



## Releasing nach Lindwall

(Releasing - Frei sein durch Loslassen)

Seit unserer Geburt stehen wir in ununterbrochenem Austausch mit der Welt um uns herum und erhalten durch unsere fünf Sinne Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Berühren im Wach- und Schlafzustand ständig Informationen aus unserer Umwelt. Diese gesamten Informationen werden durch Nervenzellen und Botenstoffe in unser Gehirn und in unsere Körperzellen weitergeleitet und dort als Erinnerungen gespeichert. Auch wenn wir uns ein bestimmtes Ereignis nicht mehr ins Gedächtnis zurückrufen können, es verdrängt und im Unterbewusstsein abgelegt haben, so hat es dennoch einen gewissen Einfluss auf unser weiteres Leben. Diese Erinnerungen und ihre Auswirkungen können für unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden als positiv, negativ oder neutral empfunden werden.

Empfinden wir diese Erinnerungen als negativ oder limitierend, so manifestieren sich die unterbewussten Eindrücke oder Ängste als körperliche Beschwerden, psychologische Störungen, Probleme im zwischenmenschlichen Bereich oder immer wiederkehrenden Verhaltensmustern. All diese Dinge sind es, die unser Streben nach Gesundheit, Glück, Erfolg und Erfüllung behindern.

Bei Anwendung des Lindwall-Releasing-Prozesses können wir einer aus der Vergangenheit stammenden Störung erlauben, in den Wahrnehmungsbereich unseres Bewusstseins zu kommen und uns mit der damit verbundenen Situation jetzt unter anderen Bedingungen zu konfrontieren. Dann können wir die negative Auswirkung und den damit verbundenen emotionalen Inhalt des Ereignisses auflösen, indem wir entsprechende positive Aussagen laut aussprechen. Eine solche Aussage wäre zum Beispiel: Ich lasse die Wut, die ich auf meinen Bruder habe, los. Ich vergebe ihm. Ich bitte nun um Vergebung und nehme Vergebung für mich selbst an.

Nach Erlernen des Releasing-Prozesses kann man alleine oder mit einem ausgebildeten Releaser arbeiten. Bei der Releasingsitzung kommt es durch



den fortlaufenden Dialog des Begleiters und der loslassenden Person zu einer Arbeitspartnerschaft. Der Begleiter führt die loslassende Person durch schmerzhafte vergangene Situationen und den Akt der Vergebung. Dies befreit die loslassende Person von alten Mustern, heilt die psychischen Wunden und befähigt die loslassende Person, neue Lebensentscheidungen zu treffen und sich weiter zu entwickeln.

Releasing (engl. Loslassen) wurde nach jahrelanger medizinischer und spiritueller Forschung von Dr. E. E. Isa Lindwall und R. Yolanda Lindwall entwickelt. Es ist eine sanfte, einfache und wirksame Methode zum Auflösen der seelischen Ursachen, die unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen begrenzen.