

Los-Lass-Ritual

Regelmässig führe ich für mich ein Loss-Lass-Ritual durch, um alles, was ich nicht mehr brauche (Gedanken, Lebensumstände, Menschen, Tiere, Angewohnheiten, Ängste, ...), dankend zu verabschieden. Oft fühle ich diesen Impuls im [Herbst](#), wenn auch die Natur loslässt. Die Bäume trennen sich zum Beispiel von ihren Blättern. Ich wähle dabei nach Möglichkeit einen Vollmondtag.



Vollmond am 8. Oktober 2014 in San Vincenzo am Meer

Ich überlege mir und spüre in mich hinein, was ich loslassen möchte. Je nach dem, wo ich mich gerade befinde, wähle ich aus wie ich mein „Verbrauchtes“ den Naturelementen zur Transformation übergebe.

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Hölzchen am Meer oder an einem anderen Gewässer in den nassen Sand. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element WASSER.“ Ich beobachte, wie die Brandung den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.



Ich übergab mein „Verbrauchtes“ dem Element Wasser am Vollmondtag (08.10.2014).

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem nassen Pinsel auf einen grossen Stein. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element LUFT.“ Ich beobachte, wie der Wind den jeweiligen Begriff trocknet und mit sich nimmt.

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einer Hakenspitze im Garten in einem abgeernteten Beet in die Erde. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element ERDE.“ Ich beobachte wie die Erde beim Umgraben den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.
 - Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Kohlestift auf kleine Zettelchen. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element FEUER.“ Ich beobachte wie das Lagerfeuer, in welches ich die Zettel werfe, den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.
-

Meer!

MEER

Egal an welchem Meer und in welchem Lebensabschnitt immer bewegte das Meer in mir etwas. Dafür bin ich tief dankbar.



MEER

Meer ich danke dir.

Meer ich schenke dir meine Liebe.

***Meer ich fühle deine Tiefe und deine
Stille.***

***Meer ich fühle deine Stärke und deine
Wildheit.***

Meer du verbindest mich mit den

Elementen.

**Meer du bist Wasser, Wind, Erde und
Feuer.**

**Meer bei dir stehe ich verbunden mit der
Erde und dem Universum.**

**Meer ich lass mich von dir tragen und
mich tief berühren.**

**Meer ich höre deinen Herzschlag, der
Brandung zu.**

Meer ich schenke dir meine Liebe.

Meer ich danke dir.

MEER



Immer wieder zog und zieht es mich in meinem Leben ans Meer. Schon als Kind liebte ich die Ferien mit meinen Grosseltern und Eltern an der Adria in Kroatien (damals Jugoslawien). Meine Grosseltern und meine Mutter waren Jugoslawen. Heute würde man sie Serben nennen. Auch wenn ich mich nicht an Einzelheiten dieser Ferien am Meer erinnern kann, ist freudige Erinnerung in mir spürbar. Wenn ich nach längerer Zeit das Meer wieder sehe, bekomme ich Gänsehaut und Glück durchströmt mich.

Am Mittelmeer war ich in meinem Leben bis jetzt am meisten (Kroatien, Italien, Spanien, Frankreich, Griechenland). Aber auch dem Atlantik in Frankreich bin ich schon öfters begegnet. Ebbe und Flut faszinierten mich dort besonders. Einen Kindheitstraum, einmal einen weissen Strand zu erleben, erfüllte ich mir nun vor gut 15 Jahren. Ich war mit meiner Schwester auf einer maledivischen Insel. Die Tiervielfalt des indischen Ozeans bezauberte mich dort vor allem. Mit den bunten Fischen, die ich damals nur von Fotos oder von Aquarien gekannt hatte, zu schwimmen ist ein unvergessliches Erlebnis.

In den Ferien in Kanada begegnete ich den wundervollen Meeressäugern, den Walen, die im St. Lorenzstrom zahlreich zu begegnen waren.

Bilder aus San Vincenzo Herbst 2014

