

Möglichkeiten, festgehaltene Emotionen aufzulösen

Die Meridian-Klopftechnik

Meridian-Klopftechnik arbeite sehr gerne mit EFT (Emotional Freedom Techniques), der so genannten Meridian-Klopftechnik. Hierbei werden bestimmte Meridianpunkte an Kopf und Oberkörper in einer bestimmten Reihenfolge leicht geklopft. Die Technik kann therapeutisch und als Selbsthilfwerkzeug angewendet werden. Auch im traumatherapeutischen Kontext läßt sich EFT sehr gut einsetzen.

Allerdings sollte der Therapeut vorher unbedingt sicherstellen, daß die Methode nicht triggert.

Auch Visualisierungsübungen, Imagination und Meditation sind hervorragend zum Lösen emotionaler Belastungen geeignet, so zum Beispiel die Arbeit mit der Lichtsäule:

Die heilende Lichtsäule

Stell Dir vor, du stehst auf einer Waldlichtung, inmitten einer Säule aus weiß-goldenem Licht. Du bist vollständig umgeben und eingehüllt von diesem Licht, das Dich schützt und heilt und Dich mit allem versorgt, was Du brauchst. Es ist ein angenehmes Licht. Es wärmt Dich oder bringt Dir Kühlung, je nach dem, was Du gerade benötigst.

Du kannst jetzt diesem heilenden, Dich schützenden Licht all Deine festgehaltenen Emotionen, die in Deinen Körperzellen gespeichert sind, übergeben und es bitten, sie mit sich zu nehmen.

Bitte dann das Licht, die negativen Emotionen zu transformieren und sie Dir in Form von positiver Lebenskraft wieder zur Verfügung zu stellen.

Nimm wahr, welche Farbe das Licht jetzt hat, das Dich sanft umhüllt. Vielleicht erstrahlt es in Deiner Lieblingsfarbe, vielleicht aber auch in einer Farbe, mit der Du gar nicht gerechnet hast, die Dir aber als wohltuend und angemessen erscheint. Ist es eine kräftige Farbe oder eher pastell? Wo spürst Du in Deinem Körper eine Veränderung?

Emotionen umwandeln

Können solche Blockaden nun aufgelöst werden?

Ja, man kann. Über einen kinesiologischen Muskeltest wird die Emotion oder –en ermittelt, die der Blockade zugrunde liegen. Man kann dann sehr genau zeitlich eingrenzen, wann diese Emotion im Leben der Person das erste Mal entstanden ist. Im Gesprächsverlauf rückt die zugrunde liegende Situation dann ins Bewusstsein des Klienten. Das allein reicht schon. Ein Magnetroller, also eine magnetische Information in Verbindung mit der Intention des Behandlers kann diese Emotion dann aus dem Informationssystem des Körpers „ziehen“.

Es kling verblüffend einfach und das ist es auch.

Selbstverständlich schalten sich da unser Verstand und unsere Skepsis ein. Das ist völlig in Ordnung. Es liegen aber mittlerweile weltweit schon so viele Erfahrungswerte vor, dass es sich bei Norberts Fall um keinen Zufall handelt. Ich weiß, dass die Methode wunderbar funktioniert. In Amerika und zunehmend in Europa gibt es schon viele Erfolgsgeschichten. Und warum nicht einmal etwas im Alltag anwenden, das einfach ist – muss es immer kompliziert sein?