



# 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®** (Atemsitzungen), 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.

### 3. Meine persönliche Geschichte

- \* Bürgerlicher Name: Norbert Klein
- \* Geboren in Wiesbaden, Jahrgang 1974
- \* Zivildienst: Rettungshelfer beim Rettungsdienst des DRK
- \* Studium Informatik (FH)
- \* 8 Jahre selbstständiger Unternehmensberater und Linux-Spezialist
- \* Hauptberuflich Heiler und Traumatherapeut seit 2016
- \* Einweihung KriyaYoga und spirituelle Gesetze des Lebens bei Hans, Philippinen
- \* Gastvorlesung zum Thema „Dalai Lama“ an der Goethe-Universität Frankfurt am Main
- \* Einweihung Dzogchen durch Chögyal Namkhai Norbu
- \* Einweihung Avalokiteshvara durch den 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso
- \* Seminare Licht/Liebe I-II bei Puramaryam
- \* **Tibetan Pulsing Intensive Training bei Adima**
- \* Seminare HathaYoga-Lehrer und Neue Energie bei Horst, Lonau
- \* Einführung in die Lehre Bruno Grönings durch Frau Paul, Jena
- \* **Fortbildung Atemtherapeut Energetic Breathing® bei Dhyan Manish**
- \* Anleitung von Stille- und Osho-Meditationen (Dynamische, Kundalini, Nadabrahma)
- \* Durchführung von Seminaren und Vorträgen zum Thema „Trauma und Spiritualität“
- \* Physische Operation bei João de Deus, Abadiânia Brasilien
- \* **Fortbildung TRE®-Provider bei NIBA e.V.**
- \* Fortbildung „Stummer Missbrauch“ bei Kirke vom Scheidt
- \* Einweihung Medizin-Buddha durch den 17. Karmapa Orgyen Trinley Dorje
- \* Cosmic Society Telepathie-Training mit Alfred Steinecker
- \* Einweihung Shitro durch den 12. Zurmang Gharwang Rinpoche
- \* Online-Kurs „Wie wir werden, die wir sind“ von Dami Charf
- \* Online-Kurs „Mit Trauma leben“ von Dami Charf
- \* Online-Kurs „Wie Veränderung wirklich gelingt“ von Dami Charf
- \* **Online-Fortbildung „SEI® - Frühe Verletzungen erkennen und heilen“ von Dami Charf (noch nicht abgeschlossen)**
- \* 9. Fachtagung Traumanetz Seelische Gesundheit in Dresden, Workshops:
  - \* Traumatherapie mit Kindern ab dem 3. Lebensjahr - entwicklungsangepasstes Vorgehen bei der Traumabearbeitung, Sabine Ahrens-Eipper (Halle)
  - \* Die andere Seite des Mondes - Arbeit mit destruktiven Anteilen bei hochdissoziativen Patientinnen, Martina Rudolph (Dresden)
- \* **Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie, Institut Sven Krieger (noch nicht abgeschlossen)**
- \* Schüler von Samarpan
- \* Tsa Lung Retreat mit Kati Yahoual, Bodhicharya-Zentrum Berlin
- \* Die 7 Spiegel des Dzogchen Teil 1 mit Tenzin Wangyal Rinpoche
- \* Vortrag zu Trauma und Spiritualität bei „Sharing Nonduality“ in Brixen/Italien

Das wichtigste in meinem Leben sind die Beziehungen zu meinen Mitmenschen und Meditation.  
Meditation ist die letztendliche Basis dieser Heilarbeit.



## 4. Fragen

### **Bist Du Arzt, Psychotherapeut/Psychiater oder Heilpraktiker?**

Ich bin nichts davon. Ich begrüße jedoch ausdrücklich die Zusammenarbeit zwischen Heilern, Ärzten, Satsanglehrern, Therapeuten und anderen Fachrichtungen. Der gesetzliche Begriff, der auf mich zutrifft ist Geistheil. Der entsprechende rechtliche Hinweis lautet: „**Geistiges Heilen dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung durch den Arzt oder Heilpraktiker.**“

### **Wer kommt zu Dir?**

Grundsätzlich ist Jede/r herzlich willkommen. Man muss nicht traumatisiert sein um einen Nutzen von der Heilarbeit 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. Auch bei rein körperlichen Beschwerden ist Unterstützung möglich, z.B. bei Schmerzen, nach Operationen, Knochenbrüchen usw. durch Handauflegen/Energiearbeit.

Ein weiteres Angebot was sehr gerne in Anspruch genommen wird ist die Unterstützung von Gruppen und Gemeinschaften, z.B. bei Konfliktlösung, Energieerhöhung und Bündelung von Heilungsenergie.

### **Was kostet eine Sitzung?**

Ich arbeite grundsätzlich nach dem Sterntalerprinzip: Frei Geben, frei Empfangen. Somit sind alle meine Angebote Geschenke ohne Gegenleistung an alle Menschen und daher was mich betrifft kostenlos. Wer möchte kann mir natürlich gerne etwas schenken worüber ich mich sehr freue.

### **Womit verdienst du deinen Lebensunterhalt?**

Gar nicht. Darum kümmere ich mich nicht, achte jedoch sehr darauf in alle Richtungen und Dimensionen offen und durchlässig zu sein. So bin ich frei alles zu schenken und alles zu empfangen. Die Erfahrung zeigt, dass mich das Leben immer trägt, schützt und versorgt.

### **Wie lange dauert eine Sitzung?**

Eine Sitzung hat keine Zeitbegrenzung, somit kann jeder Prozess vollständig zum Abschluss kommen egal wie lange dafür gebraucht wird. Es hat sich herausgestellt, dass dazu praktisch nie länger als 2 Stunden notwendig sind. Sollte doch einmal eine Sitzung deutlich länger dauern, sage ich den nachfolgenden Termin ab. Alle die zu mir kommen wissen, dass in einem solchen Falle (der bisher noch nie vorkam) eine Sitzung ausfallen kann.

### **Wo kann ich Sitzungen bekommen?**

Idealerweise an einem energetisch geeigneten Ort, der die entsprechenden Räume und Equipment bereithält. Da ich in **Dresden** wohne ist es für mich am einfachsten wenn Du nach Dresden kommst. Eine gute Alternative ist die Oshostadt Zschachenmühle in Thüringen. Dort wirken sehr starke Naturkräfte und tiefe Prozesse sind möglich. Wenn Du wirklich eine tiefe Transformation Deines Lebens wünschst empfehle ich Dir diesen Ort. Ansonsten grundsätzlich überall, einfach nachfragen. Bei größerer Entfernung von Dresden macht die lange Anreise nur Sinn wenn mehrere Menschen Sitzungen haben möchten.

### **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.

### **Ist Fernheilung möglich?**

Ja, Heilarbeit über räumliche und zeitliche Entfernung hinweg ist möglich (Geistheilung). Insbesondere sind aber auch Orientierungsgespräche via Telefon und Skype hilfreich, um Betroffenen zu helfen vor Ort einen geeigneten Therapeuten zu finden. Es freut mich, dass immer mehr Menschen auch aus anderen Ländern dieses Angebot annehmen, z.B. von den Kanaren, aus Österreich, Schweiz, Indien und sogar China...

### **Wie bist zum Heilen gekommen?**

Es begann damit, dass eine Freundin starke Angst für eine große 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 Symptome 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 !

### **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

*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)

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

*Kollision mit der Unendlichkeit*, Suzanne Segal

*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*“)

*Teachings on the Bardo*, 12. Zurmang Gharwang Rinpoche

**Gopal**

[gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net)

[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)

[Youtube](#)