

Judith Blackstone

# Trauma und der befreite Körper

Die heilende Kraft des fundamentalen Bewusstseins



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe:  
*Trauma and the Unbound Body.*  
*The Healing Power of Fundamental Consciousness*  
ISBN der Originalausgabe: 9781683641834  
Copyright © 2018 by Judith Blackstone  
This translation published by arrangement with Sounds True  
and by the agency of Agence Schweiger.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

### **Hinweis des Verlages**

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer diese Informationen anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2019  
Übersetzung: Beate Brandt  
Lektorat: Josef K. Pöllath  
Layout und Satz: Atelier Lehmacher, Friedberg b. Augsburg  
Umschlag: Guter Punkt, München  
Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-86731-228-8

# Inhalt

Einleitung: Das ungeteilte Licht.....	9
Ein Prozess der Heilung und Ganzwerdung.....	13
Die Entwicklung des <i>Realization Process</i> .....	18
Über dieses Buch .....	20
<b>1 Wie wir uns selbst organisieren .....</b>	<b>23</b>
Wie Konstriktionen entstehen .....	30
<b>Schützen</b> .....	<b>31</b>
<b>Spiegeln</b> .....	<b>32</b>
<b>Nähren</b> .....	<b>36</b>
<b>Anpassen</b> .....	<b>37</b>
<b>Kompensieren</b> .....	<b>38</b>
Fazit .....	39
<b>2 Das elementare Bewusstsein .....</b>	<b>41</b>
Die Qualitäten des elementaren Bewusstseins .....	46
<b>3 Das Bewohnen des Körpers.....</b>	<b>51</b>
Bewohnen des Körpers und Einstimmen auf das elementare Bewusstsein .....	55
<b>ÜBUNG: Die Hände bewohnen</b> .....	<b>56</b>
<b>ÜBUNG: Einstimmen auf das elementare Bewusstsein</b> .....	<b>57</b>
Welche Vorteile es bringt, den Körper zu bewohnen.....	62
<b>Präsenz und Aufgeschlossenheit entwickeln</b> .....	<b>62</b>
<b>Handlungsfähigkeit wiedergewinnen</b> .....	<b>64</b>
<b>Resilienz wiederherstellen</b> .....	<b>66</b>
<b>Selbstliebe entwickeln</b> .....	<b>69</b>
<b>Erdung wiedergewinnen</b> .....	<b>71</b>
<b>ÜBUNG: Elementares Erden</b> .....	<b>76</b>
Fazit .....	78

4	Die Qualitäten im Körper .....	79
	Die Qualität der Intelligenz .....	81
	Die Qualität der Stimme .....	85
	Die Qualität der Liebe .....	86
	Die Qualität der Stärke .....	89
	Die Qualitäten von Geschlecht und Sexualität.....	92
	ÜBUNG: Einstimmung auf die Qualitäten elementaren Bewusstseins.....	98
	ÜBUNG: Einstimmung auf die Qualitäten im Körper.....	99
	Fazit .....	101
5	Traumata aus der Körpermitte heraus heilen.....	103
	ÜBUNG: Atmen entlang der Körpermitte.....	106
	Unser Zugang zu Ganzheit und Einheit .....	109
	Den Blickwinkel erweitern.....	111
	Verfeinern und Integrieren von Atem und Energie .....	115
	ÜBUNG: Kreisendes Atmen aus der subtilen Körpermitte .....	117
	ÜBUNG: Sich öffnen für den aufsteigenden Energiestrom....	119
	Fazit .....	121
6	Die Sinne von Traumata befreien .....	123
	Sinneserfahrungen steigern .....	130
	Die Wahrnehmung erweitern .....	131
	ÜBUNG: Wahrnehmung als elementares Bewusstsein .....	135
	ÜBUNG: Sehen.....	136
	ÜBUNG: Hören.....	137
	ÜBUNG: Berühren.....	138
	PARTNERÜBUNG: Eine andere Person wahrnehmen.....	138
	Fazit .....	140
7	Beziehungen: Einheit und Getrenntheit .....	141
	Elementares Bewusstsein und Verbindung .....	141
	Der Zusammenhang zwischen Verbindung und Trauma.....	145

---

Das Gleichgewicht zwischen innerer und äußerer Verbindung .....	149
PARTNERÜBUNG: Einstimmung auf die Qualitäten im Körper.....	153
Heilen unserer Verbindungsfähigkeit .....	155
PARTNERÜBUNG: Verbindungsaufnahme über die subtile Körpermitte .....	160
Heilen unserer Fähigkeit, über die subtile Körpermitte Verbindung aufzunehmen .....	161
Partnerschaften heilen.....	164
Die Verbindung zu Gruppen heilen.....	169
ÜBUNG: Einstimmen auf die subtile Körpermitte in Gruppen .....	174
ÜBUNG: Durch die Stadt gehen .....	175
<b>8 Die Lösetechnik des Realisation Process .....</b>	<b>177</b>
ÜBUNG: Konstriktionen im Körper lösen .....	180
Wie die Lösetechnik funktioniert .....	181
Die eigene Geschichte verstehen .....	185
Wie die Lösetechnik in der Praxis funktioniert .....	187
ÜBUNG: Mit den Eltern zusammenhängende Konstriktionen finden und lösen.....	189
Geduld und Freundlichkeit.....	191
<b>9 Ängste und Depressionen.....</b>	<b>193</b>
Angstmuster lösen.....	193
Depressionsmuster lösen .....	199
<b>10 Trauma und spirituelle Lehren .....</b>	<b>207</b>
Manipulative Lehrer .....	208
Die Frage der persönlichen Identität.....	209
Die Frage des freien Willens .....	213
Denken und Fühlen.....	213
Fazit .....	215
ÜBUNG: Einssein in der Natur.....	216
Nachwort .....	217
Dank.....	217

Anhang .....	219
Hinweise für Therapeuten und andere Heiler, die mit dem <i>Realization Process</i> arbeiten .....	219
Teil I: Die therapeutische Beziehung .....	219
<b>Die Anwesenheit des Therapeuten .....</b>	<b>219</b>
<b>Die inneren Reaktionen des Therapeuten auf den Klienten .....</b>	<b>221</b>
<b>Die Wahrnehmung des Therapeuten.....</b>	<b>223</b>
<b>Der Heilungsprozess.....</b>	<b>225</b>
Teil II: Anwenden des <i>Realization Process</i> auf besondere psychologische Kategorien .....	226
<b>Histrionische Persönlichkeitsstörung.....</b>	<b>228</b>
<b>Zwanghafte Persönlichkeitsstörung .....</b>	<b>230</b>
<b>Narzisstische Persönlichkeitsstörung.....</b>	<b>232</b>
Anmerkungen.....	236
Über die Autorin.....	238

# Einleitung

## Das ungeteilte Licht

*Zu wissen, dass alle Dinge, auch die schmerzhaften und schwierigen, in ihrem Inneren durch ein unteilbares Licht erleuchtet werden.*

AURA GLASER

**G**anzheit ist kein unbestimmtes Ideal, sondern eine lebendige Erfahrung. Sie ist ein Potenzial, das in jedem Menschen angelegt ist. Ganz zu sein bedeutet, bewusst zu sein und in Kontakt mit jedem Punkt unseres Körpers. Es bedeutet, unseren Körper auszufüllen und in jeder Zelle präsent zu sein. Wenn wir dies tun, erleben wir uns als ungetrenntes Bewusstsein und erreichen eine feinstoffliche Bewusstseinssebene, die unseren Körper und alles, was ihn umgibt, als Einheit durchzieht.

In diesem Buch möchte ich Ihnen eine Methode vorstellen, mit deren Hilfe Sie lernen können, Traumata zu verstehen und zu heilen: den *Realization Process, eine körperorientierte Meditationstechnik*. Heilung bedeutet Ganzwerdung, speziell dort, wo Traumata unsere Ganzheit fragmentieren und einschränken. In den folgenden Kapiteln möchte ich Ihnen zeigen, in welcher Form Traumata uns von unserem Körper abtrennen, die Einheit von Körper und Geist beeinträchtigen und die Einheit von Selbst und Anderem unterbrechen – und wie sich diese Trennung wieder aufheben lässt.

Wenn wir unsere Ganzheit verkörpern, bilden Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Sinneswahrnehmungen eine Einheit. Unsere Sinne arbeiten in ihrer Gesamtheit zusammen, und unsere Handlungen entspringen einer einzigen Quelle von Körper, Geist und Emotionen. Die kleinste Bewegung unseres Körpers, wie eine Drehung des Kopfes oder eine Geste der Hand, trägt die volle Bandbreite unserer menschlichen Fähigkeiten in sich. So können wir beispielsweise Liebe und Intelligenz in unseren Armen und Beinen erfahren und mit dem gesamten Körper, Herz und Verstand hören.

Innerlich mit unserem Körper in Kontakt zu sein, bedeutet gleichzeitig, offen für unsere Umgebung zu sein. Überall dort, wo wir im Inneren unseres Körpers mit uns selbst in Kontakt sind, sind wir lebendig und empfänglich für die Welt um uns herum. So entsteht eine gelebte Erfahrung von Kontinuität und Verbindung mit allem und jedem, auf das beziehungsweise auf den wir treffen.

Obwohl dieser einheitliche Urgrund des Seins stets vorhanden ist und wir ihn durch das Bewohnen unseres Körpers ganz natürlich erfahren können, erleben dies nur wenige Menschen. Wir alle geraten in die Trennung, auch wenn unsere grundlegende Natur Ganzheit ist. Das liegt daran, dass traumatische Erlebnisse, die in jedem menschlichen Leben eintreten, zu Spaltungen führen und unsere Fähigkeit mindern, vollständig im Körper anwesend zu sein.

Es gibt zwei Arten von Traumata: Die erste wird ausgelöst durch extreme Ereignisse, die uns jeweils mit Wucht treffen, wie beispielsweise ein schwerer Unfall oder eine Misshandlung. Dann gibt es Beziehungstraumata, die jeder von uns in irgendeiner Form erlebt. Hier liegen die Auslöser oft in der Kindheit, wenn ganz gewöhnliche Ereignisse zu schwerwiegend oder verwirrend für uns waren, um sie vollständig verarbeiten zu können. Allgemein lässt sich sagen, dass Beziehungstraumata durch kleine schmerzvolle Ereignisse entstehen, die sich im Zeitverlauf wiederholen, während bei extremen Traumata das Ereignis nur einmal auftreten muss, um uns dauerhaft zu beeinträchtigen. Beide Traumaformen haben eine erschütternde Wirkung auf uns. Als Reaktion auf traumatische Erlebnisse, ganz gleich wie schwerwiegend oder unbedeutend sie von außen betrachtet sein mögen, ziehen wir unseren Körper zusammen und zerstören seine Ganzheit, indem wir unser Bewusstsein von bestimmten Körperregionen abziehen. Wir richten uns so ein, dass die Auswirkungen der unerträglichen Erfahrung gedämpft werden, oder wir unterdrücken jene Aspekte unseres Verhaltens und unserer Persönlichkeit, die uns dieses Leid gebracht haben.

Man kann sich sicherlich gut vorstellen, dass es bleibende Auswirkungen auf die Psyche hat, wenn jemand mit Gewalt festgehalten und von einer Gruppe Angreifer sexuell genötigt oder zu-



sammengeschlagen wird. Schwerer ist es zu verstehen, dass ganz gewöhnliche und scheinbar unbedeutende Ereignisse, speziell im ganz jungen Alter, unser Erleben für den Rest des Lebens prägen können.

Nehmen wir beispielsweise an, ein Baby trinkt an der Brust seiner Mutter und lässt, als es sich zufrieden und satt fühlt, die Brustwarze los und wird schläfrig. Plötzlich jedoch wird es unsanft geweckt, weil die Mutter versucht, ihm die Brustwarze in den Mund zu schieben. Das führt nicht nur dazu, dass das Baby die ungewollte Milch schluckt, sondern es bekommt auch die Ängstlichkeit der frischgebackenen Mutter zu spüren und das Gefühl von Ablehnung und Verlassenheit, das in ihr aufstieg, als das Baby die Brust nicht mehr wollte. Es geht hier nicht um Schuld. Zwar ist die Mutter nicht richtig auf ihr Kind eingestimmt, aber dennoch sind ihre Unsicherheit und sogar das Gefühl der Zurückweisung, das sie womöglich verspürt, menschlich und nachvollziehbar. Leider hat das Ganze Folgen: Das Baby zieht beim Versuch, die ungewollte Milch abzuwehren, die Kehle zusammen und vielleicht auch die Brust, um den emotionalen Aufruhr der Mutter nicht länger zu spüren. Beides sind natürliche und spontane Schutzreaktionen gegen Unbehagen und Überforderung. Bleibt die Mutter im weiteren Verlauf der Stillzeit unsicher und angespannt, entwickeln sich die Schutzreaktionen des Kindes zu chronischen Verspannungen im Hals- und Brustbereich. Im Laufe der Zeit wird das Stillen womöglich durch das Spannungsmuster im Hals und die Verbindung von Nahrung mit emotionalem Aufruhr immer belastender. Wenn das Kind heranwächst, kann die Anspannung dauerhafte Auswirkungen auf seine Essensgewohnheiten haben. Vielleicht verspürt es zu den Essenszeiten eine vage, scheinbar unerklärliche Ängstlichkeit. Vielleicht fällt es ihm schwer, Zuneigung zuzulassen, weil es sie als aufdringlich empfindet. Vielleicht hat es auch das unbestimmte Empfinden, etwas falsch gemacht oder jemanden verletzt zu haben, was dazu führt, dass es sich niemals ganz schuldlos fühlt.

Diese Muster aus körperlichen Reaktionen und Glaubenssätzen bilden sich in der Kindheit, in der Beziehung zu unserer unmittel-

baren Familie und zu Gleichaltrigen in Kindergarten und Schule. Wir ziehen uns auch innerlich zusammen als Reaktion auf starke Sinnesreize der Umgebung. Wenn zum Beispiel im Elternhaus ständig geraucht wurde, kann dies dazu führen, dass unser Atem nicht frei fließt, oder ständiger Lärm durch Straßenverkehr oder Züge kann Ursache einer Beeinträchtigung des Hörvermögens sein.

Auch wenn die meisten Beziehungstraumata ihren Ursprung in der Kindheit haben, wenn wir weniger in der Lage sind, Geschehnisse zu verarbeiten oder uns aus einem traumatischen Umfeld zu lösen, so können wir auch als Erwachsene zum Beispiel durch längere Beziehungen, in denen psychische oder physische Gewalt ausgeübt wird, oder durch extrem schmerzliche Ereignisse traumatisiert werden. Wenn eine Person beispielsweise ständig vom Partner oder einem Vorgesetzten erniedrigt wird, dann kann sie genauso reagieren, wie dies ein Kind im Falle einer Misshandlung durch ein Geschwister oder einen Erwachsenen tun würde. Dies geschieht zum Beispiel durch das Bilden von Glaubenssätzen über sich selbst und andere und das Entstehen chronischer körperlicher Einschnürungsmuster, die diese negativen Glaubenssätze ausdrücken oder die vor der vollen Wirkung der Misshandlung schützen.

Da Kinder zudem auf körperlicher Ebene die Einschnürungsmuster ihrer Eltern spiegeln, verkörpern wir nicht nur unsere Reaktionen auf eigene Traumata, sondern übernehmen auch Reaktionen unserer Vorfahren auf deren Traumata. Das ist einer der Wege, über die Traumata von einer Generation an die nächste weitergegeben werden.

Unsere Trauma-Geschichte, die sich in unserem Körper verfestigt hat, kann unser gegenwärtiges Leben in Form von chronischer Traurigkeit oder Verzweiflung überschatten, sich aber auch in Form von Wutanfällen oder Panikattacken äußern. Es kann auch sein, dass sie sich in einer dumpfen Erstarrung zeigt oder in einer ständigen Verzerrung unserer Wahrnehmung, so, als ständen wir stets ein wenig neben uns und wären nicht wirklich anwesend. Dieser Schmerz – ob er sich nun in chronischem Leid oder dem subtilen Gefühl von Unwirklichkeit äußert – wird häufig mit unserer

---

wahren Natur verwechselt, als etwas, das wir einfach ertragen oder ignorieren müssen. Aber dieser Schmerz hat nichts mit unserer grundlegenden Natur zu tun. Wie sich in einer Faust eine offene Hand verbirgt, verbirgt sich unsere wahre Natur mit ihrer angeborenen Fähigkeit zu Glück, Liebe und Weisheit in unserem Schmerz und unserer Erstarrung. So wie wir eine Faust öffnen können, um unsere Handfläche zu enthüllen, kann unser ungebundenes, echtes Wesen aus unserem Schmerz heraustreten und wieder frei atmen. Selbst in der Komplexität traumabedingter Glaubenssätze und Einschränkungen können wir unseren ungebundenen Körper finden und die Ganzheit, die unser Geburtsrecht ist. Wir können uns selbst als das eine Licht erfahren, das ungeteilte Bewusstsein, das der Urgrund unseres Seins und allen Seins ist.

## Ein Prozess der Heilung und Ganzwerdung

Der *Realization Process* besteht aus einer Reihe von Übungen, die ich im Lauf der letzten vier Jahrzehnte entwickelt und weitergegeben habe. Seine Effizienz hat sich während dieses gesamten Zeitraums durchgängig bewährt, sowohl bei meiner eigenen Heilung als auch bei der von zahlreichen Menschen, die mit mir gearbeitet haben. Die zum *Realization Process* gehörigen Übungen unterstützen die Heilung von Traumata auf zweierlei Weise. Einige fördern unmittelbar die Integration von Körper und Geist durch das Bewohnen des Körperinneren sowie das Einstimmen auf die Einheitsebene des elementaren Bewusstseins und die angeborenen Qualitäten unseres Seins, die sich zeigen, wenn wir uns als diesen Urgrund erkennen. Andere Übungen wiederum nutzen die Einstimmung auf das elementare Bewusstsein, um traumabasierte Einschnürungen im Körper präzise und dauerhaft aufzulösen. Dadurch können wir unseren Körper vollständiger bewohnen, in uns selbst zur Ganzheit finden und damit wieder offen für unsere Umgebung werden.

Wenn Sie Ihren Körper bewohnen, kehren Sie nicht nur zum relativ ungeschützten, ganzheitlichen Zustand der frühen Kindheit zurück. Diese bewusste Art, in den Körper zurückzukehren, er-

zeugt eine Erfahrung, die viele Kinder vermutlich nicht gemacht haben und die im Feld der Psychotherapie nur selten Erwähnung findet. Es ist die Erfahrung, dass Sie selbst und Ihre Umgebung von einem Einheitsbewusstsein durchzogen sind – oder sogar daraus zu bestehen scheinen –, das ich als *elementar* bezeichne. Wenn wir dieses elementare Bewusstsein einsetzen, um Traumata zu heilen, betreten wir ein Feld, das in der Regel als *spirituell* bezeichnet wird. Aus diesem Grund werden beim *Realization Process* psychische Heilung und spirituelles Erwachen als zwei miteinander verflochtene und unausweichliche Aspekte unseres Wegs zu persönlicher Reife betrachtet.

Ich kann keine eindeutige Aussage zum elementaren Bewusstsein machen, weil ich nicht weiß, was es tatsächlich ist. Beschreibungen, die das gleiche Erleben betreffen, finden sich in asiatischen spirituellen Lehren, wie zum Beispiel im Hinduismus in der *Advaita Vedanta* und dem *Kaschmir-Shivaismus* und im Buddhismus in den Lehren von *Mahamudra* und *Dzogchen*. Dennoch gibt es in der spirituellen Literatur viele verschiedene Interpretationen dieser Erfahrung. Einige asiatische Lehren besagen, dass diese Bewusstseins Ebene unser eigener, individueller Geist ist, unser Gewahrsein, das wir gemeinsam mit den Objekten unserer Wahrnehmung erfassen. Andere wiederum nennen dies den Urgrund unseres Seins, unsere *Buddha-Natur* oder unser Selbst (auf Sanskrit: *Atman*). Wieder andere glauben, dass das elementare Bewusstsein unserem ganzen Universum zugrunde liegt und dass wir, wenn wir uns selbst als dieses Bewusstsein erkennen, die wahre Natur des Universums erfahren.

Eines jedoch weiß ich mit Sicherheit: Das elementare Bewusstsein kann von jedem erfahren werden. Es scheint ein gesetztes Merkmal zu sein, ein angeborenes Potenzial unserer menschlichen Natur, auf ähnliche Weise wie es auch die Liebe ist.

Wenn Sie erfahren, wie elementares Bewusstsein Ihren Körper durchzieht, erfahren Sie die innere Stimmigkeit und den Zusammenhalt Ihres individuellen Seins. Sie müssen diese Einheit oder Integration nicht mühsam erzeugen – sie tritt spontan ein. Es fühlt sich an wie der tiefste Kontakt, den Sie mit Ihrer eigenen Existenz

---

haben können. Wenn Sie erfahren, wie das gleiche elementare Bewusstsein Ihren Körper und Ihre Umgebung gleichzeitig durchdringt, dann ist dies die Grundlage des tiefsten und wahrsten Kontakts, den Sie mit anderen Menschen und allen Elementen der Natur haben können. Sie und Ihre Umgebung verschmelzen zu einer räumlichen Einheit, ohne dass dadurch die Wesenheit und die Getrenntheit Ihres eigenen Seins aufgehoben wird. Auf diese Weise erleben Sie zugleich Einssein und Getrenntheit. Während meiner Jahre als Lehrerin und Therapeutin habe ich festgestellt, dass sich selbst als elementares Bewusstsein zu erleben eine entscheidende Voraussetzung für psychische Gesundheit ist.

Als Methode zur psychischen Heilung kann der *Realization Process* als körperorientierte, beziehungsorientierte und transpersonale Art der Psychotherapie eingestuft werden. Er ist jedoch keine Mischform dieser verschiedenen Ansätze, sondern wurzelt im reichen Feld von Psychotherapie, Körperarbeit und spiritueller Praktiken. Der in diesem Buch präsentierte Ansatz unterscheidet sich in mehrfacher und entscheidender Hinsicht von anderen Methoden der Traumatherapie und -heilung.

Zum einen stellt die Methode einen körperorientierten Ansatz dar, weil die Betonung auf den psychisch bedingten Einschnürungsmustern oder Konstriktionen im Körper liegt. Die meisten der heute populären Körperpsychotherapien legen den Fokus auf die Flucht-, Kampf- oder Erstarrungsfunktionen des Nervensystems, die als Reaktion auf extreme Belastungen und Traumata chronisch aktiviert sein können. Im Gegensatz hierzu konzentriert sich der *Realization Process* auf die Verformung des gesamten Körpers als Reaktion auf Traumata, darunter auch die Beziehungstraumata, die ihren Ursprung in alltäglichen, schmerzhaften und wiederholten Kindheitserlebnissen haben. Auf diese Weise kann man die genauen Stellen finden, an denen wir uns eingeschnürt haben und Einsicht in die psychischen Ereignisse gewinnen, die uns geformt haben.

Es sind in der Regel die Faszien, die den Körper als Reaktion auf Traumata formen. Faszien sind das Bindegewebe, das alle Körperstrukturen umgibt. Die Faszien stellen an sich eine Dimension der

Ganzheit dar. Sie bestehen aus miteinander verbundenem Gewebe, das sich bis in jede Körperregion erstreckt. Im lebendigen Körper sind sie fließende Medien, die auf physischen und emotionalen Stress zu reagieren scheinen und sich dann mit der Zeit in reaktiver Form verhärteten. Auch wenn es noch weiterer Forschung bedarf, um dies wissenschaftlich zu belegen, gibt es doch viele Erfahrungswerte, die darauf hindeuten, dass die Faszien die emotionale Aufladung von Traumata und sogar die Erinnerungen an Traumata speichern oder zumindest Zugang zu diesen Erinnerungen bieten. Auf diese Weise eröffnet die Arbeit mit den Faszien eine umfassende Möglichkeit zum Auflösen von Traumata in allen Teilen des Körpers, wobei zugleich die im Körper gebundenen Emotionen losgelassen werden. So werden uns die Erinnerungen und Glaubenssätze bewusst, die mit den traumatischen Erlebnissen verbunden sind, und wir können sie auflösen. Geschieht dies, entspannt sich auch das Nervensystem im parasympathischen Modus, und wir lassen Anspannungen und Konstriktionen im gesamten Körper los.

Der *Realization Process* konzentriert sich auch auf die subtileren Facetten des Körpers, nämlich Energie und Bewusstsein. Da diese Aspekte unseres Selbst sich zumeist einer genaueren wissenschaftlichen Untersuchung entziehen, werden sie in der heutigen wissenschaftlich orientierten Kultur der Körperpsychotherapie häufig nicht integriert. Doch wie die folgenden Kapitel zeigen, werden sie als primäre Aspekte unseres Seins erlebt und spielen daher eine entscheidende Rolle bei der Traumatherapie und Heilung. Der *Realization Process* bietet eine Methode zur Verfeinerung und Vertiefung unseres inneren Kontakts mit unserem Körper, damit wir mit den subtileren Teilen von uns selbst in Kontakt kommen und leben.

Wie viele der heutzutage angewendeten transpersonalen Methoden der psychischen Heilung schließt sich auch der *Realization Process* der Kategorie spiritueller Lehren an, die unter den Begriff *Nichtdualität* fallen. *Nichtdualität* ist allerdings eher ein Dachbegriff, unter dem eine ganze Reihe spiritueller Sichtweisen zusammengefasst wird, einschließlich solcher, die eine Seinsebene anerkennen und anderer, die dies nicht tun. Hier unterscheidet sich der *Real-*

ization Process von den meisten anderen nondualen Ansätzen, weil er Übungen beinhaltet, die dazu dienen, das Vorhandensein eines subtilen Einheitsbewusstseins zu entdecken, das unseren gesamten Körper und unsere Umgebung durchdringt.

Ein weiterer Unterschied zwischen dem *Realization Process* und anderen nondualen Lehren liegt darin, dass das Erkennen der Nichtdualität hier nicht gleichgesetzt wird mit der Auslöschung erlebter Individualität. Viele nonduale Psychotherapien haben zum Ziel, das Gefühl der individuellen Existenz zu minimieren, einschließlich der Fähigkeit zu denken und zu fühlen und die eigene Geschichte, Vorlieben und Wünsche anzunehmen. Bei der hier präsentierten Methode ist es anders, denn wenn wir uns selbst als elementares Bewusstsein erkennen, wird der innere Kontakt mit uns selbst eher vertieft und kann reifen, statt ausgelöscht zu werden. Dadurch werden alle unsere menschlichen Fähigkeiten geheilt und vertieft.

Viele Menschen mit spiritueller Erfahrung, die als Klienten zu mir kommen, fragen, ob Meditation nicht ausreicht, um ganz und heil zu werden, oder ob wir die Konstriktionen in unserem Körper nicht lösen können, ohne psychologische Erkenntnisse. Ich selbst glaube, dass es nur dann zu einer bleibenden Heilung kommt, wenn die psychologische Erkenntnis ein Teil des Prozesses ist. Wir müssen unsere Geschichte kennen, um den genauen Pfad unserer traumabedingten Konstriktionen zu finden und zu lösen. Wir müssen uns auch unserer unbewussten Erinnerungen und Glaubenssätze bewusst werden, welche die Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umgebung prägen und unsere Entscheidungen beeinflussen.

Wenn Sie die Situationen nicht verstehen, die zu ihren Konstriktionsmustern geführt haben, dann werden Sie sich wahrscheinlich einfach nur umorganisieren, wenn sich in Ihrem Leben ähnliche Situationen ergeben. Wenn Sie sich beispielsweise als kleines Kind als Reaktion auf ein aggressives, wütendes Elternteil in panischer Angst zusammengezogen haben, dann ist es gut, das zu wissen, denn Sie werden als Erwachsener vermutlich die gleiche Angst spüren, wenn es um Konflikte mit Ihren Liebsten und Nächsten geht

und diese möglichst zu vermeiden suchen. Wenn Sie die genauen Umstände kennen, die ihre Konstriktionsmuster verursacht haben, können Sie in Ihrem heutigen Leben und Ihren Beziehungen offen und flexibel bleiben.

Der *Realization Process* ist auch eine Beziehungstherapie, weil er versteht, dass wir uns – vor allem in der Kindheit – in den Beziehungen zu den ersten Menschen, die wir lieben und auf die wir uns verlassen, selbst begrenzen und fragmentieren. Damit wir diese Zersplitterung heilen können, müssen wir uns natürlich an die Herausforderungen dieser frühen Beziehungen erinnern. Wie bei den meisten beziehungsorientierten Psychotherapien wird die Kultivierung unserer Fähigkeit, echte, authentische Verbindungen zu anderen aufzubauen, als ein Zeichen psychischer Gesundheit gewertet. Im Gegensatz zu anderen Beziehungsmodellen werden die Wege, in denen wir uns begrenzt haben, hier jedoch nicht rein auf mentaler Ebene betrachtet, sondern auch als Muster, die im Gewebe unseres Körpers gespeichert sind. Zusätzlich wird die Erkenntnis des elementaren Bewusstseins angewendet, um Menschen bei der Heilung von Beziehungswunden zu unterstützen. Da dieses Bewusstsein so erlebt wird, dass es uns selbst und andere zur gleichen Zeit durchströmt, kann uns dies für die Freude öffnen, Einheit mit einem anderen Menschen zu erfahren, ohne die Sicherheit des inneren Kontakts mit uns selbst zu verlieren.

### Die Entwicklung des *Realization Process*

Als ich den frühen 1970er-Jahren mit der Entwicklung des *Realization Process* begann, war ich noch keine ausgebildete Psychotherapeutin. Ich kannte weder das florierende Feld der transpersonalen Psychotherapie noch das der zeitgenössischen Spiritualität. Auch mit meinen Studien asiatischer Philosophie hatte ich noch nicht begonnen, und mir war nicht bewusst, dass ich mich auf einem Weg des spirituellen Erwachens befand. Die frühen Versionen der Übungen, die Sie in diesem Buch finden, kamen zu mir, als ich in meinem Tanzstudio in Manhattan auf dem Fußboden lag. Nach



einer schweren Verletzung kämpfte ich darum, mich von einer deströsenden Operation an meiner Wirbelsäule zu erholen. Ich trauerte um den Verlust meiner Karriere und der Beweglichkeit, die ich als durchtrainierte, moderne Tänzerin gehabt hatte. Durch die Operation fühlte sich mein unterer Rücken an, als sei dort ein kompakter Ziegelstein. Keine der Heilungsmethoden, die ich ausprobiert hatte, konnte dieses Gefühl der Starre lösen. Ich fühlte mich von allen und jedem verlassen: von der Schulmedizin, den alternativen Heilern, die ich konsultiert hatte, und dem Glück, das mir bislang im Leben zuteil geworden war. Kurzum: Ich war verzweifelt. Ich lag auf dem Boden und versenkte mich so tief wie ich konnte in mich selbst, auf der Suche nach dem Schlüssel, der mich aus dieser scheinbar ausweglosen Lage befreien konnte. Und Stück für Stück fand ich ihn.

Ich entdeckte, dass – wenn ich mein Gewicht in den Boden sinken ließ – Energieströme aus ihm zu kommen schienen, die meinen Körper ohne einen Einsatz von meiner Seite ins Gleichgewicht brachten. Je feiner ich den Fokus auf mein Körperinneres richtete, umso stärker konnte ich spüren, wie die Energie in meinem Körper floss.

Als ich mich schließlich auf den innersten vertikalen Kern meines Körpers konzentrierte, betrat ich ein Erfahrungsfeld, das noch feinstofflicher war als Energie. Es fühlte sich an wie ein Urbewusstsein, das meinen Körper und alle Objekte im Raum durchströmte. Ich fand mich in einer transparenten Welt wieder, in der ich mich selbst und alles andere in meinem Umfeld gleichzeitig als fest und durchlässig erlebte, als würde alles aus Bewusstsein bestehen.

Ich nahm plötzlich wahr, dass es noch andere verhärtete Bereiche in meinem Körper gab, die sich so ähnlich anfühlten wie der Ziegelstein in meinem unteren Rücken. Es waren Stellen, an denen ich nicht mit mir selbst in Kontakt kommen konnte, die sich nicht mit dem Atem bewegten. Sie fühlten sich starr und zäh an. Wenn ich mich jedoch auf eine bestimmte Art und Weise auf sie fokussierte, begannen sie sich zu lockern. Sie waren nicht komplett statisch.

Es handelte sich um zusammengezogene Bereiche, eingefrorene Schutzbewegungen, die in sich genau die richtige lösende Gegenbewegung bargen. Es waren Teile meiner selbst, die ich zusammenge-

zogen hatte. Durch den Prozess der Lockerung traten Erinnerungen und Emotionen aus meiner Kindheit und sogar wie ich mich in jüngeren Jahren gefühlt hatte ans Licht.

Nach meiner Verletzung verdiente ich mein Geld noch immer damit, in meinem Studio Unterricht zu geben, so wie ich es getan hatte, als ich noch tanzen konnte. Das bedeutete, dass ich alle paar Tage vom Boden aufstehen und mich einer Gruppe von Menschen stellen musste, die erwarteten, dass ich ihnen etwas über Bewegung beibrachte. Ich begann sie zu lehren, was ich gerade selbst über die subtileren Aspekte des Körpers lernte und entdeckte dabei, dass es ihr Bewegungsspektrum bereicherte, wenn sie den Innenraum ihrer Körper stärker bewohnten und diese feineren Aspekte von sich selbst wahrnahmen. Ihre Körper waren stärker in Balance, fließender und ausdrucksstärker. Sie schienen wie von innen heraus zu leuchten. Insofern entstand der *Realization Process* nicht nur als Antwort auf meine eigene Situation, sondern wurde auch durch die Bedürfnisse meiner Schüler geformt, so wie es heute immer noch der Fall ist.

In dieser ersten Zeit des Heilens und Lehrens hatte ich einen Traum, den ich damals noch nicht verstand. In diesem Traum betrat ich eine Bühne und vollführte dort einen langsamen Tanz. Bühne und Theater lagen komplett im Dunkeln, aber mein Körper bestand aus Licht. Bald schon sollte ich entdecken, dass es im Körper diese grundlegende Einheit gibt, dieses eine Licht, das bis in die traumabeladenen Erstarrungen und abgespaltenen Bereiche des Körpers reicht und diese heilen kann.

## Über dieses Buch

Dies ist mein sechstes Buch über den *Realization Process* und zugleich das erste, das sich vollständig auf seinen Einsatz zur Heilung von Traumata konzentriert. Ich beginne mit einer detaillierten Beschreibung, wie sich unser Körper als Reaktion auf Traumata organisiert und anpasst. In Kapitel 2 (→ Seite 41 ff.) geht es darum, sich selbst als elementares Bewusstsein zu erfahren und um die Qua-

litäten des Seins, die sich aus dieser Erfahrung ergeben. Kapitel 3 (→ Seite 51 ff.) beschreibt, wie das Bewohnen des Körpers Heilung fördert, indem es zu innerer Einheit, Ruhe, Resilienz und Erdung beiträgt. Wie wir die Qualität unserer Intelligenz, Liebe, Stimme, Kraft und Sexualität unmittelbar spüren und diese lebenswichtigen Aspekte von uns selbst von der erdrückenden Wirkung von Traumata befreien können, ist das Thema von Kapitel 4 (→ Seite 79 ff.). Als nächstes erfahren Sie, wie Sie auf einen feinstofflichen Kanal zugreifen können, der durch die Vertikalachse von Torso, Nacken und Kopf verläuft. Dieser spirituell Praktizierenden schon lange bekannte feinstoffliche Kern des Körpers stellt nicht nur den Zugang zum elementaren Bewusstsein dar, sondern zugleich auch den tiefsten Kontakt, den wir mit unserem individuellen Sein haben können. Aus der Tiefe dieses Kanals heraus blicken wir mit der größten Distanz auf die Welt um uns herum und erkennen dabei, dass wir eine Einheit mit ihr bilden. Wir gewinnen einen Überblick über unsere Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen – nicht um uns vom Inhalt der jeweiligen Erfahrungen zu distanzieren, sondern um sie zu entwirren, sodass wir uns dem Fluss des Lebens anvertrauen können (Kapitel 5 → Seite 103 ff.).

In Kapitel 6 (→ Seite 123 ff.) beschreibe ich, auf welche Weise Traumata unsere Sinne beeinflussen und wie unsere Wahrnehmung durch die Erinnerung an schmerzliche und grobe Sinneserfahrungen begrenzt und verzerrt wird. Wenn wir die traumatisch bedingten Begrenzungen unserer Sinne auflösen, erscheint uns unser Umfeld lebendiger und einheitlicher. Wir haben das Gefühl, die Welt klarer und unmittelbarer wahrzunehmen. In Kapitel 7 (→ Seite 141 ff.) liegt der Schwerpunkt auf Beziehungen und darauf, wie das Bewohnen des Körpers, das Erfahren des elementaren Bewusstseins und das Loslassen der im Körper verankerten Folgen von Beziehungstraumata dazu beitragen können, dass wir uns im Kontakt mit anderen sicher fühlen. Als elementares Bewusstsein können wir tiefe Nähe zu anderen erfahren, ohne im Inneren den Kontakt zu uns selbst zu verlieren. Wir können auch die traumabasierten Ängste und Projektionen durchschauen, die sich in unseren

Beziehungen zeigen, sodass unsere traumatische Vergangenheit uns nicht mehr daran hindert, uns der Liebe zu öffnen.

Im nächsten Schritt lernen Sie den *Realization Process* kennen, mit dessen Hilfe Sie die durch Traumata hervorgerufenen Körpermuster erkennen und auflösen können. Es handelt sich hierbei um eine einzigartige und effektive Technik, die den feineren Fokus unserer subtilen Seinsbereiche darauf richtet, die Haltemuster im Körper entlang ihrer genauen Entstehungswege aufzulösen. Diese präzise Vorgehensweise befreit uns nachhaltig von unserer traumatischen Geschichte. Dies geschieht mit der Freisetzung der in den Haltemustern steckenden Emotionen, dem Aufdecken traumatischer Erinnerungen, dem Auflösen erlebnisbedingter falscher Glaubenssätze und den Verkörperungstechniken des *Realization Process* (→ Seite 181 ff.). In Kapitel 9 (*Ängste und Depressionen* → Seite 193 ff.) zeige ich Ihnen, wie der *Realization Process* dazu beitragen kann, sich von Ängsten und Depressionen zu befreien. Das letzte Kapitel (→ Seite 207ff.) beleuchtet das Verhältnis von Traumaheilung und spirituellem Erwachen. Dabei gehe ich vor allem auf verschiedene Fehlinterpretationen verbreiteter spiritueller Lehren ein, die Traumata eher verstärken können als sie zu heilen. Im gesamten Buch finden Sie Übungen des *Realization Process*, die Sie dabei unterstützen sollen, Ihren Körper zu bewohnen, sich auf die elementaren Qualitäten Ihres Seins einzustimmen, sich als den Urgrund des Bewusstseins zu erleben und andere Menschen als solche wahrzunehmen und entsprechend mit ihnen in Beziehung zu treten.

Des Weiteren gibt es einen Anhang (→ Seite 219 ff.), der sich an Psychotherapeuten und andere Heiler richtet, die gerne mit dem *Realization Process* arbeiten möchten. Hier erkläre ich, wie das Erkennen des elementaren Bewusstseins die therapeutische Beziehung verbessert und wie die Übungen des *Realization Process* bei der Behandlung bestimmter Persönlichkeitsmuster ergänzend eingesetzt werden können.

Möge dieses Buch Ihre Heilung unterstützen und Ihnen helfen, die Einheit in sich selbst und das Einssein in Ihnen und mit der Welt um Sie herum zu entdecken.