

Bestell-Nr.: RKW 5038

© 2024 Kawohl Verlag, 46485 Wesel
Alle Rechte vorbehalten

Titelfoto: Getty Images / Biletskiy Evgeniy
Illustrationen: Getty Images / Keiko, KyivnataliS,
storonka, Aleksey Makarov
Autorenbild: C. Wenk

Lektorat, Satz und Umschlaggestaltung:
Kawohl Verlag / Hanna Adamczyk

Druck und Verarbeitung:
Drukarnia Dimograf, Bielsko-Biała, Polen

ISBN 978-3-86338-038-0

www.kawohl.de

Doro Zachmann

Loslassen

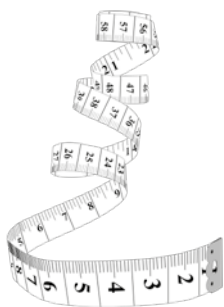
Mit leichtem Gepäck
durchs Leben

kawohl

*für Wolfgang,
Liebe meines Lebens*

Inhaltsverzeichnis

Der Rest meines Lebens	9
Loslassen heißt das Zauberwort	16
Warum fällt uns das Loslassen so schwer?	24
Was hilft mir, loszulassen?.....	40
Was gewinnen wir beim Loslassen?	46
Was überhaupt sollen bzw. können wir loslassen?	55
Mein Schlussplädoyer	159
Kleines Nachwort.....	165



Der Rest meines Lebens

Ich liebe mein Leben.

Ich möchte möglichst sorgenfrei und unbelastet leben. Die Zeit, die mir noch bleibt, genießen und ausfüllen mit dem, was mir wichtig ist, Freude macht, mich erfüllt und mir sinnvoll erscheint. Du doch auch, oder?

Moment mal: Die Zeit, die mir noch bleibt? Natürlich kann mich jederzeit ein Unfall, eine schwere Krankheit oder die gefürchtete Atombombe aus dem Leben reißen, das weiß ich nicht. Gott sei es gedankt! Aber wenn ich jetzt mal vom Normalfall ausgehe und hoffen darf, erst im Alter sterben zu müssen, dann bleiben mir noch ein paar Jährchen.

Ich will mir das mal ganz genau vor Augen führen und nehme dazu ein 1 Meter langes Maßband zur Hand. Jeder von den 100 Zentimetern soll für ein Lebensjahr stehen.

Nun habe ich 56 davon schon verbraucht, also schneide ich die ab. Bleiben mir noch 44 Jahre. Aber 100 werde ich wohl nicht werden. Laut dem statistischen Bundesamt haben Männer derzeit eine Lebenserwartung von 78,5 und Frauen von 83,4 Jahren. Also kürze ich das Band von oben her auf 83 Zentimeter und so bleiben insgesamt nur noch 27 Jahre übrig. Huch! Das ist nicht mehr allzu viel. Aber auch nicht wenig oder gar nix.

Auf jeden Fall möchte ich diese mir noch verbleibende Zeit so gut und bewusst nutzen, genießen und leben, wie es mir möglich ist. Das Leben ist zu kurz für später.

Und genau heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens. (Deiner übrigens auch...)
Ein komplett neues Leben kann ich nicht mehr anfangen, aber täglich einen neuen Tag.

*Genieße deine Zeit,
denn du lebst
nur jetzt und heute.
Morgen
kannst du
Gestern
nicht nachholen
und später
kommt früher
als du denkst.*

Unbekannter Verfasser

Unser Leben ist wie ein steter Fluss immer in Bewegung: Dinge, Situationen und Phasen kommen und gehen. Das ist das Spiel des Lebens, es ist völlig normal. Es ist weder gut, noch schlecht. Es ist der ganz natürliche Lebensfluss. Dadurch sind wir auch ständig herausgefordert, Altes loszulassen und Neues zuzulassen.

Das fängt bei der eigenen Körperentwicklung an (wobei frau sich in den Wechseljahren ja wieder ein bisschen wie in der Pubertät fühlt) und zieht sich durch die unterschiedlichsten Lebensphasen und -erfahrungen:

Erster Kindertag, Schuleintritt, Umzug in eine neue Stadt, Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums, Eingehen einer Partnerschaft, aber auch Trennungserfahrungen, Umschulung, Arbeitsplatzwechsel, Eintritt in die Rente ...

Wir ziehen Kinder groß und lassen sie wieder ziehen, wir kümmern uns um kleine Enkel und pflegen unsere alten Eltern. Wir lernen immer wieder neue Menschen kennen, die wir mehr

und mehr in unser Leben hineinlassen und verlieren gleichsam Angehörige und alte Freunde durch Streitigkeiten, Wohnortwechsel oder Tod.

Jeder von uns hat auf seiner Lebensreise eine Menge Gepäck dabei. Da sind die Prägungen, die Erfahrungen, die schönen und schrecklichen Momente in unserem Leben, die wir mit uns herumtragen. Und es werden ja mit jedem Jahr mehr.

Zum Glück wird man im Alter etwas vergesslich, so, dass wir uns nicht mehr an alles erinnern können und müssen. Dennoch sind auf unserer Hirn-Festplatte und tief in unser Herz unzählig viele Eindrücke, Gefühle, Erlebnisse und Gedanken eingebrannt. Viele wunderbare Erinnerungen, an die wir gerne zurückdenken, aber auch leider unschöne oder gar schrecklich belastende Geschehnisse.

Das Leben ist so verletzlich,
vergänglich und kostbar!
Glück und Leid, Freud und Schmerz
wohnen Tür an Tür.

Wo Altes sich verabschiedet
und zum Sterben bereit macht,
lugt schon ein Neuanfang hindurch,
lädt ein, ihm zu vertrauen.

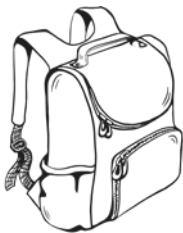
Gott hat uns kein Leben
ohne Leid versprochen,
aber er hat versprochen,
immer an unserer Seite zu bleiben
und mehr noch:
Uns durch das Dunkle
hindurchzutragen,
bis hinein
in einen neuen hellen Tag.

Doro Zachmann

Alles, was wir mit uns herumtragen, macht uns aus, das Schöne und das Schwere, alles zusammen hat uns zu dem Menschen geformt, der wir heute sind.

Nicht alles, was ich in meinem schweren Lebensrucksack derzeit mit mir herumschleppe, muss dort drinbleiben.

Manchen Ballast, der mich bis heute belastet, kann ich ablegen, hinter mir lassen, und dann etwas befreiter und leichter durchs Leben weitergehen.



Loslassen heißt das Zauberwort,

das mit zaubern so gar nichts zu tun hat. Es ist vielmehr ein aktives Tun, dem eine bewusste Entscheidung vorausgeht. Keine Magie, sondern ein fokussiertes Hinwenden und achtsames Hinschauen. Hinschauen auf das, was ich am liebsten gar nicht (mehr) sehen will.

Meine Lebenserfahrung zeigt mir jedoch, dass das Loslassen gar nicht so einfach ist, vor allem dann, wenn das Leben mich zwingt, eine andere Richtung einzuschlagen, als ich geplant und gehofft hatte. Dann will ich gerne festhalten an dem, was ich vorhatte.

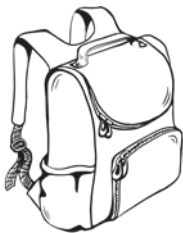
Will festhalten an dem, was ich kenne, will mich keinen Veränderungen stellen, die mir Angst machen und auf die ich mich nicht einlassen will.

Loslassen-Sollen und Festhalten-Wollen.

Manchmal ist es aber auch genau umgekehrt: Einiges, was mich aus meiner Vergangenheit belastet, würde ich nur zu gerne einfach loslassen, vergessen, vergraben, verdrängen.

Aber es sind gemeine Biester, diese Schreck-Erinnerungen, sie kleben geradezu an mir, wollen sich nicht abschütteln lassen, wollen an mir festhalten.

Loslassen-Wollen und Festhalten-Sollen.



Leben bedeutet

ständige Veränderung und Wandlung
und letztlich steuern wir alle früher
oder später auf das Ende hin.

Loszulassen

kann so unsagbar schwerfallen.
Wir wollen an Liebgewonnenem
ewig festhalten.

Auch an unserem Leben,
so wie wir es jetzt kennen.

Aber loslassen kann auch
unbeschreiblich guttun
und erleichtern:

Belastendes, Zerstörendes,
Schmerzhaftes hat uns
dann nicht mehr im Griff.
Ach, wie menschlich
der Mensch doch ist.

Komm, lass uns den Blick
auf Gott richten und
uns wieder vergewissern,
dass er uns im Blick hat!
Unsere Zeit steht in seinen Händen,
wir dürfen loslassen
und uns in ihn hineinfallen lassen.

Doro Zachmann

Unser Leben lang üben wir uns im Loslassen-Sollen und Loslassen-Wollen. Denn es ist letztendlich das, was am Ende unseres Lebens ansteht: das Leben loslassen. Jedes kleine Loslassen im Alltag in all den Jahren davor ist ein Übungsschritt hin zum großen, letzten Loslassen, dem Sterben. Es lohnt sich also, dem Loslassen in unserem Leben mehr Raum zu geben, mehr davon zu üben, damit unser Gepäck in der Gegenwart nicht erdrückend schwer ist, wir unbelasteter durchs Leben gehen und vielleicht sogar dem Tod angstfreier entgegenschauen können.

Das Wort Loslassen bezieht sich also auf zweierlei: Liebgewonnenes schmerzhaft freigeben zu müssen und Belastendes erleichternd abgeben zu dürfen.

Das Thema Loslassen begegnet mir schon mein Leben lang, aber seit dem Frühjahr 2020 ist es sozusagen ein dauerhafter Begleiter geworden: Unser Sohn Jonas mit Down-Syndrom, damals 27 Jahre alt, musste zum dritten Mal am offenen

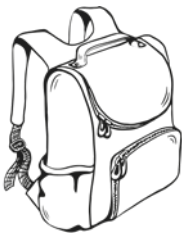
Herzen operiert werden.

Das war eine sehr schwere Zeit für uns mit vielen Auf- und Abs, Komplikationen und Nach-Eingriffen. Er war (und ist bis heute) danach nicht mehr der Alte. Wie schon die Jahre zuvor immer mal wieder musste sich mein Mutterherz konkret darauf vorbereiten, ihn wohlmöglich gehen lassen zu müssen, ihn zu verlieren. Das ist eine unbeschreiblich grausame Erfahrung, die ich niemandem wünsche. Gott sei Dank jedoch hat mein Kind – mal wieder – überlebt. Was für ein Geschenk!

Zeitgleich musste sich meine damals 84-jährige und bis dahin lebenslustige und rüstige Mutter einer Not-OP unterziehen und bekam aus dem Nichts heraus die Diagnose Krebs im Endstadium. Völlig erschrocken haben wir sie dann zu uns nach Hause geholt und bis zu ihrem Tod gepflegt.

Und parallel zu all dem begann Corona, so dass wir mit Jonas und Mama gleich zwei Hoch-Risikopatienten zuhause hatten, was das Ganze nicht einfacher machte.

In der Coronazeit haben wir alle Loslassen und verzichten lernen müssen: auf das selbstverständliche Beisammensein, auf Konzerte und Feste, auf Begegnung und Umarmung. Stattdessen mussten wir Maske tragen, stets Abstand halten und oft zuhause bleiben ...



Ich wünsche dir die Kraft,
loslassen zu können,
wenn du merkst,
dass die Zeit des Abschieds da ist.
Ich wünsche dir,
nicht krampfhaft festzuhalten,
nur, weil es vielleicht
schon immer so war
oder du nicht weißt,
was kommen wird.

Etwas oder jemanden frei geben,
Spielraum lassen für Entwicklung,
neugierig bleiben auf Neues,
ist genauso wichtig,
wie das Behalten von Bewährtem.

Ich wünsche dir die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden.

Doro Zachmann

Warum fällt uns das Loslassen so schwer?

Hast du dich im Herbst schon mal unter einen Baum gestellt? Hast du ihn jammern gehört, dass er all seine Blätter verliert, sie loslassen muss? Als wüsste der Baum, dass dieses Loslassen notwendig ist, damit neue Knospen, Blüten und Blätter wachsen können.

Manchmal geht es im Leben darum, etwa festzuhalten. Viel öfter aber muss man loslassen, um am Weiter-Leben festzuhalten.

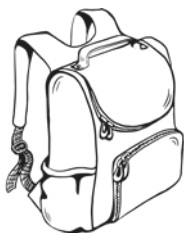
Festhalten ist ein Urinstinkt: Schon ein Neugeborenes hält sich so sehr an einem gereichten Finger fest, dass man es daran hochheben kann. Das Gehalten- und Geborgensein ist der Boden, auf dem das Urvertrauen wächst.

Dem gegenüber steht das Gefühl der Haltlosigkeit: die Angst, fallen gelassen, losgelassen zu werden.

Unsere kleine Enkelin lernt gerade, wie schmerzhaft es ist, wenn die Mama das Haus verlässt. Da fließen öfter Tränen. Aber die Mama kommt wieder. Jedes Mal.

Und das ist eine lebenswichtige Erfahrung, aus der Vertrauen erwächst.

Zeitgleich übt die Kleine selbst das Loslassen, wenn sie die elterliche Hand loslässt, um eigene erste Schritte zu wagen.



*Mit einer Kindheit
voll Liebe kann man
ein ganzes Leben
lang aushalten.*

Jean Paul

Bindungssicherheit entsteht, wenn sich ein Kind geborgen und geliebt weiß und sicher aufwachsen darf. So lernt es alle Grundvoraussetzungen, die es braucht, um später im Leben mit Abschieden, Trennungen und Verlusten umzugehen. Und die werden kommen. Denn nichts ist so sicher, wie dass nichts sicher ist. Die einzige wirkliche Konstante in unserem Leben ist die Veränderung.

Das muss uns aber nicht ängstigen. Zu leben bedeutet schließlich zu wachsen, sich zu verändern und zu entwickeln. Wer in seiner Kindheit vorwiegend positive Erfahrungen machen durfte, kommt besser mit Abschieden, Lebenskrisen und Verlusten klar, als jemand, der kaum Urvertrauen entwickeln konnte.

Er kann sich nur schwer vorstellen, dass es – nach allem, was gerade im Umbruch ist – wieder gut werden kann, wenn auch anders.

Aber auch Menschen, die als Kinder keinen guten Start ins Leben hatten, können im Lauf ihres Lebens lernen, dass aus Veränderungen Gutes entstehen kann. Schließlich gehören Ab-

schiede und Neuanfänge zu jeder Lebensphase dazu und bieten somit einen lebenslänglichen Lernprozess.

*Ich wünsche dir
Mut zum Aufbruch,*

denn Neues zu wagen
bedeutet die Verheißung,
etwas nie Dagewesenes zu erfahren.

Das Leben bietet dir
immer wieder Wegkreuzungen,
an denen du dich neu entscheiden kannst.

Wenn du nicht weitergehst,
weil du unsicher bist,
welche Richtung nun die Richtige sei,
bleibst du an dem Punkt stehen
und erstarrst.

Manche Wege
entstehen jedoch erst im Gehen,
hab den Mut zum ersten Schritt!

In jedem Anfang
steckt eine ganz besondere Kraft.

Ich wünsche dir,
dass du die Lust
am Ausprobieren
und Neuentdecken
nicht verlierst
und trotz Risiken
immer mal wieder
zu neuen Ufern aufbrichst,
verborgene Schätze finden
und bergen kannst
und somit
Herz und Horizont erweiterst.

Doro Zachmann