

METHODEN UND THERAPIE

FREY Mut

EMDR S

Modul 1

EMDR -S Worum es hier geht

Herzlich Willkommen zu Deiner Erweiterung von Deiner EMDR Ausbildung.

Nachdem Du die Methode, den Ablauf und die Hintergründe kennengelernt hast und selbst auch erleben konntest, geht es nun darum, das Standardprotokoll weiter zu verlassen.

Ich möchte Dich gerne kurz mitnehmen auf die Entstehung von EMDRS. Dann kannst Du für Dich den Ablauf und die einzelnen Aspekte wahrscheinlich auch besser einordnen.

EMDR hast Du in Deiner Ausbildung ja schon intensiv erleben können. Auch die Prozesse und Heilungen, die allein in der Gruppe und auch bei Deinen eigenen Sitzungen geschehen durften. Du hast erlebt, die kraftvoll und ressourcenstärkend die Methode an sich schon ist. Und doch habe ich mich immer wieder gefragt: wie kommt es, dass Prozesse bei mir noch effektiver, kraftvoller und zum großen Teil auch schneller ablaufen? Was genau mache ich denn wirklich anders? Und wie kann ich das „anders“ anderen beibringen, damit auch dort die Prozesse an Kraft und Geschwindigkeit gewinnen.

So durfte EMDR S entstehen.
S für Speed und Spiritualität.

S für Speed und Spiritualität.

Denn genau das sind die Aspekte, auf die ich Dich jetzt mitnehmen möchte. Wir verlassen die wissenschaftlichen Aspekte des EMDR Prozesses und tauchen ein in die Welt der Spiritualität. Hier geht es darum, Dein Herz aufzumachen und die Neugier groß werden zu lassen, damit Du ebenso wie ich noch mehr Kraft in die Prozesse bringen kannst. Ich werde mit Dir gemeinsam eintauchen in die Gesetze des Universums und die Aspekte der 5. Dimension. Wir werden schauen, wie all diese universellen Grundsätze Dir und Deinen Klientinnen noch mehr wundervolle Prozesse schenken können.

Durch Deine EMDR Ausbildung weisst Du ja schon:
es geht nicht um die Methode. DU bist der Wirkfaktor!

Du bist der Wirkfaktor – nicht die Methode!

Unterbewusstsein im EMDR Prozess

Wahrscheinlich erinnerst Du Dich, dass wir in der EMDR Ausbildung über das sogenannte Eisbergmodell gesprochen haben.

Hier sei noch einmal kurz erwähnt:

Der Eisberg steht dafür, dass wir nur einen Bruchteil unseres Lebens im Bewusstsein verbringen. Wir sind - je nach Studie - zwischen 10 und 20 % täglich wirklich bewusst in unserem Alltag präsent. Der Rest - also 80-90 % geschieht unbewusst.

So wie bei einem Eisberg nur ein kleiner Anteil wirklich sichtbar über der Meeresoberfläche ist und der reale große Berg sich unter der Wasseroberfläche befindet. Nun stell Dir die Kraft vor, die entsteht, wenn das Unterbewusstsein aktiv in Prozess integriert wird!

Wie kannst Du das jetzt machen?

Du kannst mit Deinem Unterbewusstsein reden. Nimm bitte wieder das Bild des Eisbergs und schau es Dir an: Die sichtbare und die unsichtbaren Teile sind eins – sie sind ein Eisberg. Teil eines Elements. Und so sind auch Unterbewusstsein und Bewusstsein eins. Teil von Dir. Und nur weil wir es nicht gewohnt sind zu nutzen, heißt es ja nicht, dass es nicht geht, oder?

Um das Unterbewusstsein Deines Coachees in den EMDR Prozess zu integrieren, braucht es eine eindeutige Ansprache und eine klare Entscheidung.

Integration des Unterbewusstseins zu Beginn des Prozesses

1) **Bild, Körpergefühl, Gefühl und Kognition**

Du gehst wie gewohnt in Deinen EMDR Prozess und baust zuallererst wieder die einzelnen Wahrnehmungen auf. Vielleicht hat Dein Coachee auch nicht alle Ebenen abrufbar, dann nimmst Du natürlich nur die Ebenen, die vorhanden sind.

2) **Kontaktaufnahme**

Lasse nun Deinen Coachee ganz bewusst bei sich und seiner Innenwelt ankommen. Hierfür lasst Du ihn ganz bewusst 3 Mal ein- und ausatmen.

3) **Aktivierung Unterbewusstsein**

Nun gilt es, Deinen Coachee in die Kontaktaufnahme mit seinem/ihrer Unterbewusstsein zu bringen. Hierfür ist eine Entscheidung von ihr/ihm der zentrale Schlüssel. Daher frage an dieser Stelle Deine Coachee, ob sie/er bereit ist, ihrem/seinem Unterbewusstsein folgenden Entscheidung mitzuteilen:

**Ich bin bereit, dass sich heute alles, wirklich alles zeigen darf.
Ich bin bereit, dass sich alles Bewusste und Unbewusste, was genau mit
diesem Thema zusammenhängt heute zeigen darf.**

Wichtig an dieser Stelle:

Diese Entscheidung ist auch die Erlaubnis, die es für den Prozess braucht, um die Ebene des Unbewussten wirklich in den Prozess zu integrieren.

Auch hier verletzen wir niemals die Eigenverantwortlichkeit des Coachees und gehen in Tiefen, die dieser oder diese nicht gehen möchte. Es geht auch hier immer um den Coachee und nie um uns und was wir so gerne hätten!

Integration des Unterbewusstseins während des Prozesses

Wenn Du während des Prozesses den Eindruck hast, dass erneut die Entscheidung für die Integration des bewussten und unbewussten Anteils notwendig ist, dann wiederhole gerne mit Deinem Coachee wieder die Entscheidung.

Auch hier gilt es wieder den Fokus auf das Thema zu halten und das Unterbewusstsein klar und eindeutig über die Entscheidung zu informieren.

Vertiefte Integration des Unterbewusstseins während des Prozesses

Während des Prozessierens kannst Du selbst auch aktiv das Unterbewusstsein Deines Gegenübers in den Prozess integrieren.

Hierbei nutze gerne wieder das Bild des Eisberges, da es ja fast jedem bekannt ist.

Denn auch wenn ein Eisberg wie eine große einheitliche massive Masse erscheint, besteht er aus Höhlen, Luftlöchern und zum Teil porösen Elementen. Und dieses Bild nutzen wir, um hier mit dem Coachee und einem lichtvollen Strahler auch die Ecken und Kanten, Höhlen und Vertiefungen des Unbewussten auszuleuchten, damit alles, was mit seinem/ihrer Thema zusammenhängt, sich auch zeigt und weiter prozessiert werden kann.

Für Dich heißt das:

Im Prozess gib evtl. Dieses Bild hinein, damit auch wirklich alle Elemente aufgelöst werden können. Diese aktive Steuerung kannst Du deshalb integrieren, da Dein Coachee durch seine/ihre Entscheidung die Zustimmung gegeben hat.

Nur mit der Zustimmung unseres Gegenübers werden wir auch in dieser Ebene - wie auf allen anderen Ebenen aktiv!

Alles ist Energie

Sicherlich hast Du auch den Satz schon gehört:
Alles ist Energie.

Ich selbst durfte das vor ca. 3 Jahren selbst lernen, als mich eine Freundin energetisch begleitet hat in einer Phase, in der meine eigenen Energie gerade sehr verdichtet und schwer war. Das selbst zu erleben war für mich der Start in meine eigene Reise des EMDR - S.

Und auch, wenn wir hier nicht auf die neuesten wissenschaftlichsten Erkenntnisse der Quantenphysik eingehen, kannst Du hier immer mehr zahlreiche Belege dafür wissen, was indigene Völker schon vor Hunderten von Jahren wussten:
Wir sind alle Energie.

Vielleicht hilft Dir an dieser Stelle meine eigene bildhafte Erklärung:

Wir sind umgeben von Luft.

Egal wo wir uns bewegen.

Welchen Raum Du betrittst.

Geh wirklich mal rein in dieses Bild: Du sitzt jetzt in einem Zimmer wahrscheinlich während Du dies liest. Nun stehst Du (gedanklich) auf und verlässt den Raum, um Dir etwas zu trinken zu holen. Was ist mit der Luft? Ist dort andere Luft, die nur in der Küche wohnt? Oder ist überall Luft, in der wir uns immer bewegen. Wie ein Fisch im Wasser.

So stelle ich mir die Energie vor, die überall ist.

Und diese Energie können wir nutzen, integrieren und auch für uns wirken lassen.

Im Video zeige ich Dir ein kleines Experiment, wie Du für Dich Energie spürbar werden lassen kannst. Mir hat es geholfen, um es zu erleben.

Bitte nutze die folgenden Impulsfragen, um Deine eigene innere Haltung und auch Offenheit selbst zu reflektieren:

- „Alles ist Energie“ bedeutet für mich ...
- Welche Fragen und Unsicherheiten tauchen vielleicht noch bei mir auf?
- Welche Gefühle zeigen sich, wenn ich über Energie und Energiearbeit reflektiere?
- Wo darf ich noch hinschauen?

Einfluss von Energie auf Dein Leben

Oftmals merken wir den Einfluss von Energie nicht, da wir es einer anderen Ursache zuschreiben.

Hast Du zum Beispiel mal einen Raum betreten, in dem vorher ein richtiger Streit stattfand? Oft sagen wir dann, „Hier war oder ist dicke Luft“.

Und sicherlich kennst Du auch Gespräche mit Menschen, in denen Du in einer anderen Energie rauskommst, als Du reingekommen bist. Und das geht in beide Richtungen – mit mehr Energie oder mit weniger Energie.

Wenn Du in Deine EMDR Arbeit den Faktor S integrieren möchtest, dann solltest Du bei Dir auch sehr achtsam sein, was Deine eigene Energie betrifft. Denn es gilt in jedem Fall:

**Wer andere halten möchte,
Muss selber fest stehen!**

Energie Räuber

Finde nun für Dich Deine eigenen Energiekiller – was ganz konkret raubt Dir Energie? Denke hier an Plätze, Situationen, Themen und/oder Menschen. Halte Dir diese Energiefresser gerne fest.

Solltest Du diese Aufgabe herausfordernd finden, dann gehe die nächsten Tage gerne wirklich achtsam durch Dein Leben. Mache immer wieder einen Check-in, in dem Du Dich bewusst auf Deine Energie und Dein Energieniveau konzentrierst. Hat es sich verändert? Was hat dazu beigetragen, dass es sich verändert?

Türenspiel

Um herauszufinden, was für Dich energetische gerade eine Herausforderung darstellt, stelle Dir doch jede Aufgabe, die momentan in Deinem Leben ansteht und angeschaut werden darf als einzelnen Tür vor.

Nun stehst du also in einem Zimmer voller geschlossener Türen. – Stelle Dir dies wie gewohnt so real und bildlich wie möglich vor. Sind es weiße Türen oder dunkle? Große oder kleine? Einheitlich?

Als Nächstes stellst Du Dir vor, wie Du auf die erste Tür zu gehst. Welche Aufgabe, Situation oder Person steht hinter der Tür? Öffne nun in Deiner Vorstellung diese Tür und spüre rein, wie es Dir geht, wenn Du diese Aufgabe NICHT erledigst, diesen Termin NICHT wahrnimmst.

Ändert sich die Energie?

Bleibt sie gleich? Dann gehe zur nächsten Tür.

So gehst Du von einer Tür zur nächsten und findest für Dich die Situationen, Menschen, Termine und Projekte, die Dir gerade die Energie rauben.

Sobald Du diese identifiziert hast, kannst Du mit ihnen weiterarbeiten.

- Was braucht es jetzt?
- Welche Handlung ist jetzt notwendig, um die Energie wieder nach oben zu bringen?

Energie Bringer

Natürlich geht es nicht nur darum herauszufinden, was Dir Energie raubt.

Mindestens genauso wichtig ist es zu wissen, was Deine eigenen Energiequellen sind.

Bitte nimm Dir auch hier ausreichend Zeit, um Deine Energie Quellen zu identifizieren.

Gehe gerne auch wieder achtsam durch Deinen Tag und notiere Dir hier wieder Dein Energie-Niveau. Wie hat es sich verändert und wodurch? Was lädt Dich auf?

Deine energetische Mitte ist entscheidend für den EMDR Prozess!

Energiearbeit für Deinen EMDRS Prozess

Die Energiearbeit auf die wir uns hier konzentrieren ist vor allem in Bezug zu Dir zu sehen. Wenn Du Dich auf Deine Energie-Mitte fokussierst und Deine Energie in einen hochschwingenden Bereich in den Prozess integrierst, dann wird sich dies im besten Sinne auch auf Deinen Coachee auswirken.

Bevor Du hier in die einzelnen Schritte eintauchst, ist einer der wichtigsten Aspekte für die Integration der Energie Wirksamkeit, dass es immer in liebevollster Absicht und zum besten Wohle Deines Coachees geschieht.

Genau aus diesem Grund kannst Du die folgenden Schritte auch gehen, ohne dass Dein Coachee hiervon unterrichtet ist.

Denn Du erinnerst Dich:

Du bist der Wirkfaktor!

Schauen wir uns also die 4 Vorbereitungsschritte an, die Deinen EMDR Prozess auf ein EMDRS Niveau anheben.

1. Du bist in Deiner Energie-Mitte und sorgst für Deinen Energiehaushalt!

Nutze Deine Erkenntnisse aus dem vorherigen Kapitel und setze gezielt Deine Energie-Bringer ein.

In Deiner Energie-Mitte zu sein und Dein Energiehaushalt verantwortlich selbst zu füllen ist auch eine Verantwortung für Deinen Coachee. Denn nur dann kannst Du wirklich kraftvoll die Prozesse begleiten.

2. Erhöhe die Energie Deines Raumes

Die Erhöhung der Schwingungsenergie in Deinem Raum ist sowohl für Deinen Coachee wie auch für Dich selbst kraftvoll. Denn die erhöhte Energie im Raum färbt sich natürlich auch auf die Personen in diesem Raum ab.

Hier einige Beispiele zur Erhöhung der Schwingung im Raum:

- gesunde und kraftvolle Pflanzen im Zimmer
- Nutzung von reinen und hochwertigen ätherischen Ölen in Diffusor
- gute Durchlüftung
- räuchern
- energetische Reinigung
- ...

Finde hier einen Weg, der wirklich zu Dir passt. Besonders wenn Du mehrere Coachings nacheinander hast, ist es aus meiner Erfahrung wichtig, die Energie des einen Prozesse erst aus dem Raum zu haben, bevor der nächste Prozess startet. Also auch hier gilt wieder: gehe mit einem Zeitpuffer in Deine Coachings, damit auch hierfür ausreichend Zeit zur Verfügung steht.

3. Energetische Begegnung

Auch im Vorfeld Eurer Begegnung kannst Du energetisch dafür sorgen, dass Euer Aufeinandertreffen reiner Natur ist.

Hier kannst Du auch mit einer Energiedusche aus Licht arbeiten.

4. Schaffe einen lichtvollen Raum der Liebe und Heilung

Dieser Aspekt ist aus meiner Sicht mit einer der wichtigsten Punkte. Wenn Du Dein Herz öffnest und durch die Liebe Deines Herzens und Deiner Intention einen wahrhaft lichtvollen und sicheren Raum schaffst, dann kann dieser sichere Raum dafür Sorge tragen, dass sich EMDR Prozesse intensiver entfalten können. Allein Deine Haltung der Heilung und Liebe ist mit eine der größten Hebelwirkungen, die aus Deinem EMDR Prozess einen EMDRS Prozess machen.

Hierfür verbinde Dich im Vorfeld mit Deinem Herzen. Gehe in Verbindung, in dem Du z.B. eine Hand auf dein Herz legst und gerne mit geschlossenen Augen die Verbindung aufnimmst. Nun kannst Du mit der Intention für die bestmöglichen Prozesse im Sinne des Coachees und des höchsten Wohls gedanklich den Raum aufmachen.

Lichtdusche

Verbinde Dich auch hier wieder mit Deinem Herzen und Deiner Herzenergie. Lege hierfür gerne beide Hände auf Dein Herz und tauche ein in Deine innere Herzenswelt. Wenn Du hier in Kontakt gegangen bist, dann stell dir vor, wie Du eine Dusche aus Licht im Türrahmen installierst. Diese Dusche lässt helles, heilsames Licht aus Liebe auf jeden regnen, der durch den Türrahmen tritt. Mit diesem heilsamen Licht werden im Sinne des Einzelnen und des großen Ganzen die Menschen, die durch die Tür treten, empfangen.

Während des Prozessierens kannst Du auch auf dieser energetischen Ebene einen sicheren und schwingungserhöhten Rahmen schaffen. Wir alle werden von den Energien in unserem Umfeld beeinflusst. Mal mehr, mal weniger. Und oft sind wir noch immer sehr unbewusst in diesem Bereich unterwegs. Durch Deine Haltung schaffst Du somit einen Rahmen, in dem Heilung möglich ist. Grundvoraussetzung ist auch hier wieder Deine liebevolle Absicht. Denn nur in dieser Absicht kann sich die wirklich hochschwingende Energie entfalten und wirken.

Wenn Dein Gegenüber während des Prozessierens in für ihn/sie tiefe und schwere - daher auch meist niedrighochschwingende - Prozesse geht, kannst Du auf Deiner Seite in Deine höchstmögliche Energie gehen. Hierdurch schaffst Du einen Raum, in dem auch Dein Coachee wieder eine andere Energiestufe erklimmen kann. Dadurch lässt Du den Prozess weiterhin bei Deinem Coachee. Alles, was sich zeigen will und sollte, kann und darf sich zeigen. Wie gewohnt prozessierst Du gemeinsam mit Deinem Coachee die Prozesse durch und bis zu Ende. Und gleichzeitig können durch die energetische Hilfestellung diese Prozesse tiefer gehen und somit noch besser an die Wurzel kommen.

Bitte denke immer daran:

Alles hat seinen Raum und darf sein!

Durch diese energetische Komponente sorgst Du dafür, dass Du selbst für die Prozesse Deiner Coachees einen reinen und sauberen Raum schaffst, in dem energetische Störungsquellen oder niedrig schwingende Energie keinen Platz haben.

Spirituelle Gesetze

Die spirituellen Gesetze sind für Dich in diesem Zusammenhang relevant, da durch sie manche Verbindungen zwischen Dir und dem Prozess Deines Coachees auch noch anders erklärt werden. Du wirst erkennen, dass Du durch Deine Arbeit mit Menschen und die Art und Weise wie Du hier arbeitest, einen großen Einfluss auf die Aussichten auf Auflösen von Blockaden haben kannst.

Gesetz der Resonanz

Dieses Gesetz wird auch oft als Gesetz der Anziehung verstanden.

Wichtig für dieses universelle Gesetz aus meiner Sicht ist es, dass wir nur das im Leben für uns erreichen können, mit dem wir wirklich in Resonanz gehen. Resonanz bedeutet hier, dass wir auf einer Schwingungsebene sind mit dem, was wir haben möchten.

Für Dich in den Coachingprozessen bedeutet dies, dass Dein Coachee nur das im ersten Schritt wirklich erreichen kann (auch im Bereich Blockaden lösen, Glaubenssätze auflösen, ...), was für ihn/sie in Resonanz geht. Hierfür dürfen wir auf ein energetisches Niveau kommen, mit unserem Wunschzustand. Wir dürfen jetzt schon so schwingen, wie wir es gerne hätten.

Und genau hier greift für mich EMDR mit ein. Denn ich bin davon überzeugt, dass wir alle ein Geburtsrecht für Freude, Glück und Fülle haben. EMDR kann als Toll helfen, unsere Selbstheilungskräfte wieder so zu aktivieren, dass wir diesem Geburtsrecht wirklich wieder folgen können.

Gesetz der Polarität

In diesem Gesetz befinden sich die beiden Pole, die wir in unserer Welt immer wieder haben.

Licht und Dunkelheit

Frieden und Krieg

Schwarz und Weiß

Reich und Arm

...

Durch dieses Gesetz wird deutlich:

Wir können nur Licht und Heilung bewirken, weil es die Dunkelheit gibt.

Durch EMDR können diese dunklen Aspekte aufgelöst werden und für Deine Coachees wieder im Licht scheinen. Hierin liegt auch der Zauber für die wirklich Arbeit auf energetischer Ebenen. Denn das Licht kann sich nur zeigen, wenn sich die Dunkelheit auflöst. Hier kannst Du mit Deiner Arbeit mit EMDR ansetzen und genau das bewirken.

Und genau das ist aus meiner Sicht ein wichtiger Aspekt dieses universellen Gesetzes: Es gibt nie nur das eine. Du erinnerst Dich an das Unendlichkeitszeichen aus dem Video?

Nur wenn Du es schaffst, beide Pole im Gleichgewicht zu halten, bist Du in der Mitte. Denn ansonsten schwingen wir von einer Seite im Bogen wieder zur anderen Seite.

Die Kunst des Loslassens mit einem Lächeln

Alles, was da ist. Sowohl das, was da ist wie auch das, was nicht da ist. Sowohl das, was Du haben möchtest, wie auch das, was Du nicht haben möchtest - loslassen mit einem Lächeln.

Wobei das Lächeln hier die äußerliche Darstellung einer inneren Haltung ist. Es ist die Annahme der Situation.

Hilfreich sind hierfür zwei Fragen:

- Kannst Du etwas verändern?
- Kannst Du raus aus der Situation?

Wenn Du beides mit „Nein“ beantwortest, dann kehre die Aufmerksamkeit zu Deiner inneren Haltung in Bezug auf die Situation.

Eine Haltung des Vergebens und des Segnens ist für mich hier die Haltung, die hilfreich und kraftvoll ist.

Vergebung ist ein kraftvoller Schritt, um bei Dir selbst wieder Frieden einkehren zu lassen. Vergebung heißt, dass Du die andere Seite loslässt, um hier nicht weiter energetisch gebunden bist.

Vergebungsarbeit ist eine starke Energiearbeit. Diese braucht Zeit und Raum und auch Aufarbeitung durch EMDR Prozesse. Leider wird Vergeben oft gleichgesetzt mit „gutheißen“. Das sind allerdings zwei komplett getrennt zu betrachtenden Aspekte. Vergeben heißt, auch wenn ich weiß und weiterhin der Meinung bin, dass es nicht richtig wahr, kann ich einer Person ihr Verhalten vergeben. Ich halte nicht mehr daran fest, lasse los, werde selbst frei.

Segnen ist dann ein nächster Aspekt – das Gut sprechen über eine Person. Hierbei geht es auch wieder um die Handlung, Deine klare Entscheidung dies zu tun. Es hat nichts mit Kirche oder Religion zu tun. Schau auch hier gerne bei Dir hin, sollten innere Vorbehalte (schon allein aufgrund der Worte manchmal) auftreten.

Nutze Deine Kraft der Entscheidung und fokussiere Dich bei dem Menschen, den Du segnen möchtest, auf die für Dich positiven Aspekte. Nimm Dir hier Zeit und Raum. Denn es steckt so viel Magie in diesem Prozess.

Vergeben und Segnen bringt Dich in Deine Mitte.

Die Sache mit dem Unterbewusstsein

Hole Dir hier noch einmal das Bild des Eisberges aus den vorherigen Lektionen zurück. Ca. 85 % unserer Prozesse laufen unterbewusst ab. Und genau hier kannst Du mit Deinen EMDR Prozessen auf allen 4 Ebenen ansetzen:

- Bildebenen
- Kognition
- Emotion
- Körperebene

Auf allen 4 Ebenen wirkst Du automatisch mit Deinem EMDR Prozess. Und wie Du in Deiner Ausbildung gelernt hast, gilt natürlich auch hier:

Trust the process.

Um noch mehr S (Speed) in diesen Prozess zu integrieren, nutzen wir nun die Kraft des Unterbewusstseins. Du hast in den vorherigen Lektionen schon gelernt, dass Du mit Deinem und dem Unterbewusstsein Deiner Coachees reden kannst und solltest. In diesem Fall möchtest du das Unterbewusstsein

- Abholen
- Anerkennen
- Als Prozesspartner aktivieren
- Öffnen

Hierfür gibst Du quasi dem Unterbewusstsein durch Sprache und gleichzeitig durch Deine innere Haltung die offizielle Erlaubnis, dass sich zeigen darf, was heute für dieses Thema relevant ist.

Alles, was für den Prozess heute wichtig und relevant ist, darf sich zeigen. Wirklich alles.

Einführung in die spirituelle Arbeit mit EMDR

Wer bist Du wirklich?

Die klassische Arbeit mit EMDR ist eng verwoben mit dem Leben Deines Coachees. Es geht um das Auflösen von Blockaden und Hindernissen, die er/sie in diesem Leben erfahren durfte.

Wenn wir nun EMDRS weiterdenken, dann dürfen wir uns im ersten Schritt anschauen, wie wir dieses Leben hier wirklich betrachten und welche Dimensionen vielleicht noch dahinter liegen, die wir zusätzlich integrieren sollten. Hierzu solltest Du selbst für Dich definieren, wie Du Dich und Dein Leben und Sterben wirklich verstehst. Denn Du brauchst Deine Worte und Bilder, um Deinem Coachee gegenüber durch Deine innere Haltung der eigenen Sicherheit den Raum aufzumachen.

Lass und hierzu erst einmal die Begrifflichkeit abgrenzen. Wir reden im kommenden Modul von 3. und 5. Dimension. Doch was genau verstehe ich darunter?

Die 3. Dimension ist das Leben, wie wir es im klassischen Sinne gerade erleben und erfahren. Es ist gebunden an die Begrenzung unseres Körpers, an die Erlebbarkeit der Dinge und Menschen um uns herum.

Die 5. Dimension ist die Entwicklungsstufe danach. Hier geht es um uns als verbundene Wesen, um Einheit und das Verständnis von wahrer umfassender Liebe. In dieser Dimension ist die lineare Betrachtung von Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft aufgehoben. Denn in dieser Dimension ist alles jetzt. Immer.

Und auch die Begrenzungen, die wir vorher noch wahrgenommen haben, sind übergegangen in die Wahrnehmung einer Einheit.

Wenn wir uns Gedanken über unser Verständnis vom Leben machen, dann gehört unweigerlich natürlich auch dazu, wie unser Verständnis vom Tod ist. Denn diese zwei Punkte definieren in der momentanen 3. Dimension unsere Reise:

Geburt und Tod.

Wie definierst Du Sterben und Tod?

Was sind Deine für Dich wahren Konzepte Deines Seins?

Nimm Dir jetzt die Zeit und schau hin, spüre nach.

Was ist Dein Konzept des Lebens?

Dieses Konzept ist relevant, da Du selbst schon gelernt hast, dass Deine eigene Haltung die Prozesse Deiner Coachees beeinflussen. Und wenn Du nun über die klassische EMDR Arbeit hinaus prozessieren möchtest, dann darfst Du auch darüber hinaus denken, fühlen und leben.

In meinem zweiten Buch „Das verstaatlichte Kind“ habe ich von der verletzten Kinderseele gesprochen. Hier durfte ich selbst hinzulernen. Für mich sind unsere Seelen unverletzbar. Sie sind immer rein und heile. Sie sind die Essenz, die über die Leben hinweg da sind.

Erinnerst Du Dich an mein Bild über den Kreislauf des Lebens aus dem Video? Der Ozean, in dem wir alle ein Tropfen sind, der dann wieder aufsteigt und evtl. als Regen wieder zurückkehrt auf diese Erde. In diesem Tropfen ist für mich immer die Seele konstanter Faktor. Und gleichzeitig ist hier auch für mich unser Seelenplan sichtbar: Wir sind hier, um wiederzuerkennen, dass wir alle eins sind. Alle Teil dieses wunderbaren großen Ozeans.

Nur können wir über die Leben hinweg sogenannte Anhaftungen haben. Etwas, das nicht wahrlich zu uns gehört, uns doch beeinflusst und die Seele erschwert, da sie nicht in ihrer wahren Leichtigkeit sein kann.

Diese Anhaftungen können auch in Form von transgenerationalen Traumata erklärt werden. Ganz wissenschaftlich wissen wir, dass Traumata über Generationen hinweg weitergegeben werden. So sind Traumata der Kriegsgeneration zum Teil noch immer in den Enkeln der Soldaten und Trümmerfrauen zu finden. Wie dies geschehen kann?

Schon während der Schwangerschaft empfangen wir Botschaften und Emotionen der Mutter und aus dem Umfeld – diese prägen uns, während wir noch nicht einmal voll entwickelt sind. Gleichzeit sind bei weiblichen Embryos schon die Eizellen für deren Leben angelegt, in denen auch wiederum Emotionen, Informationen gespeichert werden und irgendwann in fernen Zukunft in einem neuen Baby weiterleben. Transgenerational – über die Generationen hinweg.

Aus all diesem Verständnis heraus dürfen wir auch die Prozesse, die wir mit EMDR bearbeiten weiterlesen und umsetzen.

Zugang zur Seele als Resource etablieren

Manchmal wirst Du bei Deinen EMDR Prozesses an Themen stoßen, in denen Du wahrnimmst, dass es hier um etwas „anderes“ geht. Oft sind es Themen, die nicht wirklich etwas mit Deinem Coachee direkt zu tun haben. Sei hier intuitiv achtsam und Du wirst merken, wenn Du an Bereich gestoßen bist, die über Generationen hinweg mitschwingen.

Wenn Du diesen Eindruck hast, dann ist es von zentraler Bedeutung, Deinen Coachee abzuholen und mitzunehmen. Wohl wissend, dass momentan noch andere Verständnisse von Leben und Vorleben existieren. Du kannst hier die wissenschaftliche Erläuterung der transgenerationalen Traumata nutzen, um erst einmal das erste Verständnis zu wecken. Im nächsten Schritt geht es darum, Ressourcen zu etablieren, die auch in der Lage sind, bei Themen standzuhalten, die über unser normales Sein hier hinausgehen. Und die stärkste Ressource, die Du hier etablieren kannst, ist die Kraft der Anbindung an die Göttlichkeit und die eigene reine kraftvolle Seele des Coachees.

Ich habe Dir hierfür im download Bereich mein Bild des Unendlichkeitszeichens zur Verfügung gestellt. Natürlich kannst Du hier auch eigene Bilder nutzen. Für mich ist in diesem Zeichen so schön ersichtlich, dass wir zwischen den Polen immer wieder in unsere Mitte kommen dürfen - denke hier an das Gesetz der Polarität. Und wenn wir ins „Dunkle“ eintauchen, dann etablieren wir im Vorfeld erst das „Licht“.

Zum Vorgehen:

- Education Deines Coachees, um ihn/sie hier mitnehmen zu können. Es braucht zwingend die Bereitschaft, sich hierauf einzulassen.
- Lege das Unendlichkeitszeichen auf den Boden und lass Deinen Coachee Kontakt aufnehmen. Führe ihn/sie hier achtsam in die Verbindung zum Großen Ganzen, zur Quelle (nutze hier die Wörter, die für Dich stimmig sind)
- Wie bei der Lichtstromtechnik lässt Du nun vom Boden aus die Anbindung in den Körper Deines Coachees einfließen und verankern.

Die Unendlichkeit als Ressource für jeden

Die Unendlichkeit als Ressource kannst Du in jedem Prozess mit als Ressource anbieten. Vor allem dann, wenn Dein Coachee keinen Zugriff zu eigenen Ressourcen hat. Auch hier kannst Du das Gesetz der Polarität nutzen, um zu erklären, dass dort, wo Dunkelheit ist, immer auch Licht ist. Selbst wenn wir es nicht sehen. So wie die Sonne immer scheint, auch wenn wir sie in der Nacht selbst nicht sehen können. Dieses Angebot kannst Du symbolisch mit dem Unendlichkeitszeichen integrieren. Wahrscheinlich wirst Du merken, dass allein die Arbeit mit dieser Möglichkeit schon Prozesse wieder in Gang setzt. Denn die Erleichterung kann dazu führen, dass sich bei Deinem Coachee Blockaden lösen und Raum machen, damit ihr im Prozess weitergehen könnt.

Bitte nutze jetzt die Zeit und erkläre jemand anderem die Ressource Unendlichkeit. Vielleicht hast Du Kontakt zu den anderen TeilnehmerInnen des Kurses, dann schließt Euch gerne zusammen und nutzt die Zeit, um die Erklärung zu üben. So wie Du in Deiner EMDR Ausbildung Trauma erklären durftest, um es dann in Deinen eigenen Worten und Deiner eigenen Selbstverständlichkeit jederzeit und überall erklären zu können.

Wo Dunkelheit ist, kommt auch wieder Licht.

Auflösen von Traumata in der 5. Dimension

Um EMDRS in seiner Kraft anzuwenden, gibt es einige Dinge zu beachten. Das Wichtigste in dieser Tiefe ist das wirkliche Einverständnis Deines Coachees. Ohne dieses Einverständnis führst Du auf dieser Ebenen die Arbeit nicht weiter!

Zusätzlich muss die Ressource der Unendlichkeit im Vorfeld wirklich etabliert sein. Hier geht es jetzt nicht mehr um ein Angebot, sondern um deine absolute Klarheit in der Anwendung. Diese Essenz seiner/Ihrer Seele und damit den Teil der Unendlichkeit ist wirklich eine zwingende Voraussetzung. Nutze hier wieder das Unendlichkeitszeichen, um die Verbindung zur Göttlichkeit wirklich spürbar werden zu lassen.

Nun gibst Du selbst dem Unterbewusstsein Deines Coachees wie gewohnt die Erlaubnis mitzuwirken:

„Alles, was hiermit im Zusammenhang steht, darf sich zeigen – Bewusstes oder Unbewusstes.“

Für die Arbeit mit der 5. Dimension ergänzt Du in jedem Fall auch noch die Seelenanteile:
„Und es darf sich alles zeigen, was meine Seele früher schon erlebt hat.“

Arbeit mit dem Unendlichkeitszeichen

Nutze auch hier wie schon gelernt dieses Bild, um die Ressource der Göttlichkeit zu etablieren. Hierbei kannst Du auf zwei Arten damit arbeiten.

1) Du etablierst mit dem Bild die Ressource und bringst es bei Bedarf im Prozess immer wieder rein, wenn Du spürst, dass es jetzt benötigt wird.

2) Du lässt Deinen Coachee weiterhin auf dem Bild stehen – in Verbindung mit seiner Göttlichkeit. Hierbei steht dann nur noch ein Fuß auf dem Bild und hat die Verbindung, während der zweite Fuß im Raum daneben steht und für den Prozess steht. Damit hast Du immer eine starke Ressourcenanbindung und eine hohe Sicherheit aufgebaut.

EMDRS Ablauf in Schritten:

- Energetisch den Raum herstellen
- Einverständnis abholen, für die Arbeit mit der 5. Dimension
- Ressource etablieren
- Prozessieren, Erfahrungen und energetische Signaturen auflösen

**Kraft meiner göttlichen Ich-bin-Präsenz verfüge ich,
es darf sich alles zeigen und alles gehen,
Aus allen Zeiten
Allen Energien
Allen Möglichkeiten
Allen Dimensionen
Allen Leben
Und allen Seins-Zuständen,
Die nicht meinem höheren Wohl dienen.**

Während Du im klassischen Prozessieren gelernt hast, Deinem Coachee über verbale Bestätigung zu ermutigen im Prozess zu bleiben, ist es hier nun Deine Aufgabe die 5. Dimension anzusprechen. Drucke Dir bitte den folgenden Text aus und habe ihn genauso für Dich ablesbar zur Verfügung. Wenn wir uns in der 5. Dimension bewegen, weißt du ja nun, dass es nicht um Linearität geht. Da diese aufgehoben ist, geht es auch nicht mehr um Raum und Zeit. Wir sprengen hiermit auch die Vorstellung, nur hier auf Erden zu sein oder gewesen zu sein. Es geht darum, dass wirklich alles, was dem göttlichen höchsten Wohl Deines Coachees jetzt nicht mehr dienlich ist, wieder ins Licht zu schicken und somit aufzulösen.