

1092 Loslassen.

Loslassen, ein Wort dessen Bedeutung den Menschen erst im fortgeschrittenen Alter so richtig klar wird. Es ist das Wort in unserem Wortschatz, das wir wohl unbewusst ein Leben lang verdrängen.

Ein Kind muss vielleicht hin und wieder von einem Spielzeug *loslassen*. Es muss sich von einem geliebten Kunststoffhasen trennen, dessen eines Ohr abgebrochen ist und nun mit seinen scharfen Kanten seine Finger oder seine Augen gefährden würde. Es wird sich sofort einem neuen Spielzeug zuwenden, das seine Aufmerksamkeit erregt und das des so lange geliebten Hasen Stelle einnimmt. Es wird ihn innert Minuten vergessen.

Im mittleren Alter verlieren wir vielleicht eine gute Arbeitsstelle, weil der Arbeitgeber sich nicht auf Veränderungen im wirtschaftlichen Umfeld einstellen konnte. Wir müssen *loslassen* von einer gewohnten Umgebung, werden uns aber in kurzer Zeit an ein neues Eingangstor, an ein neues Büro oder an eine neue Werkhalle gewöhnen. Wir werden uns mit neuen Arbeitskollegen so gut verstehen wie mit denjenigen am alten Arbeitsplatz.

Wir ziehen in eine neue Wohnung um, müssen *loslassen* von guten Nachbarn, gewinnen aber neue dazu. Der Kontakt zu den alten Nachbarn, denen wir beim Abschied gerade noch versprochen haben: „Wir werden mit euch garantiert den Kontakt aufrecht erhalten“, der schläft innerhalb eines Jahres mit Sicherheit langsam ein. Ausnahmen bestätigen die Regel!

Verlieren wir aber im fortgeschrittenen Alter unseren Partner, dann sind das ganz andere Dimensionen. Ich erlebe dies gerade jetzt. Wie weiter? *Loslassen*? Ist das möglich? Will ich das überhaupt? Sind die Erinnerungen an wunderbare gemeinsame Jahre nicht ein schwerwichtiges Argument, um gerade eben nicht *loszulassen* zu wollen? Ich bin hin und hergerissen zwischen überleben wollen oder in Erinnerungen zu ertrinken.

Ich werde mir eine Strategie zurechtlegen müssen, aus diesem Dilemma herauszukommen. Ich werde mich dafür entscheiden, mich abzulenken und aus dieser Höhle ans Tageslicht zurück zu kriechen und nicht in Selbstmitleid zu ertrinken. Ich muss darüber schreiben, den Kummer nach aussen tragen, was gleichzeitig Erleichterung, lebenswichtiges Aus- und Einatmen bedeutet. Ich muss wieder den Puls des Lebens spüren lernen, der mir in den letzten Monaten im Stress des langsamen Abschieds verloren gegangen ist. Ich muss mich zwingen, wieder durch den Wald zu gehen um die Vögel zwitschern zu

hören. Ich habe es mehr als ein Jahr lang völlig verpasst, der Natur zuzuhören. Ich weiss gar nicht mehr wie es ist, am Morgen in der Früh mit dem Velo bei leichtem Bodennebel durchs Flughafenmoor ans Ende der Landepiste zu fahren.

Das wird harte Arbeit werden, das *Loslassen*, bin ich mir bewusst.

Ich werde langsam, aber doch so schnell wie möglich, wieder lustige Geschichten schreiben und nicht in Jammern stecken bleiben. Ich muss, ich muss, will ich mich nicht jetzt auch schon begraben. Der Platz unter IHREM Namens – schild auf der Friedhofs-Steinschlange im Chloos darf noch einige Zeit frei bleiben. Ich weiss, SIE würde es auch so haben wollen! Sie wird sicher gerne noch etwas auf mich warten.