



Loslassen

ein Zauberwort?!
-oder den Weg des
Herzens gehen

Alexa Förster
Autorin, Heilpraktikerin
Sozialpädagogin und
Physiotherapeutin



Alexa Förster
Pass auf,
was du fühlst!
Ein Grundkurs im
JA- und NEIN- Sagen
Paperback: ISBN
978-3-95529-309-3
17,99 Euro.
e-book: ISBN
978-3-95529-328-4
14,99 Euro

Das Thema Loslassen ist ein aller Munde, wir müssen einfach nur loslassen und schon hat sich unsere Welt verändert, oder? Doch ist loslassen wirklich so einfach, wie es sich anhört?

Was bedeutet es loszulassen - werden wir im Loslassen gewinnen oder verlieren?

Stellen Sie sich doch bitte einmal folgendes Bild vor. Sie hängen an einem dünnen Seil von der Kuppe eines Berges hinab und blicken in die Tiefe, die sich unter Ihnen auftut. Oben lassen Sie Ihr altes Leben, Ihre Gewohnheiten, Ihre Muster und Prägungen zurück. Unter Ihnen tut sich der bedrohliche Schlund des Ungewissen, des Unbekannten, des Ungewohnten und Neuen auf. So hängen Sie an Ihrem Seil, halten sich gut fest und fühlen sich verbunden mit den alten Verankerungen. Doch hier hängend geht es weder vor noch zurück. Sie halten aus, verharren, fühlen sich hilflos, allein und plötzlich hören Sie eine Stimme die sagt: Lass doch einfach los! Lass alles hinter Dir – lass los!

Pure Angst macht sich in Ihnen breit, Angst vor dem, was dort unten auf Sie wartet! Nein, denken Sie – welcher Wahnsinn, ich werde mich doch nicht ins Ungewisse stürzen – schon bei dem Gedanken komme ich um vor Angst. Loszulassen ist mein Tod!

Selbst wenn wir wissen, dass der Tod ein kraftvoller Neuanfang ist und das das Ungewisse eine unglaubliche Chance zur Weiterentwicklung bietet, so sind wir doch nicht mutig genug uns einfach fallen zu lassen. Zu groß ist unsere Angst nicht aufgefangen zu werden. Die Angst uns der Ungewissheit hinzugeben ist machtvoll und bedrohlich zugleich. Mit letzter Kraft han-

geln wir uns also zurück in unsere Gewohnheiten, ins Vertraute, verharren dort bis uns die Bedingungen zum Handeln zwingen.

Im besten Falle beschließen wir nun uns auf den Weg zu machen, unseren Abstieg in Unbekannte selbst zu gestalten. Schritt für Schritt erschließen wir uns unseren neuen Raum, tasten uns den Berg hinab, prüfen unser Schritte, halten inne, schöpfen Kraft, verschaffen uns einen Überblick und finden so Vertrauen in unseren Weg, gewinnen Sicherheit im Voranschreiten.

Irgendwann liegt ein gutes Stück unseres Weges hinter uns und wir schauen zurück, stellen fest, wie weit wir vorangeschritten sind, wie viel wir hinter uns gelassen - losgelassen haben, wie viel Sicherheit und Vertrauen wir im Voranschreiten gewonnen haben. Das Neue wird unbedrohlicher, weil uns das Voranschreiten vertraut geworden ist, weil wir festgestellt haben, das es erfüllend und bereichernd sein kann sich das Ungewisse zu erschließen. Wir haben möglicherweise die Bereitschaft in uns entdeckt uns einzulassen, uns hineinzugeben in das Abenteuer der Entwicklung, des Kreislaufes von Leben und Tod und haben so unsere Angst vor dem Unbekannten überwunden.

Tue, was Dir wichtig ist, erschließe Dir den Weg Deines Herzens - das Loslassen kommt von selbst, wenn wir voranschreiten. Da das Leben ein sich ständig verändernder Prozess ist, können wir gar nicht anders als loszulassen und neu zu entdecken. Letztlich kommt es nur darauf an, wie bewusst wir diesen Prozess gestalten!

Alexa Förster
Praxis für Resonanzmedizin
www.praxis-fuer-resonanzmedizin.de