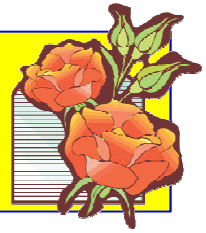


Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Mai



Loslassen

Wer das Loslassen anpackt, hat alle Hände voll zu tun.

Loslassen:

Etwas niederlegen können, ohne es als Niederlage betrachten zu müssen.

Ja, loslassen ist eine Kunst!

Eine Lebenskunst!

Wer sie beherrscht, lebt leichter und glücklicher!

Weißt du, wie man Affen fängt?

Man legt eine Banane in einen Baum, der ein schmales Loch im Stamm hat.

Wenn der Affe die Banane sieht, greift er zu.

Jetzt ist die Hand dicker als die Öffnung des Baumlochs und der Affe kann gefangen werden.

Er wäre sofort wieder frei, wenn er loslassen könnte!

Aber das hat ihm niemand beigebracht.

So ist er durch Festhalten seiner Freiheit beraubt.

Loslassen hätte ihm die Freiheit gesichert!



Ähnlich kann es uns Menschen ergehen.

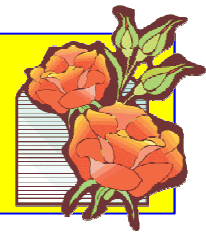
Auch wir können uns sozusagen „festbeißen“ an ein schmerzliches Ereignis oder eine für uns krankmachende Situation.

Deshalb wollen wir uns nun damit befassen, was loslassen und was nicht loslassen bedeutet – und was beim Loslassen passiert.

Und – wie wir uns dabei unterstützen können – loszulassen!

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Mai



Nicht loslassen

Bedeutet, dass wir in einer Situation bleiben, die uns schadet oder uns daran hindert, unsere Fähigkeiten auszuschöpfen.

- Trauer um den verstorbenen Partner
- Schuldgefühle wegen eines Fehlers
- Unsere Forderungen gegenüber anderen, die sich nicht erfüllen

Was für Folgen hat das?

Anspannung, psychosomatische Beschwerden, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen usw.

Wir können dadurch sogar in ein Suchtverhalten geraten, haben Panikattacken, Wut- und Hassgefühle, Depressionen.

Schau dir die Ergebnisse an – es sind keine guten Ergebnisse, oder?

Loslassen lernen lohnt sich also!

Was heißt eigentlich Loslassen?

Wir akzeptieren, dass uns etwas widerfahren ist, was nicht unseren Wünschen entspricht – also z.B. eine Kränkung, ein Fehler oder die Nichterfüllung eines Zieles usw.

Loslassen ist eine „Kopf-Sache“.

Wenn wir loslassen, entscheiden wir uns, unseren Blick nach vorne zu richten.

Wir ändern die Blickrichtung!

Wir starten dabei mit den unterschiedlichsten Gefühlen wie etwa Verzweiflung, Trauer, Kränkung, Angst, Wut oder Eifersucht.

Bisher haben wir nur auf das belastete Ereignis geschaut!

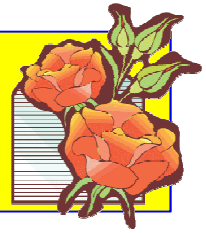
Davon wenden wir uns jetzt ab!

Wir entwickeln die Einstellung: Ich akzeptiere, was passiert ist!

Wir haben erkannt, dass die momentane Situation uns körperlich, seelisch schadet – deshalb wenden wir uns davon ab!

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Mai



Was müssen wir loslassen?

Alte, schlechte Gewohnheiten

Um wertlos gewordene Lebensinhalte

Menschen, die sich von uns trennen

Falsche Lebensziele, die nicht mehr wichtig sind

(Falsche Lebensziele müssen erkannt werden und aufgegeben werden)

Was hindert uns daran, loszulassen?

Das, was wir kennen, gibt uns Sicherheit.

Damit kennen wir uns aus.

Alles hat seine Ordnung.

Wir sind vor Überraschungen gefeit.

Loslassen heißt...

Aus der Sicherheit in die Unsicherheit.

Und damit aus diesem (Lebens)Raum, den wir gut kennen.

Oft ist es so, dass uns Angst davon abhält, diesen Raum zu verlassen.

Überwinden....

Wenn wir nun lernen könnten oder eine Technik hätten, um diese Angst wirkungsvoll abzubauen, diese Mauer schrumpfen zu lassen oder die Stimmen zu entmachten, die uns daran hindern wollen, dann würde uns dieses Loslassen sehr viel einfacher fallen.

Stell dir folgende Fragen:

Was hindert mich daran, loszulassen?

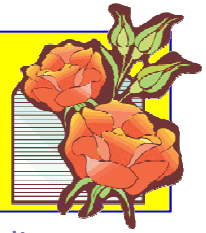
Was habe ich davon, dass ich nicht loslasse?

Was wird durch dieses „Festhalten“ für mich sicher gestellt?

Diese Frage zeigt dir dein Problem!

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Mai



Und wenn du dieses Problem benennst, dann kannst du dich besser diesem Problem entgegenstellen.

Und dann geht es darum, diesen inneren Wert mit neuen und sinnvollem Leben zu füllen.

Merke:

Wer loslassen soll, muss vorher einen Halt gefunden haben!

Ohne neuen Halt bist du nicht in der Lage, loszulassen!

Du brauchst eine neue, bessere Sichtweise!

Du musst vertrauen können!

Das bedeutet, dass Loslassen nur durch Vertrauen möglich ist.

Ein Vertrauen, dass die Angst vor dem Loslassen überwindet.

Was wäre, wenn die Bäume ihre Blätter im Herbst nicht loslassen?

Sie würden den Winter über am Baum vergammeln und der ganze Baum würde verfaulen.

Der Baum hat Vertrauen!

Er vertraut fest auf den nächsten Frühling.

Er weiß, dass er nächstes Jahr wieder neue Blätter haben wird.

Hast du Vertrauen?

Vertrauen ist eine innere Haltung

Eine innere Festigkeit.

Gibt es jemanden, dem du vertraust?

Da ist einer, der dir seine Hilfe anbietet im Sturm deiner Lebenszeit.

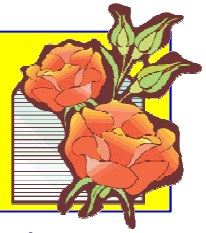
Er ist außerhalb von Raum und Zeit.

Und heißt Jesus.

Wenn du diesem Jesus vertraust, wirst du erleben, wie er dein Denken

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Mai



verändert, dir deine Angst nimmt und auf deine Nöte und Sorgen reagieren wird.

Also – noch einmal – loslassen hat mit Vertrauen zu tun!

Festhalten hat mit Angst zu tun!

Wir können uns selbst prüfen, wovor wir Angst haben und uns dann mit der Angst auseinandersetzen.

Wovor hast du Angst?

Hast du Angst,

weil du keinen Halt im Leben gefunden hast?

etwas zu verlieren?

vor der Ungewissheit?

keine Kontrolle zu haben?

vor der Veränderung?

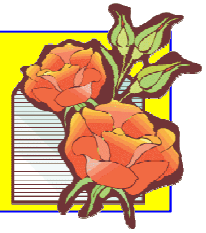
vor der Wahrheit?

Ich betreue viele Menschen in der Seelsorge, die in Depression und Angst gefangen waren!

Nach und nach wurden sie frei und leben heute ein Leben, das lebenswert ist. Entscheidend für ihre Veränderung war ihre Bereitschaft, an ihrer Veränderung mitzuarbeiten.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Mai



Wie du lernen kannst, loszulassen

Du musst wissen, dass du 100% Einfluss hast auf deine Gefühle.

Gefühle entstehen durch Gedanken!

Über das Thema Gedanken hatte ich im April-Newsletter bereits geschrieben.

Lies nochmal nach!

Loslassen hat also viel mit deinem Denken zu tun!

Es gibt eine wunderschöne Geschichte in der Bibel über das Loslassen!

Es ist die Geschichte vom verlorenen Sohn!

Lies sie doch mal in der Bibel nach.

Sie steht im Lukas-Evangelium im Kapitel 15, die Verse 11-32.

Hier ein Auszug daraus:

Der jüngere Sohn lässt sich sein Erbe auszahlen und geht in die Fremde.

Will sein Leben in Freiheit leben.

Der Vater gibt ihm sein Erbe (was normalerweise erst beim Tod des Vaters ausgeschüttet wird)

Der Sohn lebt in Saus und Braus, verjubelt sein Geld mit Freunden und Frauen.

Als er pleite ist kommt auch noch eine Hungersnot über das Land.

Er geht bei einem Bauern als Schweinehirte arbeiten.

Und merkt endlich, wie tief er doch gesunken ist.

Und denkt sich, dann geh ich zum Vater zurück und will da als Knecht arbeiten, weil ich ja mein Erbe bereits ausgegeben habe.

Er macht sich auf und geht zurück!

Und sagt zum Vater: Ich habe gesündigt vor Gott und vor dir – aber bitte nimm mich als Knecht bei dir auf, damit ich wieder zu essen habe.

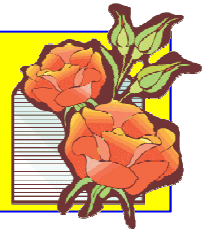
Der Vater freut sich, dass sein Sohn erkannt hat, was er falsch gemacht hat und nimmt ihn gern auf.

Dieser Vater hat losgelassen!

Er wusste, was sein Sohn trieb.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Mai



Und trotzdem hat er ihn gehen lassen!

Schweren Herzens hat er ihn gehen lassen!

Und gewartet, bis der Sohn erkannt hat, dass er einen großen Fehler gemacht hat.

Bis der Sohn seine alten Ziele losgelassen hat!

Diese Geschichte zeigt auch das Vaterherz Gottes, der auf uns wartet, damit er uns mit seiner Liebe erreichen kann.

Er hat auch uns losgelassen!

Jetzt liegt es an uns, umzukehren, zu einem liebenden, himmlischen Vater.

Dann wird es ein großes Fest geben.

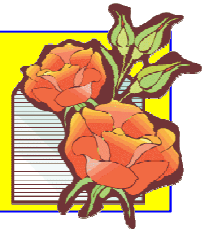
Umkehren hat allerdings auch wieder mit Loslassen zu tun.

Wir lassen die alten Ziele los, damit wir ein lebenswertes Ziel empfangen können!



Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Mai



Er hat ihn gehen lassen!

Schweren Herzens hat er ihn gehen lassen!

Und gewartet, bis der Sohn erkannt hat, dass er einen großen Fehler gemacht hat.

Bis der Sohn seine alten Ziele losgelassen hat!

Diese Geschichte zeigt auch das Vaterherz Gottes, der auf uns wartet, damit er uns mit seiner Liebe erreichen kann.

Er hat auch uns losgelassen!

Jetzt liegt es an uns, umzukehren, zu einem liebenden, himmlischen Vater.

Dann wird es ein großes Fest geben.

Umkehren hat allerdings auch wieder mit Loslassen zu tun.

Wir lassen die alten Ziele los, damit wir ein lebenswertes Ziel empfangen können!

Loslassen macht frei!

Loslassen hat aber auch mit Geborgenheit zu tun, weil dieses Loslassen eben nicht aus einem Streit oder Kampf entstanden ist, sondern aus Liebe.

Der Vater hat den Sohn aus Liebe losgelassen!

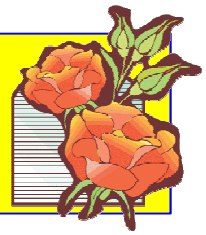
Übrigens...

Vergeben ist nichts anderes als Loslassen!

Ich lasse den Menschen los, ich übe keine Rache!

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Mai



Was du alles einmal loslassen wirst – gewollt oder ungewollt!

Deine Kinder
Deinen Ehepartner
Deine Freunde
Dein Haus
Dein Auto
Deinen Job
Deine Gesundheit
Deine Sicherheiten
Dein Leben

Das letzte Hemd hat keine Taschen!

Einmal werden wir all das loslassen müssen!

Wenn das denn so umfassend ist, dieses Loslassen, dann sollten wir es einüben!

Im Alten Testament der Bibel spricht der Prophet Jesaja auch vom Loslassen (Jesaja 58 Vers 6)

Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast

Lass los, auf die du das Joch gelegt hast

Loss los, die du bedrückst

Loslassen lohnt sich!

Nur mit leeren Händen kann man nach Neuem greifen!

Viel Spaß beim Einüben!



Auf meiner Homepage findest du eine Predigt über das Loslassen unter Predigten an zweiter Stelle!