

LINDWALL-RELEASING - Freiwerden durch Loslassen -

„Ich lasse los...“. Mit diesen Worten beginnt ein spannendes Abenteuer: eine „Releasing“-Sitzung – und damit die Erfahrung, dass heilsame Veränderung und innere Neuorientierung ganz leicht und in schlichte Worte gekleidet sein kann. Aber so schlicht die Worte auch klingen, sie sind der Schlüssel zu einer sehr erfolgreichen, therapeutisch vielschichtig einsetzbaren Methode, die von dem amerikanischen Arzt- und Heiler-Ehepaar Lindwall vor über 45 Jahren entwickelt wurde.

Mittels dieser „Releasing“ genannten Loslass-Technik kann ein/e BegleiterIn und/oder entsprechend ausgebildete/r TherapeutIn Menschen, die seelische Lasten bearbeiten und loswerden wollen, sensibel und behutsam in einen leichten Trance-Zustand führen. Die/der KlientIn kann sich dabei über das bewusste Atmen von den Gedanken und Einflüssen des Alltags lösen und wie von selbst in einen Zustand des unmittelbaren inneren Empfindens hineinkommen.

Auf dieser Ebene der behutsamen Loslösung von allem, was ein Menschen durch das Karussell seiner Gedanken als (be-)greifbare Wirklichkeit erfährt, wird eine tiefere Schicht des menschlichen (Unter-)Bewusstseins erreicht, die von den Lindwalls als die eigentliche „Wesensmitte“ eines Menschen bzw. als „inneres Herz“, bezeichnet wurde. Dort, in der Tiefe des eigenen Herzens, vertraut sich der Mensch instinktiv den „Bewegungen seiner Seele“ an - mit dem Ergebnis, dass er sich so weit öffnet, dass ein/e geschulte/r BegleiterIn auf die Impulse eingehen und Vorschläge zum Loslassen machen kann.

„Ich lasse los...“. Mit diesem immer gleichen Wortlaut nimmt die/der BegleiterIn nun auf, was die/der KlientIn in der Tiefe ihrer/seiner Seele erinnert und dadurch bearbeiten will. Releasing-Themen können sich auf alle Bereiche unseres Menschseins beziehen und sollten deshalb nur mit professioneller Begleitung bearbeitet werden. Zum Beispiel geht es dabei um folgende Fragen: Was will mir mein Körper sagen? Warum fühle ich mich so erschöpft? Was ist dafür verantwortlich, dass ich – obwohl ich schon so viel probiert habe – mit mir und meinen Beschwerden/Problemen noch keinen Schritt weitergekommen bin? Wovor habe ich Angst? Was scheint mir unüberwindlich zu sein? Was wünsche ich mir?

Diese und andere Fragen/Impulse greift die/der Begleitende nun auf und formuliert die Releasingsätze für die/den KlientIn, indem sie/er sich Schritt für Schritt dem annähert, was die Seele seines Gegenübers preisgibt und die eigentliche Ursache für das betreffende Problem greifbar und auflösbar macht.

Und so bedeutet das „Ich lasse los...“, bis auf den Grund des Herzens zu sinken und alles loszulassen, was die eigene Freude im und am Leben blockiert. Aber Releasing ist noch viel mehr: nämlich ein wunderbares Abenteuer, das uns mit unserer tieferen Wahrheit, der Wahrheit des Herzens, wieder verbindet, aussöhnt und für das kraftvolle Neue öffnet.

Gehen Sie mit mir auf Spurensuche. Gerne begleite ich Sie mit Releasing in die Freiheit.

Ihre Charlotte C.Oeste, *Heilpraktikerin, Releasing-Therapeutin und –Ausbilderin*