

Loslassen – wie geht das?

Kennen Sie das, Sie möchten gerne loslassen, da Sie spüren, dass Sie dann frei wären – aber es gelingt einfach nicht? Da gibt es ein Nein in Ihnen? Einen Trotz? Eine Angst? Eine Unfähigkeit?

Wie gut kann ich das verstehen! Mein Lebenspartner hat sich nach fast 10 Jahren von mir getrennt, ohne mich in den Entscheidungsprozess mit einzubeziehen. Meine ganze vorgestellte Zukunft ist mit einem Schlag mit der Aussage: „Ich verlasse dich“, zusammengebrochen. Der Gedanke „Ich bin es ihm nicht einmal wert, dass er mir eine Chance gibt“ war einer der vielen, die sich in meinem Kopf zu drehen begannen. Immer mehr spürte ich, dass ich gedacht wurde und den Gedankenwahnsinn in meinem Kopf nicht stoppen konnte. Er war Tag und Nacht da, er raubte mir den Schlaf, den Appetit, die ganze Lebensfreude, jegliches Vertrauen in mich selbst, in ihn und natürlich in die grössere Kraft. Ich wurde zu einem verzweifelten, lebendigen Nein. Alles in mir schrie Nein! Gleichzeitig gab es in mir diese bewusste Beobachterin, die sagte: Lass ihn los, alles ist perfekt, alles geschieht immer zu unserem Besten, für unser Wachstum, es ist niemals gegen uns.

Und dann schlug ich eines Morgens das Zitat von Eckhart Tolle auf: **Dein Unglückszustand verschmutzt dein inneres Wesen und alle die dich umgeben, gleichzeitig aber auch die kollektive menschliche Psyche, deren untrennbarer Teil du bist.**

Das hat mich sehr betroffen gemacht und mich erinnert, dass ich in diesem Leben den Menschen und der Welt dienen wollte - mit meiner Kraft, Macht, Liebe und all meinen Fähigkeiten. Und nun war ich ein Bündel aus Schmerz, Verzweiflung, zerstörerischer Wut, Bedürftigkeit, emotionaler Abhängigkeit und der Unfähigkeit, mir selbst die Liebe zu geben, die ich jetzt so dringend brauchte.

Dann kamen meine lieben Freunde und heilenden Engel Colin Tipping und seine Frau JoAnn für fast eine Woche zu Besuch. Er sagte: So geht das nicht. Du bist ein menschliches Wesen in einem physischen Körper und auf der menschlichen Ebene musst du dir die Wut und all die Emotionen erlauben und sie aus dem Körper entlassen, damit wirklich Heilung geschehen kann. Du versuchst eine Abkürzung, wenn du gleich alles zu dir zurücknehmen willst, obwohl du so verletzt bist. Er ermunterte mich, die ganze Wut, die Ohnmacht, die Verzweiflung und die riesige Trauer aus meinem Körper und meinem Emotionalkörper zu entlassen, indem ich immer wieder mit einem Tenniseracket auf ein Kissen eindrosch und all die Emotionen rausschrie.

Wow, tat das gut! Und das wiederhole ich nun immer wieder, wenn die Emotionen hohe Wellen schlagen. Anschliessend kann ich mich hinsetzen und mit The Work meine stressigen Gedanken hinterfragen.

Zu dem Gedanken „Ich bin es ihm nicht einmal wert, dass er mir eine Chance gibt“ habe ich die Umkehrung gefunden: Ich bin es mir nicht einmal wert, dass ich mir eine Chance gebe. Und er ist es mir nicht einmal wert, dass ich ihm eine Chance gebe. Ja, das stimmt, wenn ich mich selbst nicht wichtig genug nehme, um mir das zu geben, was ich brauche, um in Frieden zu kommen mit den Geschehnissen, gebe ich weder mir noch ihm eine Chance, sich mir zuzuwenden. Ich bleibe im Nein stecken.

Manchmal ist der erste Schritt ein Spaziergang in der Natur, wildes Tanzen oder eine andere Art, das Adrenalin durch Bewegung abzubauen. Spüren Sie, was es für **Sie** braucht, um aus dem Widerstand, dem Nein herauszukommen. Solange wir das, was geschehen ist nicht annehmen können, ist es unmöglich loszulassen. Loslassen kann man nicht machen – es braucht Hingabe. Hingabe an das was ist oder wie Eckhart Tolle es sagt:

Wenn du dich dem hingibst, was ist, und dadurch vollkommen gegenwärtig bist, verliert die Vergangenheit ihre Macht. Du brauchst sie nicht mehr. Gegenwärtigkeit ist der Schlüssel. Das Jetzt ist der Schlüssel.

Das Hinterfragen der Widerstände und Gedanken bringt mich immer wieder zurück zu mir, zum inneren Frieden und Vertrauen, dass alles was geschieht, seine Richtigkeit hat. Und wer weiss, was daraus noch wird?

Stecken Sie im Widerstand fest oder gibt es ein Thema, das Sie immer wieder zum Loslassen auffordert? In unserem Intensiv-Seminar mit The Work im Februar haben Sie die Gelegenheit, darin einzutauchen und den Weg zur inneren Freiheit zu finden. Ein kompetentes, einfühlsames Team begleitet Sie dabei. Details finden Sie untenstehend.

Unsere Angebote:

21. - 26. Februar 2016
Waldhaus Lützelflüh

[Intensiv-Seminar mit The Work](#) im

5. – 6. März 2016

[Satori-Atmung / Rebirthing](#)

1. April 2016
Olten

[Medialer Abend mit Angie Morris \(GB\)](#) in

2. – 3. April 2016

[Sensitivität – Medialität](#) mit Angie Morris

Ab 13. Mai 2016

The Work – Beginn der neuen [Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie](#)

24. – 26. Juni 2016

Colin Tipping wieder in der Schweiz –
[Miracles-Workshop Radikale Vergebung](#)

Möchten Sie sich zum Jahresausklang ein besonderes Geschenk machen? **Colette Grünbaum** bietet auf dem Herzberg ein meditatives **Neujahrsretreat** an. Mit The Work Ungelöstes klären und verabschieden und sich öffnen für das neue Jahr. [Infos](#) gibt es hier.

Gerne begleite ich Sie auch im neuen Jahr in Einzelsitzungen in Hauenstein und Zürich. Sei es für eine Standortbestimmung, bei einer Krise im Beruf, Stress im Alltag, Ängsten und Blockaden – ich bin gerne für Sie da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail info@frei-leben.ch

Herzlichst, Ihre Margrit Hardegger