

## Wie wir durch fundiertes Loslassen die innere und die äußere Welt verändern

**A**m 23.09.2019 stellte Greta Thunberg in New York noch einmal unmissverständlich klar, dass auf unserer Erde Menschen leiden und Menschen sterben, Ökosysteme kollabieren, während es den sogenannten Mächtigen weiterhin um Geld und ökonomisches Wachstum geht. Obwohl Wissenschaftler seit 30 Jahren auf die Erderwärmung und ihre Folgen hinweisen, schauen die scheinbaren Entscheidungsträger nicht wirklich hin und handeln auch nicht, führte sie weiter aus.

Im Geleitwort zum Buch »Releasing – Frei sein durch Loslassen« sagen die Begründer der Releasingarbeit Dr. Elmer Edward und Ruth Lindwall: »Wenn ihr euch mit diesem Material (Releasing-Loslassen) beschäftigt, wünschen wir euch ein Wiederaufflammen der bedingungslosen Liebe in euren Herzen. Sie wird eure Schritte unfehlbar lenken. Dann werdet ihr mit vereinten Kräften, gemeinsam mit euren Weggefährten, eine aufgeklärte und globale Gemeinschaft erschaffen, in der jede Seele ihre Bestimmung erfüllen kann.«

Das Ehepaar Lindwall begründete die Releasingarbeit in den 1970er Jahren als eine einfache, tiefwirksame Selbsthilfemethode, um Gedanken und Gefühle, Verhaltensweisen und Körpersymptome, die das Leben erschweren und einengen, in ihrem seelisch-geistigen Ursprung zu verstehen und loszulassen, verbunden mit der Klarheit darüber, dass dieses Alte dem heutigen Leben nicht mehr dienlich ist.

Einer ihrer Leitsprüche war: »garbage in, garbage out«, zu deutsch: »Müll innen, Müll außen«. Gemeint ist damit, dass alle äußeren Geschehnisse auf dieser Erde ein Spiegel und ein Ausdruck dessen sind, was wir als Menschen im Inneren in unserem Bewusstsein tragen. Und je mehr wir unseren inneren »Müll« loslassen, desto mehr wird sich auch der ganze äußere »Müll« nach und nach wie Nebelschwaden im Sonnenlicht auflösen.

Markus Langholf, der Autor des genannten Buches und einer der ersten Schüler der Lindwalls

in Deutschland, schreibt: »Ein kontinuierlicher Releasing-Prozess bewirkt eine Revitalisierung des Körpers, eine Öffnung des Herzens, eine sanfte und natürliche Erweiterung des Bewusstseins und hilft bei der Realisierung von visionären Zielen und Lebensträumen. Wer loslässt, erschließt sich seine tiefsten und größten Potentiale und stärkt die physische, psychische und geistige Gesundheit, lernt unterscheiden, wer er ist und wer nicht, und findet zurück zur Lebensfreude.«

Die Praxis des Releasings ist denkbar einfach und für Menschen aller Hautfarben, Nationalitäten, sozialer Schichten und Glaubensrichtungen erlernbar und umsetzbar.

Die einzige Voraussetzung ist, dass die Menschen bereit und in der Lage sind, die Verantwortung für das eigene Fühlen, Denken, Sprechen und Handeln zu übernehmen.

### Und dann kann es auch schon losgehen mit dem Loslassen:

#### 1. (Tiefen-)Entspannung:

Raus aus dem Hamsterrad. Jetzt ist nur Raum und Zeit für die Seele und die eigene innere Wahrheit. Wer mag, schließt im Liegen (oder Sitzen) die Augen, atmet immer wieder tief durch, beobachtet die Gedanken und geht mit der Aufmerksamkeit ins Herz oder zum Bauchgefühl

#### 2. Bitte/Gebet:

Wer an eine (Schöpfer-) Kraft glaubt, die uns geschaffen hat und uns bedingungslos liebt, kann diese Kraft jetzt darum bitten, dass sich die geistig-seelische Ursache für ein bestimmtes Thema im jetzigen Leben zeigen möge in Form von inneren Bildern, Gefühlen oder Körperempfindungen. Wer ans Universum glaubt, bittet das Universum. Wer an gar nichts glaubt, bittet im Zweifelsfall das eigene Selbst um Führung für das Loslassen.



RELEASING FOR FUTURE

### 3. Wahrnehmen, was ist

Dann beginnt das Hinschauen und Zulassen der inneren Wahrheit ohne Bewertungen und Urteile: Ah, da ist ein Ärger in mir ...; ich spüre einen Druck auf der Brust ...; ich erinnere mich an den Moment, als meine erste Freundin mit mir Schluss gemacht hat ...; ich fühle Traurigkeit darüber, wie mit Frauen und Kindern auf dieser Welt umgegangen wird ...; ich habe Angst vor den Konsequenzen, wenn ich meine Wahrheit sage ...; ich habe resigniert ...; ich will mich rächen ... usw.

### 4. Ich lasse los ...

Was auch immer sich im dritten Schritt gezeigt hat, lasse ich jetzt los. Ich spreche aus: Ich lasse los (für meine Seele, das Kind in mir, die Frau / den Mann in mir) diesen Ärger; die Entscheidungen, mein Herz verschlossen zu haben; die Traurigkeit, die Angst, die Resignation, die Rahegellüste ... und ich atme es aus.

Ich befreie mich selbst von alten Gefühlen, Abhängigkeiten, Negativität und vielem mehr.“

### 5. Neuausrichtung

Ich treffe eine neue Entscheidung: Ich entscheide mich, mein Herz wieder zu öffnen ...; ich treffe eine neue Wahl: Ich wähle Frieden; ich bitte und öffne mich dafür, dass alles in mein Leben kommt, was ich für den »neuen Weg« brauche: Informationen, Menschen, Energie, Geld. Ich danke dafür im Voraus.

Und ich übernehme die volle Verantwortung für mein Leben und bin bereit, meinen Platz im großen Ganzen einzunehmen in Wahrheit, Liebe und Freude.

Releasing birgt ein großes Potential in sich, um für ein lebenswertes Leben notwendige Transformationsprozesse in Individuen, Beziehungen, Familien, Teams und Gemeinschaften aller Größen in Gang zu setzen, zu durchleben und zu vollenden.

Exemplarisch seien hier einige Loslass-Sätze genannt, die ein Mensch für sich aussprechen und in neue Einstellungen und Handlungen umsetzen kann, nicht selten auch nach dem Prinzip: Steter Tropfen höhlt den Stein.

**ICH LASSE LOS** die Programmierung, dass ich als Einzelne® keinen Unterschied mache, und ich lasse los die ganzen damit verbundenen Gefühle von Klein-Sein, Unbedeutend-Sein, Ohnmacht, Resignation und Hilflosigkeit.

Und ich öffne mich für die Wahrheit, dass ich ein wertvoller Mensch bin und jede Entscheidung, die ich treffe, einen Unterschied im großen Ganzen macht und ich dazu beitragen kann, eine neue Gesellschaft zu erschaffen.

**ICH LASSE LOS** die ganze alte Bequemlichkeit und Trägheit.

**ICH LASSE LOS** meine mentale und emotionale Negativität und übernehme die volle Verantwortung dafür, sie in Konstruktivität zu verwandeln.

**ICH LASSE LOS** mein programmiertes Konsumentenbewusstsein, was ich wo am schnellsten und am günstigsten bekomme, und ich frage mich stattdessen immer wieder, was ich (mit Freude) zu geben habe.

**ICH LASSE LOS** meine Gier nach immer wieder neuen Dingen, Menschen, Erfahrungen und Neuigkeiten in der äußeren Welt und im Internet.

**ICH LASSE LOS** alle alten Entscheidungen, die ich getroffen habe, mein Herz zu verschließen und nicht mehr fühlen zu wollen und mich lieber dem Leistungsprinzip zu verschreiben oder in virtuelle Welten zu begeben.



Und ich treffe eine neue Entscheidung, wenigstens einmal am Tag im »Innernet« zu surfen, mich zu spüren (körperlich) und zu fühlen (emotional), still zu werden und mein Herz zu fragen, wie ich wirklich leben möchte.

**ICH LASSE LOS** alle alten Ängste, mit einem offenen Herzen in dieser Welt unterzugehen. Und ich treffe eine neue Entscheidung, mein Herz wieder zu öffnen, meine Gefühle von Schmerz, Verletzung, Traurigkeit, Angst und Einsamkeit zuzulassen, auszudrücken und endlich loszulassen. Ich vergebe allen Menschen, die mir nicht in Liebe begegnet sind. Ich bitte alle Menschen um Vergebung, denen ich nicht in Liebe begegnet bin, und ich vergebe mir selbst.

**ICH LASSE LOS** Ärger, Wut und Hass auf alle Andersdenkenden. Und ich entscheide mich, sie zu lieben.

Und so sind unzählige Releasing-Statements möglich und denkbar. Nur zu, liebe Leserin, lieber Leser!

Ein Schlussgedanke der Lindwalls im besagten Buch lautet: »Wir müssen verstehen, was getan werden muss. Wir müssen es tun wollen und dann müssen wir handeln.« Meine Wahrheit ist: Greta Thunberg hat verstanden!

Du und ich, WIR sind viel größer und viel mächtiger und liebevoller als uns immer gesagt wurde. Was ist mit dieser Vision: Weltfrieden 2040!



André Höfer ist Psychologe in freier Praxis, arbeitet seit 20 Jahren mit Releasing, ist Vorstandsmitglied des Releasingfachverbandes Deutschland e.V. und bietet ReleasingberaterInnen-Ausbildungsgruppen an.

[www.praxis-in-praesenz.de](http://www.praxis-in-praesenz.de)

[www.rfvd.de](http://www.rfvd.de)

Wer  
bin  
ich?