

STEFAN LIMMER

RITUALE
ZUM
LOSLASSEN

Wie wir ganz einfach Körper,
Geist und Seele befreien

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Nadia Gasmi

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser;
ki36 Editorial Design, Petra Schmidt

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7612-7

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Illustrationen: Claudia Klein, www.claudiaklein.net

Fotos: Adobe Stock, Getty Images, Look, Mauritius Images, Plainpicture, Shutterstock, Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7612 04_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden, Anregungen und Rituale in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den Besuch eines Arztes, Heilpraktikers oder Therapeuten und sind kein Ersatz für eine medizinische oder psychologische Diagnosestellung oder Therapie.

Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

EINLEITUNG

Loslassen – Setz dich an einen Bach und sei einfach da. Das Lied des Wassers wird deine Sorgen aufnehmen und sie zum Meer tragen.

Marcel Proust (1871-1922)

In allen Kulturen und Religionen finden wir das Ritual als tragendes Element, um Feste zu feiern, Zeremonien abzuhalten, den Jahresverlauf zu gliedern oder den Alltag zu gestalten. Bestimmte Aspekte sind dabei über alle kulturellen Grenzen hinweg im Wesentlichen immer gleich. Rituale helfen Menschen, Klarheit zu erlangen über ihr Leben und über das, was wirklich wichtig ist. Rituale verhelfen vor allem zu mehr Bewusstsein, sie geben unserem Leben Sinn und Tiefe und bieten einen Rahmen, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Wir Menschen des westlichen Kulturkreises führen oft ein Leben, das geprägt ist von Hektik und Stress. Wir nehmen uns zu wenig Zeit für uns und unsere Bedürfnisse, setzen unsere Prioritäten nur allzu oft im materiellen Bereich und vergessen dabei uns selbst, die Bedürfnisse unserer Seele und die Wünsche und Sehnsüchte unseres Herzens. Dabei übergehen wir häufig den tieferen Sinn unseres Daseins.

Wir häufen materielle Dinge an und tragen gleichzeitig seelischen Ballast mit uns herum. Unser Herz wird schwer von nicht gelebten Wünschen, alten, nicht gelösten Beziehungen und dem ganzen Alltagsballast, den wir wie einen großen Rucksack mit uns herumschleppen und immer mehr füllen.

Es ist nicht schwer, aus all diesen Belastungen auszusteigen. Wir müssen nur loslassen. Doch nur allzu oft denken wir nicht daran und vielen ist die Wichtigkeit des Loslassens als Gegenpol zum Festhalten überhaupt nicht mehr bewusst. So klammern wir uns an unseren Besitz,

halten Dinge, Erinnerungen, Ereignisse, traumatische Erlebnisse, falsche Wünsche usw. krampfhaft fest und verkrampfen uns im wahrsten Sinne des Wortes immer mehr. Anstatt loszulassen, zu entspannen und innerlich frei unseren Lebensweg zu gehen, verharren wir ängstlich in alten Mustern und vergessen dabei zu leben.

Loslassen ist eine Notwendigkeit, um wirklich leben zu können. Wenn wir im Leben nicht lernen, bewusst loszulassen, dann lehrt uns spätestens der Tod, wie wichtig es ist. Menschen, die innerlich frei den Weg aus diesem Leben gehen, sterben meist leichter, da sie nichts mehr hält und sie so den letzten großen Übergang unbelastet passieren können. Menschen, die im Leben nicht loslassen können, die an ihren Reichtümern und an anderen Menschen kleben, die nie der Stimme ihres Herzens gefolgt sind und nie wirklich bewusst gelebt haben, denen fällt es meist schwerer, aus dem Leben zu gehen.

Dementsprechend leidvoll gestaltet sich für sie der letzte Weg.

In diesem Buch findest du Anregungen für verschiedene Loslassrituale, um dein Leben bewusst in einem ständigen Wechsel aus Festhalten und Loslassen gestalten zu können. Mit diesen Ritualen kannst du immer wieder alten Ballast loswerden, dem Fluss des Lebens in Leichtigkeit und Freude folgen und so im Einklang mit dir, mit deinem Herz und deiner Seele deinen Alltag gestalten.

Dabei wünsche ich dir alles Gute.



**FESTHALTEN UND
LOSLASSEN**

LEBEN BEDEUTET WANDEL

*Alle Fesseln lösen.
Den Ballast über Bord werfen.
Innerlich frei sein.
Erst dann kannst du deine Bestimmung finden und leben.*

Stefan Limmer

Wir leben in einer Welt des andauernden Wandels. Der »ewige Kreis« beschreibt das Leben als eine ständige Abfolge des Werdens und Vergehens. Solange wir in diesem Spiel der Kräfte ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Festhalten und Loslassen finden, verläuft unser Leben im Einklang mit diesen Grundrhythmen des Seins.

Viele Menschen haben aber das 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 führen.

Kämpfen

Hier versuchen wir, die unliebsamen Situationen, unsere durch das Festhalten verursachten Probleme und die dazugehörigen Gefühle und Gedanken zu bekämpfen, um sie so zu besiegen. Diese Taktik kann aber niemals funktionieren, denn unser gesamtes inneres System folgt grundsätzlich immer der Energie. Das heißt, je mehr Energie wir in den Kampf stecken, desto mehr füttern wir gerade das, was wir so gerne loswerden wollen. So werden die Probleme, Gedanken und Gefühle immer besser genährt und haben keinerlei Veranlassung, von uns als gutem Wirt zu weichen. Manche Menschen verbringen ihr ganzes Leben

damit, etwas an sich oder in sich zu bekämpfen, ohne jemals wirklich Erfolg zu haben. Manchmal erringen wir mit dieser Taktik einen vermeintlichen Etappensieg, doch der stellt sich schnell als Illusion heraus, weil uns die alten Probleme dann mit umso größerer Macht und Vehemenz wieder angreifen.

Genau dies ist einer der großen Fallstricke im Umgang mit negativen Gedanken, Gefühlen und unliebsamen Eigenschaften und mit jedem gewünschten Veränderungs- und Loslassprozess. Wollen wir wirklich loslassen, ist es notwendig, die Energie und damit das Futter nicht mehr in den Kampf und in die Auseinandersetzung zu stecken, sondern wir müssen unsere gesamte Kraft in den Lösungsweg, in das liebevolle Annehmen, in das Loslassen investieren.

Nun funktioniert unser Hirn aber so, dass es fast schon zwanghaft immer wieder zu den Problemen zurückkehrt und ständig darum kreist. Anstatt einfach loszulassen, eine neue Vision zu entwerfen und sie mithilfe unserer Schöpferkraft umzusetzen, bleiben wir gedanklich und emotional an unerwünschte Ereignisse, Probleme, negative Gedanken und Gefühle gebunden und geben ihnen permanent bewusst und unterbewusst neue Impulse, sodass sie sich nur noch mehr an uns klammern.

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass jeder Veränderungsprozess mindestens 30 Tage Zeit und konsequente Hinwendung auf das neue Ziel braucht. Unser Hirn benötigt alle Energie, die uns zur Verfügung steht, um alte, eingefahrene Muster und Strukturen loszulassen. Neue Verknüpfungen und Hirnstrukturen entstehen nur, wenn wir konsequent mindestens einen Monat durchhalten. Wir brauchen also etwas Geduld und dürfen nicht zu früh aufgeben.

Verhandeln