

“Dialog mit inneren Bildern”

Ein Weg zurück zum wahren und heilsamen Gefühl

Gefühle sind echt. Gefühle sind hundertprozentig. Gefühle brauchen keine Rechtfertigungen. Sie sind einfach da. Doch sie sind nicht immer einfach auszuleben. Viele von uns haben Angst vor so genannten “negativen” Gefühlen wie Versagensangst, Trauer, Ablehnung, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schuld, Wut und vor allem vor Scham oder Selbsthass . . . , und so versuchen wir unser ganzes Leben lang, die Ereignisse so zu kontrollieren, dass diese Gefühle gar nicht hervorgerufen werden können.

Doch je mehr wir kontrollieren wollen, desto stärker geraten wir in die Ohnmacht. Dann fühlen wir Widerstand in uns. Widerstand dagegen, anzunehmen, was ist. Genau das tut weh. Das Gefühl aber, das sich zeigen würde, wenn wir die Situation annähmen, würde viel schneller verschwinden. Doch viele von uns haben diese Erfahrung nicht gemacht. So bleiben wir im Widerstand gefangen. Manche werden sagen: “Ich muss doch meine Gefühle kontrollieren”, aber eigentlich geschieht genau das Gegenteil: Die Gefühle, vor denen wir Angst haben, “kontrollieren” unser Leben und engen uns in unserem Verhalten ein. Erst wenn wir beide Polaritäten kennen gelernt haben (z. B. Liebe und Hass) und mit beiden umgehen können, erst dann sind wir frei. Wir brauchen nichts mehr zu vermeiden, wir handeln bewusst und bleiben im Fluss unseres Lebens.

Unterdrückte Gefühle ziehen Situationen an, die ausgelebt werden wollen

Haben wir nicht festgestellt, dass sich manche Situationen in unserem Leben wiederholen? Unterdrückte Gefühle (also Gefühle, die wir in einer bedrohlichen Situation ausgeblendet haben) wirken wie starke Magnete. Es ist, als würden wir solange eine Frequenz in die Welt senden, bis wir die

von Pascale Chartrain



Information
Pascale Chartrain ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und u.a. lizenzierte Coach der *Tipping Methode der Radikalen Vergebung*, Coach für *“Dialog mit inneren Bildern”*. Als Gründerin von *Valeo* hat sie sich auf Psychosomatik und den Umgang mit Wut und Groll sowie deren Transformation spezialisiert. Sie geht mit den Klienten den psychischen Hintergründen der Symptome nach

Welle von jemandem treffen, der eine dazu passende Frequenz hat. Wenn das unterdrückte Gefühl z. B. Scham oder Wertlosigkeit ist, wird diese Person uns unsere Scham fühlen lassen, indem sie ständig an uns herummäkelt oder uns als Partner ständig betrügt. Und es kann passieren, dass wir jedes Mal eine Art Erstarrung in uns spüren, die uns davon abhält, adäquat zu reagieren. Wir können nichts sagen. Wir können uns nicht verteidigen. Wir fühlen uns wie gelähmt und der Situation völlig ausgeliefert. Manchmal werden wir uns sogar an einen Teil der Situation später gar nicht mehr erinnern können. Erinnern wir uns daran, kann es passieren, dass wir wütend auf uns selber werden, weil der Verstand unsere Handlungsweise als inkompetent abstempelt. Doch diese Handlungsweise ist nicht mit dem Verstand zu ändern und auch nicht mit Disziplin. Diese Handlungsweise ist nur mit dem Gefühl zu verändern, das unterdrückt ist.

In der Annahme des Gefühls geschieht die Veränderung

Es liegt an uns, ob wir die Macht der Gefühle gegen uns richten oder für uns nutzen. Es ist allein unsere Entscheidung. Gelegenheiten bekommen wir in unserem Leben genügend, das unterdrückte Gefühl endlich zuzulassen und zu heilen, indem wir es in unser Bewusstsein holen. Die Erfahrung hat



sogar gezeigt, dass die Situationen, die uns begegnen, immer heftiger werden, um uns regelrecht mit der Nase darauf zu stoßen.

Es gibt bestimmt mehrere Wege, dies zu tun. Ein Weg, den ich selber gegangen bin und den ich hier beschreiben möchte, ist der "Dialog mit inneren Bildern". Mehrere Therapeuten haben mich auf diesem Wege begleitet. Sie hatten keine Angst vor diesen Gefühlen und haben mich mit ihrer Präsenz unterstützt, diese Gefühle kennen zu lernen und sie zuzulassen.

Die Innenwelt hält alle Informationen für uns bereit

Um an unterdrückte Gefühle zu gelangen, sind innere Bilder sehr hilfreich. Wenn wir uns in der Tiefenentspannung etwas bildlich vorstellen, sind gleich alle Informationen in dieser Vorstellung enthalten: das Gefühl, die dazugehörigen Körperwahrnehmungen, die dazugehörigen Gedanken und Erinnerungen und die dazugehörigen Impulse. Genau das können wir uns im "Dialog mit inneren Bildern" zunutze machen.

Die inneren Bilder sind durch Erfahrungen entstanden und sind in unserem Gehirn gespeichert. Das Gehirn macht keinen Unterschied, ob eine Erfahrung in der Innenwelt oder in der Außenwelt gemacht wird, denn wir sehen nicht mit den Augen, sondern mit dem Gehirn (siehe Film: „What the Bleep do we know“). Machen wir eine neue Lebenserfahrung, verändern sich unsere inneren Bilder und die

neuronalen Wege im Gehirn, sprich unser Verhalten. Wenn wir durch "Vorsagen" ein Bild verändern, passiert innerlich keine Veränderung im Gehirn. Eine Lebenserfahrung, die etwas im Gehirn bewirkt, beinhaltet eine Situation, ein intensives Gefühl, eine Körperwahrnehmung, eine Emotion und einen Impuls, den Ausdruck eines Gefühls und eine Reaktion unseres Gegenübers. Und genau darum geht es im "Dialog mit inneren Bildern".

Wenn ein Klient mit einer körperlichen Beschwerde oder mit einer unangenehmen Situation, die ihm immer wieder begegnet (z. B. wenn er immer an den "falschen" Partner gerät), zu einer therapeutischen Sitzung kommt, beleuchtet er in Begleitung des Therapeuten die Ursachen in der Innenwelt (in seinem Unterbewusstsein). Die Therapeutin stellt dem Klienten nur Fragen, die ihm helfen, an sein Gefühl heranzukommen, das hinter den Beschwerden oder hinter der bestimmten Situation verborgen ist. Irgendwann einmal in der Sitzung kommt der Klient an sein unterdrücktes Gefühl heran, welches er erst einmal ganz schwer annehmen kann. Es kann zum Beispiel Ohnmacht mit Erstarrung sein. Genau dann ist es wichtig, den Klienten dorthin zu begleiten, statt ihn gleich wieder aus der Empfindung herauszuholen. Vorausgesetzt, der Therapeut kann mit Ohnmacht und Erstarrung umgehen, kann der Klient in Resonanz mit dem Therapeuten leichter das Gefühl zulassen und diesem den nötigen Raum geben. Dann heißt es, nur noch präsent zu sein und dem Klienten Zeit zu lassen, bis er merkt, dass das Gefühl nicht so unerträglich ist, wie er dachte, sondern ihn sogar trägt. Die inneren Bilder ändern sich bald von alleine. Die Erstarrung vergeht, die Ohnmacht verwandelt sich in Hingabe oder Abwehr (Selbstschutz). Dann kann es sein, dass ein Dialog mit den inneren Bildern wieder notwendig wird, um die positive Lebenserfahrung zu vervollständigen.

Einengende Verhaltensmuster lösen sich auf

Nach so einer Erfahrung haben wir die Erstarrung und die Ohnmacht "abgeholt" (ins Bewusstsein geholt). Erst dann können sich weitere unterdrückte Gefühle zeigen, z. B.



Termine

6. Oktober:
Vergebungszereimonie nach der *Tipping Methode*. Anmeldung erforderlich.
17 bis 20.30 Uhr

27-28. Oktober:
Intensiv Workshop: *Die heilende Kraft der radikalen Vergebung*. Anmeldung erforderlich. Nur acht Teilnehmer.

10. November:
Tag der offenen Türen: **Start ab 9 Uhr** (Programm erfragen oder unter www.valeo-gesundheit.de nachschauen) u.a. mit einer Vergebungszereimonie ab **17.15 bis 20.45 Uhr**. Anmeldung erforderlich unter: **Valeo Gesundheitszentrum für Körper und Seele**, Genter Str. 56, 13353 Berlin. Tel: 030 - 45 49 45 44, Mobil: 0173 - 613 28 50 E-Mail: valeo-gesundheit@gmx.net

Infos über regelmäßige Vergebungswerkshops und Vergebungszereimonien unter www.valeo-gesundheit.de

Hilflosigkeit, Schuld oder Ekel. Es kann vielleicht sogar noch tiefer gehen... Die tiefsten Gefühle sind Selbsthass oder Scham. Manche Klienten, die im Sinne ihrer Eltern "unerwünscht" auf die Welt gekommen sind oder das "falsche" Geschlecht hatten, und/oder in der Kindheit schwer gedemütigt/misshandelt wurden, tragen oft tief in sich Scham und Selbsthass ("Wenn ich mich so zeige, wie ich bin, werde ich nicht geliebt"). Diese Gefühle nehmen sie selbst gar nicht wahr, aber sie fühlen sich im Leben oft leer, ängstlich und sind von der Meinung ihrer Mitmenschen abhängig. Wenn sich solch ein Klient die Scham wie den Selbsthass bewusst gemacht hat, stärkt das mit der Zeit merklich seine Selbstakzeptanz, sein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Auch von der Außenwelt bekommt der Klient gleich ein anderes Feedback und er beginnt, die Außenwelt ebenfalls anders wahrzunehmen. Seine Gefühle sind ihm bewusster, sie kontrollieren ihn nicht mehr. Er ist handlungsfähiger und kann sein Leben selbst gestalten. Er weiß, dass es seine eigene Entscheidung ist, sich zu hassen oder sich zu lieben, so wie er ist. Er kann sich frei für die Liebe entscheiden, aber selbst wenn er sich

