

## 5. Loslassen

Das Loslassen ist die Gegenseite der Abgrenzung: wenn sich jemand von mir oder meinen Bedürfnissen abgrenzt, dann bedeutet das, dass ich mich von etwas verabschieden, es loslassen muss. Wenn wir annehmen, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin sich von Ihnen trennen will, müssten Sie Vieles loslassen, mit dem sie sich vielleicht lange Zeit identifiziert hatten und das mit vielen Hoffnungen und Zukunftsvorstellungen verbunden war. Vieles in Ihrem Leben würde sich verändern, zum Beispiel die Beziehungen zu Ihren Freunden, der Familie Ihrer Partnerin/ Ihres Partners, auch zu Ihren Kindern und Enkelkindern. ihre Freude und ihren Ehrgeiz geweckt hat. Sie würde Enttäuschung und Traurigkeit empfinden, wahrscheinlich auch Zorn und Kränkung. Diese Gefühle müssen verarbeitet werden, wenn Menschen etwas oder jemanden loslassen müssen – und das alles ist Teil eines Trauerprozesses. Er kann größer oder kleiner sein, je nach der Bedeutung dessen, was losgelassen werden muss, aber ihn zu verleugnen, würde bedeuten, dass Stillstand und Steckenbleiben eintreten.