

COACHING / August Höglinger erklärt, warum Abschiednehmen und Trennung schwierige Prozesse sind und wie sie bewältigt werden

# „In Liebe loslassen“

Allerheiligen und Allerseelen bedeuten Erinnerung an die Verstorbenen. Warum das Abschiednehmen so schwierig ist, erläutert der Linzer Therapeut AUGUST HÖGLINGER im Gespräch mit Chefredakteur JOSEF ERTL.

**Warum ist Loslassen so schwierig?**  
Weil es üblicherweise mit Schmerz verbunden ist. Es gibt zwei Folgen von Loslassen. Das eine ist der Verlust, wenn jemand stirbt, und das andere der Verzicht, durch Trennung.

„Loszulassen ist deshalb so schwierig, weil es üblicherweise mit Schmerz verbunden ist.“

**Zu Allerheiligen und Allerseelen erinnert man sich der Verstorbenen, die Gräber besuchen. Wie kann dieses Loslassen bewältigt werden?**

Ich habe in meinem Buch zehn Schritte formuliert, die es möglich machen, einen Menschen auf der emotionalen Ebene loszulassen.

**1. Ich nehme dir übel.**  
Ich muss dem, der geht oder gegangen ist, noch einmal sagen – egal ob in Form eines Briefes oder eines Gesprächs am Grab – was ich ihm übel nehme, was ich ihm vorwerfe.

**Also ihm zu sagen, was ich ihm vorwerfe.**

Genau. Man kann ihm das auch in der Trauerrede sagen. Das zu Lebzeiten zu sagen, wäre noch besser. Ein Bürgermeister hat zum Beispiel einmal bei einer Trauerrede gesagt, „du warst der mieseste Typ in unserer Gemeinde“, und ihm gleichzeitig gesagt „du warst mein bester Freund“. Das ist entlastend. Das ist der wichtigste Schritt, den man oft verschmäht, weil man meint, man darf ihm nichts Schlechtes nachsagen.

„Ich muss dem, der geht, sagen, was ich ihm übel nehme. Das ist entlastend.“

**Der zweite Schritt?**

**2. Dankbar zu sein und Schuldgefühle zu tilgen.**

**3. Vergeben.**  
Ich vergeb dir alles, was du mir angetan hast, aber es tut mir auch leid, was ich dir angetan habe. Und vor allem, ich vergeb mir selber alles, was ich dir und mir angetan habe. Dieser Punkt ist schwer. Denn Vergeben braucht Zeit.

**Wie lange kann dieser Zeitraum sein?**

Das kann ein Jahr, aber auch bis zu sieben Jahre dauern, wenn die Verletzung sehr schwer war. Üblicherweise

ist es mit einem Jahr – das ist das berühmte Trauerjahr – abgeschlossen.

Wenn es länger als ein Jahr dauert, ist es entweder noch nicht betrauert oder es war eine ganz, ganz intensive und tiefe Beziehung. Betrauern ist aus zwei Gründen schwer: Wenn ich dem noch böse bin, dann kann ich nicht trauern oder wenn ich noch Schuldgefühle habe, dann kann ich auch nicht trauern.

Das waren jetzt mehrere Schritte, bis zum Schritt fünf. Dann ist es noch wichtig, den Schmerz und die Liebe zu zeigen. Wenn man jemanden sehr liebt – das ist wie eine Kurve, die ganz nach oben geht. Die geht auch gleichmäßig ganz weit nach unten. Oben ist die Liebe, unten ist der Schmerz. Je größer die Liebe war, umso größer der Schmerz. Ich kann den Abschied nur dann verschmerzen, wenn ich diesen Schmerz zulasse. Deswegen tut es auch wesentlich mehr weh, wenn einem ein Mensch ganz nahe war als bei einem Menschen, der sehr weit weg ist.

**Punkt 6 ist ein Prüfunkt.**  
Kann ich mich vor dem, der geht, innerlich schon verneigen? Indem ich sage, ich ehre und achte dich, mit deinem Leben, so wie du es gelebt hast. Wenn ich mich körperlich vor ihm verneigen kann, dann ist die Vergangenheit abgeschlossen.

„Kann ich mich vor dem, der geht, innerlich verneigen?“

**Punkt 9 ist der Blick in die Zukunft.** Zum Abschied gehört auch dazu, in die Zukunft zu blicken. Derjenige, der geht, soll das Gefühl haben, dass es gut weiter geht – auch ohne ihn. Zum Beispiel gehen Eltern dann besonders gut, wenn sie ihre Kinder in guten Händen wissen. So stirbt man leichter. Wenn zum Beispiel der Vater weiß, dass sich die Geschwister gut verstehen.

**Punkt 10 ist, den, der geht, noch um etwas zu bitten.** Um gute Wünsche und um Segen zu bitten, oder dass er im Jenseits ein guter Geist ist. Und dann geht es darum, zu sagen: „Jetzt lasse ich dich los, in Liebe lasse ich dich los.“ Der letzte Punkt ist, sein Andenken zu bewahren.

**Alljährlich gehen die Leute, auch die, die nicht im engen Sinne religiös sind, auf den Friedhof. Was hat dieses Ritual für einen Sinn?**

Der Hauptzweck ist dieses Gedenken. Das könnte man auch, indem man zum Beispiel zuhause am Sterbetag eine Kerze anzündet. Allerheiligen ist die Möglichkeit einmal im Jahr ganz bewusst, dieses Andenken zu bewahren und auch für die Verstorbenen zu beten, wenn man religiös ist. Der Mensch stirbt zweimal. Einmal, wenn er stirbt, und einmal, wenn er vergessen wird. Dann stirbt



Höglinger: Loslassen, ohne zu vergessen.

FOTO: KOFI

er endgültig. Es ist zum Beispiel ganz dramatisch, wenn man ein Grab verweigert. Denn dann verweigert man auch den Angehörigen das Andenken.

**Das heißt, man soll das in Rücksicht auf die Hinterbliebenen eher nicht machen.**

Den Zurückgebliebenen soll man einen Ort geben, wo sie die Chance haben, zu gedenken. Ob das eine Urne oder Grab ist, ist egal. Es gibt Menschen, die verweigern das komplett. Diese Menschen sollen bedenken, dass sie das für sich durchaus so beschließen können, aber es hat Folgen für die Hinterbliebenen.

**Nicht nur beim Tod ist das Loslassen sehr schwierig, sondern auch bei Trennungen**

ich diese Wut und den Hass nicht losgelassen habe, bin ich verbunden – obwohl ich den anderen dann nicht mehr sehe.

**Meistens geht die Trennung von einem Partner aus. Der andere will nicht. Und der versucht dann ganz bewusst durch Hass und Wut die Beziehung aufrechtzuerhalten.**  
Er vermisst dem anderen den echten Abschied. Das hat die Konsequenz, dass der andere keine echte Partnerschaft eingehen kann. Solange der noch nicht gegangen ist, steht der – innerlich gesehen – auf der Seite und besetzt den Platz und geht nicht weg.

„Wut und Hass binden noch viel mehr als die Liebe. Da kann man schwere Rache nehmen.“

Erst wenn das innerlich vollzogen ist, ist der Platz für einen neuen Partner frei. Da kann man schwere Rache nehmen. Der, der gehen will macht den Abschiedsprozess vorher und nimmt Abschied. Beim anderen, der davon negativ betroffen ist, beginnt der Abschiedsprozess erst nachher. Da ist zweimal der Zeitraum eines Abschieds notwendig. Das ist der Grund, warum das oft so lange dauert. Es kann sein, dass der erste schon Jahre gerungen hat, bis er sich zu einer Scheidung durchringt. Und erst dann beginnt für den anderen der Abschiedsprozess. Für den einen ist es ein Verzicht, ein Loslassen, ein Abschied nehmen. Für den anderen ist es ein Verlust, den er erleidet. Ein Verlust ist viel schwerer zu verschmerzen als ein Verzicht. Deshalb ist derjenige, der verlassen wird, in der Schmerzarbeit wesentlich stärker gefragt.

Das Scheitern einzugestehen, die Hilflosigkeit einzugestehen.

**Was heißt Beziehung?**

Beziehung heißt, sich auf emotionaler Ebene auf etwas beziehen: Liebe, Zuwendung, etc. Wenn auf emotionaler Ebene nichts mehr läuft, ist die Beziehung beendet. Die alte Beziehung sollte sauber beendet werden. Wobei man auf der Mann-Frau-Ebene geschieden werden kann, auf der Vater-Mutter-Ebene aber überhaupt nicht. Das ist auch das Schwierige bei einer Trennung, wo Kinder da sind – weil die Mann-Frau-Beziehung sexuell vielleicht schon längst tot ist, aber die Vater-Mutter-Beziehung bleibt meist übers Leben hinaus aufrecht. Da ist es wirklich schwierig, sich zu trennen.

Bei Trennungen gibt es zwei Typen von Menschen. So ein Abschied ist wie ein großer Schmerz, wie wenn man so eine große, offene Wunde hat. Wenn da ein Heftpflaster darüber ist, kann man dieses Heftpflaster rasch, mit einem Zug runterreißen – oder langsam, Stück für Stück. Ich persönlich bevorzuge das rasche Runterreißen.

## Zur Person

August Höglinger ist Linzer, 49 Jahre alt, verheiratet und Vater von drei Kindern. Momentan ist er tätig für Führungskräfte in der Wirtschaft. Er hält Seminare, Vorträge, Coachings und Meditationskurse im Stift Schlägl. Seit 1996 ist Höglinger selbstständig. Er hat einen Verlag gegründet und einige Bücher geschrieben. Die Titel: Loslassen ohne zu vergessen; Grenzen setzen bei Erwachsenen; Lust auf Meditation; Zeit haben heißt Nein sagen; Inthronisation. Weiters hat er einige CDs herausgebracht.

**EGO-isten haben mehr vom Leben**

**10 JAHRE GARANTIE - MODERNSTE TECHNIK**  
**BIS ZU 40% GESPART!**

**EGO!**  
ENTHOLZER Qualität zum Abholpreis

**1. OÖ. FENSTER- und TÜREN- ABHOLMARKT/- SCHAURAUM**  
ENTHOLZER - 4614 Marchtrenk - Freilingstraße 48 - Tel: 07243/ 51 0 51 - www.entholzer.at  
Fenster und Türen nach Mass - 1 Woche Lieferzeit - Persönliche Beratung