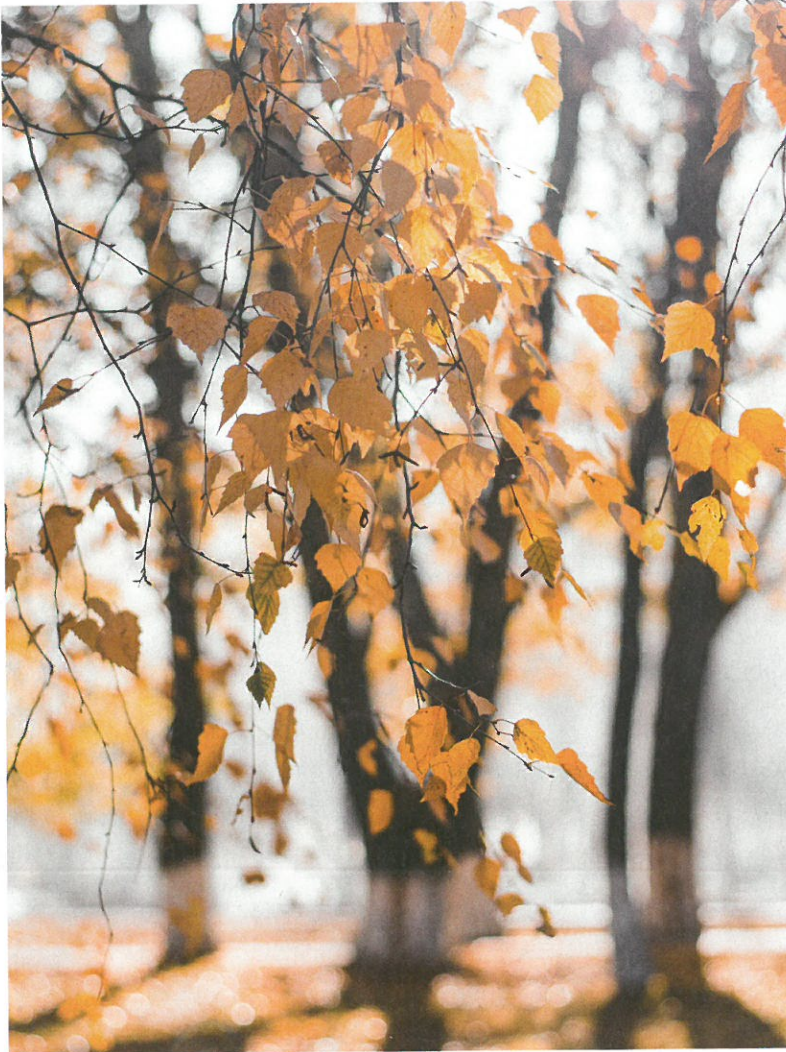


# Wie Loslassen gelingen kann



Manche müssen fliehen und ihre alte Heimat zurücklassen, andere wollen sich von Abhängigkeiten lösen: Loslassen hat viele Facetten. Sr. Teresa Hieslmayr, Ordensfrau und Psychotherapeutin, gibt Hinweise, wie es gelingen kann.

TEXT: Renate Stockinger

## 1 Loslassen ist kein Selbstzweck

Loslassen dient oft einem größeren Ziel, hat einen tieferen Sinn. „Als Ordensfrau habe ich meinen Traum von Partnerschaft und Familie losgelassen, um Glück und Freude durch eine tiefe Gottesbeziehung in einer Schwesterngemeinschaft zu finden“, sagt Sr. Teresa Hieslmayr. Ihre Empfehlung: sich immer wieder daran erinnern, auf welches Ziel der Verzicht ausgerichtet ist, und nachspüren, was man durch das Loslassen gewinnt.



Sr. Teresa Hieslmayr OP (47) ist Ordensfrau im Dominikanerinnenkloster Kirchberg am Wechsel (NÖ). Sie lebt und arbeitet als Psychotherapeutin in Kirchberg und Wien.

## 2 Loslassen üben

„Loslassen kann und will geübt werden“, so die Psychotherapeutin. In kleinen alltäglichen Handlungen können wir uns auf das große Loslassen vorbereiten, das letztlich der Tod ist. Alle Religionen, auch das Christentum, bieten dafür Strukturen an, Advent oder Fasttage zum Beispiel. Versuchen Sie es einmal: Entscheiden Sie sich für eine Aktion, die Sie in regelmäßigen Abständen oder über einen bestimmten Zeitraum hin umsetzen möchten. Das kann vom traditionellen Verzicht auf Fleisch über den Umstieg vom Auto auf öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad bis hin zum Handy-, Soziale-Medien- und Nachrichten-Fasten reichen. Nehmen Sie wahr, was dieses absichtsvolle Loslassen in Ihnen bewirkt – an Unangenehem und an Angenehem.

## 3 Loslassen vorwegnehmen

In etlichen Lebensumständen ist absehbar, dass ein Loslassen ansteht: der Auszug von heranwachsenden Kindern, das Sterben betagter Eltern, ein Übergang vom Arbeitsleben in die Pension beispielsweise. „Darauf können Sie sich vorbereiten, indem Sie sich vorher schon gedanklich damit auseinandersetzen, auch im Gebet, und mit anderen darüber ins Gespräch kommen“, so Sr. Teresa Hieslmayr. Stellen Sie sich Ihre neue Situation möglichst konkret vor. Gewohntes und Vertrautes werden fehlen. Wie werden Sie Ihr Leben gestalten, damit die Leerstelle auf gute, wenn auch neue Weise gefüllt ist?

## 4 Sich beim Loslassen begleiten lassen

Oft genug zwingt uns das Leben zum Loslassen. Jemand verliert unerwartet den Arbeitsplatz, eine Krankheit nimmt uns einen nahestehenden Menschen. „Vor allem, wenn in Beziehungen etwas offenbleibt und mit Schuld und Scheitern verbunden ist, kann Loslassen schwierig oder gleichsam innerlich ‚verboten‘ sein“, sagt die Psychotherapeutin. Professionelle Unterstützung, zum Beispiel geistliche Begleitung, Selbsterfahrung oder Psychotherapie, können da hilfreich sein. „Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbsterkenntnis, Hilfe in Anspruch zu nehmen! Die Perspektive von außen hilft, einen weiteren Blick auf die eigene Lage zu finden und neue Wege zu entdecken, um mit Problemen umzugehen.“ //