

METHODEN UND THERAPIE

**FREY Mut**

**EMDR S**

Modul 2

## 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. Hier ist der Großteil unserer Gesellschaft noch eingebunden. Dazu gehört auch die Überzeugung, dass alles, was wir sehen, fest ist.

Was meine ich damit?

Schau Dich in Deinem Raum um: Was siehst Du?

Welche Möbel stehen in Deinem Zimmer? Welche Bilder hängen an der Wand? Welche Struktur haben Deine Wände?

Wenn wir uns in der 3. Dimension bewegen, dann gehen wir davon aus, dass all dies feste Materie ist. Du kannst es ja auch anfassen, oder?

Und damit ist der Tisch von Dir getrennt.

Dein Nachbar, ein eigenständiger Mensch – von Dir getrennt.

Deine Themen sind Deine Themen und haben mit mir nichts zu Du.

In dieser 3. Dimension unterrichten wir auch noch unsere Kinder, lehren und leben.

Noch.

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 alle jetzt. Immer.

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

Selbst in der Forschung gibt es nun zahlreiche Untersuchungen, die belegen, dass Verbindungen existieren, die wir nicht begreifen können. Besonders in der Quantenphysik werden hierzu immer mehr Experimente gemacht. So konnte man feststellen, dass bei einer Teilung eines Teilchens sich beide Teile immer noch gleich bewegten, auch wenn sie in entgegengesetzte Richtungen „geschossen“ wurden. Zusätzlich konnte nachgewiesen werden, dass auch die Tatsache, dass es einen Beobachter (Forscher) gibt, die Ergebnisse beeinflusst. Somit findet eine Beeinflussung statt, die außerhalb des 3 dimensional erklärbaren Raumes liegt.

Wenden wir uns Deinem Raum zu:

Auch der Tisch, an dem Du gerade sitzt und dieses Skript liest ist, auch aus Forschersicht, nicht das, was er zu sein scheint. Er ist nicht fest und stabil. Mit den richtigen Geräten würdest Du auf atomarer Ebene feststellen, dass der Hauptbestandteil Deines Tisches Nichts ist. Leere. Leerer Raum. So wie Du und ich.

Die Arbeit mit EMDRS bedeutet anzuerkennen, dass nicht das zählst, was Du klassisch mit Deinen 5 Sinnen wahrnehmen kannst. Es bedeutet anzuerkennen, dass es dahinter transzendente Welten gibt, die die meisten von uns nicht einmal erahnen und erahnen wollen.

Wenden wir uns wieder dem Verständnis des Lebens zu.

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. In Verbindung zueinander.

Besonders in der Zwillingsforschung wird dies sichtbar.

Zwillinge, die getrennt voneinander aufwachsen - in zum Teil eklatant unterschiedlichen Lebenssituationen ihr Leben gestalten, weisen oft erstaunlich viele Gemeinsamkeiten auf. Ohne einander zu kennen.

**Nach Carl Gustav Jung sind Synchronizitäten zeitlich korrelierende Ereignisse, die nicht über eine Kausalbeziehung verknüpft sind, jedoch als miteinander verbunden, aufeinander bezogen wahrgenommen und gedeutet werden.**

Vielleicht hast selbst Du solche "Synchronizitäten" schon erlebt:

Du denkst an einen Menschen, den Du vielleicht lange nicht gehört und gesehen hast – und plötzlich ruft genau dieser Mensch Dich an.

Dieses Bewusstsein über die Verbindung von allem was ist, ist elementar für die Arbeit mit EMDRS.

Durch diese Verbindung kannst Du auf energetischer Ebene für und mit Deinem Coachee wirksam werden.

Gleichzeitig kann Dein Coachee auf Themenpunkte stoßen, die nicht zu ihm zu gehören scheinen. Themen, die immer und immer wieder auftauchen und keine Lösungen zu finden sind. Themen, bei denen er/sie keine Erinnerung an einen ausschlaggebenden Moment hat. Dies können sogenannte Anhaftungen sein. 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. Gleichzeitig 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.

So gibt es Fälle, dass Menschen Angst vor lauten Geräuschen haben und dies dann zurückgeführt werden konnte auf Bombeneinschläge, – nur waren diese Menschen nie in einem Krieg. Doch die Großeltern haben zu Kriegszeiten gelebt.

Es gibt Menschen, die aus diesem Grund auch noch Dinge, vor allem Lebensmittel, horten, da sie die Angst vor Hunger im eigenen System haben. Ohne jedoch je Hunger erlitten zu haben.

Aus all diesem Verständnis heraus dürfen wir auch die Prozesse, die wir mit EMDR bearbeiten, weiter fassen und durch EMDRS diese Traumata anderer Generationen auflösen.

### **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“.

In einem unendlichen Rhythmus bewegen wir uns zwischen den Polen. Ziel ist es, in eine austarierte Mitte zu kommen. Selbst wenn wir durch das Leben immer wieder zu der einen oder anderen Seite schwanken, uns immer wieder auf unsere Mitte einzupendeln. In einem unendlichen Bewegungsprozess.

Allein dieses Wissen über den Prozess kann auch wieder zur Erleichterung führen, denn es gehört zum Leben und geht uns allen so. Aus EMDR weißt Du schon, wie erleichtern allein dieser Satz sein kann.

Etabliere nun mit Deinem Coachee die stärkste Ressource, die ihm/ihr zur Verfügung steht. Hier kannst Du auf zwei Wegen vorgehen:

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.

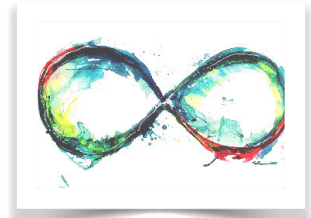
**Ohne dieses Einverständnis führst Du auf dieser Ebenen die Arbeit nicht weiter !**

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.

### Fassen wir noch einmal den Ablauf der Arbeit mit EMDRS zusammen

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

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.



**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.**

Durch die Arbeit in Anbindung an die Unendlichkeit sind meine EMDR Prozesse nicht nur schneller, sondern vor allem auch tiefgreifender geworden. Ich konnte Menschen aus Bereichen herausführen, aus denen ihnen und mir nicht bewusst war, dass diese existierten. Mein Vertrauen in das Göttliche und die Führung hierdurch fließt in meine Prozesse seit dem immer mit ein.

Ich hoffe, dass EMDRS für Dich ebensolche Räume öffnet, damit auch Du Menschen wahrhaft transformierend lichtvoll begleiten kannst.

Achte hier immer auch auf Deine eigene Energie -  
Denn nur wenn Du in Deiner Kraft bist, kannst Du Menschen in Ihre Kraft führen!

Deine Gunda



