

# GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

**Nr. 40**

Lassen  
Krisen und Veränderungen

(Dezember 2018)



## Das Lassen

Von Sigrid Gleinser

So viele Menschen stecken in persönlichen Krisen. Plötzlich wird das tägliche Leben in seiner bisherigen Form unerträglich. Manchmal geht es nur um einen Lebensbereich. Im Extremfall passt jedoch scheinbar gar nichts mehr, so wie es bisher war. Auch das „Ich“ fühlt sich nicht mehr richtig an. Heute geht es darum, zu verstehen, wie eine Entwicklung abläuft (die üblichen fünf Phasen). Ich gebe danach Impulse zum Thema „Lassen“, die ich seit langem umsetze und die aus meiner Erfahrung sehr hilfreich sind.

Ich empfehle jedem Menschen, der sich in einer Krise befindet, sich einem Coach seiner Wahl anzuvertrauen. Freunde sind natürlich unersetzlich. Doch in einer Zeit, in der man den Kontakt zu sich selbst verloren hat, oder in der man gar nicht weiß, wer man eigentlich ist oder wer man noch werden könnte, hilft ein Coach professionell. Es gibt zahlreiche Methoden für diese „Entwicklungsarbeit“. Vertraue Deinem Gefühl, wo es Dich hinzieht. Lass Dich begleiten.

Ich persönlich arbeite als Coach in der **Verbindung der Ebenen**. Ich erkläre, welche Ebenen den Menschen eigentlich ausmachen, und mache die Personen – also meine Klienten – mit ihren Ebenen bekannt. Priorität hat das große, unsichtbare „Ich“ (Seele, Bewusstsein, Spirit, Wahres Selbst – es ist mir gleichgültig, wie jeder das nennen möchte). Dafür habe ich keine fixe Vorgehensweise oder Methode, denn der Mensch, der gerade bei mir ist, weiß selbst viel mehr als ich. Ich führe meine Klienten also lediglich in die Wahrnehmungsform des intuitiven **Fühlens**, und dann zu sich selbst, auf verschiedene Arten und Weisen. Sprich: So, dass es für den Klienten verdaulich und annehmbar ist.

## Die fünf Phasen einer Entwicklungs-Krise

Diese fünf Phasen wiederholen sich in sehr vielen Romanen, Märchen, Sagen und Filmen symbolisch. Daher nehme ich jeweils ein Beispiel. *Ebenso schreibe ich beispielhafte Schritte des Coachings.*

### **Stagnation / Unzufriedenheit (Der Turm macht Rapunzel nicht mehr glücklich)**

Du bemerkst, dass dein Leben oder ein gewisser Teil davon dich nicht mehr erfüllt. Wie äußert sich das? du fühlst dich unwohl, unfrei, genervt, bedrängt, gelangweilt, ausgelaugt, erschöpft. Deine Gedanken driften immer wieder ab. Du bist unkonzentriert. Du suchst innerlich und ersetzt das innere, unklare Bedürfnis z.B. durch Essen, durch Ablenkungen. Noch ist dein Unwohlgefühl nicht so groß, dass du darüber sprichst. Du kannst noch nicht wirklich erklären, was eigentlich los ist. Du weißt nur: Etwas stimmt ganz und gar nicht. Es ist eine Art Stillstand eingetreten, keine positive Aufregung mehr, keine Neugierde. Wenn diese 1. Phase zu lange anhält, können sich Symptome auf Körperebene entwickeln.

**Ich beschreibe es gerne so: Die Freude fehlt ständig**



*Mit einem Coach kommst Du rasch drauf, was Dir fehlt, welche Ebenen und welche Bereiche konkret betroffen sind. Du analysierst, wo Du ansetzen möchtest und kannst. Optimalerweise erklärt Dir Dein Coach bereits jetzt, dass hier wohl Dein „wahres Ich“ am Werk ist und Dir aufzeigt, dass es gelebt werden möchte.*

*Er bringt Dich in Kontakt mit Dir selbst – auf einer höheren Ebene. Falls dies geschieht, so laufen die Phasen 2 bis 5 in kürzester Zeit ab.*

**Wenn diese 1. Phase zu lange anhält, können sich Symptome auf Körperebene entwickeln.**

## **Polarisation (Die Konfrontation mit dem Torwächter)**

Dir wird halbwegs klar, wohin du möchtest. Noch kann es ein diffuses, grob umrissenes Ziel sein. Und jetzt wird dir klar, was oder wer dir im Wege steht. Die Gefühle bewegen sich jetzt zwischen Erstarrung, Erschrecken, Selbstvorwürfen oder Vorwürfen an Andere/an das Leben, Verärgerung, Aggression, Wut, Neid und Sehnsucht.

*Aus meiner Erfahrung setzt die Polarisation meistens schon beim 1. Coaching ein, spätestens beim 2. Termin. In dieser Phase würde ein Coach dich zB begleiten, deine geprägten Werte und Glaubenssätze zu überprüfen, Unstimmiges, Altes loszulassen bzw. anzupassen an dein heutiges Ich.*

*Du kommst in eine größere Tiefe. Du erfassst deine Verantwortung und somit auch deine Möglichkeiten in einem weit größeren Ausmaß. Du gibst niemandem die Schuld und befreist deine Gedanken. Dein Geist öffnet sich neuen Perspektiven und Gedanken.*

## **Depression / Verwirrung / Orientierungslosigkeit (Rapunzel berührt erstmal mit ihren Füßen die Erde und ist hin- und hergerissen zwischen ihren Schuldgefühlen gegenüber der verlassenen Mutter und ihrem Drang, die Welt kennen zu lernen)**

Du bist verunsichert. Du weißt nicht, was Sinn macht. Es tun sich unerwartete Abgründe in eir auf. Es taucht die Frage auf: Kann ich das, was mir im Wege steht, überwinden? Gibt es überhaupt einen Weg, der zu meinem Ziel hinführt? Wie geht das weiter? Was ist überhaupt mein Ziel? Du fühlst unangenehme Emotionen in einer Tragweite, die dir fremd waren, z.B. Traurigkeit, Aggression, Angst.



## **Dein Geist öffnet sich neuen Perspektiven und Gedanken.**

*Ein Coach begleitet dich durch diese Emotionen, die bisher einfach eingesperrt waren, und hilft dir, sie zu verstehen. Wenn nötig, begleitet er dich zur Versöhnung mit gewissen Erlebnissen aus der Vergangenheit, damit du wieder gestärkt nach vorne blicken kannst.*

*Er erklärt dir, dass die Intensität der Emotionen sowohl nach „unten“ (im Negativen), als auch nach „oben“ (im Positiven) immer nur gleich stark sein kann. Du erlebst also jetzt diese intensive Tiefe, um Deine Empfindungsmöglichkeiten auch nach „oben“ auszubauen. Deine erlebbare Bandbreite an Gefühlen wird erweitert, ebenso dein Bewusstsein, dein Mitgefühl, deine Güte, deine Toleranz, dein Verständnis. Dein Coach installiert mit dir einen inneren Kraftort, eine innere Quelle, die Stille. Ressourcen werden geöffnet und gesichert.*

### **Kontraktion – Jonas im Bauch des Walfisches – die 3 Tage**

Oder: „Reißt diesen Tempel nieder, in 3 Tagen werde ich ihn wieder errichten.“

In der Kontraktionsphase richten sich alle deine Kräfte nach innen. Enormer seelischer, scheinbar also unbegründeter, überirdischer Schmerz überfällt dich, es ist anders als in Phase 3. Du bist nicht mehr orientierungslos. Du weißt nicht, warum es dir jetzt schlecht geht. Nur selten wird der Schmerz als Körperschmerz fühlbar, meist bleibt er seelischer/emotionaler Natur. Diese Phase dauert am kürzesten, aus meiner Erfahrung zwischen 1/2 Stunde und 3 Tagen.

*"Reißt diesen Tempel nieder, in drei Tagen werde ich ihn wieder errichten"*

*Der Coach wird dir helfen, diesen Schmerz zu ertragen. Er gibt dir Werkzeuge in die Hand, um da zu bleiben und das auszuhalten. Du bekommst eine Ahnung davon, wie stark das Unsichtbare, das „wahre Ich“ wirkt.*

*Du erlangst durch das Gespräch mit dem Coach die Zuversicht, dass dieser Prozess dich frei macht, dass vieles jetzt abgeschlossen wird, was du nicht mehr brauchst. Es ist eine Art „Geburtsschmerz“. Ablenkung würde den Schmerz nicht verdrängen, sondern nur verstärken. Spätestens jetzt geht es um das, was du wirklich bist. Dein Coach führt dir dein Ziel vor Augen und bestärkt dich.*

*Ich habe oft erlebt, dass die Kontraktion bei meinen Klienten nur ein paar Minuten dauerte, nämlich als Einleitung der Phase 5 (Extraktion). Wenn ich also in dieser Phase der Kontraktion einen Anruf von einem Klienten bekomme, führe ich das Coaching möglichst sofort, notfalls telefonisch, durch.*



### **Extraktion – Alles funktioniert, die Enterprise kommt unversehrt aus (Kriegs-)Situation und geht auf Kurs**

Plötzlich wird es ganz ruhig in Dir. Der Schmerz und die Angst sind verschwunden. Deine Kräfte sind nun gesammelt und rein. Sie richten sich nach Außen. Dein Ziel kannst du jetzt klar formulieren, Du weißt womit du beginnst. Du erfährst ein Gefühl der inneren Weite, Tatkraft, Fokussierung, Aufrichtung. Dies wird auch körperlich fühlbar. Deine Atmung und Ausstrahlung werden harmonisch, stark, lebensbejahend. Du kannst die Dinge nun angehen!

*Eventuell möchtest du noch einen Termin, um deinen Plan für die Veränderung zu überprüfen. Ab jetzt steht Dein Coach dir auf Anfrage zur Verfügung – das Coaching für diese Entwicklungsphase ist abgeschlossen.*



## Das Lassen

In Entwicklungskrisen oder -phasen bäumt sich etwas machtvoll in uns auf.

Würden wir alle schon frühzeitig darüber lernen, so würden wir es sofort erkennen und könnten mit einer liebenden Grundhaltung für uns selbst da sein.

Das, was sich aufbäumt, ist unsere Identifikation, auch genannt: **Das Ego**. Wir wissen nicht, dass wir noch viel mehr sind und leben können. Wenn wir hunderte Male gehört oder selbst gesagt haben „Ich bin rechthaberisch“, dann stimmt das für uns! Doch gibt es ein „Ich“, das stärker und größer ist als das Ego. Bei mir heißt es meistens „das Wahre Ich“.

Einer der Unterschiede, die gut verständlich sind, liegt darin:

- Wenn das Ego geht, folgt ein zufriedenes Lächeln, der Mensch lebt weiter.
- Wenn das wahre Ich geht, stirbt der Körper.

Das Ego allein kann den Körper nicht am Leben erhalten. Also muss das wahre Ich auch mehr Kraft haben, so denke ich in aller Einfachheit und Logik.

Dieses Wahre Ich möchte gelebt werden. Es meldet sich durch sich wiederholende Situationen, durch Sehnsüchte, durch Träume, durch körperliche Empfindungen oder Symptome – und das Ego reagiert.

Bei Pinocchio z.B. gibt es 2 Erscheinungsbilder für das Wahre Ich: Gimini die Grille (das Gewissen) und die gute Fee (die Weisheit, Fürsorglichkeit, Liebe ...). Weil Pinocchio kein Mensch ist, aber dazu werden möchte, braucht er diese äußeren Erscheinungsformen von seelisch-menschlichen Eigenschaften, die gelebt werden wollen. Wir, die wir schon Menschen sind, wissen ganz genau, was wir bei anderen bewundern. Meistens wissen wir auch, wie wir gerne wären. Doch wir glauben nicht, dass wir uns so sehr ändern können.

**Wir können es aber**, denn es ist kein „Ändern“, sondern ein „**Werden**“ – wir werden einfach nur wir selbst, wenn wir uns zum liebevollen und klaren Dasein entwickeln, zur Freude, zur Güte, zum Forscher.





## Meine spontanen Impulse zum LASSEN

Für jedes Lassen nimm einfach einen tiefen Atemzug . Du kannst jedes Lassen einfach bei nächster, passender Gelegenheit ausprobieren, dann es braucht keine Zeit. Es braucht nur das Tun – mit einem Atemzug!

### LOS-LASSEN:

Recht haben wollen, Kontrollbedürfnis, Vorstellungen wie der Andere zu sein hat, Pläne die dich stressen, Eigentum das dich belastet, Prioritäten die nicht mehr stimmen; Menschen, die den nächsten Schritt ohne dich gehen wollen; Gedanken und Verhaltensweisen, die dir nicht gut tun ...

### FREI-LASSEN:

Dich selbst, deine Gedanken, deine Gefühle, deine Phantasie, deine Schöpferkraft, deine Freude, deine Liebe, deinen Mut, ...

### AUS-LASSEN:

Alles was weh tut; alles das dich oder Andere verletzt; Routine-Termine; eine lästige Hausarbeit (sie wartet treu auf dich!) ...

### EIN-LASSEN auf:

Eine andere Perspektive; Langsamkeit; einen Menschen der deine Nähe sucht; eine Tätigkeit, die du schon oft gemacht hast, aber noch nie wirklich präsent dabei warst; eine neue Erfahrung; Hilfsbereitschaft - Angebote, die du bisher nicht annehmen mochtest; eine Einladung; Musik; gute Stimmungen; diesen Moment; das Gefühl des Lächelns; eine neue Situation; deinen Atem; Düfte; Wahrnehmungen; schöne Tag- oder Nacht-Träume; eine dir angebotene Freundschaft; alles Nährende und Wohltuende ...

### ZU-LASSEN:

Alle Gefühle (sie wollen nur gefühlt werden und wandeln sich stetig!); Mut-Anfälle; Geschenke; neue Gedanken und Ideen; Inspiration; Langeweile; Nähe; Vertrauen; das LEBEN mit allem Drum und Dran ...

### OFFEN LASSEN:

Deinen Geist, dein Herz, dein Sein

## *Durchatmen – loslassen – zulassen.*

Erweitere diese LASSEN-Liste gerne für Dich. Ich denke, da geht noch einiges. Bei Fragen wendet euch gerne an mich.  
Herzlichst, eure Sigrid!

