

Einleitung

Was hindert uns daran in Freude zu leben? Innere Not, die wir aus Kindheit mitbringen und nicht mitteilen. Wir navigieren drumherum und versuchen es unbewusst, indirekt zu machen (ausagieren, ablenken, betäuben, Unterhaltung und Konsum) -> Alles, was wir tun, dient der Kompensation dieser inneren Not

Jedes Leidenssymptom lässt sich auf Beziehungsebene zurückführen. Ursache ist die innere Not hinter dem Symptom, die aus der Kindheit stammt und schon dort nicht kommuniziert werden konnte -> Energiestau, Ausagieren von festgehaltener Ladung, da wir nicht wissen wie Mitteilen geht und Angst davor haben

Alle Probleme, persönlich und gesellschaftlich, lassen sich also auf Entwicklungstrauma zurückführen, basieren auf destruktiver Interaktion zwischen uns Menschen, die auf ungelöster Not aus Kindheit beruht; wir sind nicht im Erwachsenenbewusstsein sondern in Notzuständen aus Kindheit, Erwachsen sein auf Bindungsebene bedeutet nicht ausagieren müssen, sondern alles mitteilen und hören zu können

Im Kern sind wir alle gleich, was unsere Bedürfnisse und Wünsche angeht:

frei von Leiden sein

glückliche Beziehungen haben

alle Konflikte beenden

Wir wissen aber alle nicht wie das geht und warum wir eigentlich an Stress, Angst, Depression, Überforderung, Süchten, Krankheiten, Streit, Einsamkeit usw. leiden

-> Arbeit von Gopal beantwortet beides

Was ist Trauma?

Sicherheitscheck: Umgebung mit Sinnen auf Gefahr im Moment prüfen, schauen ob mehr Entspannung kommt und dann schauen, ob immer noch Anspannung, Stress da sind. Der Stress, der dann noch im Körper iast, ist Anzeichenfür Entwicklungstrauma, das wir alle mehr oder minder haben.

Schocktrauma: hohe Aktivierung des Körpers für Flucht/Angriff, die nach dem einzelnen gefährlichen Ereignis gekoppelt mit Ohnmacht chronisch bestehen bleibt

festgehaltene Ladung muss wieder losgelassen werden -> natürlich durch Weinen oder Wutanfall, Schreien oder Bewegung, Schütteln, wenn man sich wieder in Sicherheit realisiert oder durch Körperarbeit mit Therapeut (TRE, SE), wenn man alleine nicht mehr rauskommt

Entwicklungstrauma bedeutet, dass destruktive Beziehungsmuster der Bezugspersonen zum Kind dafür verantwortlich sind, dass die Entwicklung der Persönlichkeit gestört wird. Und zwar so, dass dies zu scheinbar unauflösbarem Leiden als Erwachsener führt.

Entstehung:

Eltern unterdrücken das, was sie in sich selbst verdrängt haben, automatisch auch in ihrem Kind, um es aus ihrem Bewusstsein fernzuhalten:

Das Bedürfnis nach Nähe/das Gefühl von Einsamkeit und Trauer oder/und das Bedürfnis nach Abgrenzung/das Gefühl von Wut

-> Wie? Breites Spektrum von subtilem emotionalem Missbrauch bis zu physischer Gewalt

Bsp.: Kind zeigt Aggression -> Eltern wehren ab, ignorieren, bestrafen, manipulieren oder machen das Kind und seine Wut lächerlich

Kind will Nähe/zeigt Trauer -> Eltern wehren ab, drehen sich weg, gehen weg, schieben Kind weg

Diese in früher Kindheit (Nervensystem formt, programmiert sich in Kindheit (erste 3 Jahre)) erlebte Lebensgefahr durch die Defensivreaktionen der traumatisierten, d.h. kontaktunfähigen Eltern führt zu Trauma, da Kind was sein Überleben angeht von Eltern abhängig ist

Das dauerhafte Erleben destruktiver Beziehungsmuster der Eltern ist für das Kind eine unlösbare Situation.

-> nur Notlösung möglich (Autonomie oder Verschmelzung)

man muss sich trennen um zu überleben -> Trennung = Hölle

Entweder rette ich in früher Kindheit meine Autonomie oder die Beziehung

Autonomie: Ich trenne mich von anderen ab

Verschmelzung: Ich trenne mich von mir selbst ab

prakt. Bsp für Notlösung z.B. Aggression ausdrücken geht nicht bei den Eltern also Aggression nach innen richten (z.B. Nägel kauen, ständige Unfälle, Drogenmissbrauch...)

weitere Beschreibung (was ist Trauma):

Man kennt Entspannung durch Kontakt überhaupt nicht

Man fühlt ununterbrochen Stress im Körper oder ist wie tot

Überlebenskampf aus Kindheit hört im erwachsenen Körper nicht auf

Das Leiden ist die permanente nicht mehr situationsangemessene Dysregulation des Nervensystems

Leiden aber nicht wissen warum

Leiden durch permanente Trennung

Stress im Körper und emotionaler Schmerz -> können wir allein nicht integrieren, um das fernzuhalten, agieren wir aus -> führt zu mehr Leiden, da Ausagieren immer destruktiv ist und zu noch mehr Trennung führt

Schutz vor Kindheitsnot durch Kompensationsmechanismen = Ego

Mechanismen in Kindheit entwickelt, die uns von heutiger Realität trennen

Alptraum von unbewussten Gefahrenprojektionen, welche Kontaktlosigkeit

aufrechterhalten und das Leiden in jedem Moment dadurch erschaffen und aufrechterhalten
Man erzeugt durch Gedanken, die Trennung die man früher real erlebt hat
Das, was wir in früher Kindheit als Kontaktmuster erleben, mitbekommen
Leben in Traumwelt der projizierten Lebensgefahr -> Kontaktlosigkeit -> Leiden

2 Arten von Leiden zu unterscheiden: 1. Entwicklungstrauma: unbegründet im Außen, unsäglich, aus Kindheit stammend vs. 2. begründet im Außen (z.B. Verlust eines geliebten Menschen, Den Zeh anstoßen)

Heilung

Folge von Trauma ist, dass wir in der Tiefe nicht kontakt- und beziehungsfähig sind.
Erst mit wirklicher Beziehungsfähigkeit beginnt das eigentliche Leben im Sinne von Austausch, Verbindung und freiem Energiefluss zwischen uns Menschen. Nur so entstehen echte Freude, Fülle, Reichtum, Frieden, Sinnhaftigkeit, Erfüllung.
Alles andere ist das, was wir kennen: Kompensation und Betäubung, um dem unerträglichen Gefühl von Einsamkeit und Getrenntsein zu entkommen.
Verdrängung und Kompensation können uns soweit stabilisieren, dass wir trotz Entwicklungstrauma relativ gut zurechtkommen, z.B. eine oberflächliche "schöne" Beziehung haben. Heilung und Erfüllung sind natürlich was ganz anderes.

Lösung ist das Mitteilen von Gefühlen und Bedürfnissen in sicheren Beziehungen

zentraler Aspekt der Traumaheilung ist es den Körperzustand zu verändern -> weniger Stress
psychische und physische Gesundheit basiert auf reguliertem Nervensystem -> diese Reguliertheit hängt aber von der Erfahrung von Sicherheit im Kontakt ab (daher bringt Körperarbeit allein auch nichts) -> eine Lösung gibt es nur im Beziehungskontext -> nur durch neue Erfahrungen im Beziehungskontext können die mentalen Strukturen, die auf Projektion von Gefahr bei zwischenmenschlicher Nähe beruhen, aktualisiert werden -> Nervensystem update nötig, Nähe nicht gleich Lebensgefahr

wie?

(wie nicht?) Die Idee, allein eine Lösung zu finden, ist sehr attraktiv, denn sie suggeriert, dass Heilung möglich ist ohne dem schmerzhaften Beziehungskonflikt begegnen zu müssen.

Techniken, Tools, Übungen, Strategien, Ansätze, Tipps, Tricks, Methoden
Körperübungen (Vagusübungen, Yoga usw.), spirituelle Übungen, Techniken (Heilchannelings, Heilmeditationen, geistiges Heilen, Quantenheilung, Rückführungen, Ahnenheilung, Innere kind-Arbeit) jegliche Form von Energiearbeit, Atemtechniken, Meditation, Satsang, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Familienaufstellen, Psychotherapie (Verhaltens- Gesprächstherapie) Klangmassagen, Aromatherapien, EFT/Abklopfen, Akkupunktur, Massage, Kuscheln, Singen, Zeremonien, Rituale, Tanzen, Gebete,

Affirmationen, positives Denken, Lachyoga, Radikale Erlaubnis, Human Design, Therapieformen mit Tieren oder der Natur oder Klängen oder Farben oder Schwingungen, Hypnose, Qi gong, Reiki, Bachblütentherapie, Lebensberatung, Tarot, systemische Therapie, Homöopathie, Kunsttherapie, Gestalttherapie, Disziplin, Sport, Persönlichkeitsentwicklung, bewusstes Manifesieren, Ho'oponopono, Vergeben, Hingeben, Annehmen, Loslassen, positives Denken, Schweigen/Stille, psychedelische Drogen

All das kann kurzfristig erleichtern, entspannen oder/und angenehme, schöne Zustände bringen, aber es löst den Kern des Leidens nicht auf. Spätestens beim nächsten Konflikt im Kontakt mit Menschen gerät man wieder in alte Dysregulation
Es gibt keine Heilung alleine, außerhalb des Beziehungskontextes

Wie geht "normale" Beziehung?

Abwehr von wirklichem, tiefen Austausch durch Besänftigen/Manipulieren, Angreifen, Distanzieren oder Totstellen/Betäuben, da wir Partner genau wie früher die Eltern unbewusst als Gefahr einstufen -> gegenseitiges Hochschaukeln der Nervensysteme

"normale" Gespräche

Wir tauschen Geschichten aus. Reden über Konzepte, Ideen, Erinnerungen, Vergangenheit und Zukunft -> schal, unbefriedigend

Dauerhafte Regulation durch Mitteilen möglich. Durch die dadurch vertiefte Beziehung kann alte Ladung den Körper verlassen und man hört auf ständig neuen Stress im Körper zu produzieren

Für Heilung geht es um Erfahrung von Sicherheit im Kontakt durch Mitteilen anstatt auszuagieren

Wenn man hört, dass der andere mit dem verdrängten, schwierigen Gefühl aus Kindheit kein Problem hat, ist die Sache durch, wenn man es reinlassen, glauben kann.

Realität: Es herrscht keine reale Not mehr, jeder kann mit unseren inneren Zuständen umgehen, sie hören

Zuhören wichtig, Energie fließt und Heilung geschieht, wenn ich mit dem wie ich gerade da bin gehört werde (2 Pole für Energiefluss). Konnte in Kindheit nicht gehört werden -> deshalb haben wir damit aufgehört -> heute aber ist Komplettierung möglich

Sobald man mit Mitteilen anfängt, erfährt man unweigerlich die Sicherheit und Geborgenheit nach der man sich seit Kindheit sehnt

Durch Mitteilen findet Transformation der Beziehung statt -> man verliert mit der Zeit vollkommen das Interesse an oberflächlichen Gesprächen, Streit und Machtkämpfen -> durch die Vertiefung der Beziehung tritt Stille ein, die erfüllend ist

Weg der Heilung: eine Beziehung vertiefen -> wenn man sie transformiert hat, hat man seine Beziehung zu allen anderen Menschen und der Welt insgesamt transformiert

Im Grunde gibt es nur 2 verschiedene negative Kernemotionen: Trauer und Wut -> Mitteilen führt uns schließlich dahin, dass wir beides kommunizieren können ohne es als gefährlich zu erleben -> alle Probleme haben ein Ende sobald wir das gelernt haben

Ich-Insel, Stabilität, , Regulation, Integration

innere Representanz von Gegenüber durch Erfahrung von Sicherheit in Kontakt und Kontaktvertiefung entwickeln -> schwierige Gefühle in sich integrieren können

Mit Sinneseindrücken prüfen ob aktuell Gefahr besteht (Geht der andere gerade weg oder auf mich los...?)

Abfragen, ob der andere vorhat gleich wegzugehen oder auf mich los z.B.

Vorstellungen der Traumwelt abfragen, um in Realität anzukommen und entspannen zu können.

mitteilen, kontakt, verbindung ist kein machen. alles andere darunter ist machen im sinne von kompensieren suchen, Problemlösen, alles im Überlebenskampfmodus, kommt man nur raus durch Mitteilen, echten Kontakt

Aller "Kontakt" wie wir ihn kennen ist kein echter Kontakt sondern Kompensation, z.B. Geschichten erzählen, über etwas reden, zsm. etwas machen, zusammen arbeiten, einen Vortrag geben bzw. anhören, usw.

Allgemeine Stationen der Heilung:

Wissen sammeln, Orientierung

Handeln, alles tun, was einem gut tut, stabilisiert, gute Zustände herstellen

Wahrnehmen und kommunizieren, was da ist

Sein als Erleben von was erscheint

1. Strukturarbeit: stabiles Ich herstellen
2. Prozessarbeit: als stabiles Ich Gefühle integrieren
3. Meditation, Sein, Bewusstsein rein, Spiritualität

Entwicklungstrauma heißt, dass Nähe und Beziehung heute grundsätzlich als Bedrohung erlebt werden.

Heilung heißt, wir erfahren, dass Nähe und Beziehung die Ursache für Glück und Erfüllung sind.

Was einmal geheilt ist, ist geheilt: Ist die Erfahrung von wirklicher, sicherer Bindung einmal im System verankert, fällt man nie mehr so tief in Not, Aussichtslosigkeit, Verzweiflung zurück wie zuvor

EM (Ehrliches Mitteilen)

Alle haben Entwicklungstrauma, zu wenig Therapeuten, meisten helfen nicht

Selbsthilfemethode für gemeinsame Hilfe ohne Therapeut, dient zum Herstellen von echtem Kontakt am Ego (unbewusstem Schutzsystem) vorbei

3 Ebenen der Erlebnisräume/Bewusstseinsinhalte
unidentifiziert einem Gegenüber mitteilen
Etwas nimmt die 3 Ebenen wahr: Bewusstsein

Körperempfindungen: "Ich spüre..."

Gedanken: "Mein Kopf denkt, dass..."

Gefühle: "Ich fühle..."

Lösung, Mitteilen statt auszuagieren, anstatt fliehen oder kämpfen mich mitteilen und zuhören was der andere gerade fühlt

Aufhören Probleme lösen zu wollen und stattdessen die Gefühle dahinter mitteilen

EM ist die Anleitung in sicheren Beziehungen tatsächlich in Kontakt zu treten

keine Technik, Methode, nicht vom Verstand zu missbrauchen/verstehen, kein Ziel und Weg, Ist nur ein Mittel zum Austausch, geht nicht um Heilung oder das sich etwas ändert. Für Verstand paradox, nicht zu verstehen, Verstand/Gedanken erscheinen ja nur in dem was wir sind

Austausch bedeutet Energiefluss. Man teilt mit Abstand mit, was gerade in einem ist und der andere hört zu; dadurch werden beide genährt. Sich so mitzuteilen ist für das Gegenüber nie verletzend oder energiesaugend, egal was der Inhalt ist.

Wirkt nicht belastend, sondern entspannend für Zuhörer, ist nie langweilig

Inhalt ist generell egal, da jede ehrliche, unidentifizierte Mitteilung mehr Nähe herstellt

Kontakt heißt wir sagen uns was in uns los ist, ohne zu verletzen

2 Pole nötig, Zuhören wichtig, Gegenüber muss sich öffnen

Nur in sicheren Verbindungen, nur in Sicherheit ist Entspannung möglich
Form stellt sicher, dass man nicht ausagiert
Lösen von Identifikation mit Schmerz, Bewusstseinsinhalten, aufhören können zu kompensieren, erfahren, dass man mitteilen kann, nur durch Mitteilen Integration möglich (allein in Meditation z.B. nicht möglich)
Erfahrung, dass man Bewusstsein ist welches alle 3 Bewusstseinsinhaltebenen wahrnimmt

Erfahrung von Sicherheit im Kontakt -> innere Not aus Kindheit steigt auf und darf sein -> Integration, Entspannung, Freude
Gegenseitige Regulation -> tiefe Entspannung bei gleichzeitig gesteigerter Wachheit

bei Komplettierung des Kontakts und korrekt gemacht kommt es zur totalen Transformation, Heilung (auch der Vergangenheit)

Äußere Umstände wandeln sich durch das EM - typische Situationen

- Kein Partner da und keiner in Sicht

In Kindheit erlebtes Bindungsmuster wird unbewusst reinszeniert (äußere Welt immer exakter Spiegel unseres Bewusstseins aber eben des Unterbewusstseins) -> keiner da, keine Verbindung möglich

-> Lösung: EM mit Menschen, die da sind und den Kontakt vertiefen -> diese Vertiefung führt letztlich zu allem, was wir uns bewusst oder unbewusst wünschen

- Immer wieder verlassen werden

Trennung heißt immer, dass bestimmte Dinge nicht kommuniziert wurden (Bsp. man hat unbewusst Angst verlassen zu werden und verschließt sich deswegen, geht innerlich weg -> Partner trennt sich weil er keine Beziehung spüren kann oder man versucht zu geben und der andere blockiert das aber -> man trennt sich, nimmt sich heraus -> keine Verbindung -> Trennung)

-> Lösung: Muster durchbrechen durch EM, schon vor der nächsten Beziehung

-> man wird in jeder neuen Beziehung wieder das alte Muster nutzen, um sich zu trennen oder um Trennung zu inszenieren -> man kann sich entscheiden das zum x-ten mal zu erleben oder neu: mitteilen, weshalb man sich trennen möchte

- Geldmangel

Geld und Leben haben nichts miteinander zu tun, wir brauchen kein Geld, um zu überleben

Es geht wieder nur um Energiefluss -> wenn man wenig kommt, stockt er und man bekommt wenig zurück -> im Extrem dann zu wenig Geld

Geldmangel also immer mit Geiz verbunden -> man möchte nicht alles geben -> auf Beziehungsebene heißt das nicht alles zeigen und mitteilen
oder eben auch mit Stolz verbunden, d.h. nichts annehmen -> blockiert Energiefluss auf anderer Seite -> interessiert man sich für andere, ihre Gefühle und Bedürfnisse? -> dafür öffnen

-> Lösung: Energiefluss in Gang bringen durch Tun und vor allem EM als Hauptweg -> Geldfluss dann Nebeneffekt davon

- Keine berufliche Stabilität

Viele sind beruflich nicht erfüllt, wissen nicht, was sie machen könnten und hangeln sich von einem Job zum nächsten oder versauern, verschwenden ihr ganzes Leben an einer Arbeitsstelle, die sie nicht mögen und die ihnen schadet

Manche lassen unbewusst alles scheitern, weil Eltern früher auf Unabhängigkeit und Erfolg mit Bindungsabbruch reagiert haben und manche müssen unbedingt Erfolg haben, weil sie nur damit früher von ihren Eltern Anerkennung bekommen haben (erzeugt natürlichen großen Druck jenseits von Erfüllung und bringt burnout, Depression oder physische Krankheiten)

Im Beruf kanalisiert man seine Energie, seine Liebe, das was man der Gemeinschaft jenseits seiner Eigeninteressen geben möchte -> Er ist quasi eine Erweiterung der persönlichen Beziehungsebene

-> Beziehungsebene ist wie immer der Ausgangspunkt dafür

-> Lösung ist wieder EM -> mache ich dort neue Erfahrungen, die immer nur positiv sind, wirken sich diese auch auf Beruf aus

einfach nochmal mit Energiefluss erklärt: Lebensenergie ist ursprünglich, unverzerrt, unblockiert: Lebendigkeit, Freude, Liebe - blockiert, verzerrt: Wut oder Trauer
erst durch das Etablieren der horizontale Verbindung mit den Mitmenschen kann dann vertikale Verbindung zu Gott und der geistigen Welt automatisch entstehen, Mitteilen reinigt Energiezentren in uns und Kanäle zwischen uns, lässt Energie wieder fließen
festgehaltene Energie von Wut oder von Trauer muss freigelegt, mitgeteilt, integriert werden, wieder fließen...

Vom Paar in die Gesellschaft

Wissen über Entwicklungstrauma und EM sind weit davon entfernt Teil der Gesellschaft zu

sein -> sind nicht Teil des kollektiven Bewusstseins

Auf der einen Seite steht die ohnmächtige, passive Masse und auf der anderen einige Mächtige, die ihre ihre Macht missbrauchen -> beide spiegeln sich das, was sie jeweils in sich unterdrücken: Elite spiegelt der Bevölkerung Macht und Stärke, die sie in sich unterdrückt und Bevölkerung spiegelt der Elite ihre unterdrückte Ohnmacht und Hilflosigkeit -> Lösung wäre der offene Austausch zwischen beiden Seiten, den es natürlich nicht gibt: zwischen Regierung und Bevölkerung, Konzernführung und Belegschaft, Polizei und Demonstranten usw. -> so kämen beide Seiten mit ihren verdrängten Aspekten wieder in Berührung und es würden sich letztlich alle hierarchischen Strukturen auflösen

Jeder Einzelne der sein Bindungstrauma heilt trägt zur Heilung der Gesellschaft bei - selbsterklärend -> Ausgangspunkt für Heilung der Gesellschaft ist also die Paarbeziehung

Kannst du spüren wie sich eine Gesellschaft anfühlen würde, in der die Menschen wirklich miteinander in Kontakt sind?

Spiritualität erwacht

Meditation, Achtsamkeit, Spiritualität können erst beginnen, wenn im Nervensystem eine gewisse Entspannung eingesetzt hat und dann beginnen sie von allein, natürlicherweise

Davor ist es als Weg zur Heilung verlockend, funktioniert aber rein praktisch nicht, weil Körper in Stress und theoretisch auch nicht, weil Heilung nur im Bindungskontext stattfindet

FLOATING

von Gopal entwickeltes Traumaheilungsverfahren, hat Therapeuten dafür selbst ausgebildet

Der Therapeut hilft zwei Menschen dabei Kontakt herzustellen und dabei im Geist des Klienten zu erforschen, welche unbewussten Gedanken über Gefahr bei mehr Nähe da sind, um diese dann beim Gegenüber abfragen zu lassen. Durch Antwort des anderen Menschen bekommt das Nervensystem zum ersten mal ganz direkt neue Informationen von der Wirklichkeit heute präsentiert und kann sich neu daran orientieren, d.h. zum ersten mal wirklich entspannen. FLOATING ist eine Art vom Therapeuten angeleitetes EM zwischen zwei Teilnehmern plus Erforschung und Auflösung der im Geist der Teilnehmer abgelegten Gefahrenprojektionen für Nähe und Kontakt.

Es geht um die Fragen: Was macht der andere (wenn es zu mehr Nähe kommt)? Warum macht er das (Was ist bei ihm los innerlich und äußerlich)? Was ist angeblich an mir der Auslöser dafür?

Dysregulation des Nervensystems ist nur Symptom, Ursache im Geist. Ist diese Ursache aufgelöst ist das Trauma geheilt.

Überschreiben dieser Ideen durch Erfahrung, neue Erfahrung von Sicherheit bei mehr Nähe

führt zu Entspannung des Körpers, d.i. Traumaheilung

Was bietet Gopal an:

Buch zum Ehrlichen Mitteilen: <https://gopal-vagus-schluessel.com/>

EM Selbsthilfenetzwerk: <https://honestsharing.org/>

Videos, Vorträge, Interviews, Frage und Antwort-videos: <https://www.youtube.com/@GopalNorbertKlein>

FLOATING: <https://www.traumaheilung.net/traumatherapie/floating/>

Gespräche mit Gopal: <https://gespraechemitgopal.de/>