

Loslassen

Was es sein kann: alles, was mir begegnet und allen Menschen, die ich mag und gerne in meiner Nähe behalten möchte, schenke ich die Freiheit auch weiterzugehen, weil ich sie liebe und meine Energie auf das Empfangen und nicht auf das Festhalten lenken möchte; alles Negative aus der Vergangenheit entlassen



© Dietrich Schneider/pixelio.de

Loslassen ist ein wichtiges Thema auf ganz vielen verschiedenen Ebenen:

1. Es gibt so viele Dinge, die du nicht wegwerfen oder verschenken willst, obwohl du sie schon lange nicht mehr nutzt.
2. Noch mehr Platz beanspruchen in dir schlechte Erinnerungen und Gefühle z.B. durch Kränkungen. Es sind Ereignisse, Erfahrungen und Beziehungen aus der Vergangenheit, die dich belasten und heute nicht mehr weiterbringen, es kann im schlimmsten Fall sogar krankmachen.
3. Dann gibt es vielleicht Freund*innen, die dir deine Energie rauben.
4. Geliebte Menschen können wegziehen oder engere Beziehungen mit anderen Menschen haben: Bin ich bereit, sie ohne Groll loszulassen?

Egal auf welcher Ebene du schaust, es ist entlastend, loszulassen. Es schafft Freiraum, setzt Energie frei und du wendest dich dir selber zu: es soll dir gut gehen. Du entscheidest, was du loslassen möchtest.

Hilfreich dabei sind verschiedene Entscheidungen:

1. Nicht alles, was du besitzt, muss noch die nächsten Jahre bei dir bleiben. Du beginnst mit einem Schrank, den du komplett daraufhin durchschaust, was du weggeben willst. Du bringst diese Dinge dann auch gleich an ihren neuen Bestimmungsort. Wie hat dir das gefallen? Was war gut dabei?
2. Du kennst alle alten Verletzungen und Kränkungen, die du erlebt hast. Sie können sehr belasten sein. Das einzige dauerhafte lebensfreundliche Mittel dagegen ist das Verzeihen: Du entscheidest, ob du mit dem Thema so abschließen willst, dass es dich nicht mehr schmerzt. Damit ist nicht gemeint, dass du die Situation oder die Handlung von damals akzeptieren sollst, sondern nur, dass es unveränderbar der Vergangenheit angehört, du aber jetzt in Frieden leben möchtest.
3. Es gibt Menschen, die erzählen dir alles, was sie beschäftigt, fragen dich bei Entscheidungen ständig um Rat, melden sich bei Langeweile am liebsten bei dir, aber sie fragen kaum danach, wie es dir geht und was du brauchst. Diese Beziehungen darfst du auch getrost loslassen.
4. Du kannst Menschen nicht festhalten. Und wenn du sie sogar liebst, dann wünschst du ihnen, dass es ihnen gut geht, auch wenn es bedeutet, dass sie weitergehen.



drei Dinge, ich heute losgelassen habe

The Positive Psychology Center

Illustration of a girl holding three balloons (yellow, blue, pink) and a speech bubble graphic.