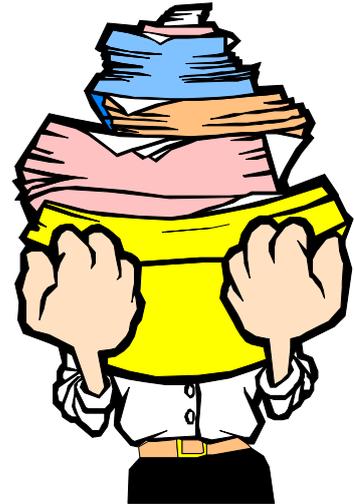


## Loslassen („Ge-Lassen-Heit“)

Viele Menschen haben sich daran gewöhnt, pausenlos ihre Muskulatur anzuspannen. Sie merken dies nicht mehr und wundern sich nur, warum sie ständig Kopf- oder Rückenschmerzen entwickeln und auf ihre Umwelt „verbissen“ wirken. „Loslassen“ ist ein Prinzip, das blitzartig zu mehr Wohlbefinden führen kann. Dabei beschränkt sich der heilende Effekt des „Loslassens“ nicht nur auf den Körper; auch wer sich weniger an Güter klammert und von Gewohnheiten oder starren Vorstellungen „loslässt“, wird sich leichter und damit besser fühlen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, wenigstens einmal pro Tag irgendetwas richtig loszulassen. Orientieren Sie sich an den folgenden Beispielen.



Achten Sie immer wieder darauf, wie fest Sie Ober- und Unterkiefer aufeinander beißen. Überprüfen Sie dies nicht nur im Spiegel und üben Sie bewusst, den Unterkiefer ein wenig hängen zu lassen. Spüren Sie dabei, wie sich Ihre Gesichtszüge automatisch entspannen und sich der Effekt oft auf den ganzen Körper ausbreitet. Genießen Sie die Lockerheit Ihres Gesichtes, was Sie auf andere „locker“ wirken lässt und es Ihnen erleichtert, lockerer mit dem Alltag umzugehen.

Erfühlen Sie mehrmals am Tag, ob Sie Ihre Schultern nach oben, also kopfwärts ziehen. Lassen in einem solchen Fall die Schultern regelrecht nach unten fallen. Atmen Sie gleichzeitig aus und stöhnen Sie etwas. Spüren Sie, wie das Gewicht der Arme an der Halsmuskulatur zieht.

Lassen Sie sich im Sitzen oder Liegen vom Untergrund „tragen“. Geben Sie Ihr Gewicht an die Sie tragende Erdoberfläche ab. Stellen Sie sich vor, dass sie gar nichts tun müssen und entspannt auf einer Trage sitzend oder liegend durch die Welt transportiert werden. Spüren Sie wie Ihr Körper (Hinterkopf, Arme, Schultern, Gesäß, Fersen) mit seinen Auflagepunkten schwer auf dem jeweiligen Untergrund ruht. Je ausgeprägter das Schweregefühl ist, um so entspannter ist Ihre Muskulatur.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, täglich wenigstens einen überflüssigen Gegenstand loszulassen. Trennen Sie sich von alten Kleidern, Zeitschriften oder Haushaltsgeräten. Sie werden überrascht sein, wie viel mehr Luft und Freiheit durch diese Form des Loslassens in Ihr Leben kommt.

- Das Loslassen aller Vorstellungen befreit.
- Anhänglichkeit (Festhalten) erzeugt Leid.
- Oft leiden wir, weil wir an „Erscheinungen“ glauben. Diese sind es meist nicht wert, dass wir uns an sie klammern.

Verabschieden Sie sich von Gewohnheiten, die längst Ihren Zweck erfüllt haben. Fragen Sie sich, ob Sie wirklich jeden Tag Staub wischen oder eine bestimmte Person anrufen müssen. Prüfen Sie, ob Sie wirklich immer die gleiche Sendung im Fernsehen mitverfolgen oder die gesamte Zeitung lesen müssen.

Lassen Sie Pläne und so genannte To-Do-Listen los, deren Nichterfüllung Ihnen nur unnötigen Druck („Stress“) bereitet.

Lassen Sie Ihre Sorgen los. Vereinbaren Sie mit diesen, sich nur einmal pro Woche an einem festgelegten Tag und zu einer festgelegten Stunde zu beschäftigen. Stellen Sie ansonsten auf „Durchzug“. Das pausenlose Rumschleppen und Begrübeln von Sorgen und unerfüllbaren Plänen erschöpft nur den Träger.

Eva-Maria Zurhorst: „Immer wenn wir glauben, dass wir etwas brauchen, sagen wir indirekt, dass wir schwach und unvollkommen sind. Jedes Mal wenn wir entdecken, dass wir etwas nicht mehr brauchen, wachsen unser Selbstwertgefühl und unsere Liebesfähigkeit, entsteht paradoxerweise Fülle. Das heißt, alles – von der Mutterbrust angefangen – was wir loslassen können, macht uns sicherer, wohlhabender und freier. Wachstum heißt, dass wir Stück um Stück unsere Bedürftigkeit loslassen können und nicht, dass wir ständig Neues bekommen.“