

Von etwas weg wollen ist der beste Klebstoff



von Silke Freudenberg

Loslassen ist oft „weg von“ motiviert, doch nichts fixiert etwas so gründlich in der Erinnerung wie dieser Wunsch, etwas weghaben zu wollen.

Loslassen – warum eigentlich und was bedeutet es wirklich?

Im reinen Sein sind wir gelassen, alles ist Losgelassen. Das heißt, wir können alles da sein lassen wie es ist. In diesem einfachen Zustand denken wir nicht darüber nach, wer wir sind. Dieser Zustand der Leere, denn wir haben ja alles Gehen gelassen, ist gleichzeitig ein Zustand der Fülle, denn wir erlauben ja allem, da zu sein. Dort sind wir unserer Essenz, unserem Geschmack am nächsten. Wir sind reines Potenzial, offen für eine Fülle an Möglichkeiten.

Annehmen, was ist – die größte Herausforderung im Leben

Was ist damit gemeint? Gerade heute, in einer Schreibpause, war ich unterwegs und habe in einem Geschäft meinen absoluten Lieblingsschal

verloren. Keine fünfzig Meter entfernt, keine fünf Minuten später, war er verschwunden. Traurig hab ich nach ihm gesucht und war enttäuscht, dass er nicht abgeben wurde. Ich musste kein Haus loslassen, keinen Menschen, hab kein Handy oder Laptop verloren mit allen Daten, es war „nur mein Lieblingsschal“. Warum tut es so weh, etwas loszulassen, was man so gern hat? Ist es besser, nie wieder einen Schal so sehr zu lieben?

Mit Annehmen was ist, ist nicht gemeint, alles gut zu finden und „Wischiwaschi“ zu sein. Es heißt, zu beobachten, was eine Situation in uns auslöst und diesen Gefühlen Raum zu geben, wie zum Beispiel Traurigkeit und Wut. Wir können den Weg finden, klar sein ohne zu verurteilen.

Annehmen bedeutet Akzeptanz. Es ist das Verständnis, dass uns alles im Leben nicht durch Zufall passiert, sondern uns zu mehr Erkenntnis führen will. Annehmen, was ist, gibt uns erst einmal die Möglichkeit für Veränderung. Nicht-Annehmen, was ist, hält fest, lässt Energie nicht fließen, lässt Wandel nicht zu.

Alles lieben Können

Meine Oma las und liebte Tolstoi. So kam auch ich schon in jungen Jahren dazu, so dicke Bücher zu lesen. Mit ca. vierzehn Jahren ließ mich ein Satz von ihm nicht mehr los: „Alles lieben können heißt alles können.“ Wow! Alles lieben können, das war es, was ich wollte. Ich war oft in der Liebe und wollte einfach immer darin sein. Doch es war mir schnell klar, das wird nicht so einfach, mit dem Alles lieben Können!

Loslassen – aber wie? Integrieren bedeutet transformieren

Seit Jahren lebe und beschreibe ich den Weg der Bewusstseinsarbeit und Kreativität. Ich spüre bei vielen Menschen, die zu mir in die Seminare oder zur Einzelarbeit kommen, dass sie wenig Verbindung zu ihren Gefühlen und meistens überhaupt keinen Kontakt zu inneren Ängsten haben. Ihnen ist nicht klar, dass diese unbewussten Anteile auch Realität in ihren Leben gestalten. Wer mein Buch kennt weiß, dass ich ohne Ende dafür Mitgefühl habe. Auch ich hatte mich lange Zeit von meinen Gefühlen getrennt, bis zum Krankwerden. Es ist gar nicht möglich etwas loszulassen und anzunehmen, wovon man nicht einmal weiß, dass man es in sich trägt.

Der blinde Fleck

Vielleicht kennt der Eine oder Andere das Gefühl der Schockstarre: Ein Anteil von uns wird verdrängt ins Unbewusste. Dieser blinde Fleck ist unser Schatten. Um Mitgefühl für ihn entstehen zu lassen, nenne ich es, „ein Kind, das hungrig vor der Tür steht und friert bei minus 20 Grad“. Meist schon durch ein traumatisches Ereignis in der Kindheit haben wir gelernt, uns so selbst zu schützen. Der Verlust eines nahen Menschen, Unfälle, Operationen, Kriegserlebnisse, Folter oder Streit in Familien, hinterlassen einen Schock. Unsere Reaktion darauf ist entweder zu kämpfen, zu flüchten oder sich tot zu stellen, damit wir weiterleben können.

Seelennahrung

Viele Menschen sind zu dieser Zeit mit verbor-

Annehmen, was ist, gibt uns erst die Möglichkeit für Veränderung.

genen Emotionen konfrontiert. Weil sie schmerzhaft sind laufen sie oft vor ihren Schattenkindern weg, anstatt sie in die Arme zu nehmen.

Warum fällt es uns nur so schwer, auch all unsere Schatten-Kinder an unseren Herzentisch zu holen, wo es Liebe als Seelennahrung zum Wärmen gibt und Licht zum Heilen. Warum dürfen unsere traurigen Kinder nicht da sein? Warum haben wir so viel Angst, dass wir Kinder in uns tragen, die wir nicht vorzeigen dürfen? Wir schämen uns ihrer und fühlen uns für einige sehr schuldig. Ohnmächtig und unbewusst stellen wir diese Kinder vor die Tür, hungrig und herzlos. Sie sind eingefroren, ihre Energie kann nicht mehr fließen.

Die Lösung

Wollen wir fröhlich sein, müssen wir uns zuerst



Bilder: Silke Freudenberg

mit Traurigkeit auseinandersetzen. Wollen wir Leichtigkeit, müssen wir uns mit der Schwere in uns konfrontieren. Wollen Sie die Fülle in Ihr Leben holen, seien Sie bereit, den Mangel zu fühlen. Sperren Sie Depression und Angst nicht aus, gehen Sie mitten ins Zentrum der Angst, auch wenn dieses Zentrum wie ein schwarzes Loch. Den Teilnehmern in meinen Seelencoach-Seminaren, getragen in einem geschützten Raum, fällt dies leichter. Sie spüren deutlich, wie die göttliche Liebe, die Energie der Einheit, sie trägt und ihnen den Weg zeigt.

Einheit

Zu den geliebten Kindern, wie der Erfolg, die Sicherheit und die Schönheit, werden die ungeliebten Kinder eingeladen, wie beispielsweise die Schwäche, die jetzt neben der Stärke ihren Platz hat, aber auch die Schuld, die Lüge, das Verlassen sein, die Verlustangst, das Gefühl der Wertlosigkeit, die Angst zu versagen, oder die Existenzangst. Aufgestaute, eingefrorene Energie löst sich und kann so wieder fließen.

Die Angst unsere Identität loszulassen

Unsere Lebensgeschichte ist sehr verwoben mit unserer Persönlichkeit; sie loszulassen fühlt sich an, als wenn wir uns loslassen müssten, unsere Identität. Erst wenn wir unsere vergangene Geschichte angeschaut, ihre Wahrheit destilliert und ihre Essenz extrahiert haben, können wir unsere Vergangenheit gehen lassen. Es fällt uns sehr schwer, uns aus unseren Geschichten herauszulösen und sie gehen zu lassen, bevor wir wissen, was als Nächstes auf unserem Weg liegt. Vor dem Nichts zu stehen, bedeutet Kontrollverlust. Und genau darum geht es – das Alte funktioniert nicht mehr, und das Neue ist noch nicht da oder trägt uns noch nicht. Dann sind wir aufgefordert zu vertrauen, dieser Situation zu vertrauen.

Es sind auch nicht immer unsere schlechten Angewohnheiten, die uns am Weitergehen hindern. Unsere schlechten Angewohnheiten bekämpfen wir im Inneren genug, anstatt sie anzunehmen. Dieser Konflikt kostet uns viel Energie. In Wahrheit sind es unsere guten alten Gewohnheiten, die uns so sehr mit unserer Persönlichkeit verwoben haben. Es sind die Bausteine unseres Ansehens,

unserer Identität. Über unsere guten Eigenschaften, Muster und Strategien haben wir Energie bekommen und funktionieren super in unserer Umwelt. Für viele Menschen ist es das Fundament für die Sicherheit, dazugehören und geliebt zu werden. Die Entscheidung, diese guten Eigenschaften loszulassen, fühlt sich an, als wenn wir uns einem Abgrund nähern. Unser Verstand greift ein, da wir nicht wissen, was als Nächstes kommt.

Fühl-Mauern loslassen – Der Weg, Potenziale zu verwirklichen

Die einzige Entscheidung dazu ist zu „Fühlen“. Wollen wir unsere Gaben fühlen, müssen wir bereit sein, alles zu fühlen. Offen zu sein und wahrzunehmen ist das Geschenk des Lebens. Wenn wir nur „Halbfühlen“ wollen, dann fühlen wir alles nur zu fünfzig Prozent. Auch die Liebe. Wir fühlen uns nur zur Hälfte, auch unsere Lieben, die wunderschöne Natur und die Welt. Der einzige Weg aus der Einsamkeit ist der Weg des „Fühlens“, dass wir allverbunden sind.

Wollen Sie Ihre eigenen Potenziale an die Oberfläche bringen und leben?

Wenn Sie diese enorme Kraft zulassen, heißt das nicht, dass Sie jubelnd auf dem Tisch tanzen müssen. Diese Kraft wird Ihr Charisma. Charisma ist auch zu spüren, wenn Sie einfach nur still präsent oder eher zurückhaltend und bescheiden sind. Es gibt schon ganz junge Menschen, von denen diese Strahlkraft ausgeht, genauso auch von älteren Menschen, die das Leben schlimm getroffen hat. Es heißt, einfach sich selbst zu sein.

Silke Freudenberg

Silke Freudenberg führt als Coach und Malerin Menschen wieder in eine tiefe Verbindung mit der eigenen Seele. Im Mittelpunkt Ihrer langjährigen Seminarartigkeit stehen die „Ausbildung zum Seelencoach“ und das Entfalten des kreativen Potenzials. Ihr Buch „Die Seele als Coach“ ist kraftvolle Unterstützung in Krisenzeiten und ein Wegweiser zu Lebensfreude und einem authentischem Leben.

www.silkefreudenberg.de



Lesetipp:

Silke Freudenberg
Die Seele als Coach
280 Seiten, 19,99 Euro
Trinity Verlag

PARACELTUS MESSE Rhein-Main
26.-28. Februar 2016
Messecenter Rhein-Main

www.paracelsus-messe.de
Bewusst sein. Gesund Leben.

PARALLEL ZUR Veggie world

PARACELTUS MESSE

Premiumpartner
zeitgeist raum & zeit Die Naturheilkunde GRÜNSTREIFEN DESIGNBURO

Veranstalter: Wellfairs GmbH, Bockholtstr. 151, 41460 Neuss

KONZERTTOURNEE
Wie im Himmel
2015

Seelennahrung pur!
TRAUMHAFTES MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT
LEX VAN SOMEREN

06.11. Nürnberg, Dreieinigkeitskirche
07.11. Prag/CZ, Kostel sv. Simona a Judy
09.11. Dresden, Lukaskirche
10.11. Leipzig, Gewandhaus
12.11. Hannover, Markuskirche
13.11. Berlin, Emmauskirche
14.11. Hamburg, Kulturkirche Altona
15.11. Bremen, Die Glocke, kleiner Saal
26.11. Köln, Stadthalle Köln-Mülheim
27.11. Kaiserslautern, Fruchthalle
30.11. München/Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus
01.12. Linz/A, Palais Kaufm. Verein
02.12. Graz/Gleisdorf/A, Forum Kloster
03.12. Wien/A, Burg Perchtoldsdorf
04.12. Salzburg/A, Odeion Kulturforum
07.12. Regensburg, Kolpinghaus
08.12. Augsburg/Bobingen, Singoldhalle
09.12. Kempten, Kornhaus
10.12. Ludwigsburg, Friedenskirche
11.12. Würzburg, St. Johanniskirche
14.12. Darmstadt, Orangerie
15.12. Villingen-Schw., Franziskaner Konzerthaus
16.12. Bern/CH, Theatersaal National
18.12. Nottwil/Luzern/CH, Aula Paraplegiker-Zentrum
19.12. Zürich/CH, Kirchengemeindehaus Neumünster
20.12. Basel/CH, Stadtcasino, Großer Festsaal
21.12. Baden-Baden/Bühl, Bürgerhaus Neuer Markt

Konzertbeginn 19 Uhr · Neues Programm · Neue Musik · Neue CD
„Eine neue Bewusstseinsdimension in der Musik“

TICKETS: +49(0)7223-806650
www.someren.de