

**Dank Releasing
gelingt es, Gefühle,
Einstellungen und
Verhaltensmuster
loszulassen, die uns daran
hindern, glücklich in der
Gegenwart zu leben, und
uns oft sogar krank
machen. Wie die Seele
endlich zu ihrem Recht
kommen kann, wie wir die
Verbindung zum Göttlichen
wieder herstellen können,
zeigt dieser Bericht von
Margot Müller**

Kennen Sie den alten Schlager „Release me“? Mit schmelzender Stimme bittet ein Mann seine Partnerin, ihn gehen zu lassen, ihn loszulassen, damit er wieder frei ist und sich neu verlieben kann.

Auch das Releasing (engl. loslassen, erlösen; sprich: Rieliesing) hat mit derselben tiefen Wahrheit zu tun. Nur wenn wir uns aus den Fesseln prägender Erfahrungen der Vergangenheit lösen, werden wir wieder frei fürs Leben. Es hilft nicht weiter, an alten Ängsten und Verhaltensmustern festzuhalten. Erst wenn Altes losgelassen wird, ist Raum für Neues.

Leben bedeutet Veränderung. Auch für uns kann sich alles wieder zum Guten verändern, wenn wir dem Leben eine neue Chance geben. Die Lindwalls aus Atlanta, USA, haben Releasing als Selbsthilfemethode entwickelt, um Menschen zu ermöglichen, belastende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen aufzugeben.

Dr. Elmer E. Lindwall und seine Frau Ruth kommen seit 1984 immer wieder zu Seminaren nach Deutschland. Ihre Schüler der ersten Stunde bieten inzwischen selbst Seminare, Einzelsitzungen und Ausbildungen zum Releasing-Lehrer an. Im Schneeball-System hat sich Releasing in 25 Jahren allein durch Mundpropaganda verbreitet - in 40 Ländern der Welt



Wichtig, um sich von quälenden Bildern der Vergangenheit zu befreien, ist zunächst die Entspannung. Hier die Begründer der Releasing-Methode, das Ehepaar Lindwall

Releasing

- wie wir lernen,
Belastendes
loszulassen, und frei
werden fürs Leben

Das Besondere am Releasing

Beim Releasing wird hauptsächlich auf der Ebene der Seele gearbeitet. Jeder Mensch wird in seiner seelischen Essenz als ein vollkommenes, liebendes Wesen angesehen. Dem liegt ein spiritueller Ansatz zugrunde: das tiefe Wissen um die Einheit des Lebens, aller Menschen, aller Energien, geschaffen nach einem geistigen Plan. Einem Plan, dessen Teil und Ausdruck wir Menschen in unseren vielen Erscheinungsformen sind. Die Seele wird dabei verstanden als das ewige, unzerstörbare, überzeitliche Selbst, das für die Zeit eines Menschenlebens in einem Körper wohnt, um in dieser Welt Erfahrungen zu machen und Bewusstsein hervorzubringen. Zu diesen Erfahrungen gehören auch Leid und Schmerz.

Dr. Elmer E. Lindwall (84) hatte als Arzt und Chiropraktiker in Atlanta, Georgia, begonnen. Ihn bewegte die Frage, warum bei gleicher Diagnose und gleicher Behandlung ein Patient gesund wurde und der andere nicht. Sein Fazit: Die Seele muss mitspielen. Er suchte nach Theorien und Behandlungsmöglichkeiten und entwickelte das Releasing. In diesem Prozess wurde er selbst zum heilsichtigen Heiler.

Ruth Lindwall (70) war Lehrerin und lernte ihren Mann als Patientin in seiner Praxis kennen. Er war so etwas wie ihr Geburtshelfer für spirituelle Gipfelerfahrungen, die sie zum Releasing führte.

Beide Therapeuten betonen, wie wichtig das Vertrauen auf die göttliche Führung in ihrem Leben ist. In dem jüngst erschienenen Buch „Releasing - frei sein durch Loslassen“ finden sich viele erstaunliche, amüsant geschilderte Beispiele dafür, wie das Schicksal sie zusammenführte und ihren Weg lenkte.

Wozu Releasing verhelfen kann

Releasing hilft, alte Probleme und Gefühle loszulassen, die immer noch unser Leben bestimmen, obwohl wir das gar nicht mehr wollen oder brauchen. Es kann um Selbsteinschätzungen und Bewertungen gehen, die unsere Lebenskraft hemmen, um Wut, Hass und Rache, um alte Verletzungen und Ängste, tiefe Trauer und traumatische Erlebnisse. Um etwas los-



Alles, was bedrückt los lassen, hinter sich lassen - ein herrliches Gefühl. Doch wie können wir das schaffen? Die Releasing-Methode zeigt uns den Weg zur Befreiung

Releasing - wie wir lernen, Belastendes loszulassen



Dr. Elmer E. Lindwall (84) und Ruth Lindwall (70) kommen regelmäßig zu Releasing-Seminaren nach Deutschland. Isa und Yolanda sind ihre „Seelennamen“

zulassen, muss ich zuerst wissen, was es ist. Manchmal bedeutet das, Unbewusstes an die Oberfläche kommen zu lassen.

Auch die schmerzhaften Erlebnisse muss man sich ansehen, noch mal alle Gefühle erleben, sie zulassen und anerkennen - auch wenn das so gar nicht in das Bild passt, das man von sich selbst hat.

Erst dann kommt das Loslassen - und so die Befreiung aus den Fesseln der Vergangenheit. Ein neues Kapitel im Leben kann beginnen.

Das Wissen über Releasing kann man sich mittlerweile auch aus praxisnah geschriebenen Büchern aneignen. Doch wird man es am besten in der Gruppe, bei einem Releasing-Seminar erleben können. Dort wird in der Regel paarweise gearbeitet. Plötzlich ist da jemand, der mir zuhört, mir Mitgefühl schenkt und ganz für mich da ist. Die Seminarleiter und zusätzlichen Helfer sind zur Stelle, um in schwierigen Situationen Beistand zu leisten.

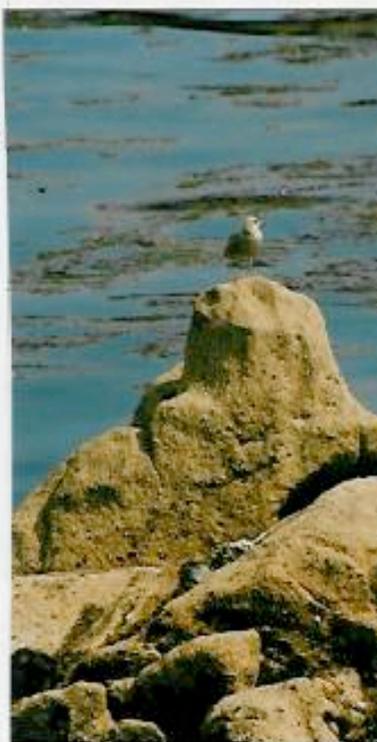
Schon zu Beginn der gemeinsamen Arbeit wird „die spirituelle kreative Kraft des Lebens“, von den Lindwalls einfach „Allerhöchster Geist“ genannt, um Hilfe und Führung gebeten.

Der Hilfesuchende liegt jetzt auf dem Boden, die Begleitperson kniet oder sitzt neben ihm. Eine Entspannungsmeditation oder das Zählen von 20 bis Null führt die Teilnehmer in die richtige körperliche Entspannung. Jeder der Liegenden bittet nun darum, dass diejenige Erinnerung in ihm wachgerufen wird, die ihn in seiner aktuellen Lebensphase am meisten beeinträchtigt. Auch die Begleitperson bittet im stillen Gebet um Führung. Es möge ihr geholfen werden, ihrem Partner mit offenem Herzen zu begegnen, um der Einzigartigkeit der Seele und der individuellen Situation des Partners gerecht zu werden.

Wie wichtig diese Einstimmung durch Bitte und Gebet ist, wird im Releasing immer wieder betont. „Beten heißt, sich nach oben zu öffnen und auf Empfang zu schalten. Der allerhöchste Geist kann uns nicht helfen, solange wir ihn nicht darum bitten, denn er respektiert den freien Willen der Seele.“

Loslassen heißt auch verzeihen können

Nach dieser Einstimmung können seelische Erinnerungen in Form von Bildern, Gefühlen und körperlichen Zuständen aufsteigen. Die Seele zeigt, was sie loslassen möchte.



Natürlich wird das nicht immer ohne Widerstände gelingen. Vor allem, wenn ein schmerzhaftes Erlebnis lange verdrängt wurde. Dann helfen die Fragen: Wann habe ich das, was mir heute so viel Stress bereitet, zum ersten Mal erlebt? In welcher Situation trat diese Belastung, dieses Gefühl zum ersten Mal auf? Wie habe ich mich damals gefühlt?

Wenn man sich erlaubt, die alten Gefühle wachzurufen und sie noch einmal zu durchleben, ist man schon auf dem richtigen Weg. Der Partner kann fragen, mitfühlend zuhören, vielleicht beim Ausdruck des Gefühls helfen und schließlich auch bei der Formulierung des Satzes, mit dem man das alte, quälende Erlebnis loslassen möchte.

Der Loslass-Satz wird laut ausgesprochen. Er beginnt immer mit den Worten „Ich lasse los...“ und enthält die wichtigste Überzeugung, das wesentliche Gefühl aus der früheren Erfahrung.

Wenn das ein Problem mit den Eltern war, könnte der Satz vielleicht lauten: „Ich lasse alle Entscheidungen los, die Erwartungen meine Eltern zu erfüllen, um ihre Anerkennung zu bekommen.“

Loslassen heißt auch verzeihen können. „Die Bereitschaft, sich selbst und anderen zu verzeihen, ist auch ein Maßstab, ob ein Loslassprozess abgeschlossen ist“, betont Ruth Lindwall. Und sie führt aus, wie sehr unsere eigenen Entscheidungen unser Leben bestimmen. „We





Starke Depressionen - einfach weg!

„Ich bin auf den Rat guter Freunde zum Releasing gekommen, da ich mich in meiner persönlichen und beruflichen Entwicklung festgefahren fühlte und unter starken Depressionen litt. Durch das Loslassen alter seelischer Blockaden kam meine Lebensenergie zurück. Die Freude wächst noch immer mit jedem Tag und ich entdeckte die wunderbaren Möglichkeiten meiner ganz persönlichen Spiritualität.“

Claudia T., Apothekerin

immer nur darauf wartet, Recht zu bekommen, bleibt in Selbstgerechtigkeit gefangen und vermeidet Loslassen, Vergebung und spirituelles Wachstum.“

Das Werkzeug zur Heilung: der Strahl der Liebe

Als wichtiges Werkzeug zur Heilung von Beziehungen gibt sie ihren Klienten und Lesern den „Laserstrahl bedingungsloser Liebe“ an die Hand. Dieser Strahl der Liebe kommt aus dem Herzen, steigt auf zum „Dritten Auge“ zwischen den Augenbrauen und tritt von dort aus. Wir visualisieren diesen Strahl der Liebe und leuchten unsere ganze Situation damit aus. Alles, was wir als negativ, begrenzend und störend erleben, können wir damit neutralisieren.

Als Treibstoff für den Laserstrahl können wir die eigenen negativen Gefühle benutzen, zum Beispiel Neid, Wut, Hass, Rache. Mit dem Laser verbrennen wir alles, was mit der Person und der Situation nicht in Ordnung war. Der

Strahl der Liebe verletzt niemanden, aber er ist sehr machtvoll.

Auch positive Affirmationen können nach dem Loslassen weiter helfen. Sie beschreiben die Gefühle oder das Verhalten, mit denen ich jetzt durchs Leben gehen will. Zum Beispiel: „Ich höre nur noch der Stimme meines Herzens zu“ oder „Es geht mir in jeder Beziehung und in jedem Lebensbereich von Tag zu Tag besser“.

Releasing als Weg zur inneren Entwicklung

Wer einmal erlebt hat, welch mächtige Wirkung das Loslassen auf das ganze Leben hat, wird motiviert sein, weiter zu machen.

Mit einiger Übung geht das auch alleine ganz gut. Gelegentlich wird es genug geben: immer wieder, wenn schwierige Situationen auftreten oder wenn man spürt, dass man in alten Gefühlen hängt statt sich dem Leben wirklich zu stellen.

Es werden auch andere Fragestellungen kommen: Wie sieht es mit meinem Vertrauen ins Leben aus? Wohin geht meine spirituelle

Entwicklung? Was steht mir da noch im Wege? Wer hier alleine nicht mehr weiter kommt: Erfahrene Releasing-Lehrer und Therapeuten können auch bei solchen Fragen helfen - im Gegensatz zu vielen traditionell ausgebildeten Psychologen, für die Spiritualität in ihrer beruflichen Praxis meist ein Fremdwort ist.

Von der Seelenarbeit zu neuer Spiritualität

Interview mit Dr. Elmer E. und Ruth Lindwall

BIO: Welche Menschen kommen denn zu Ihren Releasing-Seminaren? Haben sie schwere Schicksalsschläge hinter sich, stecken sie in tiefen Krisen oder wollen sie sich vor allem weiterentwickeln?

Ruth Lindwall: Die Mehrheit der Workshopteilnehmer sind Menschen, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Es gibt natürlich auch Teilnehmer, die sich in einer tiefen Krise mit schweren psychischen oder physischen Problemen befinden.

Wir haben Menschen aus allen Altersgruppen, sozialer Herkunft, Hautfarbe, Glaubensrichtungen und Nationalitäten sowie aus allen Berufsbereichen. Laien und auch solche, die aus heilenden Berufen kommen.

BIO: Wie kann Releasing helfen zur inneren Mitte zu finden? Was ist daran so ganz anders als bei anderen Methoden wie beispielsweise Beratungsgespräch, Psychotherapie oder der Arbeit in Selbsthilfegruppen?

Dr. Elmer E. Lindwall: Jede Methode hat ihren



In der Gruppe wird durch Gebete mit Hilfe fürsorglicher Begleitpersonen der Kontakt zur göttlichen Kraft hergestellt



Releasing - wie wir lernen, Belastendes loszulassen



Nutzen entsprechend des Bewusstseins des Individuums. Viele Menschen sind ausschließlich für den traditionellen medizinischen Ansatz offen. Andere dagegen sind bereit, auch eine ganzheitliche Herangehensweise zu erforschen, die nicht nur den Körper, sondern auch die mentalen und spirituellen Aspekte mit einbezieht.

Wir haben festgestellt, dass viele, die aus helfenden Berufen kommen, Releasing in ihre eigenen Anwendungsmethoden integriert haben.

Releasing zielt auf spezifische Probleme ab. Die „Quelle allen Lebens“ wird gebeten, die wichtigsten Themen aufzuzeigen, während sich die Person in einem entspannten, empfänglichen Zustand befindet. Bei dieser Methode wird eine höhere Kraft anerkannt, die alles Leben erschaffen hat und es erhält. Es ist unsere Erfahrung, dass die Essenz dieser Kraft bedingungslose Liebe ist. Deshalb ist bedingungslose Liebe die Basis unserer Arbeit.

BIO: Können Sie uns an einigen Beispielen zeigen, was durch das Releasing, also das Loslassen, bei den Menschen bewirkt wird?
Ruth Lindwall: Durch Releasing können Gefühle, Einstellungen und Verhaltensmuster losgelassen und verändert werden, die nicht länger dienlich sind. Die Worte „Ich lasse los ...“ sind wie das Drücken der Löschtaste auf dem Computer. Wenn jedoch das, was wir versuchen loszulassen, nicht vorhanden ist, passiert auch nichts. Mein Mann benutzt seine hellstichtigen Fähigkeiten, um sehr schnell herauszufinden, welche alten, Störungen verursachende Muster vorhanden sind und losgelassen werden müssen.

Schattenseiten

verwandeln statt bekämpfen

„Mein Antrieb zum Loslassen mit Hilfe der Releasingmethode war der Wunsch, ‚besser‘, ‚heiliger‘, ‚spiritueller‘ werden zu wollen und störende Erinnerungen und Wunden loszuwerden. Ich lernte jedoch: Loslassen heißt nicht Loswerden! Releasing zu praktizieren bedeutet für mich, unliebsame Gefühle und verdrängte Erfahrungen zu integrieren statt auszugrenzen und Schattenseiten zu verwandeln statt zu bekämpfen. Releasing verdanke ich die Erfahrung eines endlosen, bedingungslosen Ja zu mir selbst.“

Meike M., Architektin

Während des Workshops unterrichten wir die Teilnehmer, miteinander sowie mit sich selbst im Releasingprozess zu arbeiten, in dem sie mit diesen Mustern und Erinnerungen selbst in Kontakt kommen. Dies hilft ihnen, ihre eigenen intuitiven Fähigkeiten zu entwickeln.

Heilung durch Vergeben

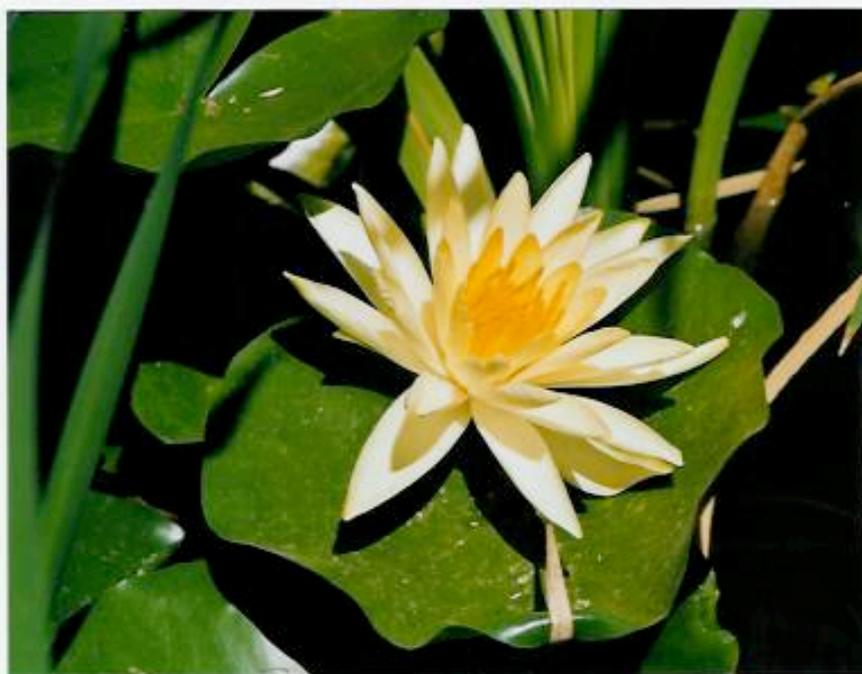
Dr. Elmer E. Lindwall: Ein sehr dramatisches Beispiel der Auswirkungen von Releasing war eine Sitzung mit einer jungen Frau, die zu mir mit der Diagnose Multiple Sklerose kam. Sie war außerdem seit drei Jahren blind und hatte 27 Ärzte ergebnislos konsultiert. Diese 18-jährige Mutter von zwei Kindern war in diesem Leben vergewaltigt worden.

Indem ich mit meiner Hellsichtigkeit nach der Ursache dafür suchte, fand ich, dass sie in einem vergangenen Leben in einem männlichen Körper drei Frauen vergewaltigt hatte. Als Seele hatte sie die emotionale Energie jenes Lebens unterdrückt. Sie hatte sich gewehrt, Verantwortung für das, was sie getan hatte, zu übernehmen und sich dafür entschieden, ihren physischen Körper zu zerstören, um sich zu bestrafen.

Nachdem sie erkannte, was sie getan hatte, war sie in der Lage, diejenigen um Vergebung zu bitten, denen sie geschadet hatte, und konnte auch sich selbst vergeben. Sie war in der Lage, die Energien zwischen sich und den betroffenen Seelen ins Gleichgewicht zu bringen. Als sie sich dafür öffnete, die Wahrheit zu sehen, kam auch ihre Sehkraft spontan und vollständig wieder zurück, und die Multiple Sklerose war verschwunden. Obwohl sie von ihrer Mutter an der Hand in meine Praxis geführt worden war, konnte sie selbstständig wieder weggehen - eine befreite Frau.

Ruth Lindwall: Ein anderer Fall betraf eine junge Frau mit Epilepsie. Sie sollte folgende Worte nachsprechen: „Ich lasse meinen Hass auf

„Der Strahl der Liebe“ löscht alles Negative, Niederziehende, Belastende aus und schenkt uns ein ganz neues Lebensgefühl



Die „richtige“ Antwort auf die Frage: „Warum können Engel fliegen?“ lautet „Weil sie alles leicht nehmen!“ Wer Releasing kennt, könnte auch antworten: „Weil sie viel losgelassen haben!“

meine Mutter los“. Sie brauchte 20 Minuten, um in der Lage zu sein, diese Worte auszusprechen, weil sie darauf bestand, dass sie ihre Mutter liebe, die im Raum anwesend war.

Schließlich sagte sie die Worte und ließ gleichzeitig einen Schrei los, der die Praxis erfüllte. Sie rannte in die Arme ihrer Mutter und beide schluchzten unkontrolliert - etwa zehn Minuten lang. Ihre Mutter erinnerte sich dann

daran, dass sie durch einen Scheidungsprozess ging, als ihre Tochter drei Jahre alt war, und sie in einem Moment ihre Geduld verloren und sie angeschrien hatte: „Lass mich endlich in Ruhe!“, als das Kind ihre Aufmerksamkeit wollte. Die Mutter hatte gespürt, dass ihre Tochter geschockt war. Obwohl sie sich sofort bei ihr entschuldigt hatte, war der Schaden geblieben.

Nach fünf Jahren kam die Mutter wieder in die Praxis und berichtete uns, dass ihre Tochter nie wieder einen epileptischen Anfall erlitten hatte.

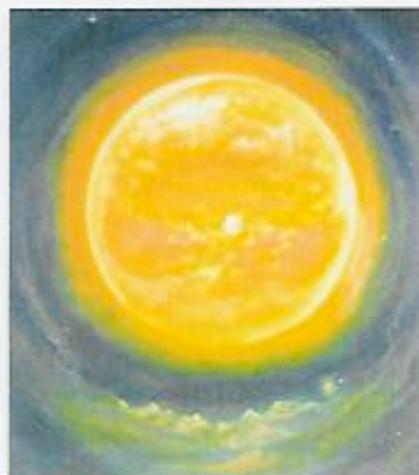
In den meisten Fällen ist es natürlich nicht so dramatisch, aber immer sehr tief gehend und transformierend.

BIO: Vor welchem religiösen oder spirituellen Hintergrund spielt sich Ihre Arbeit ab?

Dr. Elmer E. Lindvall: Wir glauben, dass es nur

Der Glaube an eine höhere Kraft, die alles Leben erschaffen hat und erhält, ist für Dr. Lindvall die Basis, um zu helfen

Abbildung: „Bilder der Schöpfung“ von Wladimir Sorokin



eine Quelle gibt, die hinter allem steht. Die Wissenschaft nennt sie Energie, die Theologie Gott. Für uns ist es dieselbe Lebenskraft, durch unterschiedliche Augen gesehen. Es ist die ursprüngliche Essenz, die hinter der materiellen Welt steht. Eine Kraft, die nicht physisch ist und deshalb als Geist oder geistig/spirituell beschrieben wird. Religionen haben viele persönliche Namen für diese Kraft. Um Verwirrung zu vermeiden, nennen wir diese Lebenskraft „Allerhöchster Geist“.

Die Seele spricht immer mit

BIO: Könnten Sie unseren Lesern kurz erklären, was Sie unter dem Begriff „Seele“ verstehen und warum es so wichtig ist, dass beim Releasing die Seele mitspielt?

Ruth Lindvall: Wir sehen die Seele als individualisierten Ausdruck des Göttlichen in einem menschlichen physischen Körper an. Wir benutzen hier gerne einen Vergleich aus dem Computerbereich. Die Seele sehen wir als „Computer-Anwender“, das Gehirn als den organischen „Computer“ und den Körper sowie den Lebensausdruck als den „Ausdruck“ oder das „Druckergebnis“.

Menschen, die Computer benutzen, finden diesen Vergleich in der Regel leicht verständlich und annehmbar. Im Releasing arbeiten wir von der Seelenebene aus, die hinter der Per-

→

Releasing - wie wir lernen, Belastendes loszulassen



Auch seelische Verletzungen, die in der Kindheit erlitten wurden, lassen sich durch den Releasing-Prozess heilen

sönlichkeit steht. Wir fühlen, dass dies der Grund ist, warum diese Arbeit so tief geht und so effektiv ist. Die Seele hat immer das letzte Wort, ob sie Heilung akzeptieren möchte oder nicht. In diesen Zeiten des Aufstiegs finden wir oft Seelen, die diese Dimension verlassen möchten, während die Persönlichkeit alles tut, um zu versuchen im Körper zu bleiben. Als Seelen lernen und wachsen wir alle durch unsere Lebenserfahrungen.

BIO: Hatten Sie auch schon Seminarteilnehmer, die eine Arbeit auf der Ebene der Seele ablehnten, weil ihnen das zu religiös oder spirituell vorkam?

Ruth Lindwall: Nein, denn normalerweise fühlen sich diejenigen, die nicht offen sind für eine Selbsterforschung, von einem Workshop dieser Art ohnehin nicht angezogen.

BIO: Sie betonen, wie wichtig es ist, auch unsere dunklen Seelenanteile zu akzeptieren und zu integrieren. Woher kommt diese dunkle Seite der Seele?

Dr. E. Lindwall: Was wir die dunkle Seite nennen, ist nichts anderes als ein Teil von uns selbst, der unerleuchtet ist. Dr. David Hawkins beschreibt in seinem Buch „Die Ebenen des Bewusstseins“ seine dreijährige Erfahrung im kosmischen Bewusstsein als einen Zustand von Erleuchtung.

Da wir nicht erkennen,
dass wir ewige, unzerstörbare
Seelen sind, identifizieren wir
uns mit dem Körper und
glauben, dass wir Schutz vor
so vielen Dingen brauchen.

Wir erschaffen dadurch Gefühle von Angst, Mangel, Trennung, Wut und Aggression aus unserem Glauben heraus, dass wir uns schützen müssen.

Wenn wir diese dunklen Teile in uns integrieren und erhellen, nehmen wir unsere wahre Natur und Kraft und Macht - die bedingungslose Liebe - wieder in Anspruch. Unsere 25-jährige Erfahrung bestätigt die Erfahrungen von Dr. Hawkins, dass die einzig reale Kraft die bedingungslose Liebe ist.

BIO: Warum ist es für viele Menschen so beängstigend, Gefühle von Aggressivität, Wut und Zorn zuzulassen?

Ruth Lindwall: Weil wir programmiert worden sind, diese Gefühle eher zu unterdrücken als sie zu verstehen und zu transformieren.

Wie wir mit unserer Wut umgehen lernen

BIO: Wie geht man mit der eigenen Wut um, wenn man sie erkannt hat? Welche Tipps haben Sie für das Ausleben aggressiver Gefühle, wenn sich jemand nicht in der schützenden Gruppe befindet. Wenn kein Therapeut daneben steht, der ein Kissen zum Draufschlagen bereithält?

Dr. Elmer E. Lindwall: Im Releasingprozess lernen wir, auf der Seelenebene mit den Personen zu reden, mit denen wir Probleme haben, indem wir ihnen unsere wahren Gefühle mitteilen, die auf der Persönlichkeitsebene normalerweise Widerstand oder Gegenwehr her-

**Die Seele als individualisierter
Ausdruck des Göttlichen in
einem menschlichen Körper**

Abbildung „Emotive“ von Helo Cepora

vorrufen würden. Dies können wir tun, unabhängig davon, ob die andere Person anwesend ist oder nicht. Wir fragen die Seele auch, warum sie sich dazu entschieden hat, so zu handeln. Ihre Antwort ermöglicht es uns, auf eine ganz andere Verständnisebene zu gelangen. Vergebung wird dann möglich.

BIO: Wie kann man die Releasing-Methode anwenden, wenn man alleine ist?

Ruth Lindwall: Teilnehmer lernen, für sich selber

Traumhaus, Traumfrau und Traumberuf gefunden

„Da ich in einem sehr engen familiären, kirchlichen und beruflichen Korsett aufgewachsen war, sehnte ich mich in der Lebensmitte nach Selbsterkenntnis und seelischer Befreiung. Mit dem Loslassen nach Dr. E. E. Lindwall wurde mir mein wahres Selbst bewusst. Brach liegende kreative Ausdruckskanäle öffneten sich, der Lebenskünstler erwachte und nach einem völligen biographischen Umbruch fand ich meine Traumfrau, mein Traumhaus und eine neue erfüllende Arbeitsstelle. Heute weiß ich: Ein glückliches Leben ist in jeder Lebensphase noch möglich und wartet vermutlich auf jeden von uns. Loslassen hilft!“

Christoph S., Studententat



„Ich lasse los, das Gefühl, dass das Leben mich zu einer Lebensweise zwingt, die ich nicht möchte. Ich entscheide mich, das von einer neutralen Warte aus zu betrachten und das zu tun, was mir Freude macht und wobei ich mich wohlfühle.“



Wichtig, um sich von quälenden Bildern der Vergangenheit zu befreien, ist zunächst die Entspannung. Hier die Begründer der Releasing - Methode, das Ehepaar Lindwall



Im Releasing-Prozess lernt man, mit der Seele des anderen in Kontakt zu kommen

Releasingsätze zu finden. Beispielsweise sind wir in den letzten Jahren Tausende von Kilometer gereist, wobei es auch Situationen auf der Autobahn gab, die hoarscharf an einem schweren Unfall vorbeigingen. Indem wir einen der Situation angemessenen Satz sagten, konnten wir die Erfahrung sofort hinter uns lassen. Solche Sätze waren zum Beispiel „Ich lasse den Schock aus allen meinen Körperzellen los“, „Ich lasse die Wut auf den Fahrer los - für seine Unwissenheit und Ungeduld“ oder „Ich lasse den Schock los, fast gestorben zu sein und die Traurigkeit darüber, so viel unvollendete Arbeit zurückzulassen“.

Es gibt auch einen einfachen, aber sehr wirksamen Arbeitsbogen in unserem Buch, den man für sich benutzen kann. Eine andere Methode des Loslassens ist, einen Brief an eine Person zu schreiben, mit der man Probleme hat. In diesem Brief sprechen wir alles aus, was wir ihr zu sagen haben. Wir schicken ihn aber nicht ab, sondern verbrennen ihn,

während wir unsere negativen Gefühle loslassen.

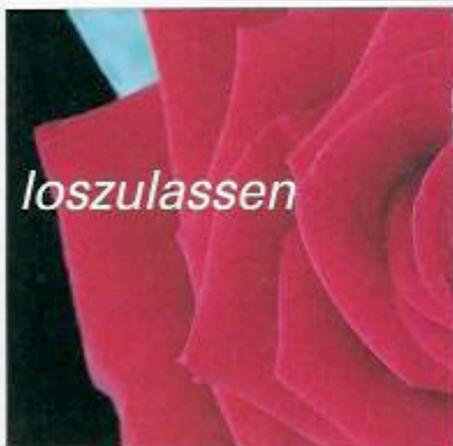
Indem die Menschen sich mehr daran gewöhnen, für sich selber loszulassen, lernen sie auch, andere mehr und mehr auf einfachste Art und Weise durch Releasing im täglichen Leben zu unterstützen. Was wir letztendlich lernen ist, dass niemand von uns allein ist.

BIO: Welche Botschaft möchten Sie den Menschen mit auf den Weg geben?

Dr. Elmer E. Lindwall: Ihr seid göttliche Wesen aus Licht und Liebe mit unvorstellbarer Kraft und Macht und Fähigkeiten. Erforscht Euer inneres Wesen mithilfe derjenigen, die viele Stunden damit verbracht haben, falsche Programme aus ihrem organischen Computer zu löschen und jetzt die Belohnung eines freudvollen Lebens ernten.



Releasing - wie wir lernen, Belastendes loszulassen



BIO: Liebe Frau Lindwall, lieber Herr Dr. Lindwall, wir danken Ihnen ganz herzlich für dieses interessante Gespräch.

Releaser der ersten Stunde und ihre Erfahrungen

**Markus
Langhoff, Dipl.
Kulturpädagoge,
Releasing-
Ausbilder und
Buchautor**



Ich entdeckte: Die Liebe lenkt deinen Lauf

„Am Loslassen liebe ich am meisten seine Einfachheit, die es in allen Lebenslagen als weit-offene und zeitgemäße spirituelle Lebensweise qualifiziert. Es unterstützt Menschen dabei, auf ihr eigenes Selbst zu hören - mehr als auf alle äußeren Autoritäten - und selbstbestimmt, kreativ und frei zu sein.“

Das sagt Markus Langhoff, der über seine Bücher das Releasing auch einem breiteren Publikum nahe brachte. Er selbst hat die Releasing-Arbeit 1984 direkt an der Quelle bei den Lindwalls kennen gelernt.

„Damals war ich auf der Suche nach authentischen spirituellen Erfahrungen, die auch einer kritischen Prüfung des Verstandes standhalten würden.“

Im Releasing fand ich eine Methode jenseits der Methoden - eine einfache, aber wirksame Arbeit zur Entfaltung des Bewusstseins, die mich durch ihre Offenheit, Freiheitsliebe und die Authentizität, den Humor, die Warmherzigkeit und Natürlichkeit der handelnden Personen für sich einnahm.

Beim Loslassen erfuhr ich durch die Verwandlung meiner seelischen Schatten in Selbst-Bewusstsein einen überwältigenden Strom der Liebe zu „allem was ist“, der mich nicht wieder loslassen sollte. So entdeckte ich die verborgene Bedeutung des Satzes von Kahlil Gibran: „...und glaube nicht du kannst den Lauf der Liebe lenken, denn die Liebe, wenn sie dich für würdig hält, lenkt deinen Lauf“.

Markus Langhoff entwickelte 1992 das erste Curriculum zur Ausbildung von Releasinglehrern, das 1997 mit dem Segen der Lindwalls veröffentlicht wurde. Es wird unter anderem in der Visionswerkstatt Cap Sizun in der Bretagne von Markus Langhoff, seiner Frau Angela und einem Team von Fachkräften aus verschiedenen Disziplinen unterrichtet.

Das Unterbewusstsein ist wie ein Blumenbeet

Bereits in früher Jugend wusste Christof Langhoff, dass er einmal heilend tätig sein wollte. Auch der ganzheitliche Ansatz war klar. Seele und Körper sollten gleichermaßen berücksichtigt werden. Seinen Studienplatz für Medizin hatte er schon in der Tasche, als er 1984 zusammen mit seinem Bruder Markus an einem Releasing-Seminar bei den Lindwalls teilnahm. Das brachte die Wende. Jetzt wusste er, wie er arbeiten wollte, sattelte um auf Psychologie und ließ sich von den Dr. Lindwall und seiner Frau im Releasing ausbilden.

Heute leitet er Releasing-Seminare und Ausbildungen und integriert die Methode in seine psychotherapeutische Praxis, ebenso wie die Arbeit mit dem Inneren Kind und den systemischen Ansatz Bert Hellingers.

Zur Frage, ob es denn genüge, belastende Gefühle und Glaubensmuster einfach nur loszulassen, antwortet er mit einem schönen Vergleich: „Aus dem Unterbewusstsein steigen Bilder auf - nicht nur von früheren, schwierigen Situationen, sondern oft auch Lösungsbilder.“



**Christof Langhoff,
Dipl. Psych.,
Releasing-
Ausbilder und
Buchautor**

Das Unterbewusstsein ist ja wie ein Blumenbeet. Da wächst die Rose, aber es kommt auch viel Unkraut angeflogen und hemmt das Wachstum der Rose. Releasing ist wie Unkraut jäten im Garten. Wenn das Unkraut weg ist, kann sich die Rose wieder entfalten. Oft braucht man nach dem Loslassen gar nichts weiter zu tun. Selbstvertrauen und Lebendigkeit stellen sich von alleine ein und ermöglichen neue Verhaltensweisen.

Gut sind auch positive Affirmationen, um mit einem neuen Leitsatz ins Leben gehen. Das entspricht dem Neu-Anpflanzen im Garten.“

Christof Langhoff berichtet von einem beeindruckendem Beispiel:

Wie der Kinderwunsch in Erfüllung ging

Michaela kam in die Praxis, weil sie ein Kind wollte. Seit zwei Jahren klappte es nicht - trotz intensivster Bemühungen des Ehepaares. In der therapeutischen Sitzung stellt sich heraus, dass Michaela unter extremem Familiendruck stand. In den Wertvorstellungen ihrer Familie hat eine Frau Kinder zu bekommen - nur als Mutter gilt sie als gute und wertvolle Frau.

Ihre Releasing-Sätze lauten: Ich lasse das Gefühl los, als Frau wertlos zu sein, wenn ich keine Kinder habe. Ich lasse das Gefühl aus einem früheren Leben los, als Mutter versagt zu haben und es nicht mehr zu verdienen.

Mit Releasing den Patienten helfen

„Releasing hat mein verletztes Wesen geheilt und geklärt, mein Herz für Liebe zu allem Leben geöffnet, mein Selbst- und Gottvertrauen gestärkt und mich zu meiner Berufung geführt. Ich bin voller Dankbarkeit, das Loslassen nicht nur in meinem Leben sinnvoll einsetzen zu können, sondern auch als Heilpraktikerin meinen Patienten damit helfen zu können, die Vergangenheit loszulassen und die Visionen ihres Herzens aktiv zu gestalten.“

Kunigunde S., Heilpraktikerin

lebenshilfe

**Releasing ist wie Unkraut jäten.
Wenn das Unkraut weg ist, kann
die Rose sich wieder entfalten**

eine Mutter zu sein, ich lasse mein kampfhaftes Bemühen los, den Erwartungen meiner Familie gerecht zu werden. Ich lasse die ganze Anstrengung in meinem Körper los.

Auf meinen Rat hin beschloss Michaela, das Thema Schwangerschaft und Kinderkriegen ein halbes Jahr lang beiseite zu lassen, es am besten ganz zu vergessen. Die Sexualität mit ihrem Mann sollte sie einfach nur genießen - ohne Absicht, dabei ein Kind zu zeugen.

Zwei Tage nach der Sitzung war Michaela schwanger.

► Infos & Buchtipps

Buchtipps: • Markus Langhoff: „Der Pfad des lebendigen Geistes - loslassen“, Sheema Medien Verlag, € 18,- • Markus Langhoff (Hg): „Releasing - freisich durch lassen“ Ein Workshop mit Isa und Yolanda, Sheema Medien Verlag 2003, € 25,- • Christof Langhoff: „Ich lasse los. Das Erfahrungsbuch für innere Heilung und spirituelles Wachstum. Die Releasing-Methode für Laien und Therapeuten“. Das Buch wird 2004 bei Goldmann/Arkana neu aufgelegt. Restexemplare sind über den Autor zu beziehen, € 19,50 • Andrea Köster: „Kann die Seele fliegen? Eine Studie über die Wirksamkeit von Releasing anhand von acht Fallbeispielen“, Sheema-Medien Verlag, € 18,-

Seminare und Ausbildungen: • Markus & Angela Langhoff, Postfach 1239, 51557 Windeck, Tel. 02292-9599105, Fax 02292-9599104, www.releasing.de, E-Mail: lasslos@aol.com • Christof Langhoff, Postfach 1121, 31077 Sibbesse, Tel. 05065-963168, E-Mail: info@cl-releasing.de • Visionswerkstatt Cap Sizun, c/o Katharina Hahn-Engelhardt, Schwarzwaldstraße 10, 77654 Offenburg, Tel. 0781-9664876, Fax 0781-9664877, E-Mail: leilassen@web.de • Seminare mit den Lindwals: Barbara Kroll, Solmsstraße 38, 10961 Berlin, Tel. 030-6944523, Fax 030-9598956, E-Mail: releasing@barbarakroll.de • Iris und Marita Wunsch, Forsthaus Gestecke, 34305 Niederstein-Metze, Tel. 05603-3464, E-Mail: marita.wunsch@worldonline.de

Weitere Adressen erhalten Interessierte gegen Einsendung eines adressierten und frankierten Rückumschlages beim BIO Ritter Verlag, Monats-hauer Straße 8, 82327 Tutzing.

