



Traumaheilung und Spiritualität

TRE® * Energetic Breathing® * Tibetan Pulsing



Viele von uns leiden seelisch, geistig oder körperlich, ohne wirklich zu wissen was die Ursache ist. Oft sind es Folgeerscheinungen von Schock- oder Entwicklungstraumen. Dabei kann es sich um einzelne lebensbedrohliche Ereignisse handeln. Aber auch eine jahrelange, emotionale Vernachlässigung als Kind kann traumatisierend sein.

Typische Symptome sind eine ständige innere Unruhe und Unsicherheit, sich nie wirklich ausruhen zu können. Aber auch das scheinbare Gegenteil, ein inneres Aufgeben, chronische Erschöpfung, völliges Unbeteiligtsein und nichts mehr zu fühlen.

Traumaheilung bedeutet in erster Linie diese Übererregung im Nervensystem, die durch unerträgliche Erfahrungen gebunden wurde, zu reduzieren. Erst dann empfinden wir die Welt (wieder) als sicher. Eine sehr gute Methode hierfür sind die TRE®-Körperübungen. Sie erlauben dem Nervensystem durch Zittern seine hohe innere Spannung selbstständig aufzulösen.

Das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit in uns ist letztlich ein physiologischer Zustand. Das beruhigte Nervensystem wird zur Basis, auf der eine tiefere Begegnung mit uns selbst und anderen Menschen erst möglich wird. Dann können wir auf der emotionalen Ebene arbeiten und mehr und mehr Kontakt zulassen, Gefühle und Anteile integrieren. Die Methode, die ich hierfür verwende ist Energetic Breathing (Atemsitzungen).

Der freie Fluss im emotionalen Raum führt dann mit Gesprächen nahtlos zu neuen, positiven mentalen Strukturen. Hierbei geht es hauptsächlich um Beziehungsmuster und Glaubenssätze. Sind diese 3 Ebenen weitgehend geheilt, fühlt man sich innerlich ruhig und geborgen, ist zu Hause in dieser Welt. Man fühlt sich mit Menschen wohl, aber auch alleine mit sich selbst. Das Enneagramm ist hierbei ein unschätzbare Hilfsmittel zur Orientierung.

Eine solche innere Grundlage öffnet automatisch das Tor zur spirituellen Dimension. Und selbst hier gibt es noch Methoden zur Vertiefung, wie Tibetan Pulsing (Ganzheitliche Körper- und Energiearbeit), welches in die unendlichen inneren Räume führt. Dabei befinden wir uns schon jenseits davon, Dinge ändern zu wollen, jenseits der Polaritäten von Leiden und Glück.

Am Ende der Reise lassen wir schließlich auch alle Methoden und alles Tun hinter uns (Meditation). Es wird klar, dass wir schon immer reines Bewusstsein waren, ohne Namen, ohne Form, still, übersprudelnd, reine Freude!

Unabhängig von diesem Rahmen steht immer deine jetzige Situation im Mittelpunkt, dein Anliegen und dein ganz persönlicher Weg!

Kontakt:

Gopal

Heilpraktiker für Psychotherapie

Webseite: www.traumaheilung.net

Email: gopal@traumaheilung.net

Mobil: 0176-72718821



Was du immer tun kannst, ist dich selbst zu orientieren und zunächst den Kontext für dein Leben zu finden. Dies bedeutet, dass du ganz präzise erfassen kannst und verstehst, was mit dir passiert ist und welche Methoden und Richtungen helfen. Nur so macht die Suche nach geeigneter Therapie und nach einem geeigneten Therapeuten Sinn. Sonst irrt man ziellos herum im spirituellen und therapeutischen Angebot. Um dein Leben in der Tiefe zu verstehen, empfehle ich daher die folgenden Bücher in der angegebenen Reihenfolge zu lesen. Mit diesem Wissen kannst du beurteilen ob dir jemand helfen kann oder nicht.

- * **Körperübungen für die Traumaheilung**, David Bercei
(Herausgeber NIBA e.V., nur über <http://niba-ev.de> zu bestellen)
- * **Entwicklungstrauma heilen**, Laurence Heller, Aline LaPierre
- * **Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit**, Stephen W. Porges
- * **Verkörperter Schrecken**, Bessel van der Kolk
- * **Sprache ohne Worte**, Peter A. Levine

Wie du mit einem möglichen Therapeuten schauen kannst, ob er dir wirklich helfen kann:
Fragen an den Therapeuten.