

Vom Unbewussten zum Bewussten

Der Traumkörper in der Therapie

Die Psychotherapie beschäftigt sich mit der Seele, im Schamanismus wird diese auch Astral- oder Traumkörper genannt. Beide Methoden können helfen, traumatische Erfahrungen zu verarbeiten

Von Deva Vanshi Weidenbach

Die Angst, sich mit den Tiefen unseres Unbewussten auseinander zu setzen, sitzt tief, und blitzschnell werden sämtliche Abwehrstrategien in Bewegung gesetzt

Noch vor wenigen Jahren wurden Heilmethoden wie Homöopathie, Reiki und auch die heute anerkannte Psychotherapie als unwissenschaftliche Spinnerei abgetan. Ganz schnell konnte man in die Schublade für Verrückte geschoben werden, wenn man sich näher mit Traumdeutung oder Psychologie befasste – was ja zum Teil immer noch der Fall ist.

Die Angst, sich mit den Tiefen unseres Unbewussten auseinander zu setzen, sitzt tief, und blitzschnell werden sämtliche Abwehrstrategien in Bewegung gesetzt. Auch heute noch empfinden viele es als beängstigend, die Seelenlandschaft zu erkunden und die Tragweite auf das Leben einer Person auszuloten. Schon den Gedanken daran meiden viele wie der Teufel das Weihwasser.

Es geht aber auch eine große Faszination von der Psychologie aus, die wie ein Magnet wirkt und unser Bedürfnis nach Authentizität offenbart. Mit jedem Buch, das wir verschlingen, hoffen wir, einen Schritt näher an unseren Wesenskern zu kommen. Diesem Sog verdanken die meisten von uns, dass sie sich trauen, eigene Erfahrungen mit der Psychotherapie zu machen.

In den letzten Jahren lösten sich die Ängste vor dem »Seelenstrip« mehr und mehr auf. Dabei half eine intensive Verbreitung der Psychologie durch Bücher und Zeitungsartikel. Besonders das Fernsehen veränderte die allgemeine Einstellung gegenüber der Psychotherapie. Wissenschaftliche Sendungen der BBC, die über Zusammenhänge von Denken und der Psyche informieren, erreichen hohe Einschaltquoten. Ein anderer Sender simuliert mit einer Psychotherapeutin Kriseninterventionen im Alltagsgeschehen und macht so die Gesprächstherapie nachvollziehbar.

Nicht nur die Psychotherapie, sondern auch der Schamanismus gewinnt durch das Fernsehen einen anderen Stellenwert. Berichte über eine Heilung im geistig-seelischen Bereich ermuntern die Zögernden, einen Schritt zur seelischen Heilung zu machen.

Am Ende der Irrfahrt

Die Gründe, warum Menschen zu einem Schamanen oder zum Psychotherapeuten gehen, sind oft identisch. Sie sind in einer menschlichen Krise, die offensichtlich nicht mit Messer, Strahlen oder Chemie zu heilen ist.

Oft sind die Menschen schon viele Wege erfolglos gegangen, ehe sie sich für die Gesprächstherapie, Homöopathie oder andere ganzheitliche Heilmethoden entscheiden. Auch große Skeptiker kommen am Ende ihrer Irrfahrt manchmal zu einem Schamanen, obwohl ihnen dieser Heilungsvorgang eher »mystisch« vorkommt. Denn wie könnte unser Verstand verstehen, dass sich diese Methoden mit verlorenen Emotions- oder Seelenanteilen beschäftigen? Wer sich dagegen schon dem Studium der sichtbaren und der unsichtbaren Körper des Menschen zugewendet hat, wird eine Heilung über geistige

Rituale und Heilweisen schon fast einen nachvollziehbaren Vorgang nennen.

Für die westlichen Menschen ist das Studium des physischen Körpers die Grundlage, um die unsichtbaren sieben Körper wenigstens ansatzweise zu verstehen. Den Schamanen genügte es, sich mit den höheren Kräften zu verbinden, um dann die Heilung bei dem Kranken zu beobachten. Sie haben keinen wissenschaftlichen Anspruch und vertrauen auf die Verbindung mit dem Göttlichen und die daraus resultierenden Erfahrungen.

Der Astral- oder Traumkörper

Ich möchte mich hier nicht mit allen Geistkörpern beschäftigen, sondern mich auf den Astralen oder auch Traumkörper beschränken. Der physische Körper als erstes Zentrum ist Vehikel der menschlichen Seele. In diesem menschlichen Körper entwickelt sich in der Kindheit der Emotional- oder Energiekörper sowie in der Jugend der Mentalkörper mit logischem Denken. Aber erst das Herz mit dem vierten Astral- oder Traumkörper bildet die Basis für das wahre Menschsein.

Unser geistiges Feld, das aus den sieben verschiedenen, unsichtbaren Körpern besteht, ist das Bindemittel zwischen Körper und Seele. Emotionen, Gedanken und Erfahrungen ergeben das Seelische, welches sich verbindet mit den Informationen der Familie und mit unserem Umfeld. Diese pulsierenden Informationen durchdringen den physischen Körper und beeinflussen den Menschen ständig. Erst eine gesunde, seelische Verfassung unseres Astral- oder Traumkörpers fördert die Herzensqualität eines Menschen, dann entfällt die Spannung, die sich zwischen Persönlichkeit und Seele aufgebaut hat.

Obwohl wir in vielen Büchern über die Funktion der Seele und über Ursache und Wirkung unseres Verhaltens lesen können, gibt es wenige klare Ausführungen, die uns die Komplexität der menschlichen Seele in ihrem Zusammenspiel mit der Familienseele oder darüber hinaus mit der nationalen Seele begreiflich machen können. Die Schamanen verfügten über ein intuitives Wissen über die Zusammenhänge der Seelen innerhalb einer Familie und ihren Ahnen. Die »besessenen« Dorfbewohner wurden zum Dorfplatz gebracht, um nicht nur die Individualseele zu heilen, sondern auch die Sippenseele mit in den Heilungsprozess zu integrieren.

Da wir nicht nur Individuen sind, sondern im sozialen Feld stehen, sind wir durch emotionale Gemütsbewegung verbunden. Wir werden beeinflusst von den Energiefeldern der Menschen um uns herum, wir treten so in Interaktion mit unserem Umfeld. Innerhalb einer Familie und Sippe versteht man das als drahtlosen Informationsaustausch. Dieser hat zur Folge, dass die Seele nicht nur von den Emotionen der Gegenwart beeinflusst wird und von eingepägten, eventuell traumatischen Erlebnissen, sondern auch von Informationen, die verbal, aber auch nonverbal, innerhalb einer Sippe pulsieren.

Im Kontakt mit dem Unbewussten des Klienten stellt der Schamane über Symbolhaftes wie reinigendes Räucherwerk den Geist auf das Heilige, das Ganze in uns ein

Zu diesen nonverbalen Informationen gehört in einer Familie auch das Wahren von Geheimnissen, das Einhalten von Ritualen und Regeln, die zur Vermeidung von Schmerz dienen oder auch zur Überlebensstrategie einer Familie oder Volksgruppe gehören. Wenn wir die Komplexität eines solchen Feldes begreifen, wundern wir uns nicht mehr, wie oft die Seele oder der Traumkörper, wie die Naturvölker oder Schamanen es nennen, krank ist.

Verlorene Seelenanteile

Den Psychotherapeuten genauso wie den Schamanen geht es bei der Heilung um verlorene seelische Anteile. Der Schamane arbeitet mit dem Unbewussten, und hier, im Astral- oder Traumkörper, setzt auch die moderne Psychotherapie an. Sie bringt Unbewusstes ins Bewusstsein. Der Traumkörper ermöglicht uns erst Mitgefühl für andere – und für uns selbst. Das Herz und die Liebe sind somit Voraussetzung für die Heilung.

Was unterscheidet die Methode des Schamanismus von der modernen Psychotherapie?

Der Schamanismus geht von verlorenen Seelenanteilen eines Menschen nach einer Traumatisierung aus und arbeitet demzufolge mit dem Unbewussten über Rituale, durch Klänge, Trommeln und Trancen, um die inneren Heilungskräfte »einzuladen«. Im Kontakt mit dem Unbewussten des Klienten stellt der Schamane über Symbolhaftes wie reinigendes Räucherwerk den Geist auf das Heilige, das Ganze in uns ein.

Er versetzt sich und den Klienten in einen medialen, transeähnlichen Zustand. Er bildet die Brücke zu dem Teil des Unbewussten, der krankmachend war. Während der Schamane vielleicht Bilder und Symbole empfängt, trägt die Musik des Trommelns den Energiekörper in den gesundmachenden Rhythmus. Dabei braucht man über die krankmachenden Ereignisse nichts zu wissen. Es reicht, durch eine Handlung, wie zum Beispiel einen Stein zu vergraben, dem Bewusstsein ein Signal zu geben, dass es vorbei ist. Mit dieser bewussten Handlung wird für das im Unbewussten gelagerte Ereignis ein Endpunkt gesetzt. Mit dem Vergraben wird der Schmerz der Mutter Erde übergeben, und dem Geist wird signalisiert, dass ein unbewusstes, bis dahin unvollendetes Ereignis nun vollendet ist. Die Symptome im psychischen wie im physischen Körper haben ihren Zweck erfüllt und brauchen den Menschen nicht mehr daran zu erinnern, dass er etwas tun muss, um seine vollkommene Integrität wiederzuerlangen.

Schwanken zwischen Extremen

In der Psychotherapie weiß man, dass Traumatisierte durch Familiengeheimnisse, Unfall, Trennung, oder durch Naturkatastrophen von gegensätzlichen Mustern und von der unauslöschlichen seelischen Prägung des traumatischen Geschehens beeinflusst sind. Die Sprache des Traumas schwankt zwischen den Extremen des Verdrängens und Vergessens, der

Gefühllosigkeit und der Überschwemmung von alten Bildern hin und her. Es erzeugt bei dem Betroffenen oft den Zwiespalt der höchsten Erregung, die sich in gereizter, impulsiver Aktion oder im anderen Extrem der Gefühllosigkeit und resignierten Depression zeigt.

Diese Extremzustände nach einem Trauma kann man als Versuch des Organismus werten, ein vorgetäushtes Gleichgewicht zu erhalten. Zum Glück schwächen sich im Laufe der Zeit die extremen Zustände dieser Gefühlsschwankungen ab. Sie können aber jederzeit durch Gerüche, ähnliche Bilder oder durch Stress wieder aktiviert werden. Da der Traumatisierte oft nichts mehr vom ursprünglichen Trauma weiß, reagiert nur sein Körper, ohne dass er Einfluss darauf hätte.

Oft verschiebt der Körper die Angst auf andere Bereiche. Der Mensch meidet die Gesellschaft und hat Angst in Menschenmengen oder in engen Räumen. Erst die Arbeit mit dem Unbewussten, mit der sich die festgehaltene Spannung aus dem Körper lösen kann, ermöglicht die Lösung des Traumas.

Heilung von Schockzuständen

Im Schamanismus wie in der modernen Psychotherapie geht man davon aus, dass ein Schockzustand uns von großen Teilen unserer sinnlichen, spontanen Erfahrungen abtrennt, und dass Teile unserer Empfindungen eingefroren sind. Daher werden Möglichkeiten geschaffen, um sich wieder an die durch den Schock abgetrennte Kraft zu erinnern und die eingeschränkte Sinneswahrnehmung wieder langsam aber stetig zu erweitern. In der humanistischen Psychologie werden mit gestalttherapeutischen Methoden Gefühle anschaulich gemacht. Durch die sinnliche Erfahrung des Fühlens wird eine neue Sichtweise ermöglicht und somit ein Bewusstsein für den inneren blinden Fleck hergestellt.

Eine Methode in der Psychotherapie, die »Voice-Dialog« genannt wird, basiert darauf, die in uns wohnende Kraft der Heilung bewusst zu machen. Der Therapeut benennt einen schützenden Teil in uns, wie die innere Heilerin, um so eine Kraft zu etablieren, die die Heilung mitträgt und ein Ruhepol für den Klienten in einer spannungsgeladenen Situation ist.

Ist das Trauma in der Kindheit geschehen, brauchen wir einen Platz für das innere Kind. In dieser Arbeit ist es wichtig, einen Ausgangspunkt zu schaffen, von dem aus wir unser inneres Szenario überblicken können. Wir wählen dafür den Bewusstseinsteil in uns oder das Ego oder unsere Persona, die alle inneren, charakterlichen Anteile der Persönlichkeit beinhaltet. Ein Wechsel von einem inneren Anteil zum anderen kann helfen, die unterschiedlichsten Körperwahrnehmungen oder auch unterschiedliche Gefühle zu registrieren. Das kann durch Platzwechsel von einem Stuhl auf den anderen oder auch durch beschriftete Blätter geschehen, auf denen die Worte »Innere Heilerin« oder »Inneres Kind« stehen. Diese Gefühlszustände differenziert dann der Klient mit Hilfe des Therapeuten und erreicht so einen Überblick über das Geschehene aus einer erweiterten Perspektive.

Erst die Arbeit mit dem Unbewussten, durch die sich die festgehaltene Spannung aus dem Körper lösen kann, ermöglicht die Lösung des Traumas

Genau wie beim Schamanismus ist es möglich, Heilung und Integration der verlorenen Kraft zu erlangen. Dabei braucht der Schock nicht bis in alle Einzelheiten angeschaut oder gar wieder inszeniert werden. Es geht vielmehr darum, das Geschehen, vor dem der Klient seine Augen vor Schreck und Schock geschlossen hatte, soweit es der Heilung dient, wieder ins Bewusstsein zu bringen. Damit das Vergangene dann wirklich vergangen sein darf.

Verdrängung

Da unser Körper und Geist in Extremfällen nur das Überleben im Sinn hat, erinnert sich unser Gedächtnis nicht wirklich an einen Unfall oder ein Trauma. Wenn jemand dann den Hergang des Unfalls erzählt, haben die Betroffenen das Gefühl, nur Zuschauer und nicht wirklich beteiligt gewesen zu sein. Nur der Körper weiß davon, und die Erinnerung hält er in einem unvollendeten Kreislauf als Erregung im Körpersystem gefangen.

Daher gilt es jetzt, mit Hilfe des Therapeuten eine Möglichkeit zu schaffen, um die Erfahrung erst einmal als Beobachter distanziert und so in einem anderen Licht zu sehen. Dem Klienten gilt es ein sicheres Gefühl zu verschaffen und ihm zu vermitteln, dass sein Körper in seiner Weisheit ihn erst

einmal während eines Schocks vor dem Kurzschluss des Körpersystems geschützt hat. Und dass es jetzt an der Zeit ist, die verlorenen Emotionen wieder »einzuladen« und sie schließlich als Vergangenheit in den eigenen Erfahrungsschatz einzuordnen.

Der Körper lügt nie, darum ist er der Parameter, der beide, Therapeut und Klient, in der Therapie weiterführt. Der Klient fängt wieder an, den körperlichen Signalen zu vertrauen.

Mit Hilfe des Therapeuten fragt der Klient seinen Körper, wie er sich anfühlt, und erkennt, wie direkt er mit seinen Empfindungen in seiner Körperlichkeit verbunden ist. Oder möglicherweise auch nach einem traumatischen Erlebnis, wie abgeschnitten er von seinen Empfindungen und seiner Körperwahrnehmung ist.

Der Astral- oder Traumkörper ist Ansatzpunkt in der Therapie und unser Zentrum, das uns ermöglicht, uns selbst und die Welt zu lieben. Mit der Einsicht in unser Schicksal können wir Herz und Kopf vereinigen. Aus dieser eigenen, inneren Kraft heraus können wir ein verantwortungsbewusstes, würdevolles Leben führen.

Psychotherapie, Hypnotherapie, NLP und Schamanismus arbeiten jeweils mit Ressourcen und integrieren den unbewussten Teil. Schamanen nutzen zum Beispiel das Krafftier, und die Psychotherapeuten eine erfolgreich durchlebte vor-



photocase.com, © Gerti G.

Auch wenn wir augenscheinlich aus dem Paradies fallen, kann darin der Samen des Wachstums liegen



photocase.com

angegangene Situation als Quelle der Kraft. Dadurch vollendet sich der krankmachende Prozess, und der Patient wird nicht mehr von wilden, unkontrollierbaren Ängsten überfallen (was die Naturvölker oft als Besessenheit bezeichneten).

Abgeschnittene Gefühle, die aufgrund traumatischer Umstände unbewusst im Körper kreisen, müssen nicht als Schocksituation wiedererlebt werden, um Heilung zu erlangen. Mit Hilfe des körperorientierten Psychotherapeuten oder des Traumatherapeuten wird das zu schnell und zu heftig Erlebte durch eine Verlangsamung der Situation in einzelne Bilder zerlegt. Der Therapeut pendelt hin und her zwischen der Rückerinnerung und den eigenen Ressourcen und kann mit dieser Hilfe die schwierige Situation bewältigen. Mit dieser Methode wird die verloren gegangene Kontrolle über die Situation und das Vertrauen in die eigene Fähigkeit des Menschen, ein Trauma zu überleben, wieder hergestellt. So kann selbst ein Trauma im Nachhinein als stärkende Erfahrung von tiefer innerer Berührung und Ruhe erlebt werden.

Wieder heil sein

Heilung beinhaltet somit in geistigen Heilungstechniken die Heilung des astralen Seelenkörpers und integriert somit den abgetrennten Teil des Menschen und ermöglicht ihm, wieder spontaner und emotionaler zu werden. Sie befähigt den Klienten nach erfolgreich abgeschlossener Behandlung, direkter und ursprünglicher mit seinen Mitmenschen in Kontakt zu treten und nicht mit den zeitverzögerten Emotionen des eingeschränkten Astralkörpers eines Traumatisierten zu reagieren. Er kann wieder direkt in der Gegenwart leben und spontan mit seinen Mitmenschen agieren.

Der Therapeut fungiert als Begleiter auf dem Weg zur eigenen inneren Kraft und Stärke durch die Überwindung des Traumas. Seine Arbeit sollte dazu dienen, den Zugang zur eigenen inneren Seelenlandschaft zu schaffen. Auch wenn erschreckende Erfahrungen erst einmal in unsere seelische Befindlichkeit unauslöschlich eingepägt sind und wir augenscheinlich aus dem Paradies fallen, kann darin der Samen des Wachstums liegen.

Durch den Einblick in das Wesen der menschlichen Seele erinnern wir uns wieder daran, dass wir alle »in einem Boot« sitzen und die Menschheit sich hauptsächlich miteinander im Gewebe des Lebens weiterentwickelt. In der Ausübung einer therapeutischen oder schamanischen Tätigkeit erfahren wir es als unser großes Potential, in das Feld einzutauchen, das uns als Menschen verbindet, und als Empfänger zu fungieren, der uns ermöglicht, miteinander zu fühlen. Wir können einander

begleiten auf dem Weg der Genesung, ob nun als mitfühlender Psychotherapeut oder als Schamane. Wir unterstützen uns, um über eine schwierige oder gar schreckliche Situation hinauszuwachsen.

Das Ziel der Psychotherapie ist, das Gedächtnis des Traumatisierten mit Hilfe des Therapeuten zu informieren, dass das Drama und der Schreck vorbei sind. Der Körper kann die bis dahin festgehaltene Spannung in einem Schauer, in Hitze oder sogar durch Zittern loslassen. Die Lücke zwischen Bewusstem und Unbewusstem schließt sich und integriert die verlorene Kraft. Danach können die Erfahrungen vernarben und langsam als Vergangenheit von Körper und Geist eingeordnet werden. Menschen mit großen seelischen, traumatischen Erfahrungen sind, nachdem sie diese Erfahrung integriert haben, für andere oft Rastplatz und Wegweiser. ■



Deva Vanshi Weidenbach, Jg. 1946, war zunächst Außendienstmitarbeiterin in freien Wirtschaftsunternehmen. Dann folgten Ausbildungen zur Heilpraktikerin, Meditationslehrerin, in Körperorientierter Psychotherapie, Reinkarnationstherapie nach Rhea Powers, NLP-Master, Hypnose nach Erickson, Ganzheitlicher Massage nach Leder und von Kalkreuth. Heute leitet sie zusammen mit Annapūrnā K. Martinelli die Tat Tvam Asi-Schule, die Heilpraktiker in Körperorientierter Psychotherapie in Verbindung mit einem Selbsterfahrungsprozess ausbildet. www.tattvamasi.de