**Sedona-Methode**

**Zusammenfassung Buch von Hale Dwoskin**

**Bisheriger Umgang mit Emotionen:**

Emotionen unterdrücken oder Emotionen ausleben

**Alternativer Umgang mit Emotionen:**

Releasing: Emotionen loslassen

1. Variante: Bewusste Entscheidung, das Gefühl loszulassen
2. Variante: Das Gefühl willkommen heissen, es einfach da sein lassen
3. Variante: In den Kern des Gefühls eintauchen

**Beispiel mit Stift in der Hand:** (Der Stift ist das Symbol für das einschränkende Gefühl)

*- Stift mit ganzer Kraft festhalten:*

Das fühlt sich unangenehm und dennoch vertraut an.

*- Die Hand öffnen und den Stift auf der Hand herumrollen lassen:*

Der Stift ist nicht mit unserer Hand verbunden. Unsere Gefühle sind auch nicht an uns «festgemacht». Wir halten an unseren Gefühlen fest und vergessen, dass **wir** ja daran festhalten. Das drückt sich auch in unserer Sprache aus. Wir sagen häufig: «Ich **bin** traurig.» anstatt «Ich **fühle** mich traurig.»

- *Den Stift ganz loslassen, sodass er zu Boden fällt:*

War das schwierig? Natürlich nicht. 😊 Das könnten wir mit all unseren Gefühlen machen. Wir entscheiden uns einfach, sie loszulassen.

**Wir wollen an Gefühlen festhalten, weil wir meinen, sie hätten eine nützliche Funktion:**

Das kann zum Beispiel sein:

- «Angst schützt uns.»

- «Wenn ich mich schuldig fühle, mache ich es nicht mehr.»

- Wenn ich an meinem Ärger festhalte, kann ich ihn an jemand anderem auslassen.»

**Unser Verstand ist einem Computer vergleichbar:**

Ein Computer arbeitet umso schneller und effizienter, je mehr Speicher er hat. Genau so ist es bei uns Menschen. Im Laufe unseres Lebens machen wir Erfahrungen und sammeln Informationen, bis unser Speicher voll ist; dann sind wir in unserer Verarbeitungsfähigkeit überlastet und werden langsamer.

Bei Computern kann man wieder Speicherplatz gewinnen, indem man Dateien löscht oder komprimiert. Genauso sind Erfahrungen, die emotional neutral sind und sich abgeschlossen anfühlen, stark komprimiert.

Umgekehrt ähneln unverarbeitete Erfahrungen, die noch eine emotionale Ladung tragen, Dateien oder Programmen, die geöffnet im Hintergrund unseres Lebens mitlaufen.

In jüngeren Jahren sind offene Programme für die meisten von uns nicht weiter problematisch, doch je älter wir werden, desto weniger Speicher steht uns für Körperfunktionen wie Atmung und Verdauung zur Verfügung. Als Folge davon ist das ganze System überlastet und beginnt zusammenzubrechen.

Indem wir Emotionen bewusst fühlen und loslassen, laufen keine Programme mehr im Hintergrund mit. Dadurch vergrössern wir unseren Speicher und beschleunigen unser Verarbeitungsvermögen. Durch Releasing nehmen wir die Weisheit aus unseren Erfahrungen mit, ohne dass das Gefühl der Unabgeschlossenheit uns mental belastet oder Energie kostet. Unser gesamtes System funktioniert immer besser.

**Die grundlegenden Releasing-Fragen:**

* *Was fühlst du jetzt in diesem Moment?*
* *Könntest du dieses Gefühl willkommen heissen / zulassen?*
* *Könntest du es loslassen?*
* *Wärst du bereit dazu?*
* *Wann?*

**Unsere Sinnesorgane nutzen zum Loslassen:**

Jeder Mensch hat unterschiedliche Wahrnehmungskanäle. Manche sind eher visuell orientiert und manche eher auditiv oder kinästhetisch (Körperempfindungen).

**Visuelle Wahrnehmung:**

***Dampfkochtopf:*** Stelle dir beim Releasing einen Dampfkochtopf vor. Sehe vor deinem inneren Auge, wie du den Deckel anhebst, sodass der «Gefühls-Dampf» entweichen kann. Mit der Zeit kannst du den Deckel dann immer offenlassen, sodass du den Gefühlen ganz leicht gestatten kannst, aufzutauchen und wieder zu verschwinden.

**Auditive Wahrnehmung:**

***Sich die Fragen stellen:*** Wenn du auditiv orientiert bist, dann ist es wohl am hilfreichsten für dich, wenn du die Releasing-Fragen wie in einer Art Selbstgespräch innerlich oder laut an dich selber stellst. Oder du kannst auch jemanden bitten, dir diese Fragen zu stellen.

**Kinästhetische Wahrnehmung:**

***Die Arme ausbreiten:*** Während dem du das Gefühl willkommen heisst und dann loslässt, kannst du die Arme öffnen.

***Faust öffnen:*** Oder du kannst deine geschlossene Faust auf den Solarplexus legen (wo viele Menschen ihre Gefühle wahrnehmen) und dann kannst du die Hand öffnen, während dem du ein Gefühl loslässt.

**Einander unterstützen: Geschichte:**

Ein Mensch kommt in den Himmel und trifft an der Himmelspforte den lieben Gott. Der heisst ihn willkommen und fragt ihn: «Mein Sohn, hast du noch einen letzten Wunsch, bevor du den Rest der Ewigkeit im Himmel verbringst?» - «Ja», erwidert der Mensch. «Ich würde mir gern mal die Hölle anschauen, damit ich mein Glück auch richtig schätzen kann.»

«In Ordnung», sagt Gott, schnippt mit den Fingern und sofort befinden sie sich in der Hölle. Vor ihnen erstreckt sich – soweit das Auge reicht – ein Tisch mit allen Leckereien, die sich das Herz nur wünschen kann; auf beiden Seiten des Tisches aber sitzen Millionen unglücklicher Menschen und verhungern. Der Mensch fragt Gott: «Warum verhungern diese Menschen?» Gott antwortet: «Sie müssen mit drei Meter langen Löffeln essen…» - «Das ist ja äusserst grausam», meint der Mensch mitfühlend.

Gott schnippt nochmals mit den Fingern und sie landen wieder im Himmel. Dort ist der Mensch sehr überrascht, als er fast das gleiche Szenario sieht – ein üppig gedeckter Tisch, soweit das Auge reicht, nur sind diesmal alle, die davorsitzen, glücklich und wohlgenährt. Er wendet sich an Gott und erkundigt sich: «Und womit essen diese Menschen hier? Sie müssen doch anderes Besteck haben.» - «Nein, mein Sohn, auch hier essen sie mit drei Meter langen Löffeln.» Der Mensch ist verwirrt. «Das verstehe ich nicht. Wie ist das möglich?»

Und Gott antwortet: «Im Himmel füttern wir uns gegenseitig.»

Darum kann es wunderbar hilfreich sein, wenn man in einer Gruppe gemeinsam Gefühle annimmt und loslässt. Wenn sich Menschen treffen um sich gemeinsam auf ihre Freiheit zu konzentrieren, wird eine beeindruckende Kraft frei. Natürlich kann man sich die Fragen auch zu zweit gegenseitig stellen.

**«Ich leide, also bin ich.»**

Wir identifizieren uns mit unseren Problemen und glauben, wir seien die Einzigen mit solchen Problemen. Wir werden so vertraut mit dem Zustand, der Mensch mit dem einen bestimmten Problem zu sein, dass wir oft Angst haben, gar nicht zu wissen, wer wir ohne dieses Problem sind. Oft können wir uns selbst ohne diese Gedanken- und Verhaltensmuster nur schwer vorstellen. Statt uns auf die Unsicherheit einzulassen, die mit dem Releasing einhergeht, klammern wir uns an das künstliche Sicherheitsgefühl. Mit dem Problem wissen wir wenigstens ungefähr, was uns erwartet.

In so einem Fall können wir an eines unserer Probleme denken und uns folgende Frage stellen:

**«Will ich lieber dieses falsche Sicherheitsgefühl, das daher rührt, dass ich alles über dieses Problem weiss, oder hätte ich das Problem lieber nicht?»**

Falls wir lieber frei wären, werden wir spontan damit aufhören, uns an das Problem zu klammern, und wir werden natürliche Lösungen finden, satt uns damit zu rechtfertigen, dass wir das Problem haben.

**Bestätigung bekommen für unsere Probleme:**

Häufig lernen wir unsere Probleme anderen so versiert zu beschreiben, dass wir dieses Fachwissen nicht aufgeben wollen. Natürlich ist es manchmal auch sehr gut, einfach einmal unser Herz auszuschütten. Das ist oft schon der erste Schritt zum Releasing.

Wenn wir uns aber dabei ertappen, die gleiche Geschichte häufiger als einmal zu erzählen, dann können wir prüfen, ob wir Zustimmung oder Anerkennung für das Problem suchen. Und dann könnten wir uns folgende Fragen stellen:

**«Könnte ich den Wunsch loslassen, von anderen mein Problem bestätigt zu bekommen?»**

**«Könnte ich den Wunsch loslassen, für dieses Problem Anerkennung zu bekommen?»**

**Stolz sein auf unsere Probleme:**

Wir empfinden nicht nur Stolz wegen unserer Leistungen, sondern wir werden auch süchtig nach einem ganz subtilen Stolz auf unsere Probleme. Wir fühlen uns ihretwegen so besonders. Wir sind stolz darauf, dass wir uns mit diesem Problem so lange behauptet haben oder dass wir so ein einzigartiges Problem haben.

In so einem Fall können wir den Stolz einfach ehrlich zugeben, annehmen und loslassen. Dann lassen wir in der Regel auch das Problem los.

**Frage nicht nach dem Warum:**

Wenn wir verstehen wollen, warum wir ein bestimmtes Problem haben, dann müssen wir an diesem Problem festhalten, um es zu begreifen. Wenn ein Problem eine wichtige Erkenntnis für uns enthält, dann eröffnet sich diese Einsicht interessanterweise genau dann, wenn wir den Wunsch zu verstehen ganz loslassen, und zwar erheblich leichter.

**«Will ich meine Probleme lieber verstehen oder will ich sie lieber los sein?»**

Wenn wir sie loslassen wollen, ist es hilfreich, den Wunsch nach Verstehen loszulassen. Der Grund dafür ist: Um ein Problem zu begreifen, müssen wir den gegenwärtigen Moment verlassen, doch nur im gegenwärtigen Moment können wir wirklich etwas lösen.

Ausserdem müssen wir ein Problem nur dann genau verstehen, wenn wir es noch einmal erleben oder weiterhin behalten wollen.

**Ausschau halten nach der Freiheit im Hier und Jetzt:**

Wir sind Experten in der Suche nach Einschränkungen, weil wir uns angewöhnt haben, nach unseren Problemen Ausschau zu halten, wenn sie nicht da sind.

Selbst wenn wir uns gerade um eines unserer «Problem-Themen» kümmern, können wir uns gestatten, auch dahin zu schauen, wo das Problem nicht ist. So bemerken wir, dass auch unser schlimmstes Problem nicht immer im gegenwärtigen Augenblick (jetzt) da ist.

**Siehe Übung 1**

**Keine Sorge: Wir können unsere Intuition nicht loslassen: 😊**

Manche Leute haben Bedenken, ihre Gefühle loszulassen, weil sie meinen, diese Gefühle würden ihnen doch den Weg durch das Leben zeigen. Lester Levenson (Begründer der Sedona-Methode) sagte jeweils:

**«Die Intuition hat nur in 100 % der Fälle Recht.»**

Ein einschränkendes Gefühl wird beim Loslassen schwächer oder löst sich ganz in Luft auf; eine intuitive Erkenntnis hingegen wird durch das Loslassen immer eindeutiger und ruhiger. Tatsächlich werden wir immer intuitiver, je mehr wir loslassen.

**Gefühls-Spektrum:**

**Von wenig Energie / Eingeschränktheit bis zu viel Energie / Freiheit**

**Apathie Traurigkeit Angst Lust Wut Stolz**

**Mut Akzeptanz Frieden**

Wenn wir die Energie der Gefühle als Spektrum sehen, dann können wir uns vorstellen, dass Mut, Akzeptanz und Frieden unter den anderen Emotionen begraben sind. Wenn wir Apathie, Traurigkeit, Angst, Lust, Wut und Stolz liebevoll annehmen und dann loslassen, gelangen wir automatisch zu den energiereicheren Emotionen, die das wahre Selbst ausmachen und schon immer da waren.

Als Folge davon wird sich unser ganzes Leben verändern.

**Siehe Übung 2**

**Widerstand auflösen**

Die meisten von uns schwimmen häufig stromaufwärts, statt sich vom Strom des Lebens an ihr erwünschtes Ziel tragen zu lassen. Wir glauben oft, wir müssten kämpfen, um das zu bekommen, was wir wollen, und schwimmen gegen den Strom.

Widerstand können wir genauso annehmen und loslassen wie jedes andere Gefühl (mit den grundlegenden Fragen).

Übrigens geben wir anderen nicht etwa die Kontrolle über uns, wenn wir unseren Widerstand loslassen. Unseren Standpunkt können wir auch ohne Widerstand vertreten. (In Kampfkünsten wie Aikido nutzt man das auch. Man weiss, dass man sich selbst verletzen kann, wenn man verbissen zuschlägt. Wenn wir hingegen entspannt – also ohne Widerstand – sind, dann sind die Schläge viel kraftvoller.)

**Widerstand dagegen, etwas zu sein, zu haben oder zu tun**

und

**Widerstand dagegen, etwas nicht zu sein, zu haben oder zu tun**

Wenn wir z. B. Widerstand haben dagegen nicht viel Geld zu haben, dann haben wir oft auch Widerstand dagegen, viel Geld zu haben. Daher können wir auch jenen Widerstand loslassen.

**Siehe Übung 3**

**Der Wunsch nach Veränderung:**

Unser Verstand macht uns zwar weise, dass unser Wunsch nach Veränderung tatsächlich auch eine Veränderung bewirkt oder dass der Wunsch nach einer notwendigen Veränderung uns auch zu praktischen Schritten animiert, doch meistens ist genau das Gegenteil der Fall.

Je mehr wir uns bemühen, das, welches wir nicht wollen, nicht zu erschaffen, desto stärker halten wir an der Idee fest; und umso wahrscheinlich erschaffen wir es in unserer Realität. Wie sieht also die Lösung aus? Ganz einfach:

→ Wir lassen den Wunsch, etwas zu verändern, einfach los; dadurch werden sich auch die unerwünschten Bilder in unserem Kopf auflösen. Und dann schreiten wir automatisch entschlossen zur Tat und nehmen die notwendigen Änderungen vor, falls solche angezeigt sind.

*«Kannst du dir gestatten, den Wunsch dies zu verändern, willkommen zu heissen?»*

*«Kannst du den Wunsch, dies zu verändern, loslassen?»*

Und falls wir lieber nicht loslassen wollen, dann erlauben wir uns eben zuerst für einen Moment das Festhalten.

**Wie unterscheide ich zwischen dem, was ich verändern kann und dem, was ich nicht ändern kann?**

Immer wenn wir uns nicht sicher sind, ob wir in unserem Leben etwas ändern oder akzeptieren sollen, dann können wir den Wunsch nach Veränderung loslassen.

- Handelt es sich um etwas «Unveränderliches», dann werden wir es mühelos akzeptieren können.

- Handelt es sich um etwas «Veränderbares», so werden wir durch das Loslassen leicht aktiv und unternehmen von alleine die erforderlichen Schritte.

Als Lester Levenson diese Frage (bzgl. des Verändern-Wollens) entdeckt hatte, liess er sein Leben noch einmal Revue passieren und er stellte fest, dass er früher praktisch alles ändern wollte, auch Unbedeutendes wie das Ende von Kinofilmen und andere belanglose Ereignisse. Das haben wir Menschen oft so an uns: Wir wollen es einfach immer anders haben als es gerade ist. 😊 Als Lester Levenson seinen Wunsch losliess, die Vergangenheit und auch die Gegenwart zu ändern, lösten sich ganze Berge innerer Einschränkungen spielend auf und er wurde glücklicher, als er es sich in seinen kühnsten Träumen je hätte vorstellen können.

Die Ausbilder von Hale Dwoskin wussten, dass sie ihn auf diese Weise ganz leicht zum Loslassen bringen konnten. Erst jammerte er gewöhnlich einige Minuten lang, wie bedeutsam und wichtig ein bestimmtes Problem doch sei oder wie lange er es schon bearbeitete, doch es wolle einfach nicht verschwinden. Dann fragten sie ihn meist nur: «Würdest du es gern ändern?» Das reichte in der Regel schon dazu aus, ihn zu veranlassen, dass er spontan losliess – oft unter schallendem Gelächter.

Und so können wir natürlich auch den Wunsch loslassen, andere Menschen ändern zu wollen.

**Siehe Übung 4**

**Das Wünschen entspricht einem Mangel:**

Wollen wir all diese Dinge wirklich, die wir uns manchmal wünschen? Oder wollen wir nur das Glücksgefühl, für das sie stehen? Wie wäre es, wenn wir glücklich sein könnten, ohne all das «Zeug» zu brauchen, welches wir mit diesem Glück verbinden?

Das Wünschen entspricht einem Mangel, weil es nicht dem Haben gleicht. Wir schränken unser Leben ein, indem wir uns stärker auf en *Kampf* um das Haben konzentrieren als auf das *Haben* selbst.

**Wenn wir den Wunsch nach etwas loslassen, haben wir eher das Gefühl des Habens.** Gleichzeitig bemerken wir, dass wir tatsächlich mehr haben. Am leichtesten und ehesten kreieren wir das, wofür wir uns entscheiden, aus einer inneren Haltung heraus, für die beide Resultate in Ordnung sind; das heisst aus einer Haltung heraus, in der es okay ist, etwas zu bekommen oder auch nicht zu bekommen.

Bis wir erwachsen werden, haben wir gelernt, unsere tieferen Bedürfnisse oder Wünsche mit solchen der Erwachsenenwelt zu sublimieren – mit Dingen, die vom wirklichen Wunsch einige Schritte entfernt sind. Wir setzen z. B. ein Auto mit Kontrolle gleich oder Geld mit Sicherheit. Das ist einer der Gründe, dass das Glücksgefühl, das wir aus den Dingen beziehen, die wir uns wünschen, nur kurze Zeit anhält. Wir *glauben* nur, wir wollten diese Dinge.

**Wo unsere Wünsche und Bedürfnisse begannen:**

Als Baby haben wir eine ganz andere Wahrnehmung der Welt als später als Erwachsene. Wahrnehmungen und Körperempfindungen haben noch keine Namen oder Bedeutungen. Sie entstehen einfach und verschwinden dann wieder in das, was wir in unserem wahren Wesen sind. Körperteile werden zum Spielzeug, sobald wir entdecken, dass bestimmte innere Veränderungen sie reagieren lassen. Sie bereiten Vergnügen, doch gehören sie niemand Bestimmtem. Darum sprechen Kleinkinder ja oft noch in der dritten Person von sich selbst: «Das ist Miriams Spielzeug.»

Im Alter von ca. zwei Jahren findet ein Übergang statt. Mittlerweile haben wir uns davon überzeugen lassen, dass wir ein Individuum und damit getrennt von den anderen sind. Nun dreht sich plötzlich alles um «mein» Spielzeug, «meine» Bedürfnisse und um «mich». Jetzt bekommen die Empfindungen, Bilder und Geräusche, die im Bewusstsein auftauchen, eine Bedeutung und eine Geschichte, die auf dem Glauben an ein «mich» basieren.

Und genau dann setzt der Wunsch ein, Dinge zu ändern. Wir leisten dem, was ist, Widerstand. Wir wollen, dass sich die Dinge nach unserem Kopf entwickeln. Diese Phase wird ja auch als Trotzalter bezeichnet. Die Welt ist nicht mehr so sicher, wie sie einmal erschien. Vielleicht ringen wir mit Geschwistern um Aufmerksamkeit. Da alles von uns getrennt ist, stellt alles eine potenzielle Bedrohung dar. Mutters oder Vaters Anerkennung zu bekommen wird ausserordentlich wichtig und sie nicht zu bekommen ist potenziell lebensbedrohlich. Die Welt, die uns früher vollkommen erschien, wollen wir jetzt kontrollieren.

**Seit wir uns mit einem bestimmten Körper-Geist-Organismus als unserem eigenen identifizieren, werden wir mehr und mehr von einigen grundlegenden Bedürfnissen motiviert und angetrieben; diese wiederum verstärken unser Gefühl von Getrenntsein und verursachen endloses Leid.**

**Die vier grundlegenden Wünsche loslassen:**

**Wunsch nach Anerkennung / Wunsch nach Kontrolle / Wunsch nach Sicherheit**

**Wunsch nach Einssein**

Was wäre dir lieber: sich Anerkennung zu *wünschen* oder Anerkennung zu *bekommen*?

Sich Kontrolle zu *wünschen* oder Kontrolle zu *haben*?

Sich Sicherheit zu *wünschen* oder Sicherheit zu *spüren*?

Wenn wir uns Anerkennung wünschen, deutet das darauf hin, dass wir im Moment einen Mangel an Anerkennung wahrnehmen. Wir fühlen uns nicht anerkannt und geliebt, darum wünschen wir uns Anerkennung. Sobald wir diesen Wunsch loslassen, erkennen wir automatisch, was schon da ist: Wir spüren, dass wir bedingungslos geliebt werden.

Allein schon dadurch, dass wir ein Bedürfnis ins Bewusstsein bringen, lassen wir oft schon spontan los, sogar bevor wir die Fragen stellen.

Immer wenn wir solche Wünsche loslassen, kommt das schon vollkommene und «gut genährte» Wesen darunter zum Vorschien.

Lester Levenson sagte jeweils:

**«Lass los und gestatte dir, die Vollkommenheit in der scheinbaren Unvollkommenheit zu erkennen.»**

**Siehe Übung 5**

**Die Gegenkräfte zu den grundlegenden Wünschen:**

Wir Menschen haben oft ambivalente Wünsche.

Wenn wir einen bestimmten tieferen Wunsch loslassen, lassen wir damit gleichzeitig auch sein Gegenstück los. Das ist wie beim Münzenwerfen: Du kannst nur Kopf und Zahl zusammenwerfen.

**Wunsch nach Kontrolle - Wunsch danach, kontrolliert zu werden**

**Wunsch nach Anerkennung - Wunsch, abgelehnt zu werden - Wunsch zu lieben**

**Wunsch nach Sicherheit und Überleben - Wunsch zu sterben**

**Wunsch nach Einssein - Wunsch nach Getrenntsein**

Wenn wir Releasing machen zum «Wunsch nach Kontrolle» ist es sehr hilfreich, wenn wir immer auch Releasing machen bezüglich der Gegenkraft.

**Siehe Übung 5**

1. **Wunsch nach Kontrolle:**

Wenn wir kontrollieren wollen, dann fühlen wir uns, als sei uns die Kontrolle entglitten und als müssten wir etwas tun, um sie wieder zu gewinnen. Wenn wir kontrollieren wollen, leisten wir Widerstand, wollen etwas verändern, verstehen, manipulieren, etwas durchsetzen, in Ordnung bringen, erzwingen, Recht haben, der oder die Erste sein.

***Indem wir den Wunsch zu kontrollieren loslassen, wächst unser Gefühl von Kontrolle.***

1. **Der Wunsch danach, kontrolliert zu werden:**

Dies ist die Gegenkraft zum Wunsch nach Kontrolle. Wenn dieser Wunsch aktiv ist, dann sehnen wir uns nach jemandem, dem wir die Schuld zuschieben können oder der die Verantwortung übernimmt für unser Leben und unsere Gefühle. Wir wollen, dass uns jemand sagt, was wir tun sollen. So können wir dann auch Opfer spielen.

***Indem wir den Wunsch kontrolliert zu werden, aufgeben, haben wir ein stärkeres Gefühl von Kontrolle und sind eher bereit, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.***

1. **Der Wunsch nach Anerkennung und Liebe:**

Wenn wir uns Anerkennung wünschen, haben wir das Gefühl, keine Anerkennung zu bekommen. Deshalb zielen wir mit unserem Handeln darauf ab, uns diese Anerkennung zu verschaffen. In Wirklichkeit jedoch sabotieren wir genau das die ganze Zeit. Wir richten unseren Fokus auf uns selbst und sind befangen. Wir machen uns übermässig Gedanken, was andere Menschen von uns halten. Beim Wunsch nach Anerkennung fühlen wir uns ungeliebt und glauben, wir müssten etwas tun, um geliebt zu werden.

***Wenn wir den Wunsch nach Anerkennung loslassen, fühlen wir uns liebevoller und fürsorglicher und gleichzeitig mehr geliebt und akzeptiert.***

1. **Der Wunsch, abgelehnt zu werden:**

Beim Wunsch nach Ablehnung wollen wir gerade keine Anerkennung. Deshalb verhalten wir uns so, dass wir sie nicht bekommen. Wir sind übermässig besorgt, was andere von uns denken, und tun gleichzeitig so, als sei es uns egal. Wir sagen oft «Nein» auch wenn wir leicht hätten «Ja» sagen können. Manchmal drücken wir uns, um uns unbeliebt zu machen. Wir strahlen so etwas aus wie «Lass mich in Ruhe».

***Indem wir unseren Wunsch nach Missbilligung aufgeben, können wir uns leichter lieben und akzeptieren lassen und wir können auch andere leichter lieben.***

1. **Der Wunsch zu lieben:**

Bei dem Wunsch zu lieben haben wir das Gefühl, wir könnten gar nicht genug geben. Wir konzentrieren uns auf andere, uns selbst aber vernachlässigen wir. Wir kümmern uns übermässig um die Gefühle anderer Menschen. Wir übernehmen vielleicht auch zu viel Verantwortung und delegieren Aufgaben nicht, weil wir glauben, das sei für die anderen besser. Auch glauben wir, etwas tun zu müssen, damit andere verstehen, wie sehr sie uns am Herzen liegen.

***Indem wir den Wunsch zu lieben aufgeben, fühlen wir uns innerlich stärker ganz und vollständig. Gleichzeitig können wir andere besser lieben und mögen, ohne selbst dabei auf der Strecke zu bleiben.***

1. **Der Wunsch nach Sicherheit und Überleben:**

Wenn wir uns Sicherheit wünschen, dann haben wir das Gefühl, nicht in Sicherheit zu sein. Wir betrachten das Leben als Überlebenskampf. Wir betrachten jeden zumindest unterschwellig als Feind. Oft empfinden wir dann die kleinsten Veränderungen oder Entscheidungen als lebensbedrohlich. Wir meiden Risiken, auch wenn wir dadurch auf Erfolg verzichten. Der Wunsch nach Sicherheit lässt sich daran erkennen, dass wir uns häufig bedroht, unwohl, in Gefahr oder auf der Hut fühlen oder mit einer bevorstehenden Katastrophe rechnen. Im Extremfall äussert er sich als lähmende Angst, wir haben das Gefühl, wir würden gleich sterben.

***Indem wir den Wunsch nach Sicherheit loslassen, fühlen wir uns überall innerlich und äusserlich sicherer und zu Hause, ohne das Gefühl zu haben, wir seien nur auf Kosten anderer sicher.***

1. **Der Wunsch zu sterben:**

Wenn wir sterben wollen, empfinden wir das Leben als zu hart. Wir haben Angst zu leben, deshalb wollen wir es hinter uns bringen. Wir betrachten das Leben als ein Minenfeld. Wir selbst sind unsere schlimmsten Feinde. Wie beim Wunsch nach Überleben empfinden wir selbst die kleinsten Veränderungen und Entscheidungen als lebensbedrohlich und reagieren auch so.

Doch im Gegensatz zum Wunsch nach Überleben suchen wir diesmal vielleicht Risiken und Konfrontationen, in der heimlichen Hoffnung, das Schlimmste möge eintreten. Im Extremfall äussert sich dieser Wunsch als lähmende Angst oder lähmende Apathie – wir haben das Gefühl zu sterben und es ist uns egal. Wenn wir sterben wollen, wollen wir keine Sicherheit, ja vielleicht gefährden wir uns auch absichtlich.

***Indem wir den Wunsch zu sterben aufgeben, fühlen wir uns innerlich und äusserlich sicherer und in unserem Leben zu Hause. Wir leben gern und geniessen das Leben in vollen Zügen, ohne uns über Konsequenzen Gedanken zu machen.***

1. **Der Wunsch nach Getrenntsein:**

Wenn wir getrennt sein wollen, haben wir das Gefühl, dass wir nicht dazugehören wollen oder dass wir unsere eigene Identität behaupten müssen. Wir bemühen uns ständig, uns von allen und allem anderen zu unterscheiden. Wir wollen beweisen, wie verschieden, besser und besonders wir sind. Oft teilen wir der Welt mit: «Lasst mich in Ruhe!» Für die meisten von uns ist dieser Wunsch nach Getrenntsein so selbstverständlich und gleichzeitig so subtil, dass er oft so schwer zu bemerken ist wie die Luft, die wir atmen.

***Indem wir den Wunsch nach Getrenntsein loslassen, fühlen wir uns leichter in der Lage mit anderen verbunden zu sein, ohne unsere Einzigartigkeit zu verlieren.***

1. **Der Wunsch nach Eins-Sein**

Beim Wunsch nach Einssein wollen wir dazugehören oder wir haben das Gefühl, wir müssten unsere getrennte Identität auflösen und mit anderen – oder mit allem – verschmelzen. Bei Menschen auf dem spirituellen Weg ist dieser Wunsch oft stark ausgeprägt. Wir sind auf der Suche nach Einheit und übersehen dabei die zugrunde liegende Einheit, die bereits ohne unser Zutun existiert. Ebenso wie der Wunsch nach Getrenntsein ist auch der nach Einssein so häufig und gleichzeitig so subtil, dass er bei den meisten von uns das gesamte Denken, Sprechen und Handeln beeinflusst.

Doch solange wir den Wunsch nach Einssein in uns tragen, fühlen wir uns immer ein wenig allein und haben das Verlangen, diese Einsamkeit und diese Isolation zu beenden. Oft füllen wir unser Leben mit äusseren Zeichen der Verbundenheit, um unser Gefühl von Isolation zu verbergen oder zu vermeiden. Der Wunsch nach Einssein fühlt sich an wie eine Sehnsucht, ein Verlangen nach Verbindung.

**Wie man Ängste loslässt:**

Auf einer bestimmten Ebene wünschen wir uns oder *erwarten* wir unbewusst alles, wovor wir uns fürchten. Nicht bewusst – *unter*bewusst. Sobald wir es willkommen heissen, können wir es loslassen.

Wenn wir in der Aussenwelt etwas sehen, was uns nicht gefällt, denken wir im Stillen: «Hoffentlich passiert mir das nicht.» oder «Hoffentlich passiert das nie wieder.» Was unser Verstand dabei hört und sich ausmalt, ist natürlich die Angst, die sich aber so darstellt, als hätten wir gedacht: «Ich *möchte*, dass mir das passiert.» Denn der Verstand denkt und erschafft nur in *Bildern*.

**Siehe Übung 8**

**Wie man sich aus der Tyrannei von Schuld und Scham befreit:**

Die erste grosse Lüge ist, dass Schuldgefühle uns vor Strafe schützen können. Genau genommen ist Schuldgefühl ein unbewusstes Schuldeingeständnis, das nach Strafe verlangt. Fühlen wir uns schuldig, dann ziehen wir Strafe in der Aussenwelt an und wir bestrafen uns auch selbst. Und das Tollste dabei 😊: Wir haben *nie* das Gefühl *ausreichend* bestraft worden zu sein.

Die zweite Lüge im Zusammenhang mit Schuldgefühlen besagt, dass sie uns davon abhielten, erneut «falsch» zu handeln. Häufig sorgt ein Schuldgefühl dafür, dass wir das, was wir bereits für einen Fehler halten, erneut oder immer wieder tun, gleichsam als Selbstbestrafung. Vor allem Schuldgefühle veranlassen uns zu Handlungen, die wir später bereuen.

**Beispiel:** Eine Frau möchte abnehmen und macht eine Diät. Nun wird sie aber schwach und isst Schokolade. Dadurch fühlt sie sich schuldig. Was macht sie dann? Genau. Sie bestraft sich mit einem weiteren Stück Schokolade. Und jetzt empfindet die Frau noch mehr Schuldgefühle. Wahrscheinlich gestattet sie sich auch nicht, *einen* Bissen davon zu geniessen. Das ist auch der Grund, warum die meisten Diäten fehlschlagen.

**Siehe Übung 9**

**Es gibt keine Probleme!**

Im gegenwärtigen Moment gibt es keine Probleme. **Was wäre, wenn alle vermeintlichen «Probleme», die wir zurzeit haben, nur *Erinnerungen* wären?**

Probleme scheinen nur deshalb über einen bestimmten Zeitraum hinweg fortzubestehen, weil wir nach ihnen Ausschau halten, wann immer sie nicht da sind (nämlich in diesem jetzigen Moment). Ja, wir *suchen* unsere Probleme regelrecht.

**Beispiel:** «Henry kam mit einer Beinschiene und hatte aufgrund einer Bänderverletzung am Knie starke Schmerzen. Seine Ärzte hatten ihm gesagt, die Schmerzen würden wahrscheinlich sechs Monate lang anhalten, bis alle Bänder geheilt seien. Deshalb war er recht skeptisch, als ich ihm sagte, dass auch Schmerz nur eine Erinnerung ist. Er hatte durchaus Empfindungen im gegenwärtigen Moment, aber der Schmerz an sich war nur eine Erinnerung. Ja, er war so skeptisch, dass er mich in den nachfolgenden 24 Stunden nur widerlegen wollte. Er war zutiefst davon überzeugt, dass er immer noch Schmerzen haben würde, selbst wenn er mit den Empfindungen, die er spürte, absolut in den gegenwärtigen Moment kam.

Am nächsten Tag teilte Henry im Kurs mit, was ihn ziemlich schockierte: Jedes Mal, wenn er im gegenwärtigen Moment den Schmerz suchte, konnte er ihn nicht finden, obwohl er meine Aussage stark angezweifelt hatte. Er erklärte weiter, er könne den Schmerz nicht nur in der Gegenwart nicht finden, da sei kein Schmerz mehr und die Schwellung sei um ungefähr 85 Prozent zurückgegangen. Er brauche auch seine Schiene nicht mehr zum Laufen.»

**Siehe Übung 12**

**Wichtige Sätze aus dem Buch:**

«Jede Emotion, egal wie traumatisch sie scheinbar ist, hat in Wahrheit wenig Substanz und macht viel Lärm um nichts.»

«Alle Gefühle ausser Frieden, befinden sich an der Oberfläche deines wahren Seins. In deinem Zentrum bist du leer, still und im Frieden.»

«Unsere Symptome bleiben teilweise auch deshalb bestehen und verschlimmern sich scheinbar, weil wir ihnen Widerstand leisten. Einen ersten wichtigen Schritt machen wir immer damit, dass wir unsere Gefühle und Empfindungen willkommen heissen. Einen weiteren Schritt tun wir, indem wir der darunter liegenden Stille oder des Seins gewahr werden, das alle positiven und negativen Erfahrungen ermöglicht. Wenn wir diese darunter liegende Weite erkennen, können wir unter Umständen die Emotionen und Symptome auflösen, die an der Oberfläche unseres Bewusstseins auftauchen.»

«Die dynamischste Quelle, von der aus Sie alles, was Sie sich im Leben wünschen, erschaffen können, ist das Gefühl, dass alles absolut in Ordnung ist, wie es jetzt ist.»

«Erkennen Sie, dass Ihre Beziehung so wie sie ist, in Ordnung ist – in diesem Wissen liegt die Möglichkeit für etwas noch Besseres.»

«Je tiefer Sie sich entspannen und einfach in diesem Moment sind, desto besser werden Sie sich fühlen und desto besser sind Sie für eine Beziehung gerüstet. Sicherlich haben Sie schon beobachtet, dass Sie gern mit innerlich entspannten Menschen zusammen sind.»

**Anja Perron:** [www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch)

**Literaturangabe:**

Hale Dwoskin: Die Sedona-Methode: Wie Sie sich von emotionalem Ballast befreien und Ihre Wünsche verwirklichen

ISBN: 978-3-935767-78-1