

Loslassen ohne Druck

Sanfte Impulse
für deinen Weg



LunaRita

Für alle,
die im Festhalten feststecken.
Für alle,
die glauben, sie müssten schneller loslassen.
Diese Worte sind für dich.

Loslassen – *Gedanken und Gefühle verstehen*

„Ich weiß, ich sollte loslassen ...“
Ein Satz, den wir oft hören –
und der sich trotzdem so falsch anfühlt.

Denn:

- Was bedeutet das eigentlich – loslassen?
- Wann ist der richtige Moment?
- Warum fällt es oft so schwer?

Und warum tut es so weh?

Loslassen ist nicht einfach ein „Tun“.

Loslassen ist keine Technik.
Kein To-do auf deiner Liste.

*Es ist ein innerer Prozess.
Manchmal langsam.
Manchmal widersprüchlich.*

Mit dem Loslassen sind viele Gefühle verbunden,
die wir manchmal kaum halten können:

- *Angst*
- *Schmerz*
- *Ohnmacht*
- *Wut*

Oder auch:

- *Leere*
- *Taubheit*
- *Starre*

Und manchmal sind wir auch begleitet
von Verzweiflung und Schuld:

„Warum kann ich das nicht einfach loslassen?“
„Was stimmt nicht mit mir?“

Doch:

*Vielleicht hast du gar nichts falsch gemacht.
Vielleicht ist das, was du festhältst, dir einfach zu wichtig,
um es schnell oder leicht aufzugeben.*

Loslassen wird oft missverstanden als:

- *„Einfach nicht mehr daran denken.“*
- *„Weitermachen.“*
- *„Vergessen.“*
- *„Drüberstehen.“*
- *„Pflaster drauf und gut ist.“*

Doch das Herz funktioniert nicht wie ein Schalter.

Loslassen geschieht nicht auf Knopfdruck.

Ja, ein Pflaster schützt die Wunde für eine Weile.

Es deckt zu, gibt Ruhe .

Doch wirkliche Heilung geschieht erst,
wenn Luft dazukommt –

wenn du dich der Verletzung zuwendest, sie dir genau ansiehst,
und pflegst, statt sie weiterhin mit einem Pflaster zu verdecken.

Genauso ist es mit Gefühlen:

Sie wollen nicht zugepflastert werden, sondern gesehen,
gespürt, ernst genommen und gepflegt.

Loslassen heißt nicht:

„Augen zu und durch“

Loslassen heißt:

- *wahrnehmen*
- *würdigen*
- *spüren –
und dann langsam wieder Luft an die Stelle lassen.*

Loslassen heißt nicht:

„weg damit.“

Sondern:

- *verstehen, was war*
- *würdigen, was geblieben ist*
- *spüren, was sich verändert hat*

*Loslassen braucht Mitgefühl und Geduld –
und dies oft viel länger, als unser Verstand es gern hätte.*

Gedanken, die bleiben –

und Gefühle, die wehtun

Manche Gedanken wiederholen sich wie Schleifen.
Manche Gefühle tauchen immer wieder auf –
auch nach Wochen, Monaten, Jahren.

Manches lässt sich nicht einfach „wegmachen“.
Vielleicht muss es auch gar nicht weg.
Vielleicht musst du es gar nicht loswerden.
Vielleicht darf es einfach Teil deiner Geschichte
und deines Weges sein und bleiben.

Und manchmal ... ist es einfach zu früh.

Es gibt keine feste Regel,
wie oder wann Loslassen passieren soll..
Kein „so macht man das“
und kein „jetzt musst du aber“.

Und wenn du im Moment nicht loslassen kannst –
dann ist das genau richtig so.
Alles, was du fühlst, hat einen Grund und braucht seinen
Raum.

*Du musst nicht heilen,
wenn du gerade einfach nur am überleben bist.*

Vielleicht ... ist Loslassen nicht das Ende.
Sondern ein leiser Wandel.
Ein inneres Weitergehen.
Ein Schritt zurück zu dir.

Loslassen und Schmerz

Loslassen tut weh.
Weil etwas zu Ende geht.
Weil etwas fehlt.
Weil etwas vielleicht nie wieder so wird, wie es war.
Und dieser Schmerz ...
Er ist nicht dein Feind.

*Er ist die ehrliche Reaktion deines Herzens auf etwas,
das dir wichtig war.*

Schmerz ist ein Teil des Weges.

Er zeigt dir:

Da war Liebe.

Da war Hoffnung.

Da war eine Verbindung, die tief ging.

Etwas, das dich berührt hat und dir nahe stand.

*Der Schmerz ist das Echo dessen, was Bedeutung hatte.
Und manchmal fühlt sich dieses Echo an wie ein Riss
im Brustkorb, in der Seele, im Leben.*

Loslassen heißt nicht:

„nicht mehr traurig sein“.
funktionieren“.

„es akzeptieren und schnellstmöglich weitermachen“ .

Manchmal bedeutet Loslassen:

- den Schmerz aushalten
- die Leere spüren
- durch dunkle Nächte gehen
- und sich trotzdem nicht hart machen

Du musst dich nicht beeilen.

Es gibt keinen Wettlauf im Loslassen.

Keine Medaille fürs „am schnellsten drüber hinwegkommen“.

*Vielleicht ist Loslassen einfach:
ein langsames, leises Weiterschreiten –
mit einem schweren Herzen.
Und das darf sein.*

Was hilft?

Manchmal hilft es, den Schmerz nicht zu vermeiden –
sondern ihm Raum zu geben.

Tief, würdevoll, fühlend.

Lass dich nicht drängen, stark zu sein.

Lass dich nicht überreden, schneller loszulassen,
als es für dich stimmt.

Loslassen braucht Zeit.

Gefühle brauchen Raum.

In der Zerbrechlichkeit liegt eine eigene Kraft.

Wut, Groll und das Thema Verzeihen

Loslassen ist nicht immer traurig.

Manchmal ist es auch wütend.

Roh. Scharf. Heiß.

Wut gehört dazu.

Auch Groll.

Ärger.

Bitterkeit.

Viele überspringen die Wut.

Vielleicht, weil sie unbequem ist.

Oder weil sie nicht ins Bild von Wachstum passt
und oft auch, weil wir gelernt haben, dass Wut nicht
willkommen ist.

Doch:

Wut ist eine Kraft.

*Und manchmal ist sie nötig,
damit du dich selbst wieder spürst.*

Wut

schützt dich

Sie zeigt Grenzen.

Sie schreit:

„Etwas stimmt hier nicht, und ich spüre den Schmerz“

Und sie erinnert dich daran, wie wichtig es ist,

zu fühlen, was du fühlst. –

auch wenn es nicht liebevoll, hell oder freundlich ist.

Groll loslassen?

Viele sagen:

„Du musst verzeihen, um frei zu sein.“

Aber: Verzeihen funktioniert nicht auf Knopfdruck.

Und nicht jede*r ist schon bereit dafür.

Manchmal brauchst du zuerst:

- Wut
- Klarheit
- Verständnis
- Abgrenzung

... bevor du irgendwann spürst: Jetzt kann ich vielleicht ein Stück loslassen.

Nicht für die anderen – sondern für mich.

Verzeihen und Vergeben

Verzeihen heißt nicht:

- „Es war nicht schlimm“
- „Ich vergesse, was passiert ist“
- oder: „Ich bin drüber hinweg“

Vergebung lässt sich nicht erzwingen

Verzeihen – wenn es kommt –
ist oft leise.

Es geschieht innen.

Und erst, wenn es ehrlich und möglich ist.

Bis dahin geht es einfach darum, da zu sein.

Mit allem, was da ist.

Mit Groll.

Mit Widerstand.

Mit Wut.

Mit der Ohnmacht und mit all den Fragen.

Und wenn du noch nicht verzeihen kannst?

Dann ist das okay.

Du bist auf deinem Weg –
und der darf wütend sein.

Groll enthalten.

Und Unversöhntes.

Loslassen bedeutet nicht immer: verzeihen und vergeben.

Manchmal bedeutet es nur:

*einen Schritt zurücktreten –
und nicht mehr kämpfen müssen.*

Sanfte Impulse zum Loslassen

(Wenn du wieder ein kleines bisschen Kraft spürst...)

Und wenn du noch nicht bereit bist, dann warte,
bis du innerlich wieder etwas Platz spürst.

Bis du Lust hast, dich ein Stück weit vorzuwagen.
Nicht weil jemand sagt du musst.
Sondern weil es dich ruft.

Hier ein paar sanfte Ideen –
keine Pflicht, kein „Sollen“, sondern kleine Möglichkeiten.
Vielleicht ist etwas dabei, das dich berührt:

Akzeptiere, was du nicht ändern kannst.

Loslassen beginnt oft mit dem schmerzhaften Eingeständnis,
dass manche Dinge außerhalb deiner Kontrolle liegen.

Vielleicht ist es eine Situation,
eine Person,
ein Gefühl oder ein vergangenes Ereignis.

Diese Realität anzunehmen heißt nicht aufzugeben.

Akzeptanz ist kein Resignieren.

Resignation sagt: „Es ist, wie es ist – was willst du tun.“

Das ist wie ein Pflaster: zugeklebt, erstickt, leblos.

Echte Akzeptanz ist etwas anderes.

Sie ist ein stilles Ja.

Ein inneres Nicken zu dem, was da ist.

Ein bewusstes Hinsehen, Benennen, Fühlen –
ohne es kleinzureden, ohne dich darin zu verlieren.

Resignation macht eng und stumpf.

Akzeptanz macht weit und klar.

Sie schenkt dir die Freiheit,
deine Energie nicht länger im Widerstand zu binden,
sondern sie für dich selbst zu nutzen.

Erkenne deine Gefühle an –

Wut, Trauer, Ohnmacht, Angst.

Oft versuchen wir, unangenehme Gefühle schnell wegzumachen.

Doch sie wollen gesehen werden.

Es ist in Ordnung, traurig zu sein.

Wütend. Müde. Enttäuscht.

Wenn du willst: schreib. Mal. Sprich.

Schrei in ein Kissen.

*Lass deine Gefühle durch dich hindurchziehen,
statt sie festzuhalten.*

Loslassen bedeutet nicht, Gefühle schönzureden oder sie zu verdrängen.

Im Gegenteil: Gerade Wut und Groll sind wichtige Wegweiser.

Sie zeigen dir, wo etwas tief sitzt.

Ohnmacht, Hilflosigkeit, Bitterkeit – all das darf da sein.

Sie helfen dir, dich besser zu verstehen.

Manchmal beginnt Loslassen damit, Gefühle einfach anzuschauen, sie zu fühlen und ihnen Raum zu geben – als Teil deines Weges.

Und darin liegt schon Heilung.

Achtsam im Jetzt.

Manchmal ist Loslassen einfach: *Da sein.*

Im Körper. Im Atem. In diesem Moment.

Meditation, bewusste Atemzüge, Barfußgehen im Gras – das hilft, nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft zu hängen.

Sondern wieder hier anzukommen.

Achtsamkeitsübungen helfen, dich im Moment zu verankern, statt in der Vergangenheit zu verharren.

Da, im Jetzt, kannst du erleben, dass du mehr bist als deine Schmerzen oder Sorgen.

Das bewusste Erleben des Augenblicks schafft Abstand zu belastenden Gedanken und gibt dir Kraft, Schritt für Schritt weiterzugehen.

Schaffe Raum.

Wenn du spürst, dass du bereit bist: sortiere, entrümple.

Vielleicht nur eine Schublade, vielleicht ein Handyfoto-Ordner.

Es geht nicht darum, alles zu löschen oder zu vergessen.

Sondern darum, Platz zu schaffen – für das, was jetzt sein darf,
und für Neues, das kommen will.

Manchmal halten uns Dinge, Fotos oder Erinnerungsstücke
fest.

Wenn die Zeit reif ist, kannst du sie loslassen oder neu ordnen.

Nicht, um das Vergangene zu tilgen,
sondern um es liebevoll zu würdigen –
und Raum für Wachstum zu öffnen.

Verändere die Geschichte.

Nicht im Sinne von: „Mal's dir schön.“

Sondern:

Gibt es eine andere Sichtweise, die dir weniger wehtut?

Ein Blick, der dich stärkt?

Vielleicht steckst du noch voller Selbstvorwürfe und Schuldgedanken.

Doch: Vielleicht warst du nicht „zu empfindlich“, sondern einfach nur ehrlich.

Nicht „zu naiv“, sondern zutiefst vertrauend.

Nicht „zu viel“, sondern genau so, wie du warst.

Erkenne die Stärke in dir, in deinem Handeln, in deinem Sein.

Und wisse: Du hast dein Bestes gegeben.

Es konnte damals nicht anders sein –
nicht zu diesem Zeitpunkt, nicht an diesem Ort.

Sieh Rückschläge nicht als Versagen.

Denn wie du über deine Vergangenheit und über dich selbst denkst,

beeinflusst, wie du dich heute fühlst.

Ein kleines Umdenken kann viel verändern:

Statt dir Vorwürfe zu machen, erkenne dich als das, was du bist

– echt, stark, auf deinem Weg.

Verzeihe dir und anderen

Vergebung ist oft ein zartes und schwieriges Thema.

Sie bedeutet nicht, dass du Unrecht gutheißt

oder das Verhalten vergisst.

Vielmehr ist sie eine Befreiung für dich selbst:

Du gibst dir die Freiheit, den Schmerz loszulassen, der dich bindet.

Doch Vergebung ist kein Abkürzungsweg.

Sie hat erst Sinn, wenn du den Schmerz wirklich angesehen hast –

die Wut gespürt, die Ohnmacht ausgehalten, das Entsetzen benannt.

Wenn die Gefühle ihren Platz hatten und gesehen wurden, kann Vergebung leise in dir wachsen.

Verzeihen kann eine lange Reise sein, die in kleinen Schritten vorwärts geht.

Und manchmal heißt Verzeihen auch, den eigenen Schmerz anzuerkennen, ohne ihn ständig wieder neu zu nähren.

Finde neue Wege und Ziele.

Manchmal braucht das Loslassen einen neuen Sinn.

Was möchtest du noch erleben, was möchtest du verändern?

Finde neue Wege und Ziele - Nicht als Ersatz –
sondern als sanftes Weitergehen.

Vielleicht möchtest du etwas Neues lernen, dich bewegen,
dich ausdrücken.

Vielleicht nur für heute.

Und vielleicht erst morgen.

Aber es darf eine Richtung geben,
die dich leise zieht.

Loslassen öffnet Türen für Neues.

Vielleicht spürst du tief in dir den Wunsch nach Veränderung,
neuen Erfahrungen oder Zielen.

Nimm dir Zeit, um herauszufinden, was dich jetzt nährt und
erfüllt.

Diese neuen Perspektiven sind oft der Schlüssel, um den Blick
nach vorne zu richten und dich langsam von dem zu lösen, was
dich hält.

Hab Geduld mit dir

Loslassen ist kein Sprint, sondern ein behutsamer Prozess, der Zeit braucht. Es ist normal, Rückschritte zu machen, an manchen Tagen zu zweifeln oder traurig zu sein.

Erlaube dir diese Gefühle ohne Druck oder Erwartung.

Jeder Schritt, egal wie klein, ist ein wertvoller Teil deines Weges.

Loslassen ist ein Prozess – kein Wettlauf.

Es verläuft in Wellen.

Mal ruhig, mal stürmisch.

Manchmal kommst du gut voran – und manchmal fühlst du dich wieder wie an den Anfang zurückgeworfen.

Das ist okay.

So geschieht Heilung

Wenn du spürst, du möchtest dich auf diesem Weg begleiten lassen – mit Achtsamkeit, Energiearbeit oder einfach einem offenen Raum für deine Gefühle: auf meiner Webseite findest du weitere Texte und mehr über meine Arbeit, Begleitung und Angebote.

www.<https://lunarita.online>

© 2025 LunaRita. Alle Rechte vorbehalten.
Wenn dich diese Worte berühren, gib sie gerne weiter.
Bitte mit Hinweis auf die Quelle –
damit auch andere den Weg hierher finden können.