

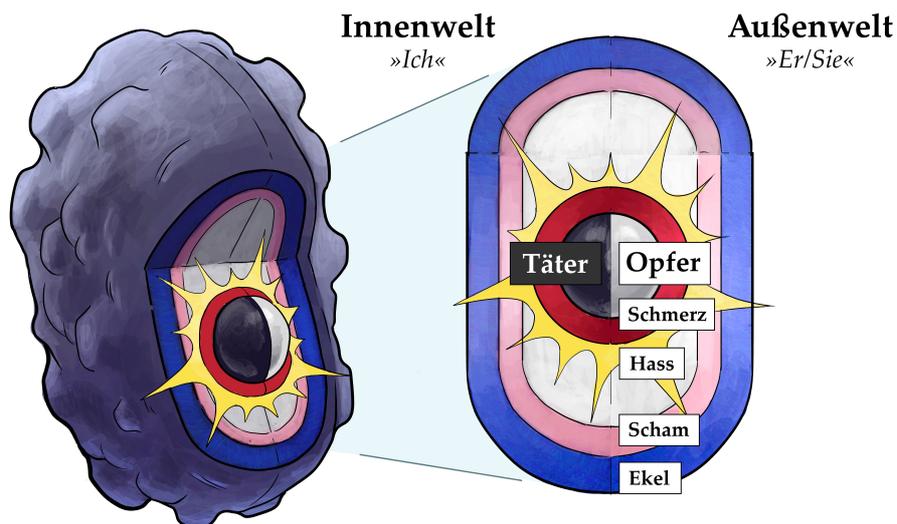


## Trauma heilen

Wenn du dieses Info-Blatt ausgehändigt bekommen hast, geht es in deiner Heilung unter anderem um ein Trauma. Als Trauma bezeichnen wir in der Chi-Heilung Anteile, die auf eine bestimmte Art und Weise so schwer gekränkt wurden, dass eine emotionale Aufarbeitung unmöglich geworden ist. Wie wir gleich genauer sehen werden, ist das Wesensmerkmal eines Traumas, dass die Opfer-Täter-Rolle vertauscht wurde. Während bei einer *Kränkung* die Rollen noch klar verteilt sind und der Verletzte auch das Opfer ist und sich (zu Recht) als Opfer fühlen darf, gibt sich bei einem *Trauma* das Opfer selbst die Schuld für das Geschehene. Das macht eine saubere Aufarbeitung der Ereignisse schwierig und mündet fast immer in eine Form der Selbstbestrafung.

### Woran erkenne ich ein Trauma?

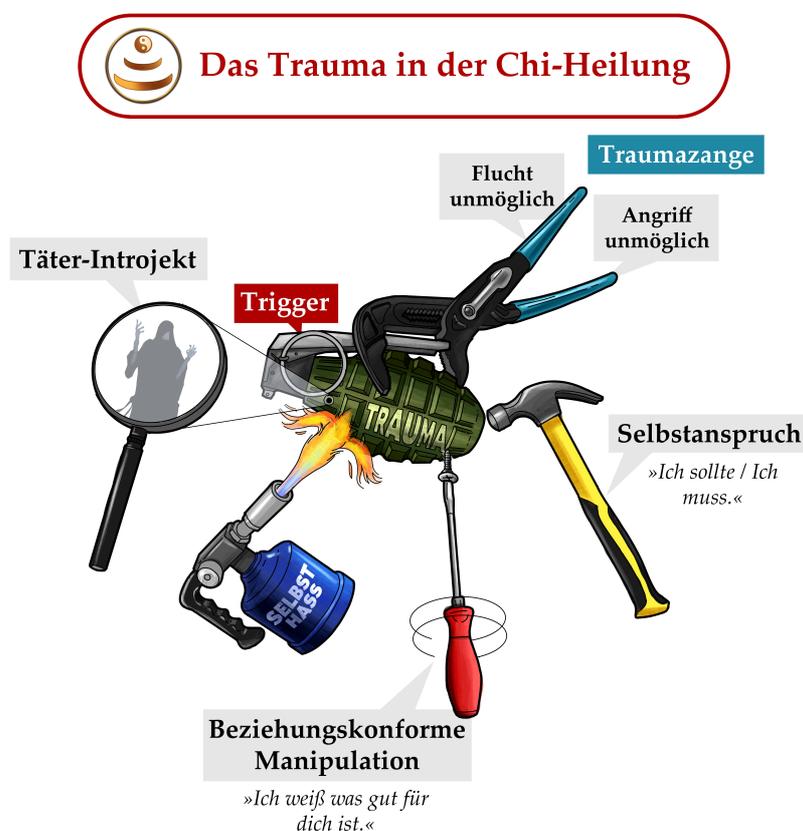
Wer ein bestimmtes positives Gefühl kaum oder gar nicht mehr fühlen kann (Freude, Liebe, Wertschätzung), dessen positives Gefühl wurde traumatisiert. Es ist gleichsam zerbrochen. Wer ein negatives Gefühl nicht kontrollieren kann und immer wieder an ihm scheitert beim Versuch, es zu steuern, dessen negatives Gefühl ist traumatisiert. Die Frage, die du dir stellen kannst, ist sehr simpel: Kontrolliere ich mein Gefühl oder kontrolliert es mich? Das Gefühl, das du nicht steuern und bis zu einem gewissen Grade nicht kontrollieren kannst, ist traumatisiert. Seine gesunde Funktion und damit auch seine Selbstheilung wurden beschädigt.



*Bei einem Trauma ist die Opfer-Täter-Rolle vertauscht.  
Alle Gefühle sind hier nach verdreht und zeigen in die falsche Richtung.*

Wie in der Grafik zu sehen, ist ein Trauma im Kern darüber definiert, dass es emotional nicht gelöst oder geheilt werden kann, weil die Opfer- und die Täterrolle vertauscht wurden. Bei einem Trauma schreibt sich das Opfer selbst die Schuld zu, um den Täter zu entlasten. Entweder um als Kind (Opfer) die Eltern (Täter) von der **Schuld** zu befreien, die sonst die gesamte Beziehung zerstören würde. Oder weil die Situation als solche nicht verlassen werden konnte. So entsteht die **Traumazange**: Wenn eine Flucht unmöglich ist und auch ein Angriff unmöglich ist, bleibt dem Opfer nichts anderes übrig, als die traumatischen Gefühle abzuspalten. Das Trauma und all seine negativen Gefühle sind jetzt im Griff der Traumazange, der lähmenden Angst und der Aggression gegen sich selbst.

Ein enormer **Selbstanspruch** kann entstehen, der kompensatorisch gebildet wurde, um die Beschädigung des Selbstwertes auszugleichen. Der Selbstanspruch kann zu weiteren Problemen führen, wie starkem Leistungsdruck, dem hämmernden Gewissen, der dauerhaft kritischen Stimme usw.



Das Trauma dominiert mitunter jede weitere Beziehung und mündet in der Reinszenierung des traumatisch Erlebten. Dies wird in der Chi-Heilung als **Beziehungskonforme Manipulation** bezeichnet. Zum einen wird die (beschädigte) Gefühlswelt Teil unserer Identität, die wir wie ein Wachhund vor jeder (positiven) Veränderung schützen. Zum anderen suchen wir uns gezielt solche Personen als Partner und Freunde, die ganz ähnliche Traumata in sich tragen, um uns in dem (positiven) Gefühl zu bestätigen, alles sei (negativ) in Ordnung. In Kürze: Wessen Herz gebrochen wurde, der erträgt auch nur halbherzige Liebe. Und wer Gewalt in der Kindheit erlebt hat, fühlt sich unter Gewalttätigen wohl.

Typisch für ein Trauma ist also ein starker Abwehrmechanismus. Ein Trauma kann von Ekel besetzt oder schamvoll versteckt sein. Scham als Energie hat die gleiche Funktion wie Verleugnung. Sie kann Blockaden unsichtbar werden lassen, sich wie eine Tarnkappe darüberstülpen, sodass dieser Bereich der Seele für niemanden fühlbar und sichtbar ist. Der Wunsch, niemand möge das Trauma sehen oder fühlen, ist darum Teil der Lösung. Wir verstecken das Trauma und schweigen anschließend darüber. Gründe genug, den Vorhang zu lüften und eine heilsame Erfahrung zu machen.

Los geht's!

### *Die Heilung des Traumas*

Traumata sind schwere Geschosse in der Munitionskiste des Bewusstseins und sollten nicht leichtfertig behandelt werden. Zu viel Respekt und Angst vor ihnen zu haben, ist der Heilung aber ebenfalls abträglich. Wie immer ist der Weg der Mitte der beste Weg.

Heile das Trauma nicht alleine, sondern zusammen mit einer erfahrenen Therapeutin oder einem erfahrenen Therapeuten der Chi-Heilung. Sofern es im Rahmen deiner Heilung abgesprochen wurde, darfst du die beigelegte Meditation aber gerne absolvieren. Du findest diese Übung auch als geführte Meditation von Hartmut im **Kronenchakra-Club** der Heilpraxis. Lass dir mindestens 30–40 Minuten Zeit für diese Meditation und Sorge dafür, anschließend ausreichend Zeit und Ruhe für dich selbst zu haben, um diesen tiefen Eingriff zu verarbeiten. Es darf schön sein und sogar Spaß machen, ein Trauma zu heilen, keine Frage, aber es wühlt eventuell auch uralte Gefühle aus dem Unbewussten hervor, die sich danach erst wieder legen müssen.

Dein Trauma heilst du am besten energetisch, so lässt du diese belastenden Gefühle außen vor. Beginne mit der Heilung, indem du dich bequem hinsetzt oder hinlegst und in deinen Körper hineinfühlst, besonders im Unterbauch. Jeder Atemzug bringt dich tiefer und tiefer hinab. Senke deine Aufmerksamkeit bewusst in den Bauch und fühle deinen Körper. Lass dir Zeit, deinen Körper und Geist zu entspannen, und senke deine Aufmerksamkeit tiefer und tiefer. Gehe bewusst an einen *schönen Ort*, einen Kraftort, denn je wohler du dich fühlst, desto größer ist dein Schutz vor den negativen Gefühlen im Trauma.

Stell dir zum Beispiel vor, du stehst am Strand und die Sonne wärmt deinen ganzen Körper. Genieße die Sonne, nimm ihre Energie an und auf.

Wenn du willst und das möchtest, stelle dir vor, dass sich vor dir, ruhig in zehn Meter Entfernung, ein Safe, ein Panzerschrank oder eine schwere Schatztruhe befindet. In dieser Truhe, gut verschlossen und verwahrt, darf dann dein Trauma erscheinen. Du erlaubst, dass sich in dieser Truhe, gut verschlossen und verwahrt, jener Teil von dir zeigt, der bis heute dein Gefühl ... z.B. *der Angst* (\*das traumatisierte Gefühl entsprechend deiner Diagnose genau benennen\*) überfordert. Das Trauma muss möglichst genau beim Namen gerufen werden. Zum Beispiel: »Das, was meine ... **Angst** ... bis heute überfordert.« Wenn dies der

Name deines Traumas ist, dann sprichst du wie ein kleines Mantra aus: *»Ich erlaube, dass sich vor mir, gut verschlossen und verwahrt, jener Teil von mir zeigt, der meine ... **Angst** ... bis heute überfordert.«* Sofern dein Trauma in deiner Wut oder deiner Lebensfreude, deinen Schuldgefühlen oder deiner Geborgenheit verortet ist, rufst du das Trauma selbstverständlich bei *diesem* Namen. *»Ich erlaube, dass sich vor mir, gut verschlossen und verwahrt, jener Teil von mir zeigt, der meine ... z.B. **Geborgenheit** ... bis heute überfordert.«* Solltest du dieses Prinzip nicht verstanden haben, sprich mit deinem Chi-Heiler und wir klären deine Fragen. An der korrekten Formulierung, dem Namen deines Traumas hängt auch deine Heilung.

Du stehst also an einem schönen Ort, und vor dir, gut verschlossen und verwahrt, ruht dein Trauma in einer Truhe. Du bist davor sicher, du bist geschützt, es darf dir gut gehen. Deinem Trauma aber auch. Denk daran, dass dieser Teil deines Bewusstseins eigentlich zu dir gehört und sich seit *urer* traumatischen Erfahrung schlecht behandelt, ja misshandelt fühlt. Er will zu dir zurück, um heil zu sein, ganz zu sein. Du wirst dich bis zu einem gewissen Grade dagegen wehren, da er deine Liebe, dein Mitgefühl, deine Gefühlswelt überfordert. Genau das gibst du jetzt ehrlich zu und erfährst, wie heilsam die Wahrheit sein kann.

Sprich wie ein Mantra zu dem Inhalt in der Truhe, zu deinem Trauma: *»Gerade weil du meine Liebe, mein Mitgefühl überforderst, erlaube ich dir zu heilen!«* Das sagst du mindestens zwanzig Mal im Geiste zum Trauma. Gehe dabei Schritt für Schritt auf die Truhe, auf das Trauma zu, so nahe, wie du dich noch wohl dabei fühlst. Überschreite nie deine Wohlfühlgrenze, wahre Distanz, solange sie nötig ist!

Sprich jetzt ein Mantra zu deinem Trauma: *»Gerade weil ich dich weder fühlen noch ertragen kann, gönne ich **dir** alles, was **wir** brauchen, um zu heilen.«* Sage auch das mindestens zwanzig Mal im Geiste zum Trauma.

Du und dein Trauma braucht beide mehr Liebe, mehr Selbstvertrauen, mehr Wertschätzung, mehr Mitgefühl, um zu heilen. Atme und lass die Energien fließen. Gehe Schritt für Schritt näher an das Trauma heran. Jetzt kannst du vielleicht schon die Hand auf die Truhe, auf den Panzerschrank legen. Sage jetzt wie ein Mantra dazu: *»Ich gönne dir, auch gegen alle Widerstände, das, was du brauchst, um zu heilen.«* Prüfe, ob du dich wohl dabei fühlst, die Truhe zu öffnen, lass Luft und Licht an das Trauma heran. Es darf die schöne Urlaubsatmosphäre ebenso genießen wie du. Erlaube bewusst, dass sich dieser Teil von dir wieder wohl fühlen darf, ohne seine negativen Gefühle zu verhindern. Zuweilen hilft der Satz: *»Du darfst so fühlen, wie du fühlst, und trotzdem heilen. Du darfst so fühlen, wie du fühlst, ich gönne dir trotzdem alles, was du brauchst.«*

Öffne, wenn du dich wohl dabei fühlst – und nur dann! –, die Truhe und berühre das Trauma. Sprich weiter damit. Atme und lass die Energie fließen. Hebe es, wenn du dich wohl dabei fühlst, aus der Truhe und segne es, heilige es, es ist wertvoll und kostbar. Der schmerzhafteste, verwundetste Teil von dir hat ja auch am meisten Aufmerksamkeit und

Hilfe verdient, oder? Sprich wie ein Mantra immer wieder dazu: »*Ich gönne dir, auch gegen alle Widerstände, das, was du brauchst, um zu heilen. Ich gönne dir, auch gegen alle Widerstände, das, was du brauchst, denn du gehörst zu mir*«, und fühle, wie das Trauma in deinen Händen schmilzt. Es darf und soll sich mit jedem Atemzug in Licht und Wärme verwandeln.

Nimm dir nach der Heilung Zeit, die Energie ausklingen und nachfließen zu lassen.

~ *Danke* ~