Abschlussarbeit

Thema: Gedanken zum Thema Loslassen

Name: Ingrid Saacke

Datum: 18.02.2025

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG 2

2. LOSLASSEN VON GEFÜHLEN 3

3. LOSLASSEN DER VERGANGENHEIT 4

4. LOSLASSEN VON DEN KINDERN 5

5. LOSLASSEN VOM EIGENEN SELBSTBILD 6

6. LOSLASSEN ALS GRUNDHALTUNG – METHODEN UND ÜBUNGEN 7

6.1 ACHTSAMKEIT UND MEDITATION 8
6.2 SCHREIBÜBUNGEN 8
6.3 VISUALISIERUNG 8
6.4 ATEMTECHNIKEN 8
6.5 BEWEGUNG UND SPORT 9
6.6 PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG, DIE KOMFORTZONE VERLASSEN 9
6.7 DANKBARKEIT UND WERTSCHÄTZUNG 9
6.8 SELBSTFÜRSORGE 10

7. LOSLASSEN VOM LEBEN UND DEM TOD BEGEGNEN 10

8. ZUSAMMENFASSUNG 12

LITERATURVERZEICHNIS 13

1. Einleitung

Es war ein sonniger Herbsttag, die Kirchenglocken läuteten und ich war wieder zu Besuch bei meinem Vater im Seniorenheim. Im Bett liegend wollte er mir noch etwas sagen und obwohl es nicht zu verstehen war, sah ich ein Strahlen in seinen Augen. Es fühlte sich wie ein großes Loslassen an und der Augenblick berührte mich sehr. Zwei Tage später verstarb er und ich war sehr dankbar für diesen schönen Abschied.

Blätter wehen vom Baume,

Lieder vom Lebenstraume

wehen spielend dahin;

Vieles ist untergegangen,

Seit wir zuerst sie sangen,

Zärtliche Melodien

Sterblich sind auch die Lieder,

Keines tönt ewig wieder,

Alle verweht der Wind:

Blumen und Schmetterlinge,

Die unvergänglicher Dinge

Flüchtiges Geheimnis sind[1]

Auch ich hatte loszulassen von meinem Vater. Mir wurde bewusst, dass Sterblichkeit und Vergänglichkeit Teil meines Lebens sind und auch ich zum Kreislauf von Werden und Vergehen gehörte.

Es sind Fragen aufgetaucht wie:

Was kann mir Halt geben, wenn ich nicht mehr festhalte?

Wie groß ist die Angst vor dem Fallen, wenn ich loslasse?

Was werde ich noch alles verlieren?

Dein Leben ist ein Fluss. Wenn du es näher betrachtest, dann wirst du sehen, dass sich alles in jedem Augenblick ändert. Gerade in dem Augenblick, wo wir entspannt loslassen, wird uns alles geschenkt.[2]

---

[1]Hesse, H. (1982). *Piktors Verwandlungen*. Insel Verlag.

[2] Kornfield, J. (2025). *35 kurze Gedanken zum Loslassen und Akzeptieren*. Abgerufen am 05.01.2025 von mymonk.de/loslassen-zitate/

Im Frühjahr 2024 hatte ich mich für eine Ausbildung zum systemischen Coach entschieden. Die Entscheidung dafür war für mich auch ein Prozess des Loslassens gewesen: ein Ja zu Veränderung, Selbstfindung, Entwicklung und damit einhergehend die Unsicherheit, was dies für mich letztendlich bedeuten würde. Zum Loslassen gehört auch eindeutig Mut und Vertrauen.

In den folgenden Abschnitten möchte ich meine Gedanken anhand von Beispielen zum Thema Loslassen weiter vertiefen.

2. Loslassen von Gefühlen

"Die häufigsten Grundemotionen sind Freude, Trauer, Angst, Wut, Überraschung, Verachtung und Ekel.[3] Sie können überall im Körper wahrgenommen werden: Muskeltonus, Hauttemperatur und Herzschlag verändern sich. Vor allem im Bereich des Oberkörpers wird Angst wahrgenommen, einhergehend mit dem Gefühl von Enge und Anspannung. Traurigkeit löst häufig ein Schweregefühl aus und Freude findet vielmehr im Gehirn statt, wo Hormone wie Dopamin, Serotonin und Oxytocin ausgeschüttet werden.

Unter Emotionen verstehen Neurowissenschaftler Prozesse, die durch äußere Reize ausgelöst werden und eine Handlungsbereitschaft zur Folge haben.[4]

Gefühle sind für uns Menschen wichtig, weil sie uns Botschaften überbringen: sie warnen uns, sie zeigen uns unsere Bedürfnisse und Wünsche, sie geben uns wichtige Hinweise, sie helfen uns in Beziehungen, sie machen uns lebendig und stärken unsere Intuition.

Gefühle fordern uns und können uns auch überfordern. Ein angemessener Umgang mit Emotionen wird als emotionale Kompetenz bezeichnet.

Nur, wie lerne ich diese Kompetenz? Manche Gefühle will ich manchmal gar nicht zulassen, weil ich sie unangenehm finde. Manche Gefühle kommen zum falschen Zeitpunkt, weil ich jetzt gerade in der Öffentlichkeit nicht weinen will. Manche Gefühle sind manchmal einfach zu heftig, so dass ich sie keinem zumuten möchte. Und manchmal kann ich auch gar nichts empfinden und frage mich dann, ob ich gefühlskalt bin. Wie geht das mit dem richtigen Fühlen?

Kann ich meine Gefühle wertschätzen? Sie willkommen heißen? Wie kann ich sie wieder loslassen, damit ich nicht tagelang einem Gefühl ausgeliefert bin?

Das Wichtigste im Umgang mit Gefühlen ist wohl in erster Linie, diese überhaupt als Gefühle wahrzunehmen und ihren Inhalt zu verstehen. Erst wenn das Fühlen Raum bekommt und ohne Wertung existieren darf, kann es wohl auch wieder losgelassen werden.

---

[3] Frank, A.-C. (2021). *7 Grundemotionen nach Paul Ekman*. Abgerufen am 21.01.2025 von https://www.neverest.at/blog/7-grundemotionen-paul-ekman/

[4] Institut, G. *Interaktive Ausstellung: Gehirn*. https://www.goethe.de/ins/sk/de/spr/unt/ver/umi/gehirn.html#accordion_toggle_7660609_2

Dadurch, dass man das Gefühl ganz fühlt, dass man den inneren Aufruhr da sein lässt, wenn innerer Aufruhr geschieht, oder die Wellen zulässt, die einen durchfließen, oder die Hitze oder das Zerrissensein…in dem man all dem Raum gibt und alles zulässt, sorgt das Gefühl dafür, dass man sich innerlich immer mehr löst, sodass auch der Körper immer freier und offener werden kann.[5]

In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf das Emotionscoaching hinweisen, bei dem es darum geht, emotionale Kompetenz zu verstärken und auszubauen. Es werden konkrete Lösungen erarbeitet, um besser mit den eigenen Gefühlen umgehen zu können. Gefühle werden wahrgenommen, im Körper gespürt, wertgeschätzt, akzeptiert und schließlich auch wieder losgelassen. Dies trägt positiv zur Handlungssicherheit, Selbstbewusstsein und auch Resilienz bei.

Wir sollten wieder mutiger werden, als Leistungsmenschen auch fühlende Menschen zu sein. Erst wenn sie wieder einen Platz gefunden haben in unserer Gesellschaft und sie nicht mehr verdrängt werden müssen, können sie auch wieder losgelassen werden.

Tränen

Sie löschen das Feuer

Das in dir brennt

Auf Befehl

Der bestürzten Sekunde

Rollen sie aus deinen Augen

Den Wangenweg herab

Keiner kann sie aufhalten

Sie fragen dich nicht

Um Erlaubnis

Verlässliche Salztropfen

Deines inneren Meers[6]

3. Loslassen der Vergangenheit

Die Vergangenheit ist ein gedankliches Konstrukt, das mit dem, was wirklich war, immer nur zum Teil etwas zu tun hat. Es ist kein zufälliges Gedankengebäude, sondern dient dazu, das

[5] Meyer, C. (2016). *Ein Kurs in wahrem Loslassen*.
[6] Ausländer, R. (1988). *Im Atemhaus wohnen*.

Bild zu konstruieren und aufrechtzuerhalten, dass jemand von sich selbst hat und zu brauchen glaubt: das Bild, das Identität genannt wird.[7]

Die Vergangenheit kann mich in vielerlei Hinsicht beeinflussen. Manchmal schwelge ich in schönen Erinnerungen und lasse mich aufs Neue von erlebten Glücksmomenten verzaubern. Manchmal belastet mich Vergangenes und ich versuche, schwierige Erlebnisse zu vergessen.

Wie objektiv ist aber die Erinnerung an meine Vergangenheit? Wie verzerrt, beschönigt, gefiltert oder verdrängt sind die Bilder meiner Autobiografie? Vielleicht hat manches gar nicht so stattgefunden, wie ich es mir heute vorstelle. Welches Selbstbild entsteht daraus?

Wichtig ist anzuerkennen, dass die Vergangenheit nicht einfach weg ist. Sie lebt in unserer geistigen und emotionalen Erinnerung weiter und beeinflusst unser tägliches Verhalten. Schaden nimmt unsere Seele erst, wenn wir unsere Vergangenheit verneinen.[8]

Die Auseinandersetzung mit unserer Vergangenheit kann uns helfen, besser im Hier und Jetzt zu sein. Eine Methode im Coaching, Vergangenes neu zu betrachten, ist der narrative Ansatz. Beim Erzählen der eigenen Geschichte können neue Sichtweisen auftauchen, die einem dabei helfen, einseitige Betrachtungsweisen loszulassen. Michael White, einer der Hauptbegründer des narrativen Ansatzes, sagte dazu: *„Welchen Gedanken erlaubst du, dein Leben zu regieren?“.*[9]

Indem ich mehr Bewusstheit in die Betrachtung meiner Vergangenheit bringe, werde ich in der Gegenwart und damit auch in der Zukunft freier und selbstbestimmter. Alte Betrachtungsweisen kann ich loslassen und Erinnerungen aus heutiger Sicht neu beleuchten. So entstehen eine positive Kraft und die Möglichkeit, Dankbarkeit für das bisher Erlebte zu empfinden.

4. Loslassen von den Kindern

Ich war mal wieder auf dem Speicher gewesen, um etwas zu suchen. Zwischen Kartons und alten Möbelstücken schauten ein paar Spielsachen hervor. Ein paar Kinderbücher, ein kleiner zerknautschter Teddy, Bastelpapier, das Puppenhaus in der Ecke und ein buntes Brieflein meiner Kinder zum Muttertag begegneten mir. Ein Gefühl von Traurigkeit erfasste mich und mir stiegen die Tränen in die Augen. Ich hatte das Gefühl, im Museum an längst vergangene Kindertage zu stehen. Als könnte ich noch ihre Stimmen hören, so lebendig wirkte alles dort oben.

Nur - sie sind nicht mehr da und es gibt sie auch nicht mehr, diese Kinder, die jetzt erwachsen ihr eigenes Leben führen. Ja, sie sind erwachsen und tragen ihr Kindsein wohl im Herzen. Jeder von uns wollte erwachsen werden, dazu sind wir schließlich auf die Erde gekommen.

---

[7] Meyer, C. (2016). *Ein Kurs in wahrem Loslassen*.
[8] Dr. Rolf Merkle, M. G. (2022). *Positive Vergangenheitsbewältigung: loslassen oder akzeptieren?* https://www.psychotipps.com/mehr-aus-dem-leben-machen.html
[9] Egger, M. H. *Startseite*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://psychotherapie-egger.at/

Als Mutter wollte ich meine Kinder immer mit dieser Haltung entgegentreten- ihr dürft groß werden und ihr dürft euer eigenes Leben leben. Als es aber dann so weit war und das letzte Kind ausgezogen war, war das Haus seltsam leer und still. Ich merkte, wie schwer es mir fiel, meine Kinder auch loszulassen. Ich fragte mich: brauchen sie mich noch als Mutter? Was macht unsere Beziehung zukünftig aus? Wie bleiben wir in Verbindung? Wie frei und unabhängig kann unser Kontakt werden, wenn in mir immer wieder eine Sehnsucht bleibt?

Der englische Begriff „Empty Nest Syndrom" kann mit „Leeres Nest Syndrom" übersetzt werden. Diese Familiensituation entsteht, wenn das letzte Kind aus dem elterlichen Zuhause auszieht. Die Trauer über das verlassene Nest trifft viele Eltern. Es findet allerdings keine Trennung im eigentlichen Sinne statt.[10]

Es handelt sich vielmehr um einen Veränderungsprozess, den Eltern aktiv gestalten können. Sich Zeit geben, um zu trauern und den Abschied bewusst wahrnehmen. Die Beziehung zu den Kindern neu vertiefen, aus alten Rollenmustern aussteigen. Die Kinder loslassen, um sie als erwachsene Menschen neu zu gewinnen. Die Chance ergreifen, das eigene Leben wieder mehr in die Hand zu nehmen und vielleicht neue Wege zu gehen.

Im Coaching Gespräch könnte bei diesem Thema auch die Methode der „timeline" verwendet werden. Es ist eine visuelle Zeitreise in die Vergangenheit als auch in die Zukunft. Auf der Suche nach Ressourcen kann die veränderte Familiensituation positiv betrachtet werden und Ziele für das neue Zusammensein erarbeitet werden.

Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden. Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und er spannt euch mit seiner Macht, damit seine Pfeile schnell und weit fliegen. Lasst eure Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein. Denn so wie er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt er auch den Bogen, der fest ist.[11]

5. Loslassen vom eigenen Selbstbild

„Warum bist du heute so still? So kennen wir dich ja gar nicht!" Diesen Satz habe ich als Kind oft gehört und er hat mich immer wieder verunsichert. Ich spürte die Erwartung an mich, andere zu unterhalten, gute Laune zu verbreiten und witzig zu sein. Die Rolle der Entertainerin machte mir selbst Spaß, weil ich merkte, dass meine Familie und meine Freunde mich dafür mochten. Sicherlich war dieses Lustig sein ein wichtiger Teil von mir, aber er prägte mein Selbstbild so stark, dass es mir schwerfiel, auch andere Seiten zu zeigen. Ich fühlte mich unter Druck gesetzt, dem Bild der anderen von mir zu entsprechen und entwickelte daraus ein Selbstbild, das fremdbestimmt war. Letztendlich war es die Angst, nicht mehr geliebt zu werden und die anderen zu verlieren, wenn ich einmal ganz still und nachdenklich sein würde.

---

[10] Schüer, M. *Das Empty Nest Syndrom*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://www.elternleben.de/teenager/empty-nest-syndrom/

[11] Gibran, K. *Gedichte*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://www.zgedichte.de/gedichte/khalil-gibran/eure-kinder.html

Unser Selbstbild wird vor allem in der Kindheit stark geformt durch die Erziehung in der Familie und in der Gesellschaft. Vielerlei Erlebnisse und Erfahrungen nehme ich ungefiltert auf und entwickle daraus eine mentale Vorstellung von dem, wer ich eigentlich bin. Häufig definiere ich mich über die Erwartungshaltung und die Meinung anderer. Meine Identität kann sich dadurch sehr eingeschränkt entwickeln und aus Angst vor Verunsicherung am Gewohnten festhalten. Unbekannte Seiten in mir brauchen den Mut, sie zu zeigen und neue Rollen auszuprobieren. Starre Vorstellungen, wer ich zu sein hätte, um gut anzukommen und erfolgreich zu sein, können in meinem persönlichen Erkenntnisprozess sehr hinderlich sein.

Daraus können negative Glaubenssätze entstehen, die mein Verhalten steuern und meine Entscheidungen beeinflussen. Diese können so stark verinnerlicht sein, dass sie mir nicht mehr bewusst sind und einfach wie ein Programm ablaufen. Mein Glaubenssatz „Ich muss lustig sein“ wurde für mich zu einer persönlichen Lebensregel.

Um zu größerer innerer Freiheit zu gelangen und ein offeneres Selbstbild zu entwickeln, wird im hypnosystemischen Coaching mit dem Unterbewusstsein gearbeitet. Im Coaching Gespräch lerne ich, fremdbestimmte Anteile von eigenen Anteilen zu unterscheiden. Negative Glaubenssätze können bewusst erkannt und losgelassen werden, indem ich diese in positive Affirmationen transformiere. Aus „Ich muss lustig sein“ könnte „Ich bin gut so, wie ich bin“ werden. Auch die folgende Übung könnte hilfreich sein: ich erstelle eine Liste alter Denkmuster und formuliere neue, positive Aussagen. Diese könnten auch zum Beispiel auf einem Vision Board miteingebracht werden, um mich bei meinem Selbstverwirklichungsprozess zu unterstützen.

„Eine Affirmation ist letztendlich eine klare, positive Botschaft, die du an dich selbst sendest. Das kann ein Mantra sein, dein Lieblingszitat oder ein einfacher Satz, der deinen Fokus auf einen positiven Gedanken lenkt. Mit einer positiven Affirmation kannst du das, was du denken, fühlen oder erreichen willst, in Worte fassen und als Stärkequelle für dich und deinen Selbstwert nutzen.“[12]

Dieser positive Ansatz hilft mir, mich auf Veränderungen einzulassen und selbstbewusster bisher versteckte Anteile von mir zu zeigen.

6. Loslassen als Grundhaltung – Methoden und Übungen

Es gibt so vieles, an dem ich festhalte. Oft ist es mir gar nicht bewusst, dass ich so manches loslassen könnte. Welchen Umgang finde ich damit? Wie könnte ich grundsätzlich gelassener sein?

Dazu möchte ich einige hilfreiche Übungen aufführen:

[12] Block, F. *5 positive Mantras für eine liebevolle Gedankenwelt*. Abgerufen am 15.02.2025 von https://www.7mind.de/magazin/mantren-fuer-eine-positive-gedankenwelt

6.1 Achtsamkeit und Meditation

Es gibt vielerlei Arten von Meditation - sie alle helfen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu besinnen. Wichtig dabei ist es immer, sich auf den Atem zu konzentrieren, alle Gedanken wahrzunehmen und sie dann bewusst loszulassen. Es kann dabei auch ein Bild visualisiert werden, zum Beispiel vorbeiziehende Wolken oder ein Fluss, der alles Denken mitnimmt. Die Beobachtungen werden nicht bewertet, sondern nur angeschaut und dann verabschiedet.

Gerade mit der mittlerweile weit verbreiteten Zen Meditation, die ihren Ursprung im Buddhismus hat, kann mehr Konzentration, innere Ruhe und Ausgeglichenheit gefunden werden, die uns hilft, loszulassen. Es ist ein Weg zur inneren Mitte.

„Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.“[13]

6.2 Schreibübungen

Schreiben ist ein mächtiges Werkzeug, um Gedanken und Gefühle loszulassen. Alles, was belastet, kann aufgeschrieben werden, ohne nachzudenken oder zu zensieren. Anschließend kann das Papier auch zerrissen oder verbrannt werden, als Symbol dafür, dass sich die Seele befreit hat.

6.3 Visualisierung

Visualisieren ist auch im Coaching ein effektives Tool, um unser Mindset zu verändern- dabei bekommen die Gedanken unseres Gehirns eine andere Ausrichtung und mithilfe von vorgestellten Bildern kann Festgefahrenes verändert werden. Zum Beispiel könnte ein Tag in der Zukunft visualisiert werden, an dem ich mich frei und losgelöst von jetzigen Belastungen fühle. Alles, was dann an Eindrücken kommt, wird zu einem Bild zusammengeführt und verinnerlicht. Dabei sind alle Sinneswahrnehmungen wichtig- Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken. So kann dieser Zustand des Losgelöstseins innerlich verankert werden.

Genauso ist es denkbar, für das, was losgelassen werden soll, phantasievolle Handlungen zu visualisieren. Zum Beispiel: ich bringe meine Traurigkeit in einer großen Muschel zum Strand und sehe zu, wie die Wellen des Meeres sie forttragen.

6.4 Atemtechniken

Tiefes Atmen beruhigt unser Nervensystem und unterstützt uns dabei, gelassener zu werden. Wie wir Luft holen und sie wieder aus den Lungen entweichen lassen, beeinflusst unser Gehirn.

„Der Atemfluss kann also wie eine Therapie unsere Gefühlswelt beeinflussen Deshalb ist es gerade in unserer heutigen, hektischen Welt so wichtig, die Luft länger und ruhiger in den

[13] Hanh, T. N. *Thich Nhat Hanh Zitate: mehr Bewusstsein und Achtsamkeit*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://coachinglovers.com/zitate/thich-nhat-hanh-zitate/

Bauchraum strömen zu lassen- und dabei vor allem länger auszuatmen, also weniger Atemzüge pro Minute zu machen.“[14]

Unsere Atmung verändert sich instinktiv zum Beispiel, wenn wir aufgeregt sind oder wenn wir uns zum Schlafen hinlegen. Wir atmen auf, wir holen Atem und uns kann auch mal die Luft ausgehen oder manches kann uns den Atem verschlagen. Der Atem eröffnet neue Räume, wenn wir lernen, bewusster darauf zu achten, können wir auch freier werden.

6.5 Bewegung und Sport

Körperliche Aktivität bringt im wahrsten Sinne des Wortes Bewegung in unser Leben. Ob ich zum Laufen gehe, Krafttraining mache, tanze oder Yoga mache - all dies hilft auch meinen Gedanken und Gefühlen, sich zu bewegen und beweglicher zu werden. Unsere innere Balance wird gestärkt und wir fühlen uns freier. Wichtig dabei ist, sich nicht unter Druck zu setzen und Spaß an der Bewegung zu haben, damit ich mich auch wirklich „losgelöst“ fühle.

6.6 Persönlichkeitsentwicklung, die Komfortzone verlassen

Persönlichkeitsentwicklung ist ein dauerhafter Prozess und braucht immer wieder die Bereitschaft von uns selbst, uns auch darauf einzulassen. Dies kann unbequem sein und Widerstände hervorrufen, weil Veränderung auch häufig Unsicherheit hervorbringt.

Die Entscheidung für eine berufliche Neuorientierung ist mir sehr schwergefallen, weil ich Angst vor dem Neuen hatte, das ich nicht einschätzen konnte. Ich musste aus meiner Komfortzone herausgehen und Altes loslassen, um meinen Horizont zu erweitern. Somit habe ich es mir letztendlich ermöglicht, neue Erfahrungen außerhalb des Gewohnten machen zu können und mich weiterzuentwickeln.

Es gibt vielerlei Angebote und Hilfen zu mehr Lebensqualität. Beim systemischen Coaching werden unterschiedliche Methoden angewendet, um mehr Einklang mit sich selbst zu finden.

„Sich selbst im Blick zu haben- das ist Voraussetzung für ein selbstbestimmtes und glückliches Leben. Nur wenn wir unsere Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche erkennen und ernst nehmen, können wir Entscheidungen treffen, die zu uns passen. Wenn uns das gelingt, haben wir die Kraft und die Ruhe, unseren Weg zu gehen.“[15]

6.7 Dankbarkeit und Wertschätzung

Genauso wichtig wie die Traurigkeit über Verlorenes oder Vergangenes ist die Dankbarkeit für das Erlebte. Gerade im Augenblick des Abschieds wird mir bewusst, wie wichtig mir ein Mensch, eine Lebensphase, eine Erfahrung war und wie großartig ich beschenkt worden bin.

---

[14] Barmer. (2025). *Richtig atmen: Fünf Atemübungen gegen Stress*. Abgerufen am 14.01.2025 von https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/psychische-gesundheit/richtig-atmen-1055858

[15] Coaching. *Spiegel*.

Dieser Wertschätzung kann ich auf vielerlei Weise Ausdruck verleihen, zum Beispiel, indem ich eine Collage dazu erstelle, ein Gedicht schreibe oder einen Gegenstand symbolisch als Erinnerungsdenkmal verwende, um das Losgelassene auch zu würdigen.

Wertschätzung ist gerade auch im Coaching eine sehr wichtige innere Haltung. Letztendlich verhilft mir diese zu einer positiveren Lebenseinstellung.

6.8 Selbstfürsorge

Veränderungsprozesse können mich körperlich und emotional aus der Balance bringen. Zur Unterstützung ist es wichtig, dass ich mich gut um mich selbst kümmere und fürsorglich mit mir umgehe.

Dazu gehört eine gesunde Ernährung mit nährstoffreichen Mahlzeiten und eine gute Schlafroutine, um mich erholen zu können. Es kann auch hilfreich sein, wieder mehr Verbindung mit der Natur aufzubauen und bewusst Zeit draußen zu verbringen. Im liebevollen Umgang mit mir selbst kann ich mich immer wieder fragen: „was brauche ich jetzt?“ und kreative Ideen entwickeln: ein Tagebuch schreiben, eine gute Freundin treffen, mir eine Massage gönnen oder eine kleine Reise starten.

Die Sorge um mich selbst ermöglicht mir, Ressourcen zu aktivieren und neue Kraft zu gewinnen.

7. Loslassen vom Leben und dem Tod begegnen

Der Tod stand am Anfang der Kultur, genauer die Bewusstheit des Todes. Als wir vom Baum der Erkenntnis aßen, so heißt es, wurden wir sterblich, und das war das Ende des Paradieses. Natürlich starben unsere Körper auch zuvor; was sich veränderte, war, dass wir uns unserer Sterblichkeit bewusst wurden. Wir fielen aus dem Paradies. Im Paradies waren wir, weil uns der Augenblick genügte; wir waren im glücklichen Hier und Jetzt und verdarben uns die Freude nicht mit Sorgen und Gedanken.[16]

Das Leben loszulassen ist sicherlich der größte Abschied in unserem Leben. Eigentlich wollen wir den Tod nicht in unserem Leben haben und in unserer Gesellschaft ist er immer noch ein Tabu. Für die Betroffenen fühlt es sich häufig so an, als komme er zum falschen Zeitpunkt. Damit schafft er radikal eine neue Realität.

Im Rahmen meiner Coaching Ausbildung hatte ich als Hausaufgabe den Auftrag, eine eigene Grabrede zu schreiben. Dies kostete anfangs Überwindung, weil der Gedanke an meine eigene Beerdigung mich zuerst mal beunruhigte. Ich stellte mir Fragen wie: Wer wird an meinem Grab stehen? Was hat mein Leben ausgemacht? Welche Spuren werde ich hinterlassen? Wie geht es nach dem großen Loslassen weiter? Wie schmerzhaft wird es sein, meine Liebsten zu verabschieden und alles Liebgewonnene loszulassen? Ist es sinnvoll, darüber nachzudenken?

[16] Meyer, C. (2016). *Ein Kurs in wahrem Loslassen*.

Letztendlich war es eine gute Erfahrung gewesen, mir darüber Gedanken zu machen. Das Sich-bewusst -werden von Vergänglichkeit macht das Sein im Hier und Jetzt kostbarer. Das Loslassen von Todesangst kann inneren Frieden schaffen. So wurde mir klar, dass tief in mir drinnen eine göttliche Quelle sprudelt, die mir das Vertrauen schenkt, dass ich mich auf das Leben und den Tod einlassen darf.

In einer Coaching Sitzung könnte man mit der Klient:In an einem Lebensrad arbeiten. Alle Lebensbereiche werden beleuchtet, um Ziele zu definieren, die man noch erreichen möchte.

Das Lebensrad ist auch bekannt unter dem Namen Wheel of Life. Es ist seit Jahrzehnten eines der bekanntesten Tools im Coaching. Es ist wie ein Kuchendiagramm angeordnet. Am besten entscheidet die Klient:In selbst, welche Kategorien eine wesentliche Rolle in ihrem Leben spielen.[17]

Im Buddhismus gibt es das Lebensrad als Symbol der buddhistischen Meditation. Kurz vor seiner Erleuchtung soll Buddha den ewigen Kreislauf des Lebens gesehen und den Weg der Befreiung erkannt haben.

Die Frage nach dem Umgang mit der ständigen Veränderung öffnet auch das Tor zur Spiritualität. Mit dem Glauben an ein Jenseits kann ich dem Tod sicherlich nochmal anders begegnen. Trotzdem bewahrt uns dieser nicht vor einer Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit.

Lass vergehen, was vergeht.

Es vergeht, um wiederzukehren.

Es altert, um sich zu verjüngen.

Es trennt sich, um sich inniger zu vereinigen.

Es stirbt, um lebendiger zu werden.[18]

[17] Schuy, M. (2022). *Das Lebensrad (Wheel of Life) – Ein ideales Coaching Tool*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://clevermemo.com/blog/lebensrad-wheel-of-life-coaching-tool/
[18] Hölderlin, F. *Lass Vergehen*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://www.kreudenstein-online.de/bestattungskultur/poesie/lass_vergehen.html

8. Zusammenfassung

Wenn ein Baum seine Früchte fallen lässt, dann war der Zeitpunkt der Reife gekommen. Das Loslassen geschieht natürlich und ist wichtig, um Neues entstehen lassen zu können.

Im Umgang mit Gefühlen, Erlebnissen, Glaubenssätzen, Beziehungen und Wünschen braucht es einen Erkenntnisprozess. Erst wenn es mir bewusst wird, an was ich anhafte, kann ich auch aktiv loslassen. Ein befürchteter Verlust wird dann zum Gewinn und ein neuer Raum entsteht, um mich weiter zu entfalten. Ich werde dadurch gelassener und gewinne Vertrauen in den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen. So spüre ich tief in mir drinnen, dass ich geborgen bin in einer viel größeren Kraft, die die Welt zusammenhält.

Literaturverzeichnis

Ausländer, R. (1988). *Im Atemhaus wohnen*.

Barmer. (2025). *Richtig atmen: Fünf Atemübungen gegen Stress*. Abgerufen am 14.01.2025 von https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/psychische-gesundheit/richtig-atmen-1055858

Block, F. *5 positive Mantras für eine liebevolle Gedankenwelt*. Abgerufen am 15.02.2025 von https://www.7mind.de/magazin/mantren-fuer-eine-positive-gedankenwelt

Coaching. *Spiegel*.

Dr. Rolf Merkle, M. G. (2022). *Positive Vergangenheitsbewältigung: loslassen oder akzeptieren?* https://www.psychotipps.com/mehr-aus-dem-leben-machen.html

Egger, M. H. *Startseite*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://psychotherapie-egger.at/

Frank, A.-C. (2021). *7 Grundemotionen nach Paul Ekman*. Abgerufen am 21.01.2025 von https://www.neverest.at/blog/7-grundemotionen-paul-ekman/

Gibran, K. *Gedichte*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://www.zgedichte.de/gedichte/khalil-gibran/eure-kinder.html

Hanh, T. N. *Thich Nhat Hanh Zitate: mehr Bewusstsein und Achtsamkeit*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://coachinglovers.com/zitate/thich-nhat-hanh-zitate/

Hesse, H. (1982). *Piktors Verwandlungen*. Insel Verlag.

Hölderlin, F. *Lass Vergehen*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://www.kreudenstein-online.de/bestattungskultur/poesie/lass_vergehen.html

Institut, G. *Interaktive Ausstellung: Gehirn*. https://www.goethe.de/ins/sk/de/spr/unt/ver/umi/gehirn.html#accordion_toggle_7660609_2

Kornfield, J. (2025). *35 kurze Gedanken zum Loslassen und Akzeptieren*. Abgerufen am 05.01.2025 von mymonk.de/loslassen-zitate/

Meyer, C. (2016). *Ein Kurs in wahrem Loslassen*.

Schüer, M. *Das Empty Nest Syndrom*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://www.elternleben.de/teenager/empty-nest-syndrom/

Schuy, M. (2022). *Das Lebensrad (Wheel of Life) – Ein ideales Coaching Tool*. Abgerufen am 09.01.2025 von https://clevermemo.com/blog/lebensrad-wheel-of-life-coaching-tool/