



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 7

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Schlüssel Nr. 7



*Negative Spiralen
der Vergangenheit
durchbrechen*

Loslassen ist ein Modewort geworden, doch dahinter versteckt sich ein tiefer seelischer Entwicklungsprozess. *Zulassen* ist der Schlüssel.

Unsere Urverletzung: Das Gefühl der Trennung

Oftmals halten wir an der Vergangenheit fest und leiden. Der Verlust von Partnern, Eltern, Haustieren, Freunden oder beruflichen Möglichkeiten kann uns Jahre lang blockieren. Warum ist das so? Unser größter Schmerz ist das Gefühl der Trennung. Vom Moment der Ablösung der Nabelschnur von der Mutter gehen wir immer wieder durch Trennungserlebnisse, die jeder Mensch verarbeiten muss. Hinter all diesem Schmerz versteckt sich das Gefühl des Getrenntseins von Gott.

Dieser Urschmerz ist so alt wie die Menschheit. Eng damit verbunden ist auch die Angst vor dem Tod. Wir haben Angst vor dem Ende, Angst vor der Auslöschung, vor Verbannung. Loslassen bedeutet, auch den Körper einmal loslassen zu müssen und alles Materielle, was wir angesammelt haben. Niemandem ist es bisher gelungen, diese Klippe zu überwinden. Auch die größten Könige sind gestorben und mussten alles hinter sich lassen.

Alles im Leben wandelt sich. Loslassen ist eine erlernbare Fähigkeit

Wenn wir einmal anerkennen, dass alles sich wandelt, können wir heute schon üben, die innerseelische Verbindung mit geliebten Menschen, Orten und Tieren aufrecht zu erhalten, auch wenn sie physisch nicht (mehr) anwesend sind. Durch unsere Fähigkeit zu fühlen und zu spüren, können wir über die Grenzen von Zeit und Raum hinaus in Kontakt mit allem und jedem bleiben, den wir in unserem Geist aufrufen können.

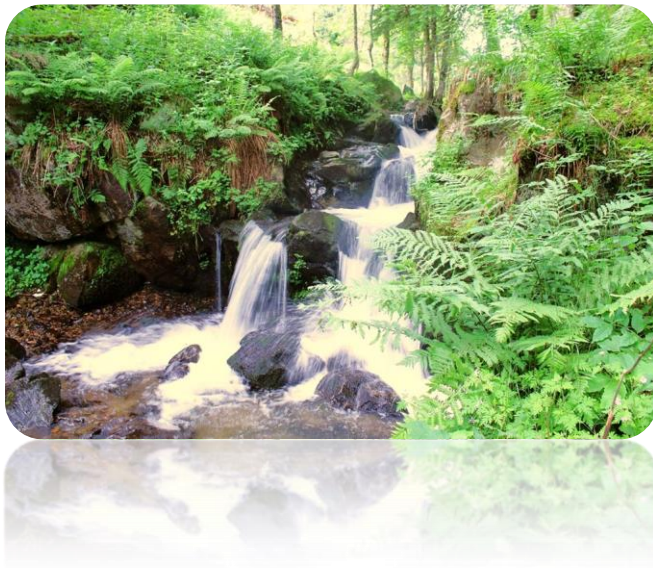


Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 7

Wir sind Bewusstsein, das in einem Körper für eine begrenzte Zeit lebt. Dies anzuerkennen, wird es Dir leichter machen, mit den unvermeidlichen Verlusten im Leben klarzukommen. Der Wandel der Zeit hilft Dir ebenfalls, Dich aus schmerzlichen Situationen zu befreien.

Um alten emotionalen Schmerz loszulassen, ist es hilfreich, ihn zunächst voll und ganz zuzulassen. Denn das, woran wir festhalten, ist unsere schmerzhafteste Erinnerung: der Mensch, das Ereignis ist vielleicht schon längst aus unserem Leben verschwunden. Doch wir leiden weiter. Wenn Du Angst hast, durch den Schmerz verrückt zu werden, suche Begleitung und Unterstützung: es hilft sehr, den eigenen Schmerz mit anderen zu teilen. Du wirst erkennen, dass wir alle mit ähnlichen Verletzungen zurechtkommen müssen.

Lasse Deinen Gefühlen freien Lauf und nimm nach und nach eine Beobachterposition ein. Je deutlicher Du Dich dem Schmerz *beobachtend* näherst, umso leichter wird es, ihn wieder freizulassen. Wenn Du ihn betrachtest, wie einen Wind, der durch Dich hindurchweht, erlaubst Du dem Schmerz, Deinen Körper wieder zu verlassen. Du hältst nicht an dem Wind fest, weil Du weißt, dass das unmöglich ist.



Wer bist Du? Dein konditioniertes Selbst? Was ist Dein wahres Selbst?

Teilweise bauen wir unsere Identität, unser Ich-Gefühl, auf diesen emotionalen Schlaufen auf. Wir fühlen so, als würde uns das Leben *immer benachteiligen*, als würden *alle uns verlassen*, die wir lieben usw. Wenn Du bereit bist, dieses Bild von **Dir** loszulassen, wird sich das Gefühl wandeln und Dein wahres Selbst ist immer noch da. Bevor wir diese Erfahrung gemacht haben, erliegen wir jedoch der Angst, wir würden selbst verschwinden, wenn wir bestimmte leidvolle Emotionen loslassen.

So sehr haben wir uns daran gewöhnt. Doch das ist eine Illusion. Es ist heilsam, ein altes Selbstbild loszulassen, das Dich in einer einschränkenden Identität festhält. Jede Identität ist konstruiert und wurde von der Umgebung geprägt, in der ein Kind aufwächst. Ein Königskind erhält die Identität eines Königs, ein Kind, das in den Slums aufgewachsen ist, entwickelt wahrscheinlich die Identität eines Bettlers. Beides ist konstruiert, beides erlernt.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 7

Deshalb kannst Du auch eine Dir nicht mehr nützliche Identität verlernen: indem Du sie loslässt. Loslassen hat mit Vertrauen zu tun. Du vertraust dem Leben, dass es irgendwie schon weitergeht. Du vertraust Dir, dass Du stark genug bist, um mit diesem Verlust klarzukommen. Du vertraust Gott, dem Universum (was Dir passt), dass Dein Leben einen Sinn macht. Du vertraust Deinem ewigen Selbst.

Vergebung als Ausweg aus den Wiederholungs-Spiralen

Versöhne Dich mit Deiner Vergangenheit. Finde Frieden, wenn es Dir möglich ist. Erkenne auch das Positive an, was Du von Deiner Familie bekommen hast: Liebe, schöne Stunden, Deine geerbten Talente, die Zeit mit Deinen Großeltern beim Spielen, Urlaubserinnerungen usw. Betraue auch Deine Verluste. Verborgen in dem Schmerz, der darin enthalten ist, steckt oftmals eine tiefe Lektion, die wir im Leben lernen können. Nicht immer ist diese Erkenntnis auf den ersten Blick möglich. Zum Beispiel die Fähigkeit, loszulassen oder Enttäuschungen zu überstehen, kann Dich für die Zukunft stark machen. Häufig mussten wir diese Lektionen schon sehr früh lernen. Versuche, heute anzuerkennen, was Du aus Deinem Lebensweg gelernt hast und wie Verluste Dich haben reifen lassen.

Wenn Du den Prozess des Loslassens vollständig durchlaufen willst, vergebe denen, die Dir Schmerz zugefügt haben. Dies kann nicht erzwungen werden. Es kann Jahre dauern, es kann in einem Moment geschehen. Besonders, wenn Du dich mit der liebenden Qualität Deines eigenen Seelenbewusstseins verbindest, wird Dir dies ganz leicht gelingen. Dazu musst Du nicht mit denjenigen sprechen, die Dich verletzt haben. Es kann ganz in der Stille geschehen. Vergebung hat nichts mit dem Außen zu tun, sondern nur mit Deinem Inneren. Vergebe auch Dir selbst für alles, was Du glaubst, *falsch* gemacht zu haben. Vollständige Vergebung macht Dich frei. Sie kann nicht vorgetäuscht werden, es ist nur möglich, sie tief in Deinem Herzen zu empfinden.

Was kannst Du der Welt schenken?

Wenn Dein eigenes Leid Dich nicht verschlossen, sondern geöffnet hat für das Leben, kannst Du einen wertvollen Beitrag für andere Menschen geben. Noch heute leiden Kinder, vielleicht bist Du der Schlüssel, der ihnen helfen kann, durch diese Phase ihres Lebens zu kommen und den Kontakt mit ihrem Herzen aufrechtzuerhalten? Manchmal hilft schon ein Lächeln, ein liebevolles Wort oder ein Raum, den Du Kindern aus Deiner Umgebung zur Verfügung stellst.

Durch das Loslassen Deiner Vergangenheit öffnest Du Dich für eine offene, positive Zukunft.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 7

Affirmationen

Ich nehme meine Vergangenheit an und lasse sie damit los.

*Ich erkenne an,
was ich aus den Erlebnissen der Vergangenheit gelernt habe.
Alles, was ich gelernt habe, bereitet mich darauf vor,
die Gegenwart und Zukunft zu meistern.*

*Indem ich meine Gefühle liebevoll zulasse,
erlebe ich das Wunder,
dass sie sich von selbst wieder auflösen und transformieren.
Ich erlaube mir, Unterstützung anzunehmen,
wenn ich es brauche.*

*Hinter jedem Trennungsschmerz erkenne ich
meine Sehnsucht nach Gott.*

*Ich lasse alte Selbstbilder los, wenn sie mir nicht mehr dienlich sind.
In der Gegenwart meines Seelenbewusstseins erkenne ich,
dass ich ewig bin und mich ewig wandle.*

*Loslassen bedeutet zu vertrauen.
Ich vergebe anderen,
was sie mir zugefügt haben in dem Moment,
der für mich richtig ist.*

Ich vergebe mir selbst alles.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 7

Übung: Meine Kerbe

Schau Dir das erste Video vom Schlüssel 7 an und überlege Dir, welche Kerbe, welche Urverletzung Dich noch bis heute begleitet hat.

Wie sehr hältst Du selbst noch an dieser Verletzung fest?
Welche Werte wurden bei Dir verletzt?

Welche Entwicklungsaufgabe kannst Du dahinter entdecken? Was musst Du innerseelisch entwickeln, um darüber hinweg zu kommen? Welche Qualitäten möchte Deine Seele entwickeln, um aus dieser Verletzung gestärkt hervorzugehen? (zum Beispiel: Mut, Selbstvertrauen, Selbstvergebung, Großzügigkeit, Dir selbst vertrauen, Nein sagen lernen, Deinen eigenen Wert erkennen und achten, Unterscheidungsfähigkeit trainieren...)



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 7

Übung: Schwellensituationen erkennen

Schau Dir das zweite Video in Schlüssel Nr. 7 an und versuche herauszufinden, ob Du Dich gerade in einer Schwellen-Situation befindest. Was stirbt ab? Was möchte neu geboren werden? Welche Kennzeichen der Übergangssituation kannst Du bei Dir beobachten?

Reflektiere die Zeit Deiner eigenen Pubertät. Hast Du rebelliert oder warst Du mehr angepasst? Gab es noch andere Schwellensituationen in Deinem Leben? Was hat sich damals verwandelt in Deinem Bewusstsein und Deiner Identität?



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 7

Übung: Dein ideales Selbst

Schaue Dir das dritte Video im Schlüssel Nr. 7 an und mache danach die geführte Meditation mit Arno. Notiere Dir hier, wie Dein ideales Selbst aussieht, welche Ziele es verfolgt, was es tut und welche Qualitäten es verkörpert. Welche Botschaft hast Du erhalten? Wenn Du magst, kannst Du Dein ideales Selbst auch malen oder zeichnen.

Wie kannst Du die Qualitäten Deines zukünftigen Selbst in der aktuellen Woche aktiv leben?

Tipp:

- Mache die Meditation mit Deinem Idealen Selbst von heute an mindestens 1 Mal pro Woche, um Dein Unterbewusstsein noch stärker auf Deine ideale Zukunft auszurichten.

