

natürliche Gefühl dafür verloren und erkennen nicht mehr die Notwendigkeit des Loslassens, um aktiv »Seelenhygiene« zu betreiben und innerlich frei, gesund und unbelastet zu sein.

Oft leiden wir unter alten, einschränkenden Gedanken, Gefühlen, Mustern und Glaubenssätzen. Wir würden diese gerne loslassen, wissen aber nicht, was wir dafür tun müssen. So sammelt sich in unserer Seele, aber auch in unserem Körper und in unserem Umfeld immer mehr Ballast an. Wir hängen in alten, längst überkommenen Mustern und Energien fest, verlieren den Blick für die wichtigen Dinge im Leben, kreisen um Ereignisse der Vergangenheit oder sind in Ängsten vor der Zukunft gefangen. Unser Spielraum wird immer mehr eingeengt. Anstatt innerlich frei – glücklich und offen für den jeweiligen Moment mit seinen einzigartigen Chancen –

unser Leben zu gestalten, sind wir gefangen in den Energien, Gedanken, Gefühlen und materiellen Dingen, die wir nicht loslassen können oder wollen.

Rituale zum Loslassen bieten eine einfache Möglichkeit, einschränkende und krank machende Muster loszulassen, innerlich frei zu werden und so wieder offen für das Leben mit all seinen Facetten und Möglichkeiten zu werden. Für diese Rituale sind keine besonderen Voraussetzungen oder Fähigkeiten notwendig, sie können von jedem Menschen durchgeführt werden.

Durch die Rituale entsteht ein innerer Raum, aus dem heraus wir wieder voller Kraft und Elan unser Leben gestalten können, um freier, glücklicher, gesünder und zufriedener unser Leben zu genießen.

WAS LOSLASSEN

VERHINDERT

Betrachten wir zunächst die wichtigsten Mechanismen, die uns daran hindern, aktiv und bewusst loszulassen. Erkennen wir darin unsere eigenen Lieblingsmuster und setzen uns aktiv damit auseinander, schaffen wir durch das Erkennen und Annehmen bereits die notwendigen Voraussetzungen, um loszulassen, anstatt weiter krampfhaft an überkommenen Energien festzuhalten. Die vier Mechanismen sind:

- Verleugnen und verdrängen
- Kämpfen
- Verhandeln
- In depressiven Gefühlen versinken

Verleugnen und verdrängen

Wir wollen nicht wahrhaben, dass es an der

Zeit ist, loszulassen. Wir tun so, als gäbe es keine Notwendigkeit dafür, und versuchen, die Last und das dadurch verursachte Leid zu verdrängen. Gelingt diese Verdrängung, verschieben wir die dazugehörigen Gefühle in unser Unterbewusstsein. Damit haben wir uns weder davon befreit noch etwas gelöst, sie lauern nun dicht unter der Oberfläche unserer bewussten Wahrnehmung und warten nur darauf, uns von hier aus immer wieder zu überfluten. Je stärker und konsequenter wir verleugnen und verdrängen, desto destruktiver wirken diese Kräfte in uns und suchen sich andere Ebenen und Ausdrucksformen. So ist oft der Grundstock gelegt für vielerlei körperliche, geistige und seelische Symptome, Süchte, Ticks und destruktive Verhaltensmuster. Je weiter die Verdrängung fortschreitet, desto weniger sind noch direkte Zusammenhänge

erkennbar.

Wenn wir aufhören zu verdrängen und die bisher gut weggeschobenen Bereiche aus unserem Unterbewusstsein und der Seele wieder an die Oberfläche kommen, kann es passieren, dass sich alles zunächst einmal schrecklich anfühlt und wir uns den alten Zustand zurückwünschen nach dem Motto: »So schlimm war es doch gar nicht.« Gib hier keinesfalls auf. Hole dir lieber therapeutische Hilfe, wenn du das Gefühl hast, mit den Erinnerungen nicht alleine klarzukommen. Solange diese schleichend zerstörerischen Kräfte nicht greifbar, offen fühlbar und damit veränderbar sind, hast du keine Möglichkeiten, kreative Lösungswege zu finden, um dich dauerhaft davon zu befreien. Bei guter Vorbereitung können aber auch die Momente des Erkennens bereits zu Gefühlen der inneren Erleichterung und liebevollen Erkenntnis