

Claudia Götz

Abschlussarbeit

Wie das Verwenden innerer Bilder die craniosacrale Arbeit beeinflusst

Claudia Götz
Hansjakobstr. 47
79206 Breisach am Rhein
Telefon: 07667 3797312
Mobil: 01520 3742725

Inhalt

Motivation der Arbeit.....	3
Einleitung.....	4
Teil 1 – Theoretische Grundlagen.....	5
1. Überblick der theoretischen Grundlagen.....	5
2. Ein Mensch – zwei Welten.....	5
3. Innere Erfahrungen und Wahrnehmungskanäle.....	6
4. Die „geistige“ Anatomie.....	7
5. Unsere 3 Gehirne.....	8
6. Die Bildersprache des Körpers.....	10
7. Fazit zum Teil 1:.....	11
Teil 2: Die Therapieformen.....	12
1. Die Synergetik-Therapie.....	12
2. Craniosacral Therapie.....	13
3. Systemische Aufstellungen.....	13
Teil 3: Der Werkzeugkoffer anhand von Praxisbeispielen.....	14
1 Praxis-Beispiel 1: Der Fallrückzieher – Aufbau innerer Kompetenzen Überschreiben eines alten Bildes mit neuen Fähigkeiten.....	14
2 Praxis-Beispiel 2: was bunte Fische und Schultern gemeinsam haben: Innere Instanzen und Symbole zu Rate ziehen.....	16
3 Praxis-Beispiel 3a: den Kopf zerbrechen - innere Berater befragen.....	17
4 Praxis-Beispiel 3b: Gipfelstürme - innere Berater befragen.....	17
5 Praxis-Beispiel 4: Auch Tote gehören dazu Das Thema Abtreibung und die innere Familie.....	18
6 Praxis-Beispiel 5: Das Trauma erkennen, Zeitreisen.....	19
Abkürzungsverzeichnis.....	21
Darstellungsverzeichnis.....	21
Literaturverzeichnis.....	21

Motivation der Arbeit

Seit vielen Jahrtausenden beschäftigen sich Menschen mit den Vorgängen und Zuständen des Denkens, Fühlens und Wahrnehmens. Bis in unsere Gegenwart wird der menschliche Geist von Philosophen, Psychologen, Medizinern und Theologen dargestellt und analysiert. (Lange, *Wie du denkst, so lebst du*, 2000, S. 7)

Viele Betrachtungen zielen darauf ab, grundlegende Aussagen über die Vorgänge zu treffen, die in jedem Menschen stattfinden.

Seit nunmehr 15 Jahren stelle ich mich meinem Innenleben, mache eigene Erfahrungen in meiner Innenwelt und erkenne, wie stark diese inneren Abläufe mit unserer körperlichen Gesundheit zusammenhängen. Dazu habe ich verschiedenste Methoden und Ansätze erlernt und sowohl für mich selbst als auch in Einzelcoachings und Sitzungen mit anderen Menschen angewandt.

Nachfolgende Liste stellt die erlernten Methoden dar: Synergetik-Therapie, System- und Familienaufstellungen, Hypnose, Runische Heilweisen, Russische Heilweisen, Pranic Healing, die Herzintelligenz-Methode, Matrix-Energetics und CranioSacral-Therapie.

Das Zusammenspiel zwischen inneren Bildern verknüpft mit dem Fühlen des craniosacralen Rhythmus war für mich ein Schlüsselerlebnis, das ich gerne mit dieser Arbeit aufgreifen möchte.

Das eigene Erleben macht mir zunehmend deutlicher, dass jeder Mensch einen ganz **individuellen Erfahrungsschatz** in sich trägt und seine eigene Innenwelt besitzt. Es geht also weniger darum, allgemeingültige und pauschale Aussagen über das Innenleben zu treffen als vielmehr darum, jedem Menschen einen individuellen Zugang zum eigenen inneren Reich zu verschaffen, das voll ist von inneren Bildern, Gefühlen und Wahrnehmungen.

Gelingt der Zugang zu **persönlichen** inneren Erfahrungen unter gleichzeitiger Wahrnehmung der körperlichen Entsprechung mittels der craniosacralen Arbeit (CsA), kann dies helfen, **Vertrauen** zum „Ich“ zu gewinnen, sich selbst besser zu verstehen, **Widerstandskraft** aufzubauen und schließlich das eigene Leben im Außen selbst in die Hand zu nehmen.

Ich möchte mit dieser Arbeit dazu ermuntern, dass die Beschäftigung mit der inneren Welt und den **inneren Bildern** nichts Ungewöhnliches oder Abgehobenes ist. Jeder lebt immer nur in seinem Inneren, z.B. in seinen Gedanken, Erinnerungen, Visionen und Träumen. (Lange, *Wie du denkst, so lebst du*, 2000, S. 9) Unsere Verhaltensweisen sind von innen gesteuert.

Die Auseinandersetzung mit meiner inneren Welt hat mein Leben wesentlich beeinflusst. Ich bin **selbstsicherer** geworden, habe gelernt, Vertrauen in das Leben zu haben und erkenne mich als schöpferischen Mensch, der sein Leben selbstbestimmt gestaltet. Das Verwenden von Techniken, die in innere Bilder und Wahrnehmungsräume führen, fließt häufig in meine CsA ein. Das ist der Grund, weshalb ich diese Arbeit dem Thema gewidmet habe, wie das Verwenden innerer Bilder die CsA beeinflusst.

Claudia Götz, Breisach, den 30.09.2018

Einleitung

In unserer materialistischen Welt herrscht überwiegend die Meinung, dass die eigentliche (und einzige) Wirklichkeit die physische Welt ist. Mit dieser Weltanschauung wird nur für real gehalten, was sich mit den Methoden der **Wissenschaften** darstellen lässt. Dazu gehört, dass dem Verstand, der für die Analyse und Bewertung von Situationen und zur Wahrnehmung der äußeren Welt dient, ein hoher Stellenwert eingeräumt wird.

Fast alle westlichen Länder haben eine sehr hohe wirtschaftliche Versorgung der Bevölkerung erreicht. Die Medizin verzeichnet große Erfolge – unsere Lebenserwartung steigt. Und dennoch: Die „**Gesundheit**“ der Bevölkerung wird nicht unbedingt besser. (Lange, Herz, was sagst du mir? , 2009, S. 14) Es gibt neue Massenerkrankungen und Süchte, die nicht selten psychosomatischer Natur sind.

Die Sehnsucht nach Ruhe, **innerer Zufriedenheit** und Lebenssinn kann dann für Menschen zum Anlass werden, zu ahnen, dass das Leben mehr sein kann als bisher gedacht. Sie gehen auf die Suche nach sich selbst und beginnen, innere Erfahrungen zu machen.

Das kann über Selbsterfahrung geschehen, durch Seminare und Kurse und ebenso im therapeutischen Kontext. So ist es inzwischen Teil unterschiedlichster ganzheitlicher Therapieformen, innere Prozesse zu begleiten. Das gilt in besonderem Maße für die craniosacrale Heilkunst, weil durch die Verbindung zu den tiefsten **inneren Heilkräften** und vor allem durch die zuhörende und mitgehende Qualität unserer Berührung innere Prozesse förmlich eingeladen werden sich zu zeigen. (Löwe, 2010, S. 318)

In der vorliegenden Arbeit werden innere Erfahrungen genauer betrachtet, in Bezug zur CsA gebracht und erörtert, welchen Einfluss sie auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden haben. Weiterhin wird dargestellt, wie innere Bilder genutzt werden können, um Handlungskompetenzen und Selbstbestimmtheit von Menschen zu stärken.

Die Arbeit gliedert sich in 3 Teile: Während im ersten Teil die theoretischen Grundlagen aufgezeigt werden, soll der zweite Teil Einblick in die Therapieformen geben, die innere Bilder verwenden. Der dritte Teil gibt anhand praktischer Beispiele Aufschluss darüber, wie die Verzahnung innerer Bilder mit der CsA angewandt wird.

Der Organismus trägt in sich das Potential der Gesundheit. Wer dieses Potential erkennt und unterstützt, kann Krankheiten verhindern und heilen.

Andrew Taylor Still

Teil 1 – Theoretische Grundlagen

1. Überblick der theoretischen Grundlagen

Im ersten Teil der Arbeit sollen theoretische Grundlagen dargestellt werden. So werden die Begriffe innere und äußere Welt voneinander abgegrenzt. Es wird aufgezeigt, was unter inneren Erfahrungen verstanden wird. Des Weiteren wird die geistige Anatomie erklärt und Forschungen der Neurobiologie zu unseren Gehirnen beleuchtet.

2. Ein Mensch – zwei Welten

In unserer Welt ist es eher unüblich, achtsam und bewusst mit sich, seinem Körper, seiner Persönlichkeit und seinen inneren Prozessen umzugehen. Wir dürfen uns klar machen: Wir sind in jedem Augenblick das Zusammenspiel von Körper, Organen, Bewegungen, Energien und Geisteszuständen. Jeder Mensch ist immer bei sich.

Wie (Lange, *Wie du denkst, so lebst du*, 2000) beschreibt, leben wir Menschen immer in zwei Welten, die sich gegenseitig durchdringen und in denen wir ununterbrochen Erfahrungen machen:

- Die innere Welt des Geistes und der Gefühle
- Die äußere Welt der Materie

So wirkt beispielsweise die innere Welt nach außen durch Verhaltensweisen, die äußere Welt nach innen durch Lernprozesse.

In der Regel sind wir auf die äußere Welt ausgerichtet, sie wird als real und wirklich betrachtet. Der inneren Welt wird weniger Bedeutung beigemessen. Wir sind wenig damit vertraut, bewusst mit uns selbst zu leben, sich und den eigenen Körper zu erfahren und mit ihm in direkten Kontakt und Austausch zu gehen.

Teilweise wird es als egoistisch betrachtet, sich mit sich selbst zu beschäftigen oder gar gefährlich, in das eigene Unbewusste vorzudringen aus Angst davor, man könne etwas kaputt machen oder geistig verwirrt werden.

Es ist unumstritten, dass innere Erfahrungen Gefühle wie Angst, Unbehagen, Wut oder Zweifel hervorrufen können. Wie (Barron, 2006) in seinem Buch „es gibt keine negativen Emotionen“ beschreibt, sollten wir uns bewusst werden, dass wir emotionale Zustände, die uns negativ erscheinen, mit einem Etikett „negativ“ versehen. Das bedeutet, zuerst bewerten wir sie negativ, dann widerstreben wir ihnen, um sie nicht fühlen zu müssen

und damit verweigern wir ihnen heilsame und konstruktive Ausdrucksmöglichkeiten. Sein Ansatz besteht nicht darin, sich ihrer zu entledigen, sondern sie in Besitz zu nehmen als Teil von uns.

Ähnlich appelliert (Lange, *Wie du denkst, so lebst du*, 2000, S. 18ff), dass Angst und Zweifel keine Hindernisse sind, die es zu überwinden gilt. Vielmehr macht er deutlich, dass Gefühle zum Menschen gehören. Wenn man sie bewusst wahrnimmt und sie sich zugesteht, erlebt man sich selbst und macht hilfreiche innere Erfahrungen.

Der frühere Professor für Zellbiologie an der Stanford University Bruce Lipton ist weltweit als Autor und Referent bekannt. Seine bahnbrechenden Erkenntnisse revolutionieren die Zellforschung. Er zeigte auf, dass unser Leben nicht von unseren Genen bestimmt wird, sondern durch unsere bewussten Überzeugungen, die uns auf Umweltreize reagieren lassen.

Unsere Gedanken und Gefühle, geprägt durch individuelle Überzeugungen, informieren Zellen und sind damit letztendlich für die Art und Weise des Lebens dieser Zellen verantwortlich. Wir befinden uns durch unsere Gedanken und Emotionen permanent in einem interaktiven Prozess mit unseren 50 Billionen Zellen, in denen unsere Überzeugungen abgespeichert sind.

Der Code unserer Zellen ist binär: sie reagieren entweder mit Wachstum oder mit einem Schutzmechanismus. Diese entgegengesetzten Bewegungen – das Öffnen und Schließen der Zellen – sind die beiden fundamentalen zellulären Reaktionen auf die Wahrnehmung von Umweltreizen. (P.Medicus, 2012, S. 92ff)

3. Innere Erfahrungen und Wahrnehmungskanäle

(Lange, *Wie du denkst, so lebst du*, 2000, S. 18f) versteht unter inneren Erfahrungen Vorgänge und Zustände des Geistes, die Gefühle oder Körperreaktionen hervorrufen.

Um innere Erfahrungen zu machen, gibt es folgende Wahrnehmungsmöglichkeiten und Wahrnehmungskanäle:

- Geistige Vorgänge: Gedanken, Hoffnungen, Erwartungen, Sehnsüchte, Erinnerungen, Vorstellungen, Pläne, Bewertungen, Vorurteile, Verstehen, Sorgen, Einbildungen, Phantasien, Illusionen
- Innere Sinneswahrnehmungen wie: hören, riechen, schmecken, berühren
- Innere Wahrnehmungen des Körpers, seiner Organe und Energien wie Wärme, Kälte, Fließen, Festigkeit, Unruhe, Schmerz, Lust, Energie, Blockade
- Innere Wahrnehmungen von Gefühlen (zum Beispiel als Gestalten und Energien)
- Innere Bilder, Träume, Visionen
- Innere Archetypen: Gestalten, Zustände und Vorgänge, die es im Außen nicht gibt (Gottheiten, Drachen, Zauberer)
- Die innere Familie, die nicht mit der realen Welt übereinstimmen muss und auch nicht wird

- Innere Geisteszustände (Worte, Klänge, Stille, inneres Licht (Dunkelheit), innere Weite (Enge), innere Leichtigkeit (Schwere)

Der physische Körper wird als Teil der materiellen Welt vom Geist abgegrenzt. Ihn nehmen wir mit unseren Sinnesorganen wahr. Wenden wir uns dem Körper innerlich zu, ist dies eine Geisterwahrnehmung. Man erlebt dann nicht die Organe, Knochen, Muskeln, wie sie anatomisch sind, sondern bildhafte Vorstellungen davon.

So kann zum Beispiel der Magen eine goldene Kugel sein, die glänzt und leuchtet, Arme und Beine hat. Geht man mit dieser Kugel in Kontakt und spricht mit ihr, wird vielleicht auch der physische Magen ruhiger. Findet eine derartige Intervention innerhalb der CsA statt, wird der Therapeut unmittelbar mit seinen Händen spüren, wie der Körper auf dieses innere Bild reagiert.

4. Die „geistige“ Anatomie

Ein bildhaftes Erklärungsmodell der geistigen Anatomie ist in der hawaiianischen Weisheitslehre der Kahunas zu finden. Sie verstehen das Seelenleben als eine drei-Einheit von Hohem Selbst, mittlerem Selbst und unterem Selbst. Diese haben unterschiedliche Schwingungsebenen, beziehungsweise Schwingungsdichte.

Das Hohe Selbst: Höheres Bewusstsein, Zugang zum „All“, auf körperlicher Ebene ist es dem Herz zugeordnet

Das Mittlere Selbst: Tagbewusstsein, Verstand, linear, es ist nach außen gerichtet, auf körperlicher Ebene ist es dem Gehirn (Neokortex) zugeordnet

Das Untere Selbst: unsere Körperweisheit, es ist ganzheitlich, denn es regelt all unsere Körperfunktionen und ist auf Homöostase ausgerichtet; es „spricht“ in Bildern zu uns; auf körperlicher Ebene dem limbischen System, Bauch, Zellbewusstseins zugeordnet

Diese drei Aspekte werden als Teil unseres umfassenden Bewusstseins gesehen. In ihren verschiedenen Funktionen sind sie dann besonders wirksam, wenn sie als Team interagieren und sich gegenseitig unterstützen.

Sind Verstand und Körperweisheit uneins, hat es Auswirkungen auf unsere Wohlbefinden, es können Störungen im Körper auftreten, die sich in Form von Unwohlsein, Krankheiten oder anderen Dissonanzen zeigen.

Gelingt es, diese inneren Bewusstseinssebenen auf ein harmonisches Miteinander auszurichten, setzt es schöpferische Kraft und Handlungskompetenz in uns frei.

Bewusstseins- Ebenen

Alltags-Bewusstsein – Mittleres Selbst Verstand: 10%

Nach außen orientiert, auf Materie fokussiert,
linear ausgerichtet

Unter-/Überbewusstsein – Unterer / Selbst 90%

60 Billionen Zellen, tausende von Stoffwechselfvorgängen, Energien
ganzheitlich ausgerichtet

- Daten-Programme des Gehirns
- Autopilot: Körpersteuerung, Atmung
- Innerer Heiler: Unterer Selbst, Körperweisheit, hat Fähigkeit zu heilen, will Homöostase
- Intuition: Unterer Selbst, Fähigkeit zu fühlen, intuitiv zu sein
- Kontakt: Hohes Selbst, Verbindung zum „Kosmos“, zum „All“, Berührt sein
- Energie Generator: haben wir mehr Energie, stärken wir Körper, Geist und Seele
- Stoffwechsel: Zellstoffwechsel

Abbildung 1 Bewusstseins-Ebenen, Abbildung eigene Darstellung, Quelle Ekkehard Zellmer

5. Unsere 3 Gehirne

*Wir sollten uns davor hüten, den Intellekt zu unserem Gott zu machen;
Gewiss, er hat starke Muskeln, jedoch keine Persönlichkeit.
Er darf nicht herrschen, nur dienen.*

Albert Einstein

Sprechen wir von inneren Erfahrungen und wie wir bewusst Einfluss darauf nehmen können, sollten wir uns das Zusammenspiel unserer Gehirnareale verdeutlichen. Während im letzten Jahrhundert (auch bedingt durch die Forschungen von Darwin und Freud) die Forschung dem Mentalen und damit einhergehend die Psychoanalyse durch Sprache und Gesprächstherapie geprägt war, formt sich heute eine neue Medizin der Emotionen.

Man erkennt das Spannungsfeld zwischen dem primitiven und dem rationalen Gehirn – zwischen Leidenschaft und Vernunft und untersucht sogar, inwiefern Gefühle für die Vernunft schlicht unentbehrlich werden. Zudem kommt ein drittes Gehirn ins Spiel: unser Herz!

Im Folgenden sollen diese drei Gehirne und ihre Interaktion dargestellt werden. (Servan-Schreiber, 2006, S. 23ff)

Das kognitive Gehirn

Das „neue“ Gehirn, auch Neokortex genannt. Es ist der am höchsten entwickelten Teil. In ihm sind Sprache und Denken angesiedelt. Es ist bewusst, rational und der Außenwelt zugewandt.

Das emotionale Gehirn

Im inneren des Gehirns befindet sich das limbische System – unser emotionales Gehirn (es wird als das Gehirn im Gehirn bezeichnet). Es ist unbewusst, auf Überleben ausgerichtet, in engem Kontakt mit dem Körper:

- Es hat eine andere Zellanordnungen und biochemische Eigenschaften im Vergleich zum Neokortex
- Es funktioniert unabhängig und kontrolliert das psychische Wohlbefinden ebenso wie ein Großteil der Körperphysiologie: Herz, Blutdruck, Hormone, Verdauungs- und Immunsystem
- Es ist ein „Kommandoposten, das ständig Informationen aus allen Körperbereichen erhält und darauf reagiert
- Es ist damit beschäftigt, den Körper in Homöostase zu halten, ein dynamisches Gleichgewicht zu schaffen, das den Körper am Leben erhält
- Es kennt den Körper viel besser als das kognitive Gehirn, aus diesem Grund kommt man viel leichter über den Körper als über die Sprache an die Gefühle heran.
- Das emotionale Gehirn verfügt über natürliche Mechanismen zur Selbstheilung, um wieder in Harmonie und Wohlbefinden zu gehen.
- Probleme des Gefühlslebens betreffen das emotionale Gehirn, das man „umprogrammieren“ kann. Das bedeutet, es an die Gegenwart anzupassen, anstatt auf Situationen auf der Vergangenheit zu reagieren.

Das Herz, unser 3. Gehirn

Gerät unser emotionales Gehirn aus den Fugen, leidet das Herz darunter. Forschungen haben ergeben, dass dieses Verhältnis auch umkehrbar ist: Das Gleichgewicht des Herzens beeinflusst unser Gehirn!

Manche Herzspezialisten sprechen sogar von einem untrennbaren „Herz-Hirn-System“. Das Herz (und auch der Darm) besitzen eigene Netzwerke von zigtausenden von Neuronen, die kleine Gehirne darstellen. Diese können Dinge wahrnehmen, modifizieren und eigene Erinnerungen ausprägen!

Zudem hat das Herz eine „Hormonfabrik“: es sondert Adrenalin ab, schüttet Noradrenalin aus und sondert Oxytocin – das Liebeshormon ab! Diese Hormone wirken alle auf das Gehirn.

Ist das Herz in einem meditativ „ausgedehnten“ Zustand, kann dieses elektromagnetische Feld noch in einigen Metern Entfernung gemessen werden. Dieses Ausdehnen hat positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Unser Herz nimmt Dinge wahr und fühlt, es ist mit der Sprache der Gefühle vertraut und beeinflusst unsere Physiologie und unseren Körper – angefangen beim Gehirn. (Childre, 2010, S. 30f)

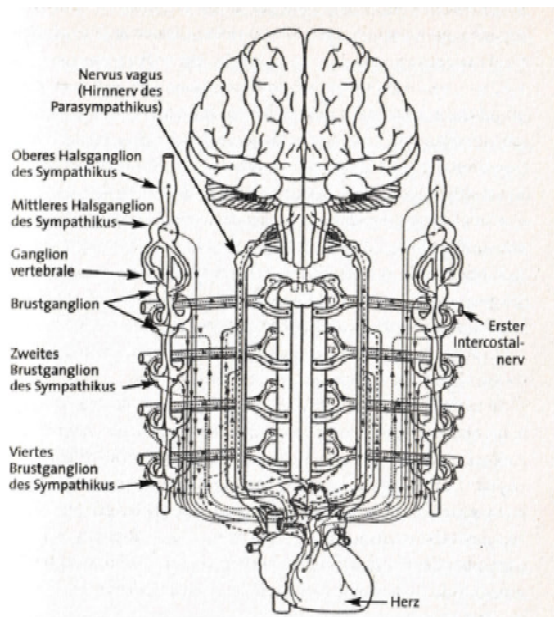


Abbildung 2: Das Herz-Hirn-System – Das halbautonome Neuronennetz des »kleinen Gehirns des Herzens« ist eng mit dem eigentlichen Gehirn verbunden. Zusammen bilden sie ein regelrechtes »Herz-Hirn-System«, und beide beeinflussen sich ständig gegenseitig. Dabei kommt vor allem dem aus zwei Zweigen bestehenden autonomen Nervensystem große Bedeutung zu; der »sympathische« Zweig beschleunigt den Herzschlag und aktiviert das emotionale Gehirn, der »parasympathische« wirkt als Bremse.

Abbildung 2 Das Herz-Hirn-System aus "Die neue Medizin der Emotionen"

Was ist nun wichtiger: Fühlen oder denken?

Die zwei Gehirne nehmen Außenreize nahezu gleichzeitig auf. Sie können zusammenarbeiten oder in Konkurrenz treten.

Ihre Rivalität macht uns eher unglücklich. Hierzu einige Beispiele:

Das emotionale Gehirn kann den Neokortex abschalten, z.B. als Folge eines emotionalen Traumas. Ein Alarmsystem tritt ein. Man ist dann nicht mehr in der Lage, sich zu vergewissern, ob überhaupt Gefahr droht.

Das kognitive Gehirn kann Gefühle unterdrücken. So gibt es z.B. viele Gründe, eine Beziehung nicht zu beenden, eine Arbeitsstelle nicht zu kündigen auch wenn wir unter der Wirklichkeit leiden. Da das emotionale Gehirn eng mit dem Körper

verbunden ist, äußern sich diese ausweglosen Situationen dann in körperlichen Symptomen und Stresskrankheiten: Erkältung, Bluthochdruck, Hautprobleme, Herzkrankheiten.

Es bedarf eines harmonischen Gleichgewichts der beiden Gehirne. Laut (Servan-Schreiber, 2006) gibt es ein sehr einfaches physiologisches Anzeichen der Harmonie zwischen den beiden: ein echtes Lächeln. Dieses erkennt man daran, dass sich nicht nur die Mundwinkel heben, sondern sich auch die Augenmuskeln kräuseln.

Servan-Schreiber schreibt dazu: „Es ist nie zu spät zu lernen, wie man besser mit seinen Gefühlen und mit seiner Beziehung zu den Mitmenschen umgeht....es geht darum, den Herzrhythmus zu optimieren, Angstgefühle zu kontrollieren und die Vitalität, die in uns steckt, zu maximieren.“

6. Die Bildersprache des Körpers

Auch die Erkenntnisse der Biopsychologie und Psychoneuroimmunologie zeigen auf, wie seelische und körperliche Regulationen zusammenspielen. Sie belegen die Kommunikation zwischen Nerven-Hormon und Immunsystem und zeigen, wie Körperprozesse auf unsere Gefühle, Einstellungen und Lebenskonzepte mitreagieren.

Ein großer Faktor scheint die eigene Lebenseinstellung zu sein. In aufschlussreichen Studien wurden Belastungsfaktoren, das körperliche Befinden sowie die seelischen Einstellungen und Verhaltensweisen von Probanden in Beziehung gesetzt.

Die Psychologin Suzanne Kobasa prägte in ihren Forschungen den Begriff „Widerstandsfähigkeit oder Kraft“, der mit Krankheitsresistenz verbunden war. Er wird durch drei Merkmale herausgearbeitet:

- 1) Menschen mit starker Widerstandskraft haben Verantwortung für sich selbst, die Bezugsperson, ihre Arbeit und gegenüber Werten und Zielen, die ihnen wichtig sind.
- 2) Sie haben Vertrauen in die Wirksamkeit ihres Handelns, das ihnen das Gefühl gibt, Situationen in ihrem Umfeld mitbeeinflussen zu können
- 3) Sie sind außerdem fähig, Veränderungen als Herausforderung und Wachstumschance zu erleben.

Dagegen scheinen Zustände von Hoffnungslosigkeit, passives Verhalten und die Neigung, Konflikte zu meiden unsere Vitalität schwächen.

Eine seelische und zugleich körperliche Stabilisierung erfahren wir, wenn sich unser Verständnis für innere Zusammenhänge entwickeln und das Selbstvertrauen in unsere Handlungskraft wächst.

Als Psychotherapeutin und Professorin für klinische Psychologie beschäftigt sich Dr. Frauke Teegen mit den Möglichkeiten der Selbsthilfe bei psychosomatischen Störungen. Dazu verwendet sie innere Bilder der Patienten, die sie als deren körperliche Eigenwahrnehmung definiert und fordert Patienten auf, sie mit ihrer eigenen Vorstellungskraft zu verbinden und mit dem Körpererleben Kontakt aufzunehmen.

Laut Teegen gilt es, die Entfremdung vom eigenen Körper zu überwinden und Zusammenhänge zwischen Beschwerden, kindlichen Erwartungsängsten und chronisch gewordenen Schutzhandlungen zu erkennen. Mit der Bildersprache des Körpers können wir lernen, uns selbst wahrzunehmen und mit Stressfaktoren in unserem Leben umzugehen, das heißt gesünder zu werden.

7. Fazit zum Teil 1:

Es liegt der Schluss nahe, dass wir ein Meisterwerk intelligenter Informationsverarbeitung in uns tragen, die Genialität der inneren Abläufe und die aktive Kommunikation mit unserem Innenleben und mit unserem Körper aber kaum wahrnehmen.

Wir können unsere Gesundheit aktiv beeinflussen, wenn wir:

- Unsere inneren Wahrnehmungskanäle schärfen
- Die geistige Anatomie in ein harmonisches Gleichgewicht bringen
- Mehr lächeln ;-) – also Denken und Fühlen in Einklang versetzen
- Die Bildsprache unseres Körpers bewusst erforschen
- Die Entfremdung zum eigenen Körper überwinden
- Die Intelligenz unserer Zellen nutzen, indem wir sie auf Wachstum programmieren.

Es liegt an uns selbst, ob wir ein inneres Milieu erschaffen, das uns förderlich oder hinderlich ist. Wie das gelingen kann, beschreibe ich im folgenden Teil.

Teil 2: Die Therapieformen

Im zweiten Teil der Arbeit sollen Therapieformen dargestellt werden, die innere Erfahrungen, Gefühle und Emotionen einbeziehen, innere Bilder als Grundlage innerer Arbeit haben und das Körperbewusstsein stärken.

1. Die Synergetik-Therapie

Die Synergetik-Therapie, auch als Innenweltsurfen® bekannt, wurde von Bernd Joschko vor knapp 40 Jahren begründet. Sie hat zum Ziel, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, indem sie die Bilder der Psyche verändert. Man geht davon aus, dass der Körper die Vergangenheit auf seiner internen Festplatte zusammen mit den damit verbundenen (un)angenehmen Gefühlen bis hin zu den dadurch auftauchenden Krankheiten abspeichert hat. In der Therapie wird diese im Inneren abgespeicherte Vergangenheit verändert - nicht die historische Wahrheit, die natürlich nicht verändert werden kann.

Für Joschko sind Krankheiten lediglich Symptome eines dahinterliegenden Informationsnetzwerkes, das sich aus den Ereignissen unseres Lebens speist und auch Informationen der Vorfahren beinhaltet. Aus der Sicht der Synergetik sind wir nicht frei in unseren Entscheidungen, sondern werden von dieser Vergangenheit geleitet - bis hin zu der Wahl unseren Beziehungen, Zwängen und sogar dem Auftauchen von Krankheiten.

Die Transformation des Erlebten wird durch das Prinzip der Synergetik bewirkt. Hermann Haken entwickelte mit der Synergetik, der Lehre vom Zusammenwirken, eine Wissenschaft vom geordneten, selbstorganisierten, kollektiven Verhalten komplexer Systeme. (Haken, Erfolgsgeheimnisse der Natur -Synergetik: Die Lehre vom Zusammenwirken, 1986, S. 21ff) Alle Lebensvorgänge, angefangen von denen einer Zelle bis hin zum Zusammenleben von Menschheit und Natur, sind stets äußerst ineinander verzahnt, alle Teile greifen direkt oder auf Umwegen ineinander. Wir haben es mit komplexen Systemen zu tun.

Das Innenweltsurfen® wendet diese Lehre in der Therapie an und geht davon aus, dass sich innere Energiemuster von selbst abbilden und die Veränderung durch Selbstorganisation geschieht. Als "komplexes System" wird die Psyche so auf eine neue höherwertige Ordnung gebracht. Es können z.B. Ängste in der Innenwelt gezielt aufgedeckt werden, man kann durch Tiefen gehen und sich seine Handlungsfähigkeit wieder zurückholen.

Eine Synergetik-Sitzung läuft wie folgt ab: Auf einer Matte liegend werden dem Klienten die Augen verbunden und er wird in einen Trance-Zustand versetzt. Der Behandler begleitet den Klienten durch Sprache, gezielte Fragestellungen, Pacing und Leading, wie es auch aus der Hypnose bekannt ist. Es werden keine Bilder vorgegeben, sondern alle Bilder steigen aus dem Klienten auf, werden vom Behandler aufgegriffen, der lediglich den inneren selbstorganisatorischen Prozess am Laufen hält. Die Interaktion mit den

inneren Bildern erfolgt in direkter Ansprache. Der Behandler begleitet lediglich durch Worte, es findet kein körperlicher Kontakt statt.

In der Ausübung dieser Therapie war ich oftmals sehr erstaunt über die Fähigkeit des Unbewussten (der Körperweisheit), kreative neue Lösungen zu erschaffen. Es war wichtig, nicht von außen in die Selbstorganisation des Unbewussten einzugreifen, sondern „Kippbilder“ im Inneren des Klienten entstehen zu lassen.

Dennoch fehlte mir in dieser Vorgehensweise ein direkter „Anzeiger“, was im Körper wirklich vor sich ging. Meiner Beobachtung nach lag die Stärke dieser Behandlungsform darin, Handlungskompetenz und innere Widerstandskraft aufzubauen, während die Veränderung auf rein körperlicher Ebene eher ein Schwachpunkt war.

Die Antwort auf die Frage: „Was tun, wenn sich ein Symptom bereits im Körper als Blockade, Symptom oder Krankheit manifestiert hat?“ erhielt ich, als ich die Craniosacral-Therapie kennenlernen durfte.

2. Craniosacral Therapie

Die CranioSacral Arbeit ist eine sehr ganzheitliche Arbeit, die sowohl auf den physischen Körper, das Mentale und die Emotionen wirkt. Indem wir lernen, den verschiedenen craniosacralen Rhythmen im Körper zu lauschen, wir nehmen Kontakt mit der inneren Gesundheit auf. Laut (Löwe, 2010) gilt es, dieser inneren Gesundheit zu ermöglichen, sich frei zu entfalten. Seinen Namen hat das CranioSacral-System, weil es zwischen dem Schädel (lat. Cranium), der Wirbelsäule und dem Kreuzbein (lat. Os sacrum) verläuft. Weiterhin gehören die Gehirn- & Rückenmarkshäute als Hülle des Zentralnervensystems und der Liquor (die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit) dazu.

Wird dieses System direkt oder indirekt entspannt, beeinflusst es den Stress-Abbau im gesamten Körper. Der Energiefluss kommt wieder in Gang und erlaubt dem Körpersystem, sich selbst zu regulieren.

Die Therapie lebt von der sanften Berührung des Klienten durch den Behandler. Es ist zieldienlich, dass der Behandler einerseits ein gutes anatomisches Verständnis mitbringt. Andererseits die eher physischen Rhythmen von Knochen, Knochen-Nähten, Muskeln, Flüssigkeiten, Faszien, Gelenken wahrnehmen kann, und ebenso die eher nicht physischen, elektromagnetischen Felder der Emotionen, Gedanken und des Seelenatems spürt.

3. Systemische Aufstellungen

Gerne möchte ich eine weitere Therapieform vorstellen, die für innere Bilderarbeit sehr gut geeignet ist: Systemische Aufstellungen. Man versteht darunter ein Verfahren, bei dem Personen stellvertretend für Mitglieder oder Teile eines Systems (Familie, Organisation, Körper) des Klienten angeordnet (gestellt) werden, um aus einer dazu in Beziehung gesetzten Wahrnehmungsposition gewisse Muster innerhalb jenes Systems erkennen zu können.

Das Familienstellen gründet auf der Vermutung, dass innerlich-grundlegende Beziehungen auch innerlich räumlich abgespeichert wirken – je nach Ausprägung funktional bis dysfunktional. Es handelt sich bei Aufstellungen nicht um Rollenspiele (Wikipedia)

Aufstellungen können in Einzelarbeit, Gruppen oder auch in Form von inneren Bildern verwendet werden. Arbeite ich mit inneren Bildern von Klienten, verwende ich gerne Grundlagen der Aufstellungsarbeit, z.B. durch Konfrontation mit Eltern, Geschwistern, Verstorbenen, Menschen, mit denen es noch etwas zu klären gibt, in der Innenwelt. Ich bitte dann den Klienten, sich diese Person vorzustellen und mir mitzuteilen, wo sich die Person im Raum befinden würde und ich gebe Anweisung, in direkten sprachlichen Kontakt mit der Person zu interagieren.

Teil 3: Der Werkzeugkoffer anhand von Praxisbeispielen

Im Folgenden soll anhand von Praxis-Beispielen aufgezeigt werden, wie das Koppeln inneren Bilderwelten mit der CsA aussieht und diese Bilderebene die CsA unterstützt, damit Menschen Widerstandskraft aufbauen und neue Lebensqualität erlangen.

Diese dargestellten Bilderwelten können in gleicher oder ähnlicher Form in Behandlungen zum Einsatz kommen, um innere Prozesse anzustoßen, Blockaden zu lösen und innere Kompetenzen aufzubauen.

Es sei betont: Innere Erfahrung findet immer im Hier und Jetzt statt. Auch wenn Bilder aus den Erinnerungen im Menschen hervorgerufen werden, sind sie im Jetzt aktiv, sie müssen nicht unbedingt mit der vergangenen erlebten Realität übereinstimmen, es zeigt sich ein internes Archiv des Unbewussten, das unabhängig vom äußeren Geschehnis im Inneren existiert und wie auf einer inneren Festplatte gespeichert wurde, die mit gezielten Fragetechniken abgerufen und verändert (!) werden kann.

Bei allen hier dargestellten Praxisbeispielen wurden zum Schutz der Klienten alle persönlichen Daten geändert.

1 Praxis-Beispiel 1: Der Fallrückzieher – Aufbau innerer Kompetenzen Überschreiben eines alten Bildes mit neuen Fähigkeiten

Der Fallrückzieher

Ein 28 Jahre junger Mann klagt während der Cranio-Behandlung des Beckens, dass sein Steißbein schmerze. Auf die Frage, seit wann er diese plötzlich auftretenden Schmerzen kenne, erinnert er sich, dass er in der 8. Klasse einen Sportunfall hatte: Beim Fußballspielen sei er bei einem Fallrückzieher unglücklich auf das Steißbein gefallen. Er

hatte damals eine Hose an, die auf der Rückseite ein Metallstück der Marke der Hose eingearbeitet hatte. Beim unglücklich ausgeführten Fallrückzieher sei er auf das Metallstück gefallen und er glaube, das Steißbein sei wohl angebrochen gewesen.

Ich wechsele den Griff vom Beckenausgleich und nehme meine rechte Hand zum Steißbein. Dieses wackelt wild nach links und rechts, scheint nicht mit der restlichen Wirbelsäule verbunden, lebt „autark“ am Ende der Wirbelsäule und fühlt sich wenig kraftvoll an. Der junge Mann bestätigt dieses Gefühl und meinte, er habe überhaupt kein Gespür für sein Steißbein, so als wäre es nicht existent. Nur bei längerem Sitzen treten häufig Schmerzen da auf, wo das Steißbein sein sollte.

Ich frage ihn, ob er sich noch an den Tag und den Hergang des Sturzes erinnern kann und an die Situation. Er bejaht das. So führe ich ihn zunächst in die Umkleidekabine und weise ihn an, als erstes eine andere Trainingshose zu tragen. Auch möge er sich ein Polster vorstellen, das ihn zusätzlich schützt.

Dann wird er gebeten, sich die Trainingssituation noch vor Augen zu führen. Er beschreibt, dass er den Ball kommen sieht. Ich frage ihn, was er jetzt tun will. Ob er den Ball anders annehmen will oder was ihm einfällt. Er lächelt – ich verstehe. Der Fallrückzieher ist die „coolste“ Art des Annehmens. Ich frage ihn, ob er schon bessere Fallrückzieher in seinem Leben erlebt habe, er bejaht schmunzelnd. Also schlage ich ihm vor, den Fallrückzieher wieder zu machen, sich jedoch besser abzurollen.

Währenddessen habe ich meine Hand am Steißbein und beobachte, was geschieht. Im Augenblick des Falls stockt das Steißbein, Die Bewegung setzt aus. Der Schock ist noch spürbar gespeichert, ich nehme ein Kribbeln in den Händen wahr, das mich an „Adrenalin“ erinnert. Auch der Klient merkt das. Die Angst, dass jetzt gleich etwas passiert, ist immer noch da – und zwar nicht nur im Steißbein, sondern im gesamten System. Ich spreche das an und mache ihm bewusst, dass er sogar seinen Atem kurz angehalten hat. Dann wiederholen wir den Vorgang. Er geht wieder in die Kabine, kommt raus, stellt sich die Situation noch einmal im Geiste vor. Wieder kommt der Ball, wieder nutzt der Klient den Fallrückzieher. Dieses Mal ist das Steißbein schon „gelassener“. Nicht mehr ganz so verkrampft.

Wir wiederholen die Szene insgesamt 4 Mal, beim letzten Mal ist das Steißbein ganz ruhig und macht seine Bewegung weiter, ohne sich vom alten inneren Bild noch beeindrucken zu lassen. Ich frage ihn, wie er die Situation jetzt sehe und er bestätigt, dass er jetzt beide Szenen sehen könne – das Alte habe an Energie verloren. Das neue Bild gefalle ihm viel besser, er habe eine coole Hose an und die Mitspieler applaudierten bei seinem neuen Schwung.

Nach der Behandlung, die im Liegen stattfand, setzt sich der Klient erstmals auf einen Stuhl und stellt sofort eine signifikante Veränderung des Steißbeins fest. Der Schmerzpegel sei von Skala 5 auf 1-2 gefallen, vor allem könne er gerade beim Sitzen sehr deutlich sein Steißbein wahrnehmen. Als er drei Wochen später zur nächsten Behandlung kommt, erklärt er, dass er nur noch in ganz seltenen Fällen Schmerzen beim Sitzen habe, und nur dann, wenn er mehrere Stunden vor dem PC verbringe.

2 Praxis-Beispiel 2: was bunte Fische und Schultern gemeinsam haben: Innere Instanzen und Symbole zu Rate ziehen

Die 12 jährige Lina hatte sich beim Sturz vom Pferd den Ellbogen gebrochen. Nach vier Wochen Gips war der Arm endlich wieder frei, doch Lina immer noch schlapp und traurig. Sie konnte einfach nicht mehr so unbeschwert spielen, singen, lachen wie vorher. Warum nur war ihr dieser Unfall passiert?

Sie lag auf der Liege und wir sprachen mit ihrer linken oberen Körperhälfte. Dazu hatte ich meine linke Hand am Arm von Lina, die rechte Hand an der Schulter. Schulter, Ellbogen und Arme waren zwar am Stück, fühlten sich jedoch wie Einzelteile an. Wir befragten diese, was sie bräuchten, damit sich der Arm wieder als Einheit sieht.

Lina schickte bunte Fischchen durch ihren Körper – die Farben rot, blau und grün schienen ihr angebracht – einige Fische bekamen bunte Punkte. Ihre Schulterpartie verwandelte sich in ein Aquarium! Dieses Bild verwandelte ihr Gesicht erstmals wieder in ein Lächeln.

Auf körperlicher Ebene geschah etwas verblüffendes, das Bild des Aquariums erzeugte die Integration von Schulter, Ellbogen und Hand. Sie waren wieder eins- ansonsten hätten die Fische ja nicht bis in die Finger schwimmen können – so die Aussage von Lina. Der Cranio-Strom regulierte sich, war zunächst sehr stark, fast wie ein kleiner „Tsunami“, als bräuchte es eine sehr kraftvolle Anfangs-Anschub-Welle, dann wurde er sanfter und auch ich konnte in dieses Bild der bunten Fische einsteigen, was auch mir ein Lächeln ins Gesicht brachte.

Die Fische fragend, was denn der Grund des Unfalls gewesen sei, bekam Lina folgende Antwort: Sie hatte nicht auf ihre innere Stimme gehört, die sie gewarnt hatte: „Reite diese Runde nicht mehr“. Vielmehr hatte sie die Anweisungen der Reitlehrerin befolgt! Auch mit ihren 12 Jahren war es ihr eine Lehre, dass sie sich auf ihre innere Stimme verlassen konnte!

Mittags meldete sich ihre glückliche Mutter: „Mein Kind ist draußen auf dem Skateboard, nachdem sie 1 Stunde singend gemalt hat! Ich habe meine fröhliche Lina wieder!“

Innere Instanzen – der synergetische Hintergrund:

Nach Bernd Joschko, Begründer der Synergetik Therapie, ist es sinnvoll, die inneren Symbolbilder des Klienten aufzunehmen und diese in der Arbeit zu verwenden. Es geht nicht zuerst darum, bekannte innere Instanzen und Symbole von außen vorzugeben, sondern in die Symbolwelt des Klienten einzutauchen und mit dessen inneren Bildern zu arbeiten. Als Stütze können von außen Vorschläge unterbreitet werden, die wieder verworfen werden, wenn der Klient damit keine eigenen Assoziationen verknüpfen kann.

Im Nachgang zur Sitzung nach der Bedeutung des Krafttiers Fisch gesucht, fand ich im Internet folgende Erklärung: „Der Fisch - Wassertotem und Gefühlskrafttier - fordert Dich auf, kein "kalter Fisch" zu sein, sondern die Lebendigkeit, das Lachen und die Freude am Leben mit jedem Faser Deines Seins zu leben.“

Ich fand diese Erklärung sehr passend, da sie den Gemütszustand der Tochter nach der Sitzung widerspiegelt.

3 Praxis-Beispiel 3a: den Kopf zerbrechen – innere Berater befragen

Die 21-jährige Studentin Astrid klagte über starke Kopfschmerzen. Als ich ihren Kopf im einfachen Körbchen-Griff berührte, war dieser sehr hart, fast wie eine Kanonenkugel. Der Druck im Kopf verstärkte sich – ich spürte, wie die Blutgefäße sich füllten, so als könne das Blut nicht richtig abfließen.

Astrid war schon mehrfach bei mir und war mit inneren Bildern vertraut. Ich musste sie also nicht in ihre Welt einführen, ihr Organismus reagierte allein durch die Berührung es Kopfes von selbst: So erzählte mir Astrid, dass sie jetzt wisse, was ihr den Druck macht. Sie erzählte, dass sie gerade ein Praktikum mache und immer perfekt sein wolle und ganz viele Vorbereitungen für die Stunden ausarbeite, nur um keine Fehler zu machen, weil sie sich dann schlecht fühle.

Ich fragte sie, ob es einen inneren „Berater“ gäbe, der ihr etwas dazu sagen kann – der wisse, wie man sich im Praktikum verhält. Es gab eine innere Person, eine Beraterin. Sie schilderte mir, wie diese Person aussah, welches Alter sie hatte und wie sie gekleidet war. Diese sagte ihr: „Das Praktikum ist dazu da, um Fehler zu machen! Nicht dazu, um schon perfekt zu sein. Dann bräuchte man ja kein Praktikum. Gerade aus den Fehlern lernt man am meisten.“

Ich schlug Astrid vor, sie solle ihre Aufmerksamkeit auf das Herz lenken und prüfen, ob nun das Blut wieder leicht transportiert werden kann. Sie sagte ja, und das Herz habe auch noch eine Botschaft: ‚Sie solle sich nicht alles so zu Herzen nehmen!‘

Die Zirkulation des Blutes beruhigte sich im Kopf, der Kopf wurde weit, tiefe Stille folgte. Ich blieb während der ganzen Zeit im Körbchen-Griff. Auch während der Interaktion mit dem Herzen waren meine Hände am Kopf, nur meine Aufmerksamkeit nahm ich zum Herzen von Astrid – und lenkte auch meine innere Aufmerksamkeit nochmals gezielt zu meinem Herzen.

Astrid fühlte sich sofort viel freier und gelöster – die Kopfschmerzen waren verschwunden.

4 Praxis-Beispiel 3b: Gipfelstürme – innere Berater befragen

Dieter (62 Jahre, selbst Heiler) ging leidenschaftlich gerne wandern. Allerdings hatte er vor einigen Jahren am rechten Knie einen Kreuzbandriss durch einen Skiunfall erlitten. Seitdem war das Knie instabil. Er hatte trotzdem einen Wanderurlaub gebucht und wollte wissen, wie er mit seinem Knie umzugehen hatte.

Meine Hand auf seinem Knie lauschten wir gemeinsam der inneren Stimme des Knies: „Gehe langsam und mache genügend Pausen. Du musst nicht der erste sein, der oben ist!“

Ich bat Dieter, sich den Berg vorstellen und die Wanderung in einem angemessenen Tempo zu gehen. Während dieser inneren Vorstellung reagierte das Knie mit der Veränderung der Cranio-Bewegung. Das Knie hatte wieder Anschluss an Oberschenkel und Unterschenkel, das Bein war dadurch insgesamt in einen Fluss eingetreten. Die Kniescheibe fühlt sich nicht mehr starr und steif an, sondern hatte ein inneres Polster, einem Gel-Pad ähnlich, bekommen.

Dieter hat sich diese Botschaft zu Herzen genommen. Während des Wanderns legte er selbst immer wieder die Hand auf sein Knie, um zu fühlen, ob noch alles in Ordnung sei.

Er passte die Geschwindigkeit dieses Mal an seine Kräfte an unabhängig von seinen Begleitern. Das Knie dankte es ihm und blieb stabil, er benötigte weder eine Stabilisierung noch Schmerzmittel wie in den vergangenen Jahren).

Innere Berater – die direkte Ansprache:

Die Ansprache von inneren Beratern kann einerseits erfolgen, indem man eine „innere Person“ erschafft, als auch mit dem Körperteil interagiert. Die Form der Ansprache ist direkt, lautet also:

Fall a: Schau mal, ob du einen inneren Berater siehst, frage ihn direkt: „was ist zu tun?“

Fall b: Gehe in direkte Kommunikation mit deinem Knie: was brauchst es, damit die Wanderung gelingt?

5 Praxis-Beispiel 4: Auch Tote gehören dazu Das Thema Abtreibung und die innere Familie

Silke (58 Jahre) kam zu mir, weil sie seit fast einem Jahr über einen Blähbauch am Abend klagte. Vom Gefühl sei es so, als wäre sie schwanger, unabhängig davon, was sie am Abend noch aß.

Ich legte die Hand auf ihren Bauch und wir fragten: „Auf was genau willst du Silke hinweisen?“

Silke liefen plötzlich die Tränen und sie raunte: „Oh mein Gott! Ich hatte vor 18 Jahren eine Abtreibung. Das habe ich ja völlig vergessen und verdrängt! Es tut mir so leid. Damals hatte ich schon 4 Kinder und war völlig überfordert. Ich hätte nicht die Kraft gehabt, noch ein fünftes Kind zu gebären und großzuziehen.“

Sie fühlte sich in die damalige Situation ein, wir stellten uns das ungeborene Mädchen vor. Es war ganz in Ruhe und Frieden, nachdem es nun „wiederentdeckt“ war und der Schmerz gefühlt wurde, den das Kind durch das „nicht in der Familie aufgenommen sein“ erlitt. Der Bauch reagierte auf die Interaktion mit dem Kind sehr deutlich. Ich nahm nicht nur meine Hände zum Fühlen dieser körperlichen Reaktionen, sondern bat auch Silke, sie möge ihre Hände auf den Bauch legen, so, als wäre das Kind in ihrem Schoß. Es waren zunächst Geräusche zu hören, der Bauch fühlte sich sehr aufgewühlt und an, sortierte sich mehr und mehr, je deutlicher die Kleine in den Fokus von Silke kam.

Diese Geschichte aus der Vergangenheit wollte bewusst gesehen und gefühlt sein. Silke

wird sich ab sofort an ihr ungeborenes Kind erinnern und es nicht mehr vergessen. Dazu habe ich ihr vorgeschlagen, eine schöne Figur oder einen Stein an einem präsenten Ort zu platzieren, die sie an die Ungeborene erinnert.

Der Blähbauch war ab diesem Tag verschwunden.

Die innere Familie und Abtreibungen - der systemische Hintergrund:

Aus Sicht Bert Hellingers, Begründer des Familienstellens, wiegt die Last einer Abtreibung viel schwerer als die Last, ein Kind zu gebären. Eine wichtige Folge der Abtreibung ist, dass die Beziehung in der Regel durch die Abtreibung zu Ende ist. Geschieht die Abtreibung in der Ehe, ist es häufig so, dass die sexuelle Beziehung endet. Wenn es eine Abtreibung gegeben hat, wirkt sich das lange aus, weil Schuld damit verbunden ist. Wird das Kind nachträglich im Familienverband aufgenommen, kann der Schmerz und das Alleingelassen sein des Kindes gespürt werden. Der Schmerz ehrt das Kind und versöhnt es mit den Eltern. In der Situation ist es dann hilfreich, wenn die Eltern das Kind mit sich tragen und ihm für eine Zeitlang die Welt zeigen. (Weber, 1998)

6 Praxis-Beispiel 5: Das Trauma erkennen, Zeitreisen

Die 85 jährige Hilda hatte im letzten Dezember einen Bandscheibenvorfall und wurde operiert. Die 4./5. Lendenwirbel waren betroffen. Seither war das linke Bein vom Knie abwärts steif, die Zehen kalt und kaum ansprechbar.

Ich begann meine Arbeit am linken Mittelfuß, dort zog mich meine Aufmerksamkeit hin. Als ich den Fuß berührte, spürte ich eine deutliche Verdichtung, die sich fast wie eine 2 cm große Kugel anfühlte. Ich sprach die 85 Jährige an, ob sie das auch spüre.

Sie blickte mich etwas entgeistert, dann entzückt an. Das war der Punkt, der für sie am meisten schmerzhaft war, den sie gegenüber mir aber nicht erwähnen wollte, weil sie dazu bei Ärzten Ablehnung erfahren hatte. Die Ärzte hatten ihr nicht geglaubt und den Schmerz als Phantom-Schmerz und nicht existent bezeichnet, weil dort weder im Ultraschnall noch auf Röntgenaufnahmen Veränderungen zu sehen seien.

Über den Kontakt meiner Hände mit dieser Stelle erschien mir das Bild eines Sturzes vor meinem geistigen Auge und ich frage die Dame, ob sie vor dem Bandscheibenvorfall einmal auf dieses Bein gestürzt sei.

Zunächst verneinte sie das. Dann fiel ihr eine Situation ein: Als sie wegen des Bandscheibenvorfalles ins Krankenhaus eingeliefert wurde, musste sie lange Strecken auf den Fluren laufen. An einer Türschwelle sackte ihr das linke Bein weg, sie fiel über die Schwelle und lag auf dem Boden.

Sie erklärte, dass der Sturz selbst nicht so schlimm gewesen sei, das damit verbundene Gefühl allerdings umso schlimmer war: Sie habe eine große Scham empfunden, weil sie schlagartig erkannt hatte „ich kann nicht allein laufen, meine Beine tragen mich nicht mehr, ich bin auf fremde Hilfe angewiesen“. Der Mittelfuß reagierte stark, während die 85 Jährige von ihrem Schamgefühl erzählte.

Ich verfolgte die Bewegungen des Fußes, er fühlte sich zunächst so an, als wolle die Kugel explodieren. Ich bat die Dame, sich die Situation noch einmal aus dem „Rückspiegel“ zu betrachten und fragte sie, ob ihr eine freundlichere Aussage sich selbst gegenüber einfallen würde. Die Klientin war so erleichtert, dass sie ihr Schamgefühl mir gegenüber zeigen konnte, ich sie nicht verurteilte, ihre Schmerzen gefühlt hatte und auch die große Unsicherheit, die mit dem „nicht mehr laufen können“ verbunden war. Die Kugel schmolz zusammen und wurde kleiner. Die Energiezyste, also diese gespeicherte Kraft von außen und durch das emotionale Erlebnis festgehalten, löste sich in zwei Richtungen auf: einerseits in Richtung Zehen, andererseits fühlten sich die Waden wieder an den Fuß angeschlossen.

Die Schmerzen sind seither nicht mehr aufgetreten. Die Frau ist überglücklich, von einem Schmerz erlöst zu sein, den ihr vorher kein anderer geglaubt hat.

Arbeit mit inneren Bildern bei Schock und Trauma

Ergänzend zu den Beobachtungen von Dr. Levine, der die Traumatisierung nicht im eigentlichen Ereignis sieht, sondern im Körper bzw. im Zentralnervensystem, sei angemerkt: Kann vom Klienten das innere Bild des Vorfalls ins Jetzt geholt werden und verdeutlicht werden, was genau im physischen und im emotionalen Körper zum Zeitpunkt des Traumas vor sich ging, lösen sich Energien leichter auf. vgl. (Löwe, 2010, S. S.367)

Abkürzungsverzeichnis

Das folgende Abkürzungsverzeichnis erläutert die in dieser Arbeit häufig verwendeten Abkürzungen.

Abkürzung	Erklärung
f.	Die angegebene und die folgende Seite (S. 384 f. = S.384 und 385)
ff.	Die angegebene und die weiteren folgenden Seiten (S. 384 ff. = S. 384-387)
vgl.	vergleiche
CsA	Craniosacrale Arbeit

Darstellungsverzeichnis

Abbildung 1 Bewusstseins-Ebenen, Abbildung eigene Darstellung, Quelle Ekkehard Zellmer 8
Abbildung 2 Das Herz-Hirn-System aus "Die neue Medizin der Emotionen" 10

Literaturverzeichnis

- Barron, D. (2006). *Es gibt keine negativen Emotionen*. Bühl : ASKU-MEDIA.
- Childre, D. &. (2010). *Die Herzintelligenz Methode*. Kirchzarten: VAK Verlags GmbH.
- Haken, H. (1986). *Erfolgsgeheimnisse der Natur -Synergetik: Die Lehre vom Zusammenwirken*. Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt GmbH.
- Lange, K. (2000). *Wie du denkst, so lebst du* . Stuttgart : Kreuz Verlag GmbH & Co KG .
- Lange, K. (2009). *Herz, was sagst du mir?* . Freiamt: Arbor-Verlag.
- Löwe, R. U. (2010). *Craniosacrale Heilkunst* . Kamphausen : Aurum Verlag.
- P.Medicus, K. (2012). *Quantenintelligenz - Heilsein erleben statt Heilung suchen*. Burgrain: KOHA-Verlag.
- Servan-Schreiber, D. (2006). *Die neue Medizin der Emotionen* . München : Wilhelm Goldmann Verlag.
- Weber, G. (1998). *Zweierlei Glück - die systemische Psychotherapie Bert Hellingers*. Heidelberg : Carl Auer Systeme.
- Wikipedia. (kein Datum). <https://de.wikipedia.org/wiki/Familienaufstellung>.
- Zellmer, E. (2004). *Der Seelenflüsterer*. Friedberg: HUNA-VITA-Verlags GmbH.