

Wenn die Seele gekränkt ist ... Selbsteilungsarbeit durch Synergetiktraining*)

Ich begrüße Sie recht herzlich und freue mich, daß Sie sich für dieses Thema interessieren. Die meisten von Ihnen kennen mich als Gesundheitsberaterin, die seit 15 Jahren Vollwertkoch-Seminare und Vorträge zu Gesundheitsthemen hält. Es ist unbestritten, daß unsere moderne Ernährungsweise krank macht und daß eine natürliche vollwertige Ernährung ein entscheidender Faktor zur Vermeidung von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten ist.

Aber der Mensch lebt nicht vom Brot allein ! Auch Beziehungen, Ungelebtes, destruktive Muster und anderes kränken unsere Seele und dies kann sich auf unseren Körper in Form von Befindlichkeitsstörungen wie Depressionen, Hemmungen, Minderwertigkeitsgefühlen bis hin zu schweren Krankheiten wie z.B. Krebs auswirken oder wie Christian Morgenstern sagt:

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“

Ebenso hinterlassen traumatische Erlebnisse, unangenehme Erfahrungen, Verluste und sog. Schicksalsschläge Spuren in unserer Seele und beeinflussen unser Leben.

Der Deutsche, Bernd Joschko hat diese neue Methode als Ergebnis von vielen Jahren intensiver Auseinandersetzung von ganzheitlichen und wertvollen Bausteinen aus verschiedenen Therapierichtungen 1988 entwickelt. Dahinter steckt die uralte Erkenntnis, daß Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden und nur wenn sie in Harmonie sind, läuft das Leben rund.

Das Synergetik-Training ist eine einzigartige, einfache und effektive Methode zur Selbsteilung. Es ist vereinfacht ausgedrückt eine Arbeit mit inneren Energiebildern und Gefühlsenergien, wobei die Fähigkeit des Gehirns zur Selbstorganisation von Informationen und Bildern genutzt wird.

Das Synergetiktraining beruft sich auf Erkenntnisse der Gehirnforschung, wonach alle Erlebnisse, die der Mensch im Laufe seines Lebens macht, im Gehirn gespeichert sind, die schönen, faszinierenden, spannenden und die verletzenden, kränkenden, unangenehmen und traumatischen Erfahrungen. Diese Speicherung wird mit dem Unterbewußten gleichgesetzt.

Schwierige Lebenssituationen und Krankheiten drücken sich auch in der Innenwelt ab und sind als eindeutige Aufforderung der Seele zu verstehen, Verdrängtes aufzuarbeiten und den eigenen Seelenmüll zu beseitigen.

Mit Synergetiktraining ist es möglich, die negativen abgespeicherten Energiebilder im Nachhinein in der Innenwelt so zu verändern, so daß sich Wohlbefinden und Erleichterung einstellt. Es kommt in der Innenwelt zu einer direkten Konfrontation oder Auseinandersetzung mit der Ausgangssituation bzw. mit den beteiligten Personen, wobei es wichtig ist, den aufkeimenden Gefühlen wie Schmerz, Trauer oder Wut freien Lauf zu lassen. Schon eine geringfügige Änderung in diesem Gespeicherten läßt das System (diese Situation) ins Chaos umschlagen, wobei anschließend im Gehirn von selbst neue Bilder und Energiemuster entstehen. Diese sog. Selbstorganisation wirkt sich auf das körperliche und seelische Befinden positiv aus, Körpersymptome können sich bessern oder ganz heilen.

Anwendungsbereiche:

- ◆ Konfliktlösung in Beziehungen, Partnerschaft, Beruf und Schule
- ◆ Befreiung von negativen und zerstörerischen Mustern und Prägungen
Oft geraten wir immer wieder in die gleiche Situation, was ebenso mit unserer Vergangenheit zu tun hat. In unserem Unterbewußtsein haben wir die Reaktionen aus der Kindheit oder vergangene Erlebnisse als negative Muster tief eingebrannt und diese Muster beeinflussen unser Leben als Erwachsene. So kann es passieren, daß Frauen immer an den selben Typ Mann geraten, der sie dominiert oder unterdrückt oder daß die Arbeitsstelle wegen Mobbing gewechselt wird und bei der nächsten Arbeitsstelle gibt es wieder dasselbe Problem. Diese negativen Muster können in der Innenwelt aufgelöst werden.
- ◆ Auflösung unerträglicher Gefühlszustände wie Existenz-, Verlust- und Zukunftsängste, Prüfungs- und Versagensängste, Hemmungen, Minderwertigkeitsgefühle
- ◆ Verarbeitung einschneidender Erlebnisse wie Trennung, Verlust, Unfall, Schock
- ◆ Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- ◆ Aufdecken und Bearbeiten von seelischen Hintergründen von Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen
- ◆ Mentaltraining für beruflichen Erfolg, gute Partnerschaft, Entdecken von Fähigkeiten
- ◆ Integrierung von fehlenden Qualitäten wie Mut, Stärke, Durchsetzungsvermögen, u.a.

Beispiel:

Haben wir in der Kindheit negative Erfahrungen mit unseren Eltern oder einem Elternteil gemacht, so kann das unser Leben als Erwachsene beeinflussen. Ein erster Schritt ist, die Beziehung zu dem Elternteil in der Innenwelt zu normalisieren, die negative Prägung aufzulösen.

Es taucht z.B. in der Innenwelt die Mutter auf und die Klientin spürt eine schmerzhaft Distanz zur strengen Mutter. Nun wird die Mutter in der Innenwelt direkt angesprochen, es werden Gefühle wahrgenommen und zugelassen z.B. Schmerz, Trauer oder Wut, und der Mutter gezeigt und mitgeteilt, es kommt zu einem Dialog. Es kann der Mutter beispielsweise gezeigt werden, wie sich diese Erfahrung auf das aktuelle Leben auswirkt, daß sie sich nichts zu sagen traut, daß sie schüchtern ist, usw.

Das in der Innenwelt gespeicherte Bild ist nur ein Aspekt der Mutter, es ist nicht die in der Außenwelt lebende Mutter, sondern vielmehr das Erinnerungsbild an die Mutter auf der Symbolebene, ein Bild, das sich einzig aus der Energie und den vergangenen Erlebnissen der Klientin gespeist hat.

Im Dialog mit der Mutter kommt es zu Veränderungen und die können ganz individuell sein. Z.B. kann der Innenweltmutter jetzt bewußt werden, daß ihre Tochter darunter leidet und sie bereut ihr Verhalten. Das spürt die Klientin und es kommt in einem weiteren Prozess zu einer Annäherung und Aussöhnung. Die neuronalen Verbindungen im Gehirn strukturieren sich neu. Damit hat sich das innere Mutterbild bzw. ein Mutteraspekt zum Positiven verändert und dies hat auch im realen Leben Auswirkungen.

Ablauf

Die Sitzung wird im Liegen gemacht. Es folgt eine Entspannungsphase, dadurch bekommt man besser Zugang zum Unterbewußtsein. Dann beginnt die Auseinandersetzung, Konfrontation oder Bearbeitung von selbst auftauchenden Situationen und schließlich wird infolge der Neuorganisation des Gehirns eine neue heilende Ordnung spürbar erlebt.

Welche einschneidenden Erlebnisse hochkommen läßt sich nicht vorhersagen. Aber die Spannung und der Druck sowie Gefühle wie unterdrückte Wut, Traurigkeit, Verzweiflung brauchen ein Ventil, damit der Prozess im Fluß bleibt und es zum synergetischen Effekt kommt. Deshalb sind in der Sitzung Weinen, Lachen, Schreien, auf Kissen boxen, mit Stock schlagen erlaubt und erwünscht.

In Innenweltreisen werden nicht nur Themen bearbeitet, sondern es gibt auch tief berührende und erfreuliche Erlebnisse und Begegnungen mit inneren Instanzen wie zum Beispiel der alten Weisen in uns, den Schutzengeln, der inneren Ratgeberin. Alle Heilung und Lösung liegt ja in uns, es ist lediglich notwendig, wieder Zugang zu diesen heilenden und wissenden Anteilen zu bekommen.

Diese Art der Auseinandersetzung führt mich auf meinen Heimweg, zu meinen innersten Quellen, zu der größten Liebesgeschichte meines Lebens, zu der Liebesgeschichte mit mir selbst.

Nun noch ein konkretes Beispiel aus meiner eigenen Praxis:

Eine Klientin mit permanenten leichten Zittern des Kopfes und der Hände kommt verzweifelt zu mir, weil sie nicht mehr weiter weiß. Eine medikamentöse Behandlung bei einer Nervenärztin war erfolglos. Sie machte insgesamt 7 Sitzungen und dabei kristallisierte sich immer stärker heraus, daß sie eine ungeheure Wut auf ihre Mutter hatte, die sich für sie als Kind nicht Zeit nahm, sie hart arbeiten ließ und sie auch nicht in ihren Berufswünschen förderte. Ihr Körper signalisierte ihr, daß das Zittern eine aufgestaute Wut ist. Nachdem sie sich überwand und dieser großen Wut freien Lauf ließ, änderte sich in der Innenwelt ihre Mutter bzw. die Situationen ihrer Kindheit und das Zittern verschwand. Ausgelöst wurde das Zittern durch eine aktuelle Situation mit ihrem Gatten und den Enkelkindern, wo sie sich überfordert fühlte, vom Gatten nicht unterstützt und auch die Wut auf ihn unterdrückte. Genauso wie in ihrer Kindheit.

Abschließend lade ich sie ein, eine kleine Reise in ihre eigene Innenwelt zu machen, nämlich eine Reise zu ihrem inneren Löwen. Der innere Löwe ist ein Aspekt in ihnen, der Power, Macht und Durchsetzung repräsentiert.

Anleitung – Gesamtdauer ca. 20 Minuten

kurzer Entspannungsteil

Begegnung mit inneren Löwen: welche Landschaft, Alter und Aussehen des Löwen, Wahrnehmen der eigenen Gefühle, Annäherung an Löwen, ev. Körperkontakt aufnehmen, innerlich mit Löwen reden, ev. Fragen stellen, etwas zeigen lassen, mit Löwen Zeit verbringen.

Kurzer Austausch über die Innenweltreise

Beantwortung von Fragen

ENDE DER VERANSTALTUNG

*) In Österreich sage ich anstatt Synergetik-Therapie Synergetik-Training, sonst bekomme ich womöglich Schwierigkeiten mit den Psychotherapeuten.