

Dezember/Jänner 2010-AUSGABE: Friede

Mysterium "Loslassen"

Expertinnenseite von Petra Bosch



- **Die Gewohnheit des Festhaltens**
- **Die Kunst des Loslassens**
- **Tipps zum Loslassen**
- **Kontakt**
- **Buchtipps**
- **Diese Seite drucken**

Mysterium "Loslassen"

Loslassen ist eines der essentiellsten Themen am Weg zu einem friedvollen und glücklichem Leben? Klarer Fall.

Und dennoch ist Loslassen für viele schon ein Reizwort, da gerade in schwierigen Lebenssituationen, das Festhalten an alten Verhaltensmustern und gewohnten Denkweisen, doch viel einfacher zu sein scheint!

Der wohlgemeinte Rat: "Lass doch einfach los" wird so gerne verwendet wie: "denk einmal positiv". Die Umsetzung ist jedoch oft leichter gesagt als getan. Denn diese Weisheiten bringen uns, wenn wir uns Mitten in einem Konflikt befinden, eher zur Verzweiflung, da wir meist nicht wissen wie.

Das "Mysterium" Loslassen ist so Facettenreich und in seiner Ansatz- und Lösungsweise (fast) so umfangreich wie das Leben selbst. Um das Loslassen besser zu verstehen, und vor allem, über die Gefühlsebene wahrzunehmen, ist es hilfreich, das Gegenteil einmal genauer zu beleuchten.

Loslassen - hat immer mit dem Fluss des Lebens und freien Energien zu tun.

Festhalten - zeigt sich oft durch blockierte Energien bis hin zum Stillstand.

Die Gewohnheit des Festhaltens



Die Liste der Dinge und Situationen, die wir gerne festhalten, ließe sich unendlich fortsetzen:

Das Festhalten an unliebsamen Eigenschaften, Ansammlungen von unnützen Gegenständen, automatisierte Glaubenssätze, Denkweisen und Verhaltensmuster sowie die daraus entstehenden Einstellungen und Werte...

Vieles davon bringt uns in den unterschiedlichsten Lebensbereichen natürlich auch Sicherheit und gibt uns einen vertrauten Handlungsspielraum.

Wenn wir jedoch zu Sammlern und "Klammerern" an dem so **liebgewordenen** Ballast werden, platzen wir bald, wie überfüllte Schränke und Schubladen, aus allen Nähten. Wir geraten ins Stocken, werden bewegungsunfähig und fühlen uns eng. Zu der Enge kommen dann oftmals noch Ängste dazu, wo wir die Ursache nicht mehr erkennen können, da wir übertoll an Ansammlungen (alter) Lebenslasten sind.

Ein weiteres, oft unbewusstes Gesicht des Festhaltens, ist der Antrieb, andere Menschen und Situationen kontrollieren zu wollen. Zerstörerische Verhaltensweisen zu erschaffen, um damit ständig neue Gefühlsdramen zu kreieren. Erwartungen an Menschen, so zu sein, wie wir es für richtig halten. Nicht zu vergessen, die Erwartungen und der Perfektionsanspruch an uns Selbst, denen wir oftmals nicht gerecht werden können, da wir uns die Latte zu hoch gelegt haben.

Die Möglichkeiten, sich das Leben durch unentwegtes Festhalten zur Qual zu machen, sind unerschöpflich!

Dazu eine treffende Geschichte:

Jemand erzählte mir, wie geschickte Jäger im Urwald Affen fangen. Sie flechten einen stabilen Korb mit einer kleinen Öffnung so groß, dass die Hand eines Affen in den Korb fassen kann. In den Korb legen sie, was Affen gern fressen. Den Korb binden sie in einen Baum fest. Es dauert nicht lange, dann kommt ein Affe, greift sich die Frucht im Korb und sitzt fest. Die Faust ist zu dick für die kleine Öffnung. Er ist gefangen. Um sein Leben zu retten, müsste er die Frucht loslassen. Er würde sofort seine Freiheit erhalten. Aber er will die Frucht behalten und verliert sein Leben...

Also, loslassen zahlt sich allemal aus, um wieder frei zu sein!

Die Kunst des Loslassens



Was bedeutet Loslassen? Und vor allem: Wie funktioniert es?

Auch hier ist jeder Mensch gefordert, seine eigenen Varianten zu finden. Erfahrungsgemäß bringt uns das Verstehen, dass wir gewisse Dinge loslassen sollten, zwar zur Einsicht.

Wenn wir den Prozess des Loslassens jedoch nicht mit allen Sinnen wahrnehmen, integrieren, und nicht spüren können, bleibt es meist bei der mentalen Wahrnehmung.

Loslassen beginnt immer mit der achtsamen Wahrnehmung eigener Verhaltensweisen und Denkstrukturen sowie der aktiven und bewussten Entscheidung, sich von ausgedientem und hinderlichem (Lebens)Ballast zu verabschieden.

Wenn wir etwas loslassen wollen, sollten wir es nicht bekämpfen. Denn Kampf erzeugt Druck - und Druck erzeugt immer Gegendruck!

Die Natur ist wie bei so vielen Themen ein tolles Vorbild. Wenn wir im Garten die reifen Früchte ernten, lassen sie sich leicht von den Bäumen und Sträuchern pflücken. Unreifes Obst lässt sich nicht so leicht loslösen. Daher ist auch immer ein gewisser Reifegrad und vor allem Geduld notwendig, um das Loslassen auf allen Ebenen zu vollziehen.

Loslassen heißt, das Leben vertrauensvoll geschehen zu lassen, statt es mit Gewalt kontrollieren zu wollen!

Tipps zum Loslassen

Beginnen Sie, sich eine Liste aller Lebensbereiche anzulegen und notieren Sie alles, was Sie loslassen und verabschieden möchten. Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt und beschäftigen Sie sich jeden Tag ein wenig damit. Um herauszufinden, was für Ihr gesundes, glückliches und erfülltes Leben hinderlich ist, erfordert es in erster Linie Achtsamkeit und einen ehrlichen Umgang mit sich selbst.

*"Achtsamkeit und Konzentration bringen Einsicht hervor.
Ohne Einsicht können wir nicht loslassen!"*

(Tich Nhat Hanh)

Anregungen zur "Loslass-Liste":

In welchen Lebensbereichen

- bewerte, kritisiere ich Andere oder mich Selbst?
- fühle ich mich als "Opfer" der Umstände?
- fühle ich mich nicht gut genug?
- kontrolliere ich Andere oder mich Selbst?
- empfinde ich Groll, Wut und kann/will nicht verzeihen?
- erlebe ich (oft) Enttäuschungen?
- bin ich unbeweglich/ faul?

Welche Erlebnisse der Vergangenheit kommen mir häufig in den Sinn? Welche Gewohnheiten, Gedanken, Einstellungen hindern mich an der Leichtigkeit? Manchmal ist auch eine kreative Beschäftigung mittels Bildcollagen und Farben ein hilfreiches Instrument, um sich Dinge und Eigenschaften bewusst zu machen, die man loslassen möchte.

In der Zeit, in der Sie sich intensiv mit Ihrer Loslass-Liste beschäftigen, empfehle ich Ihnen, auch Ihren Wohnbereich zu entrümpeln und sich von allen "Altlasten" zu trennen. Wie Innen - so Außen und umgekehrt!

Praktisches Loslassen:

Machen Sie sich die Situationen und Eigenschaften Ihrer Liste noch einmal bewusst, und spüren Sie, wie sich all das in Ihrem Leben ausgewirkt hat. Erst durch die Akzeptanz und die Dankbarkeit der daraus entstandenen Entwicklung, kann das Loslassen funktionieren. Um Altes loszulassen, gibt es viele Möglichkeiten. Eine davon ist die Transformation durch das Feuer: Verbrennen Sie alles, was Sie zuvor in ganzer Emotion aufs Papier gebracht haben!

Gerne unterstütze ich Sie bei der Verabschiedung von hinderlichen Gewohnheiten mittels einer energetischen Harmonisierung der "schamanischen Art" oder einem für Sie persönlichen Loslass- und Krafritual.

Ich wünsche Ihnen inspirierende Impulse, um Ihre "festgehaltenen" Energien zu erkennen, sowie kraftvollen Umsetzungsgeist, um leichte und schwungvolle Energien in Ihr Leben zu bringen!

Herzlichst,
Ihre Petra Bosch

Kontakt:



Petra Bosch

Life Spirit - Inspiration, die lebt und bewegt!

Tel: 0043 (0) 676/ 6146820

e-mail: petra.bosch@lifespirit.at

homepage: www.lifespirit.at