

Dieser Artikel ist unter dem Titel „Gewinnen Sie durch loslassen“  
in der Zeitschrift „BEAUTY“ im September 1997 15.JG./Nr 102 erschienen



## Wenn ich nur loslassen könnt'!

Text von Doris Ehrenberger

Wer kennt sie nicht, die guten Ratschläge, die überall lauern, wenn man in der Krise steckt. „Du mußt loslassen!“ - den Chef, den Freund, den Partner. Dabei wird „loslassen“ gern mit „davonlaufen“ verwechselt. „Loslassen“ ist aber mehr: Es geht darum, das Muster dahinter zu erkennen und zu lösen. Andernfalls wiederholt es sich - mit einem anderen Chef, mit einem anderen Partner, ...

Sie treffen sich jeden Dienstag wie andere zum Kinobesuch oder zum Billardspielen. Der Grund ihres Zusammenseins ist allerdings mehr als pure Freude an der Unterhaltung: Sie spielen das Spiel des Lebens. Jeder einzelne von ihnen und alle miteinander. Der Hintergrund ist schnell erzählt. Sabine ist 38, nicht verheiratet und Mutter einer kleinen Tochter. Ihre Beziehungen gingen stets in Brüche. Nach zwei, drei Jahren stand sie jedesmal von der Entscheidung, eine langweilig gewordene Beziehung weiterzuführen oder wieder zu suchen. Den Richtigen, der irgendwo da draußen auf sie wartete.

Klaus ist 41, frisch geschieden und das ziemlich unfreiwillig. Seine Frau warf ihm vor, eine Mauer vor sich her zu tragen, die eine enge Beziehung unmöglich macht. Jutta ist 55, dreimal geschieden und nicht viel besser dran, was ihre privaten Beziehungen betrifft. Sämtliche Begegnungen erschöpfen sich nach kurzer Zeit, gehen sang- und klanglos auseinander und hinterlassen eine große Leere in ihrem Leben.

Elisabeth ist 32 und denkt an Scheidung. Ihren Mann sieht sie immer seltener, nachdem ständige Streitereien ihr alle Freude am Zusammensein nehmen.

Christian ist mit seinen 28 Jahren der Jüngste und hat auch scheinbar die wenigsten Probleme. Doch seine zahlreichen Frauenbekanntschaften sind, wie er selbst erkannt hat, ständige Wiederholungen des Themas „Komm mir nicht zu nahe“ und mit Panik bis Desinteresse begleitet, wenn eine Beziehung tiefer wird.

Nachdem weder „positives Denken“ noch freundschaftliche Ratschläge geholfen haben, beschlossen die fünf Freunde, sich „professionelle Hilfe“ zu suchen. Und weil es ja keinen Zufall gibt, saß die passende Person bei einem ihrer Treffen am Nebentisch. Die **Psychologin Mag. Waltraud Röck-Svoboda** machte den Vorschlag, an den unbewußten fixen Ideen und Glaubensmustern in einer gemeinsamen Gruppe zu arbeiten. „Will ich Wirklichkeit ändern, dann muß ich die Gedanken ändern. Gedanken schaffen Wirklichkeit. Sie sind der Bauplan für die Materie“, meint Waltraud Röck-Svoboda und schildert das Beispiel der Frau, die abnehmen will, aber das dahinterstehende Muster, die fixe Idee, nicht ändert. „Entweder sie nimmt gar nicht ab oder sie nimmt ab und glaubt immer noch dick zu sein. Jedenfalls ist es für sie nicht so, wie sie es gern hätte. In Beziehungen, die nicht laufen, wie wir uns das wünschen, ergeht es uns nicht anders. Damit sich in Beziehungen etwas zum Guten wendet, sind also die Ideen, Vorstellungen und Einstellungen dahinter zu beleuchten, vor allem aber die unbewußten Muster, die unsere Art zu reagieren und uns zu verhalten.“

### **Soziales Lernen in der Gruppe entlastet den Alltag**

Gerade „Selbsterfahrungsgruppen“ sind ideal, um solche Erkenntnisse zu gewinnen. In der Gruppe entsteht bei diversen Aufgaben, die gemeinsam zu lösen sind, eine Dynamik, die es Mustern erlaubt, genauso zum Vorschein zu kommen wie in Beziehungen. Man hat aber den Vorteil, mit Lernpartnern lernen zu können, ohne Dramatisches im eigenen Alltag auszulösen. Im geschützten Rahmen der Gruppe kann man sich mitunter so ausagieren und Altes loslassen, daß man sich gar erspart, mit Beziehungspartnern das Alltags in Konflikte zu geraten. Die Folge: Der Alltag wird entlastet. In der Gruppe wird soziales Lernen ermöglicht. Man kann Verhaltensweisen und Reaktionen „ausprobieren“, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Innerhalb der Beziehungen geht das nicht. Da ist man den unsichtbaren, aber machtvollen Strukturen unterworfen, die sich aus Vorstellungen, Erwartungen, Erfahrungen, vorgefaßten Meinungen usw. gebildet haben. Da weiß man schon im vorhinein, wie der Partner reagieren wird und richtet sich danach, um Konflikte zu vermeiden. Irgendwann fühlt man sich in dem gemeinsam gestrickten Korsett der möglichen Verhaltensweisen nicht mehr wohl, weiß aber nicht, wie man es sprengen kann. Dann braucht man Hilfe von außen. Jemanden, der nicht „verstrickt“ ist und der

durch die gegenseitigen Projektionen durchführen kann. Jemanden, der sich durch Aussagen nicht bedroht fühlt, ins Gefühl fällt und den Kopf „ausschaltet“. In unserer Gesellschaft wird erwartet, daß jeder alles von vornherein perfekt kann. Man soll automatisch liebesfähig, eine gute Mutter, ein guter Vater sein, alles soll wie von selbst laufen. Da wir das aber nicht unbedingt gelernt haben bzw. durch Eltern und Gesellschaft Vorgelebtes einfach wiederholen, Dogmen folgen und unsere kindlichen Traumen ausleben, sieht unsere Welt so aus, wie sie aussieht - verbesserungswürdig. bestimmen.“

### **Die Krise der Beziehungen**

ist in einer Zeit, da 60 % der Ehen geschieden werden, viele gar nicht mehr heiraten, weil sie dank schlechter Erfahrungen ohnehin nicht mehr daran glauben, mehr als offensichtlich. Während sich ein Teil unter dem Deckmantel der Monogamie einen neuen Spielgefährten sucht, um Alter in einer neuen Beziehung zu wiederholen, kneift ein auch nicht kleiner Teil ganz, indem er die Würze in Seitensprüngen sucht. Steckt wirklich die Liebe zur Freiheit und zur Abwechslung dahinter? Seltener als man denkt. Viel häufiger will man seine Wunde aus der Kindheit schließen und greift zu nicht adäquaten Mitteln: Man läßt einen Partner los und wiederholt sein Muster mit dem nächsten. Und wenn man nicht gestorben ist oder es einem irgendwann reicht, dann macht man es mit dem übernächsten genauso. Man hat allerdings auch die Chance zu lernen, auszusteigen aus dem Hamsterrad und sich weiterzuentwickeln.

### **Unbewältigte Themen werden wiedererlebt**

Zum besseren Verständnis wie das gehen kann, muß man sich zunächst bewußt werden, wie der „Mensch“ funktioniert: In der Kindheit wird man oft vor Situationen gestellt, die einem bedrohlich und als zu schwierig erscheinen. Erlebnisse, in denen das Kind sich wiederholt aus ausgeliefert, überfordert, ohnmächtig, zurückgewiesen, nicht versorgt oder nicht geliebt empfindet. Werden als Trauma abgespeichert. Meist sind die begleitenden Gefühle, die es dabei überschwemmen, zu intensiv. Um den Körper zu retten, schaltet die Seele die Gefühle ab. Das Thema aber bleibt ungelöst und wartet. Es wartet, bis ein geeigneter Zeitpunkt kommt, eine Person ins Leben tritt, mit der das Unbewältigte wiedererlebt und damit endlich gelöst werden kann. In den Partnerschaften stellen wir die unbewältigten Situationen wieder her und fühlen uns von den Menschen angezogen, von denen wir uns wieder so behandelt fühlen

wie damals. Nicht aus Masochismus, sondern in Erwartung einer Lösung, um das Alte loslassen zu können. Aus den Traumen wurden Themen und in unseren Köpfen formulierten sich Glaubenssätze, die schließlich in Beziehungen für Katastrophen sorgen, wie beispielsweise: „Ich bekomme nie genug“, „Ich bekomme nicht das, was ich brauche“, „Ich bin es nicht wert geliebt zu werden“, „Ich bin nur wert geliebt zu werden, wenn ich etwas leiste“, „Ich werde immer zurückgewiesen“ usw. Wer nach solchen unbewußten Programmen lebt, kann nicht glücklich sein! Gelingt es nicht, zu hinterfragen, wo diese Glaubenssätze herkommen, sie abzulegen und statt dessen einen neuen Glaubenssatz „einzuspeichern“ dann wird dieses Glaubensmuster das geistige Modell, die Form bleiben, nach der die Wirklichkeit gegossen wird. Stimmt also die Beziehung nicht - und das betrifft alle Beziehungen, die zu Freunden, Familienangehörigen, Geschäftskollegen, Vorgesetzten und letztlich zu sich selbst - dann steht unweigerlich ein Programm dahinter, das irgendwann (meist in der Kindheit) aber auch später entstanden ist. Dadurch ist man auch nicht in der entsprechenden Weise erwachsen geworden, weil man sich nie von der Vergangenheit, den Eltern, den vorgelebten und selbstkreierten Mustern gelöst hat. Ungelöste Themen haben also die schreckliche Angewohnheit sich zu wiederholen, solange sie nicht ausreichend bearbeitet sind bzw. selbst bewältigt und durch positive Muster ersetzt wurden. „Das Zurückweisungsthema beispielsweise wird im Erwachsenenleben wieder aufgerollt. Man stellt es sich selbst wieder her, damit die Seele eine neue Chance hat, mit besseren Voraussetzungen noch einmal in dieses Thema hineinzugehen“, erklärt Waltraud Röck-Svoboda, wie es zum aus der Psychologie bekannten Wiederholungszwang kommt. „Mit „Selbsterstellen“ ist gemeint, man zieht einen Partner in sein Leben, der einem diese Erfahrung ermöglicht und wenn er partout nicht zurückweisend agiert, dann projiziert man das unbewußt solange in ihn hinein, bis das Thema doch akut wird. Dann wird das Gefühl wieder erlebt, das man als Kind hatte“, beschreibt die Psychologin die Logik der Seele. Vom Betroffenen wird diese „Logik“ allerdings nicht erkannt. Was da an Emotionen in Gang kommt, steht meist in gar keinem Verhältnis zu aktuellen Anlaß. Oft sind es Kleinigkeiten, die für den anderen als Auslöser gar nicht nachvollziehbar sind. „Charakteristisch ist das Gefühl des Ausgeliefertseins, die Hilflosigkeit und existentielle Bedrohung, die man angesichts der Situation erlebt. Das Überschwemmtsein von Gefühlen entspricht dem kindlichen Erlebnis, das man hatte, als man tatsächlich klein und hilflos war. Interessant ist dabei auch, daß es

sich bei den problematischen Lebensthemen nicht unbedingt um in der Kindheit Erlebtes handeln muß. Aus der Astrologie weiß man, daß man mit bestimmten Themen auf die Welt kommt, die die Lernerfahrungen darstellen, die zum persönlichen Wachstum gemacht werden müssen. Ist das „Zurückweisungsthema“ im Geburtshoroskop zu sehen, dann wird der Mensch mit diesem Thema konfrontiert, selbst wenn er die liebevollsten Eltern der Welt hat.

### **Glaubenssätze suchen zwanghaft Bestätigung**

Wenn man diese Zusammenhänge nicht erkennt, hat man wenig Chancen zu verstehen, warum man immer wieder in „Tiefs“ fällt. Jemand, der etwa das Muster „Ich habe nie genug bekommen“ mit sich herumträgt, hofft einerseits in der Beziehung für alles entschädigt zu werden, was ihm früher widerfahren ist, und wird andererseits paradoxerweise das Erlittene wiederholen, indem er sich ein „Genug-Bekommen“ selbst versagt. Was für eine aussichtslose Aufgabe für den Partner! Dieser Mensch wird uferlos in seiner Bedürftigkeit sein, die totale Aufmerksamkeit brauchen, um seinen kleinen Selbstwert aufrechtzuerhalten und auf jede Gelegenheit lauern, die ihm sein Muster bestätigt. Nach außen hin schauen diese Menschen oft wie die geborenen Opfer aus. Sie sind die scheinbar Gutmütigen, die alles tun, um geliebt zu werden, ihren Partner aber hemmungslos emotional kontrollieren wollen. Die Umwelt wird ihnen vielleicht noch recht geben, aus dieser „untragbaren“ Situation auszubrechen. Und sie tun ja schließlich alles, um ihre Krisen entsprechend darzustellen. Schildern sie das Vorgefallene, „färben“ sie die Wirklichkeit kräftig ein.

### **Im Erkennen der Zusammenhänge liegt die Lösung**

„In der Gruppe kann man das nicht so leicht. Hier hat man eher die Chance, eigene Verhaltensmuster zu erkennen, die den Partner vielleicht erst in bestimmter Weise reagieren lassen. Ob man es glaubt oder nicht, es gibt Menschen, die betrogen, verletzt, zurückgewiesen, heruntergemacht oder verlassen werden „wollen“. Unbewußt natürlich. Die auftauchenden Gefühle der Trauer oder Aggression dienen dann dazu, daß man sich frei macht, losläßt. Leider läßt man meist nicht vom Muster los, sondern verläßt den Partner. Sehr oft steckt dahinter der unbewußte Wunsch, sich von den Eltern zu lösen. Statt von den Eltern löst man sich aber vom Eltern-Kind-Spiel, das man dem Partner „umgehängt“ hat, und sucht sich einen Neuen, beschreibt Mag. Waltraud Röck-Svoboda, wie es in vielen Beziehungen aussieht. Die

Haarfarbe, die Figur und das Temperament wird sich vielleicht ändern, auf einen „lieben“ folgt ein „kühler“ Partner oder umgekehrt, das Spiel bleibt aber das gleiche und das Kernthema, das es zu „erlösen“ gilt, auch. Ebenso der Ausgang des Spiels. Aber das muß nicht so sein.

### **Sich selbst ändern**

Daß jemand mit dem „Zurückweisungsthema“ ausgerechnet an jemanden gerät, der das „Überforderungsthema“ mit sich herumträgt, ist Teil des Spiels. Der „Überforderte“ wirkt in Beziehungen oft kalt und unnahbar, weil er als kleines Kind dachte, er müsse die Eltern wieder zusammenbringen oder der Mutter den Mann ersetzen. Wer hat sich nicht schon als Außenstehender über solche Paare gewundert? Während der eine Partner, der sonst ein durchaus selbständiger Mensch sein kann, in Erwartung der Zurückweisung seine Bedürftigkeit auspackt, legt der andere in Erwartung der Überforderung Ablehnung und Kälte an den Tag. Beide quälen sich, können aber nicht voneinander lassen. Wenn der zugrunde liegende Konflikt bei beiden gelöst ist und auch neue Verhaltensweisen „eingelernt“ wurden, dann kann auch diese Beziehung wachsen. Oft sind nicht beide Partner bereit dazu, gerade der „Überforderte“ fürchtet, die Distanz aufgeben zu müssen. Der „Zurückgewiesene“ sollte aber trotzdem an seinem Thema arbeiten. Er tut es für sich, und indem in ihm etwas verändert wird, ändert sich auch die Dynamik der Beziehung. Durch die Entlastung der Situation - der „Zurückgewiesene“ hört allmählich auf, emotionalen Druck auszuüben - fühlt sich der „Überforderte“ nicht mehr so bedroht und seine Bereitschaft zu einem Neubeginn kann wachsen. Vor allem, wenn er spürt, daß sein Partner ihn nicht mehr manipulieren will, sondern einfach an sich arbeitet und dabei offen und zugänglich bleibt.

### **Natürlich hat man auch die Chance**

alleine aus der Verstrickung herauszukommen. Das Leben stellt viele Prüfungen bereit, die das Erwachsenwerden fördern. Es bietet auch schöne Seiten, die Vertrauen finden lassen, wo wenig Vertrauen war. Durch positives Erleben und Lernen können alte Muster über Bord geworfen und neue, glücklichere formuliert werden. Wenn das aber nicht so ohne weiteres gelingt, dann liegt im Erkennen der Zusammenhänge, Hinterfragen der übernommenen Werte (siehe dazu auch Punkt „Familien- und Organisationsaufstellungen“) und Aufdecken der Muster die Lösung.

Die Bewältigung braucht Zeit. Zeit, um alte Wunden geilen zu lassen, und Zeit, um Neues zu „programmieren“ und einzuüben. Aber ist es nicht eine große Chance und der Ausdruck größter Macht, wenn man sich „nur“ selbst ändern muß, um glücklich zu sein? Auch wenn das recht radikal klingt, ist es nicht beruhigend zu erfahren, daß sich im Außen etwas ändert, wenn sich innen etwas ändert? Ist es nicht hilfreich für die vielen Beziehungen, die an der Kippe stehen, wenn es doch miteinander einen Weg gibt? Allerdings ist es dann auch Schluß mit den Schuldzuweisungen, denn es gilt, vor der eigenen Türe zu kehren. Wenn das beide schaffen und wenn das jeder in der Gesellschaft schafft, was für ein paradiesischer Zustand! „In der Gruppe werden alte Muster neu erlebt. Nicht, um sich zu quälen, sondern um sie zu erlösen und loszulassen“, macht Waltraud Röck-Svoboda jenen Hoffnung, die vor lauter Problemen das Vertrauen ins Leben verloren haben. „Das Leben ist auf Wachstum und Entwicklung aufgebaut. Wir dürfen vertrauen, daß unsere seelischen und körperlichen Mechanismen darauf ausgerichtet sind, daß wir innerlich wachsen und dieser Prozeß sehr gut unterstützt werden kann. Dort, wo der Energiefluß stagniert, wo Widerstände sind, gilt es, die Schleusen langsam wieder aufzumachen - begleitet von jemandem, der durch die Dunkelheit führen kann, der sie nicht mehr fürchtet, weil er selbst durchgegangen ist.“

Der Artikel ist 1997 nach einem Interview mit Dr. Doris Ehrenberger entstanden. Er hat allerdings nichts an Aktualität verloren. Beziehung ist noch immer eines der wichtigsten Themen, die die Menschen beschäftigen.

Wenn Sie Interesse an „Beziehungsarbeit“ haben wenden Sie sich bitte persönlich oder per e-mail an mich. Auch unter Punkt „Familien- und Organisationsaufstellungen“ finden Sie weiterführende Artikel.

**Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA**

Urselbrunnengasse Weg 1 / 199  
A-1100 Wien / Österreich  
+43(0) 664 / 73 54 18 08

waltraud[at]roeck-svoboda.at  
www.roeck-svoboda.at