



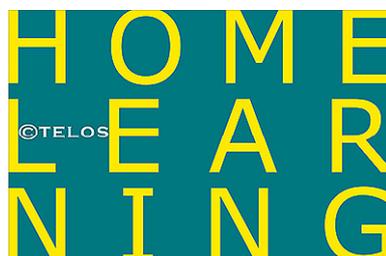
Loslassen mit einem Feuerritual im Schnee ...

Aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. Elmar Teutsch – 11593b

Loslassen 5

Lernthema 17: Loslassen | Band 05: Abschiedsrituale



Vorausgeschickt

15 wirksame Rituale zum Loslassen	2
Feuer	6
Die Flammen.....	7
Das Räuchern.....	8
Die Kerze	9
Wasser	10
Der Fluss	10
Das Klo	11
Das Wegspülen	12
Die Wellen	13
Luft	14
Der Luftballon	14
Das Weg-Pusten	15
Der Freudentanz.....	16
Die Seifenblasen.....	17
Der Wirbelwind.....	18
Erde	19
Das Grab	19
Die Tonarbeit	20
Die Sandübung.....	21
Die Gegenwart kehrt wieder ein.....	22

Alle Übungen in dieser Broschüre stammen aus unseren Beratungen, Coachings und Seminaren. Unsere Reihe „Homelearning“ finden sie auf unserer WEBSITE: www.telos-training.com



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körpertherapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter

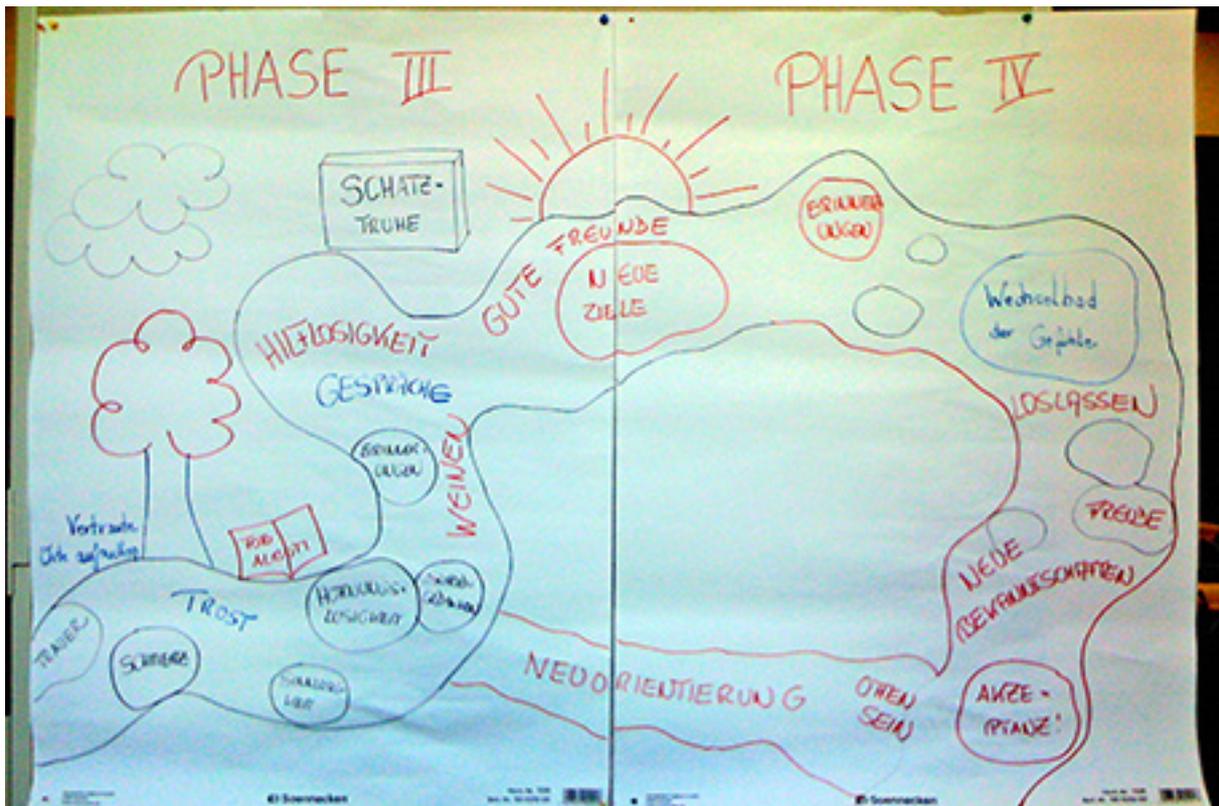
Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com

15 wirksame Rituale zum Loslassen



Teilnehmer-Plakat aus einem TELOS-Seminar zum Thema Trauer

Foto: Dr. E. Teutsch – IMG_0127b

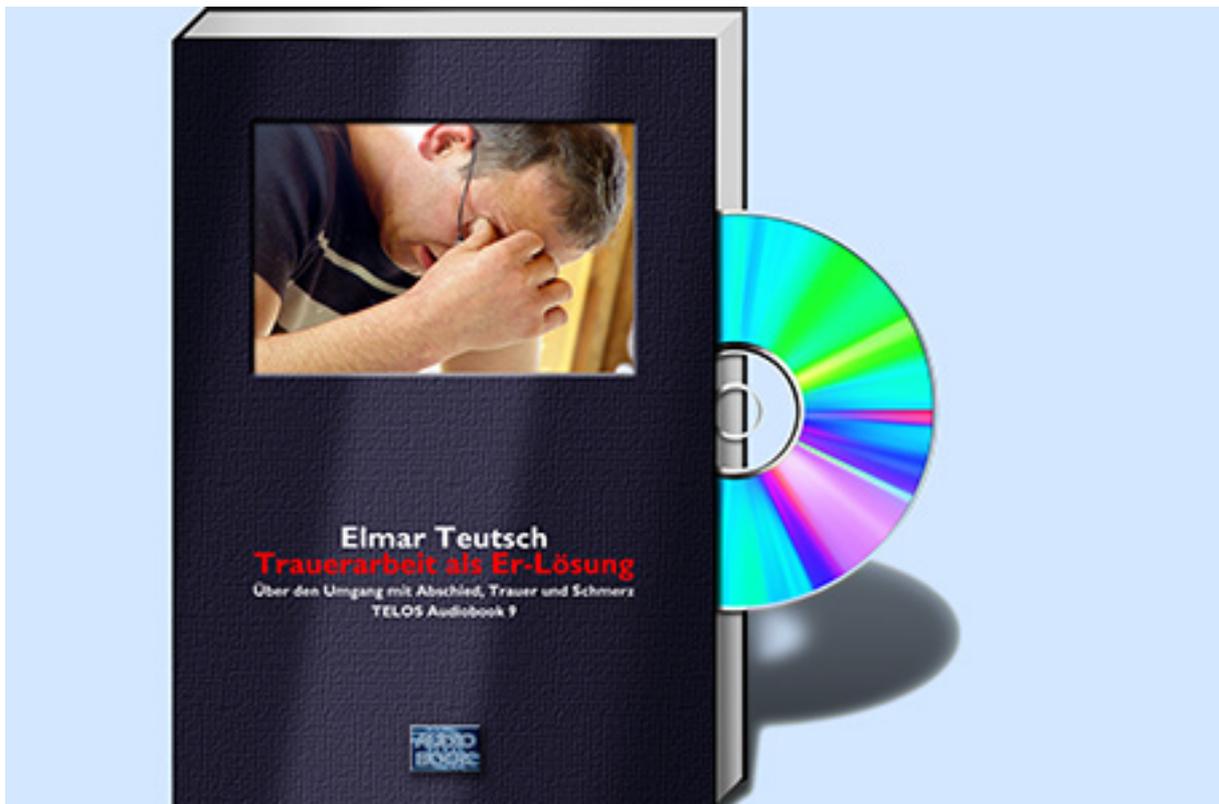
Fallbeispiel Simon

Simon aus einem kleinen Ort in der Nähe von Bozen, Installateur, 32 Jahre (Originaltext stark gekürzt, alle Namen und Daten durch das Institut geändert):

Wir hatten so viele gemeinsame Interessen, wir haben alles zusammen gemacht und haben uns so gut verstanden. Bis sie plötzlich mit dem Anderen etwas angefangen hat. Da ist meine ganze Welt zusammen gebrochen. Ich bin ihr heimlich nachgeschlichen, habe ihren Schreitschuh durchwühlt, einmal sogar ein kleines Diktiergerät in ihr Auto geschummelt, um drauf zu kommen, was sie mit ihm treibt, was er besser macht als ich. Geholfen hat das alles nichts, am Ende hat sie mich verlassen. Ich denke Tag und Nacht an sie, morgens strecke ich oft im Halbschlaf den Arm zu ihrer Bettseite hinüber, wie ich das sonst immer gemacht habe, aber dann merke ich: das Bett ist leer, sie ist ja nicht mehr da.

Erst trauern, dann los lassen

Viele Menschen kommen in psychologische Beratung, weil sie Hilfe suchen in ihrer Trauer. Los lassen und Abschied nehmen sind wichtige Schritte jeder Trauer. Trauern ist schmerzhaft, Schmerzen bringen mit dem aktuellen Thema in Kontakt, Kontakt bringt Auseinandersetzung, Auseinandersetzung bringt Lösung, Lösung bringt Los lassen. Trauerarbeit bedeutet also am Ende: Los lassen und Abschied nehmen.



Repro: TELOS

Loslassen bring Er-Lösung!

Aus unserer Reihe Audiobook

Los lassen statt fest halten

Wenn wir nicht loslassen, halten wir fest. Was festhält, das bremst. Das bremst Dinge, Menschen, Leben. Das bremst unser Leben. Und statt aktiv im Hier und Jetzt zu sein, hängen wir in der Vergangenheit. Statt nach vorne zu blicken, schauen wir nach hinten. Das mag manchmal gut sein, manchmal sinnvoll, manchmal nötig – aber eben nur „manchmal“, nicht dauernd! Wer zu viel zurückschaut, bekommt nicht Weisheit sondern Hehenschuss!

He, Leute, so geht das nicht! Leben heißt doch nicht, dem nachtrauern, was einmal war, Leben heißt gestalten, was ist! Trauer ist wichtig und Trauer braucht ein Ende. Wenn wir etwas nie richtig betrauert habe, können wir es auch nicht abschließen. Folglich:

Zuerst trauern, dann los lassen!



Nicht Red Bull & Co, sondern Loslassen verleiht Flügel!

Magdalena Gasser, TELOS-Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung



Foto: Dr. E. Teutsch – B01741b

Der Klang der Trommel führt die Teilnehmer ins Zentrum

Trommelritual in einer TELOS-Jahresgruppe

Rituale helfen – aber nur, wenn sie richtig gemacht werden!

Eine gute Hilfe dazu sind Rituale, das zeigt sich in unseren Seminaren immer wieder. Eine Auswahl davon finden Sie auf diesen Seiten.

Voraussetzung für das Funktionieren ist dabei immer, dass Sie die jeweilige Übung sehr ausführlich und achtsam durchführen. Wenn Sie hudelnd, passiert gar nix! Am besten klappts mit professioneller Anleitung.

Simon hat das Abschiedsritual mit den Luftballons im Rahmen einer Gruppe gemacht. Es war für ihn zuerst sehr schmerzhaft, doch hat er dabei gelernt, was es wirklich heißt, los zu lassen: nämlich bereit werden für Neues!

Achtung: diese Tipps ersetzen keine Psychotherapie!

Unsere Loslass-Rituale funktionieren am besten mit professioneller Leitung, im geschützten Rahmen einer Gruppe und in der Sicherheit einer kontinuierlichen Begleitung. Dieses Arbeitsbuch zeigt Ihnen in Kurzform eine Auswahl an Übungen mit denen Sie kleinere Lästigkeiten auch alleine los lassen können. Doch bedenken Sie bitte, dass Sie bei ernsteren Problemen unter Umständen professionelle Hilfe brauchen. Dieses Buch richtet sich daher ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen.

Für die Arbeit am Loslassen im therapeutischen Kontext sind zu allen diesen Ritualen ausführliche Arbeitsblätter separat erhältlich. Deren Erwerb ist Fachleuten vorbehalten, für professionelle Trauerbegleitung.

Wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen oder Psychotherapeuten.

Feuer



Ineinanergreifen, Zusammenhänge, Anschauungen ...

Aus unserer Symbolbibliothek

Artwork: TELOS - 09083

Feuer, Wasser, Luft und Erde

Nach der Vier-Elemente-Lehre in der griechischen Philosophie besteht alles Sein aus den vier Grundelementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Wir wollen unsere Übungen und Rituale zum Loslassen nach dieser Einteilung reihen.

Thales, Anaximenes, Heraklit, Empedokles, Platon, Aristoteles und die Stoiker hatten sich auf die Suche gemacht nach dem "Urstoff" und damit nach der Wichtigkeit desselben.

Wir hingegen berücksichtigen bewusst nicht die damalige Reihung (die sich je nach den verschiedenen philosophischen Schulen ja auch immer wieder gewandelt hat), sondern wählen stattdessen wir hier einfach jene Reihenfolge, die sich inzwischen im Volksmund eingepreßt hat: Feuer, Wasser, Luft und Erde. Und so beginnen wir mit dem Feuer.

Sie haben die Wahl

Suchen Sie sich einfach jene(s) Element(e) heraus, das Ihnen aus philosophischer, esoterischer oder persönlicher Sicht am nächsten ist und wählen Sie eine Übung oder ein Ritual aus, mit dem Sie beginnen wollen.

Was sagt Ihnen zum Beispiel das Thema Feuer?

Entdecken Sie auf den nächsten Seiten verschiedene Übungen zum Loslassen, die alle auf dem Element "Feuer" basieren.

Die Flammen



Foto: Dr. E. Teutsch – 11603b

Ich übergebe das Blatt den Flammen, ich lasse los.

Aus einer Jahresgruppe Veränderung

Das reinigende Feuer

Besonders geeignet für den Abend, klappt aber auch bei Tag. Sie brauchen dazu eine offene Feuerstelle – am besten ein Lagerfeuer im Freien, es braucht kein großes zu sein, ein schlichtes Indianerfeuerchen reicht auch schon. Wenn dies für Sie im Moment nicht möglich ist, Sie aber mit dem Loslassen nicht warten wollen, wählen sie entweder eine andere Loslass-übung oder Sie nehmen eine feuerfeste Schüssel, einen Kochtopf oder ähnliches und machen Ihr Feuerchen auf Balkon, Terrasse oder Garten. Bitte achten Sie darauf im Freien zu sein, NICHT in Ihrer Wohnung. Das sagen wir nicht aus feuerpolizeilichen Gründen, sondern aus psychologischen: wo Feuer ist, da ist auch Rauch und der Rauch soll dann nicht in Ihren Gardinen hängen, sondern in den Himmel steigen! © telos-training.com

- 1 Schreiben Sie das, was Sie loslassen wollen, ausführlich auf ein Blatt Papier. Das kann sogar ein ganzer Brief werden, mit Anschrift, Anrede, Absender, Datum und Unterschrift.
- 2 Gehen Sie zum Feuer. Lesen Sie diesen Text mehrmals laut und deutlich vor, auch wenn niemand zuhört. Machen Sie das so lange, bis das Geschriebene für Sie wirklich stimmt. Wenn Sie merken, dass Sie etwas unrichtig formuliert haben, unterbrechen Sie das Vorlesen, verbessern Ihren Text aus und beginnen von Neuem. Machen Sie das so lange, bis alles für Sie wirklich stimmt.
- 3 Sprechen Sie am Ende die magischen Worte aus:
Ich brauche dich nicht mehr, ich lasse dich los.
- 4 Legen Sie dann das Blatt so ins Feuer, dass es vollständig verbrennt. Sehen sie zu, wie das Blatt zuerst braun wird und dann verkohlt bis nur mehr Asche übrig ist. Beobachten Sie den Prozess sehr achtsam. Erlauben Sie auch Ihren Gefühlen, sich jetzt davon zu trenne, jetzt los zu lassen.

Das Räuchern



Foto: Dr. E. Teutsch – B9973b

Reinigen und loslassen mit Rauch.

Rauch-Ritual bei der Jahresgruppe Veränderung

Einfaches Ritual, auch anschließend an das Feueritual möglich. Besonders geeignet ist dazu der Abend. Das Prinzip ist vergleichbar mit dem Weihrauchritualen der katholischen Kirche, zum Beispiel das in Alpenländern beliebte Haus-Räuchern am Dreikönigstag. Ein religiöser Hintergrund ist sicher hilfreich, wenn Ihnen der fehlt, klappt's auch ohne. © telos-training.com

- 1 Sie machen ein schönes, großes Feuer im Freien. Bitte achten Sie auf die Brandgefahr! Wenn das Feuer schon ziemlich heruntergebrannt ist, legen Sie grüne Äste und Zweige auf die Flammen oder auf die Glut. Dichter Rauch steigt auf. Wenn Sie wohlriechende Hölzer verwenden, duftet das zusätzlich auch noch wunderbar. Nadelbäume haben eher den typisch starken Fichtengeruch, Laubbäume in der Regel weniger. Sie können auch Orangenschalen dazu werfen oder andere wohlriechende Naturprodukte. Experimentieren Sie.
- 2 Stellen Sie sich dann nahe an die Feuerstelle (wenn Sie das Ritual in der Gruppe machen, bitte einzeln), so dass der Rauch über ihren Körper streicht. Baden Sie darinnen. Es ist wie eine Dusche, bei der die reinigende Wirkung nicht von oben nach unten geht, sondern von unten nach oben. Streichen Sie mit den Händen über Ihren Körper, ohne in zu berühren, so verteilen Sie den Rauch. Wenn Ihnen die Augen tränen, wenden Sie sich einfach ab oder treten Sie kurz einen Schritt zurück.
- 3 Gleichzeitig erlauben Sie dem Rauch, alles von Ihnen fort zu nehmen, was Sie jetzt loslassen wollen.
- 4 Nach einigen Minuten sind Sie gereinigt, der Rauchgeruch auf Ihren Kleidern, im Haar zeigt Ihnen auch nachher noch, dass nur mehr der Rauch zurück geblieben ist, und hingegen alles Belastende, Negative weg ist. Sie sind frei.

Die Kerze



Foto: Dr. E. Teutsch – 323b

Die Kerze ist ausgeblasen, der Rauchfaden wird dünn und vergeht.

Aus unserer Symbolbibliothek

Sehr schönes, meditatives Ritual, das Sie mit einfachsten Mitteln durchführen können © **telos-training.com**:

- 1 Was wollen Sie los lassen? Entscheiden Sie.
- 2 Sorgen Sie dafür, dass Sie alleine und ungestört im Raum sind. Dämpfen Sie das Licht so, dass es dunkel ist (schließen Sie die Fensterläden, ziehen Sie die Vorhänge vor, warten Sie, bis es Abend ist usw.), aber nicht stockfinster, so dass Sie auch noch ein bisschen was erkennen.
- 3 Zünden Sie eine Kerze an. Wählen Sie dazu eine dünne Kerze, die mit großer Flamme brennt, NICHT eine Stumpenkerze, die zwar lange durchhält, aber wenig Licht gibt. Stellen Sie die Kerze in einen Halter, damit Sie die Hände frei haben.
- 4 Legen Sie beide Hände übereinander auf die Brust, auf das Brustbein, in der Höhe der Herzgegend. Spüren Sie die Wärme. Gehen Sie in Gedanken und mit Ihren Gefühlen zu der Situation, zu dem Menschen, zu der Eigenschaft usw., die Sie los lassen wollen. Holen Sie sich vor allem die Gefühle wieder deutlich her.
- 5 Schauen Sie dabei in die Kerzenflamme, bis Sie in der Flamme auch die Situation sehen, die Sie loslassen wollen.
- 6 Öffnen Sie langsam die Hände, bis sie auf Schulterhöhe nach vorne zeigen und strecken Sie sie etwas vor. Sie sind jetzt bereit, los zu lassen. Ihre Augen bleiben auf die Flamme gerichtet.
- 7 Sprechen sie die magischen Worte:
Ich brauche dich nicht mehr, ich lasse dich los.
- 8 Atmen Sie 3 mal tief ein und aus und beim 3. Ausatmen blasen Sie die Kerze aus.
- 9 Sehen Sie zu, wie die Flamme verlöscht, ein dünner Rauchfaden aufsteigt, dann zittert und langsam verschwindet. Sie sind frei.

Wasser



Repro: TELOS – 09091

Forttragen lassen vom Fluss ...

Aus unserer Symbolbibliothek

Der Fluss

Belastendes in der Ferne verschwinden lassen

Dies ist ein sehr schönes Ritual, das helfen kann, Belastendes anderen Kräften zu überlassen und in der Ferne verschwinden zu sehen. Für die Vorbereitung vergleichen Sie auch unsere Rituale "Der Luftballon" und "Das Grab". Wählen Sie Bächlein oder Fluss so aus, dass nichts am Ufer hängen bleiben kann, sondern wirklich alles mitgenommen wird © telos-training.com:

- 1 Schreiben Sie auf ein Blatt Papier, was Sie loslassen wollen. Das kann ein Mensch sein (eine Freundschaft, die zu Ende ist, eine Beziehung, die aufgehört hat, eine Partnerschaft, die aufgelöst wurde, ein Todesfall ...), das kann ein Lebensabschnitt sein, eine alte Gewohnheit, eine überholte Meinung, ein Verhaltensmuster... Notieren Sie dabei nicht Stichworte, sondern Sie ganze Sätze.
- 2 Gehen Sie an einen Bach oder Fluss. Stellen Sie sich, wenn es eine Brücke gibt, ans Geländer in deren Mitte und blicken Sie flussabwärts. Ansonsten tut's auch das Ufer.
- 3 Lesen Sie den Text noch einmal laut vor und machen Sie sich dabei bereit innerlich los zu lassen.
- 4 Zerreißen Sie das Blatt in winzige Fetzen und lassen Sie diese in den Fluss fallen.
- 5 Beobachten Sie, wie die Papierstückchen zuerst durch die Luft fallen, dann im Wasser landen, dort ein paar Kreise drehen, bis sie die Strömung erfasst und wegträgt.
- 6 Sie brauchen nichts mehr zu tun. Eine andere Macht hat jetzt Ihre Belastung ergriffen, eine Kraft, die alles fort trägt bis es in der Ferne verschwindet und noch weiter, bis hinaus ins weite Meer. Sie sind frei.

Das Klo



Foto: Dr. E. Teutsch – 09136b

Hinein damit und weg!

Aus unserer Symbolbibliothek

Besonders eklige Dinge los lassen

Es gibt in Mitteleuropa in jedem Haushalt einen speziellen Ort, den die Bewohner mehrmals täglich aufsuchen, wenn Sie Dinge loswerden wollen, die ihr Körper nicht mehr braucht und die ihn nur mehr belasten und vergiften würden. Auch unsere Seele wird belastet und vergiftet, wenn wir Dinge weiterschleppen, die wir nicht mehr brauchen und die uns nur noch beschweren. © telos-training.com

Diese Übung können Sie als einfache Variante unseres Fluss-Rituals machen, wenn Sie besonders eklige Dinge loswerden wollen, Situationen, wo Sie noch Zorn spüren oder Ereignisse, die sie geärgert haben. Bitte beachten Sie: wenn diese Übung auch bequem zu Hause gemacht werden kann, braucht sie dennoch die selbe Vorbereitung und die gleiche Aufmerksamkeit wie unser Fluss-Ritual. Auch hier gilt: wenn Sie hudeln, passiert nix!

- 1 Schreiben Sie auf ein Blatt Papier, was Sie loslassen wollen. Notieren Sie dabei nicht Stichworte, sondern Sie ganze Sätze.
- 2 Erlauben Sie auch Ihren Gefühlen, wieder in voller Stärke herzukommen. Wenn Ärger, Ekel oder Zorn so stark geworden ist, dass Sie es fast nicht mehr aushalten, sind Sie bereit zum Wegwerfen.
- 3 Gehen Sie auf die Toilette und stellen Sie sich vor die Klosettschüssel. Öffnen Sie den Deckel. Ihre Gefühle werden dabei vielleicht noch stärker, Ihr Ekel noch größer, Ihr Zorn noch feuriger.
- 4 Zerreißen Sie Ihr Blatt in winzige Fetzen und lassen Sie diese ins Klo fallen. Achten Sie darauf, dass auch tatsächlich alle Stückchen in der Kloschüssel landen und nicht etwas daneben.
- 5 Schauen Sie noch einmal hin, Wie die Papierfetzen in der Kloschüssel liegen und freuen Sie sich darauf, den ganzen Mist gleich los zu werden.
- 6 Ziehen Sie jetzt das Wasser. Beobachten Sie, wie der ganze Unrat weggeschwemmt wird und gurgelnd verschwindet. Im Spülkasten hören Sie frisches, sauberes Wasser nachströmen.
- 7 Schließen Sie den Deckel, Sie sind frei!

Das Wegspülen



Eintauchen und wegspülen

Aus unserer Symbolbibliothek

Kleine Hilfe zum regelmäßigen Loslassen

Putzen sie sich am Morgen die Zähne? Und am Abend auch? Na, klar. Vielleicht sogar zusätzlich nach dem Mittagessen. Und Duschen werden Sie auch regelmäßig. Bei der Körperpflege ist uns die Regelmäßigkeit selbstverständlich. Doch wie ist es mit unserer Seele, mit welchen Ritualen sorgen wir hier für regelmäßige Reinigung? Hier stellen wir Ihnen eine kichereinfache Übung vor, die Sie als regelmäßiges Ritual unauffällig und ohne großen Aufwand in Ihren Tagesablauf einbauen können © [telos-training.com](https://www.telos-training.com):

- 1 Immer dann, wenn Sie in Ihrem Tagesgeschehen etwas Unangenehmes erlebt haben, gehen Sie zum nächsten Waschbecken und schließen sich dort für 1 Minute ein. Schieben Sie Ihre Ärmel weit zurück, krepeln Sie sie bis über die Ellebögen hinauf.
- 2 Drehen Sie das kalte (!) Wasser auf und lassen Sie es kurz laufen, bis es wirklich kalt ist. Inzwischen gehen sie mit Ihrem Gefühl wieder zu dem unangenehmen Ereignis. Hören Sie dabei auf das Plätschern des Wassers.
- 3 Tauchen Sie dann Ihre Arme bis über die Ellebögen unter das fließende Wasser, reinigen Sie mit der rechten Hand den linken Arm und umgekehrt. Keine Seife, keine Schaum, nur kaltes Wasser. Stellen Sie sich vor, wie das Wasser jetzt alles Unangenehme, Belastende von Ihnen fortspült.
- 4 Wenn es Ihnen frisurmäßig möglich ist, tauchen Sie auch den Kopf unter, sonst spritzen Sie sich Wasser ins Gesicht.
- 5 Lassen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur weich werden und schütteln Sie mit einem stimmlosen "Bläbläblä" kräftig und doch locker den Kopf.
- 6 Schütteln Sie auch die Arme aus. Ja, es wird ein bisschen spritzen, das lässt sich am Ende leicht aufwischen.
- 7 Trocknen Sie sich ab, bringen Sie Ihr Outfit wieder in Ordnung. Sie sind jetzt frei.

Die Wellen



Foto: Dr. E. Teutsch – B02712b

Spüren, wie die Wellen immer kleiner werden ...

Im Schwimmteich eines Wellnesshotels

Eine kleine, meditative Übung zum Loslassen

1) Zuerst das "wissenschaftliche" Experiment: Sie liegen in der Badewanne oder in einem ruhigen, gemütlichen See in Ufernähe. Sorgen Sie dafür, dass Sie in beiden Fällen ungestört sind: kein fordernder Partner, keine lärmenden Badegäste! Und nur bewegen Sie sich so kräftig, dass hohe Wellen entstehen (in der Wanne: bitte NICHT über den Rand spritzen!). Dann kommen Sie zu Ruhe und bleiben bewegungslos liegen. Was geschieht? Die Wellen, die Sie mit Ihren Bewegungen ausgelöst haben, werden immer kleiner, immer sanfter. Schritt 1 brauchen Sie nur ein mal zu machen, 2 + 3 so oft Sie wollen.

2) Dann die Übung: Schließen Sie die Augen und entscheiden Sie, WAS Sie loslassen wollen. Produzieren Sie dann wieder die kräftigen Wellen. Spüren Sie, wie das Wasser an Ihren Körper schlägt. Bleiben Sie mit Ihrem Gefühl bei dem, Was Sie loslassen wollen. Spüren Sie, wie die Wellen kleiner werden und unbedeutend. Erlauben Sie dabei auch dem, was Sie loswerden wollen, allmählich kleiner zu werden und unbedeutend. Die Wellen haben jetzt fast aufgehört. Ganz aufhören werden sie nie, denn Wasser ist Leben und Leben ist Bewegung. Doch mit jedem Vorrücken der Zeit werden sie kleiner und leiser und am Ende ist von der Startwelle, von jener Welle, die diese Unruhe ausgelöst hat, nichts mehr zu sehen, nichts mehr zu spüren. Und gleichzeitig haben Sie losgelassen. Jetzt können Sie die 'Augen wieder öffnen. Sie sind frei. © [telos-training.com](https://www.telos-training.com)

3) Zum Ritual wird diese Übung dann, wenn Sie sie fix in Ihren Badeablauf einbauen, wenn Sie bei jedem Wannenbad, bei jedem Seebad sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um zu spüren, wie die Wellen kleiner werden, vergehen, sich auflösen und damit auch das, was Sie loslassen wollen ...

Luft

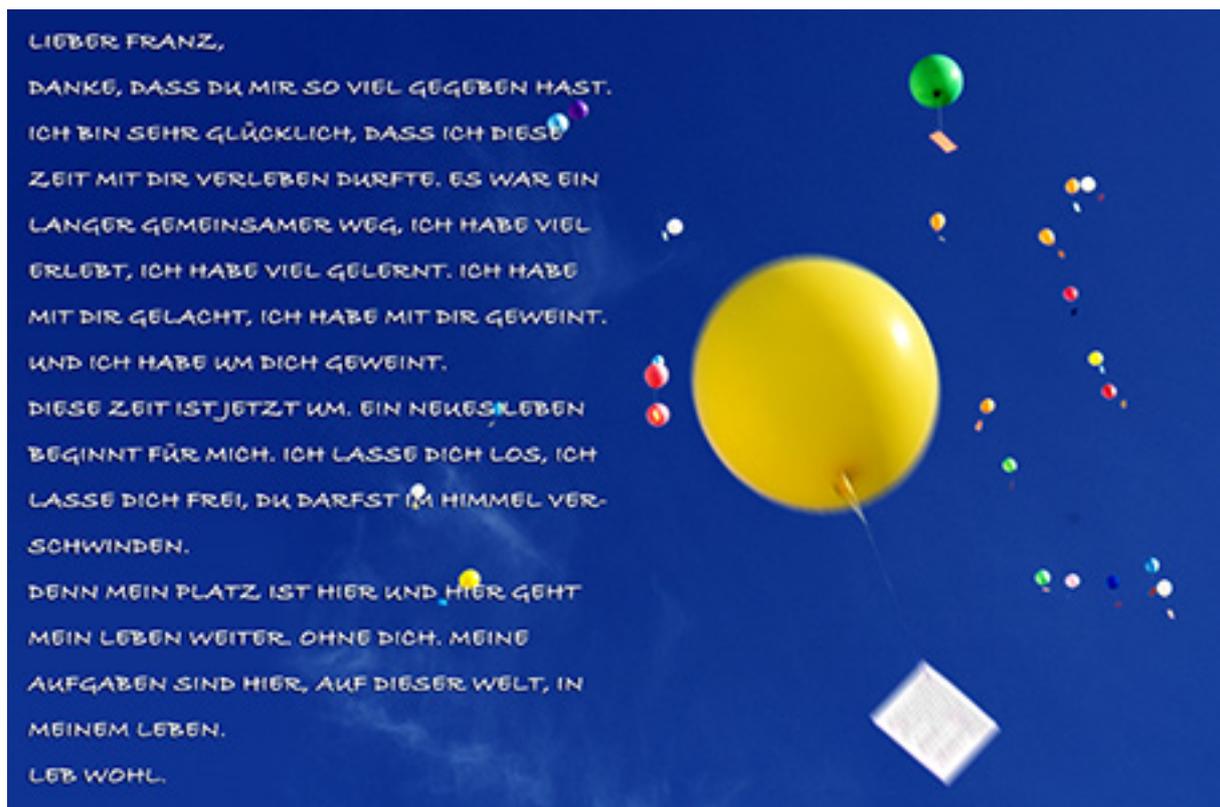


Foto: Dr. E. Teutsch – C3701bt

Eine Frau lässt ihren verstorbenen Mann los

Schnappschuss bei einer Luftballon-Aktion

Der Luftballon

Für dieses Ritual benötigen Sie einen gasgefüllten Luftballon. die gibt's bei Festen – davon haben wir ja reichlich –, am Rummelplatz, im Luna-Park usw. © telos-training.com

- 1 Schreiben Sie auf ein Blatt Papier, was Sie loslassen wollen. Das kann ein Mensch sein (eine Freundschaft, die zu Ende ist, eine Beziehung, die aufgehört hat, eine Partnerschaft, die aufgelöst wurde, ein Todesfall ...), das kann ein Lebensabschnitt sein, eine alte Gewohnheit, eine überholte Meinung, ein Verhaltensmuster... Notieren Sie dabei nicht Stichworte, sondern Sie ganze Sätze, zum Beispiel:
*„Ich habe eine schöne Zeit mit dir verbracht. Jetzt ist sie zu Ende.
Ich halte dich nicht mehr, ich lasse dich los.“*
- 2 Lesen Sie Ihren Text dann langsam, nachdenklich und viele Male, mehrere Tage lang. Sprechen Sie ihn laut aus. Machen Sie das so lange, bis Sie das Gefühl haben, wirklich bereit zu sein, zum Loslassen.
- 3 Dann nehmen Sie das Blatt und binden es an Ihren Luftballon. Ins Freie gehen, das Ganze noch einmal anschauen und dann – los lassen.
- 4 Schauen Sie zu, wie Ihr Zettel nach oben steigt, immer weiter nach oben, immer kleiner und kleiner, vom Winde verweht, von den Wolken fort getragen, in der Ferne verschwindet, in der unendlichen Weite des Himmels, aufgelöst in Nichts, endgültig los gelassen ...
- 5 Sie haben los gelassen. Sie sind frei!

Das Weg-Pusten



Artwork: TELOS – 09082b

Einatmen, Luft halten und Wegpusten!

Aus unserer Symbolbibliothek

Die 7 Schritte zum Loslassen von kleineren Ärgernissen

Dies ist eine sehr einfache Technik, besonders geeignet für das rasche Loslassen von kleineren "Klebrigkeiten" wie: • Erinnerungen an unangenehme Situationen • Tagesereignisse, die sie nicht länger mit sich herumwälzen wollen • Ärgernisse, die sie nicht ins Bett mitnehmen wollen ... © telos-training.com

- 1** Definieren Sie zuerst genau, WAS Sie loswerden wollen.
- 2** Gehen Sie nicht nur mit den Gedanken an die Situation, sondern auch mit den Gefühlen.
- 3** Atmen Sie 7 mal tief ein und aus, ohne den Atem anzuhalten. Dann atmen Sie gaaaaaaanz tief ein, so viel Sie können und halten den Atem an, so lange Sie können.
- 4** Während der Druck in Ihnen dabei immer stärker wird, freuen Sie sich schon, den angestauten Atem zusammen mit den angestauten negativen Gefühlen endlich los lassen zu können.
- 5** Wenn Sie es wirklich nicht mehr halten können, atmen Sie gaaaaaaanz tief aus und lassen dabei auch alle unangenehmen Gefühle los.
- 6** Atmen Sie anschließend wieder 7 mal ein und aus – zuerst rasch, dann allmählich langsamer.
- 7** Wiederholen Sie die ganze Übung 3 Mal.

Der Freudentanz



Foto: Dr. E. Teutsch – 05741r

Steigern Sie die Wirkung der Wegpust-Technik mit dem Freudentanz Aus einem TELOS-Training am Ritten

Wenn Ihnen die Wegpust-Technik liegt, können Sie damit auch Größeres loslassen. So bauen Sie die Übung zum vollwertigen Ritual aus © **telos-training.com**:

- 1 Die Kleidung: Ziehen Sie besondere Kleidung an – zum Beispiel was Buntes, Fröhliches, wenn Sie wirklich bereit sind, los zu lassen und das Negative zu beenden.
- 2 Der Ort: Gehen Sie an einen Ort, der für Sie und für dieses Loslassen eine besondere Bedeutung hat. Machen Sie es sich dabei nicht zu bequem, scheuen Sie weder Distanz noch Mühe: Rituale sind Zeremonien, nicht Abkürzungen! Wählen Sie den Ort so, dass Ihnen dort auch die nächsten Punkte möglich sind.
- 3 Der Freudentanz: Gönnen Sie sich nachher noch etwas Zeit und tanzen Sie einen Freudentanz, weil Sie endlich frei sind. Wie, geht dort nicht? Wenn der Ort, den Sie für dieses Ritual ausgesucht haben, das Tanzen wirklich nicht erlaubt, überdenken Sie Ihre Ortswahl. Oder Sie tanzen trotzdem dort. Oder Sie begeben sich direkt anschließend (also nicht später!) an einen anderen, nahegelegenen Ort, wo Sie tanzen können.
- 4 Die Trällerstimme: Beginnen Sie allmählich zu Ihrem Tanz zu summen. Zuerst auf "m", dann auf "n", dann langsam in ein Trällern übergehen, anfangs vielleicht mit "La, La, La", dann entstehen vielleicht sogar Worte wie: "Sonne, Licht, Freude, Freiheit ..." Oder ganze Sätze, wie zum Beispiel "ich fühle mich so frei, trallala, ich bin so leicht, ich tanze, singe, springe ...". Dabei wird Ihre Stimme vermutlich ganz von alleine allmählich lauter.
- 5 Der Jauchzer: Beenden Sie Ihren Freudentanz mit einem lauten, befreiten Jauchzer.

Die Seifenblasen



Foto: Dr. E. Teutsch – C00272b

Die Seifenblasen steigen nach oben und – Pling – lösen sich auf!

Aus einer TELOS-Training am Gardasee

Viele Dinge, die wir loswerden wollen, bestehen aus einem ganzen Konglomerat von Einzelsachen, die alle miteinander zusammenhängen und erst gemeinsam das große Ungewollte bilden. Um diese aufzulösen eignet sich unser Seifenblasenritual besonders gut. © telos-training.com

- 1 Die Graphik: Sie nehmen sich reichlich Zeit und beschäftigen sich ausgiebig mit dem ganzen Cluster, das gemeinsam Ihren Themenkomplex bildet, den Sie loslassen wollen. Machen Sie sich eine graphische Darstellung davon, zeichnen Sie Ovale, in denen Sie die einzelnen Bereiche hinein schreiben, verbinden Sie die Ovale mit Linien und Pfeilen, das kann ruhig kreuz und quer laufen, ist ja auch in Wirklichkeit so. Beschäftigen Sie sich eingehend damit, bis Sie die ganze Geschichte ein einzelne Details aufgelöst haben.
- 2 Das Visualisieren: Machen sie sich dann innerlich bereit, das Ganze los zu lassen, werfen Sie das Blatt weg, Sie haben die einzelnen Kreise und ihre Zusammenhänge jetzt im Kopf.
- 3 Die Seifenblasen: Nehmen Sie einen Seifenblasenbecher (gibt's in der Spielwarenhandlung), stellen Sie sich den ganzen elenden Wust von unangenehmen Dinge vor, den sie jetzt los werden wollen und blasen Sie in den Pustering. Dabei stellen Sie sich intensiv vor, wie Sie das alles loslassen.
- 4 Das Pling: Ihre Probleme werden in die Seifenblasen eingeschlossen, aus den Schwierigkeiten werden ganz viele wunderschöne buntschillernde Zauberkugeln, die nach oben steigen, glitzern und dann mit einem unhörbaren kristallenem Pling zerplatzen. Weg sind sie, losgelassen haben Sie.
- 5 Die Wiederholung: Wiederholen Sie das Ganze so oft, bis Sie den ganzen Themenkomplex losgeworden sind.

Der Wirbelwind



Sich in den Wind lehnen und durchblasen lassen ...

Auf einem Deich in Holland

Durchblasen lassen und reinigen lassen.

Eine wirklich einfache Übung. die einzige Schwierigkeit besteht darin, die passende Location zu finden. Klappt nämlich nur an Orten, wo es richtig windig ist. Und auch dort nur, wenn er richtig bläst! Das Bild auf dieser Seite haben wir in Holland geschossen, an einem Deich direkt an der Nordsee: huiii und brrrr ...

Und so wird's gemacht © [telos-training.com](https://www.telos-training.com):

- 1 Sie entscheiden wieder, was Sie loslassen wollen. Alternative: es geht Ihnen nicht darum, etwas Bestimmtes los zu lassen, sondern Sie wollen sich einfach einmal so richtig durchlüften lassen.
- 2 Sie stellen sich in den Wind, knöpfen Jacke, Mantel und Hemd auf, breiten die Arme aus und lehnen sich gegen den Wind.
- 3 Sie spüren, wie die tausend Hände des Windes über Ihren Körper streichen, über Ihre Haut fahren, durch Ihre Haare blasen, unter Ihre restlichen Kleider schlüpfen und Sie überall berühren.
- 4 Mit sanfter Kraft und doch unerbittlich zerren die Windfinger an allem, was Sie jetzt los werden wollen.
- 5 Überlassen Sie diesen Ballast dem Wind. Lassen Sie all das Belastende vom Wind wegtragen, fort von Ihnen, wegblasen in weite Ferne ...
- 6 Sie können spüren, wie Sie leichter werden und rein.
- 7 Sie haben den Ballast dem Wind überlassen, Sie haben los gelassen, Sie sind gereinigt und frei!

Erde



Foto: Dr. E. Teutsch – 05729

Abschied nehmen und los lassen!

Aus einer TELOS-Jahresgruppe

Das Grab

Das Loslassen von Verstorbenen

Das Loslassen von Verstorbenen fällt oft besonders schwer. Da sind sie vielleicht schon seit Jahren gestorben und begraben und geistern doch quicklebendig durch die Gedankenwelt der Hinterbliebenen. Es ist wichtig einzusehen, dass es nichts mit Respektlosigkeit zu tun hat, Verstorbene los zu lassen, sondern mit Ordnung. Wir, die wir noch leben, haben unsere Aufgabe hier zu erfüllen, in dieser Welt. Und dazu müssen wir jene Menschen, die von uns gegangen sind, loslassen. Mit Achtung, Liebe und Würde – aber loslassen! Machen Sie dieses Ritual nicht gerade dann, wenn der Friedhof voll mit Besuchern ist. Wenn Ihnen nachher noch etwas einfällt, was Sie im Zusammenhang mit diesem Verstorbenen noch los werden wollen, können Sie das Ritual wiederholen. Bitte bedenken Sie dabei: Ziel ist nicht, immer wieder am Grab Briefe verbrennen, sondern endlich los zu lassen! © telos-training.com

- 1 Schreiben Sie einen ausführlichen Abschiedsbrief. Vergleichen Sie dazu unser Ritual "Luftballon": nicht Stichworte, sondern ganze Sätze!
- 2 Lesen Sie Ihren Text langsam, nachdenklich und viele Male, mehrere Tage lang. Sprechen Sie ihn laut aus. Machen Sie das so lange, bis Sie das Gefühl haben, wirklich bereit zu sein, zum Los-Lassen.
- 3 Gehen Sie dann ans Grab. Lesen Sie dort den Brief ein letztes Mal leise und doch hörbar vor.
- 4 Verbrennen Sie das Blatt an einer Grabkerze. Drehen Sie das Blatt so, dass alles Papier verbrennt, nicht aber Ihre Finger. Beobachten Sie, wie damit auch Ihre Worte einen anderen Aggregatzustand annehmen und zu Asche zerfallen.
- 5 Das Bisschen Asche streuen Sie über das Grab. Oder Sie machen ein kleines Häufchen damit: der nächste Regen wird es einsickern lassen, der nächste Wind, wird es verstreuen.
- 6 Damit haben Sie alles gesagt, alles getan. Sie haben los gelassen. Sie sind frei!

Die Tonarbeit



Artwork: TELOS – 09085b

Formen, zerschlagen, wegwerfen: Los lassen!

Aus unserer Symbolbibliothek

Lebens-Künstler

Diese schöne Übung hilft Ihnen, auch harte Brocken los zu werden – zuerst feinfühlig und dann mit gehörigem Nachdruck. Besorgen Sie sich Ton, Lehm oder das Fertigprodukt DAS und bereiten Sie alles so vor, dass Sie loslegen können. Blaumann oder Schürze schonen Ihre Kleider. Dazu brauchen Sie ein Stück Nylon für den Boden, ein Holzbrett aus der Küche und einen Hammer, besser schwer als leicht. © telos-training.com

- 1 Formen Sie in absoluter Stille die Sache, die Sie loslassen wollen. Sie brauchen dazu kein Künstler zu sein, es geht viel mehr darum, dass Sie mit Ihren Händen den Ton fühlen und die Situation neu erschaffen. Wenn es ein Mensch ist, den Sie loslassen wollen, ist es nicht nötig, diesen Menschen nachzubilden, wir treiben keinen Voodoo-Zauber. Formen Sie einfach die Situation, die Sie mit diesem Menschen erlebt haben. Diese Abstraktion gilt für alles, was Sie darstellen wollen! Erleben Sie während der Arbeit die Situation(en) wieder intensiv nach, spüren Sie wieder alle die dazu gehörenden Gefühle, angenehme wie belastende.
- 2 Wenn Sie fertig sind, lassen Sie Ihr Stück stehen, waschen sich die Hände, ziehen sich wieder um und räumen Ihre Arbeitsausrüstung weg. Ihre Tonfigur wird jetzt einige Tage stehen und trocknen.
- 3 Jedes Mal, wenn Sie daran vorbei gehen, schauen Sie hin und sagen sich:
"Noch stehst du da, doch bald werde ich dich los lassen"
- 4 Nach einiger Zeit – mindestens 3 Tage (nicht aus tontechnischen Gründen, sondern aus psychologischen), höchstens 7 – sollten Sie bereit sein, wirklich los zu lassen. Nehmen Sie Nylonunterlage, Brett und Hammer, zerschlagen die Figur und tragen die zerbröselten Reste in die nächste Mülltonne: weg damit.
- 5 Sie haben los gelassen und sind frei!

Die Sandübung



Artwork: TELOS - 09086r

Ganz langsam die Finger öffnen und zusehen, wie der Sand durchrieselt ...

Aus unserer Symbolbibliothek

Alles fließt

Diese Übung ist besonders leicht am Strand durchzuführen, wo es jede Menge an feinem Sand gibt. Wenn Sie gerade nicht am Meer weilen, suchen Sie einen Fluss oder Bach, der in seinem Bett nicht Kies, sondern Sand abgelagert hat. Achten Sie darauf, dass der Sand trocken ist. Wenn Sie weder Fluss noch Meer finden, gehen Sie zum Kinderspielplatz und machen die Übung in der Sandkiste, vorausgesetzt Sie sind ungestört und der Spielplatz ist so gut gewartet, dass Sie tatsächlich Sand in den Fingern halten und nicht die Hinterlassenschaften von Hund und Katze. Wer auf Nummer sicher gehen will, geht zum Baumarkt und kauft einen Sack feinen Quarzsand, der kostet nicht viel und reicht dann für viele Loslass-Rituale im eigenen Garten ... © **telos-training.com**

- 1 Entscheiden Sie, was Sie loslassen wollen. Sie dürfen sich dabei ruhig auch an Dinge trauen, die Sie schon lange verbissen festgehalten haben.
- 2 Nehmen Sie beide Hände voll Sand und zwar so viel Sand, wie Sie nur hineinbekommen. Machen sie die Hände dazu ganz groß und halten Sie den Sand ganz fest!
- 3 Gehen Sie mit Gedanken und mir allen dazugehörigen Gefühlen zur Situation, die Sie loslassen wollen.
- 4 Spazieren Sie so durch Strand/Bachbett/ Park /Garten. Halten Sie fest. Beginnen Sie allmählich zu laufen, rennen Sie hektisch hin und her. versuchen Sie dabei , NICHTS zu verschütten!
- 5 Machen Sie das so lange, bis Sie merken, wie anstrengend das Festhalten ist und sie bereit sind los zu lassen.
- 6 Bleiben Sie stehen und lockern Sie die Finger. Sie merken, wie wohl das tut. Und Sie sehen, wie der Sand ganz von alleine davon rieselt. Sie brauchen nicht mehr fest zu halten, das los lassen geht ganz von alleine. Und mit dem Sand rieselt Körnchen für Körnchen auch alles Belastende von Ihnen fort.
- 7 Sie haben los gelassen- Sie sind frei!

Die Gegenwart kehrt wieder ein



Zurück in die Gegenwart

Aus unserer Symbolbibliothek

Zitate zum Thema "Loslassen":

Von der Klammermaschine zum Loslass-Künstler!

Elmar Teutsch (*1949), Südtiroler Psychotherapeut

Das Glück gelingt nur denen, die es nicht festhalten.

Adalbert Ludwig Balling, (*1933), deutscher Missionar in Simbabwe

Wenn die Last immer schwerer drückt, wird es Zeit zum Loslassen.

Magdalena Gasser, TELOS-Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Mit dem Loslassen kommen Sie vom Dort und Damals ins Hier und Jetzt: die Gegenwart kehrt wieder ein. Und wenn Sie immer noch das Gefühl haben, Sachen nicht wirklich los zu werden, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Alle Übungen in dieser Broschüre stammen aus unseren Beratungen, Coachings und Seminaren.
Unsere Reihe „Homelearning“ finden sie auf unserer WEBSITE: www.telos-training.com