

Christof Langholf

# ***Ich lasse los***

*Das Erfahrungsbuch für innere Heilung  
und spirituelles Wachstum*

**Sich** verlag

---

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei  
Der Deutschen Bibliothek erhältlich

### **Impressum:**

3.überarbeitete Auflage

© 2008 by SichVerlag, Magdeburg

© 2001 by Verlag Hermann Bauer GmbH & Co. KG, Freiburg i. Br.

© 2004 by Wilhelm Goldmann Verlag München

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt. Jegliche vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, photomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien sowie auszugsweisen Nachdruck und die Übersetzung.

SichVerlag

39108 Magdeburg, Wilhelm - Kobelt - Straße 1

Tel.: + 49 - (0)391-7346927

Fax: + 49 - (0)391-7313980

E-Mail: [info@sich-verlag.de](mailto:info@sich-verlag.de)

Internet: [www.sich-verlag.de](http://www.sich-verlag.de)

Umschlag: Designagentur Peter Krafft, Bad Krozingen

Satz und Layout: Julia Renk

Lektorat und Betreuung des Projektes: Ursula Hensel

Druck und Bindung:

ISBN: 978-3-9811692-5-6

Preis:

## *Inhalt*

Vorwort von Dr. Isa und Yolanda Lindwall .....	11
Vorwort des Autors .....	13

### **Teil I**

#### *Einführung in die Releasing-Methode*

Loslassen als Therapie und spirituelle Übung .....	19
Die Releasing-Methode .....	24
Releasing als Paararbeit .....	24
Releasing ohne Partner .....	56

### **Teil II**

#### *Innere Heilung und spirituelles Wachstum*

Einführung .....	63
Die Energiezentren .....	64
Wie Sie mit den Releasing-Sätzen umgehen können .....	66
Das Wurzelzentrum:	
Der Wille zu leben und das Leben tatkräftig zu gestalten ....	68
Allgemeines .....	68
So entstehen Blockaden im Wurzelzentrum .....	71
Bilder aus früheren Leben .....	83

Das Beckenzentrum:	
Die eigene Lebendigkeit befreien .....	89
Allgemeines .....	89
Sexualität und spiritueller Weg .....	91
Sexualität und Partnerschaft .....	96
Eine gesunde Beziehung zum Körper und zur Sexualität entwickeln .....	105
 Das Solarplexuszentrum:	
Beziehungen als Kraftquellen erleben .....	126
Allgemeines .....	126
Die Harmonisierung unserer Beziehungen .....	130
Familiäre Verstrickungen und ihre Lösungen .....	133
Leitfragen zum Auffinden von familiären Verstrickungen .....	155
Die Eltern nehmen .....	156
 Das Herzzentrum:	
Sich selbst und das Leben umarmen .....	162
Allgemeines .....	162
Die Essenz unseres Herzens .....	163
Sich selbst lieben .....	166
Unsere persönliche Beziehung zu Gott .....	178
Die Fähigkeit zu fühlen .....	192
Der Umgang mit Gefühlen in der inneren Arbeit .....	199
Der heilsame Ausdruck negativer Gefühle .....	202
 Das Halszentrum:	
In Klarheit leben und auf die innere Weisheit hören .....	207
Allgemeines .....	207
Die Aufgaben des Halszentrums .....	207
Symptome für Blockaden .....	211
Blockaden im Halszentrum lösen .....	219
Die innere Stimme wahrnehmen .....	230
Wie innere Führung funktioniert .....	239
Wege zur inneren Führung .....	249
Die Bedeutung von innerer Führung .....	257

---

Das Stirnzentrum:	
Was unsere Gedanken bewirken .....	259
Allgemeines .....	259
Das Denken .....	261
Das Sehen .....	269
Körpersymptome im Bereich des Stirnzentrams .....	273
Visualisierungsmethoden .....	276
Ziele erreichen und Träume verwirklichen .....	285
Das Kronenzentrum:	
Eins sein .....	302
Allgemeines .....	302
Die Bedeutung des Kronenzentrums für die innere Arbeit .....	303
Anmerkungen und Zitate .....	309
Bücher zum Thema Releasing .....	311
Weitere Literatur .....	311
Stichwortverzeichnis .....	315

*Vorwort von Dr. Isa und  
Yolanda Lindwall*

Seitdem wir 1978 das »Freisein-durch-Releasing«-Verfahren entwickelt hatten, ist es unser Privileg gewesen, diese Methode Tausenden von Menschen in über 30 Ländern zu vermitteln. Die vielleicht größte Herausforderung für einen Lehrer liegt jedoch darin, Schüler zu finden, die die Essenz des Gelehrten nicht nur für ihre persönliche Weiterentwicklung nutzen, sondern sich inspiriert fühlen, auch andere zu unterrichten und so das Wissen zum Wohle aller weiterzugeben. Umso mehr freuen wir uns, dass der Autor dieses Buches, Christof Langholf, in der Releasing-Arbeit einen Weg fand, nicht nur sein eigenes Leben positiver zu gestalten, sondern diese Methode auch in seiner therapeutischen Praxis einzusetzen und weiterzuentwickeln. Er verband Releasing und die verschiedensten Elemente seines Fachwissens als Psychologe – und das nun schon seit vielen Jahren mit großem Erfolg.

Sein aufrichtiges Anliegen, seinen Mitmenschen zu helfen, war bereits offenkundig, als wir ihn 1984 als jungen Studenten kennen lernten. Damals begleitete er uns von Seminarort zu Seminarort, um aus erster Hand zu lernen, was es mit Releasing auf sich hat. Nun hat Christof für Sie, lieber Leser, dieses Buch geschrieben.

Mit großer Freude empfehlen wir dieses Buch all Jenen, die ihre Lebensqualität verbessern wollen. Nach unserer Erfahrung müssen alle Menschen, junge wie alte, reiche wie arme, mit schwierigen Ereignissen im Verlauf ihres Lebens fertig werden. Die meisten von uns unterdrücken die Auswirkungen dieser Belastungen jedoch fast augenblicklich. Sie versuchen so weiterzumachen, als sei nichts geschehen.

Man muss jedoch gar nicht erst eine »Tragödie« erleben, um unter eingeschränkter Funktionsfähigkeit und mangelnder Vitalität zu

leiden. Auch die Ansammlung hunderter kleiner Verletzungen und Enttäuschungen in unserem Alltag beeinträchtigt schließlich unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreude. Zahlreiche körperliche und emotionale Schmerzen werden durch verborgene Erinnerungen verursacht, die schon lange Zeit »vergessen« sind. »Aus den Augen, aus dem Sinn« ist ein verführerisches Glaubenssystem, das uns einlullen und unserem Leben den Glanz nehmen kann.

Dieses Buch richtet sich nicht nur an Diejenigen, die unter offensichtlichen psychischen Traumata leiden, sondern an alle, die gern ein freudvolleres, erfolgreicherer und schmerzfreieres Leben führen möchten. Es kann sowohl für den Laien als auch für den professionellen psychosozialen Helfer zu einem wertvollen Werkzeug werden. Wir möchten Sie darin bestärken, die beschriebenen Methoden wirklich anzuwenden, um Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es sich aus tiefstem Herzen wünschen.

*Dr. E. E. Isa und R. Yolanda Lindwall,  
Begründer der Releasing-Arbeit*

## *Vorwort des Autors*

Seit Ende der achtziger Jahre bin ich nach Beratungsstunden und Seminaren, die ich abgehalten habe, immer wieder gefragt worden: »Sag mal, gibt es eigentlich ein Buch über die Arbeit, die du machst?« Meine Antwort war anfangs immer nein, ein solches Buch gäbe es bisher leider noch nicht. Vielleicht aber würde ich ja eines Tages selbst einmal eins schreiben. Und tatsächlich begann ich vor Jahren auch damit, Material für ein Buch zu sammeln. Damals wollte sich jedoch weder ein zufrieden stellendes inhaltliches Konzept in mir formen, noch fand ich unter der Vielfalt anderer Aufgaben die Zeit, mich intensiver mit dem Schreiben zu befassen. So versandete mein Vorhaben allmählich wieder, und der Gedanke an ein Buch verschwand schließlich für einige Jahre fast vollständig aus meinem Bewusstsein.

Es traf mich daher ziemlich überraschend, als ich mich im Januar 1996 während einer Meditation plötzlich in einer Vision vor einem tragbaren Computer sitzen sah, den ich seinerzeit weder besaß noch zu kaufen beabsichtigte. Dazu kam die deutliche innere Eingebung, es sei jetzt an der Zeit, ein Buch über meine Arbeit zu schreiben. Im Juni desselben Jahres »solle« ich damit beginnen.

Tatsächlich wurde ich dieses Mal auf der Suche nach einem stimmigen Konzept schnell fündig. In der Zwischenzeit hatte ich damit begonnen, zusätzlich zu meiner Arbeit mit Einzelkunden und Einzelklientinnen zweijährige Ausbildungstrainings anzubieten. Mit diesen Trainings waren Menschen angesprochen, die sich einerseits über einen längeren Zeitraum hinweg in einen kontinuierlichen inneren Heilungs- und Wachstumsprozess begeben, darüber hinaus aber auch lernen wollten, andere Menschen spirituell-therapeutisch zu begleiten.



Diese Seminare die ersten Male durchzuführen war ein Abenteuer für sich. Außer der Zustimmung durch meine innere Führung hatte ich zunächst nichts als eine ungefähre Idee, wie das Programm für diese zwei Jahre strukturiert sein sollte. Es stellte sich aber bald heraus, dass ich immer dann, wenn es an der Zeit für eines der Ausbildungsseminare war (jedoch fast niemals früher), mit allem versorgt wurde, was ich und die Gruppe benötigten. Entweder bekam ich Eingaben für Meditationen, Übungen und Themen, über die ich sprechen sollte, oder mir fielen noch im letzten Moment Bücher oder CDs in die Hände, die genau die Inspirationen enthielten, die ich gerade gebrauchen konnte.

Als ich nun die Vorträge und Übungen betrachtete, die sich inzwischen als Lehrmaterial angesammelt hatten, wurde mir klar, dass ich mit diesem Material zugleich die inhaltliche Grundlage und Struktur für mein Buch gefunden hatte. So ist aus diesem Buch also eine Art »Handbuch« geworden, das Sie als Leitfaden für Ihre innere Heilung und spirituelle Entwicklung nutzen können.

Wie jedes gute Handbuch ist auch dieses in zweifacher Hinsicht ein »Erfahrungsbuch«. Zum einen basiert es auf den Erfahrungen vieler Menschen bzw. auf dem, was Menschen »wie Sie und ich« in ihren Heilungs- und Wachstumsbemühungen als hilfreich und wertvoll erlebt haben. Zum anderen ermöglicht es Ihnen ähnlich heilsame Wachstumsschritte, wenn Sie die Einsichten und Methoden, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen werde, für sich aufgreifen und anwenden. Alle Übungen habe ich daher so wiedergegeben, dass Sie sie selbstständig allein, zu zweit oder in einer Gruppe von Gleichgesinnten durchführen können. Falls Sie selbst als Berater/Beraterin oder Therapeut/Therapeutin tätig sind, können Sie die meisten Übungen und Techniken leicht in Ihre Arbeit integrieren.

Gleichzeitig hat dieses Buch jedoch einen persönlicheren Charakter, als man es von einem Handbuch vielleicht erwarten würde. Der Grund hierfür ist, dass die Erfahrungen auf anderen Gebieten meines Lebens für mich natürlich ebenso zu meinem eigenen inneren Weg gehören wie meine Arbeit als Therapeut und Lehrer. An vielen Stellen fließt daher automatisch auch die Schilderung persönlicher Erlebnisse mit ein.

Für mich und viele andere Menschen waren und sind die in diesem Buch beschriebenen Methoden eine unschätzbare wertvolle Hilfe

dabei, alte emotionale Verletzungen zu heilen, einen inneren Zugang zum göttlichen Selbst zu entwickeln und in die eigene volle Kraft zu finden. Ebenso haben sie bei vielen meiner Gruppenteilnehmer und Teilnehmerinnen dazu beigetragen, den Mut und die Kraft zu finden, ihre Herzensträume in ihrem Leben Wirklichkeit werden zu lassen. So haben sie für sich den Grundstein gelegt, um Freude und innere Zufriedenheit als dauerhafte Grundgefühle in ihrem Leben zu erfahren.

Releasing, das Verfahren, das im Mittelpunkt der in diesem Buch vorgestellten Methoden steht, vergleiche ich in meinen Vorträgen oft mit einem Werkzeug, das es ermöglicht, seelische »Wölkchen« aufzulösen. Gemeint sind damit negative Selbstbilder, Minderwertigkeitsgefühle, Ängste, Abhängigkeiten, begrenzende Glaubensmuster, unerlöste Gefühle wie alter Groll, Zorn, Traurigkeit und andere seelische Blockaden. Je mehr dieser Wölkchen wir auflösen, umso ungehinderter kann das Licht unseres wahren Selbst durch uns hindurchscheinen. Ich selbst habe diese Zunahme von Licht unter anderem als leichteren Zugang zu der Liebe und Lebensfreude meines Herzens, als unzweideutige Wahrnehmung innerer Führung durch das Höhere Bewusstsein und als ein wachsendes Gefühl von Erfüllung durch das Annehmen meiner Lebensaufgaben erfahren.

Vor allem aber gab und gibt es jene kostbaren Momente, in denen die liebende Präsenz der göttlichen Kraft besonders deutlich fühlbar wird. Zu diesen »Momenten« gehören für mich drei Stunden vor einigen Jahren, in denen mein Körper sich aufgrund einer Infektionskrankheit vor Schmerzen krümmte. Das klingt seltsam, nicht wahr? Zumindest so lange, wie wir uns ausschließlich für unseren physischen Körper halten. Ich war mir damals jedoch meiner selbst auf einer Ebene jenseits meiner physischen Form gewahr, während sich mein Körper in dieser höchst misslichen Lage befand. In diesem tieferen Teil meines Selbst empfand ich größtes seelisches Glück, denn ich war eingehüllt und eingetaucht in die absolute und bedingungslose Liebe der göttlichen Präsenz.

Diese Momente, in denen mein Körper heftig litt, während meine Seele gleichzeitig tiefste Freude erlebte, haben mich in der Gewissheit bestärkt, dass wir ein Glück der Seele in uns tragen, das unbeeinträchtigt von den Stürmen des äußeren Lebens immer da ist und nur darauf wartet, dass wir es finden und als unseren natürlichen

Zustand annehmen. In diesem Sinne wünsche ich mir und Ihnen, dass immer mehr innere Wölkchen verschwinden, die uns von diesem Zustand trennen. Möge dieses Buch Sie ein Stückchen weiterbringen auf dem Weg zu dem Licht, das Sie bereits sind.

Ihr

A handwritten signature in black ink on a light green rectangular background. The signature reads "Christof Cayholf" in a cursive script.

Sibbesse, Februar 2008

---

**Teil I**

Einführung in die  
Releasing-Methode



---

## *Loslassen als Therapie und spirituelle Übung*

*Ein Schüler fragte seinen Meister:  
»Was ist die ewige Wahrheit?« Darauf der Meister:  
»Geh weiter!«<sup>1\*</sup>*

Dieses Buch handelt vom Loslassen. Genauer gesagt beschreibt es ein praktisches Verfahren, das uns dabei von Nutzen sein kann, all die inneren Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die uns am Wachsen, am Weitergehen und am Erleben von Glück und Zufriedenheit in unserem Leben hindern. Diese Methode heißt Releasing. Der englische Begriff *Releasing* bedeutet »Loslassen«, »Freilassen« oder auch »Erlösen«.

Releasing wurde bereits Ende der siebziger Jahre von dem amerikanischen Ehepaar »Doc« Isa und Yolanda Lindwall entwickelt. Für den Arzt und Chiropraktiker und seine als Lehrerin und Lebensberaterin tätige Frau stellt die Releasing-Methode das Ergebnis jahrzehntelangen Forschens und Experimentierens mit verschiedenen ganzheitlichen Heilweisen dar.

Die relativ lange Zeitspanne von den Anfängen dieser Arbeit bis zum Entstehen dieses Buches hat die erfreuliche Tatsache zur Folge, dass inzwischen eine große Fülle an persönlichen Erfahrungen und Beispielen für die heilsamen Wirkungen dieser Methode existiert. Sie reichen von der Heilung emotionaler Probleme über die Auflösung verschiedenster körperlicher Krankheitssymptome bis hin zu »Durchbrüchen« sowohl in der persönlichen Lebensgestaltung als auch in der spirituellen Entwicklung vieler Menschen.

---

\* Die hochgestellten Ziffern beziehen sich auf die Anmerkungen, die auf Seite 309 zusammengefasst sind.

Releasing kann dabei helfen, all die inneren Blockaden loszulassen, die in irgendeiner Weise unser Wohlbefinden, unsere Lebensfreude, unsere Gesundheit, unsere Erfüllung im Beruf, in unseren Beziehungen oder in anderen Lebensbereichen beeinträchtigen. Zu den seelischen Dispositionen, die »releas« werden können, gehören zum Beispiel Ängste, Minderwertigkeitsgefühle, Depressionen, Selbsthass, negative Glaubens- und Erwartungshaltungen, destruktive Verhaltensmuster oder auch die emotionalen Auswirkungen traumatischer Kindheitserlebnisse. Die therapeutischen Wirkungen, die ein solches Loslassen auf sie hatte, beschrieb vor Jahren einmal eine Klientin von mir in poetischer Form:

*Wo ich Verzagtheit spürte, entdecke ich jetzt Mut.  
Wo mich Angst blockierte, entdecke ich neue Wege.  
Wo ich mir misstraute, entdecke ich meine Fähigkeiten.  
Wo ich Bürden sah, entdecke ich Leichtigkeit.  
Wo ich mit meinen Grenzen haderte, entdecke ich die Wichtigkeit von  
Geduld und Zeit.  
Wo ich nicht hinschauen wollte, entdecke ich Schätze.*

*Es ist wunderbar,  
sich dem liebenden Gott anzuvertrauen  
und sein Angebot zum Glücklichein anzunehmen.*

Was viele Menschen, die Releasing kennen gelernt haben, fasziniert und angesprochen hat, ist die Erkenntnis, dass diese Methode nicht ausschließlich der Anwendung durch professionelle Berater oder Therapeuten vorbehalten bleibt. Sie können also Releasing – ebenso wie dieses Buch – durchaus auch sehr wirkungsvoll selbstständig nutzen.

Die eigentliche Releasing-Methode beinhaltet ganz bestimmte Elemente. Diese Grundpfeiler der Releasing-Arbeit beschreibe ich im ersten Teil des Buches. Zugleich stellt Releasing aber auch ein offenes System dar, in das sich bei Bedarf auch Elemente vieler anderer Formen innerer Arbeit integrieren lassen. Releasing ist also wie das Leben selbst nichts Statisches, sondern erweitert und formt sich in der praktischen Anwendung immer wieder aufs Neue. Von der Art und Weise, in der sich die Releasing-Arbeit für mich im

Laufe vieler Jahre erweitert hat, vermittelt der zweite Teil dieses Buches einen Eindruck. Mein Anliegen ist es, Sie teilhaben zu lassen an den Einsichten und Übungen, die sich bei der Arbeit an den in den einzelnen Kapiteln angesprochenen Themen als hilfreich und wertvoll erwiesen haben.

Releasing ist jedoch nicht nur eine praktische Methode zur Selbsthilfe, für Beratung und Therapie. In gewisser Weise stellt Releasing auch eine Art spiritueller Praxis dar. Das heißt, Releasing kann uns dabei helfen, uns mit dem Höheren Bewusstsein, der göttlichen Kraft, der größeren Gegenwart – oder wie immer wir »Es« nennen wollen – zu verbinden und uns selbst schrittweise immer mehr als das zu erkennen, was wir wirklich und wahrhaft wesentlich sind.

Dieses Wesentliche in uns, unsere Essenz, ist gleichbedeutend mit dem »Himmelreich, das inwendig in Euch ist«, von dem Jesus sprach. Es ist das »Licht, das in dir ist«, wie er und viele andere spirituelle Meister es formuliert haben. Früher waren es ausschließlich Mystiker, die das Licht innerlich geschaut und spirituelle Wege zu diesem Erleuchtungszustand beschrieben haben. Heutzutage gibt es darüber hinaus eine Fülle an glaubhaften und gut dokumentierten Berichten von Menschen, die – durch einen Unfall oder eine Krankheit bedingt – für kurze Zeit klinisch tot waren und dann dank der Errungenschaften der modernen Medizin wiederbelebt wurden. Übereinstimmend berichten viele dieser Personen, dass sie sich während dieser Zeit außerhalb ihres Körpers wahrnahmen und zunächst die Szenerie rund um ihren leblosen Körper von außen (etwa an der Decke schwebend) betrachteten. Nach einiger Zeit kam es dann für einen großen Teil dieser Menschen zu einer Begegnung mit dem Licht, das »eine kaum vorstellbare tiefe, reine Liebe ausstrahlte«, wie es in einer Schilderung stellvertretend für viele andere heißt. Für nahezu alle dieser wiederbelebten Personen hatte die Begegnung mit dem Licht eine lebensverwandelnde Wirkung.

Wenn Sie so wie ich während meiner früheren Arbeit in einem Krankenhaus Gelegenheit haben, mit Menschen zu sprechen, die ein solches Nahtoderlebnis hatten, werden Sie sich wahrscheinlich kaum der Intensität einer derartigen Schilderung entziehen können. Durch Begegnungen mit solchen Menschen, durch eigene innere Erfahrungen und durch das, was ich durch verschiedene spirituelle Meister gelernt habe, zweifle ich nicht daran, dass dieses »innere



Himmelreich« oder Licht unser eigentliches essentielles Selbst ist. In ihm finden wir unser inneres Zuhause und erleben uns selbst als reines Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit.

Was uns von der Erfahrung dieses Zustandes trennt – auch darin sind sich alle spirituellen Traditionen einig –, ist die Täuschung, in der wir gefangen sind. Sie beruht darauf, dass wir uns ausschließlich mit unserem Körper identifizieren und uns dementsprechend für ein von anderen abgetrenntes Ich oder Ego halten. Mit dieser Körper- und Egoidentifikation hängen letztlich auch alle weiteren Bindungen und Bewusstseinsinhalte zusammen, durch die unsere Entfremdung von unserem wahren Selbst aufrechterhalten wird. Von ihnen müssen wir uns lösen, um unser wahres Sein erfahren zu können.

Diese Bindungen können verschiedenster Art sein. Es kann sich dabei um Abhängigkeiten von Personen oder Dingen handeln, um eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen, die uns unfähig machen, dem besseren Wissen unserer inneren Stimme zu folgen, oder um oberflächliche Wünsche, die im Widerspruch zu unseren tieferen Seelenbedürfnissen stehen. Auch eine Fülle von negativen Vorstellungen über »Gott« und eine Vielzahl an begrenzenden Selbstdefinitionen, mit denen wir uns einengen und klein machen, stehen dem Erleben unseres größeren Seins im Weg. So geht es also neben dem Loslassen von Inhalten, mit denen sich auch die Psychotherapie beschäftigt (Ängste, Misstrauen, Selbstzweifel, negative Kindheitsprägungen usw.), für Diejenigen, die noch weiter gehen wollen, auch um die Auflösung weiterer Bindungen, aus denen unser individuelles Ego gewissermaßen »zusammengesetzt« ist. Bei all diesen kleineren und größeren Schritten des Loslassens kann Releasing eine wertvolle Hilfe sein.

Releasing ist kein *Ersatz* für Meditation und andere spirituelle Übungen. Es *ergänzt* jedoch die spirituelle Praxis um ein überaus wertvolles Element. Gerade spirituell suchende Menschen streben häufig auf der einen Seite danach, »gut« und moralisch zu sein. Auf der anderen Seite wissen sie aber oft nicht, wohin mit den Seiten von ihnen, die ihnen alles andere als licht- und liebevoll erscheinen. Ich habe viele Suchende erlebt, für die diese Frage eine echte innere Not bedeutete. Viele von ihnen sahen den einzigen Ausweg für sich darin, ihre »negativen« inneren Anteile aus der Selbstwahrnehmung zu verdrängen und sie unter einer Maske der Scheinheiligkeit zu verbergen.

Releasing bietet eine echte Lösung für dieses Dilemma. Es gibt uns ein Werkzeug an die Hand, das uns gestattet, unsere »dunklen« Anteile weder zu verdrängen noch uns ihnen auszuliefern. Stattdessen können wir mit Hilfe der Releasing-Arbeit lernen, sie ans Licht kommen zu lassen und am Licht unvoreingenommen zu betrachten. Im nächsten Schritt können wir sie dann entweder loslassen oder integrieren, weil wir einige von ihnen bei Licht betrachtet möglicherweise als *wertvolle* Anteile erkennen, die wir zuvor nur fälschlicherweise für schlecht und dunkel gehalten haben.

Wenn wir so mit den ungeliebten Seiten von uns umgehen können, gewinnen wir in dreifacher Hinsicht. Zum einen geben wir, indem wir unsere »dunklen« Anteile erlösen, schrittweise die Illusion auf, wir seien verschieden und getrennt von dem Licht, das uns erschaffen hat und darauf wartet, dass wir es als unser eigenes Selbst wiedererkennen.

Zweitens profitieren wir davon, dass wir weniger Seelenanteile in uns tragen, die wir ins Unbewusste abgedrängt haben. Denn was wir verdrängt haben, entwickelt im Unbewussten oft eine Art Eigenleben. Wie das Wirken von Saboteuren, die im Untergrund leben, kann der Einfluss solcher verdrängter Anteile eine sehr unangenehme Wirkung entfalten. Andere Menschen nehmen nämlich sehr leicht wahr, ob wir unter unserem Heiligenschein Ärger, Wut, Bedürftigkeit und mehr oder weniger subtile Manipulationsmuster verbergen. Und sie reagieren darauf, was ziemlich bestürzend sein kann, falls man sich zuvor in dem Glauben wähnte, dass für andere nur die eigene Hochglanzfassade sichtbar sei.

Der dritte Gewinn entsteht aus der Tatsache, dass es Kraft kostet, Persönlichkeitsanteile »unter der Decke zu halten«. Diese Anteile ans Licht des Bewusstseins kommen zu lassen und zu verwandeln befreit also gleichzeitig die Energie, die wir vorher auf ihre Unterdrückung verwandt haben. So steht uns im Laufe der Zeit zunehmend mehr psychische Energie zur Verfügung, die wir als wachsende Lebensfreude und Lebendigkeit wahrnehmen werden.

gelegentlich auch Bilder ans Licht kommen, die zumindest die Annahme plausibel erscheinen lassen, sie stammten aus früheren Leben der Seele. Und sie belegen, dass es hilfreich ist, solche Bilder dann ernst zu nehmen und sie in die innere Arbeit einzubeziehen.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Es ist nicht das primäre Ziel der Releasing-Arbeit, auf jeden Fall irgendwelche früheren Leben zu entdecken. Etwa weil wir neugierig denken: »Mal sehen, wer und was ich schon alles gewesen bin.« Auch ist es ein in esoterischen Kreisen weit verbreiteter Irrtum zu glauben, man müsse für die Lösung jedes Problems irgendwelche Ursachen in vergangenen Leben aufdecken. Oft kann eine solche Suche nicht nur überflüssig, sondern auch irreführend sein. Manche Menschen lenken sich auf diese Weise nämlich davon ab, Gefühle oder persönliche Verantwortung anzuschauen, um die es in der Gegenwart *eigentlich* geht. Am besten lassen wir uns also ohne vorgefasste Erwartungen auf die innere Arbeit ein und bitten das Höhere Bewusstsein darum, uns das zu zeigen, was zur Klärung unseres Anliegens wirklich wichtig ist. Wenn uns *dann* solche Bilder gezeigt werden, arbeiten wir auch damit. Das heißt, wir schauen sie an und lassen die mit ihnen verbundenen negativen Entscheidungen, Glaubenssätze und Gefühle los.

### *Loslassen*

Der Art, wie manchmal Psychotherapie praktiziert wird, sagt man nach, sie habe die Erkenntnis »Ewig währt am längsten« hervorgebracht. Oder wie es ein alter Witz beschreibt: Ein Mann, der eine jahrelange Psychotherapie hinter sich hat, trifft einen alten Freund. »Na«, fragt ihn dieser, »wie geht es dir denn jetzt nach all der Therapie?« »Ach«, antwortet der Mann, »es geht mir noch genauso schlecht wie vorher. Aber wenigstens weiß ich jetzt warum.«

Natürlich brauchen manche therapeutischen Prozesse je nach Art und Ausmaß der behandelten Probleme unter Umständen einen längeren Zeitraum bis zu einer »endgültigen« Lösung. Grundsätzlich sollte es jedoch nicht Sinn und Selbstzweck von Therapie und Selbsterfahrung sein, sich jahrelang mit den eigenen, immer wieder gleichen Geschichten aus der Vergangenheit zu befassen. Wir wälzen uns dann sozusagen immer wieder im gleichen Morast, ohne

dass unser Leben dadurch erfüllter und zufriedener würde. Im schlimmsten Fall werden wir dabei »psychosüchtig« und »brauchen« es, ständig mit irgendwelchen emotionalen Klärungsprozessen beschäftigt zu sein. Und wir nehmen durch die dauernde Zentrierung auf uns selbst und die eigenen Probleme das eigene Ego gewohnheitsmäßig viel zu wichtig. So vergrößern wir aber nur die eigene Bereitschaft zum Unglücklichsein. Es gibt diese Fälle – und es gibt diese Fälle ...

Für mich ist deshalb einer der wichtigsten und wertvollsten Aspekte der Releasing-Arbeit, dass es dabei nicht darum geht, alte Geschichten endlos immer wieder neu aufzuwärmen, sondern eben um das *Loslassen*. Das heißt, wir lassen Erinnerungen gerade deshalb noch einmal hochkommen, damit wir die mit ihnen verbundenen Blockaden ganz loslassen können. Ziel ist es, frei für die Gegenwart zu werden!

Wie können wir nun also wirklich und wirkungsvoll loslassen? Ich möchte dazu eine wahre Geschichte zitieren. Sie stammt aus der bekannten *Autobiographie eines Yogi* von Paramahansa Yogananda, einem spirituellen Meister Indiens, der Anfang des letzten Jahrhunderts nach Amerika ging, um dort Yoga zu lehren.

*Eine andere Kindheitserinnerung ist ebenfalls bemerkenswert, und sogar im buchstäblichen Sinne, denn bis zum heutigen Tage habe ich eine Narbe davon zurückbehalten. Meine ältere Schwester Uma und ich saßen eines Morgens unter einem Zedrachbaum unseres Gartens in Gorakhpur. Sie half mir beim Lesen der bengalischen Fibel, hatte es aber nicht leicht mit mir, weil ich meine Augen kaum von den Papageien abwenden konnte, die an den reifen Beeren pickten. Uma klagte über einen Furunkel an ihrem Bein und holte sich eine Dose mit Salbe. Auch ich schmierte mir etwas davon auf den Arm. »Warum tust du dir Medizin auf einen gesunden Arm?« »Weil mir so ist, als ob ich morgen auch einen Furunkel haben werde. Ich probiere deine Salbe an der Stelle aus, wo mein Furunkel herauskommen wird.« »Du kleiner Schwindler!« »Uma, nenne mich nicht Schwindler, sondern warte erst bis morgen ab!«, sagte ich voller Entrüstung. Doch meine Schwester schien wenig beeindruckt und neckte mich noch dreimal auf die gleiche Weise. Da aber erwiderte ich langsam und mit größter Entschlossenheit:*

*»Bei der Kraft meines Willens erkläre ich dir, dass ich morgen genau an dieser Stelle einen ziemlich großen Furunkel haben werde. Und dein Furunkel wird doppelt so groß sein!«*

*Am nächsten Morgen hatte ich tatsächlich einen großen Furunkel an der bezeichneten Stelle, und Umas Furunkel hatte sich um das Doppelte vergrößert. Mit einem Schrei eilte meine Schwester zu Mutter: »Mukunda ist ein Zauberer geworden!« Ernsthaft ermahnte mich Mutter, nie wieder die Kraft des Wortes zu gebrauchen, um anderen Schaden zuzufügen. Ich habe mir ihren Rat sehr zu Herzen genommen und ihn von da an stets befolgt.*

*Mein Furunkel musste chirurgisch behandelt werden und hinterließ eine sichtbare Narbe. So trage ich an meinem rechten Arm ein ständiges Mahnzeichen, das mich an die Wirkungskraft des menschlichen Wortes erinnert.*

*Diese einfachen und scheinbar harmlosen Sätze, die ich mit tiefer Konzentration an meine Schwester gerichtet hatte, besaßen jedoch so viel verborgene Kraft, dass sie wie ein Geschoss wirkten und wirklichen Schaden anrichteten. Später erkannte ich, dass man die explosive Schwingungskraft des Wortes weise lenken kann, um alle Arten von Hindernissen zu beseitigen, was einem weder Narben noch Vorwürfe einbringt.<sup>2</sup>*

Diese Geschichte gibt ein eindrucksvolles Beispiel von der gewaltigen Kraft, die das gesprochene Wort haben kann. In der Regel sind wir uns dieser Kraft nur wenig bewusst. Doch auch ungezählte Beispiele aus der Hypnose belegen die ungeheure Wirksamkeit, die Sätze entfalten können, wenn sie unser Unterbewusstsein erreichen. Und genau diese Kraft des gesprochenen Wortes machen wir uns in der Releasing-Arbeit zunutze, um innere Lasten nicht nur zu erkennen, sondern sie auch wirklich loszulassen und frei von ihnen zu werden. Das eigentliche Loslassen geschieht daher, indem wir konzentriert lösende Sätze aussprechen, sogenannte »Releasing-« oder »Loslass-Sätze«. In ihrer einfachsten Form haben diese Sätze alle denselben Anfang. Er setzt sich zusammen aus den drei magischen Worten *Ich lasse los!*

Wie wir mit einer Pinzette alle möglichen Arten von Stacheln und Dornen aus der Haut ziehen, so können wir mit *Ich lasse los ...* alle möglichen Arten von negativen Programmierungen aus ihrer Verankerung in unserem Unterbewusstsein lösen. Wir formulieren den

Satz daher so weiter, dass er möglichst genau das Muster benennt, das jeweils losgelassen werden soll.

Bei Berthold (siehe Seite 35), der sich des sexuellen Missbrauchs durch seine Mutter erinnerte, lauteten solche Releasing-Sätze beispielsweise:

- *Ich lasse los die Auswirkungen von dem Missbrauch durch meine Mutter.*
- *Ich lasse los alle Gefühle der Scham und der Ohnmacht von damals.*
- *Ich lasse los das Gefühl von damals, dass Sexualität eine hoffnungslose Überforderung für mich bedeutet.*
- *Ich lasse los die Entscheidung, sofort einzuschlafen, sobald meine Mutter mir zu nahe kommt.*

Die Sätze für Elke waren:

- *Ich lasse los das alte Gefühl, mich niemals wirklich sicher fühlen zu können.*
- *Ich lasse los die alte Angst, dass in jedem Moment ein Unheil über mich hereinbrechen kann.*
- *Ich lasse los das Gefühl, dass ich ständig auf der Hut sein muss.*
- *Ich lasse los die Vorstellung, dass nur mein Misstrauen mich schützt.*

Releasing-Sätze, die sich als hilfreich für Ines erwiesen, lauteten unter anderem:

- *Ich lasse los die Auswirkungen von dem Ertrinken meines Kindes in einem vergangenen Leben.*
- *Ich lasse los das Gefühl von damals, dass mir das Herz bricht.*
- *Ich lasse los den Glauben, dass ich als Mutter versagt habe.*
- *Ich lasse los die Überzeugung, dass ich es nicht mehr verdiene, eine Mutter zu sein.*
- *Ich lasse los den Hass auf mich selbst, weil ich es nicht verhindern konnte.*
- *Ich lasse los alle Entscheidungen, mich selbst zu bestrafen.*

### *Wie und warum Releasing-Sätze wirken*

Stellen Sie sich vor, Sie hätten schon eine geraume Zeit einen Zementsack auf dem Rücken getragen. Nun, in einem einzigen Augenblick, lassen Sie ihn los. Was empfinden Sie dann? Sofort werden

Sie aufatmen, einen Zuwachs an Energie verspüren: Genau die Kraft, die Sie vorher darauf verwendet haben, den Sack zu schleppen, steht Ihnen nämlich nun wieder zur Verfügung. Und dieser Zuwachs an Energie wird sich noch verstärken, wenn Sie eine Nacht geschlafen und Ihre Muskeln sich regeneriert haben. Die gleiche Wirkung hat es, wenn Sie geeignete Releasing-Sätze aussprechen und damit Glaubens- und Gefühlslasten loslassen. Sie können den Zuwachs an Energie unmittelbar fühlen – Energie, die frei wird, indem Sie belastende Muster loslassen.

Für Diejenigen, die die Wirkung des Loslassens noch nicht am eigenen Leib erfahren haben, demonstrierte ich bei meinen Seminaren den energetischen Unterschied vor und nach dem Loslassen mit Hilfe kinesiologischer Muskeltests. Unsere Beobachtung dabei ist, dass negative Gefühle und auch unbewusste negative Glaubenshaltungen sich schwächend auf verschiedene Körperbereiche auswirken.

Eine solche Schwächung lässt sich durch einen entsprechenden Muskeltest sichtbar machen. Das heißt, man testet den entsprechenden Muskel, indem man zum Beispiel ein Bein, einen Arm oder andere Körperteile in eine bestimmte Position bringt und dann als Tester Druck darauf ausübt. Wenn der Muskel schwach ist, wird die betreffende Person kaum oder gar nicht in der Lage sein, Gegendruck auszuüben. Dann kann der Tester ein Bein des (bei manchen Tests z. B. liegenden) Probanden mit nur zwei Fingern zu Boden drücken. Es ist für mich selbst immer wieder eindrucksvoll und für viele Seminarteilnehmer im positiven Sinne geradezu erschütternd, den Muskeltest anschließend noch einmal zu machen, nachdem der Betreffende zuvor einige geeignete Releasing-Sätze ausgesprochen hat. Muskeln, die vorher überhaupt keine Kraft hatten, sind nur wenige Augenblicke später energiegeladener und halten dem Druck des Testers mühelos stand.

Wichtig ist beim Gebrauch von Releasing-Sätzen, dass sie tatsächlich laut, das heißt in normaler Gesprächslautstärke ausgesprochen werden. Dies hat eine ganz andere, unvergleichlich stärkere Wirkung, als wenn wir denselben Satz bloß denken. Ein Grund hierfür ist, dass das eigene Unterbewusstsein mithört, wenn wir einen Satz laut sagen. So können die Worte auch wirklich in unserer eigenen Tiefe ankommen und dort ihre Wirkung entfalten. Das