

ULF PARCZYK  
DIPLOM-PSYCHOLOGE  
LETZTER HASENPFAD 93  
60598 FRANKFURT/MAIN

FON: 0 176 - 444 22 305  
FAX: 0 69 - 69 53 93 30  
E-MAIL: [INFO@PRAESENZ-WEB.DE](mailto:INFO@PRAESENZ-WEB.DE)  
[WWW.PRAESENZ-WEB.DE](http://WWW.PRAESENZ-WEB.DE)

10. JULI 2021

## \*\*\* Releasing \*\*\*

(Releasing = engl. loslassen, befreien)

### Eine Emotion

Übungen zum Blogartikel „[Befreie Deine Emotionen](#)“

Es geht darum, Emotionen auftauchen zu lassen und sie so stark wie möglich zu spüren. Schnell stellt sich bei unliebsamen Gefühlen natürlich Widerstand ein, den dann auch annehmen. Darum geht es hier.

In die Übung vertrauen und einfach machen ... und weitermachen. Übung macht den Gefühlsmeister. Am besten akut, wenn eine unangenehme Emotion auftaucht; aber auch als "Trockenübung": wenn sie im Moment nicht da ist, aber problematisch: Gehe dafür in die möglichst sehr lebendige Erinnerung an die betreffende Situation hinein, in der sie ausgelöst wurde - vorhin, gestern oder in der Kindheit (oder, wenn Du KlientIn bist, in einem früheren Leben).und arbeite dann damit.

Meist ist es eine „Zwiebelschichtarbeit“, d.h. z.B. wenn Wut verblasst, könnte Ohnmacht oder Trauer auftauchen.

Und es ist auch gut, in wechselnden Situationen zu releasen, damit Du sie nicht an eine bestimmte Situation koppelst: Also nicht nur immer im Sessel abends, sondern auch beim Staubsaugen, Spaziergehen; mit geschlossenen Augen, mal mit offenen etc. Du kannst die Übung ja immer machen, wenn die Aufmerksamkeit nicht ganz auf das Außen gerichtet sein muss.

Je mehr ungeliebte Emotionen Du auf diese Weise in den Fokus nimmst (nacheinander natürlich), umso besser. Du kannst dadurch die vielen Vorteile von größerer Widerstandsfreiheit in Deinem Leben haben, wie sie in meinem Blogartikel aufgeführt sind. Es kann dann zu einer produktiven und gesunden Haltung Dir und Deinem Innenleben gegenüber werden!

Und! Je mehr Widerstand eine Emotion hervorruft, umso länger dauert es meist auch entsprechend, bis er aufgeweicht ist. Denn es gilt IMMER: **Je stärker man etwas loswerden/loslassen will, umso stärker bleibt es bei Dir.** Da heißt es: **Geduld haben und einfach weitermachen.** Es bewegt sich *immer* etwas, ob gleich spürbar oder nicht. Am besten aber jeweils mit einem leichten Gefühl von Veränderung aufhören, weil Du dann zum Weitermachen motiviert bist.

Jeweils mit einem **einzelnen Gefühl arbeiten.**

## 1.) Ein bestimmtes Gefühl willkommen heißen, mit dem Du Schwierigkeiten hast, gegen das Du Widerstand spürst.

Dann die damit verbundenen Körpergefühle, Gedanken, Bilder, Erinnerungen, die in dessen Zusammenhang auftauchen, ebenfalls. Also einfach sich dem Gefühl überlassen, so gut es geht, es da sein, sich ausbreiten lassen, Raum geben, drin bleiben, neugierig untersuchen, welche Bezeichnung Dir auch am besten gefällt. Das machen wir ja sonst lieber nicht mit unangenehmen Gefühlen: hier soll es mal sein! Gestatte es dem Gefühl/Zustand mal, zumindest erst mal ganz kurz und mit gutem Willen!

## 2.) Den Widerstand dagegen willkommen heißen

(danach musst Du nicht suchen, der meldet sich sowieso recht schnell als Reaktion auf unliebsame Gefühle, sonst bräuchtest Du diese Übung ja nicht anwenden! ;) )

Widerstand heißt: **irgendetwas mit dem Gefühl** (von Punkt 1.) **tun oder das Gefühl verändern zu wollen** oder an der betreffenden Situation, Dir selbst oder den Anderen ändern zu wollen:

z. B. das Gefühl oder die Situation verstehen oder wegschieben, wegdrücken oder unterdrücken zu wollen; das Bedürfnis nach einem anderen Zustand oder das Bedürfnis nach Hilfe; das Nicht-Wollen, Ablenken-Wollen, "Nein", Weglaufen-Wollen, Kontrollieren etc.

Auch hier die mit dem Widerstand verbundene Gefühle, Körpergefühle (z.B. Anspannen? Luft anhalten? Kehle zuschnüren? etc.), Gedanken (z.B. „Das geht nicht“, „Das darf ich nicht“, „Dann wird es noch schlimmer“, „Ich brauche das gar nicht, das ist unnützlich“, „Das will ich nicht“, „Das ist zuviel“, „Ich will mich ablenken“...); und auch mögliche Bilder oder Erinnerungen willkommen heißen, *falls welche da sind*.

Nur nichts *machen* oder produzieren, das ist weder verlangt noch hilfreich!

**Also ganz wichtig: Widerstand zu spüren ist auch ok!!** - Weg von dem MUSS, die Emotion gleich anzunehmen. Das Annehmen kommt dann schon mit diesen Releasings... :)

## 3.) Loslassen – so gut es geht, in diesem Moment

Das ist nicht weiter zu erklären und da ist nichts zu tun.

Alles Vorherige aus 1.) + 2.) wie einen Stift einfach aus der Hand fallen oder die Emotion wie einen Ballon loslassen und wegschweben lassen, sich kurz lösen davon. Verlasse Dich auch einfach darauf, dass Dein Wesen schon weiß, was *Loslassen* ist. Es ist am ehesten ein kurzes Nicht-Beschäftigen mit dem Vorherigen.

Und es geht nur um Jetzt, nicht das „Loslassen für immer“ und auch nur, so gut es eben geht. Am Anfang sicher weniger als später mal.

Für die spirituellere Version (siehe zweites Hörbeispiel) - nur, falls Du damit etwas anfangen kannst:

## 4.) Ruhen im SEIN, Ewigen, dem Meer unter den turbulenten Wellen des Lebens oder/und Ruhen in der universellen Liebe

- gleichgültig, wie zart auch hier die Empfindungen am Anfang sind, versuche es mal, auch hier kann sich der Zustand durch Übung vertiefen!

Mit offenen Augen, geschlossenen Augen, bei Tätigkeiten, in Ruhe, wenn die Emotionen gerade auftauchen oder sie aufrufen...

Dann nach Punkt 3 (oder 4) immer wieder innerlich zurückgehen in die Situation, die Du Dir genommen hast, und schauen, ob dieselbe oder irgendeine andere Emotion auftaucht. Immer mit dem arbeiten, was gerade auftaucht.

---

## Weitere Hinweise:

Das Ganze ist ein Loop, eine Schleife: immer wieder 1-2-3-(4)-1-2-3-(4)-1-2-3-(4)-1-.... also Emotion-Widerstand-Loslassen-Ruhen-Emotion-Widerstand-... etc. durcharbeiten; am besten, wie gesagt, bis Du zumindest eine kleine Veränderung oder Entspannung wahrnimmst oder wenigstens ahnst. ;)

Wenn noch andere Gefühle zwischendurch auftauchen: auch die willkommen heißen und damit arbeiten. Kehre aber immer wieder in einer Übung zum selben Gefühl zurück, sollte es noch da sein. Verzettele Dich nicht.

...und die Gefühle *werden* sich verändern: weil Du sie da sein lässt, gehen sie von alleine. Also können dann andere, dahinter liegende auftauchen.

Nicht in den Übungen theoretisch darüber nachdenken (das wird Widerstand sein!), mehr einfach nur machen: immer von der Oberfläche, dem, was sich präsentiert und nicht grübelnd nach Hintergründen, Ursachen etc. suchen.

So lange wie möglich, so oft wie möglich releasen. **Jeder kleine Zyklus bringt etwas, spürbar oder nicht, egal.**

Mit offenen Augen, geschlossenen Augen, bei Tätigkeiten, in Ruhe, wenn die Emotionen gerade auftauchen oder sie aufrufen...

Du wirst sicher die Audios bald nicht mehr brauchen, weil der Ablauf ja eigentlich ganz simpel ist. Dann bist Du unabhängig vom Abspielen und kannst die Übung auch spontaner anwenden.

Wenn Dich diese Art der Arbeit mit Deinen Problemen und Emotionen anspricht, [lies bitte auch den Polaritäten-Artikel](#), da geht es um Ähnliches mit einer anderen, auch sehr effektiven Übung.

**Viel Erfolg dabei**, Deine Emotionen zu befreien! Wenn Du mit den Übungen zurecht kommst, wirst Du sehen, dass ich recht habe und dass sich Dein Leben zu mehr Beweglichkeit und Freiheit bewegen kann.

Du kannst mir gerne schreiben, wenn Du mit den Übungen nicht zurecht- oder weiterkommst, und natürlich, wenn Du merkst, da ist ein größerer Widerstand, und Du könntest Unterstützung durch eine Rückführungstherapie benötigen – dafür bin ich ja da!

Alles Liebe!

Ulf



---

Diese verkürzten Übungen hier sind der Sedona-Methode entnommen. Bei weiterem Interesse für Releasings generell besuche [die Seite der Sedona-Methode](#) oder deren [Youtube-Kanal](#). Es lohnt sich, mal hineinzuschauen!

---