

Frei sein durch Releasing

Von Angelika Leisering



Veränderung willkommen!? Sie möchten zufriedener und entspannter sein? Vielleicht sagen Sie sich hin und wieder: »Dass mir das immer wieder passiert!« Oder Sie sind in einer Lebenssituation, die Sie unbedingt verändern wollen. Vielleicht befinden Sie sich in einer Wandlungsphase, die Sie als belastend empfinden. Dies kann im beruflichen und im privaten Umfeld sein, sei es im täglichen Umgang mit Kollegen, im Freundeskreis oder auch in der Partnerschaft.

Sind Sie an einem Punkt angelangt, an dem Sie allein nicht weiterkommen? Sie haben alles versucht, was Ihnen nützlich und hilfreich erschien – bislang ohne den gewünschten Erfolg?

Um die Veränderung zu erreichen, die Sie sich wünschen, haben Sie die Möglichkeit, sich Unterstützung von außen zu holen. Andere, die sich schon für diesen Weg entschieden haben, sind meist sehr schnell wieder mit ihrer Kraft verbunden. Sie gewinnen Klarheit, können Wünsche und Ziele definieren und selbstbewusst Entscheidungen treffen. Und das macht lebendiger, attraktiver und somit auch erfolgreicher!

Wie Albert Einstein schon erkannte:

»Das Wertvollste im Leben ist die Entfaltung der Persönlichkeit und ihrer schöpferischen Kräfte. Es ist das Wertvollste und Wichtigste, denn es ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben.«

Eine Möglichkeit, sich selbst zu finden, ist der Lindwall-Releasing-Prozess.

Die Begründer des Releasing sind Dr. E. E. Isa und R. Yolanda Lindwall. Sie waren in den USA gemeinschaftlich in einer chiropraktischen Praxis tätig. Die Lindwalls beobachteten, dass die Bemühungen vieler Patienten gesund zu werden durch negative oder begrenzende Vorstellungen verhindert wurden, die in ihrem Leben, oft unbewusst, wirksam waren. Davon beseelt, anderen dauerhaft zu helfen, suchten sie nach einem entsprechenden Weg. Aus diesen Bemühungen entwickelte sich Ende der 1970er Jahre der Releasing-Prozess. Seit Mitte der 1980er Jahre findet er auch in Europa mehr und mehr Verbreitung.

Vor einem Jahr verstarb »Doc« Lindwall.

Was bedeutet Releasing?

Übersetzt heißt Releasing: loslassen, frei lassen, frei werden. Releasing ist eine Möglichkeit, blockierende Überzeugungen und emotionale Altlasten zu erkennen und loszulassen. Releasing ermöglicht es uns, innere Hindernisse aus unserem Lebensweg zu räumen, die uns daran hindern, zu wachsen und unsere Persönlichkeit und unser Potential zu entfalten.

Wobei unterstützt uns der Releasing-Prozess?

Wir können endgültig Abschied nehmen von überholten, inneren Bildern wie Minderwertigkeitsgefühlen, Ängsten, negativen Selbstbildern, Abhängigkeiten, begrenzenden Glaubensmustern, unerlösten Gefühlen (Traurigkeit, alter Groll, Zorn).

Unsere Heilungs- und Wachstumsbemühungen werden durch Releasing unterstützt: alte emotionale Verletzungen können heilen, die eigene, volle Kraft steht uns wieder zur Verfügung. Wir finden Mut

und Kraft, können unsere Herzensträume Wirklichkeit werden lassen; Freude und innere Zufriedenheit sind dauerhaft erlebbar. Ein Leben, immer mehr angefüllt mit Lebensfreude und Liebe, erwartet uns.

Releasing ist aber auch eine Möglichkeit, den Kontakt zu unserer inneren Führung, dem höheren Bewusstsein, der göttlichen Kraft oder wie immer Sie »Es« nennen, zu intensivieren und unsere Essenz wahrzunehmen.

Wenn wir uns im Releasing-Prozess die unserer Meinung nach unerwünschten Gefühle oder Persönlichkeitsaspekte anschauen, können wir diese unvoreingenommen betrachten. Dies ermöglicht es uns, die vielleicht verborgenen Qualitäten zu entdecken.

Insofern haben wir plötzlich die Wahl, uns von den bislang ungeliebten Anteilen zu verabschieden oder aber diese, als wertvoll entdeckt, in unsere Persönlichkeit zu integrieren.

Dieses Erleben ist in mancher Hinsicht vorteilhaft: Wir empfinden uns als makelloser, vollständiger. Wir werden auch von unserem Umfeld authentischer erlebt. Wir können die Kraft, die wir bislang dafür benötigt haben, all das Unerwünschte verborgen zu halten, neu für uns einsetzen. Dadurch werden wir uns lebendiger und kraftvoller empfinden, können nachhaltig positiver, klarer und selbstbestimmter leben. Dies ist auch für andere spürbar und sichtbar.

Die wesentlichen Elemente im Releasing:

- *Entspannung und Ausrichtung auf das höhere Bewusstsein.*

Der Körper wird in einen tiefen Entspannungszustand versetzt. Der Geist bleibt wach und klar, so dass alles, was geschieht, bewusst wahrgenommen wird. Autonomie und Selbständigkeit sind auf diese Weise gewährleistet. Durch die Entspannung geht die Aufmerksamkeit nach innen. Die rechte Gehirnhälfte wird stärker aktiviert, die uns den Zugang gewährt zu den inneren Bildern, unserer Intuition, unseren Gefühlen und unbewussten Erinnerungen.

Wir verbinden uns mit unserem höheren Bewusstsein, seiner Führung und Weisheit. Dies macht uns bewusst, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind. Durch die Verbindung zum größeren Ganzen und das Erleben der liebevollen Kraft ist das Erfahren tiefer innerer Heilung möglich.

- *Der innere Prozess und das Loslassen*

Der Releasende nimmt nun wahr und schildert, was in ihm vorgeht. Dies können beispielsweise Gefühle, Körperempfindungen, innere Bilder oder auch Erinnerungen sein. Der Begleiter hört zu und unterstützt diesen Selbstwahrnehmungsprozess durch Nachfragen. Der eigentliche Prozess des Loslassens geschieht durch das Aussprechen von auf das jeweilige Thema bezogenen Releasing- bzw. Loslassensätzen. Es ist die Kraft des gesprochenen Wortes, die unser Unterbewusstsein im Zustand der Tiefenentspannung erreicht und dadurch so wirkungsvoll ist. Die Entlastung, die durch die Loslassensätze entsteht, ist sofort spürbar und als Energiezuwachs erlebbar.

Häufig ist es hilfreich, zusätzlich zum Loslassen ganz bewusst eine neue Entscheidung zu treffen, um somit unsere Bereitschaft zu festigen, einen neuen Weg gehen zu wollen. Genau wie die Loslassensätze, werden auch diese Sätze laut ausgesprochen, um ihnen Raum und Gewicht zu verleihen. Am Ende des Releasing-Prozesses wird der Releasende aus der Tiefenentspannung geführt und die Sitzung mit einem Feedback beendet.

Mit Releasing können wir in unserem Unterbewusstsein aufräumen, umräumen, ausräumen. Wir schaffen Platz für Neues, das uns näher an unsere Wünsche und Ziele führt und können uns somit freier entfalten.

Als Quintessenz ihrer Arbeit, aufgrund ihrer eigenen Entwicklung mit Hilfe von Releasing und durch die Begleitung ihrer zahllosen Schüler, galt und gilt für Dr. E. E. Isa und Ruth S. Yolanda Lindwall:

Der Weg, das Ziel und die Herausforderung des Lebens ist die bedingungslose Liebe zu uns selbst, zu allen Lebewesen und zu allem was ist. Dabei ist der rote Faden im Leben: Alles, was dem entgegensteht kannst Du loslassen!

Wenn wir dies mehr und mehr zu unserer inneren Haltung werden lassen und leben, verändert sich das Leben zweifelsohne.

Es würde mich freuen, wenn es Ihnen mit diesem Wissen leichter fällt, den Weg zu Ihnen selbst zu

gehen und zu sagen: Willkommen Veränderung!

Literatur:

Christof Langholf, Ich lasse los. Innere Heilung und spirituelles Wachstum; Verlag Goldmann
Markus Langholf, Releasing – Frei sein durch Loslassen, Ein Workshop mit Isa und Yolanda; Sheema Medien Verlag

Fotos:

Portrait: Angelika Leisering
Ehep. Lindwall: Lindwall Foundation



Angelika Leisering

Jahrzehntelange Erfahrung als Geschäftsleitungsassistentin, Personalentwicklerin und Personalleiterin mittelständischer Unternehmen;
Reiki-Meister-Lehrerin, Auf-dem-Weg®-Beraterin für Releasing, kreative Selbstwerdung und schamanische Heilungsarbeit, Coaching, Gesprächsführung nach Rogers; qualifiziert aufgrund vielseitiger Weiterbildungen und der eigenen Lebenserfahrung, andere in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung und Entfaltung zu unterstützen.

www.wirkungsreich.com



Copyright © 1999 - 2008
Kwiatkowski Verlag