

Loslassen  
bedeutet  
nicht  
wegwerfen,  
sondern  
freiwerden.



Mut ist,  
loszulassen,  
was dir  
nicht mehr  
guttut.



## Lehrstunde mit Arthemis & Bergi ♡

# Loslassen ist nicht gleich Loslassen

Es gibt viele verschiedene Arten von Loslassen...

- ♡ Einen Menschen loslassen
- ♡ Eine Situation oder Erfahrung loslassen
- ♡ Hoffnungen und Erwartungen loslassen
- ♡ Vergangenheit und alte Geschichten loslassen
- ♡ Wut, Enttäuschung oder Schmerz loslassen
- ♡ Schuldgefühle und Selbstvorwürfe loslassen
- ♡ Kontrolle und den Drang, alles zu beeinflussen, loslassen
- ♡ Eine alte Version von dir selbst loslassen

### Wichtig zu wissen:

Jede Situation ist individuell.  
Es gibt nicht DIE eine Methode.  
Was dem einen hilft,  
passt nicht automatisch zum anderen.  
Daher ist Loslassen oft so schwer:  
Man fokussiert nur eine Vorstellung,  
aber das Thema ist viel größer.

♡  
Nicht jede Übung  
passt zu jeder Situation.  
Schau hin, was für  
DICH stimmt.  
Sei geduldig  
mit dir.  
♡

### Der erste Schritt:

Schau ehrlich hin und frage dich:  
Woran halte ich eigentlich fest – und warum?

Jeder Weg  
ist einzigartig.  
Sei liebevoll  
bei dir. ♡

Achtsamkeit  
Verständnis  
Freiheit  
♡

Arthemis

seelenmagie  
DEINE WEGBEGLEITUNG

Freiheit  
beginnt  
wenn du  
wagst

Herzwege  
Seelenweisheit  
Mut zur Veränderung

Loslassen ist nicht gleich Loslassen

Arthemis war heute schon früh im hellen Lehrzimmer unterwegs.

Er konnte kaum stillsitzen, strahlte über beide Ohren und war völlig aus dem Häuschen.

„Bergiiii!“

Bergi schaute von seinem Platz auf.

„Was ist denn heute los mit dir?“

„Ein Menschlein hat mich gefragt!“

Arthemis hüpfte aufgeregt herum.

„Schon wieder! Ein Menschlein braucht meine Hilfe! Ich bin der Vertrauenskobold! Ich darf helfen!“

Bergi musste lächeln. Arthemis war sichtlich stolz und glücklich.

Doch plötzlich wurde er still.

Sein Grinsen verschwand.

Bergi bemerkte es sofort.

„Was ist denn jetzt los?“

Arthemis setzte sich hin und seufzte.

„Ich möchte doch so gerne helfen.“

„Das weiß ich.“

„Aber dieses Loslassen... das ist so schwer.“

Bergi nickte.

„Ja.“

„Und ich glaube, es gibt ganz viele verschiedene Arten davon. Aber ich kann das den Menschlein gar nicht richtig erklären.“

Bergi setzte sich zu ihm.

„Da hast du tatsächlich recht, Arthemis.“

Arthemis schaute überrascht.

„Wirklich?“

„Ja. Loslassen ist nicht gleich Loslassen.“

Und genau da beginnt die heutige Lehrstunde.

Denn wenn ein Mensch sagt:

„Ich muss loslassen.“

kann dahinter unglaublich viel Unterschiedliches stecken.

Manchmal geht es darum, einen Menschen loszulassen.

Aber manchmal geht es gar nicht um den Menschen selbst.

Vielleicht geht es um die Hoffnung, dass dieser Mensch sich noch verändert.

Oder um die Vorstellung davon, wie eine Beziehung eigentlich hätte sein sollen.

Manchmal möchte jemand eine Situation loslassen.

Eine vergangene Erfahrung.

Eine Enttäuschung.

Eine Entscheidung, die nicht mehr rückgängig zu machen ist.

Manchmal geht es um Wut.

Um Schuld.

Um Angst.

Um Kontrolle.

Oder um eine Zukunft, die man sich ganz anders vorgestellt hatte.

Und manchmal versucht ein Mensch etwas loszulassen, obwohl er eigentlich noch gar nicht verstanden hat, woran er überhaupt festhält.

Arthemis schaut nachdenklich.

„Dann kann es also sein, dass jemand glaubt, er müsste einen Menschen loslassen, obwohl er eigentlich die Hoffnung , Gewohnheiten oder Muster loslassen müsste?“

„ Oft denken sie man müsse jemanden loslassen dabei ist das der völlig falsche weg?“

„Genau.“

„Oder dass jemand eine Situation nicht loslassen kann, weil er immer noch versucht, sie in seinem Kopf anders enden zu lassen?“

„Auch das.“

Arthemis wird immer stiller.

„Dann kann man doch gar nicht in einer einzigen Lehrstunde erklären, wie Loslassen funktioniert.“

Bergi lächelt.

„Genau das ist der Punkt.“

 Loslassen ist individuell

Es gibt nicht die eine Methode.

Nicht die eine Übung.

Nicht den einen Satz, der für alle funktioniert.

Denn jede Geschichte ist anders.

Was einem Menschen hilft, kann bei einem anderen völlig am Thema vorbeigehen.

Bei einem Menschen geht es vielleicht um eine Trennung.

Bei einem anderen um Trauer.

Bei einem weiteren um eine alte Verletzung.

Und wieder jemand anderes muss vielleicht lernen, die Kontrolle über etwas abzugeben, das er niemals vollständig kontrollieren konnte.

Deshalb muss man bei diesem Thema immer genauer hinschauen.

Nicht nur:

„Was möchtest du loslassen?“

Sondern auch:

„Was genau hältst du noch fest?“

Und:

„Warum?“

Denn genau dort liegt sehr häufig der eigentliche Knackpunkt.

Arthemis schaut Bergi an.

„Aber dann dürfen die Menschlein doch nicht denken, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, nur weil sie es nicht schaffen, loszulassen.“

Bergi nickt sofort.

„Ganz genau.“

Wenn Loslassen nicht funktioniert, bedeutet das nicht automatisch, dass ein Mensch zu schwach ist.

Nicht, dass er nicht genug an sich gearbeitet hat.

Nicht, dass er „endlich darüber hinwegkommen“ müsste.

Manchmal bedeutet es einfach:

Das Thema ist tiefer, als es von außen aussieht.

Und manchmal braucht es Zeit, bis überhaupt klar wird, was wirklich losgelassen werden möchte.

Arthemis atmet erleichtert auf.

„Das wollte ich wissen.“

„Warum?“

„Weil ich nicht möchte, dass meine Menschlein glauben, sie wären kaputt, wenn sie etwas nicht einfach loslassen können.“

Bergi lächelt.

„Dann hast du heute schon sehr viel verstanden.“

Arthemis denkt noch einmal nach.

„Also ist der erste Schritt manchmal gar nicht: Loslassen.“

„Sondern?“

Arthemis lächelt.

„Herausfinden, woran ich eigentlich noch festhalte.“

Bergi nickt.

„Genau.“ „Über allgemeines loslassen kann Ansätze bringen- Unterstützung- aber nicht immer. Oft nicht“

Und vielleicht ist genau das die wichtigste Botschaft dieser Lehrstunde:

Du musst dich nicht dafür verurteilen, dass Loslassen schwer ist.

Vielleicht hast du bisher einfach versucht, die falsche Stelle loszulassen.

Vielleicht geht es nicht um den Menschen.

Vielleicht um die Hoffnung.

Die Erwartung.

Die Kontrolle.

Die Angst.

Die Vergangenheit.

Oder um das Leben, von dem du dachtest, dass du es einmal führen würdest.

Loslassen ist deshalb kein einfacher Befehl.

Es ist ein Prozess, der individuell verstanden werden möchte.

Arthemis lächelt wieder.

„Bergi?“

„Ja?“

„Jetzt bin ich wieder ein bisschen glücklicher.“

„Warum?“

„Weil ich jetzt weiß: Wenn ein Menschlein etwas nicht loslassen kann, ist es nicht automatisch gescheitert.“

Bergi nickt.

„Nein, Arthemis. Vielleicht hat es einfach noch nicht die richtige Stelle gefunden, an der es hinschauen darf.“

Arthemis strahlt.

„Dann war das heute eine richtig wichtige Lehrstunde.“

„Das war es.“

Und Artemis lehnt sich zufrieden zurück.

Der Vertrauenskobold ist wieder glücklich. 🧡 ✨

Denn manchmal beginnt Loslassen nicht damit, etwas gehen zu lassen.

Sondern damit, endlich zu verstehen, warum man es noch festhält.

Wir müssen herausfinden wodran festgehalten wird und was wirklich losgelassen werden muss.

Euer Artemis ❤️