

## Dialogreise Vom Loslassen und Festhalten



Bild von cocoparisienne auf Pixabay

In vielen Schriften ist heute von der Kunst des Loslassens als Allheilmittel die Rede, selten jedoch – wenn überhaupt – vom Guten des Festhaltens. Ja, es gibt das erzwungene Loslassen-Müssen aufgrund nicht mehr zu ändernder äußerer Umstände wie Krankheit, Tod, der Alterspension. Aber es gibt auch das bewusste, nicht erzwungene Loslassen auf Grund rationaler bzw. emotionaler Überlegungen.

Richtiges, gesundes Loslassen bedeutet Gewinn. Doch ist Loslassen immer das Richtige? Es gibt auch ungesundes Loslassen, wenn sich etwa dahinter die Angst verbirgt, sich auf etwas oder jemanden einzulassen. Festhalten hingegen wird häufig als ungesund dargestellt, als Belastung, als Verlust, als Krallen und Klammern, als Gieren und Geizen. Aber es gibt auch ein richtiges, gesundes, unverkrampftes Festhalten, denn wir benötigen ein stabiles Gerüst im Leben. Dann lohnt sich Festhalten, dann gibt Festhalten Liebe, Kraft, Sicherheit und Geborgenheit.

Ein Idealzustand ist dann erreicht, wenn sich durch richtiges Loslassen und Festhalten ein Gleichgewicht eingestellt hat. Denn Festhalten und Loslassen sind in gleicher Weise wichtig und richtig.

Woran halte ich fest?  
Weil es für mich wichtig ist  
für mich eine Grundlage bildet  
für mich die Normalität darstellt?

Wofür lasse ich los?  
Weil ich für mich weitergehen möchte  
ich mich auf etwas Neues einlassen und  
öffnen will,  
ich nach vorne gehen kann?

***WFIM, wenn ich an die Dialogreise denke und dir das mitteile?***

## Momente in meinem Leben



Bild von [Pexels](#) auf [Pixabay](#)

***An welche Momente des Loslassens und Festhaltens während meines bisherigen Lebens erinnere ich mich und denke ich zurück? WFIM, wenn ich sie heute beurteile?***

## Festhalten

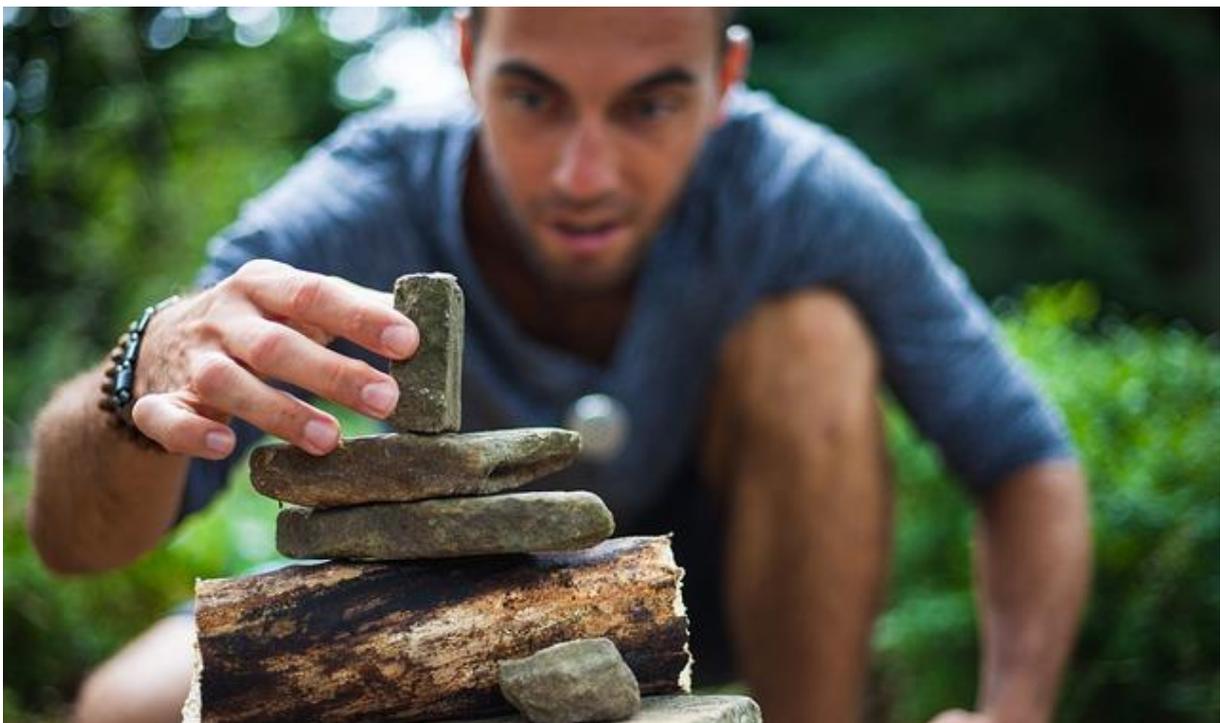


Bild von Katerina Knizakova auf Pixabay

***Woran möchte ich in meinem/ unserem zukünftigen Leben unbedingt festhalten? WFIM dabei, wenn ich dir das sage?***

## Warum halte ich wichtige Dinge fest?



Bild von HomeMaker auf Pixabay

***Was gewinne ich, wenn ich an den für mich wichtigen Dingen festhalte?  
WFIM, wenn ich mir das vergegenwärtige?***

## Sicherheit durch Festhalten



Bild von Manfred Antranias Zimmer auf Pixabay

***Wann habe ich erlebt, dass mich das Festhalten an etwas gestärkt, mir Liebe,  
Sicherheit und Geborgenheit geschenkt hat? WFIM dabei?***

## Was möchte ich loslassen?



Bild von S. Hermann & F. Richter auf Pixabay

***Was möchte ich aus freien Stücken gerne loslassen? WFIM, wenn ich daran denke?***

## Freiheit durch Loslassen



Bild von Shah Rokh auf Pixabay

***Wann habe ich erlebt, dass Loslassen mich und andere frei machen kann?  
WFIM bei meiner Antwort?***

## Neues wagen



Bild von Barbara Milewska auf Pixabay

***Wann habe ich trotz widriger Umstände Neues gewagt- und es ist daraus Neues, Gutes entstanden? WFIM, wenn ich Dir das schreibe?***

## Loslassen und gewinnen



Bild von chiaro\_di\_luna auf Pixabay

***Was, glaube ich, werde ich gewinnen, wenn ich freiwillig etwas ganz Bestimmtes loslasse? WFIM dabei?***

## Erzwungenes Loslassen



Bild von M W auf Pixabay

***Welche Umstände werden mich in absehbarer Zeit zwingen, etwas loslassen zu müssen? WFIM dabei?***

## Angst, etwas loszulassen



Bild von Lynn Greyling auf Pixabay

***Ich spüre Angst, wenn ich an etwas denke, das ich keinesfalls in meinem Leben loslassen möchte? Was ist das? WFIM bei meiner Antwort?***

## Muss ich weitergehen?



Bild von Niek Verlaan auf Pixabay

***Verharre ich in meinem Leben in etwas, obwohl ich spüre, dass ich weitergehen müsste? WFIM, wenn ich Dir das schreibe?***

## Sehnsucht nach Halt



Bild von PublicDomainPictures auf Pixabay

***Wann sehne ich mich besonders nach einem festen Halt von dir in unserer Beziehung und/oder in meinem Leben? WFIM, wenn ich dir das sage?***

## Zu eng



Bild von Adina Voicu auf Pixabay

***Gibt es Situationen in meinem Leben, in denen ich mich besonders eingengt und festgehalten fühle? WFIM, wenn ich dir das schreibe?***

## Besser loslassen



Bild von Marlon Sommer auf Pixabay

***Habe ich in meinem Leben an etwas festgehalten, das ich besser loslassen hätte sollen? WFIM bei meiner Antwort?***

## Finanzen



Bild von Nattanan Kanchanaprat auf Pixabay

***Wie geht es mir bei dem Gedanken daran, Geld festzuhalten oder loszulassen? WFIM, wenn ich dir das mitteile?***

## Momente des Loslassens



Bild von Ulrike Leone auf Pixabay

***WFIM, wenn ich an Momente des Loslassens denke, die noch auf mich/uns zukomme/n (z.B. Pensionierung, Auszug der Kinder, Umzug, Jobwechsel...)?***

## Die „gute alte Zeit“



Bild von Vinson Tan (楊祖武) auf Pixabay

**Wie geht es mir, wenn ich an die so genannten „guten alten Zeiten“ denke?  
Trauere ich ihnen nach? WFIM bei meiner Antwort?**

## Ausmisten und Aufräumen



Bild von meineresterampe auf Pixabay

**WFIM, wenn ich daran denke, die Wohnung (oder den Kleiderschrank, den Keller) ausmisten zu sollen?**

Kann ich delegieren?



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

*Kann ich auf liebewonnene Gewohnheiten verzichten? Kann ich Aufgaben delegieren? WFIM, wenn ich an solche Szenarien denke?*

**Viel Freude beim Schreiben und Austauschen!**

**Texte:** Evi und Gerhard Kerschner, Mattersburg

**Bilderauswahl:** Anita & Martin Deutsch, Seebenstein