

Releasing - Die Kunst des Loslassens

Es ist das Pflaster für unsere Seele und die Lösung für viele Probleme: Loslassen. Aber genau das fällt uns Menschen unendlich schwer. Alle sprechen davon, aber seien wir doch einmal ganz ehrlich: Wenn wir schmerzhaft Erfahrungen machen, in Form von Streit oder sogar Trennung, schlimmen Schicksalsschlägen, Krankheit bis hin zum Tod eines geliebten Menschen, ist ein gut gemeinter, salopp daher gesagter Rat „Das musst Du loslassen“ eher wie ein Stich in unsere Wunde, denn eine Hilfe. Und wir fragen uns: „Loslassen, ja, aber wie denn?“

Wir können sie wieder erlernen, die Kunst des Loslassens, und aufbrechen in ein zufriedenes, glückliches und natürliches Leben, indem wir uns selbst, unseren innersten Wesenskern, wieder fühlen und erfahren. Dieser innerste Wesenskern dessen, wer und was wir wirklich sind, und was alles im tiefsten Kern zusammenhält, ist: Liebe! Keine rosarot gefärbte schwammige Liebe, sondern "Eine Liebe, die Wahrheit ist. Und eine Wahrheit die Liebe ist." (M. Langholf). Wir könnten es auch „Mitgefühl und Klarheit“ nennen. Um wieder zu unserem wahren innersten, tiefsten Wesenskern, zu uns selbst, zurück zu finden, müssen wir lernen, all' unsere antrainierten, anerzogenen, angelernten Rollenspiele, die wir im Außen spielen aus Angst vor Ablehnung oder dem Alleinsein, in denen wir überhaupt nicht mehr wir selbst sind, in denen wir überhaupt nicht mehr „echt“ sind, sein zu lassen, und uns zu begnügen mit uns selbst, so wie wir sind und einfach wieder „natürlich und authentisch zu sein“. Das erfordert Mut!

Und genau da kommt jetzt die Methode „Releasing“ ins Spiel. Die Methode „Releasing“ stammt aus dem amerikanischen Englisch und bedeutet „Befreien“ oder „Loslassen“, und wurde von dem Ehepaar Dr. E. E. Lindwall und Ruth Lindwall als praktische Lebensphilosophie, Bewusstseinsarbeit und Selbsthilfe- und Therapiemethode zugleich, begründet. Mit dieser Methode haben wir die Möglichkeit, nicht nur vom Loslassen zu sprechen, sondern den Prozess des Loslassens bewusst und wahrhaftig zu leben. Durch Releasing haben wir eine leicht auszuführende Technik, um Gelassenheit, Mut und Weisheit aus unserem innersten Selbst zu erlangen.

Als angewandte Methode beinhaltet Releasing einige wesentliche Kernelemente:

- In einer geführten tiefen Entspannung und Hinwendung an das eigene Herz und die Quelle unendlichen Bewusstseins, aus der alles Leben kommt, erinnern wir uns der verdrängten tiefsitzenden Gefühle, und der daraus resultierenden Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit in den schmerzhaften Situationen getroffen haben und erkennen somit die „wahre“ Ursache für unsere derzeitige blockierte Lebenssituation.
- Indem wir diese wahre Ursache an den gesprochenen Satz „Ich lasse los“ anhängen, können wir diese bewusst und sanft, Kraft des gesprochenen Wortes und über einen bewussten tiefen Atemzug, wahrhaftig loslassen.
- Durch die Selbsterkenntnis, die wir in diesem Moment erfahren, öffnen wir unser Herz für uns Selbst und werden in eine Dimension getragen, jenseits der Worte,

jenseits der Gedanken, jenseits der Formen. Innerster Friede breitet sich aus und wir erkennen, dass auch die, die uns Schmerzen zugefügt haben, einzig immer ihr Bestes versucht und gegeben haben.

- So können wir ihnen aus ganzem Herzen vergeben und uns selbst, dass wir sie verantwortlich gemacht haben, für unsere Unzufriedenheit und unser Unglücklichsein.

- Aus tiefstem Herzen fühlen wir uns befreit, glücklich, zufrieden und entscheiden uns für eine neue, positive Lebenseinstellung.

Durch regelmäßiges Loslassen kommen wir mit uns selbst wieder ins Reine und langsam, aber sicher, trauen wir uns wieder, uns Selbst, den Menschen und dem Leben zu vertrauen. Wir wandeln unsere Erfahrungen in Weisheit um und lernen wieder respektvoll mit den anderen umzugehen und unsere eigene Stärke zu bewahren, unabhängig und frei von Bewertungen. Wir kommen immer mehr in einen Zustand der Neutralität, kommen ins Hier & Jetzt, in Frieden mit uns selbst, unserem ureigenen Wesenskern, und kreieren aus dieser Energie heraus in, und als Freude unsere Zukunft.

„Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt.“ Mutter Teresa

Loslassen ist der Schlüssel zu wahrhaftigem Glücklich-Sein.

Weitere Einzelheiten zu der Methode Releasing finden Sie beim

Releasing Fachverband Deutschland e.V.

www.RFVD.de

Artikel erschienen in lovado Journal März/April 2012