

Referenzschreiben nach einer Singlesitzung mit Ingeborg Lösch

Ich bin seit einigen Jahren Single und es will nicht so recht klappen, einen neuen Lebenspartner zu finden. In verschiedensten Therapien habe ich versucht, den Grund meiner Einsamkeit zu finden und den Schlüssel dafür, diese zu brechen. Die bisher ausprobierten Therapieformen dauerten mir alle zu lange, um auf den Kern der Sache zu kommen. Wie es der Zufall dann haben wollte, traf ich eine Mentaltrainerin und Lebensberaterin. Sie erzählte mir von ihrer spirituellen Methode, Blockaden in nur ein bis zwei Sitzungen aufzulösen. Mit ihrer zwanzigjährigen Erfahrung in verschiedenen Bereichen hat sie diese Art von Coaching entwickelt, die verschiedene Arten von Energiearbeit vereint. Da ich immer für Neues offen bin und rasche Lösungen (Lösch-ungen) sehr befürworte, habe ich mich zu einer Sitzung entschlossen.

Die Sitzung, für die ca. zwei Stunden anberaumt war, begann mit einer Abfrage meiner Lebens- und Familiensituation. Dabei wurde unter anderem gefragt, ob ich Geschwister habe, wer mir vielleicht mein Herz gebrochen hat... Gab oder gibt es in der Familie Menschen von denen man nicht spricht, die - aus welchen Gründen auch immer - verschwiegen werden. Weiters wurde nach der Beziehung zwischen meinen Eltern gefragt. Wo ich mich in der Natur rundum wohl fühle. Ab wann ich einen Partner finden möchte. Unter anderem wurde auch gefragt, wie mein Schlafzimmer eingerichtet ist. Ob sich noch Sachen meines früheren Partners darin befänden. Anscheinend trage ich auch Einsamkeit und Kränkungen meiner Mutter und Großmutter mit mir. Und das ist ja nicht meine Geschichte, also hätte ich hier wohl etwas, das ich loswerden sollte.

Anschließend zeichnete ich auf verschieden farbige Zettel je ein Symbol für mein jetziges Empfinden, ein Symbol für mein Ziel, ein Zettel wurde zur höheren Macht oder „Universum“, je nachdem wie man dies benennen mochte. Dann wurden die Zettel von mir im Raum ausgelegt. Meine mentale Reise zu meinem Ziel begann unter fachlicher Anleitung durch die Lebensberaterin an einer von mir ausgewählten „Wohlfühlstelle“.

Die nächste Station war der Zettel mit meinem jetzigen Empfinden im Leben als Single. Als ich dort stand, hatte ich das Gefühl, dass ich zwei schwere Wasserkübel trug und diese Last meine Schultern zu Boden zog. Ich empfand als ob diese beiden Wasserkübel die Lebenslast meine Mutter und Großmutter darstellten. Um mich von der fremden Last zu lösen, die ich da mittrug, schlug mein Coach vor, die Wasserkübel abzustellen und auszuleeren. Und ich bepflanzte sie dann geistig mit Blumen. Danach zogen sich merklich meine Schultern wieder in die Höhe, sodass ich aufrecht und nach vorne blickend da stand.

Weiter auf dem Weg zum Ziel (dem von mir gezeichneten Symbol), löste ich unter der Anleitung von Inge Lösch in einem sehr entspannten Zustand, blockierende Bindungen zu weiteren Personen wie z. B. meinem Ex-Partner. Ich übergab meine Verantwortung für diese Personen an die Verantwortlichen, dabei bat ich die höhere Macht, mir bei diesen Beziehungen zu helfen. Diese Loslösungen waren teilweise sehr emotional für mich. Frau Lösch ging damit sehr fürsorglich um und fragte immer nach, ob ich noch weiter machen möchte.

Die Sitzung brachte sehr tief Liegendes an die Oberfläche. Ich fühlte mich danach jedoch sehr entspannt, fast schwebend. Abschließend wurde der Zettel mit dem gegenwärtigen Gefühl zerrissen und verbrannt, da dieser nun der Vergangenheit angehört.

Den Zettel mit dem symbolisierten Ziel nahm ich mit, um mir das Ziel nun 21 Tage lang mit allen Sinnen zu vergegenwärtigen. Um die Wirkung noch zu ergänzen, bekam ich auch noch den Tipp, meine Wohnung auszuräuchern. Zielführend kann es demnach auch sein, Briefe an jene Menschen zu schreiben, von denen man sich lösen will. (Man kann sie danach auch verbrennen). Alles in allem war diese Sitzung eine interessante Reise in mein Inneres. Die erste Wirkung in der realen Welt war ein Anruf meines Ex nach langer, langer Zeit. Nun bin ich gespannt auf weitere..

Wien, im Juli 2011/fa