

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Loslassen können

Die Psychotherapeutin Irmtraud Tarr hat sich intensiv mit dem Thema Loslassen befasst. Sie sagt: Wir können und sollten das üben – täglich

VON KLAUS WILHELM

 10. JUN 2020

Frau Tarr, Loslassen ist fast schon ein abgedroschener Begriff. Und trotzdem eine der wichtigsten und vor allem schwersten Übungen im Leben. Worum geht es, psychologisch gesehen?

In all den Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens mit dem Loslassen machen, ob gute oder böse, geht es im Kern immer um die Loslösung vom Mutterleib. Das wird immer wieder neu belebt. Unsere häufige Unfähigkeit zum Loslassen zeigt unsere Verletzbarkeit und Unsicherheit und kreist um die Vergänglichkeit des Lebens. Deswegen löst es Sehnsüchte aus, diese Wünsche nach Rückkehr in die Geborgenheit, in die mütterliche Höhle. Und eben auch Ängste vor dem Alleinsein, Getrenntsein, Verlassensein. Ich denke, im Loslassen ist eine ganz tiefe Lebenserfahrung verborgen. Es ist ein kleines Sterben, immer wieder.

Aber hat Loslassen nicht etwas Fatalistisches oder Resignatives, im Sinne von: Ich kann ohnehin nichts ändern am Lauf der Welt?

Das eben ist mit Loslassen gerade nicht gemeint. Das wäre ja lebensfeindlich und würde jede Begeisterung für etwas oder jemanden im Keim ersticken. Es geht nicht um Gleichgültigkeit oder Konturlosigkeit. Auch mangelnder Ehrgeiz ist etwas ganz anderes. Wenn jemand schon immer Französisch lernen wollte, es aber jahrelang aus fadenscheinigen Gründen nicht hinkriegt, liegt das an mangelnder Initiative – und nicht daran, dass er so gelassen ist. Und schon gar nicht bedeutet Loslassen, dass man andere gefühls- und gedankenlos vor den Kopf stößt.

Was ist es dann, das wahre Loslassen?

Die friedliche Einstellung des Loslassens steht als Prinzip der Bejahung und Hingabe dem Prinzip der Verneinung, der Verhärtung und der Erstarrung gegenüber. Nichts, was wir festhalten, kann sich frei entfalten und schwingen, nicht nur in Beziehungen und Partnerschaften, sondern auch im Umgang mit Dingen. Unser volles Potenzial können wir nur entfalten, wenn wir frei schwingen. Loslassen zwingt uns, über uns selbst hinauszuwachsen. Loslassen ist eine Erfahrung, keine Theorie und eine Entscheidung, die wir jeden Tag und jeden Moment neu treffen können. Loslassen hat etwas mit Ent-Bindung zu tun, mit Ablösung, Aufbruch und Befreiung von etwas, von dem man weiß, dass man es im Grunde seines Herzens nicht mehr festhalten will und kann. Es ist ein Ausdruck unseres freien Willens und beginnt mit dem klaren Sehen dessen, was gerade ist. Erst wenn man erkennt, was da vor sich geht, sieht man seine Wahlmöglichkeiten. Vielleicht erkennt man am Ende, dass die einzigen Dinge, die man verloren hat, diejenigen waren, die man versuchte festzuhalten.

Wie Sie Ihre Kompetenz im Loslassen verbessern können, lesen Sie im kompletten Interview mit Irmtraud Tarr in unserem aktuellen Themenheft der Reihe Psychologie Heute compact: Die Kunst sich zu entscheiden. Wie wir in unübersichtlichen Zeiten eine kluge Wahl treffen

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Männer und ihre Mütter

Die Beziehung zur Mutter prägt den Sohn ein Leben lang, ob er will oder nicht.

GESELLSCHAFT

Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Nicht mehr erreichbar

Eine Trennung ohne Ansage, das sogenannte Ghosting, scheint besonders in noch sehr jungen Beziehungen häufiger zu werden. Was hat es damit auf sich?

2 BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

3

GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.