben, die ihm nur durchschnittlich erschien. Michael wollte zu den Besten gehören. Er sprach von seiner ungewöhnlichen Begabung als Künstler. Und ich erfuhr von den hohen Erwartungen seiner Eltern, vor allem seines Vaters. Der Vater, ein erfolgreicher Architekt, nahm regen Anteil am Studium seines Sohnes. Immer wieder wollte er ihn ermutigen. Doch er trieb ihn an, sich anzustrengen: „Bei dieser Begabung, Junge, musst du doch mehr auf die Beine

stellen!“ In seinem Studium machte Michael andere Erfahrungen. Seine Lehrerinnen und Professoren gaben ihm zwar häufig gute Rückmeldungen zu seinen Arbeiten. Doch sie ließen Michael wissen, dass sie ihn eher als durchschnittlich begabten Grafik-Studenten ansahen. Doch er glaubte nach wie vor an seine Begabung. Er orientierte sich dabei an der Sichtweise seiner Eltern. Einen Tag vor meinem ersten Gespräch mit mir, hatten ihn seine Eltern besucht. Sein Vater hatte den jungen Mann aufgefordert, jetzt endlich einmal im Studium mehr zu bringen: „Du bist begabt, aber faul!“ Im Zusammenhang mit diesem Besuch geriet Michael in eine persönliche Krise. Er wusste nicht mehr ein noch aus und suchte einen Gesprächspartner.

Wir sprachen lange über Michaels Ansprüche gegenüber sich selbst. Ich hörte von seinem Druck, alles perfekt machen zu wollen. Und er erzählte von seinen Eltern. Sie hatten ihn zu Leistungen angetrieben, schon als er noch ein kleiner Junge war. Michael wusste, dass er etwas in seinem Studium ändern musste. Ihm war klar, dass er im Umgang mit sich selbst neue Wege finden wollte. Ich erzähle Ihnen von der Beratung mit Michael, weil auch er sich zwischen Festhalten oder Loslassen entscheiden musste.

In meiner Arbeit mit diesem jungen Mann haben wir mehr über die Notwendigkeit des Loslassens gesprochen als über das Festhalten. Wir Menschen neigen von Natur aus mehr zum Halten dessen, was wir haben. Das Aufgeben und Lassen fällt uns in der Regel schwerer. Wir bewahren lieber das Gegenwärtige, das wir kennen, selbst dann, wenn uns die Situation, in der wir gegenwärtig leben, Mühe macht. Das Neue ist uns unbekannt. Es macht uns noch Angst. Wir wissen nicht genau, was da auf uns zukommt. Das Loslassen garantiert uns keine Sicherheit: Das Zukünftige ist ohne Gewähr!

Für Michael ist das alte Denken und Handeln zusehend mühsam und belastend geworden. Ihm wurde zunehmend deutlich, dass er sich selbst idealisierte. Solange er zurückdenken konnte, hatte er diese Idealisierung von seinen Eltern gehört. Er merkte: „Das sind Erwartungen an mich selbst, die ich nicht erfüllen kann!“ Was wäre, wenn er sich von diesem Bild des hochbegabten Studenten verabschieden würde? Wie müsste er sich selbst sehen, wenn er die Meinung seiner Mitstudierenden anerkennen würde? Wie würde es ihm mit sich selbst gehen als einem durchschnittlich begabten Grafik-Studenten im 9. Semester? Michael konnte dem Ideal nicht standhalten, und er konnte es auch nicht verlassen. Mehrere Wochen lang bewegte er sich zwischen Festhalten und Loslassen. Solange er festhielt, kam er mit seinen Grafiken nicht voran. Er wirkte wie erstarrt. Doch

wenn er in Gedanken für einen Moment von dem alten Bild über sich selbst losließ, wurde er traurig und verzweifelt.

Diese Reaktion des jungen Mannes zeigt uns, dass er sich in einem Ablösungsprozess befindet. Bis vor kurzem war er eng mit seinen Eltern verbunden. Fast jedes Wochenende verbrachte er bei ihnen zu Hause. Von ihnen hat er sein Bild über sich selbst übernommen. Wenn Michael sich von der Idee seiner besonderen Begabung lösen wollte, dann bedeutete das auch eine Ablösung von seinem Vater und von seiner Mutter. Ablösung hieße für ihn dann auch, anzuerkennen, dass ein Lebensabschnitt zu Ende geht.

Krisen bedeuten für uns immer die Aufforderung und die Chance, uns weiterzuentwickeln.

Michaels Entwicklungsaufgabe ist das Selbstständigwerden. Um Selbstständigwerden oder auch um persönliche Autonomie geht es in allen Ablösungssituationen. Wenn wir ein erfülltes Leben leben wollen, müssen wir in unserem Alltag immer wieder Trennungen vornehmen. Oder wir müssen nach einer Zeit der Trauer in Abschiede und Verluste einwilligen. Der Wunsch nach Autonomie macht Trennungen erforderlich. Wer sich entwickeln will in Richtung Selbstständigkeit, muss sich von anderen lösen. Durch Ablösungen bekommen wir uns selbst in den Blick. Wir lernen, uns von den anderen zu unterscheiden. Dadurch gewinnen wir neue Sichtweisen unserer selbst. Wir gewinnen an Reife und Unabhängigkeit.

Wenn wir uns die Entwicklungsgeschichte eines Menschenlebens ansehen, dann wird deutlich: Unser Leben beginnt bereits mit einer Trennung, einer Ablösung. Der Säugling verlässt bei seiner Geburt die Geborgenheit des Mutterleibes, um nun selbstständiger zu werden. Alle Verlusterfahrungen unseres späteren Lebens bringen uns wieder mit diesem ursprünglichen Verlust in Kontakt. Späte Trennungen erinnern uns unbewusst an diesen Trennungsschmerz. Das neugeborene Kind verliert die absolute Mutter-Kind-Beziehung. Ehe wir mit den unausweichlichen Trennungen im späteren Leben umgehen müssen, leben wir in einem Zustand des Einsseins mit unserer Mutter. Diesen Zustand der Abgrenzungslosigkeit erleben wir als einen Idealzustand, wir befinden uns in einem Schutzraum. Wir sind geschützt gegen Kälte, gegen das Alleinsein und gegen Zeichen der Sterblichkeit. Diesen ursprünglichen Zustand verkörpert die Nabelschnur, die biologische Einheit mit dem Mutterleib. Auch nach der Abnabelung lebt das Neugeborene in der Illusion dieser Symbiose. Symbiose ist ursprünglich ein biologischer Begriff. Er beschreibt

eine enge Beziehung zweier Organismen zueinander. Die Verbundenheit der Organismen hatte einen beiderseitigen Nutzen. Entwicklungspsychologinnen und –psychologen haben eine Symbiosephase beobachtet: Mutter und Kind verschmelzen miteinander als seien sie ein einziges System, ein gemeinsamer Organismus. Dieser Phase der Symbiose folgt bereits sehr schnell eine erste Loslösephase. In dieser trennt sich das Baby kurz aus der Verschmelzung mit der Mutter. Es erfährt das Gefühl des Getrenntseins von der Mutter. Der Mensch fühlt zum ersten Mal eine Trennungsangst. Diese Angst führt wieder zu einer Annäherung an die Mutter. Hier bahnt sich bereits ein Prozess an, innerhalb dessen sich Leben immer vollzieht. In allen Phasen unseres Lebens erwartet uns die dauernde Auseinandersetzung zwischen Bindung und Trennung, zwischen Festhalten und Loslassen. Wir leben in der Spannung zwischen dem Bedürfnis nach Einheit und Nähe einerseits und dem Wunsch nach Entfaltung unserer Einzigartigkeit andererseits. Von Anfang an erleben wir uns in einem Spannungsfeld zwischen symbiotischen Bedürfnissen und Streben nach Autonomie.

Gerade in Krisen, wie ich sie im Fallbeispiel von Michael dargestellt habe, ist unsere Entscheidung gefordert. Krisen haben nicht nur die schmerzliche und unangenehme Seiten, die wir zuerst im Blick haben. Krisen bieten Möglichkeiten und Chancen. Krisen fordern uns heraus, uns in unserer Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Viele Krisen sind „Loslass-Krisen“. Sie fordern uns heraus. Stellen wir uns der damit verbundenen Entwicklungsaufgabe oder verharren wir beim Alten? Michael befindet sich offensichtlich mit seinen Eltern in einer symbiotischen Beziehung. Solche Beziehungen sind dadurch geprägt, dass Menschen wesentliche Aspekte ihrer eigenen Persönlichkeit nicht leben oder entwickeln. Um aus der Unbeweglichkeit seines Studiums herauszukommen, schlug ich Michael vor, an der Entwicklung seiner Persönlichkeit zu arbeiten. Nach und nach gelang es ihm, ein eigenes Lebenskonzept zu entwerfen. Ihm gelang es, sich Stück für Stück von seinen idealen Ideen zu befreien. Das ging allerdings nicht ohne die Auseinandersetzung mit Michaels Eltern. Sie mussten – wie ihr Sohn – das Loslassen lernen. Das hieß einzusehen, dass auch noch so viel Ermahnung oder Druck nicht zu dem gewünschten Ergebnis führen würden. Das gegenseitige Loslassen brachte für beide Seiten neue Lebensmöglichkeiten. Michael konnte sich wieder seinen bisher brachliegenden Hobbies widmen. Seine Entwürfe gab er mit dem Ergebnis durchschnittlicher Beurteilungen ab. Doch auch seinen Eltern brachte die Veränderung

neue Möglichkeiten. Dadurch, dass ihr Sohn nun mehr eigene Wege ging, waren zunächst stark auf sich selbst zurückgeworfen. Es stand an, sich auf die eigene Beziehung als Paar neu zu besinnen. Durch das Loslassen des Sohnes wurde in der Mutter der Gedanke wach, wieder berufstätig zu werden. Auch sie erlangte durch die Ablösung zu mehr Autonomie, Sinn und Lebensfülle.

Unabhängigkeit und Selbstständigkeit sind für die meisten von uns wichtige Werte. Diejenigen unter Ihnen, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, die selbst Eltern sind, werden wohl das Ziel haben, ihre Kinder zu Selbstständigkeit zu erziehen. Wie unser Beispiel gezeigt hat, ist zwar die Erziehung von Kindern darauf ausgerichtet, diese selbst- und eigenständig werden zu lassen. Doch immer wieder ertappen wir uns selbst dabei, dass es uns manchmal doch ganz recht ist, wenn die Kinder unsere Hilfestellung noch brauchen. Oft genug sind wir selbst daran beteiligt, unseren Söhnen und Töchtern das Selbstständigwerden schwer zu machen. Als Eltern ist es unsere Aufgabe, immer wieder eine gute Balance zwischen Festhalten und Loslassen zu finden. Dabei gibt es keine starre Regel, wann das eine und wann das andere richtig ist. Bei der Frage, wann wir unsere Kinder schützen und wann wir sie den Anforderungen des Alltags alleine begegnen lassen, sind unsere Einfühlung und unsere Intuition gefragt. Unsere Offenheit für beide Möglichkeiten – Schützen und laufen lassen – wird uns in unserem Entscheidungsprozess hilfreich sein.

Ich komme zu meinem zweiten Fallbeispiel.

Eine 55-jährige Frau, deren Mann vor einigen Monaten gestorben ist, hat sich zu einer von mir geleiteten Gesprächsgruppe für Trauernde angemeldet. Ich nenne sie Frau Metzler. Ihr Mann ist im Alter von 60 Jahren an Krebs gestorben, sie hatte ihn bis zuletzt gepflegt. Das Ehepaar hat zwei Söhne, die beide nicht in der Nähe wohnen. Frau Metzler hatte noch nie alleine gewohnt, und ihr fiel die neue Situation äußerst schwer. Ihr Mann hatte in ihrer Ehe alle Aufgaben wie Steuererklärung oder andere finanzielle Dinge übernommen. Es machte der Witwe nun viel Mühe, sich in diese unbekannt Bereiche einzuarbeiten. Da sie Hilfe von Freunden hatte, kam sie bald im Umgang mit Banken und Finanzamt zurecht. Das Schwierigste war für sie, nun immer alleine in der Wohnung zu sein. Frau Metzler hatte zwar einige Freundinnen, von denen zog sie sich aber zurück. Angebote von Nachbarn, etwas gemeinsam zu unternehmen, lehnte sie ab. Auch Einladungen ihrer Familie nahm sie nicht an. Sehnsüchtig wünschte sie sich ihren Mann zurück. Gerne wäre

sie auch wieder bereit, die Belastungen der Pflege auf sich zu nehmen. Die Gesprächsgruppe gewann zunächst das Bild einer sehr harmonischen Ehe, um die Frau Metzler trauerte. Nach und nach erfuhren wir, dass das Miteinander der beiden PartnerInnen häufig sehr schwierig war. Frau Metzler musste ihren Mann bedienen und immer für ihn da sein. Wenn sie während der Zeit der Pflege einmal unpünktlich nach Hause kam, wurde er ärgerlich. Viele Male war sie in der Zeit ihrer Ehe von ihrem Mann geschlagen worden. Dennoch trauerte Frau Metzler lange. Andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gesprächsgruppe wollten Frau Metzler Mut machen. Wir sprachen über die Chancen ihrer neu gewonnenen Freiheit. Doch Frau Metzler entwertete fast alles, was ihre Umgebung ihr anbot oder vorschlug. Auch die Söhne wurden irgendwann ärgerlich. Sie zeigten ihr die Schwierigkeiten ihrer Ehe auf und warfen ihr unrealistische Erinnerungen an diese Zeit vor. Doch Frau Metzler blieb in ihrer Haltung und wirkte traurig und depressiv.

Auch im Trauerprozess von Frau Metzler geht es um Festhalten und Loslassen. Trotz etlicher Schwierigkeiten in der Partnerschaft des Ehepaares haben die beiden über 30 Jahre miteinander gelebt. Sie bildeten zusammen ein soziales System. In diesem lebenden System einer Partnerschaft beeinflussen sich die Partner/innen gegenseitig. Das Gegenüber fordert uns heraus, es unterstützt uns und es begrenzt uns. In einer festen Partnerschaft entwickeln wir eine Paar-Identität neben unserer eigenen Identität. Wir gewöhnen uns an das Miteinander und an den Dialog. Als Partnerinnen eines Mannes oder Partner einer Frau sehen wir uns im Dialog. Unser Kontakt verläuft zirkulär, d.h. in der Form eines Kreises. Das, was wir innerhalb des Systems der Partnerschaft leben, baut aufeinander auf: Er reagiert und sie reagiert auf ihn und umgekehrt. Das, was wir über uns denken, wird vom anderen/der anderen aufgegriffen und gespiegelt. Wir sehen uns im Spiegel unserer Partnerinnen und Partner.

Nicht selten wird nach dem Tod dieser gewohnte Dialog in Gedanken fortgeführt. Hinterbliebene versuchen, sich die gemeinsame Welt noch einige Zeit zu erhalten. Das geschieht etwa durch Gespräche am Grab. Oder manche Witwen oder Witwer überlegen bei wichtigen Entscheidungen, wie der/die Verstorbene entschieden hätte. Geläufige Redewendungen sind dann: „Mein Mann hätte das so gemacht...!“ „Meine Frau hätte sich so verhalten!“ Die Bezogenheit auf den Verstorbenen kann sich auch darin zeigen, dass die gemeinsame innere Welt beibehalten wird. Man hält sich noch über längere Zeit an die

Regeln und Werte, welche das Zusammenleben geordnet hatten. So kann man etwa beobachten, dass Männer den Haushalt so weiterführen, wie ihre Frau es getan hatte. Oder Witwen benutzen bestimmte Redewendungen ihres Mannes. An diesen Beispielen sehen wir, dass wir uns selbst in langjährigen Beziehungen miteinander und aufeinander hin organisieren. Wenn wir uns auf einen Menschen einlassen, vielleicht auch mit ihm zusammenleben, dann wachsen wir zusammen. Wir erleben uns als eng miteinander verbundene Menschen und wachsen auch in unserer Persönlichkeit miteinander. Nach dem Tod eines Partner besteht unser Gemeinschafts-System nicht mehr. Es braucht Zeit, uns auf uns selbst zurückzuorganisieren. Das gemeinsame System, in dem wir miteinander verwurzelt waren, besteht nicht mehr. Das genannte Miteinander-Wachsen und Zusammen-Wachsen kann nicht mehr stattfinden. Unsere gemeinsame Welt zerbricht, sie hat aufgehört, zu bestehen. Wir müssen uns auf unsere Individualität zurückbesinnen. Trauernde fühlen sich zerrissen, manchmal wir zerbrochen. Dieses Zurückbesinnen auf uns selbst geschieht in der Zeit, in der wir trauern. Wie wir am Beispiel von Frau Metzler sehen, geht es in diesem Trauerprozess zunächst einmal nicht um den Maßstab „gute“ oder „schlechte Ehe“. Trotz Problemen miteinander vermisst Frau Metzler das Eingebundensein in das gemeinsame Paar-System. Auch wenn sie nun das Leidvolle nicht mehr ertragen muss, den Verlust der zirkulären Bezogenheit erlebt sie als schmerzlich. Frau Metzler muss sich auf ihre Individualität zurückziehen und zurückbesinnen. Dieses Zurückziehen geschieht in der Zeit, in der wir trauern. Durch unsere Gefühle der Trauer drücken wir unseren Verlust aus und können ihn gleichzeitig verarbeiten. Die Trauer lässt uns gewahr werden, was wir verloren haben. Im Trauerprozess machen wir uns auf die Suche nach uns selbst. Wir erarbeiten uns eine neue Individualität als Einzelne. Der Trauerprozess ist ein Prozess des Loslassens. Das Loslassen beginnt mit einem verstärkten Festhalten. Zunächst wollen wir uns den Verlust nicht eingestehen: Wir verhalten uns, als könne das Leben so weitergehen wie bisher. Die Psychoanalytikerin Verena Kast hat in ihrer Arbeit mit Trauernden verschiedene Phasen der Trauer festgestellt. Und sie weist auf die Notwendigkeit hin, im Prozess des Trauerns auch voranzukommen. Wenn der oder die Trauernde in der Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens zu lange verbleibt, dann bleibt er/sie in der Vergangenheit gefangen. Der oder die Trauernde hält dann zu lange fest und wertet damit das Bestehende immer mehr ab, der Sinn für das Gegenwärtige geht verloren. An der Trauer

von Frau Metzler können wir beobachten, welche Konsequenzen ein zu langes Festhalten haben kann. Das Umfeld, ihre beiden Söhne, werden ungeduldig. Sie entwerfen nun ihrerseits die Ehe der Eltern, an der die Mutter zu lange hängt. Nachbarn und Freundinnen resignieren, weil ihre Angebote nicht angenommen werden. Wenn wir uns mit dem Sterben einer wichtigen Person auseinandersetzen, dann reagieren wir im weiteren Verlauf unserer Trauerarbeit mit heftigen Gefühlen. Wir spüren Angst, Wut, Sorge oder heftige Trauer. Oder wir reagieren mit Schuldgefühlen oder mit einer starken Sehnsucht nach dem alten Zustand. In dieser Phase der verstärkten Emotionen kommen wir intensiv in Kontakt mit uns selbst. Das Losgelassene bewegt uns noch einmal stark, das Gemeinsame kann noch einmal in Gedanken an uns vorüberziehen. Hier können wir nun auch unterscheiden zwischen Gelungenem und Schwierigem innerhalb der gemeinsamen Geschichte. Trauernde können sich jetzt kritisch erinnern an das geteilte Leben. Sie können sich die Wirkung, die zwei Menschen in einem gemeinsamen Paarsystem aufeinander haben, noch einmal vor Augen führen. Es wird deutlich, dass PartnerInnen sich fördern, aber auch behindern. Wenn wir uns das auch im Angesicht des Todes eingestehen, bringt uns die Trauer in unserer Entwicklung ein Stück weiter. Das, woran uns der/die Verstorbene gehindert hat, steht uns nun offen. Wir können bisher Ungelebtes noch leben. In der Trauer werden wir gewahr, was durch den/die andere/n in uns stimuliert wurde, was sie aus uns herausgeliebt haben. Und das, was im Miteinander unserer Partnerschaft belebt und geweckt wurde, bleibt uns auch nach dem Tod erhalten. Dieser Gewinn hat in unserer Persönlichkeit Gestalt angenommen, und wir brauchen es nicht verloren zu geben. Auch wenn wir diesen einen bedeutsamen Menschen verloren haben, so sind seine Anstöße ein Teil unserer selbst geworden. Die Anregungen bleiben ein unverlierbarer Teil unserer Identität. Wenn wir uns dessen versichern, was trotz Abschied und Tod bleibt, können wir loslassen. Wir werden wieder offen für andere Menschen. Ein durchlebter Trauerprozess entbindet unsere Gedanken von der Vergangenheit. Wir sind wieder für die Zukunft offen. Wenn wir uns den Herausforderungen des Trauerprozesses verweigern, bleibt unsere ganze Phantasie an das Vergangene gebunden. Wir haben nur Erinnerungen und keine Erwartungen mehr.

Betrachten wir aus der Perspektive dieser Theorie von Trauer das Fallbeispiel von Frau Metzler. Es fällt auf, dass sie sehr ruhig trauert. Außenstehende nehmen kaum eine gefühlsmäßige Auseinandersetzung mit dem Verlust wahr. Die Vergangenheit behält das

Übergewicht in ihrem Denken. Die gemeinsame Zeit mit ihrem Mann bleibt verschwommen. Frau Metzler gelingt es nicht, Unterschiede zwischen den verschiedenen Aspekten der Ehebeziehung zu machen. So bleibt das Schwierige neben dem Gelungenen stehen. So kann sich zunächst keine Zukunft eröffnen. Erst im Verlauf eines längeren Beratungsprozesses lernte es Frau Metzler, in ihrer Trauer voranzukommen. Sie hat inzwischen die Vergangenheit losgelassen. Dadurch konnte sie sich auch anderen Menschen wieder zuwenden.

Das, was ich über den Trauerprozess im Zusammenhang mit dem Sterben einer nahestehenden Person vorgetragen habe, lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Nicht nur bei dem extremen Verlust eines Partners/einer Partnerin durch den Tod, können wir Phasen des Trauerprozesses beobachten. Auch in anderen Loslass-Situationen werden wir unsere Trauer-Reaktion spüren.

In meiner therapeutischen Arbeit begegne ich immer wieder Vorurteilen über das Trauern. So ist z.B. die Meinung verbreitet, nur bei passiv erlittenen Verlusten dürfe getrauert werden. Eine Frau, die sich von ihrem Mann getrennt hat und ihre Kinder bei ihm zurückgelassen hat, klagte; „Meine Freundin hat gesagt: Hör' doch auf mit deiner Traurigkeit. Dir hat doch deine Ehe und dein Familienleben nicht mehr gefallen. Dein Mann wollte sich ja nicht trennen. Du hast dich doch für den Auszug entschieden. Da kannst du doch jetzt nicht trauern wie eine verlassene Ehefrau!“ Dieser Frau wird meines Erachtens Unrecht getan. Denn auch wenn wir selbst entscheiden, nicht mehr festzuhalten, macht uns eine Trennung traurig. Auch wenn wir aktiv selbst loslassen, ist damit ein Verlust verbunden. Und auch dieser vordergründig selbst verursachte Abschied löst Trauer aus, die wir verarbeiten müssen. Aber auch das umgekehrte Vorurteil ist häufig zu beobachten. Ich habe vor kurzem mit einer Frau gesprochen, deren Mann nach sehr langer Krankheit gestorben ist. Seine Witwe wirkte auf andere bei der Beerdigung sehr ausgeglichen, ja fast gut gelaunt. So wie sie sich zeigte, passte sie nicht in das Bild, das wir uns in unserer Gesellschaft von einer Trauernden machen. Eine Verwandte kam nach der Trauerfeier auf die Witwe zu und beklagte sich sehr über deren Verhalten. Auch dieser Frau wird meiner Meinung auch Unrecht getan durch diese Kritik, denn sie wusste bereits seit zwei Jahren, dass ihr Mann unheilbar krank war. Sie hat sich in dieser Zeit bereits intensiv mit seinem Sterben auseinandergesetzt. Hier hat der Abschied nicht erst bei der Beerdigung stattgefunden. Diese Frau hat ihren Trauerprozess bereits zu Lebzeiten des

Partners durchlebt. Sie hat schon vorher getrauert. Bei der Beerdigung hatte sie bereits losgelassen. Sie war schon offen für das Kommende und das wurde ihr übelgenommen. Wenn ich Ihnen heute etwas über meine Sichtweise zu verschiedenen Formen des Abschieds sage, dann tue ich das mit einer gewissen Vorsicht. Denn es entstehen schnell Raster, an denen wir Menschen messen. Zwei Beispiele habe ich eben dazu genannt. Wenn ich von Phasen spreche oder von bestimmten Theorien, dann dürfen wir das nicht als die(!) Wirklichkeit begreifen. Jede Theorie über Lebensprozesse bleibt ein Versuch, die Wirklichkeit zu erfassen und darzustellen. Die Theorie ist aber nicht die Wirklichkeit! Auch eine Landkarte soll die Landschaft darstellen, ohne dass die Landschaft so aussieht wie die Landkarte. In diesem Sinne ist jede Theorie ein Hilfsmittel.

Ich komme zurück zur Trauer als Form der Verlustverarbeitung.

Im Zusammenhang mit dem Fallbeispiel von Frau Metzler haben Sie bereits einiges über den Trauerprozess gehört. Ich habe die Trauer im Zusammenhang mit dem Tod eines/einer Angehörigen gesprochen. Wenn wir „Trauer“ hören, dann denken wir auch in erster Linie an den Umgang mit dem Sterben eines nahestehenden Menschen. Doch auch in der Spannung zwischen den beiden Polen „Festhalten“ oder „Loslassen“ entsteht Trauer. Wann immer wir vor der Entscheidung stehen zwischen Bleiben oder Gehen, Verharren oder Aufbrechen, dann spüren wir Trauer. Denn Entscheidungssituationen in diesem Spannungsfeld bringen uns mit beiden Polen in Berührung. Das Festhalten erinnert uns an die Vorteile dessen, was wir haben. Es lädt zum Verharren ein und macht uns Angst vor dem Aufbruch. Doch auch beim Festhalten kommen wir in einen Trauerprozess. Wir verlieren die Chancen und Möglichkeiten des Zukünftigen. Die Trauer verarbeitet unseren fehlenden Mut, unsere Angst vor dem Loslassen. Die Trauer des Festhaltens beklagt die Dinge, die hätten sein können.

Beim Loslassen liegt unsere Energie mehr in der Zukunft als in der Gegenwart. Das Loslassen beschreibt uns das Kommende und Neue in bunten Farben. Es neigt dazu, das Gegenwärtige etwas abzuwerten. Die Trauer des Loslassens verarbeitet den Verlust des Gehabten. Sie geht auch mit den Schuldgefühlen darüber um.

In der Balance zwischen Festhalten und Loslassen vollzieht sich unser Leben. Zwischen den Polen von Abschied und Neubeginn entsteht neues Leben. Sowohl das eine als auch das andere gehören unabdingbar zu unserer Existenz. Immer wieder sind wir gefordert,

uns zwischen Festhalten und Loslassen einzupendeln und beide Seiten in uns zu sehen und zuzulassen.

Dass wir als Menschen, als Männer und Frauen, immer wieder vor die Entscheidung zwischen den beiden Seiten in uns geführt werden, zeigt sich in besonderer Weise in einer Partnerschaft, vor allem, wenn wir mit der Frage umgehen: Trennung bzw. Scheidung oder zusammenbleiben?

Wir müssen in unserer Zeit zur Kenntnis nehmen, dass die Zahl der Scheidungen wächst: Jede dritte bis zweite aller Ehen in westlichen Industrieländern wird aufgelöst. In manchen Regionen liegt die Scheidungsrate bereits bei 50%. Auch die Zahl der Trennungen von nicht verheirateten Paaren ist hoch, auch wenn wir darüber weniger exakte Statistiken haben.

Wenn wir eine Partnerschaft eingehen, tun wir das aus dem Bedürfnis nach Gemeinsamkeit heraus. Wir suchen Einheit mit einem anderen Menschen. In uns spüren wir den Wunsch, uns mit jemandem zu verbinden. Am liebsten würden wir den Partner/die Partnerin für immer festhalten. Vielleicht haben wir dabei Fantasien einer ganz romantischen Beziehung, so, wie sie uns Romane beschreiben und Schlager besingen. Dieses Ideal der engen Verbundenheit entspricht sicherlich einer tiefen menschlichen Sehnsucht. Es ist die Sehnsucht nach allumfassender Vereinigung in der totalen Hingabe. Die zunehmende Zahl der Scheidungen und auch der Anstieg der Single-Haushalte, vor allem in den Großstädten, weist uns aber darauf hin: Es gibt in uns noch eine zweite, genauso tiefe Sehnsucht, die der eben genannten Sehnsucht nach Vereinigung entgegensetzen scheint. Es ist die Sehnsucht nach Individualität, nach Unterscheidung, Getrenntsein von allen anderen, nach Sehnsucht nach Abgrenzung, nach unverwechselbarer Eigenart, die Sehnsucht nach Autonomie und Selbstbestimmung. Beides sind Grundtendenzen unseres Lebens: die Tendenz zur Vereinigung und die Tendenz zur Trennung, die Tendenz zur Verbundenheit und die Tendenz zur Autonomie, die Tendenz zum Festhalten und die Tendenz zum Loslassen.

Aber weil diese beiden Tendenzen in einem gewissen Gegensatz zueinander stehen, besteht die Gefahr, dass wir in unserer Beziehung den eigenen Pol sozusagen streichen, damit das Leben einfacher wird. Das traditionelle Ideal der Ehe betont fast ausschließlich den Pol der Verbundenheit und der Einheit. Das Lebensideal der Singles (aus Überzeugung) betont beispielsweise fast ausschließlich den anderen Pol. Hier stehen

Autonomie, Individualität und Abgrenzung im Vordergrund. Die Zunahme der Scheidungen zeigt, dass hier die Einheit als frustrierend erlebt wurde, weil sie in Enttäuschung endete. So manche/mancher verzichtet heute auf den Pol des Verbundenseins und geht auf die andere Seite, auf den Pol des Getrenntseins, der Autonomie.

Die Kunst des Lebens besteht aber – wie ich schon gesagt habe – in der Balance. Es ist wichtig, zwischen beiden Polen einen Ausgleich zu schaffen, keinen auszuschließen. Für mich sieht das so aus, dass jemand nur lebendig und das heißt in einem Entwicklungsprozess bleibt, wenn er/sie in seinem/ihrem Leben in einer ständigen Pendelbewegung zwischen diesen beiden Polen steht. Je nach Lebensphase schlägt das Pendel mehr zum Loslassen – auch des Partners oder der Partnerin – oder mehr auf die Seite des Festhaltens. In einem Leben, in dem diese Pendelbewegung immer wieder stattfindet, da ist es lebendig, da findet immer wieder Entwicklung statt. Doch nicht nur im Leben des/der Einzelnen sollte diese Pendelbewegung Raum haben. Auch in einer lebendigen Partnerschaft schlägt das Pendel einmal zum einen und dann wieder zum anderen Pol.

Der Tübinger Paar-Therapeut Hans Jellouschek hat ein Phasen-Modell entwickelt. In diesem Modell beschreibt er Phasen der Entwicklung von Paarbeziehungen. Jellouschek unterscheidet 5 Phasen:

1. Die Phase der Verschmelzung
2. Die Phase des Widerstands gegen die Verschmelzung
3. Die Phase der Distanzierung
4. Die Phase der Wiederannäherung
5. Die Phase der Vereinigung auf einer reiferen Stufe.

Wir sehen: Auch in einer lebendigen Paarbeziehung muss es beides geben: Festhalten und Loslassen. Auch innerhalb einer Partnerschaft gibt es Phasen der Verbundenheit und Phasen der Getrenntheit, Phasen, in denen das Du im Vordergrund steht und Phasen, in denen das Ich bedeutsamer ist. Nur im Pendeln zwischen diesen beiden Polen bleibt eine Paarbeziehung auf einem Entwicklungsweg. Jellouschek weist darauf hin, dass die genannten Phasen genau denen der frühen Entwicklung des Kindes entsprechen. Es scheint sich also bei diesen Phasen um so etwas wie ein Grundgesetz der Entwicklungen des Lebendigen zu handeln.

In meinen Gesprächen mit Paaren habe ich gute Erfahrungen mit diesem Phasenmodell bei Paarbeziehungen gemacht. Wenn Männer und Frauen anerkennen, dass auch in einer Partnerschaft Raum sein sollte für Distanz und Nähe, für Bindung und Trennung, für Festhalten und Loslassen, dann kann das sehr entlastend sein. Durch Akzeptanz beider Bedürfnisbereiche – Individualität und Verbundenheit – ließe sich so manche Trennung unter Umständen vermeiden. Auch für Partnerschaften gilt das, was ich über Festhalten und Loslassen im Allgemeinen gesagt habe. Zwischen PartnerInnen sind immer wieder Phasen der Trennung und der Distanzierung voneinander notwendig, ohne dass damit die Beziehung als solche zur Disposition stehen muss. Ich sehe auch Partnerschaftskrisen als Chancen zur Weiterentwicklung an. Die Krise ist auch hier eine Entwicklungsaufgabe. Gelingt es, sich innerhalb der Ehe oder der nichtehelichen Beziehung zu entwickeln, besteht die Chance zu einer reiferen Partnerschaft. Die Krise kann aber auch zu dem Ergebnis führen, dass sich die PartnerInnen trennen. Ich sehe auch in Krisen innerhalb von Partnerschaften Loslass-Krisen. Krisen deuten darauf hin, dass eine Entwicklung ansteht. Wir müssen uns von Aspekten unserer Beziehung verabschieden, damit sich neue Formen des Miteinanders entwickeln können.

In manchen Fällen scheint die Trennung die einzige Möglichkeit, um den PartnerInnen eine Persönlichkeitsentwicklung als einzelne Personen zu ermöglichen.

Ich komme zum Schluss meines Vortrages.

Mein Thema lautete: **Leben zwischen Festhalten und Loslassen.**

Wir haben an verschiedenen Fallbeispielen gesehen, das sich unser Leben in der Spannung zwischen Festhalten und Loslassen vollzieht. Täglich stehen wir vor der Frage, für welches Bedürfnis in uns wir uns entscheiden: Für den Wunsch nach Individualität oder für den nach Verbundenheit. Beides braucht Raum in unserem Leben. Unsere Entscheidung für die eine oder die andere Seite in uns bestimmt die weitere Entwicklung unserer Persönlichkeit mit. Trennung und Verluste treffen uns auch ohne unser Mitwirken. Doch die Pendelbewegung zwischen Festhalten und Loslassen zeigt uns die Chance unserer eigenen Möglichkeiten. Und diese Chance sollten wir nutzen und auch persönliche Krisen als weiteren Schritt unserer Entwicklung begreifen.

Wenn wir sowohl festhalten als auch loslassen, wird unser Leben mit Abschieden und Neubeginn gelingen.