

Silke Wagner-Rettig

**Verdammtes Loslassen –  
Verflixte Selbstliebe**

**Inhalt**

- Vorwort ..... 7
- Was? ..... 10
- Was versteht man eigentlich unter Loslassen? . 12
- Was versteht man eigentlich unter Selbstliebe? 14
- Meister St. Germain schaltet sich ein ..... 17
- Der Loslass-Prozess ..... 20
- Annehmen der Ist-Situation ..... 23
- Der Loslass-Ring ..... 28
- Kleine Falle ..... 31
- Seelengespräche ..... 32
- Der Paketbote ..... 36
- Loslassen von Dualseelen ..... 38
- Selbstliebe oder selbstverliebt? ..... 41
- Die rosarote Brille ..... 44
- Wie Angela mich vom Hocker riss ..... 49
- Ich bin mein schlimmster Feind ..... 51
- Der Liebesknoten ..... 55
- Wieder was gelernt ..... 57
- Muss ja mal gesagt werden ..... 60
- Das Ende, das eigentlich ein Anfang ist ..... 61
- Loslassen und Liebe sind zwei Paar Schuhe .... 67
- Frieden schließen mit meinem Äußeren ..... 69
  - Übung: Die goldenen Sandalen ..... 71
- Selbstliebe ist auch befreiend ..... 73
- Zu guter Letzt ..... 76
- Über die Autorin ..... 78

**Vorwort**

Es gibt zwei Sätze aus der Geistigen Welt, die mich jedes Mal in Zweifel stürzen:

Lass die Situation los!

Liebe dich selbst!

Nicht nur, dass ich diese Worte von einigen wirklich großartigen Channelmedien hörte, nein, ich selbst gab sie – verpackt in Engelbotschaften – oft weiter.

Mit der Zeit konnte ich diese Sätze nicht mehr hören. Irgendwann ging mir richtig die Hutschnur hoch. Bitte, wie sollte man eine Situation loslassen, die einen Tag und Nacht beschäftigte? Der berühmte blaue Elefant beweist es ja: Denke nicht an den blauen Elefanten, und du bekommst ihn nicht aus dem Kopf. Übrigens geht es mir bis heute noch so mit gelben Autos. Beim Hören eines Hörbuchs fiel der Satz: Achten Sie auf gelbe Autos. Sehen Sie Autos in dieser Farbe als Ihr Glückszeichen an. Noch heute, Jahre später, achte ich auf gelbe Autos. Ich habe mich mit diesem Hörbuch echt darauf programmiert. Ob es geklappt hat mit dem Glück? Naja, ich bin in vielen Dingen ein echter Glücksritter, und manchmal eben nicht. Wie alle anderen Menschen auch.

Aber wie geht Loslassen eigentlich? Warum klingt das bei der Geistigen Welt immer so einfach und stürzt mich in einen Abgrund? Das beschäftigte mich immer stärker. Ich konnte mich an Situationen festbeißen wie ein Pit Bull. Und dann das Thema Selbstliebe. Das war ja noch eine ganz andere Kategorie wie Loslassen. Ging es darum, sich körperlich zu akzeptieren, die inneren Werte, oder etwa beides? Mich perfekt finden, wie ich bin? Ui, das war ja völlig gegen meine Erziehung.

Ein recht bekannter Schamane empfahl die Spiegelübung. „Setze dich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde nackt vor den Spiegel, und du lernst, dich zu lieben.“ Aha! Ich habe zwei Töchter, ich glaube, das könnte ich ihnen kaum erklären. Und wenn das meine Dreijährige im Kindergarten erzählt, kann ich mich beim nächsten Elternabend warm anziehen. Moment mal! Suche ich hier Ausflüchte? Ist es um meine Selbstliebe wirklich so schlecht bestellt?

Ein lieber Freund von mir hielt das tatsächlich über Wochen durch, mit dem Ergebnis, dass er zehn Kilo schlanker ist. Aber ob er sich jetzt wirklich selbst liebt, ich weiß es nicht...

Sollte ich Mops mich überwinden und vor dem Spiegel wirklich Platz nehmen? Könnte ich meinen dicken Hintern dann wirklich lieben und erhaben über meiner Figur stehen? Geistige Welt, war das euer Ernst? Oder denke ich jetzt zu oberflächlich?

Es half alles nichts. Ich musste auf meine persönliche Pilgerfahrt gehen. „Learning by doing“ war ja schon immer ein Motto von mir. Mal gespannt, was am Ende steht, wenn ich dieses Buch hinter mir habe.

Ich fasse meinen Zustand am Tag Null auf einer Notenskala von 1 bis 6 zusammen:

Loslassen: Note 6

Selbstliebe: Note 6.

Ich brauche also Nachhilfe, und zwar dringend.

### **Mein Fazit:**

Ich werde sämtliche Übungen, die ich zu den Themen Selbstliebe und Loslassen finde, testen. Auch die, die ich selbst immer weitergebe. Und ich bin gespannt, was dabei herauskommt. Mit einer Ausnahme: Zur Spiegelmethode bekommt mich vorerst keiner!

Also, Pilgern à la Silke steht auf dem Programm. Pilgerst du mit?

Deine zerknirschte Silke

## Was?

Es war wie immer, wenn ich beschloss, ein Thema anzugehen. Die Geistige Welt lieferte mir keine Weisheiten und Lernerfahrungen auf dem Silbertablett, sondern schickte mir Ideen, Menschen, an denen ich mir teilweise die Zähne ausbiss, aber auch solche, die mich trugen. Als ich mir die Fragen nach Loslassen und Selbstliebe stellte, dachte ich, ich bekäme ein supertolles Channeling, und dann wäre alles klar. Was für eine arrogante Denke. Ich hatte wohl immer noch nichts dazugelernt.

Immer wenn es darum ging, mich selbst weiterzuentwickeln, leisteten „die da oben“ höchste Hilfestellung, aber die eigene Entwicklung nahmen sie mir nicht ab. Wäre das schön. Ein Patentrezept für Selbstliebe, eins für Loslassen – mehr wollte ich doch gar nicht!

Konnte man an dieser selbstaufgelegten Mission eigentlich scheitern? Mission: „Was will die Geistige Welt uns eigentlich mit solchen pauschalen Floskeln sagen“, oder war da etwas Höheres, viel Stärkeres, etwas, das der menschliche Kleingeist nicht so einfach erfassen kann? Ich kam mir vor, wie auf der Suche nach dem Heiligen Gral. Wo war mein roter Faden, und warum hatte ich den Drang, das alles aufzuschreiben?

Sollte das hier etwa ein persönliches Buch werden? Über mich? Nein, danke! Ich schüttelte mich innerlich. Seelen-Striptease war so ziemlich das Letzte, was ich wollte. Konnte man Loslassen und Selbstliebe wirklich lernen? Wenn ja, bitte wie? Ich nahm mir vor, alles, was mir auf dieser Suche an Übungen und Versuchen in die Hände fiel, auszuprobieren und festzuhalten.

Es wurde dann mit der Zeit meine ganz persönliche Reise mit Hilfe der Geistigen Welt. Lass dich nicht beeindruckten, wie ich die Übungen für mich bewerte. Geh deinen eigenen Weg und nimm nur die Anregungen und Übungen für dich in Anspruch, die in Harmonie mit deinem Bauchgefühl gehen. Channelings zu den einzelnen Abschnitten habe ich kursiv gekennzeichnet.

### **Was du wissen musst:**

Ich bin keine Psychologin, sondern nur jemand, der zufällig als Medium arbeitet und spirituell immer am Ausprobieren und Forschen ist.

Mein großes Ziel war und ist es zu verstehen, warum Loslassen und Selbstliebe die Essenz für Glück sind, oder ob ich die Geistige Welt falsch interpretiere.

## **Was versteht man eigentlich unter Loslassen?**

Ging es um das Loslassen von Personen, die mir nicht guttaten und an denen ich trotzdem festhielt? Waren es Gespenster (Situationen) aus der Vergangenheit, die mich im Würgegriff hatten? Oder aktuelle Probleme, die meine Kopf-Achterbahn auf Trab hielten und wo ich auf der Suche nach Lösungen war?

Bedeutete Loslassen, keine eigenen Lösungen mehr zu entwickeln, sondern es auszusitzen? Frei nach dem Motto: „Ich stecke meinen Kopf in den Sand und warte ab. Wird schon schief gehen!“ Das konnte nicht gemeint sein, denn nur die Hände in den Schoß legen und Dinge aussitzen hat noch nie funktioniert.

Loslassen? Sag mal zu jemandem mit Liebeskummer: „Lass deinen Liebsten einfach los.“ Das funktioniert so einfach nicht. Wir brauchen Handwerkszeuge, um dem Thema Loslassen auf die Schliche zu kommen. Im Kopf ist es uns allen ja klar, aber bitte: WIE? Die erste Voraussetzung ist natürlich, dass ich loslassen möchte. Menschen mit Liebeskummer möchten das meistens am Anfang nicht. Somit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen nicht gegeben. Oder doch? Wie ist das, wenn ich einen Verstorbenen oder dessen Gegenstände nicht loslassen kann? Was macht es mit mir, wenn ich alte Verletzungen einfach nicht abstreifen kann?

Ich merke schon, das Loslassen hat wirklich viele Gesichter. Welches Loslassen wohl die Geistige Welt meint?

Ich bin gespannt, was auf mich zukommt...

## **Selbstliebe ist auch befreiend**

Ich kann es kaum glauben. Ich bin inzwischen tatsächlich an einem Punkt angelangt, an dem ich einen anderen Zugang zu mir gefunden habe. Klar, meine Selbstkritik und meine Angst vor Verletzungen sind immer noch Themen. Doch ich habe mich verändert. Mir ist es bei weitem nicht mehr so wichtig – wie am Anfang des Buches –, von anderen geliebt zu werden. Ich bin nicht mehr süchtig danach, es jedem recht machen zu müssen, nur um geliebt zu werden. Es gibt immer wieder mal einen Rückschlag, aber ich bin auf einem guten Weg.

Wisst ihr, wobei mir das am meisten aufgefallen ist? Ich habe es immer gehasst, Aufzeichnungen von meinen Vorträgen anzuschauen, weil ich nie ein gutes Haar an mir lassen konnte. Meinen aktuellen Vortrag im Netz auf dem Internationalen Heilerkongress konnte ich mir völlig entspannt ansehen. Und das, ohne mich ständig zu kritisieren. Ich konnte meinen Worten folgen, ohne die ganze Zeit zu denken, wie ich aussehe, wie ich mich bewege... Die harte Kritik, die ich sonst für mich übrig hatte, war weg. Mir war nichts peinlich, ich musste nicht vor Ende des Vortrags abschalten. Was für eine Premiere.

Ha – ich bin stolz auf mich. Meine Übungen haben mir tatsächlich ein Stück geholfen. Ich habe mich wirklich verändert. Dieses Gefühl, um Liebe kämpfen zu müssen, hat sich gelegt. Ich beginne mir tatsächlich Selbstliebe zu geben und mich anzunehmen. Das erstaunt mich sehr und auch die Auswirkungen, die es auf die Menschen in meiner Umgebung hat. Ich kann tatsächlich Grenzen ziehen und auch mal Nein sagen. Vorher hatte ich immer Angst, nicht mehr geliebt zu werden, wenn ich Nein sagen würde. Und hatte ich tatsächlich einmal den Mut zu einem klaren Nein, zerfleischte ich mich hinterher voller Schuldgefühle selbst.

Durch meine Liebe habe ich an Achtung vor mir selbst gewonnen. Ich gehe sorgsamer mit mir um, lasse mir mehr Freiräume. Wenn das nicht Ansporn für dich ist, dich auf diesen Weg zu begeben! Es spielt keine Rolle, wie du zur wahren Selbstliebe kommst, mache dir aber noch einmal bewusst, dass Selbstliebe nicht von Äußerlichkeiten abhängig ist.

Lustig ist auch, wie mein Umfeld reagiert. Ich hatte viele Kunden im Laden, die nur schnell etwas von mir als Medium wissen wollten, aber nie etwas kauften. Meine Ausstrahlung hat sich so verändert, dass sie noch nicht einmal mehr fragen. Wohlgeremt Kunden, die drei Jahre nichts anderes gemacht haben. Eine hat es vor kurzem so formuliert: „Silke, hast du gerade etwas gesprüht? Eine neue Essenz? Du hast eine viel intensivere, selbstbewusstere Ausstrahlung...“ Wenn die wüssten, dass ich einfach begonnen habe, mit mir ins Reine zu kommen.

Aber trotz allem hatte ich am Anfang auch zwei Hilfsmittel, die mir einen Riesenschub in die richtige Richtung gaben:

Ich trug immer ein bis zwei Stunden am Tag einen Chromdiopsid, auch Sterndiopsid genannt. Er aktiviert nicht nur das Herzchakra und bringt dort sämtliche Energiestaus zum Abfließen, sondern stellt gleichzeitig die Verbindung zur Geistigen Welt her. Sehr feinfühlig Menschen haben oft den Eindruck, er zieht sie regelrecht ins Universum. Deshalb diesen Stein nie länger tragen und jeden zweiten Tag unter klarem, kaltem Wasser auswaschen.

Spannend ist übrigens, dass ich meinen Stein auf dem Ahnenaltar vor der Schwitzhütte bewusst zurückgelassen habe. Ich brauchte ihn einfach nicht mehr. Ich bedankte mich bei Mutter Erde und diesem wunderbaren Stein und legte ihn dann voller Liebe auf diesen Altar. Es war die richtige Entscheidung für mich.

Mein zweiter Griff in die Trickkiste war noch ein völlig anderer: Ich sprühte mir von der Engelalm die Edelsteinessenz Selbstliebe regelmäßig in die Aura. Beides unterstützte mich auf meinem Weg wunderbar. Ich bin überzeugt, dass dir auch Dinge ins Auge springen werden, die dir als Hilfsmittel gute Dienste leisten. Halt die Augen offen, schau, wohin dich die Geistige Welt führt und, vor allem, was dein Bauchgefühl dazu sagt.

Hilfsmittel sind erlaubt, wir fahren ja auch am Anfang Fahrrad mit Stützrädern.

Trau dich!