ISIS - SCHULE

Emotionale Traumabearbeitung:

Das ist eine Methode, mit der man effektiv, das heißt tatsächlich wirksam und damit heilsam, emotionale Verletzungen (= emotionale Traumata) verarbeiten kann.

Die Theorie dahinter:

Ein emotionales Trauma entsteht, wenn ein Gefühl in dem Moment, wo es ausgelöst wird und ins Bewusstsein aufzusteigen beginnt, vom Bewusstsein nicht bzw. nicht in seiner ganzen Breite und Tiefe gefühlt werden kann, weil es einen emotionalen Schock bedeuten würde, wenn das geschehen würde. Und ein Schock auf der Körperebene (der als Folge davon eintreten würde) würde unter Umständen bedeuten: Atemstillstand – Herzstillstand und damit Todesgefahr.

Damit der Organismus dieser drohenden Todesgefahr nicht ausgesetzt wird, hat die Natur einen Sicherheitsmechanismus eingeführt. Dieser sieht vor, dass in solch einem Fall das nicht auszuhaltende, weil schockauslösungsgefährliche Gefühl auf der Stelle ins Unterbewusstsein verschoben (=verdrängt) wird und damit der bewussten Wahrnehmung nicht mehr zugängig ist. Daher ist es auch für die körperlichen Funktionen (vorerst) nicht mehr gefährlich.

Dieses verdrängte Gefühl befindet sich nun innerhalb unseres psychischen Systems in einem Bereich, den wir Unterbewusstsein oder das Unbewusste nennen. Wir können uns das im übertragenen Sinn so vorstellen, wie die Ablage eines Schriftstücks oder einer Datei in einem Ordner mit der Beschriftung „später zu erledigen“. Durch die Verdrängung ist es also nicht verarbeitet („verdaut und assimiliert“) worden, sondern nur zur späteren Verdauung und Assimilation (Aufnahme) abgelegt.

Es wartet dort auf den Zeitpunkt, zu dem der Organismus und das zu ihm gehörende Bewusstsein aufgrund seiner Reifung und Erfahrung in der Lage sind, diesen noch offenen Verdauungs- und Assimilationsprozess (=Verarbeitung) durchzuführen.

Es geht dabei wohlgemerkt NICHT um die mentale, also mit unserem Verstand, unserem Urteils- und Unterscheidungsvermögen etc. durchgeführte Be- und Verarbeitung, also nicht um die Analyse der Umstände rund um die Entstehung des verdrängten Gefühls und deren neue Einordnung und auch nicht um das Verständnis der Zusammenhänge und Begleitumstände des Ereignisses, welche das emotionale Trauma hervorgerufen bzw. ausgelöst haben.

Diese mentale Bearbeitung ist zwar auch sinnvoll und wichtig, aber nur insofern, als sie den ersten Schritt darstellt. Die mentale Bearbeitung (Analyse) ist in manchmal die Maßnahme, die den

Boden für die Verarbeitung des verdrängten Gefühls bereitet. Ich halte die mentale Bearbeitung sogar für viele, vor allem für sehr verstandesbetonte Menschen, für eine wichtige Voraussetzung, die erst das sichere Fundament liefert, auf welchem die Verarbeitung des verdrängten Gefühls dann möglich ist.

Eine solche mentale Be- und Verarbeitung ist aber nur möglich, wenn sich das traumatisierende Ereignis im aktuellen Leben ereignet hat. Denn nur dann wird es Anhaltspunkte dafür geben, selbst wenn diese zunächst auch nicht bewusst sind, aber durch verschiedene Methoden (z.B. kinesiologische Austestung) wieder bewusst gemacht werden können.

Nun geht die Theorie aber davon aus, dass unsere Seele den Körper nicht nur für eine menschliche Lebensspanne bewohnt, sondern einen physischen Körper wie ein Kleidungsstück anlegt und wieder ablegt (Reinkarnationstheorie). Unter „Seele“ verstehe ich den „göttlichen Funken in uns“ und NICHT die Psyche! Die Psyche ist für mich Bestandteil der „Kleidungsstücke“ der Seele, allerdings von einer Art, die auch von einer Inkarnation in die weiteren mitgenommen wird (so, wie wir z.B. die Unterwäsche nicht wechseln, wenn wir unsere Arbeitskleidung ablegen und dafür die Sportsache anziehen.)

Den gesammelten Erfahrungsschatz nimmt die Seele auf ihrer Reise von einem Körper zum anderen also mit, wobei zwischen den Inkarnationen immer entsprechenden Pausen unterschiedlicher Länge liegen.

Dieser mitgenommene Erfahrungsschatz steht uns dann in dem Ausmaß, das für das aktuelle Leben relevant ist, wieder zur Verfügung. Das sind unsere Talente, besondere Gaben, unsere Intuition usw.

Die Seele nimmt auf Ihre Reise in einen neuen Körper aber auch die „noch offenen Posten“ mit, also alles, was noch nicht erledigt wurde und in diesem Leben bearbeitet oder erledigt werden soll.

Dazu gehören die schönen Dinge, die noch auf eine Verwirklichung warten, ebenso, wie die unangenehmen und schmerzlichen. Die schönen und angenehmen „Fügungen“ in unserem Leben begrüßen wir und genießen wir und hinterfragen selten, was dazu geführt hat, dass wir das Schöne oder das Glück erleben dürfen.

Bei den unangenehmen, schrecklichen und schmerzhaften „offenen Posten“ fragen wir uns oft: „Warum passiert gerade mir gerade das gerade jetzt?“ Wenn die Ursachen nicht in diesem Leben gesetzt wurden, sondern in einem vergangenen, dann können wir mental, also mit Hilfe unseres Verstandes oder logischen Denkvermögens, natürlich keinen Sinn in dem Geschehen erkennen.

Wenn das aktuelle schlimme bzw. schmerzliche Geschehen dazu da ist, uns mit einem verdrängten Gefühl aus einer schlimmen Situation in einem früheren Leben wieder in Kontakt zu bringen, ist unser mentaler Be- und Verarbeitungsapparat damit natürlich total überfordert.

Nehmen wir an, dass ein Mensch mit einer massiven emotionalen Traumatisierung sein ganzes Leben hindurch nicht in einen Zustand von ausreichender körperlicher, mentaler und psychischer Stabilität gelangt, welcher es ermöglichen würde, sich noch im selben Leben an die Verarbeitung des verdrängten Gefühls zu machen. In solch einem Falle wird der „Ordner“ mit dem „offenen Posten“, den die nicht erfolgte Gefühlsverarbeitung darstellt, von der Seele mitgenommen und in einem der nachfolgenden Leben, wo die Gesamtumstände dafür passend sind, wieder in der jeweiligen Psyche wie in einem „Regal“ abgestellt, wo er auf die passende Gelegenheit zur Bearbeitung wartet. Genau so, wie wir es aus dem Büroalltag kennen, nur eben im übertragenen Sinn.

Dieser „Ordner“ (und in unserer Psyche stehen viele Regale voll mit verschiedensten Ordnern aus diesem und früheren Leben) ist ein Teil dessen, was unser energetisch-informatorischen Feld ausmacht.

Nach dem Resonanzprinzip werden wir in unserem Leben genau jene Umstände erfahren und erleben, die diesem unserem individuellen Feld entsprechen.

Auf diese Weise kommen wir zu genau den Eltern, in genau die Kultur, genau das soziale Umfeld, genau die Zeitepoche etc. wo wir die noch „offenen Posten“ am besten bearbeiten können und uns die neuen Erfahrungen, die unsere Seele auch machen will, in einer idealen Weise ermöglicht werden.

Damit wir wissen, welchen der vielen Ordner in unserem Unterbewusstsein wir gerade bearbeiten sollen, erleben wir genau zu dem Zeitpunkt, in dem es ein zu diesem Ordner passendes Resonanzfeld gibt, eine Situation, die geeignet ist, in uns ein dem seinerzeit unterdrückten Gefühl **analoges Gefühl** hervorzurufen. Ein analoges Gefühl ist ein Gefühl, das sich genauso anfühlt, das aber nicht dieselbe Ursache haben muss. So kann z.B. „Wut“ aus ganz verschiedenen Gründen in uns aufsteigen.

Die Situationen im aktuellen Leben, in denen wir solche **analogen Gefühle** erleben, sind die oben beschriebenen Situationen, wo wir vor den Kopf gestoßen sind und nicht wissen, warum gerade uns gerade jetzt gerade das passiert. Das sind genau die Situationen, in denen unser Verstand und unser mentaler Verarbeitungsapparat überfordert sind.

Dabei geht es hier gar nicht um unseren Verstand, sondern NUR um das Gefühl. Die Situation, die dieses Gefühl in einem früheren Leben erstmals ausgelöst hat, ist mit ziemlicher Sicherheit eine komplett andere gewesen, als die, welche wir im Zusammenhang mit dem analogen Gefühl im aktuellen Leben erleben.

Um uns auf die Bearbeitung unserer „offenen Posten“ in einem Leben entsprechend vorzubereiten, erleben wir solche **analogen Gefühle** oft schon im Mutterleib, dann in der frühen Kindheit und in der Folge immer wieder in jeweils meist ganz unterschiedlichen Situationen.

Solange wir in diesem Leben noch nicht reif genug für die Verarbeitung sind, werden auch die analogen Gefühle verdrängt und quasi im selben Ordner, wie das ursprüngliche verdrängte Gefühl, abgelegt. Das wiederholt sich so lange, bis wir eines Tages aufgrund unserer Reifung und unserer aktuellen Erfahrungen körperlich, mental und emotional stark genug sind, uns an die Verarbeitung des gegenständlichen Ordners mit dem ursprünglichen und den analogen verdrängten Gefühlen zu machen.

Wenn dieser Zustand gegeben ist, sorgt unser eigenes energetisch-informatorisches Feldgefüge dafür, dass wir in eine entsprechende **Situation kommen, in welcher neuerlich ein analoges Gefühl in uns aufsteigt.**

Die äußeren Umstände, die **auslösenden Worte oder beteiligten Personen** haben dabei NICHTS mit unserem Gefühl zu tun, sie **dienen NUR als Auslöser**, als Katalysatoren, die nötig sind, **damit in uns ein analoges Gefühl aufsteigen kann**! Das sollten wir uns immer vor Augen halten, denn das ist für eine erfolgreiche Be- und Verarbeitung immens wichtig. Eine allenfalls nötige Entscheidung über die aktuelle gefühlsauslösende Situation sollte deshalb erst NACH dem Prozess des Fühlens fallen!

Wir neigen bei den negativen, unangenehmen, schmerzlichen Gefühlen, die in uns aufsteigen, dazu, sofort nach Gründen im Außen zu suchen und finden dann natürlich eine Person oder Situation, welche das Gefühl durch Worte, eine Tat (oder Unterlassung) oder einen Umstand ausgelöst hat.

In der Regel fragen wir uns dann nach einem WARUM, suchen die „Schuld“ bei uns selbst oder dem Anderen, fangen an zu reagieren, zu diskutieren oder zu handeln und bewegen uns damit, so schnell, wie möglich, von dem schmerzlichen Gefühl weg. Was wir damit bewirken ist aber lediglich, dass dieses Gefühl **neuerlich** abgelehnt, weggeschoben **und nicht gefühlt wird** (zumindest nicht in aller Breite und Tiefe), also verdrängt und in unserem zugehörigen „Unterbewusstseinsordner“ abgelegt wird.

Auf diese Art und Weise lösen wir im Regelfall weder die aktuell sachlich vorhandene Situation im Außen, noch haben wir unseren „offenen Posten“ bearbeitet. Im Gegenteil, je dicker unser Ordner für das jeweilige Gefühl wird, desto dringlicher empfindet eine Instanz in uns, dass die Bearbeitung ansteht.

Umso stärker wird also unser diesbezügliches energetisch-informatorisches Feld, was aufgrund des Resonanzprinzips wieder eine passende Situation in unserem Leben hervorruft, in der wir dieses Gefühl neuerlich in uns aufsteigen spüren. Und weil das Feld stärker geworden ist, wird auch die Situation von Mal zu Mal heftiger und schmerzhafter ausfallen.

Dieses Spiel wiederholt sich im Regelfall so lange, bis wir irgendwann einmal damit aufhören. Entweder in diesem Leben oder auch erst im nächsten. Wenn wir uns in diesem Leben weitere analoge Erfahrungen ersparen wollen, dann können wir uns aktiv damit beschäftigen.

Und wie sieht jetzt die Lösung aus? Wie be- und verarbeite ich meine „offene Posten-Ordner“ so, dass sie leer werden?

Die Bearbeitung:

Vor der Erläuterung des Bearbeitungsprozesses sei in Erinnerung gerufen: Wir allein bearbeiten das bisher nicht gefühlte Gefühl in uns selbst! Nicht der uns dabei begleitende Therapeut ist es, der etwas bewirkt, sondern ausschließlich wir selbst!

Ein zur Hilfe und Unterstützung herangezogener Therapeut vermag im Rahmen des Verarbeitungsprozesses wie ein Enzym zu wirken, also als ein Katalysator, ein Medium, welches einen Prozess auslöst oder unterstützt, ohne selbst an demselben beteiligt zu sein.

Die Aufgabe des Therapeuten besteht 1. darin, uns zu helfen das verdrängte Gefühl überhaupt wieder in uns aufsteigen zu spüren. Die Technik, die er dazu verwendet, ist in der Regel sein Geheimnis. Wir werden, ebenfalls aufgrund des Resonanzprinzips, ohnehin nur an einen Therapeuten geraten, der für uns die passende Methode anwendet. ☺

Zum 2. sorgt der in dieser Methode geschulte Therapeut durch seine Fragen oder anleitenden Worte dafür, dass wir mit unserer gesamten Aufmerksamkeit bei unserem Gefühl (einschließlich der damit einhergehenden Körperwahrnehmungen) bleiben und nicht in mentale Analysen, Überlegungen, Schlussfolgerungen etc. abschweifen.

Und 3. sorgt der Therapeut dafür, uns nach Durchlaufen des gesamten Prozesses behutsam aufzufangen und hilft uns, unserer Verfassung entsprechend, bei der mentalen Nachverarbeitung und ganz praktisch z.B. bei der Beurteilung unserer Verkehrstüchtigkeit. Denn nach einem

manchmal mehrstündigen Prozess mit heftiger emotionaler Erschütterung brauchen wir im Regelfall mindestens ½ bis 1 Stunde Ruhe und Entspannungszeit. In Einzelfällen kann es auch länger dauern. Wir selbst können unseren Zustand oft nicht richtig einschätzen. Ein Therapeut wird darauf aber achten und uns in diesem Fall raten, das Taxi oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen.

Wie läuft der Verarbeitungsprozess ab:

Dabei wird unter Anleitung durch den Therapeuten ein negatives, schlimmes oder schreckliches Gefühl, das sich gezeigt hat, in der Therapiesitzung wieder in die bewusste Wahrnehmung gerufen (dafür gibt es viele verschiedene Methoden; nur eine davon ist, wieder an das kürzlich erfolgte Auslöseereignis zu denken).

Dann wird, mit der Sicherheit des Therapeuten im Hintergrund, das Wagnis eingegangen, sich voll und ganz auf das bisher abgewiesene oder unterdrückte Gefühl einzulassen (also der Entschluss gefasst, es wirklich zu fühlen), mit all den Schmerzen, einschließlich physischer Schmerzen, die dazu gehören.

Der Therapeut wird durch seine Fragen, Anleitungen und Interventionen dafür sorgen, dass wir beim Wahrnehmen des Gefühls und bei den mit diesem verbundenen Empfindungen unseres Körpers bleiben und mit den Gedanken NICHT an das jüngst erfolgte oder ein früheres Auslöseereignis abschweifen.

Wir lenken unsere gesamte Aufmerksamkeit also auf das in uns aufgestiegene Gefühl, um es so richtig voll und ganz zu fühlen, und auf die Körperempfindungen (z.B. Schmerzen in der Brust, Kloß im Hals, wackelige Beine, zitternde Finger ....), die sich dabei zeigen.

Wir beachten dabei alle Regungen und geben diesen nach: Wenn uns die Tränen kommen, dann lassen wir diese OHNE Unterdrückungsimpuls fließen, wenn wir stöhnen müssen vor Schmerz, dann stöhnen wir, wenn wir schreien müssen, dann schreien wir, wenn wir mit den Fäusten gegen etwas hämmern wollen, dann tun wir es, wenn wir mit den Füssen trampeln wollen, dann tun wir es ...

All das kann man in einer therapeutischen Praxis meist besser, als zu Hause, wo der Ehemann oder die Kinder ins Zimmer stürzen und fragen, was los ist oder gar die Nachbarn klingeln. Der Therapeut lenkt unser Tun auch so, dass wir uns dabei weder selbst verletzen, noch Gegenstände zerstören.

Wir setzen uns dem Gefühl und allen Empfindungen, die um dieses herum vorhanden sind, weiter ganz bewusst und intensiv aus. Das machen wir so lange, bis jeder Widerstand gegen das Gefühl aufhört, es durch und durch gefühlt und wahrgenommen wurde und wir zu dem Gefühl selbst und allenfalls zu den mit dem Gefühl aufgestiegenen inneren Bildern uneingeschränkt JA sagen können.

Ein JA, das nicht dem Verstand entspringt, sondern einer viel tieferen Instanz in uns. Mit dieser Bejahung des schrecklichen, schlimmen, schmerzlichen Gefühls (und allenfalls der Umstände rund um die inneren Bilder) aus unserem tiefsten Inneren heraus, ist der wichtigste Schritt des gesamten Prozesses getan.

Wenn wir das geschafft haben, ist der Verdauungsprozess in Bezug auf dieses spezielle Gefühl durchlaufen und die Assimilation, also die Aufnahme des Ergebnisses in unser Gesamtsystem (bestehend aus Körper, mentalem und psychischem System) beginnt. Das Ergebnis (also das,

was aufgenommen wird) besteht aus der Summe der Wahrnehmungen und Erfahrungen aus diesem Fühl-Prozess.

Mit dem Einspeichern dieser neuen Erfahrungen (wir haben uns ganz auf das Gefühl eingelassen und es in jeder seiner Facetten gespürt, mit allen unseren Sinnen und nichtphysischen Wahrnehmungsorganen) wird die Verdrängung gelöscht. Das bisher verdrängte Gefühl ist ja jetzt im Gesamtsystem integriert und muss nicht mehr im „offene Posten-Ordner“ archiviert werden. Die Speicherung der Gefühlserfahrungen im Ordner „erledigt“ ist das Assimilieren (Aufnehmen) im Gesamtkörpersystem.

Für ein erfolgreiches Ergebnis ist es nicht von Bedeutung, ob während des Prozesses, in dem man sich ganz und ausschließlich auf das Gefühl einlässt, parallel innere Bilder, manchmal ganze Szenen, wie innere Filme, auftauchen oder nicht. Das eine hat genauso viel Wert wie das andere. Ob es zu inneren Bildern kommt oder nicht, ist etwas, was eine Instanz in uns, die sich dem bewussten Zugriff entzieht, entscheidet. Maßgeblich für diese Entscheidung ist offenbar nur, ob es uns im Heilungsprozess hilft oder nicht.

Das Wesentliche in diesem Prozess ist das FÜHLEN eines bisher nicht (oder nicht ausreichend) gefühlten GEFÜHLS. Nur darum geht es. Denn Sinn und Zweck von Gefühlen ist es nun einmal, gefühlt zu werden. Dieses Fühlen ist die Erfahrung, die unsere Seele machen will. Und zwar mit JEDEM Gefühl, also nicht nur mit den angenehmen und schönen Gefühlen, die wir gerne spüren und daher nicht zurückweisen, wodurch sie nicht in die „offenen Posten-Ordner“ abgelegt werden müssen, sondern direkt in unsere Erfahrungsspeicher eingebaut werden.

Man sollte sich auch bewusst sein, dass allenfalls während des Fühlprozesses auftretende innere Bilder NUR ANALOGE Bedeutung haben, die uns eine Verständnishilfe liefern sollen und in der Regel mit dem tatsächlichen Geschehen (in diesem Leben oder in früheren Leben) entweder gar nichts oder nur annähernd etwas zu tun haben. Eine 1:1 Entsprechung der **inneren Bilder** mit dem realen Geschehen ist aller Wahrscheinlichkeit nach die Ausnahme. Das ist wichtig zu wissen, um sich nicht zu sehr mit allfälligen inneren Bildern zu identifizieren, sondern sie **nur als Gleichnisse zu verstehen**, die unsere Seele uns zur Verfügung stellt, um das Gefühl im Sinne von Verständnis in unsere übrigen Erfahrungen einordnen zu können.

Innerhalb einer Sitzung ist es häufig so, dass das anfänglich verspürte unangenehme oder schmerzliche Gefühl NICHT das wesentliche Gefühl ist, sondern die Spitze einer regelrechten Gefühlskette, die tief ins Unbewusste führt.

Es ist für das erfolgreiche Durchlaufen des Fühl-Prozesses auch sehr hilfreich, wenn ich mich bemühe, bei der Konzentration auf das gerade in mir aufsteigende Gefühl zu identifizieren, mit welchem Begriff ich dieses Gefühl am besten beschreiben kann. Die Konzentration wird nämlich durch das Forschen nach der passenden Beschreibung verstärkt und damit wird auch die Zuwendung zu dem Gefühl und die Intensität der Empfindung verstärkt. Es ist u.a. Aufgabe des Therapeuten, durch entsprechende Ermunterung diese Begriffsfindung zu unterstützen.

Nehmen wir an, ich identifiziere das gerade gefühlte Gefühl als „Enttäuschung“. Dann merke ich nach einer Weile, während ich mich ganz darauf einlasse, das zu spüren, was da in mir vorgeht, womöglich, dass es vielleicht gar nicht mehr „Enttäuschung“ ist, was ich da fühle, sondern „Wut“, weil sich das Gefühl in der Zwischenzeit gewandelt hat. Dann lasse ich mich auf dieses Gefühl von Wut ganz ein, fühle es bis in die geballten Fäuste oder den Magenschmerz und durchdringe es gleichzeitig wieder mit dem Ansatz, den besten Begriff zur Beschreibung zu finden.

Dann merke ich vielleicht, dass das gar nicht mehr Wut ist, sondern „Entsetzen“, ich lasse mich sodann auf dieses Gefühl von Entsetzen ein und spüre es ganz und in aller Tiefe. (Dabei kann es auf jeder Stufe, also bei jedem der verschiedenen Gefühle, sein, dass innere Bilder hochsteigen, es muss aber nicht sein.)

Nach einer Weile, wenn ich dieses Entsetzen ganz und gar gefühlt habe, wird sich meine innere Wahrnehmung vielleicht noch einmal ändern und ich merke, dass es sich jetzt anfühlt wie „Verzweiflung“ und ich spüre jetzt ganz intensiv, wie sich Verzweiflung anfühlt, wo im Körper ich dabei welche Empfindungen habe, ich spüre dabei vielleicht die Fesseln an Handgelenken oder Fußgelenken, so, als ob mich physischen Stricke binden würden und ich an jeglicher Aktion gehindert bin .....

Das Vorstehende war jetzt nur ein beispielhaftes Szenario, wie so ein Einlassen auf ein ursprüngliches Gefühl über eine ganze Gefühlskaskade ablaufen kann.

Der ganze Prozess kann pro identifiziertem Gefühl von wenigen Minuten bis zu einer halben Stunde oder mehr dauern.

Wenn man beginnt, sich dem eigenen Fühlen auf diese Art zu widmen, schafft man es am Anfang vielleicht nicht, sich auf mehr als ein oder zwei verschiedene Gefühle einzulassen (das kostet nämlich Mut und damit Kraft und Energie). Damit landet man also bei den ersten Anläufen in der Regel gar nicht bei den am tiefsten liegenden verdrängten Gefühlen.

Aber mit jedem voll und ganz gefühlten schmerzhaften oder negativen Gefühl habe ich einen Eintrag in einem meiner „offene Posten-Ordner“ gelöscht und durch eine reiche Erfahrung überspeichert.

Bei sehr dramatischen Traumata, oft solchen aus früheren Leben, die mit einer Todeserfahrung einher gingen, kann es mehrerer Anläufe bedürfen, bis man zu dem wesentlichen verdrängten Gefühl vordringt.

Das Schöne an der Sache ist, dass ich mit jedem Fühl-Prozess dieser Art die Energie, die bis dahin dazu nötig war, das verdrängte Gefühl im Unterbewusstsein einzuschließen, frei wird und mir künftig für meine alltäglichen Tätigkeiten zur Verfügung steht oder auch für physische Heilungsprozesse.

Denn in der Regel führen verdrängte Gefühle auch zu körperlichen Krankheitssymptomen, die im Grunde nur den Zweck haben, auf das verdrängte Gefühl aufmerksam zu machen. Ist dieses „Aufmerksam machen“ aber nicht mehr erforderlich, dann sind auch die zugehörigen Körpersymptome entbehrlich und verschwinden, je nach Art um Umfang entweder spontan und sofort oder allmählich.

Brauche ich dazu unbedingt einen Therapeuten?

Die Antwort lautet ganz klar: Prinzipiell nicht. Aber wenn man erst damit beginnt, sich mit dieser Methode seinen verdrängten Gefühlen zu nähern, um diese zu verarbeiten, ist eine therapeutische Unterstützung <u>sehr</u> zu raten. Den <u>ersten</u> Versuch sollte man <u>keinesfalls alleine</u> machen.

Die Gründe dafür lauten:
1. Keiner von uns kann die eigene psychische Stabilität vorher richtig einschätzen. Wenn ich die Disziplin der Konzentration auf meine inneren Empfindungen in der oben beschriebenen Weise nicht aufbringen kann, werde ich unter Umständen von irrealen Bildern und zu vielen Gefühlen auf

einmal übermannt, was zu schweren psychotischen Zuständen führen kann, die ich allein nicht mehr kontrollieren kann.
2. Allein neige ich dazu, von den wirklich schmerzhaften und schrecklichen Gefühlen innerlich „wegzulaufen“, also auf „Nebengefühle“, die weniger schmerzhaft sind, auszuweichen oder komplett im mentalen Bereich hängen zu bleiben und die Gedanken wieder nur noch um die auslösende Person oder das auslösende Ereignis kreisen zu lassen und komme auf diese Art nicht an das verdrängte Gefühl heran, um das es in Wirklichkeit geht.

Sobald man mit dieser Methode unter fachkundiger Anleitung aber einige Erfahrungen gesammelt hat, also schon geübt ist und die eigene grundsätzliche psychische Stabilität sich bestätigt hat, kann man das Ganze auch für sich allein machen.

Denn das Unterbewusstsein gibt bei einem grundsätzlich psychisch stabilen Menschen zu jedem Zeitpunkt nur das frei, was er auch verkraften kann.

Eine Möglichkeit der Anwendung allein (ohne Therapeut) besteht darin, immer dann, wenn ein Wort oder eine Handlung eines Menschen (oft ist es der Partner oder ein Elternteil, der Chef oder eine gute Freundin ...) ein negatives oder schmerzhaftes Gefühl in mir auslöst, innerlich bei dem Gefühl zu bleiben und dieses Gefühl vom Verstand her sofort von der auslösenden Person (also dem Partner, Elternteil,...) abzukoppeln, im Bewusstsein dessen, dass diese Person nur dazu da ist, in mir die auf Heilung wartenden Gefühle hervorzurufen.

In dem Moment, wo ich also ein schmerzliches oder negatives Gefühl, ausgelöst vielleicht durch den Partner, zu spüren beginne, sage ich (innerlich) zu mir: „Danke, lieber Partner, ich habe verstanden, es geht um (z.B.) Enttäuschung.“ Dann denke ich nicht weiter über den Partner nach und warum er/sie gerade jetzt gerade das gesagt oder getan hat (das klärt sich meist im Nachhinein ganz von allein), sondern ich widme mich komplett NUR dem Gefühl in mir.

Manchmal ist es in der aktuellen Situation nicht möglich, sich in der nötigen Weise auf das Gefühl einzulassen. Dann empfiehlt es sich, eine kurze Notiz mit dem Stichwort des Gefühls und dem auslösenden Wort oder Satz aufzuschreiben und später, wenn man allein ist, sich zurück ziehen konnte, vielleicht vor dem Zubettgehen, das Gefühl noch einmal in sich wach zu rufen und den Prozess des Sich-Einlassens wie oben beschrieben zu durchlaufen.

Merkt man im Zuge dieses Einlass-Prozesses, dass das Gefühl immer stärker wird und so heftige Reaktionen, wie Wein- oder Schreikrämpfe auslösen würde und will man sich das in Rücksicht auf die Familienmitglieder oder Nachbarn zu Hause nicht erlauben, dann gilt es, den Prozess bewusst zu unterbrechen und später dafür entweder einen geeigneten Ort, besser aber noch einen geeigneten Therapeuten aufzusuchen.

Gerade wenn man sich auf ein Gefühl im Alleingang einlässt, kann es sein, dass man den Prozess zu früh abbricht und an ein darunter liegendes, tief verdrängtes Gefühl gar nicht herankommt.

Es kann also sein, dass man ein Thema bzw. Gefühl neuerlich oder sogar immer wieder eingespielt bekommt. Das dient dann dazu, sich neuerlich darauf einzulassen. Vielleicht hat man es beim ersten oder zweiten Mal nicht ganz geschafft, oder es warten in tieferen Schichten eben noch andere Gefühle, an die man nur über das oberflächliche (also das Gefühl, welches ich spüren kann) herankommen kann.

Schlussgedanken:

Wenn man in der Lage ist, alle Ereignisse im eigenen Leben so zu betrachten, dass sie dazu da sind, einem zu helfen, in die eigene Mitte, in die Ganzheit, in einen Zustand zu kommen, in dem man zu allem, was sich in einem regt, bedingungslos JA zu sagen, dann verlieren die Ereignisse im Außen an Schrecken und Dramatik, sondern können als göttliche Geschenke gesehen werden, oder als Geschenke der eigenen Seele, des eigenen höheren Selbst, wie auch immer man es nennen oder betrachten will.

Wir Menschen sind leider so gestrickt, dass wir einen gewissen Druck brauchen, um in die Gänge zu kommen und aktiv an die Lösung unserer Probleme bzw. unsere Heilung heran zu gehen.

Die leidvollen Erfahrungen in unserem Leben erzeugen diesen Druck. Aber nicht in jedem Leben verfügen wir über die psychische Stabilität, uns der „Aufarbeitung“ unserer Altlasten im Unterbewusstsein (= der Leerung unserer „offenen Posten-Ordner“) zu widmen.

Wenn Sie also feststellen, dass diese Methode für Sie nicht funktioniert, dann soll es in der aktuellen Lebensphase oder vielleicht generell in diesem Leben nicht sein.

Viele von uns leben viele Leben hindurch mit „Regalen“ im Unterbewusstsein, die viele „offene Posten-Ordner“ enthalten, ohne, dass diese geleert werden wollen und sollen. Auch das gehört zu den Erfahrungen, die eine Seele machen will und es ist in Ordnung so.

Für manche Seelen oder manche Lebenssituationen jeder verkörperten Seele sind nicht die verdrängten Gefühle für die Probleme im Leben verantwortlich, sondern andere Gründe (überholte Glaubenssätze, das Erleben der Wirkungen, für welche die Ursache früher gesetzt wurde, ...).

Dann nutzt es auch nichts, sich den Gefühlen zuzuwenden, sondern es müssen andere, geeignete Lösungswege beschritten werden. Welche von mehreren denkbaren Lösungsmöglichkeiten gerade die richtige ist, kann z.B. kinesiologisch ausgetestet werden.

Viele Therapeuten benutzen heutzutage schon diese einfache und zielführende Diagnosemethode.

Wenn Sie sich von der vorstehend geschilderten Therapie-Methode jedoch angesprochen fühlen, dann ist sie für Sie vielleicht gerade richtig. Probieren Sie es unter fachkundiger Leitung einfach aus.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Erfahrungs- und Heilungsweg.

Ihre
Ingrid Schröder

Januar 2011/ überarbeitet August 2017

(Gern bin ich Ihnen bei der Suche nach geeigneten Therapeuten behilflich.)

Literaturempfehlung: Brandon Bays, The Journey – Der Highway zur Seele
ISBN 978-3-548-74091-1; Originalausgabe 1999, erste deutsche Auflage 2004