

**HEYNE <**

### *Das Buch*

Jeder weiß, Loslassen ist lebenswichtig in unserem hektischen Alltag. Was aber die meisten nicht wissen: Bewusstes, tiefes Loslassen führt zu wertvollen Erkenntnissen, ermöglicht die richtigen Entscheidungen, bringt Freiheit, Freude – und Gesundheit. Denn echtes Loslassen bewirkt, dass die seelischen Ursachen einer Krankheit endgültig aufgelöst werden. Jetzt kann wirkliche Heilung geschehen. Loslassen ist die Basis für Harmonie und Erfüllung auf allen Ebenen.

Mit den vielfach bewährten, einfachen Übungen in diesem Buch können Sie Loslassen jetzt ganz praktisch erlernen. Sie erwerben damit eine Fähigkeit, von der Sie überall und jederzeit Gebrauch machen können. Eine Fähigkeit, die Ihr Leben leichter, froher und freier macht, weil Sie sich selbst in Einklang mit den geistigen Gesetzen gebracht haben, auf die unser Leben gründet.

### *Die Autorinnen*

Dr. Elfrida Müller-Kainz

studierte an der renommierten Johns-Hopkins-University (USA) Psychologie, Psychiatrie und Philosophie und wurde an der Universität Würzburg promoviert. Sie erwarb sich umfassende Kenntnisse über die geistigen Naturgesetze und über die natürlichen Heilungsmöglichkeiten von Krankheiten. Langjährige Leiterin des Instituts für Gesundheit und Persönlichkeitsbildung in Starnberg. Ausgedehnte Vortragstätigkeit im In- und Ausland. Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher.

Hedwig Hajdu

Erfolgreiche Pädagogin in Kindererziehung und Erwachsenenbildung. Mitarbeit an einer pädagogischen Akademie in Österreich. Referentin am Institut für Gesundheit und Persönlichkeitsbildung, Autorin und Seminarleiterin.

Informationen im Internet unter:

[www.mueller-kainz.de](http://www.mueller-kainz.de)

Elfrida Müller-Kainz  
Hedwig Hajdu

*Loslassen*  
als Lebenshilfe und Heilung

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Lux Cream*  
liefert Stora Enso, Finnland.

Taschenbucherstausgabe 05/2011

Copyright © 2007 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2011 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2011

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von shutterstock  
Herstellung: Helga Schörnig  
Satz: Christine Roithner Verlagsservice, Breitenauich  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70177-9

<http://www.heyne.de>

# Inhaltsverzeichnis

Auf dem Weg zu Lebensglück und Gesundheit .....	9
<b>I. Zum Einstieg .....</b>	<b>13</b>
Loslassen, was ist das? .....	15
Der Lohn des Loslassens .....	17
Loslassen, der Generalschlüssel .....	23
<b>II. Kenntnisse, die Ihnen das Loslassen erleichtern .....</b>	<b>29</b>
Wer bin ich? .....	31
So handeln und entscheiden Sie .....	33
Entscheidungsfreiheit – gibt es sie? .....	37
Worin besteht der Sinn des Lebens? .....	39
Ein unschätzbare Geschenk .....	44
Der Einsatz des freien Willens für richtige Entscheidungen .....	46
Woher wir Hilfe bekommen .....	52
Flexibilität, Fleiß und freier Wille gehen Hand in Hand ..	60
Die richtige Art der Selbstverwirklichung .....	65
Hürden oder Warnsignale? .....	66
Wodurch schränken wir selbst unseren freien Willen ein? .....	74
Wie können wir den freien Willen stärken und zugleich Blockaden lösen? .....	82

Mehr Energie gewinnen .....	87
Drei wichtige Energiearten .....	88
Unser Energiehaushalt .....	100
Energie und Gesundheit .....	104
Wie Wünsche Wirklichkeit werden .....	106
»Eintrittskarte« bitte vorweisen .....	120

### **III. Eine Reise durch verschiedene**

<b>Lebensbereiche</b> .....	123
Motive Ihrer Handlungen .....	126
So werden Sie zum Sieger .....	130
Vier grundlegende Situationen für das Loslassen .....	131
Lass los, was dich beengt .....	137
Wer führt Regie? .....	138
Wie wichtig ist Ordnung? .....	143
Nicht nur beim Tanzen ist Rhythmus gefragt .....	150
Was Erkenntnisse blockiert .....	154
Wie bequem ist es doch, alles beim Alten zu lassen .....	162
So bin ich es gewohnt .....	167
Zerrei deine Fesseln .....	174
Da hast du eine Last zu tragen .....	181
Die Welt der konstruktiven und destruktiven Gedanken .....	187
Gefühle und Emotionen .....	198
Von der Angst ins Vertrauen .....	206
Lass mich los, damit wir beide leben können .....	212
Hilfe, ich werde gemobbt! .....	219
Spieglein, Spieglein ... hast du mir etwas zu sagen? ...	223
Auf die Probe gestellt .....	228
»Egolosigkeit« erreichen .....	230

<b>IV. Gesund werden, gesund bleiben,</b>	
<b>Krankheiten überwinden</b> .....	235
Grundsätzliche Gedanken .....	237
Ihre persönliche Einstellung zu Krankheiten .....	238
Unser Körper – Spiegel der Seele .....	241
Ein Vorwarnsystem .....	247
Wie organische Krankheiten entstehen .....	251
Symptomverschiebungen und chronische Erkrankungen .....	255
Schwere Krankheiten überwinden .....	261
Der Weg von Frau B. zu ihrer Krebserkrankung und zur Heilung .....	263
Wertschätzung der eigenen Person oder Geltungssucht? .....	274
Ursache oder Auslöser – der gravierende Unterschied ..	279
Die Symbolsprache der Naturgesetze .....	282
Der Weg aus der Krankheit .....	287
Ohne richtige Ernährung geht es nicht .....	290
Unsere Lernprozesse, unser Gewinn .....	296
Ein Beitrag zum Gesundheitswesen .....	298
<b>V. Belohnungen durch Loslassen</b> .....	301
Drei wichtige Talente .....	304
Drei hilfreiche Eigenschaften .....	308
Seelisch-geistige Liebe leben .....	311
Gottvertrauen, der höchste Lohn des Loslassens .....	312
Nachwort der Autorinnen .....	313
Verzeichnis der Übungen .....	316
Literatur .....	317





# Auf dem Weg zu Lebensglück und Gesundheit

Loslassen hat eine zentrale Bedeutung für das Lebensglück. Es ist der Weg zu echter Freiheit und Unabhängigkeit und zur Erfüllung der eigenen Lebensaufgaben.

Loslassen zu können bezieht sich auf ganz unterschiedliche Bereiche, angefangen von Alltagsdingen bis hin zu existenziell wichtigen Entscheidungen. Beim Loslassen mag es um materiellen Besitz oder um zwischenmenschliche Beziehungen gehen. Besonders in Bezug auf die Heilung von Krankheiten ist Loslassen unerlässlich, denn erst wenn die seelischen Ursachen einer Krankheit durch Loslassen wegfallen, kann Heilung eintreten.

Wenn es um Loslassen geht, stellen sich für die meisten Menschen Fragen wie: Warum ich? Warum gerade das? Warum jetzt? Was bringt es mir, wenn ich loslasse? Kann ich dadurch etwas zum Positiven verändern? Wie fange ich es an?

Diese Fragen können Sie beantworten, wenn Sie die Ursache erkennen, die zu einer bestimmten Situation geführt hat. Dabei möchte Ihnen dieses Buch ein Wegbegleiter sein. Es eröffnet Ihnen einen ganz neuen, gut verständlichen und pragmatischen Zugang zum Thema Loslassen, denn es beruht auf der Kenntnis jener Gesetzmäßigkeiten, die unserem Leben zugrunde liegen. Sie werden für sich persönlich eine neue Betrachtungsweise darüber gewinnen, was Sie in Ihrem Alltag oder bei einer bestimmten Problematik durch Loslassen erreichen können. Dadurch unterscheidet sich dieses Buch auch in grundsätzlichen Aussagen und Anleitungen

von anderen Büchern. Es ist als Hilfestellung gedacht, um schwierige Lebenssituationen wie Krisen und Krankheiten zu meistern. Es soll Ihnen Mut machen, jene wichtigen Schritte des Loslassens zu tun, die zu einem reichen und lebenswerten Dasein führen.

Sie werden auch erfahren, dass Loslassen nicht gleich Loslassen ist, denn es kann unterschiedliche Ziele haben. Loslassen von materiellen Dingen ist meist leichter als Lebensumstände zu ändern oder in zwischenmenschlichen Beziehungen loszulassen – um Freiheit zu geben und selbst zu erfahren. Die Situationen, in denen Loslassen gefragt ist, sind also so vielfältig und individuell wie das Leben. Sie sind eng verknüpft mit Ihrer Persönlichkeit, Ihren Charaktereigenschaften und Talenten.

Loslassen bedeutet, Raum zu schaffen für ein Leben in Freude. Es bedeutet Aufbruch, Entfaltung des eigenen Potenzials und somit Weiterentwicklung. Loslassen ist ein lebenslanger persönlicher Lernprozess.

Leben bringt Veränderung, und jede Situation ist anders. Doch jede noch so schwierige Situation kann gelöst werden. Es gibt immer einen Weg, der zu einem positiven Ergebnis führt. Dazu finden Sie in diesem Buch praktische Hinweise, die Sie weiterbringen werden.

Wenn Sie bereit sind, diesen Weg zu gehen, werden Sie sich immer mehr die Fähigkeit des Loslassens erwerben. Das ist weit mehr als die gelegentliche Lösung einer Situation. Es bedeutet, dass Loslassen für Sie jederzeit als ein Instrument zur Lösung von Problemen zur Verfügung steht. Sie werden erkennen, welcher wichtiger Begleiter das Loslassen im Hinblick auf die Erfüllung Ihrer Lebensaufgabe ist.

In den Teilen »Zum Einstieg« und »Kenntnisse, die Ihnen das Loslassen erleichtern«, werden Ihnen notwendige und

interessante Grundlagen vermittelt, die ein besseres und tieferes Verständnis der eigenen Lebenssituation ermöglichen. Kenntnisse führen häufig zu Erkenntnissen. Damit ist der Anstoß zu einer Veränderung in Ihrem Leben bereits gegeben.

Im dritten Teil des Buches »Eine Reise durch verschiedene Lebensbereiche« geht es um Einstellungen, Haltungen und Situationen, in denen Loslassen die beste Lösung darstellt.

Der Teil »Gesund werden, gesund bleiben, Krankheiten überwinden« weist Ihnen den Weg zu dauerhafter Gesundheit.

Viele Beispiele aus Alltag und Praxis dienen der Illustration des Gesagten und erfüllen das Buch mit Leben. Sie lernen auch Übungen kennen, die Sie in Ihren Bestrebungen wirkungsvoll unterstützen. Es ist sinnvoll, manche davon zur Gewohnheit werden zu lassen und regelmäßig durchzuführen, beispielsweise Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Andere Übungen können Sie über einen bestimmten Zeitraum öfter oder fallweise nutzen.

Unter den Begriffen »erkennen, entscheiden, durchführen« finden Sie Aufstellungen, die im Verlauf des Buches bei vielen Kapiteln mit Stichworten ergänzt werden. Sie stellen einen graphischen Leitfaden dar. Er zeigt Ihnen auf, welches Wissen Sie sich bereits angeeignet oder welchen Weg Sie schon zurückgelegt haben.

Es ist das Ziel dieses Buches, Ihnen einen Weg zu Unabhängigkeit, Gesundheit und Lebensglück zu zeigen.



# I. ZUM EINSTIEG





## Loslassen, was ist das?

Wenn alles fließt und wir durch offene Türen gehen, wenn Harmonie, Leichtigkeit und Lebensfreude unsere Tage prägen, dann haben wir gelernt, loszulassen von allem, was Glück und Erfolg behindert. Wir sind hier auf dieser Welt, um glücklich zu sein. Leider stehen wir uns oft selbst im Weg.

Mit diesem Buch möchten wir Sie tief hineinführen in die Hintergründe Ihres täglichen Erlebens und Ihrer Erfahrungen. Wir möchten Ihnen zeigen, welche Hilfen Ihnen zur Verfügung stehen, um Probleme zu lösen. Anhand von vielen, aus dem Leben gegriffenen Beispielen können Sie Zusammenhänge erkennen und Parallelen zu Ihren eigenen Erfahrungen herstellen.

Die Übungen, die wir Ihnen anbieten, sollen Ihnen helfen, das Loslassen Schritt für Schritt zu erlernen, damit Erfolg und Freude Ihre ständigen Begleiter werden.

Haben Sie schon einmal versucht sich vorzustellen, was das Wort »Loslassen« in Ihnen auslöst? Haben Sie sich schon gefragt, ob Sie bereit sind, durch Loslassen eine positive Veränderung in Ihrem Leben herbeizuführen oder eine Angelegenheit in andere Bahnen zu lenken? Möchten Sie genauer wissen, was Loslassen alles bewirken kann?

Sollte Ihre Antwort Nein sein, so haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie versuchen es doch mit diesem Buch oder Sie schenken es weiter.

Wenn Sie mit Ja antworten, dann beginnt hier unser gemeinsamer Weg.

Zu Beginn drängen sich vielerlei Fragen auf:

- Ist Loslassen vielleicht eine Kunst, die nur wenige Menschen beherrschen? Nun, nicht alle Menschen können sich zu diesem Weg entschließen. Das mag der Grund sein, dass viel über Loslassen geredet wird, die Umsetzung in die Praxis aber oft nicht erfolgt. Wer jedoch Loslassen lernt, zieht großen Nutzen daraus.
- Gibt es Bereiche, in denen Loslassen nichts nützt? Aus unserer Erfahrung ist Loslassen immer ein Weg, der zu guten Ergebnissen führt.
- Können wir Loslassen leicht oder nur schwer erlernen? Ohne Fleiß kein Preis. Manches ist leichter, manches schwerer loszulassen. Das Leben bietet viele Möglichkeiten, Loslassen zu üben. Wer sie nutzt, kann Loslassen lernen und zu einem »Talent« entwickeln.
- Heißt Loslassen einfach aussteigen? Bedeutet es Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen oder Ereignissen? Nein, einfach auszusteigen wäre ein Fluchtversuch vor sich selbst. Loslassen ist ein Weg der Selbstachtung und oft der liebevollste Umgang mit anderen Menschen.
- Warum soll ich etwas loslassen und was? Wie finde ich das heraus? Diese wichtigen Fragen werden uns im Folgenden beschäftigen und umfassend beantwortet werden.
- Was erreiche ich mit Loslassen? Loslassen ist ein Aufbruch zu anderen Ufern. Wer innere und äußere Freiheit erlangen will, kann nicht anders, als abzulegen, was ihn behindert.

»Los-lassen« bedeutet, dass wir selbst »los« kommen sollen von bestimmten Situationen, damit der Weg frei wird für neue Erkenntnisse, Entscheidungen und Taten.



## Der Lohn des Loslassens

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich nicht ungehindert fortbewegen, weil Sie allerlei größere und kleinere Pakete schleppen müssen. Das würde Sie viel Energie kosten.

Stellen Sie sich vor, Sie tragen ein Gepäckstück, das Sie durchaus bewältigen können. Der Weg zu Ihrem Ziel ist jedoch so weit, dass sich allmählich Erschöpfung bemerkbar macht. Schließlich können Sie nicht mehr weiter. Nun müssten Sie nach einer Lösung suchen.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten eine schwere Last tragen, unter der Sie fast zusammenbrechen. Würden Sie versuchen, Hilfe zu bekommen?

Wir alle tragen kleinere oder größere Lasten mit uns herum und wissen nicht, wie wir uns befreien können. Oftmals ist uns nicht bewusst, was unsere innere und äußere Freiheit beeinträchtigt. Dann gilt es herauszufinden, was uns hinderlich ist, und so den ersten Schritt zu einer Änderung der Situation zu gehen, indem wir loslassen.

Es stellt sich auch die Frage, wie es denn dazu kommt, dass viele Menschen mit allerlei Belastungen durchs Leben gehen. Gibt es etwas, das wir nicht beachten, dessen wir uns nicht bewusst sind oder das wir gar nicht kennen?

Tatsächlich sind Lebensgesetze (geistige Naturgesetze) und deren Wirkungsweise heutzutage weitgehend unbekannt. Wenn sich Menschen jedoch diesen Gesetzmäßigkeiten entsprechend verhalten würden, wäre das der beste Weg für ein glückliches Leben.

Aus der Unkenntnis der Lebensgesetze entstehen unterschiedliche Lernprozesse, die manchmal sehr einfach sind, unter Umständen jedoch auch einschneidend in unser Leben eingreifen können. Deshalb sollten wir Verhaltensweisen loslassen, die nicht den Lebensgesetzen entsprechen. Dies verdeutlichen wir im Folgenden am Thema Ehrlichkeit, einem einfachen, jedem bekannten und grundlegenden Naturgesetz. Es kommt in dem Sprichwort »Ehrlich währt am längsten« zum Ausdruck. Einem unehrlichen Menschen führen die Lebensgesetze die Folgen seiner Handlungsweise immer wieder vor Augen, um einen Lernprozess in Gang zu setzen und um ihn zu veranlassen, sein Fehlverhalten zu ändern. Die Lernprozesse können unterschiedlich sein und reichen je nach Art der Unehrlichkeit von der peinlichen Situation, entdeckt zu werden, über finanzielle Einbußen, den Verlust des Ansehens im Umfeld bis zur Trennung von lieben Menschen.

Loslassen bedeutet, jeden Widerstand gegen die Lebensgesetze (Naturgesetze) aufzugeben. Es ist eine Reise zu den Quellen Ihrer geistig-seelischen Kräfte.

Was Sie durch Loslassen erreichen können, ist beinahe unglaublich:

- Sie gewinnen mehr *Energie*, denn Festhalten an etwas, das Sie behindert, bindet Energie.
- Durch Loslassen wird mehr Energie frei, um *Intuitionen* genauer wahrzunehmen und besser verstehen zu können.
- Sie können Ihre *Intelligenz* steigern. Durch Loslassen werden Sie frei und können Situationen leichter durchdenken und durchschauen. Sie gewinnen neue Erkenntnisse. Dabei erlernen Sie die faszinierende Symbolsprache der Lebensgesetze. Sie lernen auch, lösungsorientiert zu denken und zu handeln.

- Ihre *Weiterentwicklung* geht schneller voran, denn Sie werden sich von Ihren Schwächen befreien können.
- Sie gewinnen *Selbstsicherheit*, denn Sie lernen sich selbst besser kennen.
- Mehr *Ausstrahlung* ist eine Folge von größerem Selbstvertrauen und einem hohen Energiepotenzial. Beides können Sie durch Loslassen gewinnen.
- Jede Belastung, die Sie abgeben, bringt Ihnen ein Stück *Freiheit*.
- Sie erkennen, welche Vorurteile Sie daran hindern, Ihre *Lebensaufgabe* zu finden und das zu tun, was Ihnen am meisten Freude bereitet.
- Loslassen bedeutet auch *Vorbeugung* vor Krankheiten, denn allen Krankheiten geht ein Energieverlust durch Festhalten voraus.
- *Heilung* von Krankheiten erreichen Sie, wenn Sie die seelischen Ursachen einer Krankheit loslassen können.
- *Freundschaft* und *Liebe* werden Ihnen zuteil, weil Sie liebenswerte Eigenschaften und Verhaltensweisen entwickeln, indem Sie sich entfalten und dabei Schwächen loslassen.
- Sie können durch Loslassen anderen Menschen *Freiheit* und *Liebe* schenken.
- Sie erleben das wunderbare Gefühl der *Geborgenheit*, wenn Sie es geschafft haben, Ihr Ego loszulassen, und *Gottvertrauen* an die Stelle des eigenen Besserwissens getreten ist.

Das Beispiel einer alleinerziehenden Mutter, die durch Loslassen den entscheidenden Wendepunkt im Leben ihrer Tochter herbeigeführt hat, soll Ihnen Mut machen, Loslassen zu Ihrem persönlichen Besten und dem von Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, zu nutzen. Die Mutter erzählt: »Ich hatte eine gescheiterte Ehe hinter mir, aber eine bezaubernde Toch-

ter an meiner Seite, die nun allerdings ohne Vater aufwachsen musste. Ich wollte besonders viel für mein Kind tun. Damals hörte ich zum ersten Mal von den Naturgesetzen. Ich beschäftigte mich mit den Geheimnissen des Universums, aber auch mit meinen Stärken und Schwächen. Ich machte große Fortschritte in meiner Entwicklung. Damals hatte ich aber noch nicht begriffen, dass ich zwar mich verändern kann, nicht aber andere Menschen. Ich dachte, ich könne doch die Menschen, die mir nahe standen, nicht ›dumm‹ durch das Leben gehen lassen – vor allem nicht meine Tochter. Ich war nicht dazu in der Lage, die Grenze zwischen Fürsorge und Bevormundung zu ziehen. So behinderte ich die freie Entfaltung meines Kindes.

Meine Tochter kam in die Pubertät und wollte ihre eigenen Erfahrungen machen. Aber nicht mit mir! Wusste ich doch, dass diese Erfahrungssuche reine Zeitverschwendung war. Ich konnte ihr gewiss ganz genau sagen, was sie tun müsse, damit es ihr gut ginge! Ich konnte sie doch nicht einfach loslassen. Je mehr ich versuchte, sie mit meiner Denkweise vertraut zu machen, desto ungehorsamer wurde sie. Es kam zu Szenen, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Sie zog sich provokant an, stach sich selbst ein Piercing durch die Unterlippe, trank Cola, aß all das, was ihr nur schaden konnte, und begann zu rauchen. Sie schwänzte häufig die Schule und brach sie schließlich ab. Ich versuchte, sie durch Schulwechsel, Nachhilfe und einen Auslandsaufenthalt von der Notwendigkeit eines Schulabschlusses zu überzeugen.

Schließlich lief sie von zu Hause weg und zog zu ihrem Freund. Nun musste sie selbst Entscheidungen treffen. Sie besuchte wieder die Schule, sogar mit gutem Erfolg.

Nach einem Jahr wollte sie wieder nach Hause. Ich drängte sie nicht, die Schule abzuschließen, denn ich freute mich,

dass sie zu mir zurück wollte. Noch immer war ich der Meinung, dass ich ihr jetzt alles beibringen konnte, was sie bisher abgelehnt hatte. Sie brachte ihren Freund mit und beide zogen bei mir ein. Die Probleme waren vorprogrammiert, denn ich war davon besessen, alles für mein Kind richten zu müssen.

Die Folgen für meine Tochter waren Krankheiten, Depressionen, psychiatrische Behandlung und viel zu hohe Dosen von Antidepressiva. Es folgten Bewusstseinsstörungen und Selbstmordversuche. Ihr Freund verließ sie schließlich. Neue Freunde traten in ihr Leben, die ihr Drogen verschafften. Ich kämpfte dagegen mit Verboten und Erpressungen, alles ohne Erfolg. Schließlich warf ich sie aus der Wohnung, denn ich war am Ende. Irgendwann entschloss ich mich, die Dinge geschehen zu lassen. Loslassen blieb mir als einziger Weg, wenn ich nicht selbst an der Situation zerbrechen wollte. Ich begriff, dass wirkliche Liebe keine Bedingungen stellt, sondern zulässt, dass jeder Mensch sein Leben selbst gestalten muss. Ich akzeptierte also, dass sich meine Tochter für eine andere Art zu leben entschieden hatte.

Schlagartig veränderte sich die Atmosphäre zwischen uns. Es war wie ein Wunder. Meine Tochter entschied sich wie aus heiterem Himmel für einen Entzug und eine Langzeittherapie. Sie erledigte alle Behördengänge allein und hilft mir jetzt sogar im Haushalt. Wir haben nun einen liebevollen Umgang miteinander. Ich habe aufgehört, sie zu irgendetwas zu drängen. So konnte sie die Verantwortung für ihr Leben selbst übernehmen.

Loszulassen hat auch für mich Positives bewirkt. Mir wird gesagt, ich sei geduldiger, toleranter und liebevoller geworden. Ich bin zufrieden mit meinem Leben und meist guter Dinge. Meine Lebenssicht ist wieder positiv.«

Genau wie diese Mutter handeln viele alleinerziehende Mütter, denn das Bewusstsein, allein verantwortlich zu sein, verleitet dazu, mehr zu tun, als gut ist. Sie versuchen, ihr Kind in jeder Weise positiv zu beeinflussen und hoffen dabei, es auf den rechten Weg zu bringen.

Für die Mutter in unserem Beispiel war es ein gewaltiger Entschluss, die Tochter völlig loszulassen, denn sie musste einen Schlussstrich unter all ihre Verhaltensweisen der Vergangenheit ziehen. Sie musste sich vollkommen lösen von der Sorge um die Tochter und sie ganz freigeben. So erwies sich Loslassen als Schlüssel zu einem liebevollen Umgang miteinander und als die beste Hilfe für die Tochter.

Der Prozess des Loslassens beginnt stets mit einer Erkenntnis oder Einsicht. Der Wunsch, die Situation zum Besseren zu ändern, führt zu einer Entscheidung. Nun gilt es, die Entscheidung in die Tat umzusetzen. Immer, wenn Sie etwas loslassen, findet dieser Prozess statt:

## **erkennen      entscheiden      durchführen**

---

Mit diesen drei Wörtern beginnen wir eine Aufstellung, die in den folgenden Kapiteln ergänzt wird, sodass ein Leitfaden entsteht, der Ihnen helfen soll, Ihre Lernprozesse leichter überblicken zu können.

Wir betrachten es als Aufgabe dieses Buches, diese so einfach erscheinende Formel mit Leben zu erfüllen, sodass Loslassen für Sie tatsächlich zu einem »Talent« werden kann.

## Loslassen, der Generalschlüssel

Das Wort »Loslassen« erweckt bei vielen Menschen den Eindruck, es handle sich um eine passive Haltung. Es ist aber ganz im Gegenteil eine aktive, bewusste Handlung. Loslassen stellt so etwas wie einen »Generalschlüssel« dar, der Räume mit schönem, angenehmem Inhalt öffnet, wenn wir ihn richtig benutzen. Es bedeutet, etwas in die Tat umzusetzen, was wir als notwendig und richtig erkannt haben, indem wir loslassen, was uns bisher behindert hat. Es heißt, einen Schritt vorwärts zu gehen, sich von etwas zu befreien, um aktiv werden zu können. Es bedeutet auch, etwas ohne Kampf in Gang zu setzen, um zu einer Lösung zu kommen.

Wenn Sie etwas loslassen, entsteht zunächst ein Freiraum. Das ist gut so, denn nur in ein leeres Gefäß können Sie etwas hineingießen. Der Weg ist frei für neue Gedanken, für gute Ideen und für Lösungen, an die Sie vorher gar nicht gedacht haben. Loslassen ist eine persönliche seelische Leistung, denn es ist nicht immer leicht, aus gewohnten Bahnen und Gedankengängen auszusteigen und in ein unbekanntes »Nichts« zu treten.

Das Leben läuft jedoch nach dem Prinzip »Lohn gegen Leistung« ab. Das ist der Grund dafür, dass Sie durch Loslassen zu guten Ergebnissen kommen.

*Anstatt »Lohn gegen Leistung« können wir auch sagen »Ursache und Wirkung«. Das ist das wohl wichtigste Lebensgesetz. Es ist das erste Gesetz, das wir näher betrachten wollen.*

HEYNE <

Elfrida Müller-Kainz  
Hedwig Hajdu

*Loslassen*  
als Lebenshilfe und Heilung



Elfrida Müller-Kainz, Hedwig Hajdu

## **Loslassen**

als Lebenshilfe und Heilung

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
20 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70177-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: April 2011

Die Kunst des Loslassens: Königsweg zu einem erfüllten Leben

Innere Freiheit erlangen, Heilung erfahren, ein erfülltes Leben führen: All das wird einem Menschen möglich, der loslassen kann. Die Autorinnen zeigen praktische Wege auf, wie durch bewusstes Loslassen auch die größten Probleme fast wie von selbst gelöst werden können – ob in den Höhen und Tiefen des Alltags, ob in beruflichen oder privaten Dingen oder in der Partnerschaft.



[Der Titel im Katalog](#)