

Wunscherfüllung und Loslassen – das Spiel des Lebens verstehen

In meinen nächsten Gedanken möchte ich mit dir über das Thema Wunscherfüllung und Loslassen sprechen.

Immer wieder begegnet mir in meiner Arbeit die Frage:

Wie kann ich loslassen?

Wie gehe ich mit meinen Wünschen richtig um?

Und warum erfüllt sich manches einfach nicht – obwohl ich es mir so sehr wünsche?

Diese Fragen sind nicht neu, sie begleiten uns Menschen schon seit Jahrtausenden. Und doch bleibt die Antwort immer dieselbe:

Wünsche entstehen aus einem Mangelzustand.

Wenn ich mir etwas wünsche, gestehe ich mir gleichzeitig ein, dass ich es nicht habe. Ich sage damit – bewusst oder unbewusst – „es fehlt mir etwas“.

Und genau hier liegt der Schlüssel: Solange ich im Gefühl des Mangels bin, kann sich dieser Wunsch nicht erfüllen. Denn das Universum reagiert nicht auf unsere Worte, sondern auf unsere Schwingung.

✦ Alles ist bereits da

Ich habe im Laufe meines Lebens und meiner Arbeit mit Menschen immer wieder erkannt:

Wir bekommen unsere Wünsche erst dann erfüllt, wenn wir begreifen, dass alles, was wir wollen, schon um uns herum ist.

Wenn wir wirklich verstehen, dass Materie im eigentlichen Sinn nicht fest ist – dass sie aus Atomen besteht, die zu 99 % aus leerem Raum bestehen –, dann erkennen wir, dass dieser Raum nichts anderes ist als reine Energie.

Diese Energie reagiert auf unsere Gedanken, auf unsere Gefühle, auf das, was wir ausstrahlen.

Wenn wir davon zu 100 % überzeugt sind, dass das, was wir uns wünschen, schon da ist, beginnen wir, es in unserer Realität zu erleben.

Nicht unbedingt als Gegenstand – nicht als Glas, Haus oder Geldschein –, sondern als Gefühl, als Schwingung, als Resonanz.

✿ Eine Geschichte über gelebte Magie

Ich erinnere mich an einen Sommertag mit meiner Tochter.

Wir waren an einem abgelegenen Platz an unserem Fluss, eine Freundin war mit uns dort. Meine Tochter – damals vielleicht sieben oder acht Jahre alt – spielte vertieft im Sand.

Sie baute sich mit Steinen einen kleinen Herd, legte Blätter zurecht, formte daraus Teller, und wir beobachteten sie mit Freude.

Plötzlich sagte sie:

„Jetzt brauche ich noch zwei Gläser.“

Wir gaben ihr ein paar Ideen, wie sie sich Gläser aus Rinde oder Holz basteln könnte – aber sie ließ sich nicht beirren.

Sie drehte sich einfach um, lief ein paar Schritte – und kam tatsächlich mit zwei echten Gläsern zurück.

Jemand musste sie dort vergessen haben. Aber das spielte keine Rolle.

In diesem Moment war klar:

Sie hatte in ihrer Vorstellung, in ihrem Spiel, in ihrer vollkommenen Hingabe an den Moment, ihre Realität erschaffen.

Sie war in der Schwingung ihres Wunsches – ohne Mangel, ohne Zweifel, ohne Warten. Sie hat die Gläser einfach ins Feld gerufen.

Und das ist für mich das schönste Beispiel dafür, wie Wunscherfüllung wirklich funktioniert:

Nicht durch Wollen, sondern durch Fühlen.

Nicht durch Planen, sondern durch Hingabe.

Nicht durch Kontrolle, sondern durch Vertrauen.

Das Wunschfeld – die Schwingung deiner Erfüllung

Wenn wir uns erlauben, in die Emotion hineinzufühlen – so, als wäre das, was wir uns wünschen, bereits da –, dann öffnen wir unser persönliches „Wunschfeld“.

Ein Wunschfeld ist jener Raum, in dem wir spielerisch, leicht und voller Freude sind.

Wo wir Fantasie zulassen.

Wo wir wieder Kind sind.

Und genau dort entstehen die Wunder.

Wünsche sind keine Listen, die das Leben abarbeiten muss.

Wünsche sind Einladungen, in eine neue Schwingung zu treten.

Das bedeutet: Wir erfüllen uns unsere Wünsche nicht, indem wir sie jagen, sondern indem wir sie leben.

Der Anti-Wunsch – das Gegenstück erkennen

Es gibt noch einen wichtigen Aspekt, den viele übersehen:

Zu jedem Wunsch gibt es einen sogenannten Anti-Wunsch.

Wenn ich mir Frieden und Harmonie wünsche, bedeutet das, dass ich mich im Moment in einer unruhigen, konfliktreichen oder stressigen Situation befinde.

Der Anti-Wunsch zeigt mir, wo ich gerade stehe – er ist die Ausgangsbasis für Veränderung.

Ich stelle mir also drei Fragen:

1. Was wünsche ich mir wirklich?

Zum Beispiel: Ich wünsche mir Harmonie.

2. Was ist das Gegenteil davon, mein Anti-Wunsch?

Vielleicht: Ich bin gerade von Unruhe, Stress oder Streit umgeben.

3. Warum wünsche ich mir das überhaupt?

Weil ich spüre, dass ich Frieden brauche.

Wenn ich das erkenne, kann ich bewusst beginnen, meine Schwingung zu verändern – weg vom Anti-Wunsch, hin zum Gefühl der Erfüllung.

Übung: Vom Mangel zur Erfüllung

Diese kleine Übung hilft dir, dich neu auszurichten und dein Wunschfeld zu öffnen:

1. Schreibe deinen Wunsch auf.
Formuliere ihn klar – z. B. „Ich wünsche mir mehr Leichtigkeit und Freude in meinem Alltag.“
2. Schreibe den Anti-Wunsch dazu.
„Ich fühle mich oft schwer, gestresst und überfordert.“
3. Beobachte beides.
Lies beide Sätze langsam und spüre den Unterschied in deiner Körperenergie.
4. Fühle die erfüllte Version.
Schließe die Augen und stell dir vor, dein Wunsch ist bereits Wirklichkeit.
Wie fühlt sich dein Körper an?
Welche Bilder, Klänge oder Erinnerungen tauchen auf?
5. Bleib in dieser Schwingung.
Stell dir vor, du sitzt an einem Ort, der dir Frieden schenkt – vielleicht an einem Fluss, so wie ich damals mit meiner Tochter.
Atme tief. Lass das Gefühl in dir wirken.
6. Lächle – und geh weiter.
Denn Loslassen bedeutet nicht, den Wunsch aufzugeben.
Es bedeutet, dass du dem Leben vertraust, dass es bereits für dich sorgt.

Wenn du diese Übung regelmäßig machst, wirst du merken, dass sich deine Energie verändert.

Wünsche beginnen sich zu erfüllen – manchmal leise, manchmal überraschend, aber immer dann, wenn du aufhörst, sie festzuhalten.

Denn Wunscherfüllung ist kein Ziel.

Sie ist ein Zustand.

Ein Feld, das sich öffnet, wenn du bereit bist, im Vertrauen zu sein.

Karin Halter