



August Höglinger



*Loslassen*  
ohne  
ZU VERGESSEN

Zehn Schritte bei Abschied und Trennung

# Inhalt

<b>Abschiednehmen, Trauern und Loslassen</b> ..	6
<b>1. Vom Loslassen</b> .....	13
Wer loslässt, trauert .....	15
Vom Trennen und Verlieren .....	18
Lebenslang loslassen .....	19
Was unterstützt das Loslassen? .....	21
Welche Formen der Trauer gibt es? .....	26
Was braucht ein Trauernder? .....	29
Was ein Trauernder keinesfalls braucht ....	32
<b>2. Schritte zum Loslassen</b> .....	36
Loslassen durch Gehen wichtiger Schritte ..	36
Die „Zehn Schritte zum Loslassen“ .....	38
Ich lasse dich los .....	80
Bewahre das Andenken! .....	82
Wie kann ich mit den zehn Schritten arbeiten? .....	84
Ein Ablauf für das Gehen der zehn Schritte .	85
Arbeitsblatt: Die „Zehn Schritte zum Loslassen“ .....	88
<b>3. Fragen zum Loslassen</b> .....	89
Lässt sich Trauer „abarbeiten“? .....	89
Wann hat der Weg des Trauerns und Loslassens ein Ende? .....	90
Was hat es mit dem Trauerjahr auf sich? ...	93
Wie soll man mit Kindern umgehen, wenn jemand stirbt? .....	94
Was geschieht nach dem Tod? .....	97
<b>4. Gelassen leben</b> .....	99
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	102

## Abschiednehmen, Trauern und Loslassen

Sie sind eines der wichtigsten Themen dieses Jahrzehnts. Mehr als 80 % der Menschen haben unerledigte Abschiede, konstatiert der bekannte Trauer- und Sterbeforscher Jorgos Canacakis. Wenn wir nichts dagegen tun, so Canacakis, sind wir in größter Gefahr, einer allgemeinen gesellschaftlichen Depression entgegenzulaufen.

Wir kommen nur voran, wenn wir dafür etwas hinter uns lassen: Will ein Wanderer auf seinem Weg weiterkommen, muss er nach vorne blicken. Er muss auch den schönsten Ausblick hinter sich lassen. Wir müssen das Mühevollste und das Schöne loslassen können, um uns weiterzuentwickeln. Ohne Loslassen gibt es keine Entwicklung.

Menschen loszulassen ist das Schwierigste. Zum einen meine ich damit das Loslassen von lebenden Menschen. Es gab in der mitteleuropäischen Geschichte noch nie so viele Trennungen von Beziehungen wie heute. Bis zu 75 % aller geschlossenen Ehen und Lebenspartnerschaften werden wieder getrennt. 20, 30 Jahre oder noch länger mit einer einzigen Person zusammenzuleben oder verheiratet zu sein, erscheint heutzutage als überholte Vorstellung aus früheren Generationen. Heute erfolgen Trennungen nach wesentlich kürzerer Zeit. Wenn einer der beiden eine neue persönliche oder beruf-

liche Lebensphase einläuten möchte, ist damit manchmal eine Trennung vom Partner verbunden. Der Beziehungswechsel ist ein Charakteristikum unserer aktuellen Beziehungslandschaft. Zukunftsforscher sprechen davon, dass Menschen dieser Generation zwischen sechs und sieben Lebensabschnittspartner haben werden.

Es geht nicht darum, den Status quo moralisch zu bewerten. Es ist vielmehr die Frage, wie Menschen mit den damit verbundenen Trennungen und Abschieden umgehen. Meist werden neue Beziehungen eingegangen, ohne die alte gut abzuschließen. Wir haben heute kaum brauchbare Formen, mit dem Abschied und dem Loslassen richtig umzugehen. Das zweite Loslassen ist das Abschiednehmen von Menschen, die sterben oder bereits tot sind. Sterbende und Tote waren uns Menschen noch nie so fern und nah zugleich wie heute. Einerseits sehen wir tagtäglich in Unterhaltungsfilmen, Dokumentationen und Liveberichten von Krisenherden Bilder des Tötens und Sterbens. Andererseits haben viele von uns größte Schwierigkeiten, einen real sterbenden Menschen im Krankenhaus zu besuchen, mit ihm zu reden oder ihn zu berühren. Mit einer Leiche umzugehen ist noch fremder geworden. Das Umgehen mit unseren eigenen Sterbenden und Toten ist heute zur Mutfrage und zum Tabu geworden. In meinem Elternhaus waren die Sterbenden und der Tod noch viel mehr in das alltägliche Leben eingebunden. Die Leiche meines Vaters zum Beispiel

wurde zu Hause aufgebahrt. Wir Kinder haben zum Teil rund um das Totenbett gespielt. Der Tod hat zum Leben der Lebenden dazugehört. Wenn Sie dieses Geschehen auf heute übertragen würden, zum Beispiel in eine Wohnung innerhalb einer Wohnsiedlung, dann kann man sich das sehr viel schwerer vorstellen.

Nicht nur der Kontakt mit Sterbenden und Toten ist schwieriger geworden, auch das Abschiednehmen von ihnen. Durch das Abnehmen der kirchlichen Bindung und der religiösen Praxis fällt es vielen Menschen immer schwerer, mit dem Tod und dem Loslassen umgehen zu können. Es fehlen ihnen Worte, die man hier sprechen soll, und geeignete Rituale, den Abschied zu vollziehen. Wenn uns dann der Tod eines von uns geliebten Menschen kalt erwischt, sind wir kaum darauf vorbereitet und gerüstet, mit dem wichtigsten Übergang, der Grenze des Lebens, und mit dem letzten Loslassen zurande zu kommen.

Dieses Buch möchte Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, Hilfen für den Umgang mit Abschied, Trauer und Loslassen bieten. Es soll Ihnen ein Begleiter sein, wenn Sie sich in absehbarer Zeit von jemandem trennen werden oder wenn Sie von einer Person verlassen worden sind, die in Ihrem Leben eine wesentliche Bedeutung hatte.

Vielleicht suchen Sie eine Hilfe, weil Sie einen Todesfall hinter sich haben und den Abschied bewältigen möchten. Oder es liegt eine Person im Sterben, die Ihnen wichtig ist. Dann finden Sie hier nützliche

Hinweise und praktische Möglichkeiten, diese Schritte des letzten Weges und Loslassens gut zu gehen.

Das Buch wird Ihnen auch hilfreich sein, wenn jemand in Ihrem Freundeskreis oder einer Ihrer Berufskollegen trauert. Sie finden hier wichtige Hinweise, wie Sie mit Trauernden umgehen sollen.

Der Kern dieses Buches sind die „Zehn Schritte des Loslassens“. Sie sind eine konkrete und praktische Hilfe, wie Sie den Weg der inneren Trennung von einem Menschen, das Loslassen, beginnen und gehen können. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um das Loslassen eines lebenden, sterbenden oder schon toten Menschen handelt.

Noch zwei Hinweise:

- Viele Ausführungen in diesem Buch beschäftigen sich mit dem Loslassen von Menschen, die sterben oder verstorben sind, und mit der Situation der hinterbliebenen Trauernden. Fast alle Überlegungen lassen sich auf die Trennungen von lebenden Menschen übertragen und auf jene, die als Betroffene zurückbleiben.
- Viele der Schritte des Loslassens können schon vorher gegangen werden. Das zu tun, ist wesentlich sinnvoller, weil beide Personen besser loslassen können: der, der geht, und jener, der zurückbleibt.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es freut mich, wenn Ihnen dieses Buch zum Begleiter  
in wichtigen Abschnitten Ihres Lebens wird.  
Gute Schritte des Loslassens wünscht Ihnen

*August Höglinger*

Linz, Juni 2003

## Dank

Ich bedanke mich bei allen Menschen, die ich durch einfühlsame Begleitung beim Loslassen und Trauern unterstützen durfte. Sie haben mich gelehrt und mir gezeigt, wie vielfältig diese Thematik und ihre Bewältigung sein können.

Dank sagen möchte ich dem Bestatter Ferdinand Knoll aus Perg, der mich eingeladen hat, ein Seminar für seine Berufsgruppe zum Thema „Trauerbewältigung in Familien“ zu halten. Er hat damit bewirkt, dass ich mich in der Vorbereitung zu diesem Seminar mit meiner eigenen Geschichte des Loslassens und Trauerns auseinander gesetzt habe. Von den Teilnehmern dieser Seminare habe ich viele professionelle Anregungen und praktische Beispiele geschenkt bekommen.

Bedanken möchte ich mich bei Herrn Karl Berger von der LINZ AG. Der Leiter des Geschäftsbereiches Bestattung und Friedhöfe hat mich eingeladen, Abendvorträge für Menschen zu halten, die in den letzten Monaten einen Sterbefall hatten und eine Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Trauer bekommen sollten. Wir haben in gemeinsamer kreativer Arbeit den Titel der Veranstaltung geboren: „Loslassen, ohne zu vergessen“. Mit freundlicher Genehmigung der LINZ AG darf ich den Vortragstitel für dieses Buch verwenden.

Nicht zuletzt bedanke ich mich bei allen Menschen,

die mir nahe standen und die mir durch ihren Weggang oder Tod persönliche Erfahrungen mit Loslassen, Abschied und Tod ermöglichten.

Mein herzlicher Dank gebührt meinem Freund Mag. Stefan Manigatterer, der mir viele wertvolle Anregungen für dieses Buch geschenkt hat. Damit es auch ein Erfolg auf dem Markt wird und Sie, liebe Leserin, lieber Leser, es lesen können, bedarf es der strebsamen und liebevollen Arbeit meines Verlagsleiters Alfred Mühlböck, der für die Gestaltung und den Druck dieses Buches verantwortlich zeichnet und unermüdlich dafür sorgt, dass es in vielen Buchhandlungen aufliegt. Ich bedanke mich bei allen Buchhändlerinnen und Buchhändlern für den Vertrieb und die Empfehlung zum Kauf dieses Buches sowie bei all jenen, die es lesen und weiterempfehlen. Sie alle tragen dazu bei, dass die Menschen den Herausforderungen der nächsten Jahre hinsichtlich des Loslassens besser gewachsen sein werden.

## **Männliche/weibliche Form im Text**

Ich habe aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes nur eine Form der Anrede gewählt, und zwar die männliche, weil sie die gängigere ist. Diese steht stellvertretend für beide Geschlechter. Ich bitte alle meine Leserinnen und Leser um ihr Verständnis.

# 1. Vom Loslassen

---

Wenn nichts mehr zu machen ist,  
ist noch viel zu tun  
und noch mehr loszulassen.

---

Stellen Sie sich vor, Sie tragen in jeder Hand zehn Pakete. Wollen Sie etwas Neues in die Hand nehmen, müssen Sie ein altes Paket loslassen. Neues hat nur Platz, wenn Sie dafür etwas Altes weggeben. Sie haben nur eine bestimmte Menge an Energie, die Sie aufteilen können. Es liegt an Ihnen, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Wer Altes loslassen will, kommt an der Trauer nicht vorbei. Wenn Sie nicht loslassen, brauchen Sie nicht zu trauern. Dafür werden Sie jedoch nicht frei, sondern binden sich selbst. Das Gegenteil von Loslassen ist Festhalten. Ich halte oft an etwas fest, weil es mir Halt gibt und ich keine Alternative dazu habe – und auch nicht haben will. Wenn ich mich von etwas oder jemandem nicht lösen kann, sind daher Fragen wichtig wie: Was hält mich? Was gibt mir hier Halt und Stabilität? Welchen Nutzen habe ich offenbar, dass ich etwas oder jemanden nicht loslassen will? Um etwas loslassen zu können, braucht es auch eine wesentliche Voraussetzung: Ich muss etwas vorher ganz genommen haben. Ich muss es vorher in mein

Herz genommen haben. Nicht jedes Loslassen ist ein tiefes und damit schwieriges Loslassen.

Es gibt auch ein falsches und zerstörerisches Loslassen, indem ich beispielsweise etwas oder jemanden fallen lasse. Zur Demonstration dieses falschen Loslassens nehme ich manchmal bei Vorträgen ein Glas in die Hand, das ich auf den Boden fallen lasse. Ich habe zwar auch beim Fallenlassen losgelassen, ich muss mich aber jetzt auch noch um die Scherben kümmern, die ich dadurch erzeugt habe. Es gibt zu viele Beispiele für diese Form des Loslassens und für die Beziehungsscherben, die dann jahrelang herumliegen. Sie reißen die bestehenden Wunden der Trennung noch weiter auf.

Etwas wegzuerwerfen ist genauso ein falsches Loslassen wie das Verdrängen oder Vermeiden des Loslassens. Manche verweigern das Loslassen. Andere wiederum beginnen einen Streit. Sie nehmen ihn als letzten Grund und Anlass dafür, die Beziehung leichter beenden zu können. Wieder andere gehen vorzeitig, um sich dem Abschied nicht stellen zu müssen.

Zum Loslassen gehören manchmal auch zwei – aber nicht immer. Stellen Sie sich vor: Jemand gibt Ihnen die Hand und lässt Sie nicht mehr los. Selbst wenn Sie die Hand des anderen loslassen, bleiben Sie dennoch weiter gebunden, wenn Sie der andere nicht freigibt.

## Wer loslässt, trauert

Trauer stellt sich ein, wenn Sie Personen und Dinge loslassen, die für Sie von Bedeutung gewesen sind, die Sie also wirklich „genommen“ haben. Das Trauern ist ein Teil des Loslassens. Die Trauer ist die Seite des Gefühls, die den Schmerz des Loslassens nach innen und außen spürbar zum Ausdruck bringt: Es tut weh. Der Magen verkrampft sich. Ich spüre ein Würgen im Hals. Kopfweg stellt sich ein. Ich muss immerzu weinen. Mein Trauern verbraucht meine ganze Energie.

---

Dem Unausweichlichen auszuweichen,  
das Unabwendbare abzuwenden hieße,  
das abgefallene Blatt  
wieder an den Baum zu heften.

---

Die Wissenschaft, die sich mit der Trauer beschäftigt, weiß um grundsätzliche Phasen des Trauerns, das heißt:

- die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens, des Schocks und der Verleugnung;
- die Phase der aufbrechenden Gefühle wie Depression, Wut, Schuld, Angst und Einsamkeit;
- die Phase der Angst und Neuorientierung.

Zu diesem chronologischen Denkmodell zeitlich aufeinander folgender Phasen gibt es auch andere, beispielsweise ein spiral- und wellenförmig gedachtes Modell des Trauerverlaufs: Der Weg der Trauer ähnelt mehr einem Schwanken und Wandeln zwischen den Gezeiten von Trauer und Zuversicht. Schwere Momente der Hoffnungslosigkeit wechseln sich ab mit Zeiten der Gewissheit, dass es wieder weitergehen wird. Dann kommen wieder Zeiten, die den Trauernden in die Niedergeschlagenheit stürzen, und so weiter – bis nach einem längeren Weg die Zuversicht und das Leben die Oberhand behalten.

Modelle sind für unser Denken hilfreich. Sie sollten aber nicht überbewertet werden. Keiner trauert letztlich gleich – weder in der Art noch in der Intensität. Trauernde halten sich nicht an Phasen, Ordnungen und Modelle. Trauernde werden durch eine Trennung durchgeschüttelt. Nichts mehr ist in Ordnung und nach Plan. Trauernde können sogar tageweise unterschiedlich reagieren. Dazu kommt, dass die einen ihre Trauer mehr emotional ausdrücken, weil ihnen das entspricht: Sie weinen über die Maßen und zeigen ihre Gefühle offen. Andere haben das Bedürfnis, immerzu zu reden. Wieder andere versuchen, über das Tun oder Nachdenken das Geschehene zu verarbeiten. Oder der Trauernde sucht jetzt besonders viel seelische und körperliche Wärme und Nähe. Ein Beispiel: Die Schwester einer Bekannten hatte ihren Mann verloren. Meine Bekannte setzte sich sofort ins Auto und fuhr zu

ihrer Schwester. Sie blieb die ganze Nacht bei ihr. Sie legte sich zu ihr, um ihr körperliche Wärme zu geben und sie im Arm zu halten. Einfach nur halten! Kein einziges Wort war notwendig. Auch das ist eine Form der Trauerbegleitung. Es gibt letztlich keine fixen Regeln für richtiges Trauern. Grundsätzlich gilt: Ein Trauernder soll auf seine Art trauern dürfen. Wenn Sie helfen möchten, sagen Sie ihm, dass Sie für ihn da sind, wenn er das möchte. Diese Botschaft ist hilfreich.

Bei ganz nahen Angehörigen muss man auch das Gefühl dafür haben, was passt. Sie brauchen Trauernde normalerweise nur zu fragen, was sie möchten.

Es ist auch ganz verschieden, wie Menschen mit dem Schmerz umgehen. Ich selber bin ein gutes Beispiel dafür. Wenn ich früher Abschied genommen oder losgelassen habe, dann tat ich das wie jemand, der ein Heftpflaster ganz langsam herunterreißt. Ganz langsam und immer nur wenige Millimeter, um möglichst wenig Schmerz zu verspüren: Au – au – au! Ich war ein großer Schmerzvermeider. Heute nach vielen Erfahrungen mit Loslassen, Abschied und Trauer nehme ich das Heftpflaster und reiße es weg: Au!!! Es ist ein heftiger Schmerz, den ich dabei empfinde. Wenn das Pflaster heruntergerissen ist, ist der größte Schmerz vorbei. Dennoch haben beide Verhaltensmöglichkeiten etwas gemeinsam: Sie stellen sich dem Schmerz. Es gibt kein schmerzfreies Loslösen. Wenn ich mich dem Schmerz nicht

stelle, bleiben seelische und emotionale Verklammerungen über die Jahre aufrecht. Wir werden voneinander nicht loskommen, egal ob eine örtliche oder irdische Trennung stattfindet. Bindungen überdauern Entfernungen und Zeiten, wenn sie nicht bewusst gelöst werden. Wir kennen das zur Genüge aus der Therapie oder systemischen Aufstellung. Im Deutschen lautet eine Redewendung: den Abschied ver-schmerzen. Je tiefer die Liebe oder je größer der Hass ist, die oder der mich mit einer Person verbindet, desto größer ist der Schmerz, der dann mit dem Loslassen verbunden ist.

---

Bindungen überdauern Entfernungen und Zeiten,  
wenn sie nicht bewusst gelöst werden.

---

## **Vom Trennen und Verlieren**

Es macht einen großen Unterschied, ob ich selbst den Schritt der Trennung bewusst setze oder ob ich die Trennung als ungewollten Verlust erlebe. Der Verzicht ist etwas Gewolltes. Wenn ich mich für einen Abschied bewusst entscheide, fällt das Loslassen leichter. Bei einem ungewollten Verlust hingegen verweigere ich mich. Es fehlt mein inneres Okay. Ein Verlust macht mich wütend! Ich fühle mich beraubt! Es ist mir etwas genommen. Ich will und



# August Höglinger

## ***Wie ich loslassen lernen kann***

Dieses Buch ist ein praktischer Ratgeber zum Loslassen. Sie lernen die zehn Schritte des Loslassens, die im Todesfall oder bei einer Trennung zu gehen sind. Wertvolle Hinweise zum Trauern und zum Umgang mit Trauernden ergänzen die zehn Schritte des Loslassens. Sie werden wieder frei – ohne das Vergangene vergessen oder verdrängen zu müssen.

***Der Autor Dr. August Höglinger begleitet seit vielen Jahren Menschen beim Loslassen. Aus diesen Erfahrungen entwickelte er die zehn Schritte des Loslassens.***

ISBN 3-9501137-3-8



9 783950 113730

***Loslassen***  
ohne  
ZU VERGESSEN