



Rituale sind ein wunderbares Werkzeug, um einen nächsten Schritt zu tun. Ein Loslass - Ritual ist kein Wundermittel, keine Pille, die Du mal eben schluckst und der Schmerz ist Vergangenheit.

So hätten wir das zwar gerne, das Leben funktioniert jedoch so nicht. Was ein Trennungsritual jedoch bringen kann ist das gute Gefühl, eigenverantwortlich unterwegs zu sein, den Schmerz über den Verlust anerkennend und bereit sein, ihn – dosiert!! das ist wichtig – zu fühlen.

Hier stelle ich Dir ein einfaches, wirkungsvolles Loslass - Ritual vor, das ich für mich in einer schwierigen Abschiedssituation kreierte habe:

- Wähle einen Tag, an dem Du Dich etwa einen halben Tag komplett frei machen kannst von Verpflichtungen.
- Schalte Dein Handy aus.
- Das Ritual beginnt in dem Moment, in dem Du Dein Zuhause verlässt, wenn Du die Haustür hinter Dir schließt. Und es endet genau in dem Moment, wenn Du diese Tür wieder öffnest. Ab jetzt ist Deine ganze Präsenz gefragt. Alles ist wichtig, was Du mit Deinen Sinnen wahrnehmen kannst. Nimm es nur wahr, analysiere es nicht, BEMERKE es nur.
- Gehe in den Wald.
- Finde einen etwas abgeschiedenen Platz, etwas abseits von Pfaden und Wegen.
- **Nimm diesen Platz intensiv wahr** und frage innerlich, ob Du hier willkommen bist.
- Wenn Du ein „ja“ empfindest, beginne aufzusammeln und zu einem Haufen aufzuschichten, was Du in der Nähe findest. Äste, Zweige, Laub, Baumstämme, was auch immer sich Dir anbietet und was sich für Dich gut anfühlt.
- Mache einen Haufen. Einen großen oder einen kleinen, ganz nach Gefühl.
- Bei jedem Teil, das Du dem Haufen zufügst, verabschiede Dich von etwas, das hinter Dir liegt, etwas, das Du jetzt Loslassen willst. Du brauchst diesem „etwas“ keinen Namen geben, es muss nichts Gegenständliches und auch kein bestimmtes Ereignis sein – **gib nur weg**.

- Sage laut und deutlich bei jedem Teil, das Du dem Haufen zufügst: „**Ich verabschiede mich und danke, dass es in meinem Leben war.**“ Bei JEDEM Teil.
- Wenn es sich nach fertig sein anfühlt, betrachte den Haufen, bedanke Dich bei dem Platz, an dem Du bist, nimm einen tiefen Atemzug – UND GEHE. **Aufrecht und mit erhobenem Kopf!**
- Beende zuhause das Ritual bewusst (mit dem Aufschließen der Haustür).

Wenn der Abschiedsschmerz wiederkommt, kannst Du an diesen Platz gehen, und im Geist – oder real – weitere Teile auf den Haufen legen. Es soll aber jedes Mal als BEWUSSTES Ritual passieren. Dann hat es große transformative Kraft!

Vielleicht denkst Du „ach, nein, das lohnt nicht“ oder „ist mir zu abgehoben“ oder was auch immer. Ich lade Dich ein, es auszuprobieren. Mit ganzem Herzen auszuprobieren. Hast Du was zu verlieren? Du hast schon etwas verloren, was Dir wertvoll war – verliere jetzt nicht auch noch Deine Kraft und Deine Lebensfreude!

Blessings,



Ariane