



Traumaheilung mit Gopal

* Heilung des inneren Kindes *



1. Was ist Trauma?

Trauma ist die Folge von überwältigenden, als lebensbedrohlich erlebten Erfahrungen, die die natürlichen Bewältigungsstrategien des Organismus überfordern. Der Organismus kann sich im Anschluss nicht mehr selbst regulieren und zu einem normalen Leben zurückkehren, er bleibt in der Erfahrung „stecken“.

Im Gegensatz dazu z.B. bei Verletzungen und Schicksalsschlägen, die keine Traumatisierung zur Folge haben, kann sich der Organismus nach einer gewissen Zeit selbst regulieren und zum normalen Leben wie es vor dem Erlebnis war zurückfinden. Dies ist bei Trauma nicht der Fall.

Einige typische Symptome:

- * Ein normales Alltagsleben wie vor der Traumatisierung ist nicht mehr möglich.
- * Erhöhte Schreckhaftigkeit
- * Albträume
- * Flashbacks
- * Schlafstörungen
- * Das Kurzzeitgedächtnis ist eingeschränkt.
- * Apathie
- * Ein Gefühl ständiger nervlicher Anspannung und gleichzeitig wie betäubt sein, wie neben sich stehen.
- * ...

Diese Veränderungen können als Folge eines einmaligen Schockerlebnisses entstehen, aber auch als Folge von tiefgreifenden Beziehungsstörungen mit den Bezugspersonen während der Kindheit. In diesem Fall lässt sich kein einmaliges auslösendes Ereignis finden. Man spricht von Entwicklungs-trauma im Gegensatz zum Schocktrauma.

Trauma betrifft immer zu allererst den physischen Körper! Es gibt in diesem Sinne kein rein seelisches Trauma. Denn das Überleben wird im Körper von Hirnarealen gesteuert, auf deren Ebene es keine Emotionen gibt. Alle psychischen, emotionalen Probleme und Symptome sind *Folge* der Reaktionen des Körpers auf das Trauma.

Somit ist der erste Schritt auf dem Weg, dem physischen Körper zu helfen, die Traumaspannung aus seinen Muskeln und aus dem Nervensystem freizusetzen und somit zu seinem normalen Zustand zurückzukehren.

Die Natur hat hier bereits vorgesorgt. Wenn man Tiere beobachtet, kann man sehen, dass sie sich durch *Körperzittern* von traumatischen Prägungen (z.B. nach Kampf oder Flucht) selbst befreien. Bei uns Menschen ist dieser natürliche Vorgang durch gesellschaftliche Konditionierung unterdrückt („Wer vor Angst zittert ist schwach. Schwäche wird nicht akzeptiert.“)

Die Arbeit mit dem Körper ist also der Beginn der Traumaheilung. Die Heilarbeit besteht aus sehr effizienten Methoden, die auf allen 4 inneren Erfahrungsebenen des Menschseins wirken: Dem Körper, dem Herzen, dem Verstand und den erweiterten Bewusstseinssebenen.



2. Der Weg der Heilung

Heilung kann auf allen 4 Erfahrungsebenen des Menschseins geschehen:

- * Freude und Entspannung im ganzen *Körper*
- * Erfahren und Wertschätzung aller *Emotionen*
- * Schöne und positive *Gedanken*
- * *Bewusstseinsarbeit*

Jede dieser inneren Ebenen verlangt ein eigenes spezielles Werkzeug um eine Transformation zu bewirken.

Für die körperliche Ebene kommt **TRE®** (Tension & Trauma Releasing Exercises) und **Yoga** zur Anwendung, für die Gefühlswelt **Energetic Breathing®** (Atemsitzen), für die Gedanken- und Beziehungsstrukturen **Gespräche** und das **Enneagramm**, für Bewusstseinsarbeit **Tibetan Pulsing**.

Somit wird kein Bereich ausgelassen und es kann in kürzester Zeit Bewegung in ein erstarrtes System kommen. Ich setze nur Werkzeuge und Methoden ein, die mir selbst geholfen haben. Ich helfe den Menschen, die zu mir kommen so effizient wie möglich und Sorge dafür, dass sie so schnell wie möglich unabhängig von mir werden und ihren Weg selbstständig weiter gehen können. Letztlich ist ein Heiler nur ein Initiator. Wenn ich merke, dass ich nicht helfen kann, sage ich es.

Ich bin selber durch die tiefsten seelischen Höllen gegangen, die man sich nur vorstellen kann und weiß aus eigener Erfahrung wie es ist. Später habe ich durch meinen spirituellen Weg auch grenzenlose Erfahrungen gemacht die jenseits von Raum und Zeit, jenseits von Glück und Leiden liegen. Beides sind Aspekte des Menschseins. Ich lade Dich herzlich ein, gemeinsam und in großer Achtsamkeit den Weg nach Hause zu gehen.



Ich begrüße ausdrücklich die Zusammenarbeit zwischen Heilern, Ärzten, Satsanglehrern, Therapeuten und anderen Fachrichtungen. Ich nehme selbst Supervision in Anspruch.

4. Fragen

Wer kommt zu Dir?

Grundsätzlich ist Jede/r herzlich willkommen. Man muss nicht traumatisiert sein um einen Nutzen von den Sitzungen zu haben. In jedem Fall besteht die Möglichkeit neue Dimensionen des Lebens kennenzulernen. Wer einfach nur Entspannung sucht ist genauso willkommen wie jemand der schweres Leid auflösen möchte.

Wie lange dauert es, bis es zu einer spürbaren Erleichterung kommt?

Viele Menschen erfahren bereits in der ersten Sitzung eine Veränderung. Es ist nicht möglich eine pauschale Antwort zu geben, als Richtwert würde ich sagen es geht um Monate, nicht um Jahre.

Was wenn ich weit weg von Dresden wohne?

Eine regelmäßige Begleitung mit Skype-Sitzungen ist möglich. Dabei handelt es sich jedoch nur um Lebensberatung, keine Psychotherapie. Oft reicht schon ein Gespräch aus, um Betroffenen zu helfen vor Ort einen geeigneten Therapeuten zu finden.

Wie bist zum Heilen gekommen?

Es begann damit, dass eine Freundin starke Angst für einer großen Fernreise hatte. Ich habe sie umarmt und mich innerlich ganz weit gemacht. Daraufhin war die Angst verschwunden. Später stellte ich bei Freunden fest, dass man mit dem Geist auf Beschwerden einwirken kann. Eines Tages kam die klare Einsicht, dass ich gerne als Heiler tätig sein will. Ich möchte das, was ich in mir selbst transformiert habe weitergeben und anderen helfen den Leidensweg abzukürzen. Dies macht mir die allergrößte Freude! Später habe ich dann noch zusätzlich die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie absolviert.

Gibt es gute Bücher/DVDs zum Thema?

Körperübungen für die Traumaheilung, David Bercei (Herausgeber NIBA e.V.)

Entwicklungs-trauma heilen, Laurence Heller, Aline LaPierre

Verkörperter Schrecken, Bessel van der Kolk

Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit, Stephen W. Porges

Sprache ohne Worte, Peter A. Levine

Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen, Stefanie Stahl

Behutsame Trauma-Integration (TRIMB), Ellen Spangenberg

Das spirituelle Enneagramm: Neun Pfade der Befreiung, Eli Jaxon-Bear

Der Leib und die Träume: Prozeßorientierte Psychologie in der Praxis, Arnold Mindell

Komplexe Traumafolgestörungen, Martin Sack, Ulrich Sachsse, Julia Schellong (Fachbuch)

Licht-Heilung, Barbara Ann Brennan

Den feinstofflichen KÖRPER aktivieren, Tenzin Wangyal Rinpoche (Buch über Tsa Lung)

The true source of healing, Tenzin Wangyal Rinpoche

Die grosse Umkehr, Fragen um Bruno Gröning, Dr. Kurt Trampler

Kollision mit der Unendlichkeit, Suzanne Segal

Kundalini-Yoga-Parampara, Reinhard Gammenthaler

Trauma und Gehirn Verkörperter Schrecken, Bessel van der Kolk (DVD)

Neurophysiologie der Selbstregulation, Stephen Porges (DVD)

Dieses Material bezieht sich natürlich nur auf den Kontext dieses einen Lebens, weiter kann auch die moderne Trauma/Gehirnforschung und Psychologie nicht schauen. Die Frage die bleibt ist, warum tritt man überhaupt in ein solches Leben ein, wo traumatische Erfahrungen gemacht werden? Wie entsteht ein solches Szenario, wie kommt es zu leidvollen Erfahrungen? Wer also noch weiter schauen möchte auf die wirklichen Ursachen, findet die Antworten nicht in unserer westlichen Gesellschaft. Da lohnt sich der Blick nach Osten wo diese Dinge über lange Zeiträume durchleuchtet wurden. Daher noch die Empfehlung von ein paar schönen Büchern, welche über den Rahmen eines einzigen Lebens hinausgehen und zum Teil die endgültigen Ursachen des Leidens und deren Auflösung beschreiben:

Mama, glaub mir, ich habe schon einmal gelebt, Isolde Mehringer-Sell
Mitgefühl, Heilkraft für Geist und Körper, Lama Zopa Rinpoche (Originaltitel „*Ultimate Healing*“)

Gopal

gopal@traumaheilung.net

www.traumaheilung.net

Youtube