

## Interview mit Christof Langholf, Sommer 2009

### **Persönliches und Allgemeines**

Kannst du kurz sagen, was deine Arbeit besonders ausmacht?  
Gab es ein bestimmtes Ereignis, weswegen du dich für das Releasing entschieden hast?  
Hast du eine bestimmte Glaubensrichtung?  
Was ist dir das wichtigste im Leben?  
Warum hast du den Pfad der herkömmlichen Psychologie verlassen?  
Was meinst du mit Transzendenz oder transzendenten Erfahrungen?  
Welche Menschen suchen deine Hilfe auf?  
Gibt es Menschen, denen du nicht helfen kannst?  
Was sind die hauptsächlichen Methoden, mit denen du arbeitest?  
Wo liegt dein Schwerpunkt?

### **Releasing**

Ist Releasing eine Psychotherapie?  
Wem würdest du Releasing empfehlen?  
Was kann ich als Klient vom Releasing erwarten?  
Worin ähnelt Releasing anderen Therapiemethoden und welchen Methoden?  
Was unterscheidet Releasing von anderen Therapiemethoden oder von anderen Ansätzen der Bewusstseinsarbeit?  
Wie genau sieht denn eine Releasing-Sitzung aus? Wie kann ich mir den Ablauf vorstellen?  
Wieso ist Releasing wirkungsvoller als andere Therapiemethoden?

### **Atemarbeit**

Was ist das Besondere an der Atemarbeit?  
Wie kann ich mir die Atemarbeit konkret vorstellen? Wie sieht so eine Sitzung aus?  
Wem würdest du die Atemarbeit empfehlen?

### **Familienaufstellungen**

Kannst du kurz etwas zu Familienaufstellungen sagen?  
Wem würdest du eine Familienaufstellung empfehlen?  
Was kann ich von einer Familienaufstellung erwarten?

### **Allgemeine Fragen zu den Methoden**

Bergen die verschiedenen Methoden Gefahren?  
Wieso setzt du gerade diese Methoden ein?  
Gibt es wissenschaftliche Grundlagen oder Forschungsergebnisse zu den einzelnen Methoden?  
Wem würdest du eine Ausbildung im Integrativen Releasing empfehlen und worin besteht der Vorteil gegenüber den Wochenendseminaren?  
Gibst du auch Einzelsitzungen?

### **Persönliches und Allgemeines**

#### **Kannst du kurz sagen, was deine Arbeit besonders ausmacht?**

Was meine Arbeit ausmacht – noch vor dem Einsatz bestimmter Methoden wie Releasing, systemische Aufstellungen oder Atemarbeit - ist vor allen Dingen meine eigene innere Sammlung auf eine überbewusste intelligente Instanz, die wir in der praktischen Arbeit häufig als "göttliche Quelle" ansprechen. Es ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit, dass ich mich nicht nur auf Erfahrung und Wissen verlasse, sondern versuche, mich auszurichten auf das, was in jedem Moment neu als Inspiration aus dem Überbewussten kommt.

Wesentlich ist auch, dass ich den Menschen, mit dem ich gerade arbeite, nicht in erster Linie als Problemträger oder als "Fall" anschau, sondern es ist mir wichtig, mich mit der Essenz zu verbinden und auf den Menschen in seiner Ganzheit zu schauen, mit allem was dazugehört: mit den körperlichen, emotionalen, gedanklichen Prozessen, aber eben auch mit der Seele, mit dem tieferen und transpersonalen seelischen Wesen, das als Essenz hinter der vordergründigen Person spürbar ist. Und mit den Potenzialen an Einsicht und Entfaltungsmöglichkeiten, die sich hieraus ergeben. Meine Arbeit ist auch sehr daran orientiert, Menschen zu unterstützen, in Kontakt und Verbindung mit ihren eigenen Wahrheitsimpulsen zu kommen, mit dem, was sie von innen als stimmig und wahr empfinden, also was der eigene innere Wachstums- und Entwicklungs- oder Handlungsimpuls ist. Wichtig ist außerdem eine Ausrichtung aufs Herz und dass die Arbeit von Liebe getragen ist.

Eine Teilnehmerin einer Trainingsgruppe hat mal gesagt, „Ich habe gesehen, dass in dieser Trainingsgruppe jeder Teilnehmer die beste Ausgabe von sich selbst geworden ist.“ Das ist eine der Rückmeldungen, die mich freut und in der ich ein Anliegen von mir wieder finde.

### **Gab es ein bestimmtes Ereignis, weswegen du dich für das Releasing entschieden hast?**

Ja, mein erster Releasing-Workshop bei den Begründern vom Releasing, Isa und Yolanda Lindwall. Ich war damals jung und bin sehr unbedarft dahin gekommen. Was sehr wesentlich war, war eine hohe Verkörperung der Liebe, die ich bei den beiden erlebt habe, eine hohe göttliche Präsenz in der Arbeit und ich habe vor allen Dingen für mich selbst tiefe seelische Prozesse erlebt, die ich vorher nicht erwartet hätte, und die dann weichenstellend für wesentliche Bereiche in meinem Leben waren. Bis dahin, dass es mich auf die Begegnung mit meiner Frau vorbereitet hat, die ein paar Wochen später stattgefunden hat. Diese ganze tiefe, persönliche Erfahrung hat sich mit der inneren Ausrichtung in mir verbunden, dass ich auch beruflich einen Weg gehen wollte, bei dem ich heilend wirken und Körper, Geist und Seele zusammenbringen kann. Die Releasing-Erfahrung war also etwas, was sich sehr mit diesem inneren Impuls verbunden hat, den ich bereits in mir getragen hatte.

### **Hast du eine bestimmte Glaubensrichtung?**

Nein, ich habe und vertrete keine bestimmte Glaubensrichtung. Für mich beinhalten alle Religionen jenseits von oft willkürlichen Dogmen und unterschiedlichen kulturellen Mythologien universelle Wahrheiten. Also wenn wir von "Glaubensrichtungen" sprechen, dann interessiert mehr die Innenseite der Religionen, d.h. wo einzelne Menschen innerhalb von Traditionen einen mystischen Weg gegangen sind. In dem Sinne geht es für mich nicht so sehr darum, irgendetwas zu glauben, sondern viel interessanter finde ich, ob jemand aus authentischer Erfahrung und echter innerer Weisheit spricht oder ob er nur erlernte theologische Konzepte wiedergibt. Wie gesagt, da finde ich für mich in allen großen Traditionen Wahrheiten. Die Mystiker verschiedener Weisheitstraditionen sind sich übrigens weitgehend einig über bestimmte Bewusstseinszustände, Erfahrungen und Wahrnehmungsmöglichkeiten, die zum Potenzial unserer Seele gehören.

Wer sich für das Releasing interessiert, muss nichts Bestimmtes glauben. Dennoch ist es äußerst hilfreich, eine Offenheit dafür zu haben, dass es außer Körper, Verstand, Gefühlen und der menschlichen Persönlichkeit noch andere, umfassendere Bewusstseins Ebenen und eine spirituelle Dimension des Lebens gibt.

### **Was ist dir das wichtigste im Leben?**

Mir ist das wichtigste, so zu leben, dass ich meinen innersten Wahrheiten, Werten und Überzeugungen treu bin und vor allem was die wesentlichen Entscheidungen und Weichenstellungen in meinem Leben betrifft, keine faulen Kompromisse zu machen. Das heißt auch, dass ich, wenn ich eines Tages Bilanz ziehe, nichts Wesentliches bedauern oder bereuen muss.

## **Warum hast du den Pfad der herkömmlichen Psychologie verlassen?**

Für mich ist es nicht so, dass ich den herkömmlichen Pfad der Psychologie verlassen hätte. Eher waren mein eigener Ansatz und meine Art zu Schauen von Anfang an weiter gefasst und nicht nur auf das beschränkt, was in der so genannten wissenschaftlichen Psychologie akzeptiert ist. Ich hatte immer gleichzeitig eine Offenheit für Spiritualität, Bewusstseins-Entwicklung und für transzendente Erfahrungen. Auch in der Literatur habe ich immer da am meisten profitiert, wo Spiritualität und psychologisches Wissen miteinander integriert waren. Bereits vor meinem Psychologiestudium habe ich Erfahrungen gemacht, die sehr intensiv und wegweisend waren und in denen therapeutische und psychologische Prozesse gleichzeitig eine spirituelle Dimension hatten, z.B. in meiner allerersten Releasing-Erfahrung oder im Rebirthing, einer Form von Atemtherapie. So war das Psychologiestudium für mich ein Weg, um meinem Wunsch, ganzheitlich heilend arbeiten zu wollen, eine Form zu geben.

## **Was meinst du mit Transzendenz oder transzendenten Erfahrungen?**

Transzendieren heißt ja soviel wie "einen Erfahrungsbereich überschreiten". In diesem Sinne sehe ich meine Arbeit im Kontext einer Entwicklungsperspektive, in der wir im Laufe der Zeit mehr und mehr erfahren können, dass das, was wir sind, noch viel mehr ist, als das, wofür wir uns normalerweise halten. Bei den allermeisten Menschen, die ich begleite, liegt der Fokus zunächst darauf, persönliche, emotionale oder Lebensthemen zu klären. Vermutlich bei der Mehrzahl bleibt es auch dabei. Bei denjenigen jedoch, die ein echtes Interesse an innerer Erfahrung und Weiterentwicklung haben und die diesem Interesse in Ihrer Lebensführung kontinuierlich Raum geben, z.B. durch Meditation, Releasing, Atemarbeit usw., entwickelt sich früher oder später eine zunehmende Bewusstheit, die die Mechanismen des eigenen körperlich-emotionalen und mentalen Apparates wahrnimmt. Wir bekommen dann zunehmend ein Gespür dafür, dass wir nicht ausschließlich dieser Apparat sind, sondern wir entwickeln mehr eine größere Präsenz und Bewusstheit, die unseren Körper, Emotionen, unsere Persönlichkeit sowohl überschreitet als auch einschließt. Übrigens kommen dann ganz im Sinne von Abraham Maslows Bedürfnispyramide nach und nach auch andere Motivationen zum Tragen. Das in die Welt zu bringen, was wir im tiefsten Herzen als unsere Berufung und Freude empfinden, dem Ganzen oder dem Göttlichen in allem zu dienen, etwas Sinnvolles zum Ganzen beizutragen, den tieferen Inspirationen und Impulsen aus unserem innersten Selbst zu folgen – all das wird dann wichtiger als einfach nur bequem und sicher zu leben. Neben zunehmender und dauerhaft größerer Präsenz und Bewusstheit würde ich "Transzendenz" auch auf vorübergehende Bewusstseinszustände beziehen, in denen die Erfahrung von dem, was ich eigentlich bin, in Bereiche hinein reicht, die über das normale Alltagsbewusstsein hinaus gehen. Wie z.B. bei Meditationserfahrungen, in denen man vielleicht eine immense Weite und Leere erlebt, oder inneres Licht- oder Klang. Oder – ähnlich wie bei manchen Nahtoderlebnissen, die Anwesenheit einer unbeschreiblichen alles umfassenden Liebe.

## **Welche Menschen suchen deine Hilfe auf?**

Wie sagt man so schön im Englischen sagt, das sind Menschen „*from all walks of life*“, also Menschen aus den unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen. Was diese Menschen verbindet, ist das Interesse an der Lösung persönlicher Lebensthemen und an persönlicher Weiterentwicklung. Bei manchen Menschen bedeutet das, es besteht therapeutischer Bedarf, andere sind eher an unseren Angeboten zur persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung oder an einer Ausbildung in Integrativer Releasingarbeit interessiert.

## **Gibt es Menschen, denen du nicht helfen kannst?**

Ich sehe mich weniger als Helfer, eher als Begleiter und Förderer von innerem Wachstum. Menschen können davon profitieren, wenn sie grundsätzlich offen sind für eigene Veränderungen und die Bereit-

schaft haben, Verantwortung für ihr Leben, ihre eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen zu übernehmen und bereit sind, ihr Opferbewusstsein hinter sich zu lassen. Ich kann definitiv Menschen nicht helfen, die diese Bereitschaft nicht mitbringen. Natürlich braucht die Arbeit auch ein gewisses Maß an Steuerungsfähigkeit oder Klarheit des Klienten. Also z.B. jemand, der ein einer schweren Psychose ist, dem kann in dem Moment auf diese Weise nicht geholfen werden, aber das trifft eigentlich generell auf Bewusstseinsarbeit und Psychotherapie zu. Darüber hinaus gibt es ohnehin immer auch Faktoren, die sich dem Einfluss und oft auch der Kenntnis eines Helfers oder Begleiters entziehen. Also wenn manchmal dramatisch schöne und wunderbare Veränderungen infolge der Lösungsarbeit geschehen, sehe ich immer auch einen Teil Gnade am Werk, der nicht mein Verdienst oder das des Klienten ist. Andersherum verneige ich mich innerlich vor den Grenzen meiner Einflussmöglichkeiten dort, wo sich bei Klienten wenig nach vorne zu bewegen scheint.

### **Was sind die hauptsächlichsten Methoden, mit denen du arbeitest?**

An erster Stelle steht die Releasing-Arbeit, dann die Atemarbeit, sie sogenannte Freedom-Breathwork, eine Form des holotropen Atmens nach Stanislaw Grof und Familienaufstellungen. Die länger dauernden, fortlaufenden Trainingsgruppen sind außerdem gerahmt von Meditationen und vielen anderen Bewusstseins-, Wahrnehmungs- und Selbsterfahrungsübungen, die sich keiner bestimmten Methode zuordnen lassen.

### **Wo liegt dein Schwerpunkt?**

Etwas stärker als die anderen Methoden ist die Releasing-Arbeit gewichtet, zum einen weil dort die Wurzel meiner Arbeit liegt, ich sozusagen daher komme, zum anderen weil die Methode selbst schon die Ausrichtung auf das Überbewusstsein enthält. Weiterhin biete ich Ausbildungen an, für Menschen, die lernen wollen, Releasing selbst zu praktizieren.

## **Releasing**

### **Ist Releasing eine Psychotherapie?**

Nein und ja. Ursprünglich ist Releasing von den Begründern nicht als Psychotherapie, sondern als Selbsthilfemethode konzipiert worden. Also jeder kann Releasing in gewissem Rahmen für sich selbst nutzen. Für viele professionelle Releasing-Praktizierende ist Releasing daher vor allem ein Instrument zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung, also für die Arbeit mit ganz normalen Erwachsenen, die sich persönlich und vielleicht auch spirituell weiter entwickeln möchten. Ob das Ganze darüber hinaus eine psychotherapeutische Qualität bekommt, hängt sowohl von der psychischen Verfassung des Klienten als auch von dem beruflichen oder eben nicht-beruflichen Kontext des Begleiters ab. Wenn jemand im beruflichen Kontext Psychotherapie praktiziert und praktizieren darf, dann bekommt Releasing in diesem Kontext sicherlich eine psychotherapeutische Qualität. Auch wäre, wenn man die Frage von den häufig vorkommenden Auswirkungen von Releasing her betrachtet, die Antwort oft eindeutig: Ja. Wenn beispielsweise psychosomatische Symptome wie Migräne, Rückenschmerzen oder allergische Reaktionen verschwinden oder sich negative emotionale Zustände dauerhaft bessern, wie zum Beispiel depressive Verstimmungen oder dergleichen und es ein Ergebnis vom Releasing-Prozess ist, würde ich sagen, da hat Psychotherapie stattgefunden. Also das Kontinuum reicht von reiner Selbsthilfe und Einsatz von Releasing in Coaching und Beratung, bis hin zu professioneller Psychotherapie.

### **Wem würdest du Releasing empfehlen?**

Ich würde grundsätzlich jeden, der für sich aktuelle Lebensthemen zu klären oder zu lösen hat, ermutigen das Releasing ruhig einmal auszuprobieren. Besonders auch jeden, der das Gefühl hat, ich trage viel

alten Ballast aus meiner Geschichte mit mir herum. Und ich würde es besonders denen empfehlen, die gleichzeitig eine Offenheit für Spiritualität haben. Es braucht keinen bestimmten Glauben, aber es sollte wenigstens eine Offenheit da sein.

### **Was kann ich als Klient vom Releasing erwarten?**

Das kann man nicht verallgemeinern, das ist sehr individuell. Es gibt Methoden, die einen mehr ansprechen, andere weniger. So ist es auch mit dem Releasing. Aber die Menschen, die einen Draht, eine hohe Resonanz zum Releasing haben und sich davon angezogen fühlen, erleben häufig in kurzer Zeit sehr intensive Veränderungsprozesse mit Releasing.

### **Worin ähnelt Releasing anderen Therapiemethoden?**

Man findet im Releasing viele Elemente anderer Methoden der Bewusstseinsarbeit oder Therapie wieder, auch wenn Releasing ursprünglich nicht darin wurzelt.

Es gibt Ähnlichkeiten zur Gesprächstherapie, bei der unbedingte Wertschätzung für den Klienten und Empathie wichtig sind, was auch im Releasing eine große Rolle spielt. Ebenso wie die so genannte "Echtheit", das heißt die Ermutigung des Klienten, im spürenden Kontakt mit sich selbst die eigenen wirklichen Empfindungen und Werte wahrzunehmen.

Man findet Ähnlichkeiten zur Gestalttherapie, denn ein Teil der Releasing-Arbeit hat häufig damit zu tun, innere körperliche oder emotionale Bewegungen, die sozusagen stecken geblieben sind, zu vollenden; die Gestalttherapeuten würden sagen, die "offene Gestalt zu schließen". Man ermutigt im Releasing häufig Menschen dazu, in körperlichen oder verbalen Ausdruck zu gehen. Dies geschieht vor allem da, wo emotionaler Ausdruck in der Vergangenheit unterbrochen worden war oder keinen Raum gehabt hat. Das heißt, dass zum Beispiel Dinge, die in frühen Situationen nicht gesagt werden konnten, in der inneren Visualisierung nachträglich ausgesprochen werden.

Releasing könnte sicherlich auch als eine Form von spirituell ausgerichteter Hypnotherapie bezeichnet werden, da auch im Releasing in einem tranceähnlichen Zustand stattfindet. Es wird mit lösenden Sätzen oder mit Suggestion gearbeitet, wobei eben beim Releasing das zentrale Element ist, dass der Klient diese selbst sagt, sich also nicht vom Therapeuten suggerieren lässt.

Dann findet man sicherlich tiefenpsychologisches Wissen oder Gedankengut im Releasing. Die konkrete Arbeit hat viel mit Bewusstwerdung von Unbewusstem und biografischer Prägung zu tun und wie diese unser momentanes Denken und Fühlen beeinflusst. Auch geht man beim Releasing oft zu diesen Ursprungsereignissen zurück, um sie sozusagen an der Wurzel loszulassen.

Eine Verwandtschaft würde ebenfalls zur kognitiven Verhaltenstherapie bestehen, wobei es darum geht, sich sogenanntes dysfunktionales, also blockierendes und krank machendes Denken bewusst zu machen und zu ersetzen durch Gedanken, die dem eigenen Leben und Wachstum förderlich oder dienlicher sind.

Häufig wird auch mit dem "inneren Kind" gearbeitet, was ja ursprünglich ein Konzept der Transaktionsanalyse ist. Bestimmte Visualisierungsübungen erinnern wiederum an die analytische Psychologie nach C.G. Jung und andere Verfahren, die auf das Imaginieren fokussiert sind. Und nicht zuletzt gibt es durch die Einbeziehung von Körperprozessen während des Releasings gewisse Ähnlichkeiten zu körpertherapeutischen Verfahren. So gesehen ist Releasing also ein wahrhaft integrales Verfahren, das seine beste Zeit vermutlich erst noch vor sich hat.

### **Was unterscheidet Releasing von anderen Therapiemethoden oder von anderen Ansätzen der Bewusstseinsarbeit?**

Zentral ist einmal die innere Ausrichtung auf das höhere Bewusstsein oder Überbewusstsein. Wir verstehen uns beim Releasing als Begleiter nicht als die Macher, sondern versuchen offen zu sein für überbewusste Impulse. Dieses Element von Inspiration, das gleichzeitig die Bereitschaft zum Nichtwissen einschließt, ist wesentlich. Damit meine ich, dass wir offen dafür sind, in einem nicht-wissenden Zu-

stand zu sein und uns in jedem aktuellen Moment von Prozess selbst und von den Impulsen aus dem Überbewussten inspirieren lassen. Liebe spielt eine zentrale Rolle im Releasing, und was auch sehr spezifisch ist, ist die Arbeit mit den Releasing-Sätzen, mit den expliziten Loslass-Sätzen. Im selben Moment, in dem wir diese aussprechen, wird auch eine energetische Wirkung erzielt. Das ist ein Unterschied zu anderen Formen der Bewusstseinsarbeit und Therapie, bei denen vieles innerlich angeschaut und manches erinnert wird, aber die Erinnerungs- und Anschauprozesse jahrelang dauern, bevor man, wenn überhaupt, darüber hinausgelangt.

### **Wie genau sieht denn eine Releasing-Sitzung aus? Wie kann ich mir den Ablauf vorstellen?**

In einer klassischen Releasing-Sitzung wird der Klient von dem Begleiter erstmal in eine Tiefenentspannung geführt. Das beinhaltet eine Reise durch den Körper und eine Anleitung, sich tiefer in einen entspannten Zustand zu begeben. Das Ganze soll dem Klienten ermöglichen, die Aufmerksamkeit komplett nach innen zu sammeln, sich ganz wahrzunehmen. Dann gibt es als weiteren Teil der Einleitungs-Phase eine innere Ausrichtung auf das höhere Bewusstsein. Der Klient wird darin angeleitet, sich innerlich mit dem, was er als größere Kraft empfindet zu verbinden und sich dafür zu öffnen, dass er von dieser überbewussten Instanz bei dem Prozess geführt und inspiriert wird. Dabei kann der Klient die Worte und Bilder verwenden, die für ihn selbst Bedeutung haben, sei es nun "Höchstes Bewusstsein", "göttliche Quelle", "göttliche Mutter", "meine Schöpferkraft", "das Licht" oder auch einfach "Gott".

Der eigentliche Releasing-Prozess ist dann ein sehr freier, kreativer Prozess, in dem der Klient Raum hat, sich selbst, den Körper, Gefühle, Gedanken wahrzunehmen. Der Begleiter unterstützt die Wahrnehmung durch Fragen, die er stellt und früher oder später kommen in diesem Prozess Themen und Bewusstseinsinhalte an die Oberfläche, bei denen man merkt, dass da jetzt was losgelassen werden kann. Beispielsweise begrenzende Überzeugungen, alte Emotionen, Groll, Angst oder was auch immer auftaucht. Die zentrale Technik beim Releasing ist die Arbeit mit lösenden Sätzen, sogenannten Releasing-Sätzen. Die beginnen in ihrer klassischen Form mit dem Worten „*Ich lasse los*“ und werden dann je nach Thema weiter formuliert. Angenommen es geht um eine Situation, die im Prozess hochkommt, in der du dich von deiner Mutter verlassen gefühlt hast, zum Beispiel eine Situation im Krankenhaus, als sie dich dagelassen hat. Dann könnten Releasing-Sätze sein: „*Ich lasse los die Enttäuschung von damals über meine Mutter*“ und „*Ich lasse los das Gefühl, verlassen zu sein*“. Auf die Weise formuliert man Releasing-Sätze und passt sie genau dem Thema oder Bewusstseinsinhalt an, der gerade in diesem Prozess auftaucht, oder der bewusst wird. Wobei es gerade bei Gefühlen nicht darum geht, sie sofort "weghaben" zu wollen, sondern sie erstmal wirklich zu fühlen, anzunehmen und sie *dann* loszulassen. Damit ist dieser gesamte Prozess ein Wechsel von Wahrnehmen, Hinspüren, Zulassen von Erinnerungen, inneren Bildern, Körperempfindung und immer wieder zwischen drin die Arbeit mit Releasing-Sätzen. Manchmal fließt auch die auch Arbeit mit inneren Bildern ein oder auch die Ermutigung, körperlich etwas auszudrücken, zum Beispiel auf ein Kissen zu hauen, was neben einem liegt. Am Schluss kommt eine Releasing-Sitzung dann meistens an einen Punkt, an dem es sich ruhig oder "rund" anfühlt und an dem man dann einen konstruktiven Abschluss anleitet. Der ganze Prozess dauert in der Regel je nach äußerem Setting zwischen 60 und 120 Minuten.

### **Wieso ist Releasing wirkungsvoller als andere Therapiemethoden?**

Ich würde nicht sagen, dass Releasing auf jeden Fall immer wirksamer ist als andere Methoden. Das hängt immer auch von den konkreten Personen des Begleiters und des Klienten sowie von dessen Anliegen ab. Tatsächlich gibt es aber immer wieder Rückmeldungen von Klienten, dass sie, manchmal sogar in kürzester Zeit, unglaublich positive Veränderungen in ihrem Leben und Befinden feststellen, welche für sie in vorherigen, manchmal jahrelangen Therapien niemals auch nur in Reichweite gewesen seien. Ich glaube, für die Menschen, für die Releasing besonders wirkungsvoll ist, hat es viel mit dem spezifischen Eigenschaften des Releasing zu tun, die bereits erklärt wurden, also mit der Ausrichtung auf das höhere Bewusstsein als Quelle von Liebe, Inspiration und heilsamer Energie und mit dem konkreten

Loslassen. Insgesamt geht man im Prozess relativ schnell von der Bewusstwerdung von bestimmten Themen, alten Emotionen, begrenzenden Überzeugungen und so weiter in den nächsten Schritt über, in das Loslassen.

Wichtig ist für viele Menschen sicher auch, dass es eine *Seelenarbeit* ist. Das heißt, im Releasing wird man nicht nur als biologischer Organismus gesehen, der 20, 30 oder schon 60 Jahre auf der Welt ist, sondern es wird auf das tiefere seelische Wesen hinter der äußeren Person geschaut. Ich habe mich in meiner ersten Releasing-Erfahrung mit Isa Lindwall in seelischen Tiefen erkannt, berührt und gesehen gefühlt, von denen ich vorher gar nichts gewusst habe. Ich denke, für viele Menschen ist es ein Grundbedürfnis gesehen zu werden, vor allem in unserer Tiefe hinter der menschlichen Persönlichkeit. Wenn das geschieht, dann setzt es große Kraft für einen inneren Prozess frei. Dieses tiefere Gesehenwerden ist oft schon unheimlich wirksam in sich selbst, jenseits von allen methodischen Prinzipien oder Anwendungen.

## **Atemarbeit**

### **Was ist das Besondere an der Atemarbeit?**

Das Besondere ist einmal, dass die Arbeit es ermöglicht, mit einer sehr tiefen inneren Heilungsintelligenz in Kontakt zu kommen, und zwar einfach über den Körper. Dadurch, dass du intensiv atmest, kannst du in der Atemarbeit die Erfahrung machen, dass du so etwas wie eine innere Intelligenz oder eine therapeutische Weisheit des Körpers in dir trägst, die weiß, was zu tun ist, um energetische Blockaden aufzulösen. Was auch vielen Menschen zu Gute kommt ist, dass die Arbeit sehr über den starken Impuls von Atem, Musik und über den Körper funktioniert und nicht über das Verbalisieren und intellektuelle Analysieren. Das ist vor allem für Menschen eine Erleichterung, die sich oft selbst mit dem Verstand blockieren, oder die sich schwer tun, einen tieferen Zugang zu ihrem eigenen Fühlen zu bekommen. Die Atemarbeit ermöglicht ein sehr breites Spektrum an inneren Erfahrungen. Es reicht von rein körperlich-energetischen Prozessen über intensive emotionale Befreiung. Eine Frau sah sich in einer Atemsitzung zum Beispiel von ihrer Höhenangst befreit auf einem in einem hohen Gebirge. Bei der Probe aufs Exempel in ihrem nächsten Österreichurlaub stellte sie fest, dass ihre Höhenangst tatsächlich nicht mehr da war. Klassisch ist auch das heilsame Wiedererleben von Erinnerungen, die manchmal bis in die vorgeburtliche Zeit reichen. Heilsam in dem Sinn, dass traumatische Gefühle und Blockaden im Körper, die in der Vergangenheit entstanden sind, sich im Verlaufe dieses Wiedererlebens oft ganz auflösen. Dann kommt es auch vor, dass Menschen sehr intensive innere Bilder erleben, die sich subjektiv darstellen, als seien es Erinnerungen aus früheren Leben. Man erlebt sich dann innerlich unter Umständen in irgendwelchen historischen Kontexten. Viele Atmende haben dabei das Gefühl, dass sie da Ereignisse aus früheren Leben erinnern und dass etwas geklärt wird, was für die Seele noch zu klären war. Eine Teilnehmerin berichtete zum Beispiel, sie habe sich während des Atmens als Sklave auf einer Galeere erlebt, habe sich "durch dieses Bild hindurchgeatmet" und eine große Befreiung dadurch erfahren. Ein Gefühl von innerer Last und Gebeugtsein, das sie zeitlebens mit sich herumgetragen hatte, sei seither verschwunden. Es gibt Menschen, die beim Atmen außergewöhnliche Bewusstseinsenerfahrungen machen, sei es, dass sie sich mit kosmischen Aspekten, archetypischen Figuren oder Zuständen identifizieren. Manche Menschen machen sehr tiefe meditative Erfahrungen, zum Beispiel von sehr tiefgehender Stille, von innerer Weite, Lichterfahrungen. Es gibt Menschen, die sagen, sie würden schon lange meditieren, hätten aber diesen Zustand, den sie beim Atmen erfahren haben, beim Meditieren vorher nie erfahren. Dieses breite Spektrum an Erfahrungsmöglichkeiten- oder Zuständen ist sicher eine Besonderheit.

### **Wie kann ich mir die Atemarbeit konkret vorstellen? Wie sieht so eine Sitzung aus?**

Normalerweise wird die Atemarbeit auf Seminaren praktiziert. Es gibt denjenigen, der selbst in den Atemprozess geht und einen Begleiter, der dabei ist und für eventuelle Bedürfnisse sorgt, wie Handreichungen oder Berührungen, die im Atemprozess auftauchen können. Die Klienten liegen auf einer Mat-

te, es gibt eine kurze einleitende Entspannung. Dann werden sie ermutigt, mindestens eine Stunde tiefer und schneller zu atmen, als sie das normalerweise tun. Parallel dazu gibt es relativ laute sehr intensive Musikbegleitung, die durch verschiedene Phasen geht, also verschiedene Qualitäten hat. Am Anfang ist die Musik sehr archaisch, zum Beispiel wird afrikanische Trommelmusik gespielt, danach kommt eine treibende Phase, dann gibt es nach einer Zeit Musik, die die Emotionen stimuliert, später eine, die die innere Klarheit und Bewusstseinsweite unterstützt. Zum Ende wird die Musik sehr ruhig und es geht zurück in die Stille.

Der gemeinsame Einfluss von intensiverem Atmen und lauter Musik mobilisiert Energie im Körper, die sich dann Wege sucht, um emotionale, körperenergetische Blockaden zu erlösen. Wie gesagt, es kann sein, dass sich während des Prozesses starke Emotionen lösen, dass das Gefühl auftaucht, körperlich etwas ausagieren zu müssen oder dass intensive bildhafte Erfahrungen gemacht werden. Das ist für jeden Menschen, und von Mal zu Mal sehr verschieden. Dieser ganze Atemprozess geht inklusive einer Ausklangphase von 1 ½ bis 2 Stunden.

### **Wem würdest du die Atemarbeit empfehlen?**

Ich würde sie besonders Menschen empfehlen, die sich schwer tun, in Kontakt mit dem eigenen Gefühl und ihrem eigenen inneren Erleben zu kommen, oder vielleicht eingeschränkt sind in ihren Ausdrucksmöglichkeiten, die also sehr kontrolliert sind. Auch Menschen, bei denen es wichtig ist, nicht nur mental Dinge zu betrachten, sondern bei denen es eine Unterstützung braucht, damit der Körper sich befreien kann. Wenn zum Beispiel alte Emotionen fest hängen, ist es oft heilsam, wenn diese sich körperlich ausdrücken und erlösen dürfen. Darüber hinaus würde ich Menschen, die auf einem inneren Entwicklungsweg sind und Freude am Abenteuer der Selbstentdeckung haben, in jedem Fall ermutigen, die Atemarbeit kennen zu lernen, als Zugang zu tieferen Schichten und Aspekten ihres Seins.

## **Familienaufstellungen**

### **Kannst du kurz etwas zu Familienaufstellungen sagen?**

Bei Familienaufstellungen ist der Blick über die einzelne Person hinaus auf das geweitet ist, was aus dem Familien- und Beziehungssystem auf einen einwirkt. Bert Hellinger, der spezielle Formen des Familienstellens entwickelt hat, hat bestimmte Einsichten über systemische Zusammenhänge, Beziehungsdynamiken und über unbewusste schicksalhafte Verstrickungen mit Mitgliedern der eigenen Sippe formuliert, die teilweise großen Einfluss auf unser Leben haben. Sie können unser Leben unbewusst in eine selbstzerstörerische Richtung steuern, zu Krankheiten, Unfallgefährdung und chronisch misslingenden Beziehungen führen. Einige dieser Verstrickungen kann man m.E. tatsächlich kaum anders erkennen und lösen als durch das Aufstellen. Für mich ist das Besondere an der Familienaufstellung, dass durch das Aufstellen diese Dynamiken aufgedeckt werden können und dadurch häufig sehr heilsame Veränderungen und Lösungen möglich werden.

### **Wem würdest du eine Familienaufstellung empfehlen?**

Grundsätzlich jedem, der das Gefühl hat, dass Konflikte, gesundheitliche Probleme und das eigene Lebens- und Selbstwertgefühl durch Dynamiken aus dem eigenen Beziehungssystem belastet sein könnten, sei es aus der Ursprungsfamilie oder durch die aktuellen Gegenwartsbeziehungen. Bei vielen dieser Themen, die zur Klärung anstehen, hat man vielleicht die Intuition, da erreicht mich oder meinen Partner oder mein Kind etwas aus der Familie, das belastend wirkt. Wenn diese Intuition vorhanden ist, ist es definitiv eine gute Idee, eine Familienaufstellung zu machen.

## **Was kann ich von einer Familienaufstellung erwarten?**

Auch da gilt natürlich, dass es keine allgemeinen Erwartungen oder garantierten Ergebnisse gibt. Die Prozesse und das, was dabei erlebt wird, ist sehr individuell. Wenn eine Aufstellung kompetent angeleitet wird und man mit einem echten Anliegen da ist, nimmt man aus einer Aufstellung einen starken seelischen Impuls mit, der häufig sehr starke positive Auswirkungen auf das eigene Leben und auf die geschilderte Symptomatik hat.

Interessanterweise verändern oft auch nahe Angehörige ihr Verhalten nach einer Aufstellung wie von selbst, auch wenn sie gar nichts von der Aufstellung desjenigen wissen, der das Seminar besucht hat. Dafür gibt es viele, zum Teil sehr faszinierende Beispiele. Eine Mutter machte z.B. letztes Jahr eine Aufstellung bei mir mit der Hoffnung, dadurch vielleicht einen heilsamen Impuls für ihre elfjährige Tochter zu finden, die seit frühester Kindheit unter wöchentlichen schwersten Migräneattacken litt, mit starken Schmerzen, Erbrechen, einen Tag im abgedunkelten Zimmer liegen usw. In der Aufstellung wurde eine unbewusste, gewissermaßen ererbte seelische Verstrickung mit dem Schmerz einer Urgrossmutter deutlich, die früh gestorben war. Ungefähr vier Monate nach dieser Aufstellung berichtete diese Mutter, seit der Aufstellung habe das Kind, das selbst bei der Aufstellung gar nicht anwesend war, insgesamt nur noch zwei oder dreimal Migräne gehabt.

Wenn jemand das erste Mal zu einer Aufstellung kommt, wird er oder sie sicherlich auch fasziniert sein von dem, was überhaupt passiert. Zum Beispiel von der Tatsache, dass Stellvertreter Empfindungen von völlig fremden Personen haben können, die sie noch nie gesehen haben.

## **Allgemeine Fragen zu den Methoden**

### **Bergen die verschiedenen Methoden Gefahren?**

Grundsätzlich existiert keine Methode losgelöst von demjenigen, der sie einsetzt. Wenn es Gefahren gibt, dann die, dass Methoden inkompetent oder aus einem unklaren Bewusstsein angewendet werden. Dann liegt es aber nicht an den Methoden, sondern an den Anbietern. Natürlich besteht bei Menschen, die noch nie innere Arbeit oder Selbsterfahrung gemacht haben, die Möglichkeit, dass sie mit Themen in Berührung kommen, die lange verdrängt wurden. Vielleicht stellen sie dann fest, dass es mit einer Sitzung oder einem Seminar nicht getan ist, sondern weiterer Begleitung bedarf. Aber ob man das möchte oder nicht ist eine Entscheidung jedes Einzelnen. Im Grunde ist das bei jeder Form von Bewusstseinsarbeit die „Gefahr“, die eigentlich aber in der Regel eher eine große Chance auf persönliche Weiterentwicklung und Befreiung von inneren Fesseln ist. Bei der Atemarbeit sollte man in einem stabilen gesundheitlichen Zustand sein. Schwangere sollten nicht in den tiefen Atemprozess gehen, sondern sanftere Varianten wählen, die ich auch bei Gelegenheit einsetze. Bei Menschen, die kürzlich operiert worden sind, zur Epilepsie neigen oder starke Herz-Kreislauf-Probleme haben, sollte auf jeden Fall vorher medizinisch abgeklärt werden, ob es ratsam ist, in den Atemprozess zu gehen.

### **Wieso setzt du gerade diese Methoden ein?**

Ich setze Releasing, Atemarbeit und Familienaufstellung ein, weil sie verschiedene Bereiche abdecken und in ihrem Zusammenspiel eine wunderbare Ganzheit ergeben. Das Releasing funktioniert über die spirituelle Ausrichtung und das klare Erkennen, Bewusstsein und Aussprechen von lösenden Sätzen. Die Atemarbeit setzt eher beim Körper an und kann intensive körperliche Prozesse initiieren, die gleichzeitig sehr intensiv die eigene Seele berühren können. Vom Ansatz her ergeben Releasing und Atemarbeit also gewissermaßen die Verbindung von oben und unten. Das Familienaufstellen wiederum beschäftigt sich mit dem, was uns umgibt, was aus dem sozialen System an Dynamiken auf uns einwirkt. Dadurch ergeben diese drei Methoden für mich eine wunderbare Ganzheit.

## **Gibt es wissenschaftliche Grundlagen oder Forschungsergebnisse zu den einzelnen Methoden?**

Zum Releasing gibt es eine Diplomarbeit, die auch als Buch veröffentlicht worden ist. Sie beinhaltet acht Fallstudien über die Auswirkungen von Releasing. Wir selbst haben eine retrospektive Befragung früherer Seminar- und Ausbildungsgruppenteilnehmer mit Fragebögen durchgeführt, in der ein breites Spektrum an positiven Auswirkungen geschildert worden berichtet wurde. Zur Freedom-Breathwork bzw. zu deren Kernelement Holotropen Atmens, gibt es vorwiegend im englischsprachigen Raum Untersuchungen zum Einsatz der Atemarbeit zu Therapie Zwecken. Zum Beispiel wurde das Atmen sehr erfolgreich unterstützend in der Suchttherapie eingesetzt. Auch zur Familienaufstellung gibt es inzwischen einige Untersuchungen zu verschiedenen Aspekten, zum Beispiel über die Wirksamkeit des Aufstellens, aber auch über die Echtheit der Stellvertreterempfindungen.

## **Wem würdest du eine Ausbildung im Integrativen Releasing empfehlen und worin besteht der Vorteil gegenüber den Wochenendseminaren?**

Empfehlen würde ich es vor allem denjenigen, die sich vom Herzen her zu dieser Ausbildung hingezogen fühlen. Die Ausbildungsgruppen beinhalten einerseits einen expliziten Ausbildungsteil, für diejenigen, die eine Ausbildung als Releasing-Begleiter machen möchten, andererseits einen persönlichen Selbsterfahrungs- und Wachstumsprozess, das ist die Grundlage der ganzen Gruppe. Der Vorteil gegenüber Wochenend-Seminaren ist, dass die Teilnehmer über einen gewissen Zeitraum einen kontinuierlichen Rahmen für die Arbeit an ihren wesentlichen Lebensthemen und für bedeutsame Lernerfahrungen haben. Dadurch, dass eine Gruppe zusammenwächst und gemeinsam in die Tiefe geht, entsteht ein großes Vertrauen und ein fühlbares Kraftfeld. Dieses Kraftfeld beschleunigt das Wachstum der einzelnen Teilnehmer enorm. Wer den expliziten Ausbildungsteil nutzen möchte, sich als Releasingbegleiter oder –begleiterin zu qualifizieren, sollte sich vor allem von der Freude an dieser Arbeit motiviert sein. Es ist keine Ausbildung, die man mal eben so irgendwo einsammelt, um sich bei Bewerbungen Vorteile zu verschaffen, sondern eher hat es etwas mit dem Gefühl von innerer Berufung zu tun. Also wenn man ein starkes Hingezogensein, einen wirklichen Herzensimpuls fühlt, dann würde ich sagen, folge dem. Auch wenn es vielleicht erstmal auf der äußeren Ebene Widerstände gibt, finanzieller oder zeitlicher Art. Die Erfahrung ist, wenn es wirklich zum authentischen Weg gehört, wenn die eigene Seele, das Herz es wirklich will, dann lösen sich solche äußeren Widerstände oft in dem Moment in Wohlgefallen auf, in dem man wirklich eine klare Entscheidung getroffen hat. Dann kommen oft Unterstützung und überraschende Lösungen für vorher unüberwindlich scheinende Hindernisse in den Blick.

## **Gibst du auch Einzelsitzungen?**

Sofern es meine Seminartermine und die dafür notwendige Hintergrundarbeit zeitlich erlauben, ja.