

Loslassen – aber was und wie?

Text: Christof Langholf

"Du musst loslassen" – dieser Rat begegnet einem in den letzten Jahren immer wieder auf Buchtiteln und in Zeitschriftenartikeln. Wie und was genau man loslassen soll, bleibt dabei jedoch meistens im Vagen. Unbestritten ist, dass – wenn wir gesund und im Gleichgewicht sein wollen, wir im Laufe des Lebens immer wieder Abschied nehmen müssen. Von inneren Haltungen und Selbstbildern, die nicht mehr passen ebenso wie von äußeren Umständen, Dingen und Personen.



Freisein durch Releasing

Es ist der Verdienst des amerikanischen Mediziners und spirituellen Lehrers Dr. E.E. Lindwall und seiner Frau Ruth, bereits vor fast 30 Jahren das universelle Prinzip des Loslassens in eine konkrete und von jedermann anwendbare Methode übersetzt zu haben, das so genannte Releasing. Releasing – auf deutsch "Freisetzen, Erlösen und Loslassen" - ermöglicht oft überraschend tiefgreifende Veränderungsprozesse in relativ kurzer Zeit. Dabei geht es in den meisten Fällen weniger um das Loslassen von äußeren Dingen als vielmehr um das Loslassen von energetischen Blockaden und inneren Begrenzungen wie zum Beispiel negative oder einengende Selbstbilder und Glaubenssätze, verletzte Gefühle, destruktive Verhaltensweisen und unerlöste seelische Erinnerungen. Sowohl in seinem Menschenbild als auch in der praktischen Umsetzung vereint Releasing Einsichten universeller Lebenskunst und spiritueller Weisheit mit Erkenntnissen moderner Psychologie und Psychotherapie. Professionelle Releaser praktizieren Releasing heutzutage in den verschiedensten Berufsfeldern, so zum Beispiel in der ganzheitlichen Medizin, im Rahmen humanistischer und transpersonaler Psychotherapie wie auch im beruflichen Coaching und Training, in kreativen und künstlerischen Bereichen sowie in der Erwachsenen- und Familienbildung.

Ein Schlüsselerlebnis für die Entstehung des Releasing war eine tiefgehende spirituelle Erfahrung von Dr. Lindwall während der Behandlung einer chronischen Schmerzpatientin, vergleichbar einer Begegnung mit einer überpersönlichen Quelle von Licht und vollkommener Liebe, wie sie viele Menschen während einer Nahtoderfahrung erleben. Dabei erhielt er intuitive Einsichten, worin die seelischen Ursachen für die körperlichen Schmerzen seiner Patientin lagen und wie er sie gemeinsam mit ihr auflösen könne. Nach dieser Behandlung – der Geburtsstunde des Releasing - verließ seine Patientin die Sprechstunde nahezu vollkommen schmerzfrei.

Zentrale methodische Elemente

Im Einklang mit den spirituellen Wurzeln der Releasingmethode bildet die innere Einstimmung auf eine transzendente, überbewusste Instanz als Quelle von Liebe, Inspiration und heilender Energie den Rahmen für die praktische Releasingarbeit. Hierdurch und unterstützt durch eine Entspannungsanleitung entsteht ein tragender atmosphärischer Raum, in dem ein tiefgehender Zugang zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Seele möglich wird.



Auf der Grundlage dieser Einstimmung wird der Klient durch einen Wahrnehmungs- und Assoziationsprozess begleitet. In dessen Verlauf werden diejenigen Bewusstseinsinhalte und Erinnerungen deutlich, welche anschließend integriert und/oder losgelassen werden. Sind die blockierenden oder begrenzenden Muster deutlich erkannt, kommt die namensgebende Kerntechnik des Releasings zum Einsatz, das Loslassen

mithilfe von sogenannten Releasingsätzen. In der einfachsten Form beginnen Releasingsätze mit den drei Worten "Ich lasse los". Sie werden so weiterformuliert, dass sie jeweils das aktuell bewusst gewordene blockierende Muster benennen. Der Klient spricht diese Sätze dann laut aus. Hier einige Beispiele.

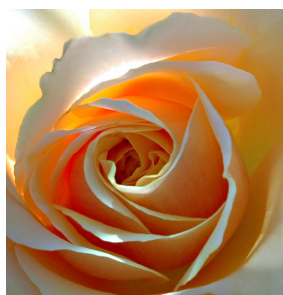
- Ich lasse die Vorstellung los, dass ich immer stark und für die anderen da sein muss.
- Ich lasse los das alte Gefühl, dass ich nur dann geliebt werde, wenn ich etwas leiste und wenn ich alles perfekt mache.
- Ich lasse los die Entscheidung aus meiner Kindheit, mich mit all meinen Gefühlen in mich zurückzuziehen.
- Ich lasse los das Gefühl meiner Seele aus einem früheren Leben, dass ich mich für etwas bestrafen muss, was ich in der Vergangenheit getan habe.
- Ich lasse das Muster los, meine sexuelle Lust zu unterdrücken.
- Ich lasse los die ganze Traurigkeit, die ich von meiner Mutter aufgenommen habe, als sie schwanger mit mir war.
- Ich lasse meinen Glauben als Kind los, Schuld an der Trennung meiner Eltern zu sein.
- Ich lasse los die alte Vorstellung aus meiner Familie, dass es in Beziehungen vor allem darum geht, die äußere Fassade aufrecht zu erhalten.

Releasingsätze werden immer wieder neu aus dem fühlenden Kontakt mit der aktuellen Thematik und aus dem Moment des Erkennens heraus gebildet. Sie sind so vielfältig wie verschiedene Menschen und ihre Erinnerungen, Emotionen, Verhaltensmuster und Glaubenssätze. Wenn sie mit der aufrichtigen Intention des Klienten verbunden sind, loszulassen und wenn sie laut ausgesprochen werden, werden sie häufig als unmittelbar befreiend und erleichternd erlebt und können sehr nachhaltige Wirkungen zeigen.¹



Loslassen und Annehmen

Wie die oben angegebenen Beispiele zeigen mögen, geht es beim Releasing nicht darum, ungeliebte Seiten von sich selbst einfach „weghaben“ zu wollen und zu verdrängen. Vielmehr bedeutet Loslassen in der Regel ein Loslassen von dem, was unserem innersten Kern nicht oder nicht mehr entspricht. Das bedeutet häufig zugleich ein Annehmen von dem, was authentisch zu uns und unserem Menschsein gehört. Indem ich beispielsweise die Vorstellung loslasse, permanent für andere da sein zu müssen, nehme ich zugleich mein natürliches Bedürfnis an, auch für mich selbst in angemessener Weise zu sorgen oder auch selbst von anderen etwas zu empfangen. Indem ich das alte Verbot aus meiner Kindheit loslasse, meine sexuelle Lust zu erfahren, nehme ich meine natürlichen sexuellen Regungen und Empfindungen an und bereite den Boden für erfüllende sexuelle Erfahrungen.



Raum für die Seele gewinnen

Ein Computeranwender weiß, dass vor dem Installieren neuer Software genug Festplattenspeicher verfügbar und der PC von störenden Viren befreit sein muss. So müssen also unter Umständen zunächst nicht mehr benötigte Daten und Viren gelöscht werden. Ebenso kann eine Rose nur dann erblühen, wenn sie nicht von Disteln und anderem Unkraut überwuchert wird. Analog dazu geht es beim Releasing erst einmal darum, seelische Lasten rauszuräumen und Platz zu schaffen. So erhalten die schöpferischen Potenziale der Seele Raum, sich von innen her zu entfalten. Wir gewinnen

ein positiveres Erleben unserer selbst und werden offen für erfüllendere Lebenserfahrungen, welche nach dem Loslassen häufig ganz "wie von selbst" zu passieren scheinen.

Ein integrativer Ansatz

Als Ergänzung werden nach dem Loslassen oft auch zentrale positive Leitsätze und Bilder entwickelt, um der Lebensenergie eine neue Richtung zu geben und um neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten verfügbar zu machen. Anders als beim NLP oder dem Positiven Denken geht es jedoch beim Releasing nicht in erster Line darum, uns in irgendeiner (unserem inneren Wesen möglicherweise gar nicht gerecht werdender) Weise neu zu programmieren. Vielmehr schaffen wir durch das Loslassen innere Freiheit, in der und durch die sich die Lebendigkeit und Lebensfreude, die Liebe und die kreativen Impulse in unser Leben hinein entfalten können, die bereits als authentische Potenziale in unserer tieferen Seele angelegt sind.

Neben den oben dargestellten Kernelementen können beim Releasing bei Bedarf auch verschiedenste weitere Interventionen zum Einsatz kommen, zum Beispiel aus der Körpertherapie, oder aus tiefenpsychologischen und familiensystemischen Ansätzen. Eine Besonderheit des Releasing ist auch, dass es nicht allein auf die Befreiung von biographischen Prägungen beschränkt ist. Vielmehr zeigen sich in der inneren Arbeit immer wieder auch seelische Themen und innere Bilder, die subjektiv als Erinnerungen an vorgeburtliche Erfahrungen der Seele erlebt werden. Die Erfahrung in zahlreichen Releasingsitzungen zeigt, dass es sehr hilfreich sein kann, solche inneren Bilder in die innere Arbeit mit einzubeziehen. Eine Klientin zum Beispiel hatte im Verlauf einer zahnärztlichen Behandlung starke allergische Reaktionen gegen die eingesetzten Goldkronen entwickelt. Im Rahmen einer Releasing-Sitzung konnte sie verschiedenste negative Emotionen und Glaubenssätze loslassen, die im Zusammenhang mit einem inneren Bild auftauchten, in dem sie ein sehr (gold-)gieriger Steuereintreiber in einer mittelalterlichen Umgebung zu sein schien. Ob das Bild nun aus einem „realen“ früheren Leben der Seele kam oder ob es „nur“ eine symbolische bildhafte Projektion des Unbewussten darstellte – als Auswirkung dieses Loslassprozesses berichtete die Frau vier Wochen später, all ihre allergischen Symptome seien verschwunden. Neben solchen „Bildern aus früheren Leben“ können auch familiensystemische Einflüsse (z.B. ererbte Traumata), symbolische Bilder sowie Einflüsse aus dem kollektiven menschlichen Bewusstsein eine Rolle spielen bzw. „releas“ werden.

Verblüffend ist manchmal, welche tiefgreifenden Wandlungen viele Menschen oft schon nach einer oder wenigen Releasing-Sitzungen erleben. Die längerfristigen Auswirkungen, vor allem bei Menschen die über einen gewissen Zeitraum kontinuierlich releasen, umfassen eine große Bandbreite. Sie reichen von der Auflösung negativer emotionaler Zustände und manchmal körperlicher Krankheitssymptome über die Entwicklung größerer Liebes- und Beziehungsfähigkeit bis hin zu Durchbrüchen in der persönlichen und beruflichen Lebensgestaltung.²

Weiterführende Literatur

Christof Langholf: *Ich lasse los. Innere Heilung und spirituelles Wachstum. Die Releasingmethode für Laien und Therapeuten*. SichVerlag 2008, ISBN 978-39511692-5-6

Anmerkungen

- 1 Interessanterweise weisen neuere neurobiologische Forschungen darauf hin, dass die Sprachneuronen im Gehirn sich ursprünglich aus den in enger Nachbarschaft liegenden Handlungsneuronen entwickelt haben. Dies könnte möglicherweise erklären, warum das gesprochene Wort häufig eine ähnliche Wirkung besitzt wie „reale“ Handlungen in der äußeren Welt und würde die häufig beobachtete Wirkung von Releasingsätzen auch naturwissenschaftlich plausibel machen.
- 2 In einer retrospektiven Befragung des Seminarbüros Christof Langholf unter früheren Seminarteilnehmern, von denen die meisten zwischen 7 und 20 Releasingprozesse im Seminar- und/oder Einzelsetting erlebt hatten, wurden als langfristige Auswirkungen am häufigsten genannt:

mehr Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl/Selbstliebe, Klarheit
spirituelles Wachstum/Gewahrsein/ Vertrauen in den Prozess des Lebens
Auflösen von alten Emotionen
mehr Authentizität (Ich-Sein, Hier und Jetzt, Gefühle wahrnehmen),
mehr (Lebens-)Zufriedenheit/ Lebensfreude
Verbesserung/Entstehung von Partnerschaftsbeziehungen
Loslassen von destruktiven Verhaltens- und Denkmustern
mehr Gelassenheit, Fortschritte in der Lebensplanung/Lebensaufgabe
gesundheitliche Verbesserung
Verbesserung von familiären Beziehungen
berufliche Verbesserung
Verbesserung der Sexualität
größere Stressresistenz
Loslassen von Personen (Ex-)Partnern, Verstorbenen/Auflösung von Abhängigkeit

© Christof Langholf

