

Susanna Lübcke, Anne Söller
Emotionalkörper-Therapie

Susanna Lübcke, Anne Söller

Emotionalkörper- Therapie

**Ganzheitliche Heilung
durch das liebevolle
Annehmen aller Gefühle**

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Anleitungen, Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind sorgfältig geprüft und recherchiert worden. Sie beruhen auf den ärztlichen und physiotherapeutischen Erfahrungen der Autorinnen. Wir empfehlen Ihnen, bei ernsthaften Beschwerden oder Erkrankungen ärztlichen Rat einzuholen, den dieser Ratgeber nicht ersetzen kann. Autoren und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methode erwachsen sollten.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: © shutterstock/Markovka | BildNR. 209400082
Außenredaktion: Imke Oldenburg, Bremen
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34741-4
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	11
Einleitung: Was uns die Emotionalkörper- Therapie gelehrt hat	13
Annes persönliche Erfahrung mit der EKT	15
Susannas persönliche Erfahrung mit der EKT	16
Emotionalkörper-Therapie: Was verstehen wir darunter?	20
Wirkungsweise	21
Der Emotionalkörper	25
Emotionalkörper-Therapie als Lebensprinzip	26
Grundlagen der Emotionalkörper-Therapie	28
Die Wertschätzung von Gefühlen	28
Die Transformation der Gefühle	28
Die Transformation des Schmerzes	32
<i>Beispiel: Hexenschuss</i>	32
Die Transformation der Angst	34
Über das Nein und das Ja	36
Die Kraft der Dankbarkeit	38
Die Kraft der Vorstellung	39
Anwendung der Emotionalkörper-Therapie	41
Anwendungsebenen der Emotionalkörper-Therapie	42
In welchen Fällen würden wir die Emotionalkörper-Therapie nicht anwenden?	45
Wie wenden wir die Emotionalkörper-Therapie an?	46

Vorgehensweise der Emotionalkörper-Therapie	50
Die einzelnen Schritte im Überblick	50
1. <i>Vorgespräch</i>	51
2. <i>Bequeme Position</i>	51
3. <i>Augen schließen</i>	52
4. <i>Atmung</i>	52
5. <i>Energiefluss-Unterstützung durch den Begleiter</i>	53
6. <i>Innere Anbindung</i>	54
7. <i>Bitte um Unterstützung</i>	55
8. <i>Der Weg nach innen</i>	56
9. <i>Die vier Schritte</i>	60
10. <i>Positive Gefühle einladen</i>	67
11. <i>Danken</i>	68
12. <i>Hilfen und weiterführende Maßnahmen</i>	69
Fallbeispiele	72
Detailliertes Protokoll einer Therapiesitzung	72
Körperliche Ebene	77
Emotionale Ebene	95
Mentale Ebene	113
Spirituelle Ebene	124
Alle Ebenen: Die Pianistin	142
Emotionalkörper-Therapie im Alltag	154
Die Emotionalkörper-Therapie mit Kindern und Jugendlichen	159
Die Emotionalkörper-Therapie einem Kind erklärt	161
<i>Und so geht's</i>	162
<i>Die Begleiterin an deiner Seite</i>	163
<i>In der EKT gibt es nur richtige Gefühle</i>	165
<i>Eine Emotionalkörper-Therapie ohne Begleiterin, nur mit dir selbst</i>	166

Vorgehensweise mit Kindern	166
<i>Vorgespräch</i>	166
<i>Nimm eine bequeme Position ein</i>	168
<i>Schließe deine Augen</i>	168
<i>Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem</i>	169
<i>Verbinde dich mit dem, was dir Kraft gibt</i>	
<i>oder was dir heilig ist</i>	169
<i>Sage laut: »Ich bitte um Hilfe und Unterstützung«</i>	170
<i>Der Weg nach innen</i>	171
<i>Die vier Schritte der Emotionalkörper-Therapie</i>	172
<i>Ausklang der EKT-Begleitung</i>	173
<i>Ein aufbauendes Gefühl einladen</i>	173
<i>Danken</i>	175
<i>Nachbearbeitung</i>	175
<i>Erläuterungen zu den vier Schritten</i>	176
Zugang zum eigenen Selbst	182
<i>Das innere Kind</i>	183
<i>Wie Blockaden in der Kindheit entstehen</i>	185
<i>Die Kraft der Vergebung</i>	187
<i>Die Begrüßung des Herzens</i>	188
Die Einstellung der EKT-Begleiterin zum Kind	191
<i>Verbinden Sie sich mit etwas, was Ihnen Kraft gibt</i>	
<i>oder heilig ist</i>	191
<i>Fühlen Sie Empathie</i>	192
<i>Betrachten Sie sich als Begleiterin</i>	193
Fallbeispiele mit Kindern	195
Fallbeispiele verstehen	195
EKT mit kleinen Kindern	199
EKT mit größeren Kindern	213
Zum Schluss	236
Danksagung	238
Über die Autorinnen	239

Fallbeispiele

Mit Erwachsenen	72
<i>Bauchweh</i>	77
<i>Tinnitus</i>	78
<i>Heilung einer Grippe</i>	79
<i>Rückenschmerzen</i>	81
<i>Migräne</i>	87
<i>Gespräch mit einem Ungeborenen</i>	89
<i>Herzschmerzen</i>	90
<i>Übergewicht</i>	92
<i>Emotionales Essen und Essstörung</i>	93
<i>Heißhunger</i>	95
<i>Die Kathedrale meines Herzens</i>	95
<i>Angst vor Chemotherapie</i>	96
<i>Wut</i>	97
<i>Tiefe Traurigkeit</i>	98
<i>Liebeskummer</i>	100
<i>Begleitung zu einem Wohlgefühl</i>	105
<i>Im Herzen erlebte Dankbarkeit</i>	106
<i>Das halbe Herz</i>	107
<i>Der Babyneid</i>	109
<i>Die Angst in der Kinderwunschzeit</i>	111
<i>Geldsorgen</i>	113
<i>Angst vor Anästhesie</i>	114
<i>Angst vor Herzinfarkt</i>	114
<i>Angst vor Überfällen</i>	117
<i>Begleitende Maßnahme zur Chemotherapie</i>	118
<i>Talentblockade</i>	121
<i>Entscheidungshilfe</i>	121
<i>Eine spirituelle Erfahrung</i>	124
<i>Angst vor Veränderung</i>	126
<i>Der Weg zu mir selbst</i>	127
<i>Traumdeutung</i>	128
<i>Die Vereinigung von Kopf und Herz</i>	129

<i>Die Suche nach dem Sinn des Lebens</i>	131
<i>Der Schritt auf die andere Seite</i>	133
<i>Sterbebegleitung</i>	135
<i>Sorge um den Sohn</i>	137
<i>Der Tod meiner Mutter</i>	138
<i>Der Tod einer Freundin</i>	140
Mit Kindern	195
<i>Der Sturz aufs Knie (2 Jahre)</i>	199
<i>Magen-Darm-Infekt (3 Jahre)</i>	200
<i>Gespenster (5 Jahre)</i>	201
<i>Albtraum Schlange (3 Jahre)</i>	203
<i>Bauchkrämpfe (6 Jahre)</i>	203
<i>ADHS 1 (8 Jahre)</i>	205
<i>ADHS 2 (9 Jahre)</i>	208
<i>Prüfungsangst (8 Jahre)</i>	209
<i>Ängste (9 Jahre)</i>	211
<i>Der hartnäckige Husten (10 Jahre)</i>	213
<i>Schulterschmerzen (13 Jahre)</i>	215
<i>Gina klaut (10 Jahre)</i>	218
<i>Schlafstörungen (10 Jahre)</i>	221
<i>Höhenangst (13 Jahre)</i>	222
<i>Eigenverantwortung übernehmen (13 Jahre)</i>	224
<i>Die Mauer ums Herz (15 Jahre)</i>	226
<i>Wut auf die Eltern (10 Jahre)</i>	228
<i>Abgrenzung zum Vater (15 Jahre)</i>	230
<i>Angst, das Elternhaus zu verlassen (18 Jahre)</i>	233

Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe

Als wir vor dreißig Jahren die EKT entwickelten, suchten wir nach einem umfassenden Krankheits- und Heilungskonzept, das unsere medizinische Ausbildung ergänzen könnte, vor allem jedoch ein Konzept, in dessen Mitte die in jedem Menschen vorhandenen Selbstheilungskräfte stehen sollten. Mit der EKT haben wir dies gefunden.

Wir lernten und erlebten, was wir eigentlich schon wussten: Dass nämlich alles – unsere körperlichen Beschwerden, unsere Gefühle, unsere Gedanken – miteinander verwoben ist und sich gegenseitig beeinflusst; außerdem erkannten wir, dass es nützlich, hilfreich und heilsam sein kann, bei Störungen den Klienten auf allen Ebenen gleichzeitig zu unterstützen.

Besonders aufregend ist dabei die Erkenntnis, dass es nicht unbedingt nötig ist, die Ursache eines Leids zu finden, sondern dass uns unser inneres Wissen an die Hand nimmt und uns von der Gegenwart aus den Weg zur Genesung weist. Erstaunlich ist auch, dass der Verstand dabei mitspielt, denn oft können wir – und kann auch die EKT – Dinge gar nicht erklären – doch wenn der Verstand die Veränderung erlaubt, verbessert sich der Zustand.

Wir haben erstmals schon vor zehn Jahren ein Buch über die Emotionalkörper-Therapie geschrieben, und einige unserer Leser und Leserinnen meinten damals, die EKT sei viel zu einfach. Etwas so Einfaches, das sich leicht wie ein Tanzschritt anfühle, könne doch nicht funktionieren. Doch wenn sie an einem unse-

rer Seminare teilnahmen, fanden sie heraus: Tatsächlich, es ist so einfach! Es muss nicht kompliziert sein und es braucht keinen theoretischen Überbau, um zu wirken. In diesem Buch zeigen wir Ihnen, wie Sie die Emotionalkörper-Therapie erlernen und anwenden können.

Die Emotionalkörper-Therapie besteht aus vier Schritten, die mit einer japanischen Maltechnik vergleichbar sind, die Susanna im Kunstunterricht erlernte. Damals malte sie zuerst mit allen Details einen Vogel auf einem Kirschblütenast. Dann legte sie ein halb durchlässiges japanisches Seidenpapier über das Bild und zeichnete die wesentlichen Anteile des Bildes mit einem Pinsel nach. Anschließend legte Susanna erneut ein Papier auf das gerade entstandene Bild und zeichnete wieder die wesentlichen Anteile nach. Das wiederholte sich ungefähr zehnmal, bis sie am Ende mit fünf bis sechs Pinselstrichen ein Gemälde entstehen ließ, in dem immer noch der Vogel auf einem Kirschblütenast zu erkennen war.

So ist auch unsere Emotionalkörper-Therapie entstanden: Anfangs verwendeten wir bei der EKT-Methode sehr viele Fragen, machten auch Vorschläge. Diese fielen nach und nach weg, bis als Essenz wirklich nur vier Schritte übrig blieben.

Die Einfachheit, die unsere Methode heute auszeichnet, ist also nicht von Anfang an da gewesen, sondern hat sich aus vielen Jahren Erfahrung im wahrsten Sinne des Wortes herauskristallisiert. Mit diesem klaren, wertvollen Kristall kann nun jede und jeder arbeiten.

Einleitung:

Was uns die Emotionalkörper- Therapie gelehrt hat

Emotionalkörper-Therapie – was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Was ist darunter zu verstehen? Wo wird sie eingesetzt? Wie wirkt sie? Bevor wir diese und noch viele andere Fragen beantworten, möchten wir uns zunächst kurz vorstellen und dann erläutern, wie es zur Entwicklung der Emotionalkörper-Therapie, die viele Menschen inzwischen ganz einfach »EKT« nennen, gekommen ist.

Wir, Susanna und Anne, bieten seit über einem Vierteljahrhundert Einzeltherapien und EKT-Ausbildungsseminare in Deutschland und Österreich, der Schweiz und in den USA an. Aus unseren Tausenden von Erfahrungen, die wir im Laufe dieser Tätigkeit sammeln konnten, ist dieses Buch entstanden. Bevor wir uns kennenlernten, haben wir in unseren jeweiligen Berufen als Ärztin und Allergologin – Susanna – beziehungsweise Physiotherapeutin und Bobath-Lehrtherapeutin für Kinder und Jugendliche – Anne – unser Bestes gegeben und die Gesundwerdung der Patienten in den Mittelpunkt unserer Arbeit gestellt. Trotz mancher Erfolge stießen wir jedoch irgendwann an unsere Grenzen. Wir fühlten uns unzufrieden, verzweifelt und wurden krank. Zu diesem Zeitpunkt lernten wir uns kennen. Wir stellten fest, dass uns die gemeinsame Sehnsucht verband, neue Wege zu gehen, um kranken Menschen beim Gesundwerden zu helfen. Während unserer Entwicklung dorthin wurden wir im-

mer mutiger, wenn es darum ging, nicht alltägliche Dinge auszuprobieren und im medizinisch-therapeutischen Bereich Ungewöhnliches zu wagen.

Über einen Zeitraum von mehreren Jahren hinweg entwickelten wir die Emotionalkörper-Therapie, die wir als eigenständige Therapie und als Ergänzung zur naturwissenschaftlich orientierten Medizin ansehen. Für uns wurde sie zu einem Lebensprinzip, das unserem Leben eine neue und sinnvolle Richtung gegeben hat.

Die EKT ist eine Erfahrungswissenschaft. Sie ist geboren aus reiner Neugierde, denn es gab keine Lehrer und keine Bücher, an denen wir uns orientieren konnten. Die gesamte Methode ist aus eigenen Erfahrungen aus der Praxis des Erlebens entstanden.

Die Entstehungsgeschichte der EKT ist gleichzeitig die Geschichte unserer persönlichen Entwicklung. Es ist eine Geschichte, die dem Archetypus des »verwundeten Heilers« entspricht, ein Begriff, den Carolyn Myss einst geprägt hat. Der »verwundete Heiler« erlebt die Verwundung am eigenen Leib und heilt sich selbst. Aus seiner Erfahrung des Leids und der Verwundung entwickeln sich sein Verständnis, sein Mitgefühl und sein Einfühlungsvermögen für seine Mitmenschen sowie die Gabe, diese Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und ihre Genesung zu unterstützen.

Im Dickicht der Gendersprache, die uns KlientIn oder Klient*in, BegleiterIn oder Begleiter*in oder zu Begleitende anbietet, haben wir uns entschlossen, die Begriffe Klient/Klientin, Begleiter/Begleiterin abzuwechseln. Uns ist es wichtig, dass sich Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen fühlen.

Annes persönliche Erfahrung mit der EKT

Es war etwas ganz Normales für mich, Rückenschmerzen zu haben. Der Orthopäde fand mehrere Gründe dafür und konnte sie auf den Röntgenbildern belegen: ein Bein, das einen Zentimeter kürzer ist als das andere, eine Skoliose, die sich infolgedessen gebildet hatte, und Abnutzungserscheinungen an den Bandscheiben. Jahrelang versuchte ich durch physikalische Anwendungen und spezielle Rückenübungen die Schmerzen mehr oder weniger erfolgreich zu bekämpfen. Meine Beschwerden verschlimmerten sich jedoch drastisch, als ich während einer Reise nach Indien auf einer harten Matte auf dem Boden schlafen musste. Sie wurden nachts unerträglich und hielten auch tagsüber an. War es Zufall, dass ich kurz vor meiner Reise Dorothea von Stumpfheldt begegnet war? Wir hatten zuvor gemeinsam eine Fortbildung für Komplementärmedizin besucht und beschlossen, uns auf dieser Auslandsreise näher kennenzulernen.

Dorothea sah mein Leiden und kam auf die Idee, die im Rahmen der gemeinsamen Fortbildung gesammelten neuen Erkenntnisse an mir auszuprobieren. Dass sie damit sehr kreativ umging, war mir egal. Ich wusste nur eines: Schlimmer als zu diesem Zeitpunkt konnten die Schmerzen kaum werden. Ich lag auf dem Bauch und konnte nicht sehen, was Dorothea tat. Sie forderte mich auf, ihr mitzuteilen, wenn ich etwas wahrnehmen würde, positiver wie negativer Art. Getreulich informierte ich sie über alles, was ich spürte, und so entstand ein Dialog zwischen uns. Plötzlich waren die Schmerzen im Rücken weg. Ich war so verwundert darüber, dass ich dachte: »Das kann ja gar nicht sein!« Und schwupp, waren sie wieder da. Dorothea machte mir einen Vorschlag: »Vielleicht kannst du es dir ja fünf Minuten lang erlauben, ohne Schmerzen zu sein.« Darauf konnte ich mich einlassen und spürte gleichzeitig eine große Traurigkeit darüber, dass mein Körper so viele Jahre diese Schmerzen hatte ertragen müssen. Ich fühlte, wie ich weicher wurde, und dankte der Trau-

rigkeit, dass ich sie spüren durfte. Ich konnte sie annehmen, sie war ja ein Teil von mir. Und dann blieben die Schmerzen weg. Sie kamen bis heute nicht wieder. Das war für mich die Geburt der *Emotionalkörper-Therapie*.

Meine Geschichte ist damit aber noch nicht beendet. Neun Monate nach unserer Reise war ich zwar noch immer schmerzfrei, wollte aber mit meinen 50 Jahren zum ersten Mal in meinem Leben bei der Krankenkasse eine Kur beantragen. Hierfür musste mein Orthopäde eine aktuelle Röntgenaufnahme meiner Wirbelsäule anfertigen. Er zeigte mir die Aufnahme mit den Worten: »Mit so einer schönen Wirbelsäule bekommen Sie leider keine Kur.« Die Wirbel lagen optimal übereinander, eine Bandscheibe sah gesünder aus als die andere – im Gegensatz zu der Röntgenaufnahme, die er fünf Jahre zuvor erstellt hatte.

Das war der Beweis für mich, dass die Veränderung auf meiner emotionalen Ebene sich auch auf meine körperliche Ebene ausgewirkt hatte und zu dieser Gesundheit führen konnte.

Susannas persönliche Erfahrung mit der EKT

Ich studierte Medizin, weil meine Neugier mich dazu trieb, herauszufinden, wie »Menschsein« funktioniert. Ich wollte mich und die Menschen kennen- und verstehen lernen. An der Universität lernte ich zwar sehr vieles, aber nicht das Erhoffte. Ein Aspekt, den ich damals noch nicht benennen konnte, fehlte mir. Es war eine Ahnung, eine Intuition, dass hinter all diesem theoretischen Wissen andere Dimensionen verborgen sein mussten. Nach einigen Kursen in Psychologie belegte ich einen Volkshochschulkursus mit dem Titel »Autogenes Training – Oberstufe«. Dort erlebte ich zum ersten Mal eine andere Sichtweise des Menschen, ein inneres Bild, eine Vision. Ich war überrascht, glücklich und wie berauscht und meldete mich gleich für den nächsten Kurs an. Leider konnte ich meine Freude nicht

mit meinen Kommilitonen teilen, weil mich damals keiner von ihnen verstand.

Also führte ich mein Leben wie bisher fort, wurde Ärztin, arbeitete in meiner eigenen Praxis, hatte einen Freund – das Leben war gut. Zumindest bis zu jenem Tag, an dem mein Freund mich verließ und meine Augen am akuten Grauen Star erblindeten; ich war damals 35 Jahre alt. Die Operation des einen Auges, zu dieser Zeit noch ein sehr aufwendiger Eingriff, wurde ein Misserfolg. Ich verfiel in eine tiefe Depression, die mich monatelang arbeitsunfähig machte. Ich aß und trank nicht mehr, lag apathisch im Bett und schlief 20 Stunden am Tag. Und ich weinte. Mein Kopf war vollkommen leer, ich hatte mich dem Sterben hingegeben. Ich erinnere mich, wie sich eines Nachts mein innerer Körper von meiner äußeren Körperhülle trennte, sich verflüssigte, und dieses Fluidum aus meinem Kopf ausströmte, aufwärts. Dieses Fluidum – war das mein Bewusstsein? – geriet in einen Tunnel und wurde mit unendlicher Geschwindigkeit nach oben bewegt. Ein tiefer Frieden breitete sich in mir aus – ich war im Zustand der Glückseligkeit. Das Denken, die Trauer, die Sorgen, alles hatte aufgehört zu existieren. Viele Stunden später erwachte ich, ein wenig enttäuscht darüber, dass ich wieder »da« war.

Nach diesem Erlebnis bekam ich eine äußerst schmerzhaftes Nierenkolik, die mir sprichwörtlich das Leben rettete. Wegen der Kolik begann ich wieder Flüssigkeit zu mir zu nehmen, um diesen höllischen Schmerzen zu entrinnen. Das war der Wendepunkt.

Wenig später kam mir ein guter Freund zur Hilfe, der von einem Heiler in Bagio auf den Philippinen wusste. Er organisierte meine Reise dorthin, und so wurde ich zwei Wochen lang täglich von dem Heiler Jan Labo behandelt. Seine Behandlungen fanden in einer kleinen Kapelle inmitten eines paradiesischen Gartens statt. Obwohl wir uns nicht verständigen konnten und an meinem Auge äußerlich nichts zu erkennen war, berührte er

bei unserer ersten Begegnung zielsicher mein linkes Auge. Wie konnte er das nur wissen? Mein Verstand begriff das nicht, ich konnte die Behandlungen nicht einordnen. Ich wusste nur, sie taten mir gut, sie gaben mir Kraft. Während einer dieser Behandlungen kam mir der Gedanke: »In sieben Jahren kann ich das auch.« Für diesen Gedanken hatte ich keine logische Erklärung und so nahm ich ihn einfach nur an – ohne Wertung.

Einige Monate nach dieser Reise wurde mein Auge gegen den Rat der Ärzte erneut operiert, diesmal mit Erfolg! Ich ließ die Zeit meiner tiefsten Depression hinter mir.

Im darauffolgenden Frühjahr traf ich Dorothea von Stumpfheldt, die mir voller Enthusiasmus von ihrer Zusammenarbeit mit Anne Söller und ihrer gemeinsam entwickelten neuen Behandlungsform berichtete. Ich wagte es, mich von beiden behandeln zu lassen. So etwas hatte ich noch nie erlebt. Ich tauchte in meine Gefühle ein, ich weinte, ich erlebte innere Bilder, und am Ende der Behandlung war mein gesamtes Wesen mit Hoffnung erfüllt. Von Depression war keine Spur mehr. Endlich hatte ich gefunden, was ich all die Jahre gesucht hatte! Das Gefühl, nach Hause gekommen zu sein, erfüllte mich mit Demut. Von nun an trafen wir uns regelmäßig zu dritt und nannten unsere Treffen *Heilige Verabredungen*. Drei Jahre lang arbeiteten wir jeden Mittwoch miteinander.

Schon in den ersten Monaten der Zusammenarbeit mit Anne und Dorothea ging es mir deutlich besser. Ich konnte wieder in meiner Praxis arbeiten, die Depression hatte sich auf Dauer aufgelöst. Sie ist bis heute nicht wiedergekommen. Auch mein Sehvermögen verbesserte sich erstaunlich. Ich konnte wieder Autofahren und lesen. Da ich niemals ein Medikament eingenommen hatte, habe ich den Großteil dieser Heilung wohl der Emotionalkörper-Therapie zu verdanken. Während unserer Heiligen Verabredungen ließen wir uns führen von unserer Intuition und unserer Experimentierfreudigkeit, denn wir fanden keinerlei Literatur zu diesem Thema. Wir halfen uns dabei gegenseitig,

innere Grenzen zu überschreiten und neue Erfahrungen zuzulassen. Unsere Sinneswahrnehmungen erweiterten sich, und diesen Wahrnehmungszustand nutzten wir in der Behandlung, während wir uns oder andere Menschen »begleiteten«. Am Ende dieser drei Jahre hatten sich die Behandlungen zu einer Form entwickelt, die als Grundprinzip heute noch ihre Gültigkeit hat. Wir gaben ihr den Namen *Emotionalkörper-Therapie*.

Emotionalkörper-Therapie: Was verstehen wir darunter?

Die Emotionalkörper-Therapie ist eine sanfte Heilmethode, die uns helfen kann, verdrängten Gefühlen, seelischen Blockaden und körperlichen Beschwerden in Liebe nahezukommen, um sie aus ihren Verstrickungen zu lösen. Allein oder mit einem Begleiter an unserer Seite besuchen wir bekannte und unbekannte Räume in unserem Inneren. Wir kommen durch die Emotionalkörper-Therapie in Kontakt mit all unseren Gefühlen, die wir dort vorfinden, erleben ihre reine, ursprüngliche Kraft und lernen, auf eine gesunde Weise mit ihnen umzugehen. Viele Antworten auf die Fragen, die uns bewegen, kommen intuitiv aus unserem Inneren, und mit einer auf diese Art erweiterten Sichtweise erreichen wir erstaunliche Ergebnisse.

Die Grundlage unserer Arbeit ist die Liebe zu unseren Mitmenschen. In dem Begriff Liebe, so wie wir ihn hier verstehen, sind auch Nuancen wie Mitgefühl, Verzeihen, Geduld, Klarheit, Offenheit und Annahme enthalten. Indem wir unseren Klienten Empathie und Verständnis entgegenbringen, enthalten wir uns jeder Kritik, jedes Urteils und jeder Schuldzuweisung. Wir respektieren die Bedürfnisse und das Leid unserer Klienten, wir nehmen ihr Leid an und helfen ihnen, es zu transformieren. Sobald ein Mensch erfährt, dass hinter der Leidenschicht seine wahren Schätze zu finden sind, wird er neue Gefühle und Qualitäten in seinem Körper wahrnehmen. Dies dient seinem Selbstheilungsprozess ebenso wie seinem emotionalen Wachstumsprozess.

Wirkungsweise

Körper und Gefühle stehen in wechselseitiger Beziehung zueinander und lassen sich nicht trennen. Fühlen wir uns körperlich fit und ausgeschlafen, haben wir meist gute Laune und sind leistungsfähig. Quälen uns dagegen Kopf- oder Rückenschmerzen, sind wir eher gereizt, ungeduldig und wenig aufnahmefähig für Neues. Diese Verknüpfung ist so eng, dass man oft nicht sagen kann, was zuerst da war, die körperlichen Beschwerden oder das seelische Leid.

Die neurologischen Erkenntnisse der letzten Jahre besagen, dass jeder Sinnesreiz, den wir über unsere Augen, Ohren, Haut oder über unseren Mund wahrnehmen, eine emotionale Bewertung von uns erhält. Je tiefer und eindrucksvoller die emotionale Erfahrung bei einem Erlebnis ist, desto tiefer gräbt sie sich ins Gedächtnis ein. Starke Gefühle – sowohl positive, wie das erste Verliebtsein, als auch negative, wie der Schmerz bei der Trennung von einer geliebten Person – werden in Form von Bildern oder Geschichten in unserem Emotionalkörper sowie im limbischen System, dem Emotionszentrum des Gehirns, abgespeichert. Später genügt es oft, ein bestimmtes Lied zu hören, einen besonderen Duft zu riechen, um uns an die Person und die gesamte Situation, die damit verbunden war, zu erinnern. Das bedeutet: Jede mentale Erinnerung erhält ihre emotionale Verknüpfung. Wenn wir uns heute an eine bestimmte Situation aus einer bestimmten Zeit erinnern, dann reagiert unser Emotionalkörper mit allen Gefühlen aus dieser Zeit, weil er nicht erkennen kann, dass das Erlebte lange vorbei ist.

Auf diese Weise beeinflussen Gefühle alle Gedanken und Reaktionen sowie das Verhalten und Handeln eines Menschen. Um Erinnerungen, die wir früher als schrecklich erlebt haben, nicht noch einmal erleben zu müssen, verdrängen und vergessen wir sie und halten sie unter Verschluss. Das verlangt einen sehr hohen Aufwand an Energie – Energie, die uns dann in anderen

Lebensbereichen fehlt. Wir blockieren uns damit also selbst. Längerfristig kann solch eine Blockade zu Energiestau und in der Folge zu Schmerzen und Krankheit, chronischen Sorgen, Ängsten und Depressionen führen. Wir kennen diese Ansicht aus der traditionellen chinesischen Medizin: Sie geht davon aus, dass Gefühle wie Sorgen, Kummer, Trauer, Wut und Angst das Chi, die Lebensenergie, blockieren, wenn sie nicht verarbeitet werden. Und blockierte Lebensenergie führt zu Schwäche und Krankheit, sie blockiert unser Wesen, unser ganzes Sein. In der EKT wenden wir uns gerade diesen Blockierungen zu und bearbeiten sie.

Die Emotionalkörper-Therapie nutzt die neuen Erkenntnisse der Medizin, wonach die Umprogrammierung von Krankheit zur Gesundheit im Körper eines Menschen – auch durch Neubildung von Nervenzellen und Ausschüttung von Glückshormonen – bis ins hohe Alter möglich ist.

In der Emotionalkörper-Therapie geht der Körper in eine tiefe, erholsame Entspannung, in der sich der gesamte Organismus regenerieren und neue körpereigene Kräfte aktivieren kann. Ähnlich wie bei einer Meditation schalten auch in der EKT unsere Hirnareale auf Ruhe um. In dieser Phase arbeiten die rechte und die linke Gehirnhälfte synchron im messbaren Alphawellenbereich zusammen. Im Prinzip handelt es sich um den Bereich zwischen Schlafen und Wachen. Wir sind sehr gelöst, können zwar hören und sprechen, nehmen jedoch Zeit und Raum verändert wahr. In diesem Zustand können wir leicht in Kontakt mit unserer inneren Quelle, unserer Essenz kommen. Wenn wir unsere Gefühle in unser Bewusstsein holen, können wir sie befreien und damit unsere Selbstheilungskräfte stärken.

Schon seit Jahrtausenden wird die Imagination – also die Vorstellungskraft eines Menschen – in fast allen Kulturen benutzt, um bestimmte Ziele zu erreichen. Das ist beispielsweise im Raja-Yoga, im Druidentum und im Schamanismus bekannt. Im Buddhismus gibt es eine Meditationsübung, »Chöd« genannt, die der Emotionalkörper-Therapie ähnlich ist. Auch sie arbeitet

mit inneren Bildern und gibt dem Problem eine Form. Es wird nicht als Feind, sondern als Teil des Menschen gesehen. Allerdings bleibt man bei der Übung in der Imagination und arbeitet nicht mit den Gefühlen.

Bei einem körperlichen Krankheitssymptom gehen wir normalerweise zum Arzt oder in die Apotheke, um wieder gesund zu werden. Wir nehmen Medikamente ein, machen eine Diät, lassen uns operieren und kümmern uns um alles, von dem wir meinen, dass es unserem Körper guttun würde. Bei seelischen Problemen hingegen suchen wir möglicherweise Beistand in der Familie, bei Freunden oder einem Psychologen. Die Emotionalkörper-Therapie wendet sich beiden Erscheinungsbildern zu, den körperlichen ebenso wie den seelischen Problemen – oft innerhalb einer Sitzung. Sie löst Blockaden und bringt die Energie der Selbstheilungskräfte wieder zum Fließen. Damit verbessert sich das körperliche und seelische Wohlbefinden des Klienten, er fühlt sich gestärkt, freier und motiviert, sein volles Potenzial leben zu wollen. Mit der EKT ist es möglich, das Selbstvertrauen des Klienten zu stärken und ihn wieder in die Lage zu versetzen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Und dies trägt zu seiner Genesung bei. Unserer Erfahrung nach wirkt sich die Emotionalkörper-Therapie sowohl auf gesunde als auch auf kranke Menschen positiv aus. Wir haben erlebt, wie Kranke wieder gesund wurden – erst in ihren Emotionen und dann in ihrem Körper. Häufig war es auch umgekehrt: Zuerst konnten sich die körperlichen Symptome verbessern, anschließend konnte sich die Seele erholen. Gesunde Menschen nutzen die EKT beispielsweise als Entscheidungshilfe oder um ihr persönliches Wachstum zu unterstützen.

Die Emotionalkörper-Therapie umfasst Ansätze, die gänzlich neu sind, wie beispielsweise das grundsätzliche Annehmen von sogenannten negativen Gefühlen wie Angst, Schmerz oder Wut. Wir glauben, dass alle Gefühle eine Geschichte haben und deshalb zu uns gehören. Aus diesem Grund schenken wir in der EKT allen Gefühlen Achtung, Anerkennung und Liebe. Dabei

gehen wir sogar noch einen Schritt weiter und geben diesen Gefühlen nicht nur die Aufmerksamkeit, die sie verdienen, sondern wir erlauben Anteilen von ihnen, bei uns zu bleiben.

Alle Klienten können während der Begleitung durch eine Emotionalkörper-Therapie erfahren, dass sie sich keinem Gefühl ohnmächtig ausgeliefert fühlen müssen. Aus sich selbst heraus erkennen sie, wie sie neu mit einer Emotion umgehen und sie in ihr Leben integrieren können. Eines der vielen Gefühle, denen wir so oft ohnmächtig gegenüberstehen und das wir alle kennen, ist wohl die Angst. Wie man neu und anders mit ihr umgehen kann zeigt das Beispiel von Hanna, einer unserer Klientinnen. Sie erlebte während ihrer EKT-Begleitung, dass die Angst in der frühen Kindheit ein wichtiger Schutz für sie war, die ihr sagte: »Ohne mich hättest du damals gar nicht überleben können.« Auch jetzt wollte die Angst nicht einfach verschwinden oder wegtherapiert werden, sondern irgendwo im Körper einen kleinen Platz finden, an dem sie bleiben durfte. Als Hanna ihr einen solchen Platz gab, verwandelte sich ihre Angst von einer dominanten, Panik erzeugenden Form in ein annehmbares, schützendes Wesen.

Menschen, die von uns begleitet werden, erfahren Erneuerungen auf der körperlichen und der geistig-seelischen Ebene. Der Emotionalkörper *weiß* um das Potenzial des Menschen, seine Möglichkeiten, seine Stärken, seine Fähigkeiten. Die Emotionalkörper-Therapie legt all diese Begabungen wieder frei, sodass blockierte Energie freier fließen kann. Dies wirkt sich auf die Gesundheit, die Kreativität und auf die gesamte Weiterentwicklung eines Menschen aus.

Mit der EKT kommen wir wieder in Kontakt mit unserer inneren Wahrheit. Durch sie erfahren wir, was uns aufbaut, unsere Gesundheit fördert und was uns letztendlich glücklicher und zufriedener werden lässt.

Sind wir in der Emotionalkörper-Therapie wieder in Verbindung mit unserem Kern, unserem inneren Wissen gekom-