



## **Wie kann ich all den Schmerz loslassen? - Claudia Höfling -**

Es ist ein Irrglaube, dass das Loslassen etwas mit Wegschieben oder Wegmachen zu tun hat. Den Schmerz loszulassen, bedeutet, ihn zu umarmen. Das Geheimnis ist, den gegenwärtigen Moment in all seiner Fülle und mit all seinen Herausforderungen zu akzeptieren.

Schau, der Schmerz ist hier, weil er etwas Gutes für Dich will, weil er Dir etwas zeigen möchte. Vielleicht möchte er Dir sagen, dass das, was gerade nicht mehr in Deinem Leben ist, etwas sehr Wertvolles für Dich war. Der Schmerz kann uns sagen, dass jetzt eine Veränderung für uns dran ist. Dass wir jetzt damit anfangen sollen, unseren Fokus auf uns selbst zu richten und anfangen dürfen, zu heilen.

Und das alles ist doch etwas sehr Schönes, für das wir dankbar sein dürfen. Erst wenn wir dem Schmerz Raum geben, fühlt er sich gesehen und es beginnt das, was wir uns unter Loslassen wünschen.

Loslassen ist Annahme und Akzeptanz und dann transformiert der Schmerz in Dankbarkeit. Der Schmerz und unsere Erfahrungen sind ein Teil von uns. Alles das, was wir heute sind und alles, was wir morgen sein werden, all das Schöne, das wir fühlen dürfen, basiert auf diesen Erfahrungen und Gefühlen wie auch dem Schmerz. Lass ihn zu, durchfühle ihn, horch, was er Dir sagen will. Jedes Gefühl, zu dem Du ohne Wertung stehst, löst sich auf.