

Leseprobe aus: **Federleicht** von Melanie Pignitter.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Federleicht](#)

# Inhaltsverzeichnis

|   |            |
|---|------------|
| UMWEGE IN DIE FREIHEIT  | 5          |
| VOR DEM ABPRUNG   | 9          |
| DEIN WISSENSPAKET FÜR EIN BEFREITEN LEBEN                           | 10         |
| Loslassen hat viele Namen   | 10         |
| WARUM IST LOSLASSEN SO SCHWER?                                      | 16         |
| 4 Gründe, warum Loslassen so schwerfällt                            | 16         |
| <b>1. LASS LOS, WAS WAR!</b>  | <b>19</b>  |
| Das Rückspiegelsyndrom  | 19         |
| Lass dein Damals nicht dein Heute bestimmen                         | 20         |
| Nie mehr müssen und sollen!   | 25         |
| Vergib dir selbst, dass du es nicht besser wusstest                 | 28         |
| Verletzungen entdecken und heilen                                   | 33         |
| 3 Codes zu deinen inneren Räumen                                    | 33         |
| <b>2. LASS LOS, WAS DICH BELASTET</b>                               | <b>41</b>  |
| Du brauchst den Schnuller nicht mehr                                | 41         |
| Lass die Zukunft schön werden                                       | 42         |
| Der Lösung ist das Problem egal                                     | 48         |
| Weniger ist mehr  | 53         |
| Hör auf den Rucksack der anderen zu tragen                          | 61         |
| Belastende Gefühle der Gegenwart                                    | 66         |
| <b>3. LASS LOS, WAS DEINE SELBSTLIEBE UNTERDRÜCKT</b>               | <b>72</b>  |
| Der Esel nennt sich immer zuletzt                                   | 72         |
| 9 Glaubenssätze, die deine Selbstliebe sabotieren                   | 75         |
| Wenn der innere Antreiber zum Perfektionisten wird                  | 82         |
| Frieden mit dem eigenen Körper schließen                            | 89         |
| Menschen, die dich runterziehen                                     | 95         |
| <b>4. LASS LOS, WAS DU ZU SEHR WILLST</b>                           | <b>103</b> |
| Unerfüllte Sehnsüchte oder: Wenn sehnliche Wünsche verwehrt bleiben | 105        |

|   |     |
|---|-----|
| Wenn du die Dinge nicht ändern kannst           | 112 |
| Aufgeben ist das neue Durchhalten               | 118 |
| Der unbändige Wunsch nach Sicherheit            | 122 |
| Das Leben ist ein kein Kampf, sondern ein Fluss | 127 |
| DEIN SPRUNG IN DIE FREIHEIT STEHT BEVOR         | 133 |
| ANHANG  | 135 |
| Dankworte                                       | 135 |
| Bleib in Kontakt mit mir!                       | 136 |
| Mein Angebot für dich                           | 136 |

# Federleicht – Umwege in die Freiheit

Während ich mit meinem Fiat 500 mitsamt meinem Hab und Gut über die Autobahn bretterte, erfasste mich ein inneres Bild, das mich zum Lächeln brachte. Es war das Bild eines amerikanischen Hauses, das gerade mittels Schwertransporter mühevoll übersiedelt wurde. In diesem Moment schätzte ich mich glücklich, dass ich meine Lektion, was das Loslassen von materiellen Dingen betrifft, bereits gelernt hatte. „Mann bin ich frei“, dachte ich und summte selig vor mich hin, während ich meiner neuen Heimat immer näherkam.

Mittlerweile lebe ich bereits seit zehn Jahren in meiner Wahlheimat Wien. Das Gefühl von Freiheit verschwand während dieser Zeit so schnell, wie es gekommen war. Anfangs hatte ich noch die Hoffnung, dass all die schweren Steine der Vergangenheit, wie der gesellschaftliche Druck übers Sollen und Müssen, die schlechten Angewohnheiten sowie auch die mir selbst auferlegten mentalen Schwergewichte in meiner alten Heimat geblieben wären. Aber so war es nicht. Ich fing zwar nie wieder damit an, materielle Schätze im Übermaß anzuhäufen, aber dafür bunkerte ich alles, was ging, in meinen inneren Zimmern. Hinzu kam, dass ich bereits damals ein echter Wunschprofi war. Dem Mentaltraining sei Dank, fiel es mir leicht, an meinen Zielen dranzubleiben und mir möglichst viele davon zu setzen. Was durchaus positiv klingt, führte bei mir dazu, dass mein Wochenplaner schon bald keine Lücken mehr aufwies. Freunde treffen, Sport betreiben, Spanisch im Selbststudium lernen, einen Tanzkurs belegen, an einem Buch schreiben, einem Vollzeitjob nachgehen, Zeit mit meinem Partner verbringen und mich permanent weiterzubilden, waren nur einige Punkte.

---

*Ich war wirklich gut darin, mir Dinge herbeizuwünschen, aber miserabel darin sie loszulassen.*

---

Manchmal dachte ich zurück an die Leichtigkeit, die ich auf der Fahrt in meine neue Heimat gespürt hatte. Mittlerweile aber glich mein Innenleben einem ziemlich überfüllten Haus.

Die insgesamt vier inneren Räume dieses Hauses, auf die ich in diesem Buch noch zu sprechen komme, waren bis zur Decke mit seelischem Mobiliar gefüllt. Leider war mir damals nicht bewusst, dass jeder und jede von uns auch innerlich zumindest einmal pro Jahr gründlich ausmisten sollte. Und so fuhr ich mit diesem Gepäck in einem Tempo von ungefähr 180, schließlich hatte ich es ja wegen all der Termine ziemlich eilig, auf meiner Lebensautobahn dahin. Dass das ziemlich gefährlich ist, kannst du dir bestimmt vorstellen. Und so kam es, wie es kommen musste: Ich krachte gegen die Leitplanke und

versursachte den bisher größten Unfall meines Lebens.

---

*Ich lernte in der schwersten Minute meines Lebens, dass das  
Leben leicht ist.*

---

2015 knallte ein Schmerz in mein Leben, der mich für immer veränderte. Ich wurde von einem auf den anderen Tag schwer krank. 24 Stunden, also rund um die Uhr, litt ich unter chronischen Schmerzen, für die keine körperliche Ursache herausgefunden werden konnte. Die genauen Details dieses Lebensabschnittes habe ich bereits in meinen ersten Büchern und auf meinem Blog geschildert. Hier erwähne ich dieses Erlebnis nur deshalb, weil es für mich wichtig war, zu begreifen, was es bedeutet loszulassen. Es hat mich geprägt. Der dramatische Einschnitt durch diese Schmerzen in meinen Alltag zwang mich, alles, was mein Leben bisher ausgemacht hatte, loszulassen. Ich konnte nicht arbeiten, keinen Sport betreiben, keine Urlaube planen, mich kaum länger als eine halbe Stunde auf eine Sache konzentrieren und vieles mehr. Damit einhergehend verschwanden plötzlich auch alle jene Gedanken, die mir zuvor täglich befohlen hatten, was ich *müsste* und *sollte*. Ebenso schienen sich zuvor dagewesene Glaubenssätze, die mich schmerzten und klein hielten, sowie Erwartungen und erfüllte Wünsche, in Luft aufgelöst zu haben. Natürlich konnte ich das damals nicht genießen oder gar als Freiheit erkennen, schließlich stand ich vor der Klippe meines Lebens und wusste nicht, ob es jemals wieder weitergehen würde. Dennoch war es ein Leichtes, in dieser brisanten Situation alles loszulassen, was mich außer meiner Krankheit belastete. Schließlich wollte ich nur eines: gesund sein!

Ich konnte einfach nicht fassen, wie schwer ich mir das Leben bis dahin gemacht hatte, wo es doch bloß auf eine einzige Sache wahrlich ankam. Während ich vor Schmerzen schrie, um mein bisheriges Leben trauerte und nicht begriff, wie ich als gesunder Mensch jemals unzufrieden sein können, bekam ich eine Idee davon, was *Loslassen* bedeutet und wieso wir damit nicht warten sollten, bis wir unter unserer eigenen Last zusammenklappen.

---

*In der schlimmsten Situation meines Lebens bekam ich eine Idee  
davon, was Freiheit bedeutet.*

---

Ich war davon überzeugt, dass ich mich nie wieder an etwas, das nicht so war, wie ich es haben wollte, festkrallen würde, wenn ich je wieder völlig gesund sein würde. Ganz fest glaubte ich daran, dass ich nie wieder nach Ruhm und Erfolg streben und dabei die

Lebensfreude im Hier und Jetzt vergessen würde. Ich dachte wirklich, dass ich mit meiner Vergangenheit Frieden geschlossen hätte und es keine Sorgen mehr geben würde, wenn bloß diese Krankheit endlich von mir weichen würde.

Zwei Jahre lang erforschte und wendete ich konsequent Mentaltraining an. Und schließlich geschah mein Wunder und ich erlebte immer häufiger schmerzfreie Tage. Ich fand mich in einer schwerelosen Welt wieder, auf der es scheinbar keine Probleme gab. Mitten in der Nacht wachte ich mit hohem Fieber auf und mir fiel nichts Besseres ein, als ins Bad zu gehen und dabei glücklich mein Spiegelbild anzugrinsen. Was ist schon Fieber oder ein grippaler Infekt? Der vergeht ohnehin wieder. Kein Grund, um nur einen einzigen wehmütigen Gedanken zu verschwenden. Lächelnd legte ich mich schlafen und dachte: Ich habe bloß Fieber. Das geht vorbei. Wie schön! An einem anderen Morgen erfuhr ich, dass mein Arbeitgeber mich zu anderen Bedingungen als bisher zurücknehmen würde. Für einen Moment glaubte ich, mich aufregen zu müssen, aber dann hörte ich die Stimme, die sagte: „Es ist nur ein Job – diesmal ein neuer. – Vielleicht macht er mir ja Spaß – und wenn nicht, dann hält das Leben bestimmt etwas anderes bereit.“ Ein andermal kam es zu einem Streit mit meinem Partner. Ich hatte einen Wunsch ausgesprochen, dessen Erfüllung er mir partout verweigerte. In der Annahme, ich müsste meinen Schmerz, den ich schon seit vielen Jahren in jeglichen Situationen der Ablehnung kennengelernt hatte, gleich hinunterschlucken, wartete ich auf das grausame Gefühl. Stattdessen überkam mich ein warmer Strahl der Dankbarkeit für unsere Liebe, die schon so vieles überstanden hatte, dass mir der kleine Streit einfach nur lächerlich erschien.

---

*All diese Situationen sowie das stetige Gefühl von Leichtigkeit, das mich begleitete, machten mir bewusst, dass ich das, was mich runterzog, losgelassen hatte.*

---

Einige Monate hielt dieser außergewöhnliche Zustand an. Aber dann klopfen sie wieder an – all die jahrelang antrainierten Glaubenssätze, die schmerzhaften Erinnerungen, die ungesunden Gewohnheiten, die wiederkehrenden Probleme, die vielen Wünsche, die noch nicht in Erfüllung gegangen waren, der Schmerz der zwischenmenschlichen Ablehnung, die Zukunftssorgen, die Gedanken, mit denen ich mich selbst kleinhielt, und mein starker Wille, der sich endlich wieder durchsetzen wollte. Es war eine eigenartige Situation. Auf der einen Seite wusste ich noch, wie genial und unendlich schön es sich anfühlte, frei und im absoluten Einklang mit mir selbst zu sein. Auf der anderen Seite waren da wieder die normalen miesen Emotionen, die mich bereits mein halbes Leben vor der Krankheit begleitet hatten.

Weg war der Frieden! Aber wo war er bloß hin verschwunden? Als Mentaltrainerin

wollte ich mich mit diesem Zustand natürlich nicht zufriedengeben. Ich machte mich auf die Suche nach der Ursache. Zuerst glaubte ich, einfach *noch mehr* Mentaltraining machen zu müssen. Mich *noch mehr* anstrengen zu müssen. Noch *viel mehr* Energie in Form von Gedanken und Visualisierungen in meine Wünsche katapultieren zu müssen. Aber dann kamen die Symptome der Krankheit, die einst mein Leben vernichtet hatten, zurück und hatten sogar Verstärkung im Gepäck. Zu den Kopfschmerzen gesellte sich ein rebellierender Magen. Es war also offensichtlich, dass mich das Leben etwas lehren wollte. Ich spürte in mich hinein und merkte, dass das Leben wieder einmal verdammt schwer geworden war. Diese Schwere machte nicht nur meinen Körper krank, sondern erdrückte auch mein inneres Wesen, das sich danach sehnte frei- und leichtfüßig durch das Leben zu tanzen. Und so beschloss ich diesmal bewusst: *Ich lasse los!* Und zwar alles, was mich schmerzt, runterzieht und sabotiert. Es kostete mich Arbeit, Reflexion und die Überwindung einiger Rückschläge. Aber schließlich erlangte ich ihn – den Zustand, nachdem es lohnt zu streben:

---

*Frieden mit mir selbst und Frieden mit meiner Welt*

---

Genau um diesen Frieden, den wir erfahren, wenn wir loslassen, geht es in diesem Buch. Fernab kluger Sprüche versuche ich aufzuzeigen, welche inneren Räume wir aufräumen müssen, um endlich wieder genug Platz für *Leichtigkeit, Liebe* und *Lebensfreude* zu haben. Dabei will ich wohl erwähnt haben, dass ich kein erleuchteter Guru bin, der in jeglicher Lebenslage gelassen und frei ist. Auch die Schwierigkeit des Loslassens im hektischen Alltag, die verschiedenen Hürden, die uns dabei in den Weg gestellt werden und die Rückschläge haben in diesem Buch ihren Platz. Ich möchte ungeniert ehrlich, keine Vorzeige-Erleuchtete und auch keine besserwisserische Mentaltrainerin sein. Ich will dir zeigen, dass ich ein Mensch mit mindestens genauso vielen Macken und Ängsten bin wie du. Dass ich ebenso schlimme Erfahrungen gemacht habe, die mein Urvertrauen manchmal hemmen. Und dass ich es dennoch geschafft habe, loszulassen, was mein Leben schwer gemacht hat und dadurch zu einer authentischeren und glücklicheren Version meiner Selbst wurde.

Und nein! Ich bin deshalb nicht für immer frei. Ich tappe immer wieder in dieselben Fallen, die auch du kennst. Bloß habe ich mittlerweile jede Menge Taktiken, die mir dabei helfen, mich aus diesen zu befreien. Dieses Buch soll dich nicht nur dabei unterstützen, den Weg der Leichtigkeit durch Loslassen zu finden, sondern dir auch in schwierigen Momenten, in denen du das Bungeeseil zum Glückhsein nicht sofort finden kannst, mit Praxistipps beistehen.

Lass uns loslegen! Gleich jetzt – die erste Übung. Nimm dieses Buch, klappe es zu

und dann lass es los. Klatsch – einfach auf den Boden fallen. Okay, wenn du genauso wenig wie ich Eselohren in deinen Büchern magst, mach es auf der Couch oder auf dem Bett. Lass das Buch fallen! Aus mindestens einem Meter Höhe. Halte mich für verrückt, komisch oder einfach nur kindisch – aber mach es trotzdem. Das ist der erste Schritt.

---

*Zeig dem Leben, dass du es kannst – einfach loslassen!*

---