



Loslassen 4.0



ÜBUNGSBLATT 8: Lösung der Verschmelzung

Lade die Familienseele ein und bitte um einen Korb für das Heilungsritual.

Es ist besser, wenn jemand dich bei dem Ritual unterstützt – als Stellvertreter!

Schreibe auf einen Zettel Mutter, auf einen zweiten Vater und auf den dritten ICH.
Lege sie vor dir auf den Boden. Halte so viel Abstand, dass du dich bequem auf einen Platz stellen kannst, ohne die anderen Zettel zu berühren.

Vater / Mutter / Ich

Um das Vorliegen deiner Verschmelzung festzustellen, stelle dich auf den Platz des jeweiligen Elternteils und spüre, wie du dich dort fühlst. Wenn du dich dort „auskennst“, „zuhause fühlst“, ist das ein Hinweis für Verschmelzung.

Verlasse dann bewusst mit einem großen Schritt den Platz von Vater oder Mutter und stelle dich auf deinen eigenen Platzhalter-Zettel. Dein assistierender Stellvertreter stellt sich als Vater und/oder Mutter auf den entsprechenden Platz.

Dann sprich folgende Sätze 3x hintereinander und spüre, wie sich die Energien austauschen:
„Du bist du, ich bin ich. Du hast dein Schicksal, ich habe mein Schicksal. Ich wollte alles für Dich tragen, als wäre es mein Eigenes. Ich löse jetzt die Verschmelzung und Verstrickung mit Dir auf allen Ebenen, in allen Zeiten, Dimensionen, Sphären und Frequenzen, in allen Seelenteilen und überall wo unsere Seelen sind. Ich übergebe jetzt der Familienseele alles, was wir von einander übernommen haben und was uns aneinander kettet. Ich erlaube uns auf allen Ebenen jetzt wahre Heilung, samt Ursache und Quelle von Problem oder Krankheit. Ich kenne jetzt den Unterschied zwischen mir und meiner Mutter oder / meinem Vater / meinem Bruder / meiner Schwester.“

Sage dann (zum Stellvertreter) **„Bitte nimm mich in den Arm, weil ich ich bin“**.

Der Stellvertreter nimmt dich nun als Mutter/Vater in den Arm, hält dich und sagt dir sanft ins Ohr:
„Mache die Erfahrung, gleichzeitig bei dir zu sein und in den Arm genommen zu werden.“

Hebt nun gemeinsam den Korb nach oben und sagt: **„Ich bitte die Familienseele um Heilung und danke dafür.“**

Die Rückgaberituale werden jetzt erst wirksam und erhalten eine tiefere Bedeutung. Es wird deutlich, wie diese Rituale den notwendigen Abgrenzungsprozess unterstützen, dazu verhelfen, das Fremde, Übernommene abzugeben und das verlorene oder noch nicht entdeckte Eigene wieder zurück zu erhalten. Nun kannst du dich als Kind fühlen, die Eltern als Eltern wahrnehmen - und von ihnen als Kind wahrgenommen werden.