

BEWUSSTER LEBEN

PIRMIN LOETSCHER

# Loslassen



**GIGER**

Befreie dich selbst

## *Warum sollen wir loslassen?*

Wenn wir nicht loslassen können, dann kann uns das langfristig belasten, auf seelischer und körperlicher Ebene. Wir stecken dann regelrecht fest und hindern uns selbst am Vorwärtskommen. Wenn wir am Alten festhalten, hat das Neue keinen Platz. Das kann so weit gehen, dass wir uns selbst krank machen und an innerer Unruhe, Schlafstörungen, Depressionen, Panikattacken leiden oder wir uns selbst in eine Abhängigkeit oder Sucht führen. Durch das Annehmen der Tatsache kann ich sie auch loslassen und zur inneren Balance finden, ich fühle mich freier, leichter und gehe positiv eingestellt in die Zukunft. Dazu kommt, dass nichts und niemand je festgehalten werden kann, und darum sollten wir es überhaupt nicht erst versuchen. Nichts ist und war für ewig. Falls du mir das Gegenteil beweisen kannst, dann werde ich mich sofort dafür einsetzen, dass du für den Nobelpreis nominiert wirst.

Also, wenn wir nichts für ewig festhalten können, dann schauen wir doch, was wir alles loslassen dürfen.



## Was willst du loslassen?

Wir starten mit einer ganz einfachen Übung, in der ich dich bitte, ganz spontan und aus dem Bauch heraus die Dinge aufzuschreiben, von denen du gerade jetzt weißt, dass du sie loslassen möchtest. Einfach das, was dir gerade in den Sinn kommt. Vielleicht gibt es ja Dinge, die dir bewusst sind und die dich dazu veranlasst haben, dieses Büchlein zu kaufen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Während der Übungen auf den folgenden Seiten fordere ich dich immer wieder dazu auf, deine aktuelle Lebenssituation zum aktuellen Thema zu reflektieren und die Dinge aufzuschreiben, die du allenfalls auch loslassen möchtest.



## *Den Moment annehmen und loslassen*

Wir werden in einem Moment geboren und verlassen in einem anderen Moment diesen wunderbaren Planeten wieder, indem wir sterben. Dazwischen liegen x-Tausende Momente, die wir erleben, die wir anzunehmen und loszulassen haben, um uns aus dessen Erfahrung weiter entfalten zu können. Oft erleben wir aber viele Momente nicht bewusst, weil wir in vergangenen Momenten verharren oder wir uns gedanklich bereits in der Zukunft befinden, einer Zukunft, die nichts mit dem aktuellen Moment zu tun hat. Dabei verpassen wir oft das Potenzial und die Inspiration, den jeder Moment mit sich bringt und von dem unser Leben bereichert wird.

Nicht selten hilft uns auch die Veränderung im nächsten Moment, den vergangenen Moment und seine Wirkung auf uns zu verstehen. Unser Wissen wird im nächsten Moment erweitert und somit kann auch Verständnis für die vorangegangene Situation aufkommen. Ich nehme die Tatsache an, indem ich sie akzeptiere. Darum sind wir gut beraten, wenn wir uns darin üben, in jedem Moment achtsam zu sein, denn jeder Moment kann uns helfen, Dinge zu verstehen, sie zu akzeptieren und anzunehmen. Jeder Moment ist ein Moment der Schöpfung und wir können uns entscheiden, an ihr teilzuhaben, ihr hinterherrennen zu wollen oder auf sie in der Zukunft zu warten.

Den Moment achtsam zu erleben bedeutet, sich nicht über ein bereits vergangenes Ereignis zu ärgern und sich Sorgen um die Zukunft zu machen, sondern den Moment voll und ganz im Hier und Jetzt wahrzunehmen.



## *Lass deinen Dickschädel los*

Oft stehen wir uns mit unserem Dickschädel (oft auch Ego genannt) selbst im Weg, um im Hier und Jetzt zu leben, und wir halten mit ihm an Dingen fest, die wir eigentlich nicht von Herzen wollen. Darum geht es bei dieser Übung, dass wir wieder lernen, im Einklang zwischen Kopf und Herz zu leben. Beides ist für unser Leben lebensnotwendig, aber ein Dickschädel kann uns von vielen guten Dingen fernhalten und uns auch Probleme bringen, weil wir nicht auf unser Herz hören.

Disharmonie, Überreaktion, Kontrollwahn, Eifersucht, Habgier sind nur einige mögliche Handlungen eines Dickschädels. Einfach nicht nachgeben und an Dingen und Überzeugungen festhalten wollen, obwohl wir innerlich spüren, dass wir vielleicht einfach nur uns selbst durchsetzen wollen, auch wenn wir nicht recht haben. Wenn mein Kopf und mein Herz in der Balance zueinander stehen, also harmonisch sind, findet ein gesundes Wechselspiel statt zwischen Verstandes- und Herzensentscheidungen.

Unser Dickschädel kann sogar so weit gehen, dass wir eine Illusion einer nicht realen Persönlichkeit entwickeln und wir diese Persönlichkeit mit Macht oder materiellen Werten bestätigen. Wenn es das Leben gut mit uns meint, dann wachen wir vielleicht eines Morgens auf und merken, dass das, was wir um uns herum erschaffen haben, nicht viel mit unserem wahren Ich zu tun hat. Ich weiß, wovon ich spreche, mir ist das selbst vor Jahren passiert, aber dank einer Krankheit durfte ich wieder lernen, immer auch auf mein Herz zu hören und so in der eigenen Balance zu bleiben.

Also gilt es, diese verschiedensten Verhaltensmuster unseres Dickschädels zu erkennen, sie anzunehmen und dadurch loszulassen, um immer auch unserem Herzen ein Ohr zu schenken.



