



Erfahrungen mit Gopal Norbert Klein

*Feedback von Freunden, Klienten, Paaren
und Teilnehmern*



Elisabeth: "Ich habe während und mehr noch nach unseren Gesprächen gemerkt, dass du mir wirklich helfen kannst und sich schnell etwas ändert bei mir, fast rasant, würde ich sagen..."

Jan: "Bei Gopal habe ich häufig Einzelsitzungen mit Körperübungen - TRE® (neurogenes Zittern), aber auch Tibetisches Pulsen und Energetisches Atmen. Gopal ist wirklich super und ich genieße die Sitzungen sehr, auch wenn (oder gerade weil?) es manchmal (für beide Seiten!) "harte Arbeit" ist. Die Gespräche im Rahmen der Sitzungen mit ihm sind ebenfalls sehr inspirierend, faszinierend und erhellend: Er hat eine sehr ruhige und trotzdem - im besten Sinne - eindringliche Art, gemeinsam mit einem zum "Kern" vorzudringen. Dabei mutet er einem nur das zu, was man im jeweiligen Moment ertragen kann - aber auch nicht viel weniger. :-) Es lohnt sich auf jeden Fall, einfach mal eine Sitzung mit ihm auszuprobieren: Er gehört mit Sicherheit nicht zu denjenigen, die sich als "alleinige Heilsbringer" verstehen oder dazu neigen, irgendeine Art von Abhängigkeit zu erzeugen. Er möchte einfach nur helfen - und das spürt man auch."

Doreen: "Ich lernte Gopal auf einem TRE® Einführungsseminar kennen und spürte sofort eine Verbindung. Seine ruhige achtsame Art machte mir Mut mich auf ihn einzulassen und mich seiner Begleitung zu öffnen."

Ich erlebte mit ihm 3 Atemsitzungen, die für mich sehr intensiv waren und während der ganzen Zeit fühlte ich mich mit seiner Begleitung, die oft "nur" ein Da Sein waren sicher und beschützt und so erlebte ich tiefe Entspannung und eine kurze Zeit völliger Leere im Kopf - Gedankenstillstand --- herrlich, es macht süchtig ;-)

Wir führten einige Telefonate, die für mich sehr tiefgreifend und hilfreich waren, mich aus einem tiefen Traumazustand in die Realität zurückholten und die mir meine Wut als Freund und Bodygard an die Seite stellten.

Durch Gopals Fähigkeit genau zuzuhören und die Dinge auf den Punkt - meist Schmerzpunkt - zu lenken, konnte ich viel begreifen und verstehen und lösen.

Ich kann Jedem/er, der ein Stück in die Heilung mit sich kommen möchte, Gopal und seine Arbeit empfehlen und ans Herz legen.

Danke Gopal, dass es Dich gibt - Danke für Alles!"

Silke: "Die Gespräche mit ihm haben mir ganz neue Sichtweisen eröffnet und geholfen, von meinen eigenen Bewertungen loszulassen. Energetic Breathing, Tibetan Pulsing und TRE® (neurogenes Zittern) kannte ich vorher noch nicht und war völlig sprachlos, als ich es mit Gopal ausprobierte. Ich habe für mich ganz neue Erfahrungen und Wahrnehmungen gemacht, bin endlich ins Fließen gekommen. Am besten verdeutlichen es vielleicht meine Gedichte, von denen ich hier auch gern einige teilen möchte. Mit dem Schenken hatte ich anfangs einige Probleme. Durch seinen bewertungsfreien Umgang damit konnte ich aber schnell herausfinden, was für mich möglich und angemessen ist. ;-)"

Atem im Herz

lässt die Seele fliegen
fühlt Liebe und Schmerz
hilft Starrheit besiegen

Mit Atem allein
bring ich die Welt zum stehn
kann ganz bei mir sein
darf Unendlichkeit sehn

Atem im Herzen
strahlt wie ein Licht
mit tausenden Kerzen -
siehst du es nicht?

Silke
Energetic Breathing bei Gopal

Ich umarme dich

Ich umarme dich mit meinem ganzen Herzen -
schenke dir offen mein Vertrauen -
vergesse die unverstandnen Schmerzen -
und kann voll Neugier in die Zukunft schaun.

Eine wundervolle Resonanz
ganz leis durch meinen Körper schwingt -
führt mich liebevoll zum Tanz-
zum Lied, das meine Seele singt.

Silke
In Dankbarkeit für Gopal

***: "Meine Erfahrungen mit Tibetan Pulsing bei Gopal:

Als ich mich vor ungefähr einem Jahr mit Gopal zum ersten Mal zum Tibetan Pulsing verabredete, schickte er mir vor der Session noch die Nachricht: „Schau mal, dass du möglichst relaxed ankommst, am besten mit der Haltung einen heiligen Raum zu betreten...“ Was war das für eine wichtige Einstimmung! Seit dem fühlt sich das Tibetan Pulsing, wie ich es mit Gopal erlebe, tatsächlich genauso an: Ich betrete und erlebe (m)einen heiligen Raum als Tor zur Reise zu mir selbst.

Der Verstand spielt verrückt, würde sich gern mit all seinen Mitteln gegen diese Reise erwehren, Gedanken, Gefühle rasen... Doch Gopal bleibt davon unbeeindruckt, er begleitet und beruhigt, dass das vollkommen so sein darf. Dass die Wirkung des Pulsens dafür umso wirkungsvoller sein kann. Wo hört man heute noch Worte wie: „Du musst und sollst überhaupt nichts tun, mach gar nichts – alles Machen braucht es hier nicht.“ So höre ich sogar damit auf, all die gelernten Techniken anzuwenden, den Mind auszutricksen, so z.B. versuchen bewusst zu sein, bewusst im Körper zu sein, dem Verstand keine Energie zu schenken... Nein, selbst das braucht es hier nicht, es geht ausschließlich darum so zu sein wie man ist und für die Behandlung offen zu sein.

Diese Energiearbeit erscheint reichlich unspektakulär und hat doch so viel Herzenswärme und Fülle in sich: Der Raum mit einer (im Winter wunderschön erwärmten) Matte für die Session in der Mitte, Kerze und angenehme Einrichtung des Raumes. Empfangen werden wir mit der jeweiligen Pulsingfrequenz entsprechenden Musik und durch Gopal, der zur Session einlädt. Der äußere heilige Raum ist geschaffen und lädt zutiefst vertrauenserweckend ein, Hier zu sein. Gopal hat sich im Vorfeld schon eingestimmt und weiß bzw. findet heraus, welche Frequenz heute dran ist. Ergänzend zu der im Hintergrund laufenden Musik stimmt uns Gopal mit Hilfe von Tarotkarten und deren entsprechenden Symbolen auf die Ebenen an, die durch das Pulsen der Frequenz angesprochen werden: Körper, Verstand, Emotionen und darüber hinaus. Nach einigen entspannenden Berührungen auf Kopf und Nacken fühle ich mich sicher angekommen auf der Matte und spüre Gopals Einleitung nach, in welcher er kurz die Positionen für die Berührung an den Pulsing-Punkten des Körpers für das folgende „Pumping“ und das „Halten der Pulsingpunkte“ gezeigt hat.

Mit liebevoller Aufmerksamkeit führt Gopal die Session durch. Sehr bald stellt sich durch die Berührung an Kopf und Gelenken sowie der speziellen Musik das Gefühl ein, vollkommen im Hier und Jetzt zu sein. Manches Mal spürte ich Energieströme, die auch direkt das Organ betrafen, dessen Frequenz gepulst wurde, manches Mal war ich pausenlos dem Kino meines Verstandes ausgesetzt, der mit seinen Stories meine ungeteilte Aufmerksamkeit erwünschte, manches Mal liefen die Tränen in Strömen und manches Mal fühlte ich einfach den „heiligen Raum“ hinter all dem und wollte, dass es nie aufhören möge.

Gleich was war, es war doch immer still und sicher. Es fühlte sich jedes Mal so an, dass ein Teil von mir berührt wurde und sich auf den Weg machen konnte - zum Heilen.

Ja, das Gefühl und das „Wissen“, dass etwas heilt, dass bestimmt die nächsten Stunden und Tage und wer weiß, wie lange es dann noch unbemerkt weiterwirkt. Die Momente nach dem Pulsen sind jedenfalls geprägt von wunderbarer innerer Stille und Harmonie. Wenn man sich doch nur immer so fühlen könnte... Aber man kann ja immer wieder weiter pulsieren und das genießen. Ja, es ist ein Genuss, der auch noch unglaublich gut tut.

Was wir hier alles so haben in Dresden! Danke, Gopal."

***: "Lieber Gopal,

Du wurdest mir von einer Frau empfohlen, die auf einem Tanzseminar gesehen hatte, wieviel Schmerz ich in mir trug. Sie erzählte mir, dass sie durch Dich viel für sich gelernt und geändert hat. Dieser Frau bin ich dankbar, genauso wie ich Dir danke für die Hilfestellungen, die mir auf andere Weise helfen, als ich es bis dahin erlebt hatte.

Ich erlebe Dich sehr konzentriert, Deine Fragen zielen immer auf das Wesentliche von dem, was in mir vorgeht, das Unzufriedenheit, Schmerz und Unruhe hervorruft. So oft sich in meinen Schilderungen die Themen, Fragen und Leidenssituationen auch wiederholen, Du bleibst beharrlich und ruhig. Deine Sätze und Fragen sind einfach und klar und können große innere Vorgänge hervorrufen. Manchmal erschrecke ich darüber, wie groß der Unterschied zwischen meinem gewohnten Blick und Verhalten ist, zu dem, was Deine Anstöße in Gang setzen wollen. Ich lerne meinen Blick anders nach innen und nach außen zu richten.

Ich erkenne, wo Veränderung ansetzen muss, damit das Verharren im Schmerz endet. Und das erlebe ich auch, weil genug Zeit ist, um in mich hineinzuspüren.

Auch in den TRE-Sitzungen ist es so. Schon mehrfach habe ich Deine Anleitung genutzt und jedes Mal erlebte ich den Vorgang anders gut. Du gibst immer neue konkrete Hinweise, damit das TRE-Erlebnis noch intensiver werden kann.

Für mich ist der Kontakt zu Dir, Dein Rat, Deine Anleitung ein wichtiger Gewinn in meinem Leben."

Pratigya: "Gopal hat mit mir Sitzungen per Fernübertragung gemacht. Er lebt ca. 400 Kilometer von mir entfernt. Zu diesem Zeitpunkt war ich gesundheitlich sehr schwach und energielos. In dem Zeitraum wo Gopal mit mir gearbeitet hat und auch danach, hatte ich einen großen Energieschub und Kraft in mir, die vorher nicht da waren. Es sind gravierende Veränderungen/Entscheidungen in meinem Leben eingetreten, die für meine Heilung wichtig sind. Es hat sich viel in Bewegung gesetzt. Die Umstände und Blockaden in mir, die Ursache für meine Krankheit waren, lösen sich nach und nach auf. Ich bin Gopal sehr dankbar dafür."

Anaman: "Auf der Suche nach Traumatherapie fand ich im Netz neben Angeboten bei mir um die Ecke auch den Heiler und Traumatherapeuten Gopal aus Dresden, einige hundert Kilometer entfernt. Das macht aber nichts, denn der Kontakt war beim ersten Telefonat und den folgenden E-Mails sofort gegeben. Es war schon phänomenal, wie schnell Gopal das Thema erfasst hatte und mich sicher durch eine für mich schwierige Situation begleitet hat. Mein Verhalten bis dahin war immer der Rückzug und es blieb das Gefühl, etwas Wichtiges wieder nicht geklärt zu haben. Etwas war unerlöst, blockiert, die Chance auf Heilung/Befreiung verpasst!

Neben Gopals Auffassungsgabe und Intuition finde ich seine Sprache sehr klar und wach in jedem Moment. Es ist eine Freude, sich mit ihm zu unterhalten. Mir war für mein (Beziehungs)Thema auch wichtig, die Sicht eines Mannes zu hören. Ich empfand ihn sehr verantwortungsbewusst und kompetent, er hat mich deutlich gespiegelt aber nichts forciert. Ich konnte frei entscheiden, was ich selber in der Sache unternehme. Mir wurde wieder einmal bewusst, wie schwer bis unmöglich es ist, für sich selber zu schauen.

Es war ein Stück Arbeit, hat mich aber letztendlich aus einer Verstrickung befreit. Unbefangene und liebevolle Begegnungen sind geblieben. Schön, dass es jetzt von Gopal auch Videos auf Youtube

gibt."

*Birgit: "Das vergangene **Meditations-Wochenende** ist eine Bereicherung für mich. Der Teil in mir der beobachtet, nicht wertet, in dem alles sein darf, ist deutlich mehr ins Bewußtsein gerückt. Meine Meditationspraxis hat sich geändert. Vom Versuch während der Meditation endlich durch die Angst zu kommen, hin zum Schauen und nichts verändern.*

Ich richte mich immer häufiger auf das zwischen den Worten aus, als auf die Angst und ich spüre, dass es "nur" regelmäßigen Trainings bedarf um eine Wandlung in mir zu bewirken. Besonders wichtig für mich waren an diesem Wochenende die Gespräche, die Hinweise die du uns gegeben hast und die Kombination mit TRE®. Anmerken möchte ich noch, dass dieses Kombinationswochenende von Trauma+Meditation zum jetzigen Zeitpunkt für mich gut war. Noch vor ca. einem Jahr wäre ich damit überfordert gewesen. Es bedurfte erst einer gewissen Öffnung meinerseits damit ich diesen Gewinn aus dem Wochenende erreichen konnte. Es wäre vielleicht gut vor so einem Wochenende ein Einzelgespräch zu machen.

Danke für diese Erfahrung und danke auch an die anderen Teilnehmer mit denen ich mich sehr verbunden fühlte."

*Jan: "Das **Meditations-Wochenende** war für mich eine absolute Bereicherung, zumal ich bisher so gut wie keine Erfahrung mit Meditation hatte. Die Kombination aus eher körperbetonten Übungen wie TRE® und Kundalini-Meditation auf der einen und der Stillemeditation auf der anderen Seite fand ich sehr ausgewogen und stimmig. Auch deine Erläuterungen und die Feedback-Runden am Anfang der jeweiligen Sitzungen fand ich sehr hilfreich und inspirierend.*

Eigentlich erstaunlich, dass das "geniale" Konzept, Traumaheilung (in Form von TRE®) mit Meditation zu verbinden, bisher so wenig verbreitet ist. Für diejenigen, die bisher wenig Erfahrung mit TRE® hatten, kann die "Erstbegegnung" möglicherweise sehr überraschend und vielleicht sogar verwirrend sein, aber glücklicherweise bist du so erfahren, um damit professionell und liebevoll umgehen zu können, wie ich selbst erleben durfte."

****: "Lieber Gopal.*

Vielen vielen herzlichsten Dank für Deine Internet-Präsenz. Nachdem ich mir einige Beiträge durchgelesen bzw. angeschaut habe, ist bei mir ein riesiger Groschen gefallen.

Ich habe die letzten 20 (!) Jahre sooo viele Dinge gemacht, erlebt und bin auf spiritueller Suche von Pontius zu Pilatus gewandert. Eine wirklich reale Lebensfähigkeit konnte ich allerdings nicht entwickeln.

*Die Beschreibung von Trauma auch auf Deiner Facebook-Seite hat bei mir geklickt. Mir ist klar geworden, warum ich Einzeltherapien/Sitzungen i.d.R. gut vertragen habe, aber es mir in Retreats, Satsang-Gruppen und Selbsterfahrungsgruppen oft einfach sch**** gegangen ist.*

Was das für Zustände sind, in denen ich mich oft bewege und warum ich oft schon erledigt bin, wenn ich morgens aufstehe, warum ich rauche, warum mir das Leben an sich so unglaublich schwer fällt und warum ich mich ständig abgeschnitten, isoliert, antriebslos und auch noch schuldig fühle.

*Was für eine Erleichterung die Information ist, dass es sich bei (komplex) traumatisierten Menschen hier um eine *biologische* andere Entwicklung des Nervensystems und Gehirns handelt.*

Dass es Möglichkeiten gibt auf einer rein KÖRPERLICHEN Ebene mittels z.B. TRE® anzusetzen.

Mir wird jetzt erst bewusst, dass auch ich einfach mal heftig traumatisiert bin.

Schade, dass ich nicht in Dresden lebe, sonst hätte ich Dich gerne um ein persönliches Orientierungsgespräch gebeten.

*Ich mache mich nun auf die Suche nach einem TRE®-Provider in Reichweite.
Drück mir die Daumen!*

*Ich wünsche Dir von ganzem Herzen einfach das Beste.
Bitte mach weiter so, ich bin mir sicher, Du hilfst damit unglaublich vielen Menschen.*

Liebe Grüße"

Doris-Vidula [zu einem Skype [Video-Interview](#) mit Devasetu]: "Ich bin dir sehr dankbar für die einleuchtenden Erläuterungen über die Hirnfunktionen und das "Funktionieren" von Traumatisierten. Das erste Mal in meinem Leben kann ich etwas Verständnis und ein wenig Mitgefühl für mich bzw. mein Erleben und Verhalten empfinden."

Elisabeth: "Bei unserem letzten Skype-Gespräch hast du mich mental nicht in meine Geschichte gehen lassen und dadurch bin ich in meinen Körper und in den Augenblick gekommen. Den Rest des Tages war ich reine Glückseligkeit. Mein Kind und mein Erwachsener fühlten sich erstmals absolut genährt und sicher und waren völlig davon überzeugt, dass alles innen und außen sicher, sonnig, wohlwollend, freundlich, positiv und liebevoll ist. Ich war so in mir und der positiven Körper- u. Weltwahrnehmung natürlich verankert und ich wusste dass ich das bin, dass ich ganz natürlich so geschaffen wurde, damit ich als dieses menschliche, unschuldige, offene, reine und glückliche Kind auf dieser Welt einfach ganz natürlich mit mir und anderen spiele und Spaß habe und mich leicht und sicher und glücklich fühle. Kein einziger Gedanke war da, nur reines Dasein.. Ich sah ich bin diese glückselige Energie, die durch dieses reine Kind hindurchfließt, es ist dessen Geburtsrecht und einziger Daseinssinn glücklich zu sein und zu spielen und mit mir und anderen Spaß und Glück zu erleben. Ich weiß jetzt, dass ich das bin, ich muss nichts dafür tun, ich bin es einfach."

Regina: "Durch dein [Video mit Nishta](#) ist bei mir ein wesentlicher Knoten geplatzt. Bezüglich meiner sozialen Phobien habe ich realisiert, dass ich die Leute eigentlich alle "umbringen" könnte und dass dies rein biologisch bedingt ist. Großes Aufatmen und sogar Heiterkeit angesichts dessen! Seit 60 Jahren schlepe ich mich damit herum und auf einmal ist der ganze Krampf gelöst - Gott sei Dank!!!"

****: "Ich möchte gerne schildern, wie meine erste Dynamische Meditation für mich war. Vielleicht macht es ja manchen Menschen Mut, die Dynamische Meditation selbst einmal auszuprobieren. Sie wurde von OSHO speziell für uns westliche Menschen konzipiert.*

Für mich waren Angst und Scham an die Vorstellung gekoppelt, mit anderen Menschen gemeinsam in einem Raum zu schreien, zu heulen, zu fluchen, auf dem Boden rumzutrommeln usw. Ich hatte Angst vor der Energie, die in mir und den anderen Menschen ist und die dann herauskommt.

Nach einem Gespräch mit Gopal begann ich aber, mich zu fragen, inwiefern ich meiner Angst eigentlich glauben muss, also: Wovon will sie mich bewahren, was ist denn das Schlimmste, das passieren kann? Dass ich meine Gefühle nicht aushalte? Dass ich beschämt bin von dem, was mein Körper oder die Körper der anderen tun? Irgendwie merkte ich, als ich mal tiefer in die Angst hineinfühlte, dass da nicht viel da war, nichts Substantielles, das mich wirklich davon abhalten konnte, diese Erfahrung machen zu wollen. Was mir half: Das Ganze als Experiment und mich als Forscherin zu betrachten, die einfach mal neugierig guckt, was so passiert. Und die Dynamische Meditation als seltene Gelegenheit anzusehen, bei der ich endlich mal das machen kann, was ich mir im Alltag leider nicht so oft erlaube: Wüten, toben, schreien, kreischen – in einem geschützten Raum, ohne an die Nachbarn zu denken, ohne Angst, dafür beurteilt oder verurteilt zu werden. (Vorallem von mir selbst.)

Meine Dynamische Meditation fand im New Dawn-Meditationszentrum statt mit einer sehr netten Lehrerin. Wir waren durch Zufall nur zu zweit an diesem Morgen (es ging 6 Uhr los), tendenziell hätte ich mich vielleicht in einer Gruppe noch freier gefühlt, weil man da aufgrund der Geräuschkulisse weniger von jedem Einzelnen mitbekommt. Die Lehrerin erklärte mir alles und dann ging es auch schon los, für mich war es gut, dass relativ wenig Zeit für Vorgeplänkel war, zu wenig Zeit, um mir das nochmal zu überlegen oder zu viel nachzudenken. Augenbinde auf, Musik voll aufgedreht und der erste 15-minütige Teil mit der chaotischen Atmung durch die Nase ging los, auch in mir wurde es recht chaotisch, zugleich merkte ich, dass das körperlich schon anstrengend ist, der Kopf wurde langsam leer, ich hatte vorher Sorge gehabt, dass mir vielleicht schwindelig wird, aber das passierte nicht. Dann der zweite 15-minütige Teil, vor dem ich am meisten Angst gehabt hatte: Durchdrehen, das rauslassen, was sich gerade zeigen will. Da muss ich zugeben, brauchte ich etwas Anfangsenergie, um mich anzuschieben, um da reinzukommen. Was mir half, war, dass ich hörte, wie die Lehrerin direkt anfing, sich gehen zu lassen und sich einen Sch... darum kümmerte, ob ich das höre und was ich denke und ich sagte mir: Genau, es ist ja auch alles total egal, ich habe jetzt 15 Minuten, um mal alles rauszulassen, nachher, in etwa einer Stunde, bin ich eh wieder zurück in meinem Alltag, ich habe jetzt diese 15 kostbaren Minuten für das, was ich mir sonst so oft wünsche: einfach mal explodieren. Wenn ich die jetzt nicht nutze, bin ich echt schön blöd. Also schrie ich los, boxte in die Luft, brabbelte, fluchte, schlug auf den Fußboden ein, vorallem mit den Händen und Füßen wollte ganz viel passieren, also schlagen, gewalttätig sein und springen, rennen, trampeln. Das tat voll gut. Danach kam der Huh!-Teil, in dem man 15 Minuten lang springt und immer beim Aufkommen „Huh!“ ruft, dieses Aufstampfen und die Energie, die dann so im Becken ist mit dem „Huh!“, das merkte ich wirklich sehr, ich fühlte mich ganz kraftvoll, als ob ich den ganzen Planeten, das ganze Universum erschüttern kann, wenn ich aufstampfe mit meiner Energie und zugleich Teil von all dem bin, was da erschüttert wird.

Nach vielleicht der Hälfte der 15 Minuten hatte ich allerdings den Planeten so sehr erschüttert, dass ich total erschöpft war :-). Es war anstrengend, ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal so viel geschwitzt habe. Mir lief der Schweiß die Augenbinde hinab. Ich machte im Stehen weiter, wenn ich wieder etwas Kraft gesammelt hatte, hüpfte ich weiter. Ich war zu entkräftet und „ballaballa“ im Kopf, um noch irgendwas zu denken. Das fühlte sich schön an.

Danach kam der Teil, in dem man „einfriert“ in der Position, in der man sich zuletzt befunden hat, ich blieb also schlagartig stehen, die Hände erhoben, ging in die Meditation, fühlte das ganze Pulsieren in meinem Körper, die Schwerkraft zog mir langsam die Arme nach unten, aber ich vermied jede absichtliche Bewegung.

Dann kam der letzte Teil mit der wunderschönen Musik, zu der man tanzen kann, wie es gerade in einem tanzen will. Ich fühlte mich sehr glücklich und frei und ich breitete die Arme aus, wie zu einem Absprung, fühlte mich fliegend wie ein Vogel.

Dann war die Stunde auch schon vorbei. Ich ging duschen und habe noch einen Tee getrunken und ein wenig mit der Lehrerin geredet, sie lud mich ein, eine Karte aus dem Osho-Zen-Tarot zu ziehen. Witzigerweise zog ich eine Karte, auf der ein Mensch abgebildet ist, der mit ausgebreiteten Armen ins Ungewisse springt und wie ein Vogel über den Wolken fliegt, darunter steht „Vertrauen“. Es hat mich sehr berührt, dass ich genau diese Karte gezogen habe, denn sie erinnerte mich an das schöne Gefühl beim Tanzen und daran, dass Vertrauen mein zentrales Thema ist.

Als ich aus dem New Dawn nachhause lief, wieder allein mit mir war und durch den Park ging, setzte etwas sehr Erstaunliches ein: In dem Moment, als ich auf die Straße trat, war ich völlig überwältigt von allem, was es da so zu sehen war, von dem Licht und den Farben. Es war, als ob mein Blick gereinigt war, ganz neu, wie „frisch geschlüpft“. Es war ja gerade erst 7.30 Uhr, im Park stieg von den Pflanzen überall der Dunst auf, es hatte in der Nacht zuvor geregnet, jetzt kam die Sonne mit großer Macht hervor. Es war ein traumhafter Anblick und es war für mich, als ob ich das alles zum ersten Mal sah, als ob ich kein Wissen darüber hatte. Ich habe die ganze Zeit gelacht und gesungen. Ich starrte die Bäume an und die Vögel und ich war völlig fasziniert von jedem Detail. Ich habe schon hundert Mal irgendwelche Naturdokus im Fernsehen gesehen und im Biologieunterricht gelernt, wie Schwäne ihre Bahnen ziehen, wie Enten sich untereinander verständigen und so weiter. Ich finde das zwar alles schön, aber der Punkt ist: Es erstaunt mich nicht mehr. In diesem Moment aber nach der Meditation war es so, dass da kein Wissen mehr vorhanden war, ich hatte keine Meinung zu den Erscheinungen, es reichte nicht mal mehr zu einem Kommentar á la „Das ist schön!“ Da war nur Erstaunen und Ehrfurcht. Ich starrte gebannt auf die Enten, wie sie auf einem kleinen See ihre Runden drehten, eine heilige Geometrie. Am faszinierendsten war für mich eine Trauerweide, die über dem See hing, von ihr fielen noch einige Regentropfen der letzten Nacht hinab auf das Wasser und es bildeten sich auf der Wasseroberfläche kleine Kreise, die wuchsen und wuchsen und sich dann überschnitten. Das war das krasseste, abgefahrendste Muster, das ich jemals gesehen habe für mich in diesem Moment! Es war die blanke Perfektion! So perfekt, dass ich dazu nichts denken oder sagen konnte / musste. Da war in allem eine große Feierlichkeit und Andacht.

Irgendwann verschwand diese Art, zu sehen, dann wieder. Aber ich weiß, dass ich sie in mir habe, und das macht mich glücklich.

Mein Fazit zur Dynamischen Meditation: Ich bin froh, dass ich meiner Angst nicht geglaubt habe und stattdessen meiner Neugierde und meinem „Forscherdrang“ vertraut habe, ich kann das nur allen ans Herz legen, denen es so ähnlich geht wie mir."

Andrea: "Ich bin auf Deine Videos aufmerksam geworden auf der Suche nach Enneagramm Typ Fünf. Dein Video dazu und die anderen Texte, in denen Du hier und da auf die Welt der Fünf zu sprechen kommst, sind so hilfreich für mich. Es hat großen Seltenheitswert, Fünfer zu finden, die bereit sind, offen aus ihrer Welt zu berichten - das liegt ja vielleicht auch ein bisschen an der Natur der Fünf...:-)

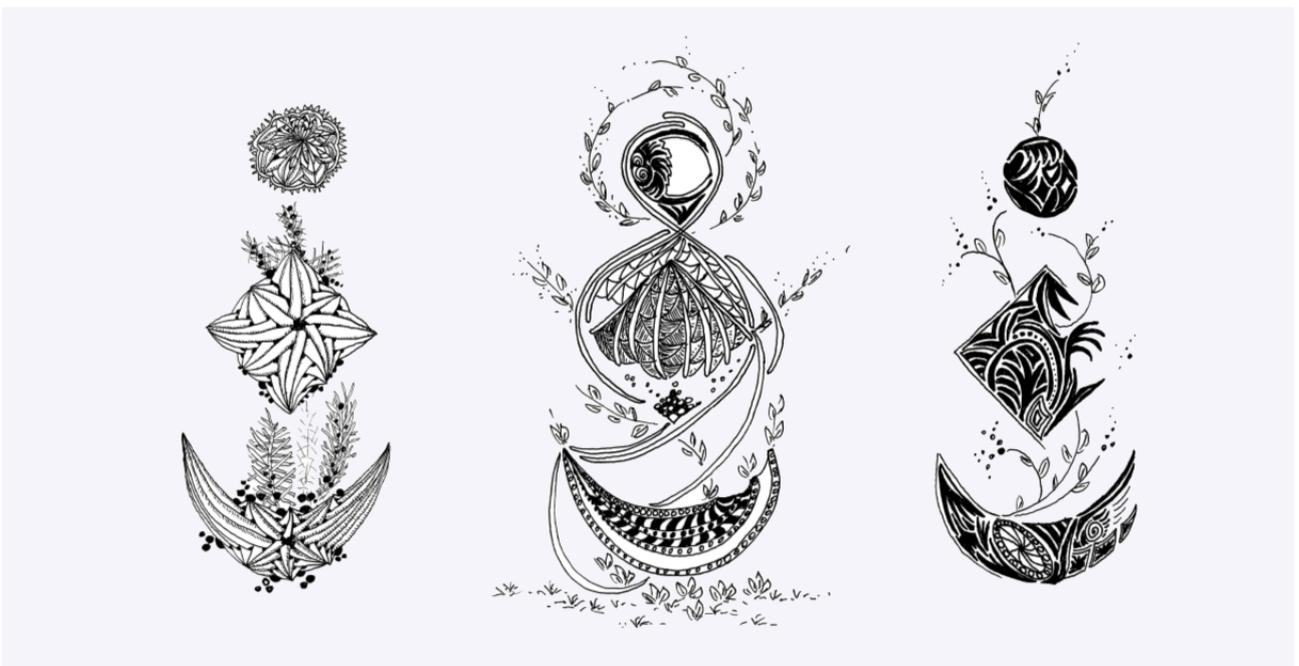
Deine liebenswerte Art, Friedfertigkeit, Achtsamsein und Inspiration in die Welt zu tragen, berührt mich sehr, und da es offensichtlich ist, dass wir alle sehr gut mehr davon brauchen können, kann ich mir nur wünschen, dass Du dies auch weiterhin tust.

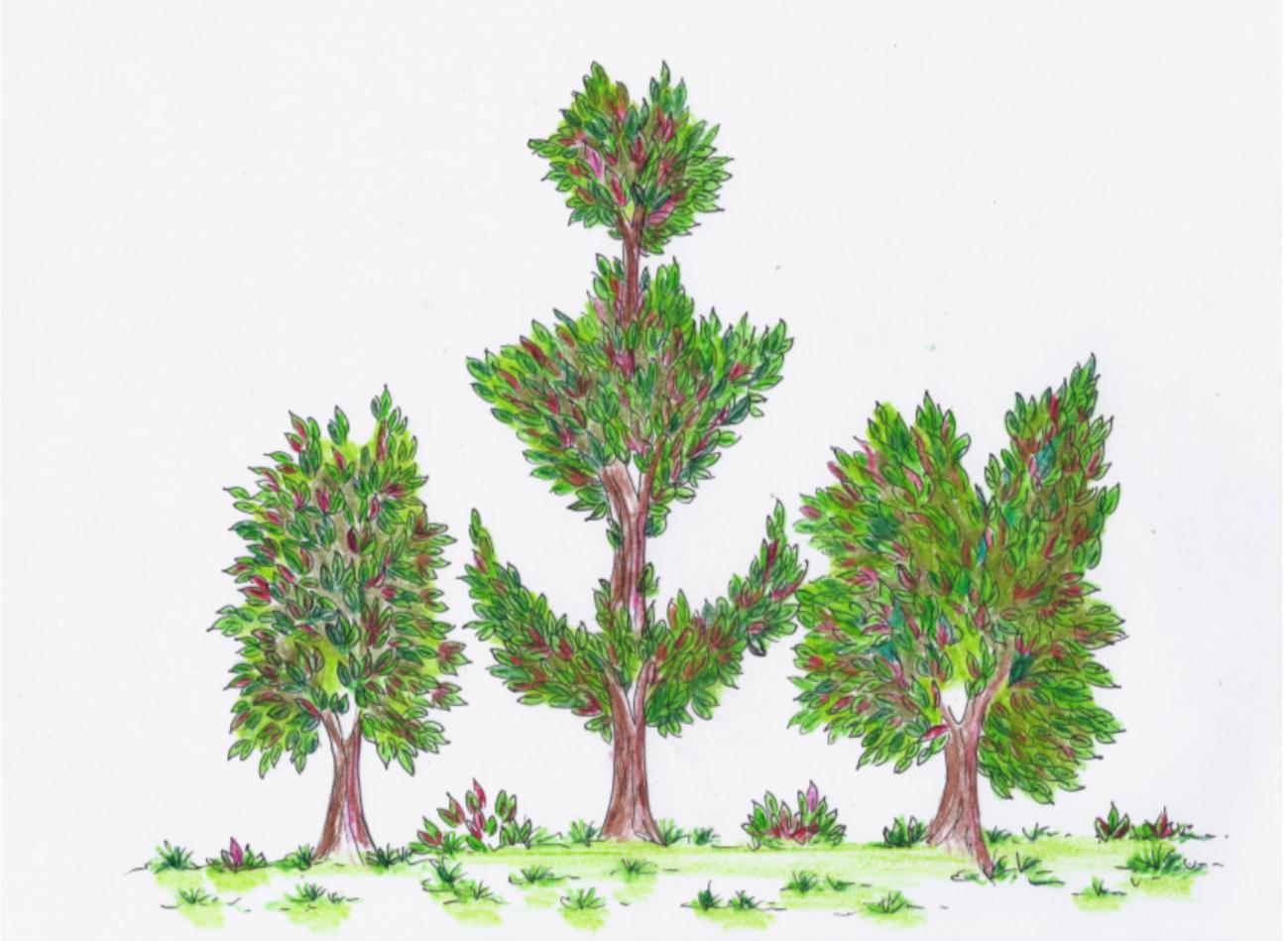
Deine Arbeit, Deine Vorträge und Deine Beharrlichkeit, auf einen angemessenen Umgang mit Traumatisierten hinzuwirken, freuen mich. Andere Leute schreiben "Er will einfach nur helfen und das spürt man auch" - so kommt das auch bei mir an, obwohl ich Dich überhaupt nicht persönlich kenne. Gefallen hat mir auch Dein Beitrag in "einfach Ja!" - am meisten für Dich gefreut habe ich mich über "Ich habe mein Leben zurück,...." - so muss es sein!

Ich selbst bin auf der Suche nach noch mehr Einblicken in die Welt der Fünf - oft werde ich unerwartet so reich beschenkt, wenn ich mich darauf einlasse, da zu sein und einfach zuzuhören. Meist bin ich aber viel zu ungeduldig und vertraue nicht darauf, dass sich erst mit der Zeit für mich der Wert dieser Nüchternheit und Klarheit entfaltet. Ich glaube, da kann ich von Dir und der Art wie Du Deine Vorträge hältst, noch ganz viel lernen.

Mach weiter so, viel Glück und herzliche Grüße ..."

Andrea:





"Unsere E-mail-Unterhaltung zum Enneagramm im Sommer hat mir wirklich weiter geholfen und ich lese und höre immer wieder gerne deine Texte und mp3-Dateien auf der Homepage."

Daniela: *"Lieber Gopal,*

ich möchte dir ganz herzlich für die gestrige Sitzung danken. Es war ein Ausbruch aus einem Gefängnis."

...

"Ich finde es toll mich mit deiner Hilfe immer mehr und mehr selbst zu finden und wirklich zu mir zu kommen. Es ist schön endlich mitzukriegen, daß ich Wünsche und Bedürfnisse habe und diese nun endlich kommunizieren kann. Ich werde dadurch in die Lage versetzt selbst für mich zu sorgen. Das ist echt eine Art erwachen und endlich wirkliches erwachsen werden.

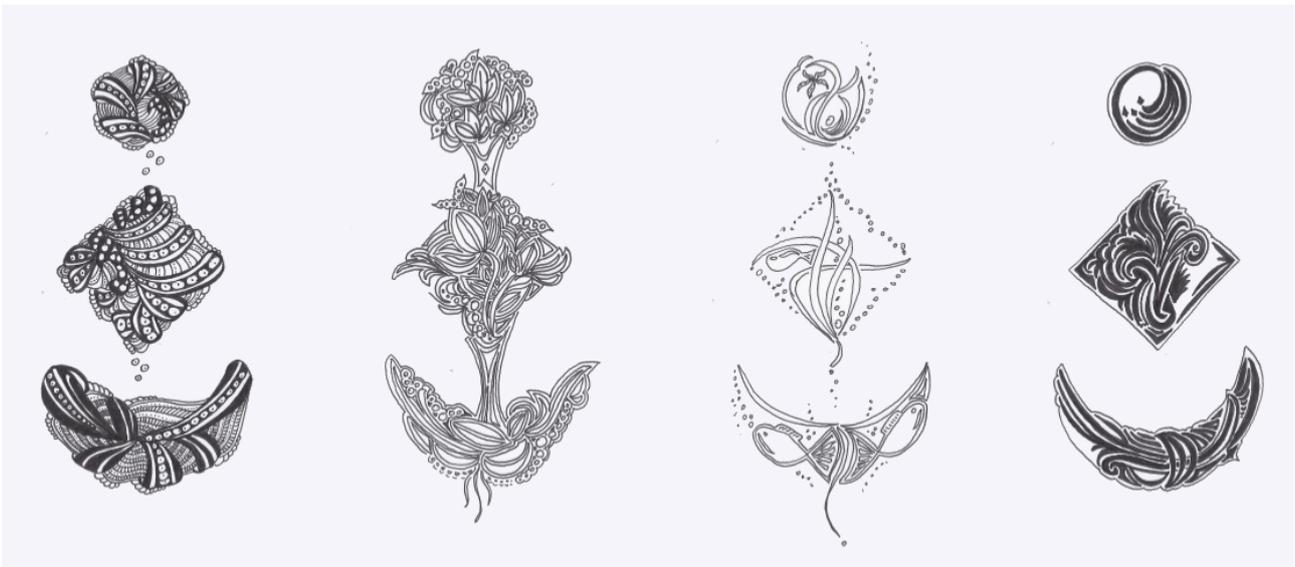
Die Arbeit mit dir bringt mich näher zu mir, gleichzeitig aber auch wieder mit meiner Außenwelt in Kontakt. Dafür danke ich dir ganz herzlich."

Andrea: "Gopal, dein Audio "Reise zum inneren Kind" (und dazu "Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen") hat mir echt gut darin geholfen, den abgespaltenen Verstand und das Kind wieder zusammenzubringen und die gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse dann auch gehen zu lassen....das ist ein tränenreicher Weg, aber keine kognitive Therapie hat das geschafft - kann sie wahrscheinlich auch nicht, es hängt alles am Denken. Tatsächlich aber ist es mehr als das..."

Ich bin immer wieder aufs Neue verblüfft, wie sich aus dem unerschöpflichen Vorrat deiner Texte, Audios und Videos immer das Passende findet und wie unglaublich gut sie mir tun. Außerdem ist es immer wieder herzerwärmend zu sehen, mit wie viel Liebe deine Texte gemacht sind.

Die Klarheit und Schnörkellosigkeit der neutralen Art der Fünf kann sehr heilsam sein, auf jeden Fall für einen "die Verbindung rettenden" Menschen wie mich. Du hast mich früher mal mit der Frage beschäftigt, warum ich mich für eine Mauer interessiere? Diese Mauer wirft mich immer wieder auf mich zurück, und genau da will ich hin. Diese Gabe haben nicht viele. Und genauso ist es mit deinen Texten....

Ich finde das richtig cool, was du machst und wie du es machst. Mir geben deine Veröffentlichungen sehr viel. Und es fällt leicht, sich dieser Stimme anzuvertrauen...."



****: "Ich hatte schon mehrere Einzelsitzungen bei Gopal und jede einzelne Sitzung war ein Gewinn für mein Leben. Im Unterschied zu allen vorherigen Therapien hatte ich das Gefühl, wirklich verstanden zu werden. Gopal hilft mir dabei, mein Problem zu verstehen und aus meiner Hilflosigkeit herauszukommen. Ausgehend von diesen positiven Erfahrungen habe ich irgendwann meinen Ehemann dazu überredet, eine Sitzung ‚Paararbeit‘ bei Gopal zu machen*

Meine Ehe ist schon lange geprägt von Zweifeln. Mein Partner und ich haben uns innerlich getrennt, ein wirklicher Kontakt findet nur auf der mentalen Ebene statt, da wir beide sehr kopflastig sind. Auf emotionaler und körperlicher Ebene ist es uns über viele Jahre nicht gelungen eine wirkliche Verbindung herzustellen. Wir haben versucht, unser Problem zu lösen, indem wir unzählige Bücher gelesen haben. In der Theorie klingt immer alles so einfach und logisch, in der Praxis kamen wir aber nicht weiter, da waren wir ‚lösungsblind‘.

Die Sitzung mit Gopal hat ‚Licht ins Dunkel‘ gebracht. Wir haben ganz praktisch die Interaktion zwischen mir und meinem Ehemann auf allen Ebenen analysiert. Gopal erkannte sehr schnell, wo die Kernprobleme liegen und hat dies durch gezielte Fragen auch in unser Bewusstsein gebracht. Die Erkenntnisse waren im Grunde ganz einfach, aber vorher halt total unbewusst. Der eigene Verstand hilft einem leider nicht, wenn man Jahre lang in seinen Mustern feststeckt. Externes Draufschauen ist da sehr wertvoll. Gopal hat uns die Zusammenhänge sehr gut erklärt und ganz

viel Klarheit ins System gebracht. Auch der Lösungsansatz ist im Prinzip recht einfach und wir werden jetzt versuchen, das in unserem Alltag umzusetzen. Ich bin sehr optimistisch, dass das gut funktioniert und uns langfristig helfen wird.

Am Ende der Sitzung hatten wir eine tiefe Begegnung auf einer Ebene, die wir noch gar nicht kannten. Meinem Mann wurde es ganz warm im Bauch, ein Gefühl, dass er bis zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht kannte. Es war für uns sehr bewegend und tiefgreifend und für diese Erfahrung brauchte es nur eine einzige Sitzung. Vielen Dank Gopal!"

Kirsten in Facebook zum [Video-Interview](#) über Traumatherapie und Stressmuster mit Stefan Kutter:

Guten Morgen, durch eine Freundin wurde ich auf Sie aufmerksam und durfte mir Ihr Interview anhören und -sehen. Ich kann kaum in Worte fassen was es in mir machte als ich Ihre Worte hörte. Genau so ist es, genau so - ich war fassungslos. Selbst jetzt wo ich Ihnen hier schreiben, möchte ich weinen, kommen mir Tränen in meine Augen. Ich habe alles so - nur in Einzelsätze, zeitversetzt - mal so von mir erzählt, nur bekam ich keinen Zusammenhang, Bild hin. Ich lag richtig. Immer musste ich mich gegen andere zur Wehr setzen, weil ich für verrückt gehalten werde. Doch ich habe es genau richtig beschrieben. Dieses Interview ist ein solches Geschenk. Vielen, vielen herzlichen Dank. Sie haben mir aus der Seele gesprochen. LG Kirsten

*Thank
You*

Alexander: "Aussichtslos, dieses Wort trifft es wohl am ehesten, so war meine Lage, bevor ich Gopal traf. Ich war psychisch und körperlich ausgezehrt aufgrund einer frühkindlichen Traumatisierung, von der ich 32 Jahre meines Lebens nicht mal ahnte. Auch als ich dahinter kam, schien es nichts zu geben was zu einer nachhaltigen Verbesserung meines Zustands führen könnte (und glauben Sie mir, ich habe vieles probiert und habe mich auf verrückte Sachen eingelassen, nur um ein wenig Linderung meiner Qualen zu bekommen.)"

Und dann kam dieser Mann, der sagte: "Ich verstehe was du durchmachst. Und der Weg raus ist gar nicht so weit wie es scheint."

Dieser Mann ist Gopal. Seine Herangehensweise habe ich als nüchtern und zielführend empfunden. Er versteht es sehr gut beim erstellen einer inneren Landkarte zu helfen. Das war es zumindest was mir am meisten Mut gemacht hat: Einen konkreten Leitfadens zu bekommen, an dem ich mich auf meinem Weg der Genesung festhalten kann, auch in Zeiten in denen alles wieder und wieder zusammenzubrechen scheint, mit der Gewissheit, dass der Sonnenaufgang nicht weit ist, und ich ihn erreichen werde, wenn ich nur weitergehe.

Herzlichen Dank dafür Gopal"

Suvasini: "Ja und dann hast du etwas [in einem Video] erklärt, was den quälenden Panzer um mein Herz zum Bersten brachte. Es ging um Beziehung und dass es nur darum geht, das Zurückgehaltene zu sagen. Bam! Mitten ins Herz. Da wurde es so schlimm, tat soooo weh in meinem Herzen, dass ich dachte, ich sterbe. Ich wusste nicht, dass ein Herz vor lauter Gefühlen so wehtun kann. Und wäre es nur eine Sekunde so weitergegangen, keine Ahnung..aber ja, da schnallte ich, was zu tun ist und ich rief meinen Freund an um ihm anzufangen zu sagen, was ich sonst nie sage. Und da der Leidensdruck so gross war, tat ich es, auch wenn ich bisher immer so gefürchtet hatte, er würde mich verlassen, wenn ich so offen bin. Aber jetzt war eh alles egal. Nun, er ging nicht ran, also schrieb ich eine Mail. Und dann, als ich es also endlich "sagte", brach etwas in mir, mein Herz, bzw. eben dieser Panzer drumrum.

Und dann wurde es still. Und stiller. Und ruhig. Und friedlich. Der Rest des Abends war reine Seligkeit und ich staunte nur still und genoss...GENUSS!!! wie lange kannte ich das nicht mehr und wie sehr habe ich es vermisst. Ich fühlte mich geborgen und zufrieden in meinem Körper wie ein Baby. Was für eine Gnade.

Gopal, das war wie eine Wiedergeburt für mich. An diesem Tag, 14.12.2017, hat sich der Kreis geschlossen. Von dir hab ich vor einigen Jahren TRE® gelernt und dank dir gelangte ich zur entscheidenden Einsicht, die ein so großer Schritt in die Befreiung für mich war. Seither ist alles irgendwie anders. Irgendwie neu."

Kalindi: "Es verblüfft mich wieder, wie viel Gutes nach so einer Session passiert...."

♡ Laura ♡ : "Das Wissen, das du in deinen Videos vermittelst, ist von unschätzbarem Wert! Es klingt jetzt vielleicht sehr abgedroschen, aber es hat mich vor 4 Wochen gerettet, dass ich auf deine Videos gestoßen bin. Parallel bin ich bei einer Traumatherapeutin in Behandlung, aber das Wissen von dir, hat mir geholfen zu verstehen, was in der Therapie eigentlich passiert. Endlich - mit 36 Jahren - verstehe ich, was mein Körper eigentlich sagen will, wenn die Depression und/oder Panikattacken kommen und warum andere Therapien scheitern mussten bzw. nicht in der Tiefe wirken konnten."

Tessa: "Heute möchte auch ich ein Feedback geben, das Mindeste, was ich als Dank tun kann. Denn, mehr aus Zufall, bin ich bei einem Vortrag von Gopal gewesen, ohne mich vorher jemals mit dem Thema Traumaheilung auseinander gesetzt zu haben. Diese zweistündige Einführung in das Thema hat sofort mein tiefes Interesse geweckt und mich infolge zum Youtube-Kanal von Gopal geführt.

Das war mein Glück. Das Wissen über den neurobiologischen Mechanismus unseres eigenen Körpers fehlte mir erschreckenderweise gänzlich und war zugleich eine so wichtige Brücke zum Verständnis von mir selber und meinen körperlichen Symptomen und Leiden gegenüber. Das mentale Verständnis für meine Situation und das erkennen und wahrhabenkönnen der eigenen erlernten Verhaltensmuster, stellt natürlich erst mal die eigene kleine Welt auf den Kopf, ist aber zugleich so ein großartiges Geschenk, als fände man den heiligen Gral.

Zeit und Geduld sollte man sich aber definitiv geben und vor allem achtsam mit sich selber umgehen. Auch fällt mir auf, das vor allem die Sachen die man hört, die anfangs nebensächlich erscheinen, doch schließlich ins Zentrum rücken können. Immer wieder entwickle ich ein neues Verständnis für ein und die selben Sätze und immer mehr transportiere ich Gelerntes in meinen Alltag.

ABER (!) nicht alleine!!! Das ist so wichtig. Alleine kann man den Weg des Auflöserns eines Entwicklungstraumas niemals schaffen, da braucht man tatsächlich (vielleicht auch das erste mal im Leben) wirklich jemand vertrauensvolles und kompetenten "an der Hand". Die Falle in die man zu gerne tappt, zu denken: "Ach, das krieg ich auch so hin, hört sich ja einfach an" ist fatal. Ja es hört sich einfach an, doch... ohne Rückhalt und ohne Verbindung zu Menschen, denen man sich wirklich ehrlich mitteilen kann und Sicherheit empfindet, ohne das kann so manches gewaltig nach hinten los gehen. An wen man sich in seiner Umgebung wendet, sollte letztendlich das Bauchgefühl entscheiden.

Ich bin jedenfalls sehr froh und dankbar für das Engagement von Gopal, wichtiges Wissen zu verbreiten und dies zusätzlich mit uneigennütigen Projekten wie den "Local Groups" zu fördern, mit dem Ziel echte Gemeinschaft und wirklichen Kontakt wieder zu kultivieren. Nicht zuletzt ist es auch Gopals ruhiger, zentrierter Art und der klaren verständlichen Ausdrucksweise zu verdanken, dass ich auf diesen Weg kommen konnte.

Ich wünsche mir sehr, dass dieses Wissen irgendwann zur allgemeinen Bildung gehört. Das ebenso wie der menschliche Stoffwechsel, auch das Nervensystem und seine Strukturen zum festen Lehrstoff gehören, damit unsere Gesellschaft hierfür ein objektives Verständnis entwickelt und jeder ein Stück mehr zu sich selber zurück finden kann.

Die Grundsteine sind gelegt in Literatur und Verbreitung und werden hoffentlich achtsam ausgebaut. Danke hierfür!"

***: "Ich kann nicht in Worte fassen, wie wertvoll ich deine Arbeit/dein Sein für die Menschheit finde. Und ich möchte dir einen Teil davon zurückgeben. Ich glaube, dass ich durch dich/deine Hilfe durch deine Videos wirklich geheilt bin. Ich fühle mich so verstanden und ich weiß, dass deine Worte wahr sind. Ich fühle es einfach. Und ich bin dir sooooo unendlich dankbar und schicke dir mit dieser E-Mail so viel Dankbarkeit und Liebe und einfach nur all meine Zuneigung wie es mir möglich ist. Ich habe einen 5jährigen Sohn. Und ich habe das Gefühl, dass ich, seitdem ich heile, zum ersten Mal wirklich und wahrhaftig lieben kann. Ich habe meinen Sohn vorher nicht lieben können. Wie denn auch? Ich konnte mich ja selbst nicht mal im Spiegel ansehen. Und was da zwischen uns geschieht ist magisch. Ich kann das nicht in Worte fassen. Es ist so befreiend. Ich

fühle mich so frei. Endlich. Ich kann einfach mit meinem Sohn sein. Ich kann mit ihm zusammen sein und es spielt keine Rolle, was wir tun. Es ergibt sich einfach irgendwas."

Feedback zu Sitzungen, Veranstaltungen, Videos, Texten, usw. ist herzlich willkommen. Wenn du etwas schreiben oder malen möchtest für diese Seite, dann schicke es bitte an gopal@traumaheilung.net, mit der Angabe ob dein Name erscheinen soll oder ob du lieber anonym bleiben möchtest. Du kannst jederzeit deinen Eintrag wieder entfernen lassen, indem du eine entsprechende Email sendest.



www.traumaheilung.net

[Youtube](#)