



www.releasing.de

Textauszug (Vorwort) aus:

Releasing – Kann die Seele fliegen?

Ein Buch von Andrea Köster

PROLOG VON MARKUS LANGHOLF

(Diplom Kulturpädagoge, RELEASING-Autor, -Lehrer und –Ausbilder seit 1985 und Mit-Begründer der Visionswerkstatt Cap Sizun/Bretagne)

Von Hühnern und Adlern

Ein Huhn bleibt ein Huhn bleibt ein Huhn. Auch wenn es unermüdlich mit kurzen Flügeln schlägt und laut gackernd einige Meter weit flattert, sind doch bis heute, vielleicht mit Ausnahme einiger Moorhühner, keine Exemplare bekannt geworden, die sich über die Wolken zur Sonne und zur Freiheit erheben konnten. Ein Huhn mag auch schon viele verschiedene Therapien über seine unglückliche Kindheit erfolgreich durchlaufen haben, von seiner positiven Bestimmung überzeugt sein und immer wieder laut rufen: „Ich bin ein Adler, ich bin ein Adler! Ich werde fliegen!“ Der Höhenflug des Huhns dürfte vermutlich eher auf dem Grill als im Himmel enden, da es wahrscheinlich mit seiner spirituellen Attitüde den übrigen Hühnern gewaltig auf die Nerven geht und es deshalb bei nächster Gelegenheit gemobbt werden dürfte...

Was aber wäre, wenn dieses Huhn ursprünglich tatsächlich ein Adler wäre, der von Geburt an unter Hühnern aufwachsen musste und nie etwas anderes hörte, als dass er ein Huhn sei? Sollte er, als im Hühnerbewusstsein gefangener Adler, der Botschaft der frei über seinem Käfig fliegenden Adler glauben, dass auch er fliegen könne? Würde er überhaupt hören wollen? Oder würde er die freien Adler über seinem Hühnerstall lieber als unerreichbare Hühnerheilige verehren und bleiben wo er ist?

Andrea Köster, die Autorin dieser Studie, stellt uns und die von ihr interviewten Menschen gemeinsam vor die Frage: Huhn oder Adler? Was sich in der Theorie wie eine leicht zu entscheidende Alternative anhört, würde unter realen Bedingungen nicht einmal als seriöse Frage akzeptiert werden. Die meisten Menschen würden die Vorstellung eines als Huhn verkleideten Adlers als Metapher für ihre eigene Lebensführung empört weit von sich weisen. Insbesondere die Gruppe der leitenden Hähne müsste um den Verlust ihrer Macht fürchten und würde die Frage deshalb als weltfremd und irrelevant zurückweisen. Aber auch die große Gruppe der gemeinen Hühner, die den inneren Adler schon lange vergessen haben, würde die Veränderung fürchten und den Fragesteller des Handels mit Illusionen und der Scharlatanerie verdächtigen. „Fliegen lernen wie ein Adler? Kenn ich nicht, geht nicht, haben wir nicht, brauchen wir nicht! Adler gibt es hier nicht.“ Es spricht einiges für die These, dass als Hühner getarnte Adler ganz besonders eingebildete Hühner sind. Sie halten ihr affektiertes Huhnsein schon für den Gipfel der Evolution und hacken selbstvergessen täglich in demselben alten Mist.

www.releasing.de

Andrea Köster hat aber auch kein Fachbuch für Hühner oder Ornithologen geschrieben, denn sie besitzt den Mut mit ihrem Buch laut und deutlich zu fragen: „Releasing – Kann die Seele fliegen?“ Andrea stellt diese Frage so ernst, wie eine Frage nur sein kann, bei der es um einige der zentralen menschlichen Werte geht, die über die Qualität unseres Lebens entscheiden: Angst oder Vertrauen? Vitalität oder Erstarrung? Mut oder Rückzug? Aufrichtigkeit oder Verdrängung? Strafe oder Selbsterkenntnis? Gewohnheit oder Lebensfreude? Unwissenheit oder Liebe? So enthält die Frage nach der Flugtauglichkeit der Seele viele untergeordnete Fragen, auf die wir tagtäglich in Familie und Beruf antworten müssen.

Die Interviews in diesem Buch zeigen: Wer „fliegen“ will, muss zunächst aufrecht, d.h. im Einklang mit der eigenen Seele, gehen lernen. Wer mit Seele durch das Leben gehen möchte, muss alten Ballast abwerfen und muss wissen, wer er ist und wer er nicht ist. Wer eines Tages zum Himmel fliegen will, muss am Firmament des Herzens einen Stern entdecken können, der hell genug ist, Schritt für Schritt den Weg zu weisen. Andrea dokumentiert durch die Gespräche in diesem Buch, dass es Menschen, die loslassen, leichter fällt, die Träume ihrer Seele von einem sinnvollen und erfüllten Leben zu realisieren. Die kontinuierliche und genaue Begleitung der befragten Personen lässt die Lektüre dieses Buches zu einem spannenden Blick auf die Front untergründiger Bewusstseinsprozesse in unserer Gesellschaft werden.

RELEASING – eine Arbeit zur Entwicklung des Bewusstseins

Dabei erweist sich RELEASING als eine wirksame Möglichkeit, Menschen Zugänge zu dem in ihnen als Bewusstseinspotential angelegten Seelenweg zu öffnen. Was ist RELEASING? RELEASING, (engl.: Loslassen, Erlösen) ist der von Dr. E. Isa und R. Yolanda Lindwall aus Atlanta, Georgia, USA gewählte Name für die von ihnen Ende der Siebziger des vergangenen Jahrhunderts begründete Arbeit zur Entwicklung des Bewusstseins.

Der Name RELEASING steht dabei für das auch im stetigen Wandel der Jahreszeiten zu beobachtende universale Prinzip des Loslassens, welches die Lindwalls nach einem ereignisreichen Leben im Dienste medizinischer und spiritueller Forschung in seiner Relevanz für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele neu entdeckt haben. Durch das universale Prinzip des Loslassens können Menschen in allen Lebensphasen, von der Geburt und Kindheit über Pubertät, Mitte und Alter des Lebens bis zum Sterben und dem Tod das intelligente Wirken einer kreativen geistigen Kraft des Lebens erfahren. Nach den Erkenntnissen der Lindwalls ist die kreative, geistige Kraft des Lebens ununterbrochen aktiv, um in der sichtbaren materiellen Welt Bewusstsein hervorzubringen und den evolutionären Prozess von Bewusstseinswachstums in Richtung immer höherer und komplexerer Ordnungen des Bewusstseins zu inspirieren.

RELEASING ist eine Möglichkeit, den Wunsch und die Signale der Seele, bewusst werden zu wollen, in kritischen biographischen Situationen empfangen zu können, um als Mensch wieder im Einklang mit der eigenen Seele und der spirituellen Dimension des Lebens existieren zu können. RELEASING hilft Menschen dabei von allem Abschied zu nehmen, was sie daran hindert das zu tun, was ihre Seele, ihr Selbst,

schon immer tun, lassen und sein wollte. RELEASING unterstützt Menschen die in ihnen angelegten Bewusstseinspotentiale zu befreien und sich durch neue kreative und sinnvolle Lebensentwürfe entfalten zu lassen. Die RELEASINGArbeit von Dr.E.Isa und R.Yolanda Lindwall ist also keine neue Super-Psychotechnik, sondern Ende und Dekonstruktion aller Techniken und Methoden und ein Katalysator für so viele verschiedene individuelle Wege, wie es Menschen gibt.

In den vorliegenden Interviews wird auch genau dies deutlich: RELEASING ist eine zwar einfache, aber sehr vielschichtige geistige Bewegung, in der jeder Mensch gemäß seines subjektiven Blickes auf das Leben etwas anderes sieht und erfährt. Je nachdem, in welcher Phase des Lebens und an welchem Ort auf einer imaginären Skala des Bewusstseins sich ein Mensch zwischen den Niederungen des Unbewussten und den Höhen „spiritueller Gipfelerlebnisse“ befindet, wird RELEASING auch unterschiedlich wahrgenommen.³ Was für die einen von der Geburt über das Loslassen von Eltern, Kindern und Beruf, bis zur Sterbebegleitung Lebenshilfe und biographische Selbstvergewisserung ist und als Selbsthilfemethode zum Loslassen verletzter Gefühle bezeichnet werden kann, wird von anderen Menschen als effektives Training brachliegender Kreativität erfahren oder auf subtileren Bewusstseinssebenen auch als ideales Coaching für Verantwortungsträger zum Loslassen weltlicher und spiritueller Egozentrik wahrgenommen.

Was RELEASING ist, kann nur jeder Mensch für sich selbst immer wieder neu entdecken und entscheiden. Die Lindwalls sagen einfach: RELEASING ist eine Lebensweise, eine Haltung, die von einer zunehmend gelassenen Lebenseinstellung über eine bewusste Lebensführung bis zum Engagement für das Wachstum eines einzigen, globalen Bewusstseins reicht.

Kontext – die Bedeutung der Bedeutungen

Auch die Gespräche in diesem Buch weisen darauf hin, dass es nicht angemessen wäre, die vielen verschiedenen Möglichkeiten das universale Prinzip des Loslassen anzuwenden, in eine einzige intellektuelle Definition der RELEASINGArbeit zwingen zu wollen. Die verschiedenen Beiträge der Interviewpartner zeigen aber eines alle gemeinsam: Entscheidend für die Wirksamkeit von RELEASING ist der übergeordnete spirituelle Kontext, der durch diese Arbeit gestiftet wird. Loslassen wird immer dann möglich, wenn der enge rationale Kontext der linken Gehirnhälfte für die Intuition der rechten Gehirnhälfte durchlässig wird. Dann lernen Menschen ihre scheinbar unauflösbaren, persönlichen Verstrickungen aus der übergeordneten, spirituellen Perspektive ihrer Seele wahrzunehmen und in ihrer Bedeutung für den Prozess des Bewusstseinswachstums zu verstehen. Die Seele weiß die Erfahrungen der Persönlichkeit immer situativ angemessen zu deuten. Sie kennt ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wer loslässt, verbindet sich wieder mit dem Wissen und der Weisheit der Seele.

Der Begriff Seele meint im Zusammenhang der RELEASINGArbeit sowohl die sich individuell fühlende Seele auf ihrer Reise durch das Universum von Zeit, Raum und Materie, als auch das transzendente, beobachtende und unberührte Selbst, verstanden als reiner geistiger, aus sich selbst leuchtender individualisierter Ausdruck eines

einzigem kosmischen SEINS. Je mehr die Seele ihre Identifikationen mit ihren Erfahrungen in der Welt der Formen, dem äußeren Universum loslässt, desto leichter erinnert sie sich an ihren Ursprung und ihre Essenz: Das Einssein mit ALLEM WAS IST.

RELEASING wirkt nach Auskunft der Menschen offensichtlich, weil sie sich beim Loslassen für die neutrale Perspektive der spirituellen Dimension ihrer Seele öffnen können. Aus dieser Perspektive können sie sich neu entscheiden, begrenzende und belastende Bedeutungen, mit denen sie bisher ihre Erfahrungen verknüpft hatten, aus dem Licht eines gewachsenen Bewusstseins neu zu betrachten und zu verändern.

Immer mehr Menschen haben heute genug davon, die Deutungshoheit über ihr Leben an Meinungsführer in Wissenschaft, Wirtschaft, Medien, Parteien, Staat und Kirchen abzugeben. Beim Loslassen familiärer, gesellschaftlicher und kultureller Konditionierungen entdecken sie die Intelligenz ihrer eigenen Seele! Sie erkennen und ergreifen realistische Chancen sich aus tradiert Fremdbestimmung in einen kreativen und selbstbestimmten Künstler des Lebens zu verwandeln. Sie bezeugen mit ihrem Leben: Loslassen schenkt dem Menschen die Macht über sich selbst zurück!

RELEASING – Ermutigung zum eigenen Leben

Wenn Menschen Mut fassen und schwarze Löcher der Sinnlosigkeit, Abgründe des Zweifels und der Selbstzerstörung, Wüsten und Nächte der Seele, d.h. ihr seelisches Ungleichgewicht und die diesbezügliche Identifikation mit ihrem Seelenschatten anschauen, können sie beim RELEASING erkennen, dass, vergleichbar mit der kindlichen Wahrnehmung während einer Fahrt mit der Geisterbahn, alle Erfahrungen der Trennung (von sich selbst, von anderen, vom Kosmos), aus Sicht der Seele illusionär sind und für ein spirituelles Wachstum des menschlichen Bewusstseins durch Mitgefühl und Liebe genutzt werden können. Durch alle menschlichen Erfahrungen spricht immer die stille Stimme der kreativen, lebendigen, intelligenten spirituellen Kraft des Lebens:

„Was Du im Leben und in anderen Menschen nicht lieben kannst, trägst du in Dir selbst. Es existiert nur in deiner eigenen begrenzten Wahrnehmung! Was Du bekämpfst, das bleibt bestehen. Erhebe Dich über den Horizont der Schattenwelt! Lass los, schau nach vorne und wage mit all deinen Sinnen, mit allen Gefühlen, deinem ganzen Herzen und Verstand, dein eigenes Leben zu leben und zu wachsen! Der Sinn des Lebens ist das Leben ganz zu leben...“

Dazu brauchen wir Mut. Dieses Buch macht Mut, - Mut zum Loslassen! Wer es wagt sich seinen Ängsten zu stellen, kann entdecken, dass Liebe für die Seele die einzige Freiheit ist. Wer beim Loslassen lernt bedingungslos zu lieben, mag eines Tages die Möwe Jonathan⁷ begrüßen. Wer liebt, fliegt...

Liebe, verstanden als reines unpersönliches und alles durchdringendes Bewusstsein, ist, nach übereinstimmender Auffassung aller großer Religionsstifter und Mystiker der Menschheit, der Ursprung, der Hintergrund und das Wachstumsziel des persönlichen menschlichen Bewusstseins. Die Fokussierung der RELEASINGArbeit auf dieses kulturübergreifende spirituelle Wissen von der Liebe als verborgenem Bewusstseinszentrum, das die Gegensätze der Welt integriert, versöhnt und im

Gleichgewicht hält, ist es, das den Menschen beim Loslassen Vertrauen in sich selbst, ihre Erfahrungen und den Fluss des Lebens gibt.

Von der Liebe erzählen die Menschen in diesem Buch auf ihre eigene Weise. Dafür gebührt ihnen Anerkennung und Dank auch im Namen vieler Tausender Menschen, die schon seit Jahren loslassen. Dank an Andrea Köster besonders für ihren Mut RELEASING für den wissenschaftlichen Diskurs zu öffnen. Ein besonderer Dank auch an Professor Inghard Langer für die mutige, kompetente und respektvolle Begleitung dieses Projektes. Viele weitere Forschungsfelder über die Relevanz von RELEASING für verschiedene Disziplinen und gesellschaftliche Bereiche sind in Zukunft vorstellbar. Die genauen Flugeigenschaften von Hühnern, Adlern und Seelen werden dabei sicherlich weiter von besonderem Interesse sein.

Mit Liebe und Respekt,
Markus Langholf im September 2002