

Ohne Loslassen geht es nicht

Abschied nehmen | Loslassen ist hart. Manchmal tut es schrecklich weh. Und doch: Ohne loslassen geht es nicht im Leben. Es gibt die kleinen Abschiede – und die ganz grossen. Barbara* kennt beide. «Auch wenn loslassen mit grossen Sorgen verbunden ist: Loslassen können ist ein Geschenk, das frei macht.»

Barbara* ist eine fröhliche Frau mit einer ganz besonderen Ausstrahlung. Jetzt, mitten im Nachmittag, liegt sie auf dem Knafee in der gemütlichen Bauernstube. «Es gibt verschiedene Gründe, die das Loslassen lehren», bemerkt sie lachend. Dass die aktive Bäuerin an diesem sonnigen Frühlingstag nicht im Freien arbeitet, hat einen einfachen Grund: Vor zwei Tagen hat sie ihr Bein gebrochen. «Weshalb dieser dumme Fehltritt geschehen musste, weiss ich nicht – aber so komme ich völlig unerwartet zu einer Pause, die ich nun ganz bewusst zu nützen versuche.»

Am Anfang war es besonders schwierig

Barbara und ihr Mann Martin* sind Eltern von sieben Kindern. Die Bauernfamilie bewirtschaftet einen Hof in einem idyllischen Bergtal. «Als unser erstes Töchterlein die Schule besuchen musste, wurde mir bewusst, dass ich wohl immer wieder loslassen muss. Mir schien, dass das kleine Mädchen gar nicht fähig sein könne, ins Dorf zur Schule zu gehen. Dabei ging es problemlos und mir wurde bewusst, dass ich wohl eine «Gluggere» bin.» Als die anderen Kinder vor demselben Schritt standen, war es viel einfacher. Als das erste Kind

die Oberstufe im Tal unten besuchen musste, tat sich Barbara wieder schwer. Und doch: Auch das sei problemlos gegangen. Erneut hat die Bäuerin festgestellt, so sagt sie heute, dass sie sich unnötig Sorgen gemacht hat. «Obwohl mein Verstand mir sagte, dass diese kleinen Übergänge und Abschiede nötig sind, fielen sie mir sehr schwer.»

«Unsere Kinder kennen meine «Loslass-Macken»

Irgendwann kam die Zeit, als die älteste Tochter von Barbara und Martin zum ersten Mal ohne ihre Eltern ausgehen wollte. Der Mutter graute vor diesem Abend. «Ich sah hundert Gefahren, denen unsere Tochter ausgesetzt war. Martin realisierte, welche Belastung die Angst für Barbara war. Entgegen seiner Überzeugung und um Barbara zu beruhigen, kaufte er Flurina* ein Mobiltelefon. «Trotzdem blieb ich wach, bis sie wieder zu Hause war.» Auch die jüngeren Töchter gingen bald aus. Barbara erzählt, dass die Mädchen ihre diesbezüglichen Ängste kannten. «Ich war immer froh, wenn sie noch rasch hereinschauten, wenn sie nach Hause kamen.»

Barbara berichtet, dass es nach und nach besser ging. «Irgendwann lernte ich, dass ich Vertrauen haben musste. Schon lange bete ich: Lieber

Gott schau du jetzt zu unseren Mädchen.» Inzwischen ist die älteste Tochter ausgezogen. Barbara war froh, dass es etappenweise geschah. «Das Loslassen fiel mir schwer. Mir kam aber immer wieder eine Frau in den Sinn, die zu mir gesagt hatte, dass man die Kinder loslassen müsse, damit sie wieder nach Hause kommen können. Heute denke ich, dass die Aussage wohl stimmt. Obwohl Flurina nun im Tal unten wohnt, ist sie sehr oft bei uns, zudem telefoniert sie häufig. Das freut mich sehr.»

Ein Loslassen der ganz anderen Art

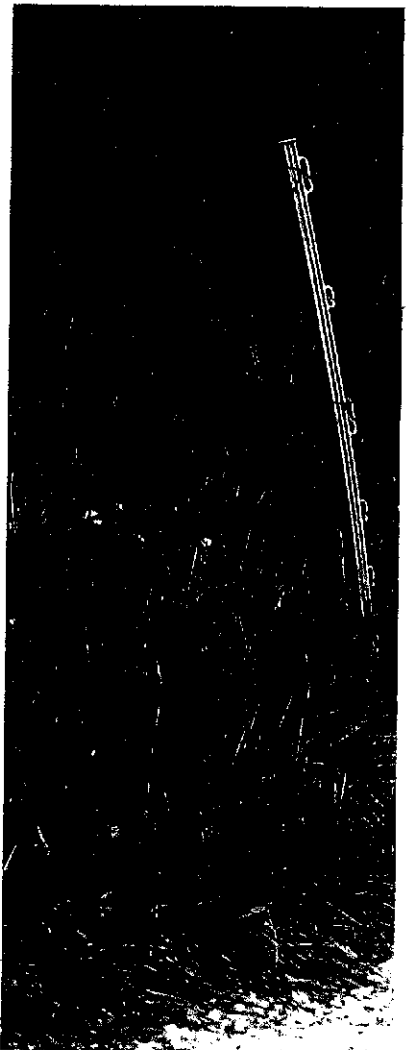
Im Alter von 30 Jahren verlor Barbara ihr drei Monate altes Söhnchen Simon* an plötzlichem Kindstod. «Als ich Simon am Morgen aufnehmen wollte, lag er tot in seinem Bettchen. Das war ganz schlimm für Martin und mich. Und auch für die älteren Kinder war es sehr traurig. Ich realisierte, dass ich jetzt stark sein musste, denn ich musste dafür sorgen, dass es für die älteren Kinder möglichst gut weiterging.» Barbara merkte, dass sie den kleinen Simon loslassen musste. «Für den Verstand war klar, dass es kein Zurück gab – das Herz aber kennt keine Vernunft. Das Loslassen war ungeheuer schwierig, ich fühlte mich oft

an meinen Grenzen.» Barbara berichtet, dass ihr die körperliche Arbeit viel half; beim Misten oder Heuen habe sie ihre Aggressionen abbauen können. Geholfen habe ihr auch, dass sie vom Umfeld gestützt wurde: von Familie, Nachbarn und der Bevölkerung im Dorf. «Rund ein Jahr nach dem Tod des kleinen Simon konnte ich ihn loslassen – und ich spürte, dass eine ganz besondere Wärme zurückkam.»

«Nicht helfen können war das Schlimmste»

Barbara, Martin und die Töchter sind eine fröhliche Familie. Vor ein paar Jahren erlebte die Familie aber erneut eine sehr schwierige Zeit. Barbara erzählt: «Ich spürte, dass

Bild: Christoph Greuter





Im Loslassen erfährt man manchmal stark und hart die Begrenztheiten des Lebens. Doch im Wissen, dass ein gutes, starkes Fundament den eigenen Lebensweg sicher trägt, erträgt man das Loslassenkönnen als einen oft langen Prozess.

unsere Ursina* immer trauriger wurde. Oft stellte sie Fragen, die nicht zu einer 18-jährigen Frau passten. Ich realisierte, dass Ursina an einer schweren Depression litt. Ich bat sie, den Arzt aufzusuchen. Sie wollte nicht. Irgendwann brachte ich sie dazu. Wenn wir beim Arzt waren, spielte Ursina heile Welt. Vielleicht dachte der Arzt, dass ich ein Problem habe.» Zu Hause sei das junge, vorher so aufgestellte Mädchen immer trauriger geworden. «Ursinas Augen leuchteten nicht mehr, sie konnte nicht mehr lachen. Einmal sagte sie gar, dass es viel einfacher wäre, wenn sie Krebs hätte, dann wüsste sie wenigstens, was mit ihr los sei. Ich ahnte, dass Ursina immer weniger Le-

benskraft hatte. Das war für mich beinahe nicht zu ertragen.» Ursina bat Barbara inständig, sie nicht «abzuschicken» – ein Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik schien für sie mit grösstem Schrecken verbunden zu sein. Für uns war die Situation sehr schwierig, denn wir fühlten uns vom Psychiater nicht ernst genommen.»

Die grosse Ungewissheit belastete unheimlich

Eines Tages kam Ursina nach der Arbeit nicht nach Hause. Für Barbara, Martin und Ursinas Schwestern brach eine sehr schwierige Zeit an. «Nicht zu wissen, wo Ursina ist, war für uns das Schlimmste. Auch wenn alles darauf hindeutete, dass Ursina frei-

willig aus dem Leben geschieden war – wir konnten und wollten es nicht glauben. Irgendwann sagte ich zur verschwundenen Ursina: Ich grolle dir nicht, ich glaube an dich, aber bitte, bitte komm nach Hause – lebend oder tot. Wir halten die Ungewissheit nicht mehr aus. Ich bat den lieben Gott inständig, dass Ursina gefunden wird.»

Als sie nach mehreren Monaten in einem See gefunden wurde, war die Familie sehr erleichtert und gleichzeitig traurig, dass es so war. Nun konnten sie alle Abschied nehmen und Ursina nach der bewegenden Beerdigung langsam loslassen. «Ich war so dankbar, dass sie mir ihre Krankheit gezeigt hatte, und dass sie sich finden liess. Als

lange Zeit später auf wunderbare Weise noch ein einzigartiger Abschiedsbrief von ihr gefunden wurde, war das eine Bestätigung für uns, dass wir sie richtig gespürt hatten.

Bei Ursina erging es mir wie bei unserem kleinen Simon: Das Loslassen war sehr hart, ich musste viel lernen; aber irgendwann kamen Wärme und Ruhe zurück. Auch wenn ich meine beiden Kinder losgelassen habe – sie sind mitten unter uns. Wir können an sie denken und von ihnen sprechen.

Sicher ist: das Loslassen war sehr schwierig. Aber nach einiger Zeit lernten wir, uns dem Leben wieder zuzuwenden.»

| Agnes Schneider

*Namen von der Redaktion geändert