

# Die Rekapitulation, vereinfacht

Was ist das?

Weshalb wird sie praktiziert?

Ich und die Rekapitulation.

Wie wird sie praktiziert?

## **Was ist die Rekapitulation?**

Die Rekapitulation ist eine Technik zum Auflösen von Anhaftungen an Personen und Ereignissen, von Glaubenssätzen (Dogmen) und Verhaltensmustern. Dazu wird visualisiert und eine Atemtechnik angewendet. Das was rekapituliert wird, nennen wir "das Gegenüber".

## **Weshalb wird die Rekapitulation praktiziert?**

Um sich zu befreien. Um den Rucksack des Lebens auszumisten. Um sich Platz für Entfaltung zu schaffen. Um die Welt ungefiltert wahrzunehmen. Um zu vergeben. Um die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Durch Erlebnisse werden wir konditioniert, insbesondere in der Kindheit. Kommt zum Beispiel ein Kind zu spät zum Essen und wird mit der Redewendung "Wer nicht kommt zur rechten Zeit, muss nehmen, was noch übrig bleibt." zurechtgewiesen, kann dies ein Dogma im Kind aufbauen. Daraus kann der Glaubenssatz "Ich habe zu wenig" entstehen, was sich wiederum in seinem Verhalten spiegelt. Es fällt dem Kind schwerer, auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu hören, und es wird eher etwas essen, wenn es die Möglichkeit dazu hat, auch wenn es noch keinen Hunger verspürt. Bei jedem Mal, in dem sich das Kind von dem Glaubenssatz leiten lässt, wird dieser stärker zementiert und es wird schwieriger, ihn zu durchbrechen.

Auch in Beziehungen können Muster wie "Ich werde immer verlassen!" oder "Männer betrügen immer!" entstehen oder verstärkt werden.

Der Glaubenssatz-Katalog ist breit gefächert, ab und zu mit "positiven" Dogmen ("Ich bin der/die Beste!"), meistens jedoch mit "negativen" Dogmen: "Ich genüge nicht!", "Ich kann das nicht!". Wir werden also von der Vergangenheit beeinflusst, während wir gleichzeitig unsere Zukunft programmieren. Mit Hilfe der Rekapitulation haben wir ein Werkzeug, um diesen Kreislauf zu durchbrechen und viel Belastendes hinter uns zu lassen.

## **Zu meiner Person und zur Geschichte der Rekapitulation**

Nach meiner ersten Rekapitulation fühlte ich mich frei und unbeschwert. Es war als ob mir ein sehr grosser Druck von der Brust genommen wurde. Bei nahezu jeder weiteren Rekapitulation fühlte ich mich freier, ungebundener und leichter. Ich habe mich sehr mit dieser Arbeit verbunden und darin vertieft. Aufgrund der positiven Auswirkungen, welche ich immer wieder erlebe, möchte ich diese Technik möglichst vielen Menschen zugänglich machen. Ich sehe darin das Potential, alle Konflikte zu lösen. Die Möglichkeit mit sich selbst Frieden zu schliessen und anderen Wesen zu vergeben. Ich sehe darin einen Zugang zu echter Heilung, welche Jede und Jeder eigenständig erarbeiten kann.

Verbreitet und bekannt wurde die Rekapitulation durch Carlos Castaneda in seinem Buch "Das Wirken der Unendlichkeit". Seither wurde sie weiterentwickelt und an die Umstände und Bedürfnisse unserer Zeit angepasst.

Ich habe die Rekapitulation im Oktober 2014 in einem Seminar von Heinrich Schwyter ([www.alpenschamanismus.ch](http://www.alpenschamanismus.ch) / [www.institut-schwyter.ch](http://www.institut-schwyter.ch)) kennengelernt und arbeite seither intensiv damit. In dieser Zeit hat sich diese Technik gewandelt und unterscheidet sich somit - vor allem im Fokus - von der ursprünglichen Rekapitulation. Sie ist hauptsächlich auf das Wohl und die Heilung aller Beteiligten ausgerichtet und deshalb wesentlich lichtvoller.

Ich hoffe, dir die Rekapitulation nähergebracht zu haben. Gerne darfst du mir Rückmeldung geben oder mich bei Fragen, Unklarheiten, Unsicherheiten ansprechen oder von freudvollen Erfolgen erzählen.

## Wie wird die Rekapitulation praktiziert?

### Ablauf

Nehme dir bei jedem Schritt so viel Zeit wie du brauchst. Es gibt bei jedem Schritt den Moment, in dem es sich für dich stimmig anfühlt. Verlasse dich auf dein Gefühl, welches dich durch den Prozess leiten wird.

#### - Rückzug:

Suche einen Ort auf, an dem du ungestört bist und deine Ruhe hast. Richte dich dort so ein, dass du angenehm sitzen kannst. Ich habe gute Erfahrungen gemacht, wenn ich mich in eine Decke einhülle und meine Augen mit einem Tuch verdecke.

#### - Lieblingsplatz visualisieren:

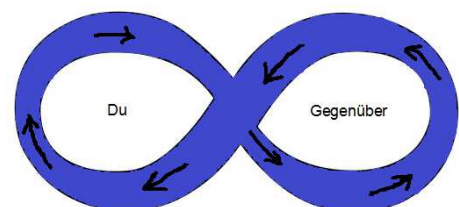
Atme tief bis du zur Ruhe kommst. Dann stelle dir deinen Lieblingsplatz vor, an dem du dich wohl und geborgen fühlst. Achte auf Eindrücke, hörst oder riechst du etwas? Fühle den Boden unter dir. Verbinde dich mit deinem Platz. Spüre seine Kraft durch dich und um alles um dich herum fließen.

#### - Gegenüber visualisieren:

Vielleicht ist dein Gegenüber (z.B. das Gesicht einer Person, eine Alltagssituation, ein Symbol welches für ein Thema oder Gefühl steht) bereits hier, sonst rufe es her. Bitte um das Gegenüber, welches im Moment am dringendsten zu bearbeiten ist. Lass dich auf das Gegenüber/Symbol ein, ohne es zu werten. Ganz egal wie fremd oder abstrakt es dir erscheint, es ist das richtige Symbol für diese Rekapitulation.

#### - liegende Acht visualisieren

Visualisiere eine liegende Acht, welche in dunkelblauer Farbe um dich und dein Gegenüber fließt. Du bist in der Mitte einer Schlaufe, dein Gegenüber in der Mitte der anderen Schlaufe. Die liegende Acht begrenzt den jeweiligen Raum, nichts kann die Seite wechseln.



- Atmung (der Fegeatem):

Drehe deinen Kopf ganz nach rechts. Atme ein während du deinen Kopf nach links bewegst. Atme aus während du deinen Kopf nach rechts drehst. Einatmen von rechts nach links. Ausatmen von links nach rechts. Atme möglichst natürlich, nicht zwanghaft kontrolliert.

Dies machst du so lange, bis du fühlst, dass alles rekapituliert wurde. Vielleicht hat sich das Symbol aufgelöst, vielleicht in der Form verändert, vielleicht hat es auch einfach keine Macht mehr über dich.

- Abschluss:

Gönne dir ein paar Momente lang Ruhe, lege dich hin und entspanne dich. Du kannst dich auch hinlegen oder einen ruhigen Spaziergang in die Natur machen. Meide auf alle Fälle jede Art von Stress, technischen Geräten und Suchtmitteln. Verhaltensroutinen und unbewusstes Handeln zehren an der Energie, welche nach dem Rekapitulieren dringend gebraucht wird, um die Veränderungen langfristig halten zu können!

Gutes Gelingen!

Alexander Wyss ([wyssalex@hotmail.com](mailto:wyssalex@hotmail.com))  
Herbst 2016

Spezieller Dank an:

Heinrich Schwyter ([www.alpenschamanismus.ch](http://www.alpenschamanismus.ch) / [www.institut-schwyter.ch](http://www.institut-schwyter.ch)), welcher mir diese Technik vermittelt hat. Wenn du interessiert bist, seriös ausgeführten lichtvollen Schamanismus kennenzulernen, welcher auf die Entwicklung deines Potentials abzielt, dann informiere dich über seine Seminare.