

Brigitte Neusiedl

# Wie Loslassen wirklich gelingt

So werden Ihnen Veränderungen glücken



WINDPFERD

**Wichtiger Hinweis:** Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen vorgestellt. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgend welcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Sämtliche Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

1. Auflage 2010

© 2010 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik Communication Design, Amden (CH)

unter Verwendung einer Illustration von 123rf

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Korrekturat: Ilka Würpel

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany

ISBN 978-3-89385-626-8

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	11
<b>Das Loslassen, ein Lebensthema, von der Geburt bis zum Tod</b>	17
<b>„Wie geht das Loslassen?“</b>	31
<b>Erste Stufe:</b>	
<b>Erkennen</b>	37
Zulassen statt loslassen	37
Die vier Phasen unseres Verhaltens in Krisensituationen	39
Wir brauchen befriedigende Antworten	43
Leid, die Triebfeder menschlicher Entwicklung	45
Die Krankheit unserer Zeit ist die Krankheit an unserer Seele	51
Wie Heilung geschieht	53
Was ist heilen?	56
Der Mensch ist ein Wesen aus Geist, Seele und Körper	62
Die Macht des Unbewussten	68
Eva begegnet ihrer Seele und besiegt ihre Prüfungsangst	76
<b>Die Geistigen Gesetze</b>	85
Die hermetische Philosophie	87
Unser Leben im Spannungsfeld der Polarität	89
Das Gesetz des Ausgleichs und unser Bedürfnis nach Gerechtigkeit	98
Das Problem der Wertung	101
Magdalenas Geschichte – oder die Gut-Böse-Falle	105
Gedanken über das Schicksal	108
Ihre ersten Schritte zum Loslassen	109
<b>Zweite Stufe:</b>	
<b>Heilung der Gefühle</b>	115
Verdrängte Gefühle machen krank	118
Gründe für Gefühlsverdrängungen	120
Befreiung aus der Depression – Die Therapie mit Gabi	121
Die seelische Mauer	126
Die Last unbewusster Schuldgefühle	127

Wenn der Verstand die Gefühle unterdrückt	129
Heilung durch innere Bilder	131
Das Spüribewusstsein	132
<b>Dritte Stufe:</b>	
<b>Auseinandersetzung mit dem Schatten</b>	153
Die Zeit heilt keine Wunden	153
Der Schatten, das Verborgene unserer Seele	156
Die Welt als großer Spiegel	157
Das Resonanzgesetz	159
Projektion Partnerschaft	163
Warum Partnerschaften scheitern	163
Der Partner ist mein unbekanntes Wesen	169
<b>Vierte Stufe:</b>	
<b>Rücknahme der Projektion</b>	173
Die Bewältigung der Trennungsangst – Die Therapie mit Michael	174
Reinkarnationstherapie als Rollenspiel	177
Gibt es frühere Leben?	180
Religion und Reinkarnation	187
Angst, Tod und Wiedergeburt	189
Karma, die Gerechtigkeit oder der Ausgleich	191
Die Imagination früherer Leben	194
Karma? Oder: Ich habe die Liebe nicht verdient	195
<b>Fünfte Stufe:</b>	
<b>Befreiung aus unbewussten Verstrickungen</b>	201
Liebe und Macht	202
Liebe, Macht und Partnerschaft	204
Loslassen von familiären Verstrickungen	207
<b>Sechste Stufe:</b>	
<b>Neubewertung und Verantwortung</b>	213
Warum wir manchmal in der Opferrolle bleiben	214
Das Verantwortungsproblem	219
<b>Siebte Stufe:</b>	
<b>Selbstachtung und Selbstverwirklichung</b>	221
Selbstachtung und Selbstliebe	221
Selbstverwirklichung ist kein Egotrip	230

<b>Achte Stufe:</b>	
<b>Aussöhnung und Sinnfindung</b>	235
Verstehen statt verzeihen	235
Dem Leben wieder Sinn geben	239
<b>Schlussbetrachtungen zu Loslass-Themen</b>	245
Trauerbewältigung und Verstorbene loslassen	245
Ängste loslassen	247
Das Sorgenprotokoll	248
Stress loslassen	248
<b>Loslass-Übungen und Meditationen</b>	253
Meditationen und Fantasiereisen	253
Kritisches zum positiven Denken und Visualisieren	257
Das Gedankenkarussell anhalten	259
Entspannung über den Atem	262
Übung 1: Entspannung über den Atem	263
Übung 2: Entspannung während des Tages	265
Übung 3: Sich freiatmen	266
Übung 4: Abbau von Aggressionen	267
Übung 5: Ärger und Wut loswerden	267
Übung 6: Aggressionsabbau und den eigenen Willen spüren	268
Übung 7: Entspannung der Muskeln	268
Übung 8: Atementspannung mit inneren Bildern	270
Übung 9: Sorgen loslassen	271
Übung 10: Vertrauen spüren	272
Übung 11: Sich selbst lieben	272
Übung 12: Inneres Lächeln	273
Übung 13: Lichtmeditation	273
Übung 14: Gute Gefühle	274
Übung 15: Die Wahrnehmung verändern	274
<b>Zum Schluss</b>	277
Die Autorin	278
Literatur/Quellen	279



Für meine Töchter Silvia und Christine  
und meinem Lebenspartner Peter,  
für meine Klienten und Leser,  
mögen Sie auf die innere Führung beim Loslassen vertrauen.

Im Gedenken an meinen verstorbenen Mann Georg,  
sein Schicksal und sein Leid waren ein Teil meiner Lebensschule.





# Einleitung

Nun sitze ich am Computer und schreibe die ersten Zeilen dieses Buches. Seit Langem trage ich den Gedanken in mir, meine fast 20-jährigen therapeutischen Erfahrungen, die Einsichten und Schritte, die bei meinen Klienten Heilung bewirkten, zu beschreiben. Es ist mein Wunsch, dass mehr Menschen von dieser Möglichkeit erfahren, wie es ihnen wirklich gelingt, ihre Probleme und ihr Leid loszulassen. Es gibt kein Unterrichtsfach, das uns lehrt, wie Schicksalsschläge und seelische Verletzungen bewältigt werden können. In den wenigsten Fällen konnten Eltern uns das vorleben oder dies leisten, sind sie doch selbst in ihre unbewussten Verhaltensweisen verstrickt. Ebenso haben die Kirchen dem aufgeklärten, wissenschaftlich denkenden Menschen keine Lösungen und nachhaltigen Trost mehr anzubieten, was die zunehmend leeren Gotteshäuser nur allzu deutlich zeigen. In einer Gesellschaft, die geprägt ist von Leistungsdruck und Machtstreben, bleibt immer weniger Raum für menschliche Schwächen und Krisen. Erfolgreich sein und gut drauf sein, das ist die Devise. So ist es nur verständlich, dass viele Menschen ihre Probleme verdrängen und Ablenkung suchen, um ihre Unzufriedenheit oder ihr Leid zu mildern. Aber dieses Verhalten führt nicht zur gewünschten Erleichterung, sondern erzeugt häufig weitere Schwierigkeiten und Enttäuschungen, die sich dann in der Partnerschaft, mit Kindern oder im Beruf zeigen. Psychosomatische Krankheiten, Suchtprobleme, Burn-out-Symptome, Angststörungen und Depressionen sind nur einige Folgen eines anhaltenden Verdrängungsprozesses.

Dieses Buch will aufzeigen, wie eine schwere Lebenskrise überwunden werden kann, wie Sie Ihre innere Kraft und Stärke finden oder wiedergewinnen. Es möchte dazu beitragen, dass Sie Ihr Leben glücklicher gestalten können. Bevor ich mich aber dieser Aufgabe widmen sollte, musste ich nochmals eine sehr schwere Situation und Lebenskrise meistern. Ich habe eine große Liebe verloren. Unerwartet und ohne Vorwarnung kam für mich die Trennung von meinem langjährigen Lebenspartner, den ich nach einigen Jahren der Einsamkeit, bedingt durch den frühen Tod meines Mannes, kennengelernt hatte. Die-

ses Liebesglück, das mir nie selbstverständlich wurde, hatte ich sehr genießen können. Umso schockierender und verletzender war daher der Verlust und die Art des Verlassenwerdens. Nie hätte ich gedacht, dass eine Trennung und menschliche Enttäuschung einen solchen seelischen Schmerz verursacht, dass ich an manchen Tagen das Gefühl hatte, innerlich zerrissen zu werden. Oft hörte ich in dieser Zeit: „Du musst loslassen.“ Ja, das wollte ich auch. Dieser Satz und die vielen gut gemeinten Ratschläge halfen dabei nicht. Sie machten mich nur noch verzweifelter, denn oft fühlte ich mich damit nicht verstanden. Wie sollte ich loslassen können, wenn Gedanken und Gefühle so quälten und Antworten fehlten. Immer wieder spürte ich, dass meine Familie und meine Freundinnen von mir erwarteten, dass ich als Therapeutin die Trennung schnell überwunden haben müsse, und sie wollten mich wieder als ausgeglichene und starke Frau sehen.

Mir war durchaus klar, dass dies auch mein eigener Anspruch war. Gerade weil ich schon so oft in meinem Leben viele geliebte Menschen hatte loslassen müssen, war ich sehr ungeduldig mit mir. Ich dachte nämlich, meine Lernaufgaben mit dem Loslassen mehr als nur erfüllt zu haben. Mein geliebtes Kind, mein Mann, mein kleiner Bruder und meine Eltern, sie sind alle viel zu früh gestorben. So oft schon hatte ich getrauert und musste mich mit Trennung und Verlust auseinandersetzen. Es hätte gereicht. Ich hatte genug Erfahrungen gemacht. Ich habe all diese Lebenskrisen bewältigt und bin immer wieder mit einem neuen Lebensmut und einer inneren Reife daraus hervorgegangen. Nach jedem Trauerfall erfuhr ich, dass ich im Leben doch wieder glücklich sein kann, und ich habe die seelische Kraft und Zuversicht immer wieder in mir gefunden. Aber das Schicksal mutete mir nochmals einen Abschied zu, und zudem galt es, eine große Enttäuschung zu überwinden. Ich war auch wütend und enttäuscht vom Schicksal. Hätte ich es nicht verdient gehabt, diese Liebe behalten zu dürfen? Hätte mein Leben in dieser Partnerschaft nicht weiter glücklich verlaufen können? Bei all meinem Wissen und meiner positiven Kraft war es sehr schwer, das, was jetzt mit mir passiert war, zu verstehen und erneut loslassen zu können. Schon während dieser Prozess des Loslassens sich in mir vollzog, wusste ich, dass mein Buch nun den Titel „Wie Loslassen wirklich gelingt“ tragen wird. Immer wieder spürte ich, dass diese Erfahrung

auch einen tieferen Sinn haben würde, und trotz der Zerrissenheit und des tiefen Schmerzes war auch ein Vertrauen da, dass ich meine innere Zufriedenheit und Lebensfreude wiedergewinnen würde. So ist es jetzt. Ich fühle mich – wie Phönix aus der Asche auferstanden – frei und lebendig. Ich lebe bewusst jeden Tag, freue mich auf mein Leben, das noch vor mir liegt. Und als Happy End dieses erneuten Loslassens erlebe ich gerade, dass ich wieder Liebe geben und nehmen kann in einer neuen Partnerschaft, die mich sehr erfüllt.

Mein Schicksal hat mir aber auch geholfen. Es hat mich vor 25 Jahren zu einer Therapiemethode und Geisteshaltung geführt, die mich all dieses Leid in meinem Leben überwinden ließ. Die Dankbarkeit, die ich empfinde für meinen Weg und die innere Kraft, die mich leitet, ist ein weiteres Motiv für die Entstehung dieses Buches. Diese zuletzt erlebte schwierige Zeit in meinem Leben war mit einer Phase von besonders intuitiven, erkenntnisreichen sowie schöpferischen Einsichten und Erlebnissen verbunden. Dies spiegelte sich auch in den Therapiesitzungen mit meinen Klienten wieder, und so konnte viel Heilung geschehen.

Für dieses Buch habe ich die Voraussetzungen, die nötig sind, um loslassen zu können, in acht Stufen dargestellt. Diese Lösungsbedingungen sind für jeden Menschen und jedes Loslass-Thema gleich und es gilt, diese Stufen zu durchleben. Wer sie kennt und diesen Weg beschreitet, wird das Loslassen als nachhaltiges Befreitsein erleben und das Leidvolle überwinden. Die Lösungsstufen zeigen Ihnen auf, an welcher Stelle Sie in Ihrem Problem feststecken und lässt Sie auch die Gründe erkennen, warum und weshalb Sie bisher noch festgehalten haben.

Dieses Buch wird Ihnen eine neue Sichtweise zu Ihrem persönlichen Problem eröffnen und ist als erste Stufe Ihres Loslassprozesses und als Wegweiser für ein gutes Gelingen der weiteren Stufen zu begreifen. Sie werden vieles lesen, was bereits als „inneres Wissen“ in Ihnen vorhanden ist, und damit werden Sie sich besser verstehen und in so manchen Verhaltensweisen leichter annehmen können. Aber eine wirkliche innere Veränderung und Einsicht kann meistens über den Verstand nicht erfolgen, denn er lässt nur eine subjektive, begrenzte oder problemverstrickte Sichtweise zu. Die Vielzahl der Lebenshilfe-

bücher, die auf dem Markt sind, beweist, dass die darin gegebenen Ratschläge und Vorschläge natürlich nie wirklich und auf Dauer helfen können. Auch dieses Buch kann das nicht. Wir Autoren geben nur Informationen und Anregungen. Die Bemühungen, diese in die Tat umzusetzen, haben jedoch meist nur kurzzeitig Erfolg, denn nach einer Weile übernimmt das alte Muster wieder die Lebensregie, spätestens dann, wenn das Buch ins Regal gestellt wird. Die unbewussten Inhalte und Lösungsmöglichkeiten der Seele entziehen sich weitgehend dem Nachdenken und können daher nur über innere Bilder, die sich über Träume und Fantasien zeigen, erfahren werden.

Wie uns das Unbewusste lenkt und welchen Einfluss es auf unser Leben und Handeln hat, beschreibe ich im ersten Teil des Buches im Kapitel „Die Macht des Unbewussten“. Die Darstellung des Loslassprozesses meiner Klienten in der therapeutischen Arbeit mit inneren Bildern zeigt auf, wie nachhaltige Lösungen erarbeitet und Gefühle geheilt werden. Ebenso können Sie lesen, wie es dadurch zu einer Neubewertung schicksalhafter Lebenseinschnitte oder traumatischer Geschehnisse kam und inneres Einverständnis das Loslassen ermöglichte.

Die Bereitschaft, sich selbst, die eigene Rolle und die Sinnhaftigkeit des Erlebten zu erkennen, macht uns zum Regisseur unseres Lebens und damit zum Schmied unseres Glücks.

Die von mir aufgezeigten Voraussetzungen, die das Loslassen und ein Heilen der Seele ermöglichen, und den dazu vorgestellten Weg habe ich selbst einige Male im Laufe meiner langjährigen therapeutischen Arbeit erfolgreich durchlaufen, ebenso wie viele meiner Klienten. Ich wünsche mir, dass dieses Buch dazu beiträgt, dass Menschen diesen Weg gehen können. Leider wird es immer noch als Schwäche empfunden, in einer Lebenskrise therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei könnte die Leidenszeit erheblich verkürzt werden und die Folgen der Belastung, die häufig in körperliche Krankheiten münden oder lang anhaltende Schwierigkeiten hervorrufen, vermieden werden. Es tut mir oft so leid, wenn ich sehe, wie viele verbitterte Menschen durch das Leben gezerzt werden.

Obwohl ich das Wissen hatte, was meine Seele zur Heilung braucht, um den damaligen Schockzustand und die Folgen der Trennung und

Enttäuschung zu überwinden, konnte ich mir selbst nur begrenzt helfen. Deshalb habe ich sofort die Hilfe eines Kollegen in Anspruch genommen. Das hat mich meinem Ziel, bald wieder glücklich zu sein, rasch näher gebracht.

Bedanken möchte ich mich bei allen meinen Klientinnen und Klienten. Im Miterleben ihrer inneren Bilder, ihrer Gefühle, ihrer Schutzmechanismen, ihrer Reaktionen, ihrer Verhaltensweisen, ihrer tiefen Einsichten und ihrer selbst gefundenen Lösungen durfte ich so viel über das Unbewusste des Menschen lernen. Aus Gründen des Daten- und Persönlichkeitsschutzes habe ich die Namen und alle individuellen Details und Daten meiner Klienten in diesem Buch verändert.

Herzlichen Dank an Frau Sandra Bauer-Metzner für ihre wertvolle Hilfe bei der Erstkorrektur des Manuskripts und lieben Dank an meinen Bruder Rudolf Höger, der mir immer zur Seite steht, wenn es mit meinem Computer Probleme gibt. Der Verlegerin Monika Jünnemann danke ich dafür, dass sie mir die Möglichkeit gab, dieses Buch zu veröffentlichen.

Brigitte Neusiedl

Inchenhofen, im März 2010