

Wenn Trennungen krank machen

lic. phil. Katharina Allenspach, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

16



Kennen Sie den Satz: «Wer loslässt, hat die Hände frei!» Wenn das nur immer so einfach wäre, werden Sie vielleicht denken. Tatsächlich ist Loslassen manchmal alles andere als selbstverständlich. Vor allem, wenn uns Verluste plötzlich und

intensiv treffen, nicht von uns selbst gewählt sind und in ihrem Ausmass das übersteigen, was wir aktuell verkraften können, ist Loslassen eine grosse Herausforderung.

Beispiele für «Trennungen, die krank machen», begegnen uns in unserer Arbeit viele: Sei es, dass Patienten Mühe haben, einen Todesfall zu verkraften und darauf mit depressivem Rückzug reagieren, sei es, dass jemand Mühe hat, mit dem Verlust der Arbeitsstelle umzugehen und kaum mehr aus einem Gefühl eigener Wert- und Nutzlosigkeit herausfindet, sei es, dass es jemandem schwer fällt, eine Trennung vom Partner zu verarbeiten und sich blockiert fühlt, neue Beziehungen einzugehen. Auch weniger dramatische Veränderungsprozesse machen manchmal zu schaffen. So kann das Gewahrwerden verpasster Lebensmöglichkeiten in der Lebensmitte Anlass für viel Trauer sein. Ebenso kann die Pensionierung, der Abschied vom Berufsleben oder der Auszug der Kinder und vieles mehr Anlass für Krisen in Selbstbild und Selbstwert, für Depressionen und Ängste sein.

Mit Verlusten umzugehen, Altes loszulassen, um Neues zu ermöglichen, gehört zu den grundlegenden Fähigkeiten psychischen Funktionierens und begleitet uns lebenslang. Ohne diese Fähigkeit gäbe es keine Entwicklung, würden wir unvermeidliche Übergänge im Leben nicht bewältigen können. Bereits kleine Kinder müssen sich ja von der Mutter lösen können, später allmählich aus der Familie, um Stück für Stück selbständig werden zu können.

Dass Loslassen nicht immer leicht fällt und manchmal mit viel Traurigkeit verbunden ist, hat seinen Sinn im Kräftespiel psychischen Funktionierens. Der Mensch ist auf Vertrautes, das Sicherheit und Orientierung gibt, angewiesen. Bei aller Veränderung auf Bekanntes bezogen zu bleiben, ermöglicht ein Gefühl von Kontinuität. Tragende Bindungen an andere Menschen sind unabding-

bare Voraussetzungen für psychisches Wohlbefinden. An bestehenden Beziehungen mit einer gewissen Hartnäckigkeit festzuhalten, ist deshalb oft sinnvoll, beispielsweise innerhalb einer Paarbeziehung, die trotz Krisen Bestand haben soll.

Bezogenheit auf Altes und Offenheit für Veränderungen stehen in einem dynamischen Gleichgewicht zueinander. Schlägt die Waage zu sehr auf die eine Seite aus, droht psychisches Leid: Orientierungslosigkeit und Verlust eines Gefühls von Kontinuität auf der einen Seite, Erstarrung in Bewegungslosigkeit und Verharren in längst nicht mehr förderlichen Bindungen – etwa in gewalttätigen Beziehungen – auf der anderen Seite. Dieses Gleichgewicht wiederzufinden braucht manchmal Zeit. Wie in der Geschichte des Indianers, der zum ersten mal in seinem Leben Zug fährt. Am Ziel angekommen, setzt er sich auf die Erde und wartet darauf, dass seine Seele nachkommt.

In unserer Arbeit haben wir es oft mit Zug reisenden Indianern zu tun, die Zeit brauchen, bis ihre Seele mitkommt. Die innehalten müssen, weil sie die Balance verloren haben und Verluste im Moment das übersteigen, was sie zu integrieren vermögen. Dann braucht es Zeit und Raum, Verlorenes zu betrauern und sich neu zu orientieren. Dies ist ein aktiver, oft schmerzhafter Prozess, wo sich der Trauernde innerlich noch einmal intensiv dem Verlorenen zuwendet, dabei Gefühle der Liebe, aber auch der Wut und Schuld erlebt und schliesslich fähig wird, ein Stück weit besser loszulassen und seine Zukunft freier zu gestalten.

Das Gewahrwerden verpasster Lebensmöglichkeiten in der Lebensmitte kann Anlass für viel Trauer sein.