



# Loslassen *lernen*

Es tut weh, von einer Vertrauensperson beschämt, betrogen oder bloßgestellt zu werden. Darauf mit Verbitterung zu reagieren, ist normal, blockiert uns aber auf Dauer. Lassen wir die Vergangenheit los, gewinnen wir **unsere innere Freiheit** zurück

REDAKTION: STEPHAN HILLIG

**B**

Beifang, so heißen Tiere, die Fischer kiloweise fangen, aber nicht brauchen und deshalb wieder über Bord werfen, häufig tot oder schwer verletzt. Wählt eine Person wie Lisa Brennan-Jobs dieses Wort als Titel für ihre Autobiografie (Berlin Verlag, 384 Seiten, 22 Euro), sagt das schon etwas aus. Die 40-Jährige ist die älteste, uneheliche Tochter des 2011 verstorbenen Apple-Gründers Steve Jobs, der von Fans bis heute wie ein Halbgott verehrt wird. Lisa Brennan-Jobs schreibt über ihren Vater: „Für ihn war ich ein Schmutzleck.“ Wer sich beim Lesen ihres Buches in sie hineinversetzt, versteht an vielen Stellen sofort, warum.



**Sigrid Engelbrecht, 64**, arbeitet als Coach und Mentaltrainerin in Berlin. Sie ist Autorin zahlreicher Ratgeber und Expertin für Stressmanagement

„Verbitterung kennen wir alle“, bestätigt Mentaltrainerin Sigrid Engelbrecht. Denn jede(r) von uns wurde schon mal ungerecht behandelt, gedemütigt oder

hintergangen. Konnten wir unserer Wut damals Luft machen und die Angelegenheit klären, denken wir zwar nicht gern daran, aber die Erinnerung belastet uns nicht. Häufig mussten wir unseren Zorn aber für uns behalten, oder er perlte an einem verständnislosen Gegenüber einfach ab. Vielleicht erfuhren wir auch erst zu spät, wer uns so getäuscht hatte, oder uns fehlten damals einfach die Mittel, an unserer Lage etwas zu ändern. „All das erhöht die Gefahr, dass Verbitterung entsteht“, erklärt unsere Expertin (siehe Buch-Tipp auf Seite 72).

Je näher uns eine Person steht, desto weniger rechnen wir damit, dass sie uns verletzt und umso tiefer trifft uns die Kränkung. „Sie zielt auf unseren Lebensmittelpunkt“, so Sigrid Engelbrecht. Wem kann ich trauen? Was ist (un)gerecht, →



was ist (un)moralisch? Bin ich liebenswert? Bis etwa zu unserem 20. Lebensjahr verinnerlichen wir die Antworten auf solche grundsätzlichen Fragen. Vor-gelebt bekommen wir sie von unseren Eltern, Großeltern, Lehrern und anderen Bezugspersonen. „Werden diese Grundannahmen unserer Seele verletzt, hat Verbitterung besonders leichtes Spiel“, erläutert Sigrid Engelbrecht. Aber das schützt uns auch. Unsere Grundannahmen bleiben erhalten, wir fühlen uns sicher und – im Recht. Der Haken: Genau das sorgt dafür, dass wir innerlich an der Kränkung „kleben“ bleiben, während die Person, die uns verletzte, sie in vielen Fällen längst vergessen hat.

**Ja, Rache schmeckt süß, aber: Sie kann nichts mehr ändern**

Verbitterten gelingt das aus zwei Gründen nicht. Der erste: Ihr Gedächtnis hat die Kränkung als sogenannte „Blitzlichterinnerung“ gespeichert. Diese drängt sich regelrecht auf und fühlt sich jedes Mal so an, als würde die Entwürdigung jetzt passieren. „Wer Verbitterte in seinem Bekanntenkreis hat, weiß vermutlich, was gemeint ist“, sagt Sigrid Engelbrecht. „Ständig kommen sie auf ‚ihr‘ Thema zu sprechen.“ Doch je öfter ihre Gedanken um die Kränkung kreisen, umso dunkler wird die Erinnerung daran, umso richtiger fühlt sich ihre Verbitterung an und umso stärker wird der innere Drang, an das Erlebte zurückzudenken. Eine Abwärtsspirale. Ob Sie (oder Menschen, die Sie kennen) sich bereits in ihr befinden, verrät der Test rechts.

Der zweite Grund, warum Verbitterte nicht loslassen können: Rache schmeckt süß. Sie malen sich immer wieder aus, was gewesen wäre, wenn...! „In ihrer Fantasie können sie den Aggressor prügeln, einen Prozess gewinnen oder ein Haus in Brand stecken“, zählt Sigrid Engelbrecht auf. „Das kann tiefe innere Befriedigung auslösen, obwohl es nur in ihrer Vorstellung geschieht.“ Dass um sie herum nach wie vor viel Schönes und Angenehmes passiert, erkennen die →

**TEST**

# Reagiere ich (zu) schnell verbittert?

Denken Sie an ein **kritisches Lebensereignis** (z. B. Trennung, Kündigung) und kreuzen Sie an, wie sehr Ihnen der Vorfall immer noch nahegeht. Dabei gilt: „Trifft nicht zu“ = 0 Punkte, „Trifft ein wenig zu“ = 1 Punkt, „Trifft eindeutig zu“ = 2 Punkte. Was die Summe Ihrer Punkte bedeutet, zeigt die Auswertung

Das Ereignis, an das ich denken muss, ...	0	1	2
1 ... hat mich sehr gekränkt und tief verletzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ... regt mich jedes Mal heftig auf, wenn ich daran erinnert werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ... empfinde ich als „offene Rechnung“, und ich erwarte Wiedergutmachung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ... weckt in mir Wünsche nach Rache und Vergeltung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ... macht mich zornig auf mich selbst. Dann denke ich, dass ich an allem schuld bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 ... hat dazu geführt, dass ich seitdem bestimmte Orte und Personen meide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 ... raubt mir sehr viel Kraft, die mir an anderer Stelle im Alltag fehlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 ... hemmt mich bei meinen beruflichen und/oder privaten Aktivitäten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 ... weckt immer wieder belastende Erinnerungen, die mich regelrecht verfolgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Ergebnis** \_\_\_\_\_

**Auswertung**

Haben Sie **neun oder mehr Punkte** erreicht, konnten Sie mit dem kritischen Lebensereignis bislang noch nicht abschließen. Je weiter es schon zurückliegt, desto tiefer sitzt Ihre Verbitterung. Dadurch erhöht sich jedoch die Gefahr, dass Sie dieses Gefühl verallgemeinern und Ihren Alltag nur noch durch diese dunkle „Brille“ wahrnehmen und bewerten. Dass es Ihre Mitmenschen mehrheitlich gut mit Ihnen meinen, dass vor und nach der Kränkung auch ganz viel Positives in Ihrem Leben passiert ist, sehen Sie kaum noch. Sprechen Sie unbedingt mit einer Person darüber, der Sie vertrauen. Fällt Ihnen das (zu) schwer, sollten Sie sich an eine „neutrale Instanz“ wenden, z. B. einen Seelsorger oder eine Psychologin. Die Übungen auf Seite 74 können Ihnen beim Loslassen helfen.

## Wie die Seele den Körper heilt

Richten wir uns innerlich neu aus, **entspannt sich** unser Stoffwechsel

„Verbitterung wirkt wie **Dauerstress**“, erklärt Sigrid Engelbrecht. Ständig werden die Hormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Schaffen wir es, loszulassen (s. Übungen auf Seite 74), genesen wir peu à peu auch körperlich.

**Weniger verspannt:** Lässt der körperliche Alarmzustand nach, lockern sich alle **Sehnen und Muskeln**. Kopf-, Nacken- und/oder Rückenschmerzen verschwinden.

**Klarer Kopf:** Stresshormone schränken die **geistige Leistungsfähigkeit** ein (mehr dazu in diesem Heft ab Seite 78). Fluten sie nicht länger den Körper, arbeitet das Gedächtnis wieder tadellos, Demenz-, Tinnitus- und Schlaganfallrisiko gehen zurück.

**Gut fürs Herz:** Bei Dauerstress treten Herz-Kreislauf-Probleme etwa doppelt so häufig auf. Wer eine Kränkung hinter sich lässt, hat bald wieder **normale Blutdruck- und Blutfett-Werte**. Auch das Herz rast oder stolpert nicht länger, Schwindel lässt nach.

**Starke Mitte:** Stress regt die Magensäure-Produktion an. Dadurch kann sich die Magenschleimhaut entzünden. Auch die **Verdauung** reagiert empfindlich. Durchfall, Appetitlosigkeit, Verstopfung oder Übelkeit sind oft die Folge. Lassen wir los, entspannt sich unser „Bauchhirn“, das direkt mit dem **limbischen System** in unserem Kopf verbunden ist, wo unsere Gefühle entstehen.

**Weniger süß:** Je intensiver sich Verbitterte ihre (süße) Rache ausmalen, desto mehr entgleisen ihre **Blutzucker-Werte**, das Diabetes-Risiko steigt. Sinkt die Cortisol-Konzentration im Blut, arbeitet ihr **Insulin** wieder zuverlässig.

# endlich wieder gut schlafen!



224 Seiten · Klappenbroschur · €18,- [D] · ISBN 978-3-453-20283-2

Auch als E-Book erhältlich

Überraschende medizinische Zusammenhänge und brandaktuelle Erkenntnisse zur Regeneration im Tiefschlaf: Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz geht Schlafstörungen dort nach, wo sie entstehen – in den kleinsten Molekülen unseres Körpers. Mit praxiserprobten Sleep-well-Tipps, die für guten Schlaf sorgen. Dauerhaft.




meisten Verbitterten nicht mehr. „Dann fallen Sätze wie: ‚Im Grunde war mir schon als Kind klar, dass man sich auf niemanden verlassen kann.‘“, sagt Sigrid Engelbrecht. „Und solange die Gedanken und Gefühle immer wieder zu dem Verbitterung auslösenden Geschehen und dem Verursacher zurückkehren, ist auch keine Neuausrichtung möglich.“

### Wer loslässt, kapituliert nicht, sondern beweist innere Stärke

Damit sie gelingt oder, noch besser, um Verbitterung vorzubeugen, müssen wir nach einer Kränkung gedanklich immer wieder einen Schritt zurücktreten, unserer inneren Realistin zuhören. Denn sie ahnt längst, was verletzte und rachsüchtige Anteile in uns nicht sehen können: „An dem, was passiert ist, lässt sich nichts mehr ändern“, sagt Sigrid Engelbrecht. „Es nützt nichts, sich immer wieder innerlich dagegen aufzulehnen.“ Aber bedeutet das nicht, dass wir am Ende doch kapitulieren? Erteilen wir damit nicht der- oder demjenigen, die/der uns ver-

letzt hat, Absolution? Nein. „Loslassen findet ausschließlich im Innern des Betroffenen statt und heißt eben nicht, das verletzende Verhalten des anderen zu entschuldigen. Der Übeltäter bleibt ein Übeltäter“, betont Sigrid Engelbrecht. „Loslassen bedeutet, sich von Groll und Bitterkeit zu lösen, um die eigene Seele und den Körper vor Schaden zu bewahren.“ Auf Seite 74 finden Sie sechs Übungen, die dabei helfen.

Schritt für Schritt weitet sich unser Blick. Wir erkennen, wie viel Gutes und Stärkendes uns trotz allem geblieben ist, achten auch im Alltag wieder bewusster auf kleine Glücksmomente. „Das kann ein zähes Ringen sein“, weiß Sigrid Engelbrecht. „Aber dafür Dankbarkeit zu entwickeln, ist das beste Mittel gegen Verbitterung.“ Die Kränkung bestimmt nicht länger unser Denken, Fühlen und Handeln, sondern – wir selbst. Oder, wie es ein Song der amerikanischen Rockband R.E.M. ausdrückt: *Living well is the best revenge*. Also: Wieder ein erfülltes Leben zu führen, ist die beste Rache. 

## BUCH-TIPPS



### ANSTECKEND

Verbitterung trifft nicht nur Einzelpersonen. Auch ganze Gruppen können und wollen oft nicht loslassen. Der ideale Nährboden für Vorurteile.

„Lass los!“ von Sigrid Engelbrecht und Michael Linden, Ecowin, 188 Seiten, 24 Euro



### BEFREIEND

Je bewusster uns ist, wie viel Kraft in uns steckt, und je bewusster wir sie nutzen können, desto seltener lässt uns eine erlittene Kränkung verbittern.

„Lebensfreude“ von Dörthe Huth, Junfermann, 160 Seiten plus CD, 20 Euro



## Genug ist genug

Wer loslässt, akzeptiert, dass sich die Vergangenheit nicht ändern lässt – und vergibt sich selbst (nicht dem „Täter“).  
**Sechs Übungen** helfen dabei

# 3

### ABC-REGEL (Dauer: 5–10 Minuten)

Alles, was Sie erlebt haben, lässt sich folgendermaßen analysieren: Zu jedem **Ereignis (A)** können Sie ganz verschiedene **Bewertungen (B)** finden. Und je nachdem, für welche Deutung Sie sich entscheiden, hat das Erlebte unterschiedliche **Folgen (C)**. Grüßt Sie eine Kollegin z. B. nicht (A), können Sie das auf sich beziehen („Die mag mich nicht.“ B) und kriegen schlechte Laune (C). Sie können den Vorfall (A) aber auch so deuten, dass Ihre Kollegin sehr gestresst sein muss (B), helfen ihr daraufhin und spüren wie dankbar sie Ihnen ist (C). – Wenden Sie diese ABC-Regel nun auf eine erlebte Kränkung (A) an. **Überlegen Sie:** Welche Bewertung (B) nützt mir mehr und hilft mir dabei, die Bitterkeit loszulassen (C)? Warum, vermuten Sie, hat die/der andere Ihnen das angetan? Welche Gründe, die bei Ihnen **weniger Groll** auslösen, fallen Ihnen ein? Schreiben Sie Ihre Antworten auf. Allmählich können Sie besser akzeptieren, dass Sie Ihre Sichtweise nicht einfach mit der „Wahrheit“ gleichsetzen können und erleben, dass Sie Ihre Bewertungen jederzeit **selbstbestimmt verändern** können.

### ZEITREISE (Dauer: 10–15 Minuten)

Verbitterte empfinden ihre Unversöhnlichkeit oft als belastend, weil sie glauben, den „Tätern“ damit im Nachhinein recht zu geben. Sie auch? Dieses **Gedankenspiel** hilft: Stellen Sie sich vor, Sie wären frei von all den dunklen Erinnerungen, hätten **Frieden mit der Vergangenheit** geschlossen. Was wäre dann möglich? Überlegen Sie nun, was es für Sie und Ihr zukünftiges Leben bedeutet, wenn Sie in Ihrer Verbitterung verharren. Ihre **Bilanz** wird recht eindeutig ausfallen und hilft, sich (regelmäßig) bewusst zu machen: Die Einzige, der Sie mit dem Verharren in der Verbitterung Schmerz bereiten, sind – Sie selbst.

# 4

### DANKBARKEIT (Dauer: 5 Minuten)

Verbitterung lässt uns „vergessen“, wie viel Positives wir, trotz allem, vor und auch nach der Kränkung erlebt haben. **Holen Sie diese Erfahrungen zurück:** Wer und was half Ihnen z. B., Ihren Lebensweg zu meistern? Bedenken Sie, dass nichts von alledem einfach so passiert ist und dass es immer auch anders hätte kommen können, weit unvorteilhafter für Sie. Schreiben Sie am besten **jeden Abend fünf Dinge** auf, über die Sie sich tagsüber gefreut, die problemlos gelaufen sind, einfach schön waren – und für die Sie dankbar sind. Dankbarkeit ist eine **Orientierung zum Guten** im Leben, die Verbitterung auf Dauer wirkungsvoll ausschließt.

# 5

### SPIEGELBILD (Dauer: 5 Minuten)

Sie können den Täter/die Täterin nicht vergessen? Lassen Sie regelmäßig diesen Gedanken zu: Die „miesen“ **Eigenschaften** dieser Person stecken vielleicht auch in Ihnen. Überlegen Sie, welche **negativen Gefühle** Sie ihr konkret entgegenbringen. Anschließend fragen Sie sich: Was nimmt die/der andere sich heraus, was ich mir zu wenig oder nicht gönne? Welche Züge der/des anderen würden Ihnen guttun, wenn Sie diese stärker ausleben könnten. Schreiben Sie Ihre Antworten am besten auf.

### 1 EXPRESSIVES SCHREIBEN (Dauer: 15–20 Minuten)

Bringen Sie spontan, ohne über die beste Formulierung nachzudenken, alle Gedanken und Gefühle zu Papier, die auftauchen, wenn Sie an die Kränkung denken. Schreiben Sie so schnell wie möglich, am besten mit der Hand, ohne Pause und gucken Sie auch nicht an, was Sie bereits getextet haben. **Wichtig:** Niemand wird Ihre Worte lesen. Versuchen Sie trotzdem, keine „Anklageschrift“ zu verfassen. Sind Wut und Trauer noch sehr stark, fällt das oft schwer. Dann hilft es, **wie eine Forscherin** zu schreiben. Bleiben Sie sachlich und faktisch. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Versuchen Sie auch, das Erlebte aus der Perspektive der/des Kränkenden zu betrachten. Was ändert sich dadurch? Übrigens: Expressives Schreiben stärkt das Immunsystem (mehr Beispiele, wie die Seele den Körper heilt, finden Sie auf Seite 71).

### 2 ACHTSAMKEIT (Dauer: 5–10 Minuten)

Üben Sie, Ihre Aufmerksamkeit zu lenken, am besten täglich. Setzen Sie sich bequem hin und konzentrieren Sie sich nur auf das, was Ihre Sinne gerade wahrnehmen. **Was sehen, hören, riechen, schmecken, tasten Sie?** Sicher schweifen Ihre Gedanken ab. Das ist normal. Nehmen Sie auch dieses Geschehen wahr, ohne es zu (be)werten oder darüber nachzudenken, was der Grund dafür sein könnte. Kehren Sie einfach zurück zu Ihren Sinnen. Bleiben Sie **in der Gegenwart** verankert. Je häufiger Sie Ihre Achtsamkeit trainieren, desto eher erleben Sie, dass Sie negative Gefühle und Gedanken bewusst „abschalten“ können und entwickeln die Fähigkeit, Unabänderliches mit mehr **Gelassenheit** zu akzeptieren.

# 2

# 6