



LEBENSKUNST LOSLASSEN

Bei einem Abschied, egal in welchem Lebensbereich, treffen sich das Loslassen und das Neuanfangen - zwei Prozesse, die viel Mut und Vertrauen fordern, geht es doch dabei um einen **Weg aus dem Vertrauten ins Unbekannte**, um das Aufgeben von bisherigen Lebensinhalten und das Sich-Öffnen für alles Kommende.

Dazwischen liegt eine Phase der Leere, ein Abschnitt, in dem nichts mehr wie früher ist und noch nichts wie gewünscht da ist. Durch diese Leer führt ...

- ... Atmen (sich mit dem Leben verbinden)
- ... Dranbleiben (nicht von Ängsten und Zweifeln überwältigen lassen)
- ... Beten (im Sinne von: um Unterstützung, Schutz und liebevolle Wegweiser bitten)
- ... Schritt für Schritt weitergehen (eine kleine Veränderung nach der nächsten)
- ... sich stärken (sich körperlich gut tun, mit schönen Erlebnissen versorgen, positive Bilder und Geschichten aufnehmen)
- ... Ermutigung sammeln (eigene Fähigkeiten und Stärken bewusst machen, erfolgreiche Wendepunkte im Leben, Zuspruch in dunklen Zeiten)

Je klarer und bewusster dieser Prozess durchlebt wird, desto mehr wird sich die künftige Beziehung im Positiven von der letzten unterscheiden.

Es braucht das Loslassen, um in die Stille und Leere zu kommen - jener Punkt, von dem aus dann ein echter Neuanfang möglich ist.

Lebenskunst Loslassen: Abstandnehmen. Innehalten. Freiwerden für Neues.

Gerade in Umbruchphasen oder bei Verlusterfahrungen kann bewusstes Loslassen viel inneren Frieden und Heilung bringen. Die Angst davor ist eine zutiefst menschliche - ein aktiver Umgang damit ist, im Alltag in kleinen Portionen und mit kleinen Schritten die Kunst und Fertigkeit des Loslassens zu üben. Und so das Aufgeben als Chance für Neubeginn kennenzulernen.

Dies ist eine Sammlung kleiner Alltagsexperimente, um Platz für Neues zu schaffen:

- *Gewohnheiten loslassen: Bewusst einen Umweg fahren/gehen. Eine ungewöhnliche Veranstaltung besuchen. Sich nicht ungefragt für eine Zusatzaufgabe melden.
- *Ballast loslassen: Ungeliebte Geschenke weitergeben. Ungenutzte Besitztümer ausmisten. Gegenstände mit "schlechtem Nachgeschmack" entsorgen.
- *Fremdbestimmung loslassen: Den eigenen Bedürfnissen und Wünschen nachspüren. Ausreden und Unterlassungen verabschieden. Wahlmöglichkeiten wahrnehmen. Verantwortung übernehmen.
- *Anstrengungen loslassen: Aufstehen. Bewusst und tief ein- und ausatmen. Den Körper schütteln.
- *Stimmungen loslassen: Den Platz wechseln. Eine Runde gehen. Unterbrechen und sich Gutes tun.

Loslassen ist eine Entscheidung, die wir jeden Tag und jeden Moment neu treffen können als Ausdruck unseres freien Willens.