

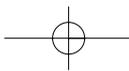
RELEASING PRAXIS

Releasing als Selbsthilfemethode ist eine Form der bedingungslosen und ergebnisoffenen Begegnung zwischen Menschen, deren Wirksamkeit darin begründet ist, dass sich Menschen unabhängig von Herkunft, Rasse, Religion, Biographie, Mentalität und Geschlecht vorurteilsfrei füreinander öffnen. Sie lernen gemeinsam, die Geschichte und den Zustand ihrer Seelen zu achten und sich auf die QUELLE DES LEBENS auszurichten, um seelische Altlasten und Blockaden durch gegenseitiges Mitgefühl zu verstehen, auszudrücken und loszulassen. Releasing ist seinem Wesen nach eine hierarchiefreie Arbeit, die mit etwas Übung auch allein zur Bewältigung des Alltags angewandt werden kann, nämlich in dem Maße, wie Menschen lernen, ihren Gefühlen zu vertrauen und bereit sind, sie anzunehmen (siehe Arbeitsbogen im Anhang). Erfahrungsgemäß stößt der spirituelle Einzelkämpfer aber auch beim Releasing an seine Grenzen, denn bei jedem von uns gibt es Themen, die wir im Spiegelkabinett von Gewohnheiten und Illusionen nicht erkennen können und für deren Auflösung wir der Hilfe von außen bedürfen.

PARTNERARBEIT

Am Beispiel der klassischen Releasing-Partnerarbeit, die besonders für Seminare geeignet ist, soll dem Leser im Folgenden Einblick in die Praxis des Releasing während eines Workshops gegeben werden.

Auf den Seminaren bitten wir die Teilnehmer, sich einen Partner zu suchen, mit dem sie arbeiten möchten. Wir bitten sie, im Raum herum zu gehen und sich jemanden auszusuchen, dem sie vertrauen und mit dem sie gemeinsam loslassen wollen. Das kann jemand sein, den sie gut kennen, oder auch nicht. Normalerweise ist es besser, mit jemandem zu arbeiten, den wir nicht so gut kennen, um so voreingenommen wie möglich zu sein. Jeder weiß, dass es manchmal leichter ist, mit einem Fremden über das eigene Leben zu sprechen als mit nahestehenden Personen.



Nachdem sich die Partner gefunden haben, treffen sie die Vereinbarung, zusammen zu arbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Wir bitten die Teilnehmer, sich an den Händen zu fassen und einander in die Augen zu schauen, denn die Augen sind die Fenster der Seele. Einer der beiden fragt dann: »Bist du bereit, mit mir zu arbeiten?« und wenn der andere einverstanden ist, antwortet er mit »Ja«. Dann fragt dieser: »Bist du einverstanden, mit mir zu arbeiten?« Wenn beide zustimmen, während sie einander in die Augen sehen, haben sie eine Übereinkunft von Seele zu Seele getroffen. Diese Vereinbarung baut zwischen den beiden ein Vertrauensverhältnis auf.

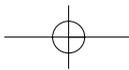
Durch die Seelenvereinbarung erklären wir, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und die seelischen Ursachen für persönliches Ungleichgewicht im eigenen Inneren anschauen und auflösen zu wollen. Releasing ist als Selbsthilfemethode also eine Arbeit, die nur von Menschen ausgeübt werden kann, die bereit und fähig sind, Verantwortung für ihre eigenen Gefühle zu übernehmen. Gleichzeitig bedeutet die Seelenvereinbarung eine Einladung an den ALLERHÖCHSTEN GEIST, beide Partner miteinander zu verbinden und während der Arbeit zu inspirieren.

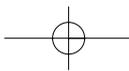
So schauen wir also einander in die Augen, treffen eine Seelenvereinbarung und bitten den ALLERHÖCHSTEN GEIST, uns zu führen und den Sitzungsverlauf zu lenken. Es entsteht eine Dreiecksverbindung zwischen den Herzen der beiden Partner und der transzendenten Gegenwart des ALLERHÖCHSTEN GEISTES.

Wenn Menschen in diesem Geist zusammenkommen und ernsthaft um spirituelle Unterstützung bitten, erhalten sie diese unserer Erfahrung nach in erstaunlicher Weise. Es ist aufregend und erhehend zu beobachten, wie Menschen aller Kulturen durch das Loslassen auf inneren Ebenen beginnen, die Hilfe höherer Wesen wahrzunehmen und welche starken seelischen Liebesbande sich durch diese Arbeit zwischen den Teilnehmern entwickeln können.

Um unsere psychischen Barrieren zu überwinden und die Pforten des Unterbewusstseins zu öffnen, sind weder Kristallkugeln noch Wünschelruten, Drogen oder sonst irgend etwas nötig. Wir

SEELENVEREINBARUNG





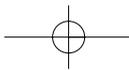
tun das schlicht und einfach, indem wir in den Releasing-Prozess einwilligen, uns dazu bereit erklären und dafür öffnen.

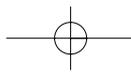
Wir gehen das Loslassen von der Seelenebene an und lösen dort die Ursachen auf. Wir wenden uns direkt an die Seele. Das ist der Grund dafür, dass diese Arbeit tiefer geht. Sie erreicht tiefe Schichten, weil sie uns gestattet, Verantwortung für unsere Entscheidungen auf der Ebene der Seelen zu übernehmen. Die Seele ist es, die Verantwortung übernimmt und sieht, dass sie aus eigener Kraft die Probleme des persönlichen Lebens verstehen und auflösen kann. Nur mit einer Seelenvereinbarung können wir diese Arbeit machen, und nur mit dieser bewussten Entscheidung, loslassen zu wollen, kann die Seele für ihre Leben und für ihre Schöpfungen Verantwortung übernehmen. *Verantwortung zu übernehmen ist für alle, die an einem Releasing-Workshop teilnehmen, oberstes Gebot.*

TIEFENENTSPANNUNG

Wenn die Seelenvereinbarung getroffen wurde, beginnt die Arbeit.

Wir bitten die Paare, sich zu entscheiden, wer von ihnen als erster die Rolle des Begleiters übernimmt und wer mit dem Loslassen beginnt. Im Rahmen eines Seminars ist es nicht erforderlich, dass die Begleitperson therapeutische oder pädagogische Vorbildung mitbringt. Beim Releasing geht es darum, durch vorurteilsfreies Zuhören einen Raum des Mitgefühls zu schaffen, der es dem Partner ermöglicht, sich in seiner Widersprüchlichkeit und Verletzlichkeit zu zeigen und angenommen zu fühlen. Gerade die Einfachheit und der offene Umgang mit verletzten Gefühlen qualifizieren Releasing als Selbsthilfemethode, die Menschen nicht nur ermutigt, ihre eigenen Schattenseiten anzuschauen und loszulassen, sondern auch ihrem nächsten Mitmenschen das zu geben, wonach sie selbst am meisten sehnen: Mitgefühl. Durch die Partnerarbeit lernen die Teilnehmer sehr schnell, dass niemand mit seinen seelischen Lasten allein ist, jeder von uns auch eine Vergangenheit auf der Schattenseite des Lebens hat und wir alle gemeinsam Teil eines größeren, sich entfaltenden menschlichen Bewusstseins sind. – Die Person, die mit dem Loslassen beginnt, legt sich zunächst auf den Rücken und entspannt sich. Dazu benutzen wir ein Verfahren, bei dem wir von





20 bis 0 zählen und die Teilnehmer bitten, ihren Körper zu entspannen, den Atem zu vertiefen, mit ihrem Bewusstsein dabei ganz wach zu bleiben und nach innen zu schauen. Die Tiefenentspannung ist nicht zu verwechseln mit Hypnose, Trance oder Suggestion, sondern dient lediglich der körperlichen Entspannung, so dass die äußere Umgebung nicht länger stört oder den Prozess beeinträchtigt. Der Fokus des Bewusstseins verschiebt sich hierbei von der Tagesaktivität des Wachbewusstseins hin zu den Inhalten des Unterbewussten.

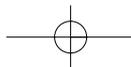
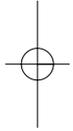
Während der Tiefenentspannung ist es ratsam, die Augen geschlossen zu halten, denn wenn wir die Augen öffnen, schaltet sich die linke Gehirnhälfte ein, der kritische Verstand, der alles überwacht, kontrolliert und rationalisiert. Wenn dagegen unsere Augen geschlossen sind, bekommen wir leichter Zugang zum Unterbewusstsein und zu dem, was in unserem Gedächtnis gespeichert ist. So kann die rechte Gehirnhälfte aktiv werden und beginnen, sich auf die Gefühlsebene einzustimmen.

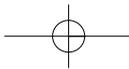
Während die liegende Person in die Tiefenentspannung geführt wird, entspannt sich auch die Begleitperson, um innerlich leer, durchlässig, offen und sensibel für den Partner zu werden. Dabei bleibt sie aber während der gesamten Releasing-Sitzung im Wachzustand des Alltagsbewusstseins.

Nachdem der Zustand der Tiefenentspannung erreicht ist und noch bevor wir mit dem Loslassen beginnen, bitten wir den ALLERHÖCHSTEN GEIST im Innern um Führung. Der Releasing-Klient bittet den ALLERHÖCHSTEN GEIST, dass diejenige Erinnerung in ihm wachgerufen wird, die ihn in seiner aktuellen Lebensphase am meisten beeinträchtigt. Es ist allein die transzendente Perspektive des ALLERHÖCHSTEN GEISTES, die vergleichbar mit der Präzision eines Supercomputers den Überblick über alle Erfahrungen der Seele in Zeit und Raum hat. Nur der ALLERHÖCHSTE GEIST weiß, welche der zahlreichen Erinnerungen der Seelengeschichte die drängendsten Probleme verursacht haben.

Währenddessen öffnet sich die Begleitperson im stillen Gebet ebenfalls für die Führung des ALLERHÖCHSTEN GEISTES und bittet

GEBET





darum, dass ihr geholfen wird, ihrem Partner mit offenem Herzen zu begegnen, um der Einzigartigkeit der Seele und der Situation des Partners gerecht werden zu können.

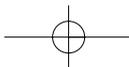
Beten bedeutet, dem ALLERHÖCHSTEN GEIST zu signalisieren, dass die Seele bereit für Hilfe und Führung ist. Beten heißt, sich nach Oben zu öffnen und auf Empfang zu schalten. Der ALLERHÖCHSTE GEIST kann uns nicht helfen, so lange wir ihn nicht darum bitten, denn er respektiert den freien Willen der Seele.

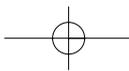


ISA: »Durch meine Erfahrungen in der Heilkunde weiß ich, dass es der natürliche Zustand unserer Seele ist, mit der QUELLE DES LEBENS verbunden zu sein. Unsere Konzepte und Glaubenssysteme hindern uns aber daran, ausgeglichen, liebevoll und in Harmonie mit dem Universum zu sein. Diese negativen Schwingungen können unseren physischen Körper und unseren Geist blockieren. Wenn wir unseren Geist von diesen Grenzen befreien und sie loslassen, akzeptiert unser Bewusstsein, dass wir göttliche Wesen sind, und wir können in höhere Dimensionen aufsteigen. Durch die rechte Gehirnhälfte weiß ich innerlich unmittelbar, dass die Patienten bestimmte Dinge loslassen müssen, um Heilung zu erfahren. Dieses intuitive Wissen nennen manche Menschen auch Hellsichtigkeit. Jeder kann diese Fähigkeit erlangen. Die QUELLE ALLEN SEINS bevorzugt niemanden. Sie ist offen für jeden, der offen für die QUELLE ist. Jeder kann diese Energien empfangen und anwenden. Jeder hat diese Fähigkeit durch den natürlichen Magnetismus zwischen der Seele und ihrer QUELLE in sich. Wenn du dich diesem hellen, gütigen, göttlichen Licht öffnest, wird es dich fragen, was du brauchst, und die Hilfe wird kommen, so schnell dein Bewusstsein es erfassen kann. Und so ist es.«

WAHRNEHMEN, WAS IST

Nach dem Gebet zählen wir noch einmal bis drei und stellen fest, dass sich der Releasing-Klient dann an dem inneren Ort befindet, an dem er mit dem Loslassen beginnen kann. Nun beginnt der Klient wahrzunehmen, was geschieht, wo er sich befindet, welche Gefühle, Stimmungen und Bedürfnisse auftauchen und welche

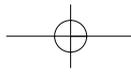




Erlebnisse, die zu einer früheren Zeit nicht gelöst worden waren, ans Licht kommen und wieder durchlebt und ausgedrückt werden wollen. Die Spuren auf dem Pfad zu diesen belastenden Erinnerungen zeigen sich bei manchen Menschen durch körperliche Symptome, bei anderen eher durch innere Bilder, und manche Menschen finden auch direkt Zugang zu ihren Gefühlen.

Dabei ist es sinnvoll, dem Klienten ausreichend Zeit zu geben, sich zunächst seines seelischen Zustandes im Hier und Jetzt bewusst zu werden. Für viele Menschen in der heutigen Zeit ist der Blick nach Innen etwas völlig Neues und sie brauchen zunächst Zeit, um sich auf ihr inneres Leben einzustimmen, denn in der Regel kommen die meisten Menschen erst dann zum Loslassen, wenn sie sich durch Probleme im äußeren Leben dazu gezwungen sehen. Wenn sich in irgendeinem Bereich unseres Lebens unerledigter Stress, Angst, Verzweiflung oder Hilflosigkeit zeigen, dann gibt es offensichtlich etwas in uns, was uns davon abhält, unser Potenzial ganz zu verwirklichen. Dort, wo der größte Stress im Leben ist, ist es am Wichtigsten mit dem Loslassen zu beginnen. Um herauszufinden, wie es zu diesem Zustand gekommen ist, geht der Releasing-Klient in der Zeitachse zurück, konfrontiert sich mit der früheren Situation, in der er die belastenden Gefühle zum ersten Mal erfahren hat, ruft alle Emotionen, die in der damaligen Situation auf ihn einströmten, in sich wach und durchlebt sie noch einmal aus einer Perspektive des Mitgefühls.

Für das Loslassen spielt es nicht wirklich eine Rolle, ob ein Ereignis sich in der Vergangenheit tatsächlich so zugetragen hat, wie wir es subjektiv wahrnehmen. Wenn eine Erinnerung aufsteigt, gilt es, die negativ aufgeladenen Seelenanteile zu neutralisieren. Skeptiker mögen einwenden: »Was, wenn sich das alles gar nicht so zugetragen hat?« Die Antwort darauf ist einfach: »Es tut niemandem weh, negative Muster wegzwerfen. Du verlierst nichts, wenn du all deine Schuldgefühle loslässt, deine Kritiksucht oder deine Schuldzuweisungen anderen gegenüber. Du hast nichts verloren, sondern nur dazu gewonnen.« Die Beschreibung eines Geschehnisses mag Widersprüche aufweisen, aber wenn die Seele sich in dieser Weise



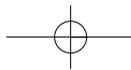
daran erinnert, dann ist die *Bedeutung*, die die Seele dem Ereignis gibt für das Loslassen wichtiger als eine historisch objektivierbare »richtige« Wahrnehmung der Vergangenheit. Wir bitten die Menschen einfach darum, diese beeinträchtigenden Muster zu konfrontieren und sie dann loszulassen. Wir sagen den Teilnehmern also: Habt keine Angst, wenn ihr euch mit einer beunruhigenden Erinnerung konfrontiert seht. Schaut sie euch an, stellt euch ihr und lasst sie los.

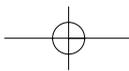
Loslassen ist einfach. Es sind unsere eigenen Seelenentscheidungen, die den Computer, das Gehirn, programmieren und die Qualität von Gesundheit und Leben prägen. Aber es ist notwendig, dass unsere Entscheidungen von der Seelenebene, d.h. im Herzen anstatt im Kopf getroffen werden, denn nur die Seele hat das Recht und die Macht, Entscheidungen zu treffen, etwas gehen zu lassen oder auch weiterhin daran festzuhalten. Niemand kann unser Leben für uns leben - in unserer Verantwortung für unsere Entscheidungen sind wir frei. Das ist unser göttliches Geburtsrecht.

AUSSPRECHEN:
»ICH LASSE LOS«

Ausschlaggebend für Wirksamkeit und Erfolg der Releasing-Sitzung ist das unmittelbare Wiedererleben verdrängter Gefühle und ihr Ausdruck durch das Herz in Form des Satzes: »*Ich lasse los.*«

Loslassen kann nicht heimlich, still und leise nur in den eigenen Gedanken erfolgen, sondern ist gleichbedeutend mit dem Schritt über die Schwelle zwischen innerer und äußerer Welt durch das gesprochene Wort. Loslassen bedeutet Entscheiden. Dem Loslassen geht ein Erkenntnisprozess voraus, in dem der Releasing-Klient zwischen sinnlosen, selbstzerstörerischen und sinnvollen, schöpferischen Daten und Programmierungen unterscheidet. Wer loslässt, entscheidet sich, das Datenmaterial belastender Seelenerinnerungen aufzugeben und das Bewusstsein von entsprechenden Bindungen, Wertungen und Abhängigkeiten zu befreien. Diese Seelenentscheidungen verwandeln sich durch das gesprochene Wort »*Ich lasse los...*« von bloßer gedanklicher Absicht zu sinnlich und emotional erfahrbarer Wirklichkeit.



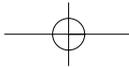


YOLANDA: »Es ist aber ein Irrtum, von uns selbst und anderen Menschen zu verlangen, dass wir uns für alle Zeiten so verhalten, wie wir es einmal entschieden hatten. Zwischen früheren Idealen und Vorstellungen und neuen Erfahrungen kann ein Konflikt entstehen, der zu neuen Überzeugungen führt, die das in der Vergangenheit bevorzugte Verhalten in Frage stellen. Aber auch neue Lebensumstände können Reaktionen hervorrufen, die mit den bisherigen Idealen in Konflikt geraten. Selbst eine Person, die normalerweise mit einem konstruktiven Verhalten reagiert, kann unter leicht veränderten Bedingungen die Kontrolle verlieren. Reaktionen allein durch Willenskraft kontrollieren zu wollen, ohne die zugrundeliegenden Konfliktursachen geklärt zu haben, kann eine innere Disharmonie erzeugen, die zu physischen, mentalen und emotionalen Störungen führt.«

Indem Menschen wagen, ihre verletzten Gefühle auszusprechen und zu sagen: »Ich lasse los meine Angst, meine Wut, meinen Schmerz, meinen Ärger, meinen Hass, meine Trauer, meine Verzweiflung, meine Resignation, meine Gier, meinen Kampf, meinen Trotz, meine Widerstände gegen das Leben und mich selbst«, schaffen sie Distanz zu ihren Gefühlen und identifizieren sich nicht länger damit. Sie begreifen, dass ihre Gefühle sich wie ein alter Film über ihre Wahrnehmung gelegt hatten und nicht mehr angemessen sind, um den Herausforderungen im Hier und Jetzt zu begegnen. Sie entdecken, dass ihr Bewusstsein nicht auf den physischen Körper begrenzt ist und alle menschlichen Gefühle und Erfahrungen auf das spirituelle Bewusstseinszentrum der Liebe bezogen sind. Wenn Menschen darauf vertrauen können, in ihren Gefühlen getragen zu werden, öffnen sie sich, lassen los und entdecken wieder, dass ihre Seele ein Strahl aus einer einzigen QUELLE GÖTTLICHER LIEBE ist.



YOLANDA: »Wagt es, eure Gefühle zu fühlen und lernt aus ihnen, ohne den Gefühlen zu erlauben, euch zu kontrollieren und eure Entscheidungen zu bestimmen.«



UNTERSTÜTZUNG
BEIM LOSLASSEN

Die Begleitperson hilft dem Releasing-Klienten, in Kontakt mit seinem wichtigsten seelischen Thema und den damit assoziierten Gedanken und Gefühlen zu kommen und stellt verschiedene Fragen, wie z.B.:

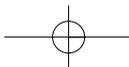
*»Was fühlst Du?«, »Wie lange kennst Du dieses Gefühl schon?«,
»Wie alt fühlst Du Dich mit diesem Gefühl?«,
»Wann hast Du dies zum ersten Mal gefühlt?«,
»War es in diesem Leben oder in einem vergangenen Leben?«,
»Was siehst Du?«, »Wo bist Du?«,
»Bist Du allein oder ist jemand bei Dir?«
und immer wieder die Frage: »Wie fühlt sich das für Dich an?«*

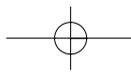
Neben diesen Fragen kommt es auch darauf an, dass der Begleiter sich seelisch ganz auf seinen Partner einstimmt und den Worten vertraut, die durch die Einzigartigkeit der Begegnung mit dem Partner in ihm auftauchen. »Sprich, was du fühlst« ist die Faustregel, die für Releasing-Klient und Begleiter gilt.

Die Begleitperson bittet und ermutigt ihren Partner, dem assoziativen Fluss der Erinnerungen zu folgen und alle diesbezüglichen Gedanken, Empfindungen und Bilder mitzuteilen. Wenn bei diesem Vorgang des Erzählens verletzte Gefühle an die Oberfläche kommen, bittet sie den Releasing-Klienten die entsprechenden belastenden Muster an die Formel »Ich lasse los...« anzuhängen und auszusprechen. Vergleichbar mit einem Rettungsring ist der Satz »Ich lasse los« Rettung und Befreiung aus dem Strudel alter Emotionen. Der Releasing-Klient bleibt nicht sich selbst überlassen, sondern wird durch seinen Partner immer wieder an die Möglichkeit des Loslassens erinnert. Jede präzise Loslass-Aussage, die genau das vorhandene Gefühl trifft und zum Ausdruck bringt, führt zu einer sofortigen Erleichterung.

INDIKATOREN
DES LOSLASSENS

Wir wissen, dass wir während des Releasing-Prozesses auf der richtigen Fährte sind, wenn Emotionen an die Oberfläche kommen. Wir halten deshalb immer Taschentücher bereit, um die Tränen zu





trocknen. Wenn wir schmerzhaft Situationen und tiefe Traurigkeit wiedererleben, ist es normal, dass Tränen fließen. Tränen sind beim Loslassen ein positives Zeichen und Ausdruck des Reinigungsprozesses der Seele durch den Körper. Wir ermutigen den Releasing-Klienten dazu, die Tränen fließen zu lassen. Wenngleich man vermuten könnte, dass die Teilnehmer nach dem Loslassen mit dicken, verquollenen Augen erschöpft im Kreis sitzen, ist das Gegenteil der Fall: Die Befreiung der Seele von Altlasten zeigt sich unmittelbar durch klare strahlende Augen und ein leichteres Körpergefühl.

Auch Lachen ist Loslassen. Bekanntlich gehören die Komiker weltweit zu den bestbezahlten Leuten, weil sie es schaffen, dass wir über uns selbst lachen. Indem wir das tun, lassen wir eine Menge angestauter Spannungen los. Manchmal entringt sich jemandem auch ein tiefer Seufzer, wenn er tief eingeatmet hat und mit der Ausatmung spürt, wie ihn die Spannung verlässt. Weitere Anzeichen für den Releasing-Prozess sind das Nachlassen von Schmerz und Stress. Manchmal verschwinden auch bestimmte körperliche Beschwerden, selbst wenn sie seit langem schon bestanden haben, mit dramatischem Erfolg.

Ob die Ergebnisse des Loslassens dramatisch sind oder es graduelle Verbesserungen gibt – im Feedback, das wir von überall her bekommen, berichten uns die Menschen von größerem Erfolg, harmonischeren Beziehungen, größerer Produktivität, gesteigerter Kreativität in ihrer Arbeit und mehr Fülle in ihrem Leben. Sie fühlen sich lebendiger, wacher, fröhlicher und glücklicher.

Manchmal ist es aber auch ein längerer Prozess. Wie auch immer: Wenn Beschwerden nachlassen, wissen wir, dass wir vorankommen.

Einige Teilnehmer versuchen dem Wiedererleben schmerzhafter Gefühle auszuweichen, indem sie sie erklären und rationalisieren. Dies geschieht z.B. dann, wenn Menschen die Verhaltensweisen der Personen, durch die sie verletzt wurden, rechtfertigen und entschuldigen. Dadurch vermeiden sie aber, ihre eigene Enttäuschung, Wut und Schmerz in den betreffenden Situationen nachzuempfinden und auszudrücken. Sie betrachten sich selbst auch im Nachhinein

WIDERSTÄNDE

