

# LOSLASSEN

von Marion Sigmund im Juni 2017

Ich beobachte immer wieder, wie sehr mich verschiedene Verhaltensweisen und negative Denkmuster beschäftigen. Insbesondere dann, wenn diese Denkmuster persönlich an mich herangetragen werden, z.B. in Form von Kritik. Ich fühle mich dann schlecht, weil ich denke, ich sei nicht OK, so wie ich bin. Ein altes Denk-Muster aus meiner Kindheit, das ich immer wieder erneut loslassen darf. Ich nehme mich dann in den Arm, um mich erneut in meine Mitte einzuschwingen.

In der Überzeugung, dass mein Gegenüber seine Verhaltensweise und seine Denkmuster, mir gegenüber aus tiefem Unbewusstsein und mangelnder Selbst-Beobachtung an mich heranträgt, kann ich ihm-ihr noch nicht mal "böse" sein, denn ich bin ja selber einen langen Weg gegangen, um gewisse selbst-, und andere-schädigende Denkmuster und Verhaltensweisen abzulegen. Und der Weg ist noch nicht zu Ende...

Jede-r ist so wie er-sie ist, und gleichermaßen ein Kind Gottes. Jeder Mensch wurde geprägt und "programmiert", und nicht jeder ist in der Lage sich von seinen Programmen zu lösen. Er-sie ist auch nicht "schuld". Ein Mensch muss erst mal bemerken, dass er programmiert und manipuliert wurde und immer noch wird. Um mehr Frieden, Freude=Liebe=Glück, Akzeptanz, Toleranz und Selbstbestimmung in die Welt zu bringen, müssen wir bei uns selber anfangen, und dürfen nicht auf andere schauen. *(siehe auch unseren den Artikel "Wie das Böse in die Welt kommt")*

Folgendes dürfen wir getrost los-lassen aus unserem Leben ver-abschieden:

- Höre auf zu kritisieren – frage dich warum dich etwas stört. Wenn du etwas kritisierst, dann bewertest und verurteilst du nach deinen persönlichen Maßregeln. Was sind deine Maßregeln? Wenn du jemanden kritisierst, dann besitzt du auch im Hintergrund Erwartungen und Ansprüche, die DIR dein Gegenüber nicht erfüllt. Das ärgert dich vielleicht!?
- Lasse Erwartungen und Ansprüche an andere los – ERKENNE: Erwartungen und Ansprüche die dir nicht erfüllt werden, erzeugen LEID und UNZUFRIEDENHEIT in DIR.
- Lasse Erwartungen und Ansprüche an DICH los – Du wirst unzufrieden mit dir selber sein, wenn du deine hohen Erwartungen (z.B. Perfektionismus) an DICH selber nicht erfüllen kannst. Und so passiert es dann, dass du deine Selbst-Ansprüche und Selbst-Erwartungen auf andere Menschen projizierst, die mit dir und deinen Programmen überhaupt nichts zu tun haben. Und schon ziehst du dir wieder Leid rein - und jammerst.

- Höre auf zu jammern, sondern beginne JETZT zu verändern.
- Höre auf zu dramatisieren, mache nicht alles "schlimm" – Wenn dir etwas Unangenehmes passiert ist, bedenke, dass alle Geschehnisse einen Sinn haben. Nichts geschieht ohne Sinn, und das was geschieht ist oft die Resonanz auf dein eigenes Weltbild und auf deine persönliche Realitäts-Sicht. Betrachte die Dinge einmal "neutral", aus einer erhöhten Sicht. Versuche, einmal "emotions-los" auf die Dinge zu schauen. Indem du aus deinen Erwartungen und Ansprüchen heraus "dramatisierst", fütterst du immer wieder deine Negativität. Du erschaffst deine negative Realität immer wieder neu und gibst ihr keine Chance sich zum "Guten" zu wenden. Sage JA zu den Dingen die passieren, du kannst sie eh nicht nachträglich ändern.
- Übernimm keine Verantwortung für andere Menschen. Nicht dafür was sie tun und nicht dafür was sie denken mögen. Spekuliere nicht. Sprich nicht in ihrem Namen und maße dir nicht an, wissen zu wollen, wie es in einem anderen Menschen aussieht. Ein gesunder erwachsener Mensch kann die Verantwortung für sich selber übernehmen und selber mitteilen, wie es ihm geht. Indem du Verantwortung für einen anderen Menschen übernimmst, entmündigst du ihn und nimmst dem anderen die Chance sein eigenes Leben aktiv zu gestalten. Vielleicht ist es für den anderen wichtig zu erkennen, dass nur er-sie selbst sein-ihr Leben leben kann. Wenn einem immer geholfen wird, braucht man ja selber nichts zu tun....

#### Schlussbemerkung:

BLEIBE bei allem was du tust und denkst und was dir widerfährt BEI DIR SELBST. Überprüfe und beobachte was DU fühlst und wie es DIR geht. (*siehe auch den Artikel "Bewusstseinsweiterung – Übungen"*). Traue dich, Abschied und Veränderung in deinem Denken und Leben zuzulassen. Sei mutig, deinen Lebenswandel zu ändern. Sei auch mal diszipliniert beim Loslassen. Manches dauert ein wenig. Schau nicht auf die anderen Menschen! Wenn du das bemerkst, kehre mit deiner Beobachtung wieder zurück ZU DIR.

Sei liebevoll zu dir, wenn du einmal etwas nicht hinbekommst, so wie du es dir vorstellst. Drehe den Scheinwerfer in die Zukunft und erzeuge ein positives Bild deiner Zukunft. Die Vergangenheit ist vorbei, du kannst sie nicht ändern. Du kannst sie als Geschehnisse der Überlebenskunst integrieren und für deinen positiven Lebenswandel nutzen.

Wir sind alle auf dem Weg, wenn wir es denn wollen. Also mach dich auf, die Zukunft wartet schon auf dich.

Wer nicht will findet Gründe – Wer will findet Wege.

In diesem Sinne, frohe Wanderschaft. Liebe Grüße Marion