



Was gehalten wird, kann nicht fließen – Die Sedona Methode

Erleben zulassen. Spannung entknoten. Freiheit freigeben.

1. Zugang zur Tiefe – Wenn das Gefühl größer ist als Worte

Es gibt Erlebnisse, bei denen Sprache nicht mehr weiterführt. Gefühle, die weder erklärt noch in Konzepte gefasst werden können. Innere Zustände, die sich jeder Methode entziehen – weil sie nicht verstanden, sondern **durchfühlt** werden wollen.

In der DaBrain Matrix beginnt hier der Erfahrungsraum von Sedona.

Gefühle müssen nicht bearbeitet oder therapiert werden. Sie sind keine Störung. Kein Fehler. Kein Zustand, der weg soll. Sie sind Bewegung – lebendig, intelligent, spürbar.

Und manchmal zeigt sich diese Bewegung nicht als leichter Fluss, sondern als Spannung, als Knoten, als inneres Halten. Nicht nur bei Angst, Wut oder Schmerz – sondern gerade auch bei den schönen Dingen: Zugehörigkeit, Nähe, Liebe, Schutz.

Die Sedona-Methode schafft einen Raum, in dem all das da sein darf.

Ein Raum, in dem kein Ziel verfolgt wird.

Ein Raum, in dem kein innerer Zustand „richtig“ oder „falsch“ ist.

Ein Raum, in dem **Halten erkannt werden kann – und sich manchmal ganz von selbst löst.**

2. Das Prinzip – Nicht das Gefühl geht, sondern das Festhalten

Loslassen bedeutet nicht, etwas abzustoßen.

Es bedeutet auch nicht, etwas aufzugeben.

Es bedeutet nur:

Nicht mehr festzuhalten.

Festhalten erzeugt Enge – selbst dort, wo etwas eigentlich warm und liebevoll ist.

Das zeigt sich besonders bei bestimmten inneren Zuständen:

- der Wunsch, jemanden zu beschützen
- das Bedürfnis, Nähe aufrechtzuerhalten
- der Versuch, einen schönen Moment festzuhalten
- die Angst, etwas Wertvolles zu verlieren

Und doch: **Was gehalten wird, kann nicht frei sein.**

Die Sedona-Methode lädt nicht dazu ein, solche Bedürfnisse zu „verlernen“.

Sie erkennt ihre Tiefe an.

Aber sie hilft, **den Schmerz der Unerfülltheit** zu erkennen – und genau diesen Schmerz **sanft loszulassen.**

Denn es ist oft nicht das Bedürfnis selbst, das festhält – sondern:

- die Enttäuschung, dass es nicht erfüllt wurde
- die Angst, es könnte nie erfüllt werden
- das innere Drama, das daraus entstanden ist

Wenn sich dieser innere Knoten löst, bleibt nicht weniger Liebe, sondern **eine ruhigere, freiere Form von Verbundenheit.** Freiheit entsteht nicht durch Aufgabe des Wichtigen – sondern durch das **Loslassen der Anspannung, es erzwingen zu müssen.**

DaBrain-Matrix

3. Die vier Fragen – Der Weg des inneren Erlaubens

Die Sedona-Methode stellt keine therapeutischen Fragen.

Sie stellt keine Bedingungen.

Sie führt in eine Haltung der Offenheit – und überlässt das Ergebnis dem Moment.

Die vier Fragen lauten:

1. **Dieses Gefühl, über das gesprochen wurde – könnte es jetzt gerade entstehen?**
→ Keine Analyse. Nur spüren: Ist es zugänglich? Ist es spürbar? Selbst eine „Nein“-Antwort ist bereits ein Kontakt.
2. **Wenn es entstehen konnte – könnte es jetzt auch wieder gehen?**
→ Diese Frage öffnet den Raum. Keine Aufforderung. Nur Möglichkeit.
Es geht nicht darum, *ob* es geht – sondern, ob es gehen *könnte*.
3. **Und wenn es gehen könnte – würde es gehen dürfen?**
→ Die Antwort ist immer richtig: Ob Ja, Nein oder „Ich weiß nicht“.
Es geht nicht um Zustimmung, sondern um Kontakt mit der inneren Wahrheit in diesem Moment.
4. **Und wenn es gehen dürfte – wann würde es gehen dürfen?**
→ Diese Frage bringt den Prozess in die Gegenwart.
Manchmal ist die Antwort: „Jetzt.“
Manchmal: „Noch nicht.“
Auch das ist in Ordnung.

Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

Jede Antwort ist ein Ja zur inneren Realität.

Und genau dadurch kann sich etwas lösen.

4. Anwendungsraum – Wenn alles andere schon gesagt wurde

Die Methode lässt sich bei jeder Emotion anwenden – auch bei:

- Wut, Hass, Enttäuschung, Schuld, Sehnsucht, Hilflosigkeit usw.

Aber auch bei Dingen wie:

- Rührung, Dankbarkeit, Hoffnung, Stolz, Liebe usw.

Denn alles, was gehalten wird, kann Enge erzeugen – selbst das Schönste.

5. Wirkung – Wenn sich das Gefühl löst, nicht das Erleben

Die Sedona-Methode ist kein Mittel zur Verdrängung. Sie ist **ein klares, stilles Werkzeug für echte innere Durchbrüche**. Und sie wirkt – nicht durch Tun, sondern durch **Nicht-Tun**.

Das Gefühl darf bleiben. Nur das Halten fällt weg.

Und plötzlich wird klar:

Freiheit entsteht nicht durch Kontrolle –

sondern durch **Einverständnis mit dem, was ist**.

Das ist das Geschenk von Sedona:

Ein stiller, tiefer Zugang zur eigenen Wahrheit.

Und die Möglichkeit,

nicht das Gefühl zu verlieren –

sondern sich selbst darin wiederzufinden.