



Erste-Hilfe-Koffer

– Chi-Heilung –

Traumatisierte Menschen brauchen besondere Hilfe und Fürsorge, die sie sich auch selbst zugestehen und geben sollten. Kommt ein Trauma aus lang verdrängter Erinnerung wieder hoch, sprechen wir von einer »Re-Traumatisierung«. Dieser Flashback kann verschiedene Farben zeigen: Angstblau als Drehschwindel und plötzliches Unwohlsein, zuweilen sehen wir sprichwörtlich rot. Selten läuft tatsächlich der ganze Film aus der Vergangenheit ab, mit klaren Erinnerungen und starken negativen Gefühlen. Persönlich bin ich der Meinung, dass man bei überwältigenden Gefühlen, deren Negativität einen überschwemmt wie eine Flutwelle, immer davon ausgehen sollte, dass es sich hier um die Schockwelle eines alten Traumas handelt. Ich habe also keine Panikattacke, ich bin traumatisiert. Ich habe auch keinen Wutanfall, ich bin traumatisiert. Auch habe ich keinen Burnout, keine Depression, ich bin traumatisiert.

Wenn wir anfangen so zu denken und zu fühlen, ist die Lösung viel näher. Das aktuelle wie das vergangene Ereignis bekommen einen neuen Bezugsrahmen, indem wir heilsam damit umgehen können. Entsprechend der Übung *Trauma heilen* versorgen wir also das alte Trauma, das sich in der aktuellen Gefühlsflut offenbart. Wenn wir ein Trauma mit einem Unfall vergleichen, wäre die Übung *Trauma heilen* das Richten der emotionalen Knochen und das Anlegen einer Schiene oder eines Gipses. Unter dem Gips kann das zerbrochene Gefühl heilen. Es gibt aber noch weitere Utensilien, Spritzen, Infusionen, Salben und Pflaster im Erste-Hilfe-Koffer der Chi-Heilung.

Die Thermodecke

Traumatisierte Menschen haben oft eine sehr dünne Haut. Sie fühlen sich emotional ungeschützt, denn ihnen ist unverschuldet, aus heiterem Himmel, etwas Schreckliches widerfahren. Verständlicherweise hegen sie die Angst, dass ihnen ein solches Ereignis jederzeit wieder geschehen könnte. Also bleiben sie innerlich in einer Habachtstellung. Daher rühren die Dauerängste, aber auch die dauerhafte Spannung im Körper von traumatisierten Personen. Die schützende Hülle hat ein Loch, der Energiekörper, mithin die Aura, ist wie aufgeplatzt und gerissen. Darum ist es hilfreich, sich die schützende Hülle wie eine Thermodecke aufzufalten, wenn die alten Gefühle wieder hochkommen

sollten. Das ist eine Erste-Hilfe-Maßnahme, wenn im Alltag ein altes Trauma hochkommt, das noch nicht perfekt geheilt ist.

1. Setze oder stelle dich bequem hin und strecke die Arme entspannt aus. Stell dir vor, es gibt eine schützende Hülle um dich herum. Fühle in dich hinein: Wie viel Platz nimmst du innerhalb dieser Hülle ein? Ist sie zu eng oder zu lose? Brauchst du mehr Platz oder, im Gegenteil, mehr wärmende Nähe? Sage ruhig: »*Ich nehme mir meinen Raum.*« Nimm dir dort mehr Raum, wenn du gerne mehr Raum hättest, und schmiege die warme Hülle dort näher an dich heran, wo du mehr Schutz brauchst.
2. Taste dich im Geiste entlang der Hülle vor. Spüre und überlege dir, aus welchem Material die Hülle sein sollte: eine Woldecke, ein Schaffell oder seidenfeiner, durchsichtiger Stoff? Gönn dir, sprichwörtlich, das dicke Fell, das du brauchst. Menschen mit Übergewicht haben sich oft ein dickes Fell angefuttert, weil sie energetisch zu dünnhäutig sind.
3. Frage dich: Wie soll, in diesen Kokon gehüllt, komplett geschützt zu allen Seiten, der Kontakt zur Außenwelt sein? Kompletzt geschlossen, damit du für eine Weile deine Ruhe hast? Oder mit einem Guckloch beim Kopf wie ein Schlafsack? Nachts fest geschlossen, aber tagsüber offen? All das entscheidest du. Konzentriere dich auf das angenehme Gefühl der Sicherheit, des Geschütztseins und verinnerliche es mit dem Satz: »*So bin ich. So will ich sein. So will ich bleiben.*«

Nadel und Spritzen

Ein Trauma erzeugt entweder einen enormen Druck, der sich emotional entladen will, oder ein extremes Vakuum, das alles Licht und alle schönen Gefühle einsaugt wie ein schwarzes Loch. Traumata sind derart schwere Schädigungen im Energiekörper, dass wir glücklicherweise nicht mehr viel falsch machen können. Experimente sind erlaubt. Darum kann es helfen, ein Trauma wie eine geschwollene Blase anzustechen, damit der Druck entweichen kann. Eine Drainage zu legen, ein Stoma, aus dem der emotionale Druck des Traumas abfließen kann. Umgekehrt lässt sich das Vakuum eines Traumas auch durch eine Spritze oder Infusion füllen. Eine lokale Anästhesie mag helfen, den Schmerz zu ertragen, den das Trauma verursacht. Auch kannst du mithilfe von Nadel und Faden eine aufgeplatzte Wunde nähen, damit der Energiekörper schneller heilt.

Wer sich langsam und sanft an diese Form der Energiearbeit herantasten möchte, beginnt vielleicht mit einem Pflaster und Balsam, die er auf eine alte emotionale Wunde legt. Der nächste Schritt wäre ein Druckverband, der fest um eine aufgeplatzte Energiebahn, eine Aorta deiner Lebenskraft gewickelt wird. Das kann auch sehr heilsam sein für das Herz: gewickelt wie ein Baby sind deine Liebe und dein Mitgefühl geschützt und sicher.

Jetzt kannst du energetische Akupunktur-Nadeln setzen. Steche die Nadeln in solche Stellen deines Energiekörpers hinein, wo du spürst, dass es dir guttun würde, Druck abzulassen. Schmerz hat viele Funktionen, wie du weißt. Und es gehört zum faszinierenden Kosmos des Schmerzes, dass ein Stich an der richtigen Stelle sehr

entspannend sein kann. Gifte können abfließen, Blut frei zirkulieren. Das Immunsystem deines Energiekörpers sollte jeden Quadratzentimeter deiner Gefühle durchbluten.

All das – Druck und Vakuum – ist kodiert und enthalten in den Qualitäten von Yin und Yang. Sie bilden die Qualitäten, aus denen dein gesamter Energiekörper gebaut ist: Leere und Fülle, Raum und Druck. Befinden sich Yin und Yang, Raum und Druck im Gleichgewicht, streben sie die Form einer Kugel an, da die Kugel in perfekter Symmetrie ist. Innerhalb dieses vollkommenen Raumes gibt es keine Unterschiede, keine Gefälle und Differenzen und dadurch auch kein Leid und keinen Schmerz.

Ein Piks an der richtigen Stelle kann helfen, diesem Gleichgewicht näher zu kommen. Wie ein kleines Fähnchen, das du in eine Landkarte steckst, um dich daran zu erinnern, dieses Gebiet zurückzuerobern. Oder zumindest eine Reise dorthin zu planen in der nächsten Meditation.

Das Stethoskop

Eine Erweiterung der Übung *Aktives Zuhören* finden wir mit dem geistigen Stethoskop. Die meisten Anfänger tun sich sehr schwer, zu hören, was ihr Trauma oder ihre Blockade fühlt und somit sagt. Dabei ist diese Form der Informationsverarbeitung eine der besten Methoden, die ich kenne, an tiefsitzende Probleme heranzukommen, ohne in eine Re-Traumatisierung zu rutschen. Wie ein Arzt seinen Patienten abhört: seinen Herzschlag, die Herzklappen, die Lungen- und Darmfunktion; genauso kannst du dein Herz ablauschen und hören, welche Emotionen in dir verdrängt und unterdrückt rumoren. Dadurch, dass du nur hörst, was dein Trauma sagt und somit fühlt, wahrst du eine gesunde Distanz zum Problem. Es ist ein himmelweiter Unterschied, ob du *hörst*, was deine Depression sagt, oder ob du *fühlst*, was deine Depression fühlt. Im ersten Fall kannst du mit der Information neutral arbeiten und gehst anschließend zufrieden Eis essen. Im letzteren Fall willst du dich vielleicht einfach nur noch ins Bett legen und dir selber leidtun.

Das geistige Stethoskop einzusetzen ist denkbar simpel. Fühle in dich hinein und nimm Kontakt mit der Blockade oder dem Trauma entsprechend der Chi-Heilung auf. Erfühle und ertaste die Form der Blockade, nachdem du sie bei ihrem Namen gerufen oder in deinem Körper lokalisiert hast. Jetzt stell dir vor, du legst das Stethoskop um deine Ohren – es reicht auch ein Hörrohr – und setzt die Membran am Ende des Schlauches auf die Blockade. Jetzt lausche genau hinein, was deine Blockade sagt, was die Wunde spricht. Blende alle anderen Geräusche aus, konzentriere dich ganz auf die akustische Verbindung von deiner Blockade zu deinem Ohr.

Zum Eichen deines Stethoskops kannst du auch dein Herz abhören. Wenn die hell leuchtende Quelle der Liebe etwas anderes sagt als „*Ich liebe dich*“, stimmt etwas nicht. Auch physische Organe wie die Leber oder die Niere lassen sich abhören, wobei sie den Status verraten werden, wie gesund sie sind und wie gut sie funktionieren. Die Niere kann zum Beispiel sagen „*Mir geht es gut, ich freue mich*“ oder auch „*Ich habe Stress, ich brauche Wasser*“.

Probiere das Stethoskop bei dir selbst aus. Lausche damit tiefer in dich hinein als jemals zuvor, um auch solche Traumata zu heilen, die bislang im Verborgenen bleiben mussten.