

# Gewinnen durch Loslassen

(Text in der Thurgauer Zeitung, August 03)

**Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant. Wöchentlich verlieren viele hundert Menschen oder sogar Tausende ihre Arbeitsstelle. Eine Negativmeldung jagt die andere. Für die Entlassenen beginnt ein oft schwieriger und schmerzhafter Prozess. Ohne das alte Loszulassen kann nichts Neues entstehen.**

Viele Entlassene reagieren mit einem Schock, werden wütend und finden die Situation ungerecht. Manchmal fanden vor der Entlassung Mobbingsituationen statt und viele Verletzungen sind entstanden. Manche Entlassene wehren sich mit Anwälten, um gegen den Arbeitgeber wegen Lohnforderungen oder anderen Unstimmigkeiten vorzugehen. Denken wir nur an den endlosen Kampf der ehemaligen Swissairpiloten gegen den neuen Arbeitgeber mit dem Ziel möglichst viele Privilegien durchzusetzen. Damit wird die Existenz des Unternehmens gefährdet. Solche Kämpfe finden oft in vielen Firmen statt, bevor es zu Entlassungen kommt oder das Unternehmen Konkurs geht.

Entlassene müssen sich auf die neue Situation einstellen und akzeptieren können. In der Berufs – und Lebensberatung kann beobachtet werden, dass Betroffene sehr viel Energie für das Vergangene aufwenden und den alten Zustand bei der Stellensuche wieder herstellen wollen. Solange Konflikte mit dem ehemaligen Arbeitgeber bestehen und gehadert wird, ist keine Energie vorhanden für Neues. Deshalb ist es ganz zentral, dass es gelingt, Vergangenes loszulassen. Dieses Loslassen ist gar nicht so einfach und bezieht sich meist nicht nur auf die ehemalige Arbeitssituation. In der Beratungsarbeit zeigt sich, dass Vieles Ratsuchende belasten kann auch aus dem persönlichen Bereich: Beziehungsprobleme, Krankheiten, Einsamkeit, psychische Verletzungen aus der Kindheit und Jugendzeit. Solche Belastungen können blockieren und den Weg für Neues verhindern. Da muss sich zuerst etwas lösen. Die Erfahrung zeigt, dass Betroffene bei entsprechender Begleitung oft selber einen Weg finden können, um sich von Belastungen zu befreien. Positive Erfahrungen machen viele mit alternativen Heilmethoden, zum Beispiel mit Familienstellung, Kinesiologie, Coaching, Mentalem Training, Entspannungstechniken, usw. Andere befreien sich durch viel Bewegung und Sport, Aufenthalte in der Natur, durch Gespräche mit Freunden, schreiben das Erlebte für sich auf oder weinen und beten. All dies sind Möglichkeiten loszulassen. Wenn dies gelingt, ist die Bereitschaft für Neues grösser.

Wenn wir den Blick öffnen, fällt auf, dass das Thema Loslassen überall ist. Der Verlust der Arbeitsstelle ist sicher sehr einschneidend, aber es gibt andere Veränderungen, die ebenso oder noch stärker belasten können. In den nächsten Jahrzehnten werden wir sehr viel Loslassen müssen: AHV – und Pensionsrenten in bisheriger Höhe, Gewinne an der Börse im bisherigen Ausmass, Spitzenmedizin für alle, Leistungen der Krankenkassen, uneingeschränkte Mobilität, Wohlstand, Berggebiete, die nicht mehr bewohnbar sind, usw..

Uns Menschen fällt es schwer, sich auf solche neuen Situationen, die erkennbar sind, frühzeitig einzustellen. Wir verharren lieber und bestehen weiterhin auf unseren Privilegien und versuchen diese mit allen Mitteln durchzusetzen ohne Rücksicht auf Verluste oder den Blick für die weitere Zukunft zu öffnen.

Dieses Verhalten ist menschlich und doch führt es oft in die Sackgasse. Veränderungen gehören zum Leben und es gelingt besser, sie zu bewältigen, wenn Sie angenommen werden.

Unsere Gedanken sind oft fixiert oder bewegen sich in einer Abwärtsspirale. Arbeitslosigkeit kann diese Spirale beschleunigen und zu grossen Problemen führen, psychische und allmählich auch körperliche Krankheiten. Viele Krankheiten und auch manchmal Invalidität

beginnt im Kopf. Oft ginge es darum, sich von Verletzungen, Wut und Ärger zu befreien und durch die oben erwähnten Techniken in eine positive Spirale zu kommen. Gewinnen durch loslassen.

Diese Arbeit kann einzel in einer Beratung gefördert werden. Besonders wirkungsvoll ist diese Arbeit aber in einem Gruppenkurs.

Beat Gähwiler ist diplomierter Berufs – und Laufbahnberater und Lebensberater. Er leitet in Weinfelden die Beratungsstelle Sprungbrett. Kontakt: [sprungbrettbg@bluewin.ch](mailto:sprungbrettbg@bluewin.ch) oder 071 622 65 75.