

Verarbeitung der Angst

Unbewusste Wege zur Heilung – Fortsetzung | *Heidemarie Hofmann*

Ängste entspringen aus dem Unbewussten, der Bewusstseins-ebene von welcher laut wissenschaftlichen Erkenntnissen 91,99 Prozent unserer Persönlichkeit gelenkt werden. Die Inhalte dieser Ebene entwickeln sich in der frühesten Kindheit, vor allem in der vorgeburtlichen und vorsprachlichen, nicht-rationalen Zeit. Im Laufe unserer Lebensgeschichte entwickeln wir sogenannte Angstabwehranstrengungen um unsere Ängste in Schach zu halten. Je näher aktuelle Ereignisse zur verdrängten existenziellen Grundangst in Symbolbezug stehen, desto eher ist ihre Verdrängung. Dieser Zusammenhang ist in Hypnose erkennbar, dem Bewusstseinszustand in welchem wir uns zwischen Zeugung und ca. 6. Lebensjahr natürlicherweise durchgängig befinden. Je jünger das Kind, desto tiefer ist der Hypnosezustand. Entsprechend tief prägen sich frühe Erlebnisse in unserer Persönlichkeitsstruktur ein. Die lebensgeschichtliche Analyse in Hypnose ist eine ganzheitliche Möglichkeit diese Defizite und Fehlprägungen am Ursprungsort, sowohl lebensgeschichtlich als auch hirnphysiologisch gesehen, aufzuarbeiten. Hier die Fortsetzung des 1. Teils aus Ausgabe 7/2017 in der CO.med.

Meine Patientin Frau S. wählte zunächst die Kurzzeittherapie der H.I.T.T.[®], die Fokalanalyse. Sie erkannte darin, dass die Rede-

ängste, Depressionen und körperlichen Symptome, unter welchen sie seit vielen Jahren litt, auf einen sexuellen Missbrauch ihres Vaters zurückzuführen sind.

Für die anschließende phasenspezifische Nachreifung und Aufarbeitung dieser bis in die früheste Kindheit reichenden Übergriffe, wählte sie dann die Lebensgeschichtliche Analyse. In dieser erlebnisorientierten selbstgesteuerten Therapie erkannte Frau S. unter anderem warum sie den Beruf als Schulsozialarbeiterin unbewusst wählte. Der Kontakt mit Kindern in Schwierigkeiten, welche teilweise selbst in Missbrauchssituationen lebten, aktivierte als wesentlicher Schlüsselreiz die ins Unbewusste verdrängten und abgespaltenen Gefühle des eigenen Missbrauchs.

Mit der phasenspezifischen Aufarbeitung in Hypnose vom 21. Lebensjahr (Ablösungsphase) bis zur eigenen Zeugung (symbiotische Phase) heilten die körperlichen Wunden und depressiven Zustände von Sitzung zu Sitzung. Die Patientin konnte sogar eine gewisse Akzeptanz für den Vater empfinden, welcher - aufgedeckt durch mehrere Hypnosensitzungen - selbst von seiner Mutter missbraucht wurde und sogar ein Kind mit ihr gezeugt hatte.

Identitätsbildung

Die Eltern spielen bei der Identitätsbildung im Unbewussten eine wesentliche Rolle.

Trotz körperlicher und seelischer Stabilisierung in der chronologisch von der Gegenwart bis zur eigenen Zeugung laufenden Therapie, stellt Frau S. immer häufiger in den Vorgesprächen die Frage: „Warum hat meine Mutter von all dem nichts mitbekommen?“

Heilwerden durch Bewusstwerden

Ich hatte den Eindruck, dass Frau S. letztlich spürte, dass es bei dieser immer wiederkehrenden Frage um die Frage nach der eigenen Identität geht. Als Mädchen beziehungsweise Frau ist die Mutter der entsprechende Entwicklungspartner.

Wir H.I.T.T.[®]-Therapeuten beantworten solche Fragen nicht, noch geben wir im Vorgespräch oder während der hypnotischen Therapie irgendwelche Rat-Schläge. „Jeder Ratschlag ist ein Schlag gegen das Ich des Patienten“, sagt Werner Meinhold. Unsere Therapie ist auf Heilwerden durch Bewusstwerden ausgerichtet.

So einzigartig jeder einzelne Mensch auf diesem Planeten ist, sind auch seine Lösungen und Antworten auf alle Fragen, die sein Leben betreffen in seinem eigenen Unbewussten zu finden.

Auf dem Weg der unbewussten phasenspezifischen Verarbeitung lernte Frau S. einige sogenannte phylogenetische Urmütter kennen, wie beispielsweise eine Nachbarin aus ihrer Kindheit, deren liebevoller, mütterlicher Umgang mit Frau S. ihre unbewusste Entwicklung nachreifen ließ. Diese phylogenetischen Entwicklungsmuster entnahm Werner Meinhold der sogenannte biogenetischen Grundregel nach Haeckel: „Die Ontogenese wiederholt die Phylogenese.“

Dieser Regel „die Entwicklung des Einzelnen wiederholt die Entwicklung des gesamten Stammbaums“ zufolge gibt es keine Schuld, denn jede Mutter ist wiederum das Produkt der Erziehung ihrer eigenen Mutter und so weiter.

Im Unbewussten gibt es also ein Wissen um den Zustand, so wie er sein sollte.



Unsere Ängste sind oft tief in uns verankert und entspringen aus dem Unbewussten. Wir entwickeln sie teilweise schon sehr früh. Hypnosetherapie kann dabei helfen diese zu verarbeiten und traumatische Erlebnisse zu heilen.

Foto: Fotolia – Jenov Jenovallen

Das Urvertrauen stärken

Woher sollte ein Baby in der Verarbeitung in Hypnose wissen, dass ihm beispielsweise Liebe fehlt – es hat ja keine Vergleichsmöglichkeiten. Im Unbewussten jedoch gibt es auf der Ebene der Phylogenese das Wissen wie es sich anfühlt, von der Mutter akzeptiert zu werden.

Da dieses „Urwissen“ sich vor allem in den entwicklungsgeschichtlich älteren Gehirnbereichen (limbisches System und Stammhirn) befindet und diese Gehirnbereiche im Hypnosebewusstseinszustand stark aktiviert werden, wird diese Verbindung je tiefer der Patient bei seinem eigenen Wesen ankommt umso stärker aktiviert. Aus therapeutischer Sicht können diese positiven „Mutterersatzkontakte“, sich um die Defizite des missbrauchten Kindes kümmern und eine Nachreife ermöglichen so wie es mit der heutigen erwachsenen Frau S. geschieht.

Die Weiterentwicklung von Frau S. schien dies zu bestätigen, denn ihre neuerworbenen Vater- und phylogenetischen Mutterbilder, gaben ihr immer mehr inneren Halt und eine gänzliche neue Sicht auf ihren Selbstausdruck in ihrem Leben.

In der therapeutischen Aufarbeitung der Ablösungsphase zwischen dem 14. und 21. Lebensjahr erkannte sie durch den tagtäglichen Umgang mit den Lehrern in ihrer Arbeit, dass sie sich viel eher als Lehrerin berufen sah, denn als Schulsozialarbeiterin. Nachdem sie viele bürokratische Hürden genommen hatte begann sie schließlich in einem Abendstudium und anschließenden Referendariat die dafür erforderlichen Schritte zu gehen.

Nach einer anfänglichen stabilen Phase an ihrer neuen Stelle als Fachlehrerin kamen wieder Zweifel in ihr auf, ob die neue Klasse an der neuen Schule sie akzeptieren würde.

In der Therapie sind wir zu diesem Zeitpunkt in ihrer Schwangerschaft angekommen. Trotz der symbiotischen Verarbeitungsebene (wir hatten bereits die Geburt sowie den 8., 7., 6. und 5. Schwangerschaftsmonat hinter uns gelassen) spielte ihre genetische Mutter bis dahin immer nur die Rolle eines Gefäßes in welchem sie sich befand. Die Schritte der Akzeptanz erlebte sie nach wie vor mit phylogenetischen Urmüttern, wie beispielsweise der Mutter ihrer Mutter oder auch der Großmutter der Mutter.

Am 3. August 2016 erschien Frau S. wieder zu ihrer, mittlerweile im zwei- bis dreiwöchigen Abstand stattfindenden lebensgeschichtlichen Hypnosetherapie in meiner

Praxis. Im Vorgespräch berichtete sie, dass sie ihren in der letzten Hypnose mitgenommenen Leitsatz: „Ich vertraue“ vor allem im Umgang mit Kolleginnen erlebt hätte. „Die Welt kommt mir freundlicher vor, ich habe das Gefühl, dass andere freundlicher mit mir umgehen, ich selbst bin auch nicht mehr so feindselig, sondern mehr im Mitgefühl mit meiner Umwelt“.

Vorgeburtliche Hypnosesitzung

Damit der/die Leser/in nun ein möglichst authentisches Erleben einer vorgeburtlichen Hypnosesitzung erfahren kann, möchte ich diese Sitzung, bei welcher ich die Patientin vor den 5. Monat ihrer Schwangerschaft führte, im Originalwortlaut wiedergeben:

Frau S.: „Die Frage, warum bin ich da, steht im Raum“.

Therapeutin: „Lass Dich mal ganz auf diese Frage ein, wo in Deinem Körper spürst Du sie?“

Frau S.: „Meine linke Hüfte, linke Schulter, Vagina, Unterleib, Hinterkopf bis hinunter zu den Füßen. Ich fühle mich wie eine Zelle, habe gleichzeitig das Bild eines elfwöchigen Fetus vor mir. Der Kopf ist ausgebildet, alles ist am Anfang, hautfarben, fast durchsichtig. Ich habe meinen Daumen im Mund, liege auf dem Rücken, habe die Augen geöffnet, werde von außen durcheinandergewirbelt, mir ist schwindelig.“

Therapeutin: „Hast Du ein Gefühl dafür, wo sich von Dir aus gesehen jetzt Deine Mutter befindet?“

Ich gehe nun selbst in die Mutterrolle.

Frau S. zur Mutter: „Mama, mir ist schwindelig und schlecht, was machst Du denn mit mir?“

Wir wechseln die Rollen. Frau S. in der Mutterrolle joggt gerade und spürt dabei ihren Unterleib, ihre Hüfte, leichte Übelkeit breitet sich aus. Als sie ihre Hände auf die Knie stützt und eine Pause macht, sage ich in der Rolle des Fetus: „Mama, mir ist schwindelig... (s. o.)“.

Panik befällt Frau S. in der Mutterrolle: „Oh Gott, ich bin schwanger, fühle mich nicht reif genug, ich bin doch erst 15“.

Nachdem Frau S. durch diese Panikgefühle, welche emotional den panischen Redegangstgefühlen ähnlich sind, durchgegangen war, änderte sich ihr Tonfall von einem Moment zum nächsten.

Ganz ruhig sagt sie: „Ich schaue auf meinen Bauch und spüre Freude. Mein Kind, ich wusste bis eben nicht, dass Du da bist, aber jetzt wo ich das weiß, gehen wir ganz in Ruhe nach Hause. Auch wenn ich noch Unsicherheiten in mir spüre, freue ich mich auch auf Dich und glaube, dass wir beide das schon hinkriegen.“

Auf meine therapeutische Frage „Wie fühlen Sie sich gerade als Mutter der elfwöchigen Daniela?“, sagte Frau S. in der Mutterrolle „Ich fühle mich ziemlich reif, fühle mich trotz meiner 15 Jahre eher wie 26“. Ihre Stimme klingt etwas verwundert darüber. „Ja, das wird schon alles, auch wenn ich noch nicht genau weiß, wie, das wird sich alles positiv entwickeln, ich spüre tief in mir eine ganz gelassene reife Zuversicht“.

An dieser Stelle habe ich den Eindruck, dass das Wissen aller therapeutischen Urmütter, welche sich in den vorausgegangenen Hypnososen gezeigt hatten, auf die genetische Mutter übergegangen wäre.



Top-Bioresonanz und EAV
gibt es auch zu fairen Preisen...
...seit 22 Jahren von **Holimed!**

www.Holimed.de
Tel. 09129-26 855
info@holimed.de



Frau S. ruhige Stimme und ihr Erstaunen darüber bestätigten dies. Nun bitte ich Frau S. wieder die Rolle des elfwöchigen Fetus einzunehmen. Zunächst ist sie noch etwas ängstlich und unsicher mit der neuen Muttersituation, aber nachdem die heutige erwachsene Frau S. noch die Nachbarin, die Mutter der Mutter sowie die Großmutter als zusätzliche Rückenstütze dazu holt, sagt Frau S. als Fetus: „Ich spüre eine dicke Schutzschicht (Mutter) um mich herum, bin nicht mehr so dünnhäutig, ich kann da-



Heidemarie Hofmann

ist Heilpraktikerin und arbeitet seit 1998 in eigener Praxis. Zu Beginn ihrer Selbstständigkeit waren ihre beruflichen Schwerpunkte die Bach-Blüten-Therapie nach Krämer Wild, psychologisches Tarot, Autogenes Training, Körpertherapie, progressive Muskelrelaxation nach Jakobson für Erwachsene, Kinder, Eltern/Kinder und Jugendliche sowie die verhaltenstherapeutische Hypnose. Sie begleitete über viele Jahre Kinder und Jugendliche an unterschiedlichen Grund- Gesamtschulen und Gymnasien sowohl in der Einzeltherapie als auch als Gruppenleiterin für AT. Seit 2005 ist sie Therapeutin für tiefenpsychologisch analytische Hypnose der GTH. Die Arbeit mit der H.I.T.T.® beeindruckte sie nachhaltig, sodass sie diese in den letzten Jahren ausschließlich in der Einzeltherapie in ihrer Praxis anwendet. Seit 2016 ist sie Lehranalytikerin und Dozentin der GTH, hält Seminare und Vorträge auch an öffentlichen Institutionen wie VHS im Raum Kassel Göttingen, Eschwege.

Kontakt:

Mardensieg 2
34359 Reinhardshagen
Tel.: 05544 / 7209
www.heilhypnose-reinhardswald.de

sein.“ Als Leitsatz (Schritt Anwendung 4. A) verankert die Patientin den Satz „Ich bin im Vertrauen“ im elfwöchigen Fetus.

Ich führe sie mit diesem Satz in die unmittelbare Zukunft, wo sie sich vor ihrer Klasse stehend folgendermaßen erlebt: „Ich bin okay so wie ich bin, auch hier kann ich einfach da sein und spüre diese Schutzschicht.“

Diese Sitzung war maßgeblich für die Verbindung zu ihrer unbewussten inneren Mutter. Sie intensivierte sich in der therapeutischen Aufarbeitung der anschließenden Sitzungen bis zum Moment vor ihrer eigenen Zeugung zunehmend.

In ihrer aktuellen Lebensgeschichte fühlt Frau S. nach eigenen Angaben eine gesunde, stabile Lebensgrundlage, aus der heraus „ich es mittlerweile regelrecht genieße, mich auch größeren Menschenmengen zu zeigen und beispielsweise Elternabende abzuhalten“. „Ich fühle mich von meiner Klasse wertgeschätzt und akzeptiert – zumindest von den Meisten“, lacht sie augenzwinkernd.

Frau S. ist nun auch wieder bereit eine neue Partnerschaft einzugehen. „Ich freue mich auf mein Leben und bin total gespannt, was es mir noch so zu bieten hat.“. Nicht zuletzt mithilfe der Lebensgeschichtlichen Analyse hat sie auch Zugang zur Meditation gefunden, welche sie regelmäßig allein und in Gruppen durchführt. Die körperlose Selbstwahrnehmung im Moment vor ihrer Zeugung ließ sie letztlich mit der tiefsten Angst (Todesangst) in Berührung treten. Sie ist der Urgrund letztlich aller Krankheiten.

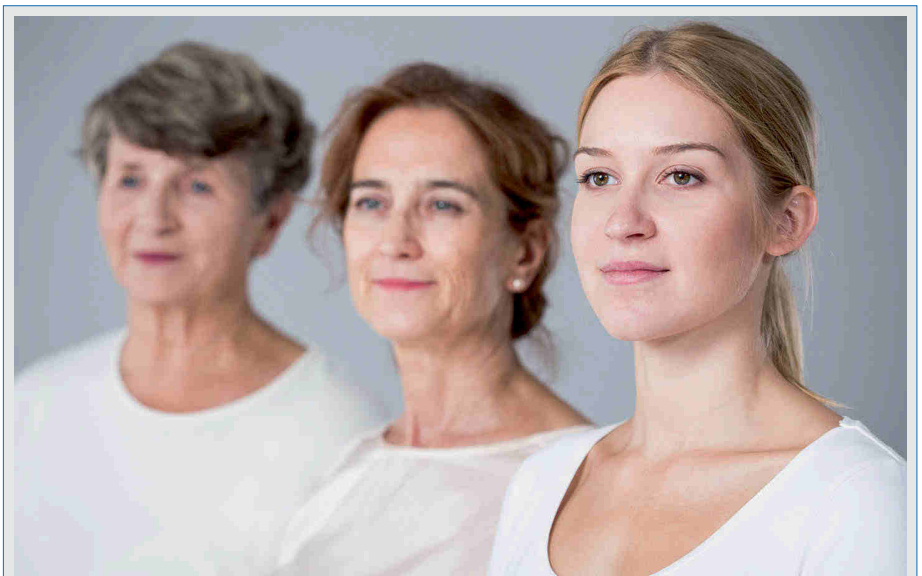
Aus ihrer letzten Hypnoseseitzung stammt folgender Wortlaut: „Ich habe das Gefühl, ewig zu sein, so als hätte ich schon immer existiert. Ich bin von dem Wissen erfüllt, dass ich einfach großartig bin. Ich bin bedingungslos geliebt – einfach deshalb, weil ich existiere“.

Fazit

Ängste haben ihren Ursprung im Unbewussten, weshalb sie auch dort am besten verarbeitet werden können. Die tiefenpsychologisch analytische Hypnosetherapie H.I.T.T.® bietet einen ganzheitlichen Ansatz aus Hypnosebewusstsein, Tiefenpsychologie, Geisteswissenschaft, Naturwissenschaft und Gestaltbewusstsein.

Mit diesen Instrumenten erfasst sie Körper, Geist und Seele des Menschen, sowohl bewusst als auch unbewusst. Durch das selbstbestimmte Erkennen und Verarbeiten der unbewussten Anteile der eigenen Lebensgeschichte, erkennt die Patientin im Laufe ihrer Therapie mehr und mehr das Zusammenwirken dieser unterschiedlichen Instanzen und Ebenen in sich selbst. Sie gewinnt immer mehr Selbstsicherheit durch Bewusstwerden der Zusammenhänge Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis.

Letztlich kann sie sich eingebettet fühlen in ein großes Ganzes in welchem sie unabhängig von Raum und Zeit eine unsterbliche Heimat findet. Dort gibt es den Begriff Angst nicht mehr, sondern nur noch Verbundenheit – Liebe – All-Einheit. ■



Die Entwicklung des Einzelnen wiederholt die Entwicklung des gesamten Stammbaums.

Foto: Fotolia – Photographee.eu