

Friedrich Kopsche

Loslassen



www.botschaftderstille.at

Friedrich Kopsche
Loslassen
©2017 Eigenverlag, Klagenfurt
All rights reserved

Foto: Friedrich Kopsche
Satz: Friedrich Kopsche
Texte: Friedrich Kopsche
Lektorin: Karoline Maria
Kopsche-Tazoll

www.botschaftderstille.at

Ausgabe, Jänner 2017

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdruckes vorbehalten.

FRIEDRICH KOPSCHE

Loslassen

www.botschaftderstille.at
www.kopsche.at



Unsere Lebensreise bietet uns eine große Fülle von Erfahrungen in der Begegnung mit uns selbst und anderen. Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen, die wir bewusst oder unbewusst erleben und die uns sehr stark emotional berühren können. So stark, und so laut, dass diese immer wieder, wiederkehrend uns gedanklich beschäftigen, wie ein Ringelspiel/Karussell das nie aufhört sich im Kreise zu drehen. Sie lassen uns nicht mehr los, benötigen sehr viel Energie, Kraft, die uns dann anderwärtig fehlt und so unsere Lebensqualität/Energie mindert.

Je länger dieses Karussell sich dreht, um so größer wird der Inhalt, neue Emotionen kommen dazu, die wiederum Neues auslösen und und... Wenn das dann über Monate, Jahre, Jahrzehnte oder ein Leben lang andauert, wird es größer und größer, es beginnt sich zu verselbständigen und wir können es nicht mehr kontrollieren, es hat sich los-gelöst von uns.

Um mit so einem Ereignis zurechtzukommen, wird oft in diesem Zusammenhang das Wort „Loslassen“ „las einfach los“ erwähnt. Da taucht dann die Frage auf, wie kann das gemeint sein, was ist dabei zu tun.

Vielleicht hilft ein Beispiel dieses oft missverstandene Wort, in einem anderen Blickwinkel zu sehen, ein bisschen weiter.

Wenn zu einem Raumschiff, das von der Erde aus gesteuert wird, die Verbindung verloren geht, ist es außer Kontrolle und kann sich verselbständigen mit einem ungewissen Ausgang. [$>$]

So wird als erster Schritt alles versucht, diese Verbindung wieder herzustellen. Kontakt aufzunehmen und wenn gelingt, es zu stabilisieren, danach erst nach dem Grund, den Ursachen zu suchen, um diese für immer zu beheben.

„Verbindung“ herzustellen, das ist die Botschaft, wenngleich das Karussell/Raumschiff, nicht außerhalb von uns, sondern in uns ist. Doch das „Loslassen“ zu verstehen als „Aufforderung“ Verbindung mit dem Thema/Ereignis aufzunehmen, das zu einem Karussell wurde, wird Veränderung bringen.

Gemeint ist, dem Thema/Ereignis wieder näherzutreten, sich damit einzulassen, sich erlauben, dabei auch Unterstützung zu holen. Das Bemühen darum ist eine gute Basis, die verloren gegangene Kontrolle wiederzuerlangen, sich dabei zu stabilisieren und wieder durchatmen zu können. Energie zu sammeln, um nach den Ursachen zu forschen, sie zu beleuchten und Frieden zu schließen. Frieden zu schließen mit sich und mit allen Beteiligten, wird das Karussell auflösen und wir können eine neue Lebensqualität in Empfang nehmen.



[>]

Loslassen

Du hast quälende Gedanken, wer kennt sie nicht,
sie beschäftigen dich die ganze Zeit,
bei Tag, bei Nacht, im Dunklen und im Licht.
Du machst dich auf die Suche nach dem Grund,
du suchst dein Leben ab,
fragst dich dabei, was ist nicht rund?

Da gäbe es so vieles, findest du,
doch wie fange ich es an,
damit ich komm zur Stille und zur Ruh.
Ein Buch, das könnte die Lösung sein,
da steht bestimmt die Antwort drin,
ja, das könnte sein
das macht vielleicht auch Sinn.

Gesagt, getan, gelesen viele Bücher,
doch alle schreiben nur,
Lass einfach den Gedanken los,
nur so findest du die Mitte, lass ihn los.

Du denkst darüber nach,
und fragst dich wie? Wie soll das gehen?
Den Übungen zu folgen,
wird dir geraten,
sie anzuwenden Tag für Tag,
du wirst es sehen,
es befreit dich von deiner Plag.

Du nimmst das auf und lässt dich ein,
du merkst, wie die Gedanken schwinden,
das tut dir gut, und gibt auch neuen Mut.
Du bleibst dabei und gibst nicht auf,
doch die Gedanken,
die tauchen immer wieder auf.

Seltsam, denkst du dir, wie kann das sein,
sie tauchen auf und tun nicht weh,
was steckt da bloß dahinter,
was ich nicht seh?

So suchst du weiter um zu verstehen,
und fandst heraus, es ist der Frieden,
der dabei entstand,
weil du dich den quälenden Gedanken,
hast zugewandt,



www.botschaftderstille.at

www.kopsche.at