

# Ritual des Loslassens

Ein schamanischer Schwellenweg durch die Energie von 2026



Dieses Ritual ist kein Werkzeug, um etwas zu verbessern, zu reparieren oder zu beschleunigen. Es ist eine bewusste Unterbrechung. Ein Innehalten an der Schwelle. Ein Raum, in dem du nichts leisten musst, außer wahr zu sein.

# Die Schwelle, die sich 2026 öffnet

Manche Jahre fühlen sich an wie ein Weitergehen. Andere wie ein Innehalten. 2026 gehört zu den Jahren, die dich nicht fragen, ob du bereit bist, sondern dich sanft – und zugleich unerbittlich – anhalten lassen.

In schamanischen Kulturen weiß man: Wenn ein Zyklus endet, zieht sich die Energie zuerst zurück. Dinge verlieren ihren Halt. Was einst Sinn machte, fühlt sich plötzlich leer oder schwer an. Das ist kein Fehler im System – es ist das Zeichen eines Übergangs.

Loslassen ist in diesem Verständnis kein aktiver Akt. Es ist ein Zulassen. Ein Einverständnis mit der Bewegung des Lebens. Dieses Ritual begleitet dich dabei, nicht gegen diesen Strom zu kämpfen, sondern ihn durch dich hindurch fließen zu lassen.



## Vorbereitung – den Raum weihen

Bevor etwas gehen kann, braucht es Sicherheit. Nicht die Sicherheit des Wissens, sondern die Sicherheit des Gehaltenseins. Wähle daher einen Moment, in dem du nicht funktionieren musst und niemand etwas von dir erwartet.

Schalte dein Telefon aus. Verlangsamt euch beide – du und dein Nervensystem. Zünde eine Kerze an oder stelle dir innerlich einen Ort in der Natur vor, an dem du dich geschützt fühlst: einen Wald, eine Höhle, einen stillen See.

Setze dich aufrecht, aber weich. Spüre den Boden unter dir. Lass deinen Atem kommen und gehen, ohne ihn zu lenken. Mit jedem Ausatmen sinkst du tiefer in deinen Körper.



## Das Ritual – Würdevoller Abschied

Beginne, deine Aufmerksamkeit langsam nach innen zu richten. Nicht suchend, nicht analysierend, sondern lauschend. Dein Körper trägt bereits die Information darüber, was bereit ist, zu gehen.

Vielleicht zeigt sich ein Gefühl von Müdigkeit. Vielleicht eine innere Spannung oder ein leiser Widerstand. Nichts davon muss verändert werden. Es reicht, es wahrzunehmen.

Erlaube nun, dass ein inneres Bild, ein Wort oder eine Erinnerung auftaucht, die für das steht, was sich lösen möchte. Es kann etwas Konkretes sein – oder nur eine diffuse Ahnung. Vertraue dem, was kommt.

Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch. Sprich innerlich oder laut: „Ich erkenne dich an. Du hattest einen Platz in meinem Leben. Du durftest da sein.“

Atme tief ein. Mit dem Ausatmen erlaube deinem Körper, den Halt zu lösen. Stell dir vor, wie das Alte schwerer wird und langsam absinkt – nicht ins Nichts, sondern in einen Raum der Wandlung.

Bleibe für einige Atemzüge in der Leere danach. Versuche nicht, sie zu füllen oder zu verstehen. Diese Leere ist kein Mangel – sie ist der Schoß des Neuen.

## Journaling – Schreiben aus der Tiefe

Nimm dir nun Zeit zum Schreiben. Schreibe langsam. Nicht schön, nicht richtig, sondern ehrlich. Wenn Widerstand auftaucht, schreibe auch ihn auf.

- Was genau hält mein Körper noch fest, obwohl mein Verstand längst weiter will?
- Welche Geschichte erzähle ich mir, um dieses Festhalten zu rechtfertigen?
- Wem oder was gegenüber glaube ich loyal sein zu müssen, wenn ich nicht loslasse?
- Was befürchte ich, könnte geschehen, wenn ich diesem Prozess vertraue?
- Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich mir erlaube, nichts mehr festzuhalten?
- Welche neue Qualität von Leben könnte entstehen, wenn Raum frei wird?



## Ausleitung – Integration und Rückkehr

Lege beide Hände auf dein Herz und spüre deinen Atem. Du musst nichts festhalten von dem, was du erlebt hast. Integration geschieht auch dann, wenn du loslässt.

Bewege deinen Körper langsam. Strecke dich. Trinke ein Glas Wasser. Erlaube dir, wieder in den Alltag zurückzukehren, ohne diesen Moment zu erklären oder zu bewerten.

Loslassen ist kein einmaliger Akt. Es ist eine Haltung dem Leben gegenüber. Dieses Ritual darf sich wiederholen – jedes Mal, wenn du spürst, dass etwas reif ist.

*„Manchmal besteht Mut nicht darin, weiterzugehen, sondern darin, etwas endlich zu Ende zu fühlen.“*

Wenn dich diese Arbeit ruft und du solche Schwellen nicht allein gehen möchtest, komm in meinen Channel **Root & Rise** oder besuche meine Webseite **[www.silvanaconcilio.com](http://www.silvanaconcilio.com)**. Du bist willkommen – genau so, wie du bist.