

Geburtstrauma



Arbeit mit Geburtstraumen von
Susanna Sarasin

Inhaltsverzeichnis

Einführende Gedanken	5
Geburt als Eintritt in diese Dimension	5
Günstige Faktoren für eine gesunde Geburt	6
Ungünstige Faktoren bei der Geburt	7
Folgen eines Geburtstraumas	9
Dein Gewinn durch die Arbeit mit dem Geburtstrauma	10
Wie funktioniert die Arbeit mit dem Geburtstrauma?.....	11
Was ist zu beachten?.....	12
Anleitung zur praktischen Arbeit	13
Umgang mit Hindernissen und Problemen.....	13

Einführende Gedanken

Ob du dich an deine Geburt erinnern kannst? Wahrscheinlich nicht. Und doch ist es ein äusserst prägender Moment in deinem Leben. Um dir das vor Augen zu führen, möchte ich dich auf diese Reise mitnehmen, allerdings garniert mit einiger Information. Anschliessend ist dir vielleicht klar, wie wertvoll es sein kann, weniger geglückte Aspekte deiner Geburt aufzuarbeiten. Dafür gibt es viele Möglichkeiten. Eine davon kannst du – wenn du magst – im Anschluss an den Theorieteil dieser Lektüre ausprobieren. Doch vorerst erfolgt nun die Vermittlung von verschiedenen Wissensseinheiten.

Geburt als Eintritt in diese Dimension

Theoretisch weisst du es zwar (die wirkliche Bedeutung ist leider weniger nachvollziehbar, du bist zur Zeit zu sehr mit deiner Körperlichkeit zu einer Einheit verschmolzen): deine Natur ist nicht der grobstoffliche Körper, bestehend aus Fleisch, Knochen, Flüssigkeiten und dergleichen. Dein wirkliches Sein ist feinstofflich, ist reines Bewusstsein. Doch bereits bei der Zeugung verbindest du dein Bewusstsein mit der grobstofflichen Ebene. Allerdings ist dies erst eine sehr lose Verbindung. Mehrheitlich befindest du dich noch in den geistigen Sphären. Je näher aber die Geburt rückt, umso mehr befasst du dich mit deinem Körper und verbindest dich mit ihm. Mit der Geburt beginnt dann die ernsthafte Reise von deinem Bewusstsein in dieser Körperlichkeit. Das bedeutet, dass du dich langsam aber sicher in deinen Körper einfinden und mit ihm eine Einheit ergeben solltest, die gut funktioniert. Das ist gar nicht so einfach, denn der Stress rund um den Geburtsvorgang ist recht gross. Bei mir misslang dieser Moment leider gründlich und ich kann mich recht genau erinnern, dass ich der Belastung nicht standhalten konnte. Eine typische Folge von zu grossem Stress ist Dissoziation, also eine Abspaltung. Ich blieb mit meinem Bewusstsein nicht im Körper, sondern schwebte an der Decke. Es war gleissend hell und ich war wütend über die Ärzte, welche meine Mutter meiner Meinung nach schlecht behandelten. Damals herrschte ein sehr technisches medizinisches Verständnis, womit die seelische Betreuung oft zu kurz kam. Für einen Säugling ist dies äusserst problematisch, und zwar aus folgendem Grund:

Menschliche Wesen sind bei der Geburt noch sehr hilflos. Ihre Sinnesorgane sind erst teilweise ausgebildet. Am besten steht es um das Gehör. Dieses ist bereits sehr gut ausgereift. Der Sehsinn hingegen ist noch rudimentär. Hier sind nur verschwommene Bilder in schwarz- Weiss möglich. Geht es um die motorischen Fähigkeiten, sind ausser den überlebensnotwendigen Reflexen nur ziellose Bewegungen möglich. Das bedeutet, dass beispielsweise Bewegungsabläufe wie das Saugen und Schlucken voll funktionsfähig sind, weil dies im Menschen angeleg-

te Reflexe sind. Ansonsten rudert ein frisch geborenes Kind mehrheitlich mit Armen und Beinen in der Luft herum, nicht fähig, die Bewegung zu lenken. Dies muss erst geübt werden. Noch schwieriger wird es, wenn ein Ziel mit den Augen fixiert und dann mit den Händen gegriffen werden soll. Auch diese Leistung muss erst gelernt werden, denn am Anfang wandern die Augen ziellos umher. Zudem ist eine Verbindung zwischen visuellen und motorischen Funktionen noch nicht aufgebaut. Du siehst, der Eintritt in einen Körper ist alles andere als einfach. Man begibt sich quasi in ein Gebilde, das einen in eine völlig hilflose Position versetzt.

Du kannst dir vorstellen, wie wichtig es in dieser Zeit ist, dass eine Umgebung geschaffen wird, welche dem Säugling ein Gefühl der Sicherheit vermitteln kann. Nun stellt sich die Frage, welche Faktoren ein solches Gefühl verschaffen und was kontraproduktiv ist. Im Folgenden werde ich beiden Aspekten je ein Kapitel widmen.

Günstige Faktoren für eine gesunde Geburt

Wie bereits erwähnt, ist der Säugling bei der Geburt noch sehr hilflos und nur beschränkt fähig, sich in dieser Welt zu orientieren. Seine Sinnesorgane sind unreif und die motorischen Fähigkeiten rudimentär. Um sich sicher zu fühlen, braucht er aber eine Möglichkeit zu erkennen, dass sein Lebensfeld stabil und sein Überleben gesichert ist. Dazu dient ihm nicht zuletzt das Erkennen von Geräuschen, die bereits während der Schwangerschaft ständig anwesend waren, also u.a. die Stimmen seiner Eltern. Doch ein wesentlicher, nicht zu unterschätzender Faktor sind feinstoffliche Energien bzw. das feinstoffliche Energiefeld der Umgebung. Weil die herkömmlichen Sinne noch nicht ausgereift sind, ist das Kind auf der energetischen Ebene noch sehr aktiv, was uns Erwachsenen häufig leider viel zu wenig bewusst ist. Das bedeutet, dass es auf dieses Feld sehr stark reagiert und sich daran auch orientiert. Folglich ist eine Mutter mit einem starken Energiefeld für einen Säugling ein sicherer Hafen, an dem er sich gut ausrichten kann. Bei einer depressiven Mutter kann dies schon recht problematisch werden. Betrachten wir nun die Geburt, gilt folgendes:

Eine Geburt ist ein grosser Stress für alle Beteiligten. Unter solchen Umständen ist es schwierig, die Energien aufrecht zu halten. Wer aber bereits vor der Geburt aktiv mit Meditation und anderen Techniken gearbeitet hat, ist dazu besser in der Lage als Personen, die dort recht unbewusst sind. Leider gibt es auch Medikamente, welche die Energien erheblich stören, so dass das Kind keine Orientierungsmöglichkeiten mehr hat. Vor allem medikamentöse Einleitungen gehören dazu. Die Präsenz des Vaters ist auch sehr wichtig, weil er wesentlich dazu beitragen kann, die energetische Stabilität zu erhalten. Ebenso von grossem Wert ist

es, dass das Kind gleich nach der Geburt im Wirkungsfeld der Mutter bleibt, also auf ihren Bauch gelegt wird, bis es ausserhalb ihres Körpers Orientierung gefunden hat und die Energien wieder gut spürt. Erst dann kann es allmählich entfernt und versorgt werden.

Um es kurz auf einen Nenner zu bringen: man muss sich einfach vorstellen, dass man ein Energiefeld bewahren und es dem Säugling zugänglich erhalten muss. So stellt man sicher, dass er sich jederzeit orientieren kann und sich damit sicher und aufgehoben fühlt. Die Lektüre des folgenden Kapitels gibt noch eine klarere Vorstellung davon, was dies bedeutet, denn nun beschreibe ich mögliche Faktoren, welche eine Geburt für das Kind beschwerlich oder gar traumatisch machen können.

Ungünstige Faktoren bei der Geburt

Hier möchte ich gleich vorwegnehmen, dass der Schweregrad eines bestimmten belastenden Moments während der Geburt (bzw. zu jedem anderen Zeitpunkt im Leben eines Menschen) nicht auf einer Skala gemessen werden kann. Jedes Individuum geht anders mit Stress um. Während sich die eine Person unter einer bestimmten Drucksituation zu helfen weiss und folglich heil daraus hervorgehen wird, kann sie auf eine andere Person durchaus traumatisch wirken. Zum einen bringt jedes Seelenwesen eine Prägung mit, welche mehr oder weniger hilfreich für die Bewältigung von gewissen Stressereignissen ist. Zum anderen ist das Baby durch die 9 Monate im Bauch der Mutter bereits geprägt. Entscheidend ist, ob es dort Sicherheit und Geborgenheit erfahren durfte oder mit lebensfeindlichen Einflüssen konfrontiert war. Wobei man zu letzterem sagen muss: ein gewisses Mass an Schwierigkeiten in der Schwangerschaft kann durchaus förderlich sein. Wenn gleichzeitig genügend Unterstützung vorhanden ist, lernt das Kind schon in diesem frühen Stadium, mit unwirtlichen Situationen umzugehen, ohne gleich bei der geringsten Disharmonie einzubrechen. Du siehst, das Ganze ist ein Spiel von Kräften, die schlussendlich in einem Ausgleich stehen müssen, damit es dem Kind gelingt, seine Balance zu bewahren. Es muss nicht immer alles nach Büchlein laufen. Manchmal ist ein Baby resistenter als man meint und trotz erheblicher Belastung findet es einen Weg, ohne seelisch Schaden zu nehmen.

Nun werde ich einige Situationen beschreiben, welche dazu führen können, dass das Kind während der Geburt zu viel Stress und damit ein Trauma erleidet. Die Liste wird sicher unvollständig sein. Sie vermittelt aber eine Idee, womit du dann weitere Erfahrungen einordnen kannst.

- Die Erfahrung mit meinen Patienten zeigt, dass Medikamente zur Einleitung einen negativen Einfluss auf die Energien haben. Sie scheinen zu einer Verwirrung zu führen, so dass sich das Kind nicht mehr richtig orientieren kann.

Somit wird seine Welt unvermittelt chaotisch. Logischerweise kommt damit ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zum Erliegen, denn die mütterlichen Energien können nicht mehr geortet werden. Es braucht eine längere Zeit (Tage oder gar Wochen, je nach Konstellation und Vorgeschichte), bis sich das Kind wieder in der Welt auskennt. Das ist eine erhebliche Strapaze.

- Meistens hinterlassen notfallmässige Massnahmen ihre Spuren. Es muss schnell gehen und ist unvorhergesehen. Die Eltern sind überrumpelt, gestresst, verängstigt. Das Energiefeld bricht zusammen und zurück bleibt ein bruchstückhaftes Muster an mehr oder weniger belastenden Energien. Der Säugling bekommt die Information vermittelt, dass die Lage bedrohlich ist. Statt des vertrauten tragenden Feldes findet er das zerbrochene Muster vor. Er wird in der Not, die ohnehin schon herrscht, zusätzlich alleine gelassen. Es liegt auf der Hand, dass dies traumatische Folgen haben dürfte. Aber wir müssen realistisch sein: manchmal geht es einfach ums schlichte Überleben. Da ist jede Sekunde wertvoll, weil sofort gehandelt werden muss. Die gute Botschaft: man kann schon gleich nach der Geburt mit Kind und Eltern den Schock bearbeiten und somit die Folgen erheblich abschwächen oder gar auflösen. Es ist erstaunlich, wie flexibel die kleinen Geschöpfe noch sind und wie gut sich Geburtstraumen lösen lassen. Ich durfte schon erleben, wie Säuglinge nach einer einzigen Energie-Behandlung auflebten und plötzlich viel wacher wirkten.
- Häufiger und etwas weniger dramatisch sind Ereignisse wie kurzfristiger Sauerstoffmangel aus verschiedenen Gründen (z.B. Nabelschnur um den Hals), stecken bleiben im Geburtskanal, überlange oder Sturzgeburten und anderes mehr.
- Ein Kaiserschnitt muss nicht unbedingt Stress erzeugen. Es kommt sehr auf die Umstände an. Ich erlebte in meiner Praxis schon beides.
- Dasselbe gilt für Mehrlingsgeburten. Dabei konnte ich feststellen, dass bei Zwillingen vor allem die Erstgeborenen, die auf natürlichem Weg geboren wurden, häufig Probleme hatten. Sie bekamen nach der Geburt nicht die nötige Zuwendung, weil man sich unmittelbar um das zweite Kind kümmern musste.

Wie gesagt, ist die Liste nicht vollständig, aber sie vermittelt eine gewisse Vorstellung von den möglichen Ursachen von Geburtstraumen. Selbst eine scheinbar problemlose Geburt kann für ein Baby stressvoll sein, weil es bereits zu einem frühen Zeitpunkt aus einem für die Eltern nicht erkennbaren Grund die Orientierung verloren hat. Folgenden Situationen bin ich in meiner therapeutischen Arbeit schon begegnet:

- Eine Seele starb im vorangehenden Leben unter traumatischen Umständen, blieb in diesem Schock stecken und schleppte ihn in die neue Existenz mit. Diesem Phänomen begegne ich gehäuft bei Personen, deren Vorinkarnation in einem der Weltkriege unter dramatischen Umständen umkam. Das Auflösen des Schocks sowie eine klare Orientierung in das aktuelle Leben hinein versetzte teilweise wahrlich Berge und half den Betroffenen sehr, ihren Alltag in den Griff zu bekommen.
- Eine Seele hat Angst vor dem bevorstehenden Leben und zögert zu lange, sich von der geistigen Welt zu trennen. In einer Blitzaktion muss sie sich schliesslich in ihren Baby-Körper stürzen und verliert bei diesem Tempo die Orientierung.

Du siehst, selbst wenn die Eltern alles richtig machen und die Umstände perfekt sind, kann es zu erheblichen Problemen kommen. Wenn man also unter Symptomen leidet, die kaum eingeordnet werden können, muss man manchmal den Suchradius ziemlich vergrössern. Auch dieser zweite Abschnitt der Liste ist unvollständig, aber er gestattet dir einen Einblick in ein Feld, das oft vergessen wird bzw. für das man nicht viele Leute findet, die einen hier begleiten können.

Nachdem wir eine Ahnung davon haben, was unsere Geburt günstig bzw. ungünstig beeinflusst, stellt sich nun natürlich die Frage, welche Folgen ein Geburtstrauma auslöst und wie wir es behandeln können. Als nächstes werde ich kurz auf die Folgen eingehen.

Folgen eines Geburtstraumas

Wenn ich mich jetzt über die Folgen eines Geburtstraumas äussern möchte, könnte ich leicht ein ganzes Buch schreiben. Das ist aber nicht die Idee dieses kleinen Werkzeuges, das ich hier erstellt habe. Ich möchte vielmehr darstellen, welche Mechanismen spielen.

Ein Trauma ist eine Erfahrung, die mit Angst und Grauen verbunden ist. Man erlebt eine Situation, in der man dem Tod in die Augen schaut. Auch wenn dem rein faktisch nicht so war, so entspricht dies dem Erleben des Betroffenen. Für eine gewisse Zeit fehlte jegliche Sicherheit. Stattdessen war man Kräften ausgesetzt, die erschreckend und bedrohlich wirkten. Je länger eine solche Situation dauert, umso tiefer gräbt sich ein Trauma in die Seele der betroffenen Person ein. Wenn der Schreck vorbei ist, wird die Person mehr oder weniger schnell aus ihrem Schockzustand herausfinden. Wenn sie Glück hat, kann sie sich bald beruhigen und die schlimmen Bilder verblassen. Dann wird es ihr möglich sein, sich bald wieder sicher und gut zu fühlen. Hat sie das Erlebte zu sehr erschüttert, wird sie das Misstrauen in das Leben nicht mehr los. Alles wirkt potentiell gefährlich und wird mit besonderer Vorsicht angegangen oder vermieden.

Man kann sich gut vorstellen, wie entscheidend es ist, mit welchen Voraussetzungen ein Mensch diese Erde betritt. Wenn die erste Erfahrung die grundlegende Sicherheit erschüttert, wird dies Folgen haben. Gelingt es den Eltern oder dank Therapie, die schwierige Erfahrung durch geeignete Massnahmen sowie viel Zuwendung und Liebe aufzufangen, kann möglicherweise Stärke daraus entstehen. Ist dem nicht so, wird das Kind Strategien entwickeln, trotz allem einen Weg zu finden. Folgende Möglichkeiten bestehen (wiederum ist die Liste nicht abschliessend):

- Es wird ein verbissener Kämpfer. Leichtigkeit kennt es nicht, ist häufig verkrampft und tut sich schwer.
- Es hat sich abgespalten und lebt in seiner eigenen Welt. Wenn es zu sehr mit der Realität konfrontiert wird, blockt es ab oder ist überfordert. Um dies zu vermeiden, müsste es zu sich selbst in einen realen Kontakt treten. Das ist aber bedrohlich, weil dort das unverarbeitete Trauma hockt.
- Es ist ängstlich und zurückgezogen, vermeidet gewisse Situationen.

Allen Typen ist folgendes gemeinsam: eine normale Entwicklung mit einem homogenen Entwicklungsprofil (intellektuelle, emotionale und soziale Fähigkeiten im Einklang entwickelt) bleibt häufig aus. Dies muss jedoch nicht zwingend sichtbar sein, weil Kinder sehr gute Kompensationsstrategien entwickeln. So kann eine unzureichende emotionale Entwicklung durchaus lange unentdeckt bleiben, weil das Kind die nicht entwickelten Anteile einfach mit anderen ersetzt, so dass es nicht auffällt. Wenn dann allerdings ganz spezifische Fähigkeiten notwendig werden, die eben auf der Strecke blieben, kann es zum Zusammenbruch kommen.

Es kann also durchaus sein, dass du dich in deinem Leben immer gut durchgemogelt hast. Gleichzeitig war dir aber bewusst, dass in dir eine Schiefelage besteht. Diese behindert dich und verunmöglicht es dir, Ziele zu erreichen, die dir wichtig wären. Möglicherweise spürst du sogar, dass da irgendwo ein tiefes schwarzes Loch in dir ist, wo eigentlich Boden sein sollte. Es kann durchaus sein, dass es sich dabei um ein Geburtstrauma handelt.

Diese Erörterungen machen deutlich, wie wertvoll es sein kann, sich um möglichen Stress rund um die Geburt zu kümmern, doch davon im nächsten Kapitel.

Dein Gewinn durch die Arbeit mit dem Geburtstrauma

Wie du oben gesehen hast, können ungünstige Umstände bei der Geburt deinen Umgang mit der Welt sowie deine Entwicklung sehr beeinträchtigt haben. Die Erläuterungen machen gleich noch etwas anderes klar: selbst wenn ein Trauma gelöst wird, ist damit nicht dein ganzes Leben von einem Moment auf den ande-

ren ein besseres. Du hast schliesslich deine ganze bestehende Persönlichkeit bereits aufgebaut und dir Strategien angeeignet, um mit den Defiziten umzugehen. Es wird möglicherweise eine sofort spürbare Entspannung eintreten, aber gleichzeitig braucht es einen weiteren wichtigen Faktor: Zeit! Man kann eine tiefe Wunde meistens nicht auf einmal heilen. Dies ist ein schrittweiser Vorgang. Etwas in dir beginnt sich langsam neu zu orientieren. Zudem entwickeln sich gewisse Bereiche endlich, die bisher blockiert waren. Du wirst dich auf jeden Fall verändern, aber dies ist ein Prozess über Monate und Jahre. Dabei kannst du immer tiefer in den traumatischen Bereich eindringen. Davon aber im nächsten Kapitel.

Wie funktioniert die Arbeit mit dem Geburtstrauma?

Das Mittel, das ich dir zur Verfügung stelle, ist sehr einfach. Es besteht aus 10 Bildern, mit denen du in der gegebenen Reihenfolge arbeitest. Wie du genau vorgehen musst, beschreibe ich im Kapitel „Anleitung zur praktischen Arbeit“. Vorerst möchte ich dir erklären, weshalb das Ganze funktioniert.

Bevor du auf die Welt kommst, hast du noch eine intakte Verbindung mit der Seelenebene. Durch die Geburt wird diese Verbindung dann mehr oder weniger stark belastet oder gar unterbrochen. Du kannst dir jetzt vorstellen, dass durch die Arbeit mit diesen Bildern ein kleiner Kanal bis zu deiner Seelenebene geöffnet wird. Von dort aus wird der ganze Geburtsprozess neu durchgearbeitet und Probleme werden bereinigt. Dabei passiert in etwa folgendes:

Auf deinem Weg von der Seelenebene in deinen Körper sowie durch den Geburtskanal hindurch hinaus in die irdische Ebene, treten allerlei Stressmomente auf. Sind diese Stressmomente zu heftig, reagiert dein System (bestehend aus Energiesystem, Nervensystem und weiteren Körpersystemen wie Lymphe, Organe etc.) mit einem Schutzreflex. All diese Reflexe bleiben als Abwehrreflexe in deinem System hängen. In der Folge reagiert dein System auf bestimmte Reize beispielsweise mit Angst. Du versuchst in diesem Fall, bestimmte Situationen zu vermeiden. Dein System kann z.B. auch mit einem Versteifen oder Zusammenziehen von Muskeln reagieren, das in der Folge zu Haltungsproblemen und Schmerzen führen kann. Diese Reflexe können nicht bewusst gesteuert werden und sind oft für problematisches Verhalten sowie physische Probleme in unseren Leben verantwortlich.

Durch die Arbeit mit den Bildern werden diese Reflexe langsam aufgelöst. Weil sie einem Wesen aber für viele Jahre einen gewissen Schutz „garantierten“, kann ein solcher Prozess Stress erzeugen. Deshalb ist es wichtig, dass man langsam vorgeht. Während die Schutzreflexe aufgelöst werden, muss der Körper nämlich erkennen, dass er nicht mehr in Gefahr ist und diese Schutzmassnahmen mittler-

weile überflüssig geworden sind. Nach dieser Erkenntnis braucht es noch ein Einschleifen der neuen Gewohnheiten. Das ist in der Regel ein längerer Prozess, denn wir Menschen sind sehr schwerfällig. Wenn wir uns diese Zeit nicht nehmen, wird der Organismus bei Stress wieder in die alten, Sicherheit vermittelnden Muster zurückfallen. Das ist der Grund, weshalb die Bilderfolge wiederholt werden muss. Es ist sehr schade für die geleistete Arbeit, wenn man diesen letzten Schritt nicht vollzieht.

Eine Wiederholung der Serie hat auch zur Folge, dass mit der neu erworbenen Form Sicherheit gewonnen werden kann. Das bewirkt, dass eine Grundlage für neue, bessere Verhaltensmuster entsteht. Damit setzt eine positive Entwicklung ein, die durch die wenigen Minuten Bildbetrachtung pro Tag stark begünstigt wird. Vielleicht ist das Ganze schon zu einfach, als dass man es ernst nehmen könnte. Lass dich nicht von dieser Ansicht ausbremsen. Wieso nicht etwas ausprobieren, das so wenig von dir fordert und so viel bringen kann? Das einzige, das du aufbringen musst, ist ein kleines bisschen Disziplin: 5 Minuten pro Tag. Oder ist das schon zu viel?

Was ist zu beachten?

Ganz allgemein bei der Trauma-Arbeit gilt: ich kann kein Trauma aufarbeiten, wenn ich keine Ressourcen habe. Unter einer Ressource versteht man in der therapeutischen Arbeit Fähigkeiten, Kompetenzen, Kraftreserven und anderes für die Bewältigung von Problemen. Ich muss also in einem ersten Schritt sicherstellen, dass ich genug von all dem habe und mich zudem auf einem sicheren Boden befinde, auf den ich mich immer wieder zurückziehen kann, wenn ich mit den Schrecken des Traumas konfrontiert werde. Deshalb dienen die beiden ersten Bilder vorwiegend dem Aufbau von Ressourcen und innerer Sicherheit. Sie werden auch als Anker benützt, wenn der Prozess einmal allzu turbulent verläuft.

Damit man den sicheren Boden nicht verliert, muss man sein Tempo entsprechend anpassen. Man unterliegt häufig der Versuchung, den Prozess vorantreiben zu wollen. Da die Vorgehensweise bei diesem Instrument so simpel ist, kann dieser Impuls entsprechend stark werden. Doch du hast es hier mit einem hochkomplexen System zu tun, das sich neu organisieren muss. Das braucht Zeit. Wenn du dir diese Zeit nicht zugestehst, wirst du nie zu befriedigenden Resultaten kommen, weil du den Prozess ständig unterbrichst. Du wirst dann nicht einmal einen halben Schritt vorwärts kommen. Wenn du dem System nämlich nicht genügend Zeit einräumst, sich bei jedem Schritt am neuen Ort in ein neues Gleichgewicht einzufinden, wird es jedes Mal wieder in das alte Gleichgewicht zurückkehren. Es wird auf keinen Fall irgendwo mitten in einer nicht abgeschlossenen Bewegung verbleiben.

Anleitung zur praktischen Arbeit

In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen als sinnvoll herauskristallisiert:

1. Beginne mit Bild 1. Arbeite in der Folge mit diesem Bild 5 Tage lang.
2. Betrachte dabei das Bild jeden Tag 1x währen 3-5 Minuten. Lass das Bild einfach auf dich wirken. Du musst dabei nichts Spezielles tun. Nach dieser Zeit leg das Bild zur Seite und wiederhole die Übung am nächsten Tag.
3. Wenn es dir nach den 5 Tagen gut geht, nimmst du Bild 2 und fährst mit der Arbeit im gleichen Stil fort: 5 Tage lang, täglich 3-5 Minuten.
4. Fahre mit der Arbeit im gleichen Stil weiter, bis du alle 10 Bilder bearbeitet hast. Bei Problemen lies unten und entscheide dich, wie du weiterfahren möchtest.

Umgang mit Hindernissen und Problemen

Die Bilder berühren tiefe Seelenebenen und bringen damit einiges in Bewegung. Manchmal wird es zu viel und man muss den Prozess verlangsamen. Du hast folgende Möglichkeiten:

- Wenn du merkst, dass das Betrachten der Bilder bereits zu viel für dich ist, kannst du die Bilder auch einfach an einen Ort legen/hängen, an dem du sie häufig siehst. Wechsle sie dann ganz normal nach 5 Tagen aus. Bei einem zweiten Durchgang der Serie kannst du sie vielleicht aktiv betrachten.
- Wenn du bei einem Bild plötzlich eine starke Reaktion versprst (Angst, Wut, Aggression oder anderes), leg/hang es an einen Ort, an dem du es häufig siehst. Nimm nun Bild 1 und arbeite so lange mit Bild 1, bis du dich wieder ruhig und ausgeglichen fühlst. Anschliessend nimm die Arbeit mit dem Problembild wieder auf. Wenn es nicht geht, dann berspringe es und geh zum nächsten Bild weiter. Bei einem nächsten Durchgang sieht es vermutlich bereits besser aus.
- Wenn Probleme auftauchen, bei denen du nicht weisst, wie du damit umgehen sollst, kannst du mir ein Email schreiben.

Wenn du mit der ganzen Bilderfolge fertig bist, ist es empfehlenswert, den Zyklus noch ein- bis zweimal zu wiederholen. Den Grund dafür habe ich bereits im Kapitel „Wie funktioniert die Arbeit mit dem Geburtstrauma“ erlauert.