

**Erforschung des Heilungsverlaufs bei Depressionen
durch Trancearbeit und Rituelle Körperhaltungen
nach Dr. Felicitas Goodman**

Ausarbeitung von Simone Kowalewski

Inhaltsverzeichnis

1. Wie das Thema dieser Ausarbeitung entsteht	4
2. Zeitraum der Übungsgruppe.....	5
3. Anzahl der Teilnehmer	5
4. Treffen	5
5. Haltungen.....	5
5.1 Sekhmet-Haltung.....	6
5.2 Körperhaltung	7
5.3 Erfahrungsschwerpunkte.....	7
5.4 Hinweis.....	7
5.5 Erlebnisberichte der Teilnehmer	10
5.6 Göttinnen Geflüster „Sekhmet“	17
6. Symptomauflistung der Teilnehmer	18
7. Zusammenfassung von Erlebnissen der Tranceinhalte	19
7.1 Fahrzeuge.....	19
7.2 Farben	19
7.3 Gebäude.....	19
7.4 Gefühle / Gedanken	19

7.5 Geräusche	20
7.6 Heilungen	20
7.8 Körperwahrnehmungen	20
7.9 Landschaften / Orte	21
7.10 Pflanzen	21
7.11 Personen	21
7.12 Rhythmik	22
7.13 Tiere	22
7.14 Utensilien	22
8. Einige ausgewählte Erlebnisse der Teilnehmer	23
9. Auswertung der Symptome auf einer Skala von 0 – 10	28
9.1 1. Person	28
9.2 2. Person	29
9.3 3. Person	30
10. Fallbeispiel	31
11. Schlussbemerkung	36
12. Ausblick	37

1. Wie das Thema dieser Ausarbeitung entsteht

In meiner Praxis arbeite ich als Heilerin. Zu meinen Hauptgebieten gehören die spirituelle & energetische Heilarbeit und die systemische Familientherapie.

Als ich mir Gedanken dazu mache, was ich persönlich mit meiner Übungsgruppe erreichen möchte, ist mir mein Anliegen sofort klar:

den Heilverlauf der rituellen Körperhaltungen der Teilnehmer zu erforschen, wie die Haltungen wirken und was sie bei jedem einzelnen bewirken auf den Ebenen Körper, Seele, Geist.

Zu Anfang bei der Aufnahme momentaner körperlicher und seelischer Befindlichkeiten der Teilnehmer entdecke ich einige Gemeinsamkeiten. Ich erkenne bei jedem Einzelnen eine Reihe von Symptomen der Depression...

So steht mein Thema für mich fest.

Ich erforsche den Heilverlauf in Bezug auf Depressionen mit den rituellen Körperhaltungen über einen bestimmten Zeitraum mit meiner Übungsgruppe.

2. Zeitraum der Übungsgruppe

März 2008 - März 2010

3. Anzahl der Teilnehmer

Die Übungsgruppe über den gesamten Zeitraum besteht aus 3 Personen

- 2 Frauen
- 1 Mann

4. Treffen

Insgesamt sind es 21 Termine an denen sich die Übungsgruppe im Abstand von ca. 2 - 3 Wochen (außer Ferien) trifft.

5. Haltungen

- Adena-Pfeifenkopf
- Bärenhaltung
- Die 13 Schlangengöttin
- Frau von Laussel
- Seelenreise nach Harner
- Sekhmet-Haltung
- Sitzender Puma von Tiwanaku
- Tanit

5.1 Sekhmet-Haltung



Fig. 9.3. The Sekhmet Posture

Belinda Gore „The Ecstatic Experience“

5.2 Körperhaltung

Auf einem Stuhl sitzend, Rücken aufrecht. Die Füße stehen parallel auf den Boden, ca. 15 cm Abstand. Die Hände werden zu Fäusten geballt, die Daumen liegen auf den Fäusten auf. Die Fäuste werden so platziert, dass sie oberhalb der Knie auf den Oberschenkeln aufliegen. Die Oberarme und Ellbogen liegen seitlich am Oberkörper an. Kopf geradeaus halten. Der Mund ist geschlossen.

5.3 Erfahrungsschwerpunkte

Initiation, Aktivierung von Heilprozessen durch Verwandlung von Wut und Aggression, Antworten auf Fragen, Stärkung der Lebensenergie, Ruhe, Schutz, Geborgenheit, Mut, Kraft, Leichtigkeit, Klarheit, Löwen

5.4 Hinweis

Es ist von großer Bedeutung mit einem konkreten Anliegen oder einer konkreten Fragestellung in die Haltung zu gehen.

Eine weitere Intensivierung der Tranceerlebnisse kann erreicht werden, indem die Anspannung in den Fäusten und bzw. oder Oberarmen verstärkt und der Rücken sehr aufrecht gestreckt wird. Auch das Vorstellen einer Krone auf dem Kopf ist von Vorteil und kann das Erleben verstärken.

Diese Haltung eignet sich gut für erste Erfahrungen mit den Ritualen Körperhaltungen.

Meine eigenen Trance-Erlebnisberichte (Erstes Erleben am Ende eines Ausbildungswochenendes und zweites Erleben an dem darauffolgenden Tag)

1. Ich sehe mich als Indianerin mit einem kleinen, weißen Mädchen mit zwei geflochtenen Zöpfen, fliehend wegrennen... Gefühle von Trauer, Verlust, Wut, Hass, Rache und Hilflosigkeit durchlaufen mich und gleichzeitig spüre ich eine große Stärke in mir. Mein Hals und rechter Schulter-Nackebereich schmerzen und werden stark energetisiert. Magentalicht umhüllt mich. Die rechte Faust spannt sich wütend und grollend an und dann komme ich zu meiner Löwin. Sie liegt an ihrem Busch und wartet auf mich. Ich lege mich zu ihr und fange an zu schluchzen. Ich weiß nicht, was ich machen soll. Ich spüre und sehe eine zweifach unterteilte Kette mit Federn und Perlen und eingearbeiteten Löwenzahn und Löwenkrallen. Ich spüre diese Kette wohltuend an mir. Meine Löwin legt mir ihre Pfote aufs Herz und sagt: „Du hast das mutige Herz einer Löwin. Du schaffst das. Deine Zeit ist nun gekommen. Du hast die Ahninnen an deiner Seite!“ Ich beginne ein Lied zu summen und zu singen in einer anderen Sprache. Meine Träume und Gefühle bestimmen das Wetter. Ich lasse es regnen. Die Luft ist erfüllt von mächtiger Energie. Es gewittert. Es grollt in mir. Ich sehe und spüre die Kette. Die Stimme der Löwin erklingt: „Du hast das mutige Herz einer Löwin und bald auch die Kraft und kräftige Stimme. Es braucht seine Zeit...“ Blumen blühen und die Sonne strahlt.

Es regnet und schneit. Es kommen meine Eule und Falkin, mein Adler und Bussard angeflogen. Ich fühle mich unterstützt. Meine Tränen fließen. Die Gefühle von Rache, Wut und Verzweiflung lösen sich auf. Ich spüre einen kleinen Löwen in meiner Kehle. Er wächst und wächst. Seine Mähne wird fülliger. Er ist jung, stark und kräftig. Im Herzen spüre ich die Löwin und Mut...

2. Auflösung der Traurigkeit und Blockaden von dem ersten Erlebnis. Sehe einen Häuptling. Er ist mein Vater und ist zum Krieg bereit. Ich sehe das Dorf in der Talsenke. Rieche und sehe Rauch, höre Trommeln. Alle sind zum Kampf bereit. Sie wussten um ihre Aufgabe. Ich nicht. Warum? Ich höre sofort seine Antwort. Ich sollte ein sorgenfreies Leben führen. Ich sollte nicht ernst und gedankenverloren in die Zukunft blicken. Sie werden alle wieder inkarnieren und dabei helfen und heilen. Jetzt kommt die Zeit! Ich spüre meine Löwin. Ich habe meine Tochter im Arm (das kleine, weiße Mädchen), die nicht wirklich meine Tochter ist; aber sie ist meine Tochter. Ich fühle die Verbundenheit. Ich denke an meine Nichte. Mit ihr ist es genauso. Ich sage ihr, dass wir es schaffen. Sie ist nie alleine. Gott ist immer da. Die Ahnen und Ahninnen sind immer da. Sie sind bei uns. Bald werde ich mit ihr anfangen zu arbeiten. Werde sie anlernen. Das stimmt mich froh und ich fühle mich leicht. Keine Rache, keine Wut ist mehr da. Ich spüre einen Sinn im vergangenem und bin bereit. Wie nie zuvor. Ich warte und spüre die Löwin...

Ich bin sehr angetan von der Sekhmet-Haltung, der Energie und begeistert von dem Erleben, dass ich mir vornehme, sie separat in die Übungsgruppe und Ausarbeitung einzuarbeiten.

5.5 Erlebnisberichte der Teilnehmer

1. Die Rassel klingt so, als ob sie in einem Canyon getätigt wird. Der Ton mehrerer Rasseln hallt von den Wänden wieder. Ich spüre die Löwin in mir. Sehe eine Felsschlucht geformt wie ein Vulkan. Eine Höhle und mittig ist ein Feuer. Die Rasseln schwingen im Raum. Die Höhle ist nach oben offen. Sternenklarer Nachthimmel. Ich sitze als Indianerin eingehüllt in einer Decke am Feuer. Eine alte Schamanin rasselt. Es ist eine Initiation. Es ist eine angenehme Stille und Kraft zu spüren. Es ist alles so heilig... Ruhe... Klarheit... Draußen wachen Tiere. Ich spüre sie und das Tal. Ich bleibe nach innen fokussiert. Es ist eine ganz besondere Atmosphäre...

2. Die Haltung ist sehr intensiv. Bekomme ganz klare Antworten und führe einen Dialog. Stelle eine Frage und bekomme als Antwort: „Nichts geht verloren. Alles ist gespeichert. Hab keine Angst, du wirst geführt. Auf dich wird aufgepasst. Höre auf dein Inneres. Nicht auf den Kopf! Es ist alles so richtig...!“ Das Gespräch ist sehr schön...

3. Ich war sofort im Dschungel. Sehe eine riesige Steinfigur, so groß wie ein Gebäude. Ich bin auch das Gebäude. Zwischen meinen Füßen ist der Eingang. Kleine Figuren gehen hinein. Gehe auch hindurch. Sehe Fackeln an den Wänden und zwei große, weiße Kreise auf dem Boden. Groß und nebeneinander. In einem steht mein Mann und in einem mein Freund. Sitze quasi vor beiden. Warum bin ich nicht in der Lage eine erfüllte Beziehung zu haben? Die Antwort erfolgt prompt. Das liegt eindeutig nur an mir!!!...

4. Die Haltung war super toll! Ich sah mich, wie ich die ganze vergangene Woche auf dem Schnee, Eis und Matsch herum schlitterte. Ich hatte stets Angst zu fallen. Hatte keine Erdung. War nur im Kopf... Mit den letzten Rasseltönen habe ich ein Gefühl von zugedeckt und beschützt werden. Auf mich wird aufgepasst. Ich sehe mein Indianerdorf. Ich bin ein Kind. Sehe folgende Bilder: große Berge, kleine Berge; große Büffel, kleine Büffel. Immer Schutz oder beschützt. Pflanzen, Menschen, Berge... Habe ein starkes Körpergefühl. Nehme mich stark wahr und fühle mich sehr leicht...

5. Komme an eine starke Blockade. Da ist nichts. Mit dem NICHTS geht es mir schlecht. Spüre innerlich Frustration und tiefe Traurigkeit. Spüre starke Erwartungen an mich, so zu sehen, wie die anderen. Verbinde mit dem Nichts ein Gefühl von nichts wert zu sein...

6. Für mich die prägnanteste Haltung. Stimmig in allem. Bekomme sofortige, schnelle Antworten. Ganz klar. Stelle berufliche Fragen. Sehe einen alten Arbeitgeber. Das Gefühl war jetzt viel besser als früher. Das alte Gefühl war weg. Sehe das große Werk und mich in einer obersten Position. Spüre in mir: Geld spielt keine Rolle!!! Früherer Glaubenssatz: Ich tue nicht genug für das Geld... Neues Gefühl: Denke an die schöne Arbeit... Auf der Paarebene bekomme ich die Info: gehe mehr in den Liebesfluss... auf die Herzebene..., zuhören und ausreden lassen...

7. Anfangs ein Gefühl von Leere. Stelle Fragen und bekomme Antworten. Schalte runter. Sehe eine Tempeltänzerin mit schwarzen, langen Haaren und goldenem Kleid. An den Füßen hat sie Rasseln. Sie tanzt in einem großen Tempel. Während des Tanzens vermehrt sich die Tänzerin. 2, 3, 4,... Reihe für Reihe bis ca. um die 100. Alles synchron... und wieder zurück zu einer Person. Der Tanz war vor einem Chaiselongue. Dann hörte sie auf zu tanzen und die Rasselung ging zu Ende... Ich fühle mich sehr gut. Entspannung pur. Lebensfreude, Spaß und Freude...

8. Diesmal fühlte ich mich sehr anders in der Haltung. Irgendwie nachdenklich. Nicht so schön. Habe viel Wut und mich wie zweigeteilt gespürt. Linkes Auge tränkte, rechtes war strahlend schön... Dachte an eine bestimmte Person. Diese Person empfinde ich als sehr stark und empfinde mich dann als sehr unsicher.

Sehe dann eine Frau in weiß gekleidet, die sich in einen Schaukelstuhl setzt. Ich werde sehr wütend. Ich komme mir beobachtet vor. Wie bei Eltern. Fühle mich wie ein Kind. Dieses Gefühl bekomme ich auch bei der bestimmten Person. So, als wenn sie mehr sieht, nicht mitteilt und als ich weiß... Fühle mich wieder leicht zweigeteilt... Hinterher war die Frau in meiner Nähe. Sie ist in meiner Nähe. Ich fühle mich nicht mehr beobachtet. Das Gefühl ist in Ordnung. Habe mich auf ihren Schoß gesetzt und Eis gegessen. Als ich merkte, dass sie nichts von mir will, wurde die Wut weniger...

9. Kam mir sehr schnell und sehr leicht vor. Klarheit. Es handelte sich nur um meinen Beruf und eine alte Firma mit neuen Jobaussichten. Das will ich so gar nicht. Der Zwiespalt angestellt oder freiberuflich kommt in mir hoch. Ich möchte am liebsten freiberuflich arbeiten. Ich weiß aber, dass diese Firma das nicht will... Nichts klares, alles bleibt nebulös. Meine Erwartung war viel schöner. Bekomme Ohrenpiepsen. Fühle mich sehr durcheinander. Das was ich mir vorher gedanklich zurechtgelegt habe, ist jetzt durcheinander... Ich benötige eine Zielsetzung; bin ohne Ziel... Was ist die Nummer eins? Drehe mich im Kreis...

10. Spüre die Energie in der Haltung sehr kraftvoll. So kraftvoll, dass es schon weh tat. Die Rassel ging auf mein rechtes Ohr. Hörte wieder zwei Rasseln. Hat mir nicht so gut gefallen. Gehe anfangs mit nichts rein. Ich bitte um Heilung.

Sehe ein Krokodil. Sehe nur den Kopf aus dem Wasser gucken. Am Ufer stand ein Indianer. Er hatte einen Speer in der rechten Hand und beobachtete das Krokodil. Hörte ein Lied; Frauengesang. Der Indianer stand da und guckte... Giraffen spielen und eine stand neben mir...Spüre Leichtigkeit...

11. Spüre einen Druck im Solarplexus. Spüre Wut und Aggression wie einen Knoten. Innerer Kampf. Meine Löwin sitzt vor mir. Durch sie bekomme ich Kraft und Durchhaltevermögen. Bin froh, sie zu sehen. Das erfüllt mich mit Mut und Zuversicht. Vor mir taucht ein Flaschenhals auf. Flüssigkeit fließt sehr dosiert heraus und ich spüre wie sich eine Pfütze um meine Füße. Diese Flüssigkeit umfasst meine Knöchel und fließt weiter die Beine hoch und höher und höher. Durch meinen ganzen Körper. Wut verlässt meinen Solarplexus und fließt durch mein oberes Lymphsystem. Traurigkeit. Merke wie ich mein Lymphsystem mit Wut erfülle und nicht abfließen kann. Es staut sich in den Armen und Händen. Starke Traurigkeit erfüllt mich. Dann spüre ich viel Eigenliebe. Sehe die Farben hellgrün und rosa. Liebesenergie durchfließt mich. Die Flüssigkeit durchströmt mich durch und durch. Sie kleidet mich aus mit Heilenergie „Liebe“. Mein Wutknoten ist aufgelöst. Es verbleibt noch eine Restspannung im Zwerchfell. Bin sehr müde. Bei Rasselnde zeigt sich ein Schwan. Ich freue mich. Mein Herz ist gelöster. Seit Jahren sind zwei Schwäne als Paar im Herzchakra...

12. Die Haltung war diesmal anders. Es gab keine Grundemotion. Fühlte mich kraftvoll und traurig. Ich nahm die Rassel nicht so kraftvoll wie sonst wahr. Lustlosigkeit. Steigerte sich bis zum Ende. Ich fühlte mich so lustlos. Gleiche Erkenntnisse wie schon einmal zuvor. Die Lösung liegt in einem selbst. Man ist selbstverantwortlich für die Gegebenheiten. Es verabschiedet sich meine Vorgesetzte von mir und hat losgelassen. Sie bat um Verzeihung dafür, dass sie mich erneut in die derzeitige Lage gebracht hat. Sie hat diese Maschinerie losgelassen. Damit habe ich nicht gerechnet...

13. Es war diesmal sehr leicht. Mein rechter Ellbogen zieht und sticht kurz. Ganz schwach und lahm nehme ich die Rassel wahr. Was mache ich jetzt? Mir kommt der Film „Der Schuh des Manitu“ in den Sinn. Sehe die Lok-Szene. Sehe eine Löwin. Sie guckte zur linken Seite. Bist du alleine? Wo ist dein Mann? Da saß er, der Löwe. Er sah sehr müde aus. Ich kam mir vor wie im Kino. Vernahm eine zweite Rassel hinten am Boden. Die letzten Töne gingen sehr in die Ohren. Sehr kraftvoll. Sehe die Gruppe Tänzer von Riverdance. Rutschte während der Rasslung zweimal mit der linken Faust aus der Haltung. Spüre Ruhe und Klarheit...

14. Ich war sehr präsent und anwesend. Ich war im Indianerdorf mit verbundenen Augen und hatte etwas in den Ohren. Habe nichts gesehen und nichts gehört. Spüre viele Menschen um mich herum. Eine Stimme sagt: „Nehmt es ihr doch ab!“ Bekomme Watte aus den Ohren und die Augenbinde abgenommen. Ich ruhe mich zwar aus, aber es geht um das bewusste Sehen und Zuhören. Ich höre und sehe eine Eule. Viele Menschen haben gesungen. Alpenhorn, Geige und Panflöte spielten zusammen und die Menschen haben dazu gesungen. Es war sehr, sehr schön. Bewusst sehen und hören...

15. Die Haltung war sehr leicht. Gut steuerbar. Was bedeutet Klarheit für mich? Schau durch ein Fernglas!!! Ich soll genauer hinschauen. Den Fernblick bekommen. Ruhe und Geduld entwickeln. Beruflich kommt mir der 2. Mai in Gedanken. Woran liegt es, dass ich keine Antwort von Firma ... bekomme? Die sind selber noch nicht klar!!! Mit der Antwort kann ich sehr gut leben. Klarheit. Was bedeutet es weiter? Bin ich klar im Ausdruck, in Aktion? Mit anderen im Umgang, bin ich da klar? Da bin ich noch nicht ganz klar. Noch nicht ganz rund...

5.6 Göttinnen Geflüster „Sekhmet“

Wut und Zorn

Ich koche und schäume,
meine Augen schießen Pfeile.

Ich explodiere und brülle
auch wenn du nicht an meinem Schwanz gezogen hast,

meine Kanten sind scharf

und ich schneide tief;

meine Energie ist kraftvoll und wild,

und mein Unwillen

muss sich Bahnen brechen.

Obwohl manchmal milde

bin ich sehr intensiv.

Einmal entfacht,

bin ich nur schwer zu bremsen.

Ich bin stets angemessen,

immer notwendig.

Versuche nicht, mich loszuwerden.

Ich muss erhört werden und geachtet.

Ich bin Wut.

6. Symptomauflistung der Teilnehmer

Körperliche Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen , Rückenschmerzen, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Migräne, Knieschmerzen, Darmprobleme, Schulter-Nacken-Beschwerden, Muskelverspannungen), Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, innere Leere, depressive Verstimmung, Melancholie, Konzentrationsschwäche, Traurigkeit, mangelnde oder fehlende Lebensfreude, Schuldgefühle, Wut, Aggressionen, Angst alleine zu sein, mangelnde oder fehlende Interessen, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstwertvertrauen, Gefühl von Überlastung, wenig oder gar nicht belastbar, Bewegungsarmut, Sinn- und Hoffnungslosigkeit, Gefühlsarmut, Gefühlslosigkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, Morgentief, keine Arbeitsfreude, keine Initiative, passives Liebesbedürfnis, Mangel oder Verlust der Libido, Übergewicht, Rückzug bei Stress, Lebensmüde

7. Zusammenfassung von Erlebnissen der Tranceinhalte

7.1 Fahrzeuge

blauer VW-Bus, Dampflokomotive

7.2 Farben

rot, schwarz-weiß, hellblau, grau, anthrazit, weiß, blau, dunkelblau, grün, magenta, violett, lila

7.3 Gebäude

Dorf, Kirche, pinkes Haus, Indianerdorf, Wigwam, Zelte, Holzhütte, Dielenveranda

7.4 Gefühle / Gedanken

Panik, Befreiung, Gefühl von Schweben, von Oben sein, Ärger, genervt sein, Ruhe, Gefühl nicht stören zu wollen, Entspannung, Gefühl allein sein, Einsamkeit, Traurigkeit, Ausruhen, Stolz, Wachheit, Klarheit, Wut, Verwurzelung, Freiheit, Kraft, Energie, angenehmes , schönes Gefühl, Hoffnungslosigkeit, Gelassenheit, Enttäuschung, Harmonie, Liebe, Glück, Angst, Verzweiflung, Stärke, Rückhalt

7.5 Geräusche

Donner, Trommeln, Laute kamen über die Kehle, Wasser, Plätschern, Kriegstrommeln, Adler, Winde, Hilfe- und Klagerufe, Paukenschlag, Klapperschlangengeräusche

7.6 Heilungen

Gefühl in einem Bären zu sein, Säckchen bekommen für Heilung, Honig vom Bären bekommen, Verbundenheit mit Magenta-Lichtsäule, Reinigung, Lasten auf Schultern werden leichter, Einhüllung in Farben, kleines Herz als Geschenk, bekam Medizin, Schutzkreis, goldene Energiekugeln, Wölfe übertragen Kraft, Wirbelblockade gelöst, Wasserstrahl von oben

7.8 Körperwahrnehmungen

Energiefluss bis zum Herzen und Brüsten, Ganzkörpergänsehaut, tiefe Beuge, leichter Körper, Knie, Unterlaib, Darm, Standfestigkeit, Wärme, Hitze, schwitzen, Bauchwärme, Spannung, Anstrengung, rote Hitze, Fegefeuer, Herzrasen, Schmerzen, Gesicht rot und heiß, Gesicht brennt, Knöchelschmerzen, schwanken, Gleichgewichtsstörungen, Schulterschmerz, alte Kriegsverletzung, Rückenschmerzen, eiskalte Füße, Bein- und Wadenschmerz, Nackenbeschwerden, Kopfschmerz, Magendruck, Fußkribbeln, Eiskälte, Herzschmerz, Energie die aus den Knien weicht,

Brennen, bleischwere Füße, Verspannungen, Energiezittern, Energie vibriert von den Beinen zum Herzen, Kopfpulsieren, Druck im Herzen, Druck im Körper, Waden wie Beton

7.9 Landschaften / Orte

Berge, Canyon, Fluss, Höhle, schwarzes Loch, Rohr, Marterpfahl, Sonne, See, Teich, versteinerte, alte Stadt, Wald, Wasser, Felswand, Schleuse, Norderney, Wasserfall, Steinbassin, Lagerfeuer, Baumstamm, Pfahl, Abgrund, Tänze ums Lagerfeuer, Kreis, Steppe, Wasserloch, Tannenwald, Felsen, Brücke, Nebel, Wasserstrahl, Schlund, Hügel, Wendeltreppe, Himmel, Regen, Nacht, Bach, Stein, Kraftplatz, Torbogen, Wolkenwand, Gewölbe, Kerker, Pavillon, japanischer Garten, Steinbank, Wüste, Lichtung, Felsschlucht

7.10 Pflanzen

Baum, Tannen, Moos, Blüten, Seerosen, Mammutbäume

7.11 Personen

Menschen, Indianerfrau, Ritter, Medizinfrau, Toter, weiser, alter Mann, Schamane, Ältestenrat, Indianerkind, Cowboys, Bungeejumper, Erzieherin, Jungs, Wolkengesicht, Schamane mit Bärenfell, Familie, englische Leute, Profil Indianerfrau, uraltes Wesen, Engelwesen, Helfer, Indianerhäuptling, Massais, Männer, Frauen, Reiter, Indianerkreis, Katzenmann

7.12 Rhythmik

Das Rasseln wirkt wie Geplauder; so, als wenn sie uns was mitteilen wollen.

Mehrmalig eine zweite Rassel gehört.

7.13 Tiere

Bär, Hund, Indianerpferd, Krokodil, Leopard, Puma, Pferd, Waldtiere, Wolf, Schimpanse, Adler, Huskie, Berglöwe, Katzen, Raubkatze, Löwe, Tiger, Pegasus, Frosch, Affen, Falke, Greifvögel, Vögel, Paradiesvögel, Giraffen, Elefanten, Schlangen, Käuzchen, Eule, Tauben, Rabe

7.14 Utensilien

Holzmasken, Bronzemasken, Kopffedern, schwarze Feder, Federn, Federschmuck, Halsschmuck, Ohringe, Knochen in einer Schale, Wäsche, bunte Decke, Bademantel, Tonkrug, Matratzen, Kimono, Siebe, Schlüsselbund

8. Einige ausgewählte Erlebnisse der Teilnehmer

1. Arbeit! Arbeit! Arbeit! Nichts als Arbeit im Kopf. Kam nicht raus. Konnte es nicht durchbrechen. Sehe ein schwarzes Loch / Rohr. Gehe durch dieses Rohr. Durchgeflutscht... Arbeitsproblem... Das nervt! Ärgere mich über mich selbst.

2. Traurigkeit wurde aufgelöst. Ich war in einem Bären. Er war ein echter Bär. Dann war ich es, der Bär. Ich wollte brüllen. Es ging nicht. Sehe Zelte von Indianern; wollte sie wohl zerfleischen... Sehe einen Schamanen mit Bärenfell! Wollte zum Ton schwingen. Schon war ich wieder im Bären und sah einen Wolf. Ich fletsche die Zähne und gebe ihm eins mit der Pranke! Gleichgewichtsstörungen. Kippeln nach vorn & zurück im Rhythmus der Trommel. Krampfhaftige Konzentration für Bilder, wenn Gedanken kamen. Möchte reich sein. Will das haben! Wollte eine Antwort! Laute kamen über die Kehle...

3. Adler gesehen. Schwupp, war ich der Adler. Ein Gefühl von Stolz durchlief mich (zum ersten Mal). Es war ein gutes Gefühl, ein stolzes Tier zu sein. Habe die Federn gefühlt, Kraft, Stolz und wie es ist, gar keine Zweifel zu haben. Bin geflogen. Aufwind! In der Haltung blieben Kraft und Stolz. Ich kam mir vor, wie ein Löwe. Ich sah ein Indianerdorf und es war mir so, als wache ich darüber. Es war Nacht und einige tanzen um ein Feuer.

Ich sehe das Bild von einem Mediziner mit langem Federschmuck vor mir.
Ich war der Löwe. Es ging immer ums Überwachen des Dorfes. Ich bin der
Dorfbeschützer.

Abfluss. Bin durch Rohre. Höre Winde. Schlund. Dann bekam ich eine Medizin.
Habe die Dorfbewohner beobachtet, wie sie ums Feuer tanzen. Aus dem Feuer
kam Energie, die sie aufnahmen. Fühlte mich leicht, frei, kräftig...

4. Ein Bär war im Indianerdorf. Sehe Wigwams, Zelte. Dann stand ich in einem
Zelt in der Trancehaltung, die wir gemacht haben und fragte nach Heilung. Der
Bär kam mit Honig!!! Ich war im Bären. Da kam mehr Körperspannung. Es war
ganz anstrengend. Wollte losbrüllen. Eine Pferdeherde kam an mir vorbei und
ich wollte eins fressen. Dann riss der Himmel auf und der Sonnenschein kam
durch.

Zum Schluss sehe ich eine Magentasäule, mit der ich verbunden werde...

5. Bin in einem Dorf mit Trommeln. Denke Rasseln sind besser... Bilder von
einem weisen, alten Menschen, einen dichten Wald und einem Teich. Mein
weißer Hund bzw. Wolf war da bei mir. War froh darüber, denn es war eine
einsame Geschichte da. War alleine, in der einsamen Gegend. Bekam Schutz
durch den Hund bzw. Wolf. Gehe in den Teich schwimmen...

Es kam ein rotbraunes Pferd angerannt. Bin darauf gesprungen und losgeprescht...

Bin durch eine Landschaft mit Bergen geritten. Canyon. Die Umgebung war mir sehr bekannt durch einen Amerika Urlaub. Erlebe einen Jahreszeitenwechsel: im Dorf ist es kalt, in der Landschaft ist es warm.

6. Ich bin in meinem Dorf und mein Wolf ist dabei. Wir betrachten die tägliche Routine dort. Sehe ein Zelt. Da ist der Ältestenrat. Ich bitte um Heilung. Ich sollte mich hinlegen. Der Wolf blieb an meiner Seite. Nach einigen Minuten habe ich ein schwarzes Säckchen bekommen. Für meine Heilung.

Danach bin ich raus mit dem Wolf an den See! Ausruhen...

7. Mir sitzen drei Indianer im Rücken. Einer mit zusammengefalteten Armen stehend hinter mir. Zwei tanzen seitlich neben mir. Die beiden Wölfe liegen vor mir, so dass sich ein Kreis bzw. Schutzkreis bildet. Es ist ein sehr starkes Energiefeld und Kraftfeld. In meinen Händen bilden sich zwei goldene Energiekugeln. Es zieht mich leicht nach hinten. Nacht. Wasser. Bach. Wasserfall, ich stelle mich unter den Strahl. Klares Wasser und reinige mich...

Die drei Indianer und die Wölfe stehen am Rand.

Ich sitze zum Schluss in eine bunte Decke gehüllt an einem Stein gelehnt und ruhe mich aus...

Schmerzen in den Füßen, sie brennen wie Feuer und sind bleischwer.

Die Schmerzen und das Brennen gehen im Ruhen weg. Die Indianer und die Wölfe übergeben mir während des Liegens ihre Kraft!!!

8. Ich fühle mich ausgepowert und habe Herzschmerzen. In der Haltung bin ich schwankend, obwohl ich fest stehe. Die Energie vibriert durch die Beine, hoch bis zum Herzbereich... rechts spüre ich starkes Kopfpulsieren. Der Kopfschmerz wird immer schlimmer. Starke Energievibration wärmt meinen Herzbereich...

9. Sehe ein Krokodil am Wasser. Danach einen Hund, Wolf. Eine versteinerte, alte Stadt aus der Sicht von oben gesehen. Ruhe!

10. In der Haltung war ich ganz schwer. Ich hatte starke Schmerzen im Nacken. Bei der zweiten Rassel denke ich, was fuchtelt die so nah bei mir herum? Dann fällt mir ein, es gibt gar keine zweite Rassel. Für mich ist aber eine weitere ganz nah an meinem Gesicht. Habe die Schwingungen gesehen. Hatte überlegt, ob ich die Haltung abbreche... Kurz vor Ende kam Entspannung und Fußkribbeln...

11. Fühle mich sehr toll. Spüre erst die Verspannungen. Sehe ein Indianerdorf. Torbogen ist ganz geöffnet. Sehe Indianer, Berge, Feuer,...

Ich war ein riesiger, großer Tonkrug. Ich wurde von den Dorfbewohnern immer woanders hingestellt. Außen hatte ich eine Wachsschicht. Es kam starker Regen. Es wurde alles von mir abgewaschen und ich wurde mit frischem Wasser aufgefüllt. Altes ist an mir herabgelaufen. Am Ende tranken bunte Vögel und Paradiesvögel aus mir... Körperlich entstand ein Energiezittern wie bei Bioenergetik. Es löste sich eine Wirbelblockade...

12. Die Rassel war sehr fein und schwingt sofort im ganzen Raum. Sehe viele Vögel. Maiskörner werden in Sieben gerüttelt und geschüttelt. Sie geben so die Rasseltöne in den Raum. Sehe ganz deutlich eine Taube. Sie pickt die Körner auf, die aus den Sieben herunterfallen. Zwei Tauben und viele Vögel werden so gesättigt bzw. genährt. Dann fliegt ein großer Rabe hoch in der Luft. Sehr erhaben und kraftvoll und leicht. Im Schnabel hat er einen Stock. Daran hängt ein Schlüsselbund. Er bringt ihn zu mir. Spüre mich wieder in der Felsschlucht. Liege nun wie nach einer Vision auf der Seite und ruhe mich aus. Ich schlafe. Die Rassel hallt an den Wänden wieder. Sehe einzelne Wassertropfen sehr beschwingt ins Wasser tropfen. Ruhe, Kraft und Frieden durchströmen mich. In der Mitte erlischt das Lagerfeuer und fünf Rauchschwaden steigen schlangenförmig als Weg hoch. Als das Feuer aus ist, endet die Rasselung...

9. Auswertung der Symptome auf einer Skala von 0 – 10

0 = kein Leidensdruck

10 = hoher Leidensdruck

9.1 1. Person

Vorher / Nachher

6	0	Depressionen (eigene Empfindung)
8	0	Angst, alleine zu sein
10	2	Traurigkeit
6	1	Schlafstörung
8	6	Erschöpfung / Müdigkeit
10	1	Migräne
10	2	Antriebslosigkeit
0	6	Rückenschmerzen
8	3	Wut / Aggression
8	0	Minderwertigkeitsgefühl

9.2 2. Person

Vorher / Nachher

10	8	Depressionen (eigene Empfindung)
10	0	Angst, alleine zu sein
10	7	Traurigkeit
10	0	Schlafstörung
9	3	Erschöpfung / Müdigkeit
10	0	Migräne
10	1	Kopfschmerzen
10	6	Antriebslosigkeit
8	2	Rückenschmerzen
10	1	Darmprobleme
8	4	Konzentrationsstörung
10	10	Libido
10	6	Wut / Aggression
10	3	Bluthochdruck
8	3	Gefühlsarmut

9.3 3. Person

Vorher / Nachher

9	1	Depressionen (eigene Empfindung)
7	0	Traurigkeit
10	1	Schlafstörungen
10	0	Erschöpfung / Müdigkeit
10	2	Antriebslosigkeit
10	0	Rückenschmerzen
10	0	Knieschmerzen
8	0	Konzentrationsstörung
10	4	Libido
10	0	Minderwertigkeitsgefühl
10	4	Wut / Aggression
10	2	Bluthochdruck
8	2	Gefühlsarmut

10. Fallbeispiel

Kurze Vorgeschichte

Ich lebte bis zum 23. Lebensjahr bei meinen Eltern. In einem Haushalt, der bis zu meinem 14. Lebensjahr durch meine Oma väterlicherseits dominiert wurde, danach von meiner Mutter. Ich habe bis zum 14. Lebensjahr im Schlafzimmer meiner Eltern übernachtet, bis meine Eltern sich durchsetzten, meine Großmutter ins Nebenhaus zog und ich ein eigenes Zimmer bekam.

Meinen ersten Freund lernte ich im 15. Lebensjahr kennen. Nach 5 Jahren Verlobung, nach 10 Jahren Hochzeit.

Mit 38 Jahren besuchte ich die Bilanzbuchhalter-Schule. Berufsbegleitend waren das zwei Jahre Stress pur. Mit 42 Jahren wurde ich nach 24-jähriger Tätigkeit bei meinem Arbeitgeber gekündigt.

Mit 42 Jahren verlor ich eine sehr gute Freundin. Hirntumor, 3 Monate Wachkoma.

Danach hatte ich zwei Arbeitsstellen, die auf meinen Wunsch beendet wurden.

Vor über fünf Jahren, im Alter von 45 Jahren, haben mein Mann und ich uns nach einer 30-jährigen Beziehung getrennt.

Ich hatte ein halbes Jahr zuvor eine neue Arbeitsstelle angetreten, bei der ich einen Mann kennengelernt habe. Liebe auf den ersten Blick.

Wir haben beide die Trennung von unseren Partnern ins Auge gefasst. Ich habe es durchgezogen, er nicht. Wir haben bis heute ein Verhältnis.

Mit der Situation bin ich nicht fertig geworden.

Nach zwei Jahren (2006) lernte ich Simone kennen und fing an mit ihr zu arbeiten. Ich besuchte mit ihr einen Trancetag bei Ki und Simone begann bald darauf ihre Ausbildung.

Rituelle Körperhaltungen

Beginn der Übungsgruppe. Zu diesem Zeitpunkt ging es mir sehr schlecht. War depressiv.

Durch die Übungsgruppe, die Simone ins Leben gerufen hatte, arbeitete ich mich so langsam wieder ins Leben zurück. Bereits die erste Körperhaltung Adena-Pfeifenkopf zeigte eine Verbesserung.

Ich hatte viele Visionen, z.B. ein Indianerdorf, Indianertänze, Krafttiere (weiße Wölfe und Adler), ich fühlte mich sofort Zuhause. Die Rassel vermehrte sich vom Klang her zu vielen Rasseln, die von allen Seiten zu hören waren.

Unsere Treffen fanden in regelmäßigen Abständen statt. Mit jedem Treffen und Haltung veränderte sich meine Einstellung zu meinen Herausforderungen positiv.

Besonders erfolgreich waren für mich die Haltungen, in die ich mit einer bestimmten Frage oder Problemstellung herein ging.

Bei einigen Rassellungen (es war, wie sich herausstellte, immer die gleiche Rassel) verwandelte sich das Geräusch in „fließendes Wasser“. Die Visionen dazu waren sofort da, z.B. ein Steinbecken in einer Höhle oder ein Wasserfall draußen. Die Reinigungen, die ich dann vorgenommen habe, waren sehr wirkungsvoll. Ich hatte immer Zeit, mich komplett zu reinigen. Erst dann hörte die Rassel langsam auf.

In den Ruhephasen hinterher hatte ich immer Kontakt. Ich erhielt Schutz, Antworten, Hinweise. Für alles habe ich mich hinterher herzlich bedankt.

Viele meiner „Reisen“ führten mich in mein Indianerdorf oder etwas außerhalb in die Umgebung.

Erkenntnisse

Mein Freund ist nicht für mein Glück oder Unglück verantwortlich.

Ich bin für mein Leben verantwortlich, ich habe immer die Wahl.

Ich bin ein liebenswerter Mensch, auch wenn mein Freund bei seiner Familie geblieben ist.

Ich bin es wert, geliebt zu werden.

Es steht mir ALLES zu. Liebe, Glück, Erfüllung, finanzieller Reichtum.

Was ich aussende, kommt zu mir zurück.

Ich darf Fehler machen.

Ich bin für die Depressionen meiner Mutter nicht verantwortlich.

Ich bin für die Krebskrankheit meines Vaters nicht verantwortlich.

Ich bin für die Trauer meines Ehemannes nicht verantwortlich.

Liebe (Agape) ist der Schlüssel zu allem!!!

Ich habe sehr viel Positives in den letzten 2 – 3 Jahren erfahren. Ich habe Freunde gefunden und ich meine richtige Freunde, die zu mir stehen, egal, ob es mir gut oder schlecht geht. Das Verhältnis zu meinen Eltern hat sich positive verändert. Ich bekomme meinen Job besser in den Griff. Und last but not least: das Verhältnis zu meinem Freund hat sich von einer eher rein sexuellen Beziehung in etwas Besonderes verwandelt, weil ich unsere Treffen jetzt genießen kann und ihn für nichts mehr verantwortlich mache.

Mein Arbeitsumfeld hat sich sehr gewandelt. Ich bin ein Jahr lang von allen Kolleginnen in meiner Abteilung abgelehnt worden.

Das hat sich bis auf zwei Ausnahmen (das Verhältnis ist jetzt allerdings auch besser geworden) komplett gewandelt. Mir kommt sehr viel menschliche Anerkennung entgegen.

Fazit

Ich denke wieder positiv!

Ein neues Auto und eine neue Wohnung sind da ein Anfang.

Ich bin wieder viel mit verschiedenen Leuten unterwegs, anstatt mich Zuhause einzugraben.

In meinem äußeren Leben hat sich sichtlich nichts verändert.

Aber ich habe mich verändert. In mir hat sich sehr viel verändert.

Ich fühle mich glücklich und zufrieden, spüre Lebenskraft und Lebensfreude.

Klar, es gibt manchmal Momente oder Tage, an denen es mir nicht so gut geht.

Doch ich kann ganz klar sagen, ich habe keine Depression.

Ich komme schneller wieder aus dem, was dann da ist, heraus.

Ich danke allen, die mir das ermöglicht haben, allen voran Simone!

11. Schlussbemerkung

Ich bin sehr angenehm überrascht, wie sich die einzelnen Personen und ihr Leben innerhalb der gemeinsamen Zeit als Übungsgruppe positiv gewandelt haben. Innerhalb kürzester Zeit brachen bei allen alte Gewohnheiten oder Verhaltensmuster auf. Es begann bei allen ein starkes auf und ab. Intensiv und einschneidend. Gleichzeitig wurde es als sanft, schön und kräftigend beschrieben.

Auch radikale Veränderungen waren dabei, die den Heilverlauf positiv beeinflussten wie z.B.:

- kompletter Zusammenbruch und Lebensumbruch
- tiefe Depression
- starkes Aufkommen alter Verhaltensmuster
- Wachrütteln auf spiritueller Ebene und Intensivierung
- vergrößerte, bejahende und optimistische Lebenseinstellung

um nur einige mir wichtige Punkte zu nennen.

12. Ausblick

Es ist mir bewusst, dass dies erst der Anfang meiner Reise zu diesem Thema des Heilverlaufs bedeutet. Es wird mich von nun an in meinem weiteren Leben begleiten. So, wie meine ganz persönliche Arbeit mit den Trancehaltungen und Ritualen Körperhaltungen nach Dr. Felicitas Goodman.

Für mich ist es von großer Bedeutung Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten, zu helfen und in ihrem Heilverlauf zu unterstützen.

Ich für mich finde es sehr schön, dass jeder Einzelne zu seiner Spiritualität gefunden hat. Meiner Meinung nach, ist es genau das, was vielen Menschen fehlt. Der Glaube, die Arbeit mit anderen und an sich selbst.

Meine Übungsgruppe ist nun beendet, aber die Gruppe an sich formiert sich neu. Ich werde also da weiter machen, wo ich jetzt mit dieser Ausarbeitung schriftlich aufhöre. Wie schon gesagt, ich sehe es als meinen Anfang...

Danksagung

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Ki Salmen.

Liebe Ki, bei dir habe ich eine wunderbare Ausbildung erlebt. Die gemeinsame Zeit hat mir sehr viel Spaß gemacht und mich sehr inspiriert. Ich freue mich schon sehr auf unsere weitere Zusammenarbeit. Du warst und bist mir eine wunderbare Lehrerin. Vielen Dank!

Und natürlich gilt mein Dank an meine drei wichtigsten Begleiter während meiner Ausbildungszeit. Ohne Euch wäre diese Ausarbeitung gar nicht zustande gekommen. Ohne Euch wäre ich nicht zu diesen elementaren Erkenntnissen gelangt.

Habt vielen Dank ihr Lieben!

Gevelsberg im März 2010

Simone Kowalewski