



ein altes band lösen

ritual zu folge 309

„Alte Bänder lösen. Warum dich eine Beziehung noch beschäftigt, die längst vorbei ist“



von Carina Hillenbrand
spirits-are-calling.de/309

Das Ritual zur Folge „Alte Bänder lösen. Warum dich eine Beziehung noch beschäftigt, die längst vorbei ist“

Manche Menschen sind längst aus deinem Leben verschwunden und reden trotzdem noch mit. Du führst Gespräche mit ihnen weiter, die vor Jahren aufgehört haben, oder hörst ihre Stimme, wenn du eine Entscheidung triffst. Im Schamanismus nennt man das ein energetisches Band. Mit diesem Ritual löst du es, ohne Groll und ohne dass dafür jemand schuld sein muss.



Was du brauchst



etwa 15 Minuten,
manchmal 17, an
einem Ort, an dem
dich niemand stört



zwei Zettel und
einen Stift



wenn du magst, ein
bisschen Beifuß zum
Räuchern

Vollmond, Kristalle oder besondere Kleidung brauchst du nicht. Entscheidend ist deine Absicht.



Bevor du anfängst

Wähle einen Menschen aus. Nimm den, der dir als Erstes einfällt, wenn du an ein Gespräch denkst, das du im Kopf immer noch weiterführst. Arbeite pro Durchgang mit genau einem Menschen.

Schritt für Schritt



01

Die Absicht setzen



02

Wahrnehmen



03

Würdigen



04

Lösen



05

Aufschreiben



06

Zurückkommen



schritt 1

Die Absicht setzen

01

Setz dich hin und stell beide Füße auf den Boden. Sprich den folgenden Satz laut oder leise und setz dabei den Namen ein.

Ich löse heute, was mich noch an [Name] bindet und mir nichts mehr gibt.



schritt 2

Wahrnehmen

02

Schließ die Augen und denk an diesen Menschen. Spür nach, wo sich in deinem Körper etwas meldet, ob es zieht, drückt, warm oder eng wird. Lass dir dann zeigen, wie das Band zwischen euch aussieht. Für manche ist es ein Seil, für andere ein dünner Faden oder nur ein Gefühl von Zug. Es gibt kein richtiges oder falsches Bild. Nimm es so, wie es kommt.



schritt 3 **Würdigen**

03

Sag diesem Menschen innerlich drei Sätze und lass dir zwischen den Sätzen Zeit.

Danke für das, was ich mit dir erlebt und durch dich gelernt habe.

Ich gebe dir zurück, was zu dir gehört.

Damit können sein Urteil über dich gemeint sein, seine Erwartungen oder Sätze, die du von ihm übernommen hast.

Ich nehme zurück, was zu mir gehört.

Das ist deine Zeit, dein Vertrauen und der Teil von dir, der immer noch auf eine Antwort wartet.



schritt 4 **Lösen**

04

Mach beide Hände zu Fäusten, als würdest du das Band festhalten. Atme tief ein und öffne beim Ausatmen langsam die Hände. Wenn du dein Krafttier schon kennst, frag es vorher, wie es dir beim Lösen helfen will, und folge seiner Antwort.



schritt 5 **Aufschreiben**

05

Schreib auf den ersten Zettel, was du zurückgegeben hast. Diesen Zettel verbrennst du an einem sicheren Ort oder vergräbst ihn draußen unter einem Baum. Auf den zweiten Zettel schreibst du, was du zurückgenommen hast. Den behältst du.



schritt 6 **Zurückkommen**

06

Leg die Hände auf deine Oberschenkel, spür den Boden unter deinen Füßen und öffne die Augen. Benenne drei Dinge, die du im Raum siehst, und trink ein Glas Wasser.



Nach dem Ritual

Ein Band, das jahrelang gehalten hat, braucht manchmal mehrere Durchgänge. Lösen kann auch wehtun, und das heißt nicht, dass du etwas falsch machst. Dass es sich löst, merkst du meistens an etwas ganz Unspektakulärem. Das Gespräch in deinem Kopf wird kürzer, oder du merkst nach zwei Sätzen, dass du es gerade führst, und hörst auf.



Für den Alltag

Wenn dieser Mensch wieder in deinen Gedanken auftaucht, sag dir innerlich den dritten Satz.



Ich nehme zurück, was zu mir gehört.

Das dauert keine fünf Sekunden und funktioniert überall.



Fragen für die nächsten Tage

- Welches Gespräch führst du in deinem Kopf immer noch weiter?

- Wessen Stimme liest mit, wenn du eine Entscheidung triffst?

- Worauf wartest du von diesem Menschen bis heute?

- Was habe ich damals hergegeben, das ich heute zurücknehmen will?

- Wer wäre ich in drei Monaten, wenn dieser Mensch nicht mehr mitredet?



Gut zu wissen

Ein Band zu lösen heißt nicht, einen Menschen aus deinem Leben zu schneiden oder ihn zu vergessen. Bei Eltern, Geschwistern oder einem Ex-Partner, mit dem du Kinder hast, löst du den Teil, der dich zieht, und die Beziehung bleibt, wo sie hingehört.

Wenn eine Beziehung mit Gewalt oder massiver Abwertung zu tun hatte, ersetzt dieses Ritual keine therapeutische Begleitung. Es kann sie ergänzen.



die ganze folge hören

„Alte Bänder lösen. Warum dich eine Beziehung noch beschäftigt, die längst vorbei ist“ — kostenlos auf spotify, apple podcasts, podigee und unter spirits-are-calling.de/309.

selbst schamanisch arbeiten lernen

Wenn du lernen willst, solche Fragen auf einer schamanischen Reise selbst zu stellen, buch dir einen kostenfreien Kennenlerntermin. Wir sprechen 45 Minuten per Zoom über dein Thema und schauen gemeinsam, ob Falkenflug der richtige Rahmen für dich ist.

kennenlerntermin buchen: falkenflug.de/45-minuten