

Auszug aus meinem Vortrag **Releasing – die Intelligenz des Herzens**

Die meisten Probleme mit denen wir uns konfrontiert sehen, werden durch unzureichende mentale Konzepte verursacht, die als Programme im Unterbewusstsein gespeichert werden. Viele dieser Programme wirken sich destruktiv aus. Kaum jemand wird lange nachdenken müssen, bevor ihm negative Gedanken zu sich selbst einfallen.

- Ich bin nicht in der Lage, die Leistung, die von mir erwartet wird, zu erbringen.
- Ich bin zu alt, um nochmal etwas Neues anzufangen.
- Ich glaube, dass man das viel effektiver machen kann, aber die lachen mich bestimmt aus, wenn ich das vorschlage.
- Ich würde sie gerne zum Essen einladen, aber sie wird ja doch ablehnen.
- Wenn dies oder jenes geschehen würde, dann ... aber ...

Wir wiegeln viele Wünsche ab, weil wir angeblich der Stimme unserer Vernunft folgen. Oft aber, ist es nicht die Stimme der Vernunft, es sind vielmehr unsere Befürchtungen, die uns zurückhalten, das zu tun, was wir wirklich wollen. Wieviel spannender und aufregender wäre unser Leben oft, wenn wir bei diesen Sätzen links vom aber bleiben würden.

Was sind unsere Ziele im Leben? Haben wir sie erreicht, hat die Umsetzung funktioniert? Sind unsere Ziele vorwiegend außen- oder innenorientiert? Ich bezweifle, dass jemand sich wunschlos glücklich fühlt und glaubt sein ganzes Potenzial bereits ausgeschöpft zu haben, wenn er oder sie ein Haus gebaut, einen Baum gepflanzt und Kinder aufgezogen hat.

Jedes Kind hat ein ungeheures Bedürfnis, sich und die Welt zu begreifen. Es ist neugierig und steckt voller Entdeckerfreude. Es ist kein Zeichen von Reife, wenn wir im Verlauf des Lebens unsere Ansprüche immer weiter zurückschrauben oder unsere Ziele immer bescheidener werden. Das Leben bleibt weitaus reicher und spannender, wenn wir unsere Grenzen austesten und sie immer wieder ein Stückchen mehr ausdehnen.

Wir sind im Normalfall Schauspieler, Schauspieler auf der Bühne des Lebens, das Drehbuch schreiben andere. Der radikale Moslem, der glaubt, es ist Allahs Wille, wenn er die Ungläubigen tötet, der amerikanische Soldat, der gegen die Achse des Bösen in den Krieg zieht oder allgemeiner, alltäglicher, das angepasste Verhalten, um ein nützliches Mitglied der Gesellschaft zu sein, all das sind Existenzformen, die von außen gesteuert werden. Aber wer bin ich, ohne diese Rollenspiele?

Erst wenn uns einschneidende Erlebnisse aus dem gewohnten Trott reißen, beginnen wir, unsere angeblichen Sicherheiten zu hinterfragen. Plötzlich plagen uns Gedanken wie: Ist das, was ich bislang gelebt habe, wirklich schon alles? Welchen Sinn hat mein Leben? Will ich weiter fremdbestimmt sein, mich durch äußere Zwänge leiten lassen oder meiner inneren Wahrheit folgen? Oftmals findet die Neuorientierung statt, wenn man die Lebensmitte erreicht hat.

Was und wer wir sind, hängt hauptsächlich von unseren Glaubensvorstellungen ab. Einige sind uns bewusst, andere nicht. Es besteht eine Wechselbeziehung zwischen unseren Glaubensvorstellungen, unseren Erfahrungen, den Gefühlen und unserem körperlichen Zustand. Auf die Gemeinschaft bezogen stellen sich Fragen wie: Drückt der augenblickliche Zustand, der Ist-Zustand aus, wer und was wir sind? Haben wir diesen Zustand tatsächlich

bewusst gewählt? Gibt es möglicherweise einen anderen Weg, der uns näher an das heranbringt, wie wir als Menschen auf diesem Planeten wirklich leben wollen? Da das eine globale, kollektive Frage ist, und letztendlich gibt es nur kollektive Fragen, denn niemand ist von irgendjemandem getrennt, muss die Antwort, müssen die Lösungen kollektiv gefunden werden. Die Zeit einzelner charismatischer Persönlichkeiten, die die Dinge für uns regeln, ist vorbei. Nicht dass wir auf jede Anleitung verzichten können, wir brauchen Vorbilder und Lehrer an denen wir uns orientieren können, die uns in der Evolution des Bewusstseins ein Stück voraus sind, aber das heißt nicht, dass wir unsere Kompetenz und unsere Eigenverantwortung aufgeben und an sie abtreten. Wir brauchen keine Gurus, wir brauchen Menschen, die sich – wie Nelson Mandela sagt – nicht davor scheuen, ihr Licht und ihre Kraft anzunehmen. „Wir sind geboren, um die Größe Gottes, der in uns lebt, zu verwirklichen.“ (Angeblich hat Nelson Mandela dieses Zitat aus dem Buch „A return to love“ von Marianne Williamson bei seiner Antrittsrede zum Präsidenten Südafrikas, 1994 – verwendet.) Wir haben uns lange hinter den Rücken der „Stellvertreter Gottes auf Erden“, seien es religiöse und politische Führer versteckt, aus Angst oder aus Bequemlichkeit. Jetzt gilt es, aus dem Schatten ins Licht zu treten, um kund zu tun, wer wir sind.

Mir scheint, die Zeichen der Zeit deuten darauf hin, uns selbst zum Handeln zu ermächtigen. Wir alle haben die Welt, so wie sie sich uns im Moment darstellt, mitgeschaffen, wenn wir sie verändern wollen, eine andere, neue Realität für uns erschaffen wollen, ist jetzt die Zeit, es gemeinsam zu tun. Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn nicht wir, wer dann? Warum sollten wir nicht in Erwägung ziehen, dass einige überlieferte Glaubensvorstellungen über das Leben veraltet sind und nicht mehr funktionieren? Warum uns nicht eingestehen, dass wir in Bezug auf das Leben etwas nicht verstehen („What the Bleep do we (k)now“ - ist ein US-amerikanischer Film aus dem Jahr 2004, der mit Mitteln des Dokumentarfilms arbeitet. Der Film stellt eine Verbindung her zwischen Phänomenen der Quantenphysik und Neurologie einerseits, sowie Spiritualität und Mystik andererseits) und dass sich vieles ändern könnte, wenn wir es verstünden?

Erkunden wir jetzt ein neues Verständnis vom Leben, ein Verständnis, das eine neue Lebensweise auf diesem Planeten herbeiführen könnte. Handeln wir entsprechend dieser neuen Einsichten, wenn sie mit unserer inneren Wahrheit und mit unserem inneren Wissen in Einklang stehen. Hören wir auf, uns mit den stets gleichen Argumenten aus der Affäre zu ziehen. Was kann ich, was können wir schon tun? Die da oben machen ja doch was sie wollen. Nur wenn wir das scheinbar Unmögliche wollen, wenn wir es wagen unsere Träume zu leben, wird sich etwas ändern. Wenn wir überzeugt sind, dass es etwas gibt, das wir tun können, wenn wir aufhören vor uns hinzudämmern und uns begeistern lassen, nur dann haben wir die Kraft und die Macht, unseren Beitrag zu einer friedlicheren Welt zu leisten. Sicher funktioniert das nicht durch blinden Aktivismus. Nur wenn das Tun aus einem Seinszustand hervorgeht, stellen sich dauerhafte Veränderungen ein. Man kann nicht friedvoll tun, man kann nur friedvoll sein. Man kann nicht liebevoll tun, man kann nur liebevoll sein. Jede Veränderung beginnt mit einer Verlagerung des Bewusstseins von außen nach innen, vom Tun zum Sein, vom Körper zur Seele.

Die Geburt des Seelenbewusstseins, ein komplementärer Begriff zum Alltagsbewusstsein, geht einher mit der Abnahme egoistischer Verhaltensweisen und mit der Entscheidung, ganz in den Körper zu kommen, die uralte Trennung zwischen Materie und Geist, zwischen Himmel und Erde, männlich und weiblich zu überwinden. Wir sind in einer Kultur aufgewachsen, die an den Sieg des Stärkeren glaubt, die davon überzeugt ist, dass Krieg ein legitimes Mittel zur Wahrung der eigenen Interessen ist. Unsere Existenz ist in diesem

Überlebenskampf nur gesichert, wenn wir andere kontrollieren, uns gegen sie behaupten, sie angreifen oder zur Not auch fliehen. Das ist ein Erklärungsmodell für unser Leben. Wechseln wir die Perspektive und richten unseren Fokus auf die Bedürfnisse unserer Seele, zeigt sich ein anderes Modell. Es kann beängstigend sein, ein Modell, das das Leben jahrzehntelang maßgeblich bestimmt hat, in Frage zu stellen und ein neues zu testen. Es ist wie der Entschluss zu einer Reise in ein fremdes Land. Unsicherheit und Unwägbarkeiten kommen auf einen zu, alte, vertraute Gewohnheiten müssen aufgegeben werden. Wohlgemerkt, es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch, Geist und Materie, Seele und Körper. Die Ängste, die mit dem Wandel einhergehen, sind Ängste vor Kontrollverlust, vor dem Sich-Fallenlassen, vor dem Nicht-mehr-so-sein-können wie bisher. Wann immer wir uns dazu entschließen, aus der Fülle zu leben und das heißt, mit all unseren Sinnen da zu sein, mit offenem Herzen, einem wachen Geist und einer empfänglichen Seele, wird der Herrschaftsanspruch des Verstandes in seine Schranken verwiesen und seine Funktion als Teil des Ganzen begriffen. Dann allerdings begegnen wir zwangsläufig auch unseren ins Unterbewusste verdrängten Inhalten.

Wir alle fürchten, mehr oder weniger, den Blick hinter die eigenen Kulissen, aber wenn wir zustimmen können, dass wir eigentlich nur auf dieser Erde sind, um zu erfahren, dass wir im Grunde unseres Herzens liebevolle und großartige Wesen sind und alles wovor wir Angst haben, sich mit dieser Erfahrung in Luft auflöst, wird es möglich, die Schattenkräfte in uns zu überwinden. Zu erfahren, wer man wirklich ist, ist die Aufgabe, um die es tatsächlich geht. Es ist eine Freude zu wachsen, sich immer weiter zu entwickeln. Trotzdem schrecken wir davor zurück, den Schatz, der in uns liegt, zu heben.

Wie wir aus Märchen und Mythen wissen, müssen die Helden durch Krisen gehen und Prüfungen bestehen, bevor sie den Lohn für ihre Mühen erhalten. In diesen Geschichten werden archetypische Stationen unserer Seelenreise beschrieben. Jeder erinnert sich an tiefe Verletzungen, die er im Verlauf seines Lebens erlitten hat, manche vielleicht sogar von traumatischem Ausmaß. Die Geburt der Seele entscheidet sich mit der Frage, ob wir vom Herzen her leben wollen oder nicht. Wenn ja, müssen wir uns den Prüfungen auf dem Weg stellen und die verdrängten, unterbewussten Seelenanteile in die Mitte unseres Herzens integrieren. Wenn sich unsere Seele in diesem Leben nicht ganz und gar mit unserem Körper verbindet, dann hat sie leidvolle Erfahrungen in der Vergangenheit noch nicht verarbeitet.

Jeder erlebt seine eigene Vertreibung aus dem Paradies, wenn er seine seelische Geschichte von seiner weltlichen trennt. Dann jammern wir und sagen vielleicht Gott hat uns verlassen, aber das stimmt nicht. Wann immer wir die Stimme unseres Herzens und unserer Seele überhört oder geleugnet haben, haben wir uns selbst verleugnet. Wir spüren unsere Zerrissenheit, wollen aber nicht zugeben, dass wir selbst die Ursache sind, dass wir unsere eigenen Gefängniswärter sind.

Es gibt kein Rezept für ein Leben aus dem Herzen, aber Entschiedenheit, Wahrheitsliebe, Geduld und Ausdauer, die Bereitschaft, Liebe anzunehmen und zu geben, Sich-fallen-lassen-können, sind ein guter Nährboden für eine künftige Herzkultur. Sich fallenlassen aus dem Haben und Tun ins Sein, aus dem Verstand in die Gefühle, aus dem Sichtbaren in das Unsichtbare. Sich fallenlassen aus der Kontrolle, der Beobachterposition, auf den Grund des eigenen Wesens. Fallenlassen heißt, den Kampf gegen das Leben aufzugeben, zu vertrauen, im Strom des Lebens mitzuschwimmen, sich im Schoß von Mutter Erde geborgen zu fühlen und alle lebensmüden Aspekte der Seele von ihr trösten und heilen zu lassen.

In der berühmten Strophe aus Goethes Gedicht „Selige Sehnsucht“ klingt das so:

„Und solange du das nicht hast,
Dieses: Stirb und Werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.“

Die Releasing-Praxis

Die Intelligenz des Herzens hat durch das amerikanische Arztehepaar Lindwall einen Namen bekommen: Releasing (Loslassen). Durch die Releasing-Praxis lässt sich die Intelligenz des Herzens schulen. Zur Beschreibung ihrer Vorgehensweise benutzen die Lindwalls gerne das sogenannte Computermodell.

Das Computermodell

Wir werden geprägt vom Erbgut unserer Vorfahren, von äußeren Faktoren wie der Umgebung in der wir aufwachsen, aber natürlich auch von den Überzeugungen und Wertvorstellungen unserer Eltern und Lehrer. Hinzu kommen unsere eigenen Erfahrungen und wie wir sie interpretieren, sowie unsere Entscheidungen, die wir auf der physischen, seelischen und mentalen Ebene treffen.

Durch unsere physischen Sinne nehmen wir Informationen auf und speichern sie auf der Festplatte, unserem Gehirn. Manche Informationen stehen uns aktuell zur Verfügung, andere, die wir momentan nicht verwerten oder verarbeiten können, werden im Unterbewusstsein abgespeichert. Wir sind alles in einem, der Computerbenutzer, der Computer und der Programmierer. Wir programmieren uns selbst mit unseren Erfahrungen und den daraus abgeleiteten Konzepten. Wir kreieren unsere eigene Software. Unsere Verfassung, unser Lebensgefühl, unsere Lebensumstände sind der Ausdruck. Releasing ist, wenn man so will, ein Suchprogramm, das sich mit der Seele verbindet und herauszufinden versucht, woher die Erfahrungen, Konzepte und Erinnerungen kommen. Wenn man beim Suchen auf ein nicht zweckdienliches Programm stößt, drückt man die Löschtaste, so dass der Festplatte wieder mehr Kapazität zur Verfügung steht und der Computer störungsfreier arbeiten kann.

Wenn wir unser Gehirn mit untauglichen oder unvollständigen Informationen „füttern“, müssen unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen zwangsläufig zu unbefriedigenden Ergebnissen führen.

Fehlerhafte Programme haben, vereinfacht ausgedrückt, ein gemeinsames Merkmal, ihnen fehlt die Liebe. Wir funktionieren um so störungsfreier, je mehr wir von unserer Festplatte (unserem Gehirn) löschen, was nicht Liebe ist.

Releasing zeigt uns einen Weg, unsere Modellvorstellung vom Leben zu erweitern, so dass wir, gemessen daran, wie wir wirklich leben wollen, freier wählen können.

Ablauf einer Releasing-Sitzung

- **Erstkontakt**

Wenn jemand zum ersten Mal zu einer Releasing-Sitzung kommt, führe ich mit dem Klienten zunächst ein Gespräch. Ich frage ihn, was ihn bewogen hat, zu mir zu kommen und was er sich von der Zusammenarbeit verspricht. Manchmal erkundige ich mich nach Vorerfahrungen mit Selbsterfahrungsgruppen bzw. mit psychotherapeutischen Verfahren und natürlich ob medizinisch etwas vorliegt, was die Releasing-Arbeit beeinträchtigen könnte. Häufig frage ich auch, ob ihm spontan eine seiner Grundüberzeugungen, die sein Leben bisher geprägt haben, einfällt (z.Bsp.: „Wenn ich im Leben erfolgreich sein will, muss ich kämpfen“). In diesen ersten Informationen liegt manchmal schon ein Anhaltspunkt für die anschließende Sitzung. Schließlich erkläre ich einige Releasing-Prinzipien und dann bitte ich den Klienten, sich hinzulegen und es sich bequem zu machen.

- **Seelenvereinbarung**

Releasing-Lehrer und Klient treffen nun eine sogenannte Seelenvereinbarung. Dabei schauen sie sich in die Augen und der Lehrer fragt: „Bist du bereit, mit mir zusammenzuarbeiten?“ Durch diese Vereinbarung erklärt der Klient, dass er Verantwortung für sich übernimmt und die seelischen Ursachen, die seinem augenblicklichen Zustand zugrunde liegen, anschauen und auflösen will. Ab jetzt sind Releasing-Lehrer und Klient nicht nur untereinander auf einer tieferen Ebene verbunden, sie beziehen sich über die Seele auch auf die Quelle des Lebens.

- **Tiefenentspannung**

Jetzt beginnt der Lehrer ganz langsam von 20-0 zu zählen und fordert den Klienten auf, mit jeder genannten Zahl tiefer zu entspannen. Der Fokus des Klienten verschiebt sich dabei von den Tagesaktivitäten seines Wachbewusstseins zu seiner inneren Realität. Bei 0 angekommen, ist der Klient in seinem augenblicklich entspanntesten Zustand.

- **Bitte um Führung**

Klient und Lehrer bitten nun die Quelle des Lebens, ihren inneren Führer, ihr Höheres Selbst, jedenfalls eine höhere Instanz, der sie Vertrauen entgegenbringen oder die für sie aufgrund ihrer religiösen Tradition von Bedeutung ist, sie zu begleiten und den Releasing-Prozess zu unterstützen. Der Klient bittet darum, dass ihm jetzt die Erinnerung, das Gefühl, die Situation wieder bewusst wird, die ihn im Moment am meisten beeinträchtigt, sein ganzes Potenzial zu entfalten oder ihn daran hindert, den nächsten Schritt in seiner Entwicklung zu machen oder einfach glücklicher zu werden und mehr Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln. Durch diese Bitte signalisiert man deutlich, dass man bereit ist, Hilfe und Führung anzunehmen, man schaltet gleichsam auf Empfang.

- **Loslassen**

Der Klient beginnt, wahrzunehmen was ist, wo er ist, was dort geschieht, welche Gefühle auftauchen und gibt all dem Ausdruck. Manchmal geht er auch in der Zeitachse zurück, bis zu dem Moment, in dem die Situation zum ersten Mal auftauchte und erlebt sie noch

einmal, diesmal aus der Perspektive des Mitgefühls. Die Entscheidung, Programme, die der jetzigen Lebenssituation nicht länger dienen, loszulassen, kommt, wenn sie nachhaltig sein soll, von der Seelen- bzw. Herzesebene, der Ebene also, die viele unserer Programmierungen vorgenommen hat.

Mit dem Loslassen geht ein Erkenntnisprozess einher, durch den der Klient unterscheiden kann, welche seiner Lebenseinstellungen und Verhaltensweisen seinem Wunsch nach mehr Sinnhaftigkeit und Lebensfreude zugute kommen und welche nicht. Wer loslässt, entscheidet sich, überflüssiges Seelenmaterial aufzugeben und sich von dessen Einfluss auf sein Bewusstsein zu befreien. Durch die Präsenz der Seelenebene gewinnen die ausgesprochenen Worte „ich lasse los“ eine andere Dynamik. Sie werden sinnlich und emotional erfahren und bleiben nicht nur eine gedankliche Wunschvorstellung. Der Releasing-Lehrer bittet den Klienten, dem Strom seiner Erinnerungen, Bilder, Gedanken und Gefühle zu folgen und sie unzensiert mitzuteilen. Wenn dabei alte Verletzungen oder einschränkende Lebensmuster auftauchen, werden sie mit den Worten „ich lasse los“ verbunden. Trifft die Formulierung den Kern des augenblicklichen seelischen Zustandes, fühlt sich der Klient unmittelbar erleichtert. Andere Anzeichen dafür, dass der Releasing-Prozess in Gang gekommen ist, sind: Lachen, weinen, seufzen, und ein Nachlassen von unangenehmen körperlichen Symptomen.

Tauchen intensive Gefühle auf, gilt es, diese nicht zu dramatisieren, denn das bedeutet, sich mit ihnen zu identifizieren, statt sie loszulassen. Wer loslässt, gibt seine Beobachterrolle nicht vollständig auf. Eine gewisse Kontrolle durch das Bewusstsein wird bei aller Intensität aufrecht erhalten und ist ein leitendes Prinzip des Releasing-Prozesses. Die Gefühle, die durch Releasing losgelassen werden, sind gespeicherte Energien der Vergangenheit, die nicht dadurch neutralisiert werden, dass man sich in ihnen verliert.

Wenn alte Konzepte und Entscheidungen losgelassen werden, empfiehlt es sich, neue, positive und lebensbejahende Entscheidungen und Einstellungen, die mit der Seelenebene übereinstimmen, auszusprechen und sich einzuprägen. Unser Bewusstsein erhält dadurch eine neue Ausrichtung.

Eine Releasing-Sitzung ist abgeschlossen, wenn der Klient die zur Sprache gekommene Situation geklärt hat, wenn er emotional, mental und seelisch im Gleichgewicht ist. Er empfindet inneren Frieden, fühlt sich erleichtert und wendet sich zuversichtlich und mit neuer Kraft seiner Alltagsrealität zu. Er hat anregende Impulse bekommen, die seinen Einstellungen, seinem Bewusstsein und seinem Verhalten eine andere Richtung geben.

Beim Releasing wird nicht ohne Grund vom Releasing-Lehrer und nicht vom Releasing-Therapeuten gesprochen. Releasing erhebt nicht den Anspruch, ein psychotherapeutisches Verfahren zu sein und ersetzt auch keine Psychotherapie. **Releasing ist ein wachstums- und entwicklungsorientierter Prozess**, der sich an Menschen wendet, die ihren Mann, ihre Frau im Leben stehen und gerade deshalb das Gefühl haben, noch bodenständiger zu werden, wenn sie lernen, ihr Potenzial mehr auszuschöpfen. Releasing fordert uns auf, ohne wenn und aber, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und diese Verantwortung durch entsprechendes Handeln auf individueller Ebene und im Sinne des Gemeinwohls, zum Ausdruck zu bringen. Die Methode ist darauf angelegt, den Klienten zu ermutigen, mit der

Zeit selbständig und eigenverantwortlich loszulassen. Ich will nicht abstreiten, dass das Loslassen oftmals eine andere Dynamik erhält, wenn der Prozess von jemandem begleitet wird, nichtsdestotrotz kann jeder auch für sich alleine loslassen. Notwendig ist lediglich die Bereitschaft, nach innen zu gehen, sich bewusst mit dem eigenen Herzen, der Seele und der Quelle des Lebens zu verbinden und die dann auftauchenden seelischen Grundmuster von störenden Anhaftungen zu befreien.

Eine Releasing-Sitzung dauert ca. 60-90 Minuten und kostet derzeit je nach Anbieter 80 - 120 Euro.