



Das Schwere davonfliegen lassen

Liebe Frau Baranyi,

viele Menschen tragen Themen mit sich herum, die eine große Belastung bedeuten. Das sind zum Beispiel komplizierte Beziehungen, nicht verwirklichte Träume oder die Angst vor einer Veränderung.

Aber auch Alltäglichkeiten können uns so ärgern, dass sich das Leben schwer anfühlt. Das kennt jeder, der sich ungerecht behandelt fühlt, dem die Arbeit über den Kopf wächst oder der sein Auto schon wieder in die Werkstatt bringen muss.

Ob wir uns von Kleinigkeiten aus der Ruhe bringen lassen oder ernste Probleme zu bewältigen haben: wenn es uns gelingt, sie loszulassen, wird jeder Tag unseres Lebens leichter.

Ihr "Mein Augenblick"-Team



Loslassen für ein besseres Leben

Wenn man loslässt, was einen belastet, wird das Leben einfacher – diese Erfahrung wird Devis aus Sambia nie mehr vergessen.

Seit Jahren wusste der Vorsteher einer Kupfermine, dass er unter Grauem Star leidet. Eine Operation hätte ihm geholfen, aber aus Angst sagte er den Routineeingriff ab. Stattdessen nahm er es in Kauf, dass seine Sehkraft mit der Zeit schwächer wurde und er Probleme in seinem Job bekam.

Jahrelang quälte sich Devis mit der Sorge, was aus seinem Beruf und seiner Familie werden sollte, wenn er sein Augenlicht ganz verlieren würde. Doch eines Tages konnte er seine Furcht endlich loslassen. Devis nahm allen Mut zusammen und lies sich operieren. Inzwischen sieht er wieder so gut wie früher und fühlt sich viel besser, denn er kann unbeschwert in die Zukunft blicken.

Mein Impuls der Woche

Der erste Schritt zum Loslassen:

Oftmals müssen wir einen langen Weg gehen, bevor wir loslassen können. Dieser Weg beginnt mit dem ersten Schritt: Erkennen, was ich loslassen möchte.

Was Sie auch belastet und Ihnen im Moment das Leben schwer macht, schreiben Sie alles auf einen Zettel. Das können z. B. Gefühle und Erwartungen sein oder eine Person, die Ihnen nicht gut tut, eine Arbeitsstelle oder eine schlechte Angewohnheit.

Anschließend können Sie den Zettel verbrennen, als Schiffchen in einem Gewässer davontreiben lassen oder an einem Luftballon heften und fliegen lassen.

Schauen Sie zu, wenn der Ballast langsam aus Ihrem Leben entschwindet und beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Dann schließen Sie die Augen und wiederholen mindestens fünfmal den Satz: "Ich bin bereit loszulassen – ab jetzt."



[Christoffel-Blindenmission \(@cbmdeutschland\) • Instagram photos and videos](#)



pn-mails.de

282 Followers, 210 Following, 118 Posts
- See Instagram photos and videos from Christoffel-Blindenmission (@cbmdeutschland)