

# Kommunikation mit unserem Krankheitssymptom

von Vivienne Rauber- Decoppet, Susenbergstr. 11, CH -8044 Zürich  
Internationaler Hypnose Kongress in Meersburg 2002

Liebe Kolleginnen und Kollegen  
Verehrte Damen und Herren

Ich freue mich, Ihnen von meiner **neu entwickelten Psycho-Korporellen Energiearbeit** berichten zu dürfen. Ich habe sie aufgrund meiner langjährigen Lehrtätigkeit in der Schweiz, in Ecuador, Italien, Österreich und Spanien entwickelt. Ich bin Diplompsychologin und Akupressurlehrerin und unterrichtete seit 1986 die Prozess Akupressur von Aminah Raheem, USA, eine Synthese von Akupressur und Transpersonaler Psychologie. Die Schüler meiner Ausbildungsgruppen, vor allem in Ecuador, wo ich höchstens einmal pro Jahr unterrichten konnte, hatten Mühe, das Gelernte ohne Hilfe weiterzuüben und zu assimilieren. Darum suchte ich nach immer einfacheren, aber ebenso potenten, ganzheitlichen Therapieformen, sowohl was die Körperarbeit, wie auch das begleitende psychologische Auffangen betraf. Ich suchte für diese Ausbildungsstudenten auch nach einer Methode, um mit ihren Problemen selber arbeiten zu können.

In meinen zwei eben auf Deutsch und Spanisch erschienenen **Büchern "Heilendes Atmen und Visualisieren" und „Reiki und Visualisieren“**, Leitfäden zur Eigentherapie mit je zwei Begleit- CD's und 18 Visualisationen gebe ich ausführliche **Hinweise, wie man mit einem Körpersymptom, Partnerschaftsproblem oder persönlichen Problem auf einer unbewussten Ebene so arbeiten kann, dass das Problem sich löst, und Körpersymptome überflüssig werden und verschwinden.**

Die Psychokorpornelle Energiearbeit basiert auf einem **ganzheitlichen Menschenbild** aus und sieht **Körper, Geist, Seele und Emotionen** als eine untrennbare Einheit, so wie das fast alle alten Kulturen und Religionen sahen, darunter auch die Taoistische Philosophie, die der chinesischen Medizin zu Grunde liegt, aber auch die heutige moderne Transpersonale Psychologie gehen vom.

Ein **Symptom** (das kann ein Körpersymptom oder ein Problem sein) wird als ein **Warnzeichen** angesehen, welches als unser **Verbündeter** uns helfen möchte, das in unserem Leben zu verändern, was uns hindert, ganz uns selbst zu sein, uns selbst zu verwirklichen und dadurch ausgeglichen, zufrieden, glücklich und gesund zu sein.

**Wie können wir aber mit unserem Körpersymptom in Kommunikation treten?** Wie können wir es verstehen oder so mit dem Symptom kommunizieren, dass es in symbolischen Seelenbildern zu uns spricht und in einer Art „Geheimtherapie“ eine ganzheitliche Heilung geschehen kann?

Wir werden das anhand der Psycho-Korporellen Energiearbeit versuchen.

**Psycho- Korporelle Energiearbeit** ist einerseits eine **sehr einfache Energiearbeit**, die durch die **Parallele Atmung** auf unsere **subtilen Energiekörper** (den emotionalen und den mentalen Energiekörper) wirkt, um ein stärkeres, klareres, organisierteres Energiefeld zu bilden, das an sich schon heilende Wirkung hat.

Andererseits verbindet die Psycho- Korporelle Energiearbeit das Parallele Atmen mit einer **innovativen Visualisationstechnik**:

Das Symptom wird visualisiert. Falls das Symptom ein persönliches Problem ist (z.B. eine Partnerschaftskrise) wird dieses auf ein Körpersymptom zurückgeführt, indem man sich ans Problem erinnert, wahrnimmt, was für ein Gefühl das auslöst und wo man diese Emotion im Körper spürt. Das Körpergefühl nimmt man so lange wahr und beschreibt es, bis ein **Bild** erscheint.(Im Beispiel meiner Patientin Paula war das ein feuerspeiender Drachen)

Diese symbolische Darstellung des Problems wird nun aus dem Körper und dem Energiefeld herausgenommen und etwa ein, zwei Meter vor sich hingestellt.

Dann atmet man mit der Parallelen Atmung durch dieses Bild, um **in der symbolischen Darstellung des Symptoms ein klareres, stärkeres, organisierteres Feld zu bewirken**. Dadurch verändert sich das Bild fast immer zu etwas Positiverem. (Der **Drache** von Paula wurde immer kleiner, bis er kein Feuer mehr spuckte und sich in eine **Eidechse** verwandelte, die auf ihre Hand sprang und sie leckte

Indem man nun das veränderte positive Bild in den Körper zurück nimmt und mit der Parallelen Atmung im Körper verankert, **internalisiert man die positive Veränderung, die im Bild symbolisch angezeigt** wurde.

- Im **Mentalkörper**: so dass sich die unbewusste negative **Grundbotschaft**, die wir aus der Kindheit übernommen haben, verändern kann
- Im **Emotionalkörper**, so dass sich das negative Gefühl, welches diese Grundbotschaft begleitet, in ein positives wandeln kann

Beides hat zur Folge:

- Verändertes Verhalten, was wiederum eine
- Veränderte Reaktion der Umwelt mit sich zieht.

Wir werden im **Nachmittagsseminar** der nächsten Woche verschiedene Techniken kennen lernen, um mit unserem inneren verletzten Kind zu kommunizieren und in Regressionsarbeit **jene kindlichen Traumata zu heilen**, die uns daran hindern, unsern nächsten **Entwicklungsschritt** zu gehen.

Bevor ich weiter auf diese Visualisationstechnik eingehe möchte ich in diesem Zusammenhang Milton Erickson zitieren, der berühmte amerikanische Hypnosetherapeut, der schon 1979 in Hypnotherapie schreibt:

**Milton Erickson, 1979**: „Die moderne psychosomatische Medizin ist grundsätzlich der Auffassung, dass **Symptome Formen von Kommunikation sind**“... und

„**Symptome sind Äusserungen der nichtdominanten rechten Gehirnhemisphäre**... Da die rechte Hemisphäre auch enger mit emotionalen Vorgängen und dem Körperbild verbunden ist (Luria 1973; Galin 1974) hat sich die Auffassung entwickelt, dass sie auch für die Bildung psychosomatischer Symptome verantwortlich sei. Diese Symptome sind Äusserungen in der Sprache der rechten Hemisphäre... Unsere Benützung von mythopoetischer Sprache kann somit ein Mittel zur direkten Kommunikation mit der rechten Hemisphäre in deren eigenen Sprache sein. ...

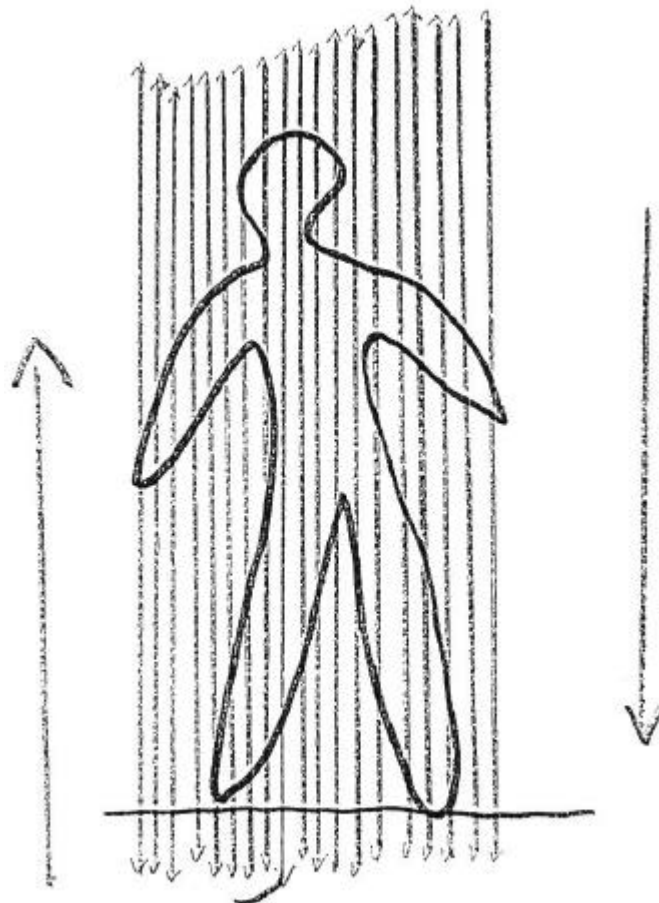
**Das Unbewusste spricht direkt diese Gehirnhälfte an und löst das Problem dort.** Intellektuelle Bewusstwerdung, eine Leistung der linken dominanten Gehirnhemisphäre ist unnötig. Dies steht im Gegensatz zum konventionellen psychoanalytischen Vorgehen, die Körpersprache der rechten Hemisphäre zuerst in die abstrakten Kognitionsmuster der linken Hemisphäre zu übersetzen, die dann wieder irgendwie auf die rechte Hemisphäre rückwirken muss, um das Symptom zu verändern“.

Auch in der nachfolgend beschriebenen Psycho- Korporellen Energie- Übung kommunizieren wir durch die Visualisation des Symptoms und seiner Veränderung durch die

Parallele Atmung auf „mythopoetische“ Weise mit der nicht-dominanten rechten Gehirnhemisphäre, wo das Problem auf unbewusste Weise gelöst wird.

Bevor ich auf die Visualisationstechnik der Psychokorporellen Energiearbeit zu sprechen komme, möchte ich Sie die Parallele Atmung erfahren lassen und darauf eingehen, wie ich mir die starke positive Wirkung dieser Energiearbeit erkläre.

## Parallele Atmung



Bitte leg dich für diese Übung hin:

**Stell dir vor, du atmest durch Kopf und Schultern ein und lässt die Atmung in vielen parallelen imaginären Atemwegen durch deinen ganzen Körper hinunter fließen, durch Kopf und Schultern, durch Oberkörper und Arme, und atmest durch die Beine und Füße wieder aus...**

Atme nun durch die Füße ein und lass die Atmung in vielen imaginären Atemwegen durch Beine und Oberkörper hinaufsteigen bis sie bei der Ausatmung wieder zu Kopf und Schultern hinaus fließt...

Atme wieder durch Kopf und Schultern ein und spüre wie die Atmung durch die vielen parallelen Atemkanäle deinen ganzen Körper hinunter und hinaus fließt...

Atme wieder durch den ganzen Körper hinauf, bis die Atmung zu Kopf und Schultern hinaus geht...

Atme durch Kopf und Schultern ein und spür die Atmung wie sie in vielen parallelen Kanälen den ganzen Körper hinunter fließt...Fahre damit 2 Min. fort.

Atme nun anders:

Atme durch die Füße ein und führ die Atmung in vielen parallelen imaginären Atemwegen den ganzen Körper hinauf und zu Kopf und Schultern wieder hinaus... und bei der Ausatmung lass die Atmung durch Kopf und Schultern eindringen und den ganzen Körper hinunter und zu den Füßen wieder hinaus fließen...

Atme ein und spür die Atmung hinauf gehen, und atme aus während du die Atmung hinunter fließen fühlst...

Atme ein... und atme aus...

Fahre damit in deinem Atemrhythmus 5 Minuten fort ...

Dann nimm jetzt wahr: Geht die parallele Atmung überall durch?...

Oder gibt es Stellen, wo die Atemstrahlen nicht richtig hindurchkommen?

Vielleicht gibt es verschiedene Stellen, wo du die Atmung nicht richtig hindurch gehen spürst. Wähle eine davon aus...

Konzentriere dich auf diese Stelle, vielleicht möchtest du nur durch diese bestimmte Stelle hindurchatmen...

Nimm genau wahr, wie die Atmung nicht richtig hindurch geht...

- Werden die Atemstrahlen absorbiert ?
- Geht nur ein kleiner Teil hindurch?
- Gehen die Atem- Strahlen zwar durch aber werden so abgehalten, dass sie sich im Slalom durchschlängeln müssen?
- Werden die Energie- Strahlen blockiert und gehen gar nicht weiter?
- Umgehen die Atem- Strahlen diese Stelle und kommen nachher wieder zusammen?
- Gehen nur die Strahlen von unten oder nur die von oben her durch?

Nimm genau wahr, auf welche Art die Parallele Atmung an dieser Stelle nicht durch geht...

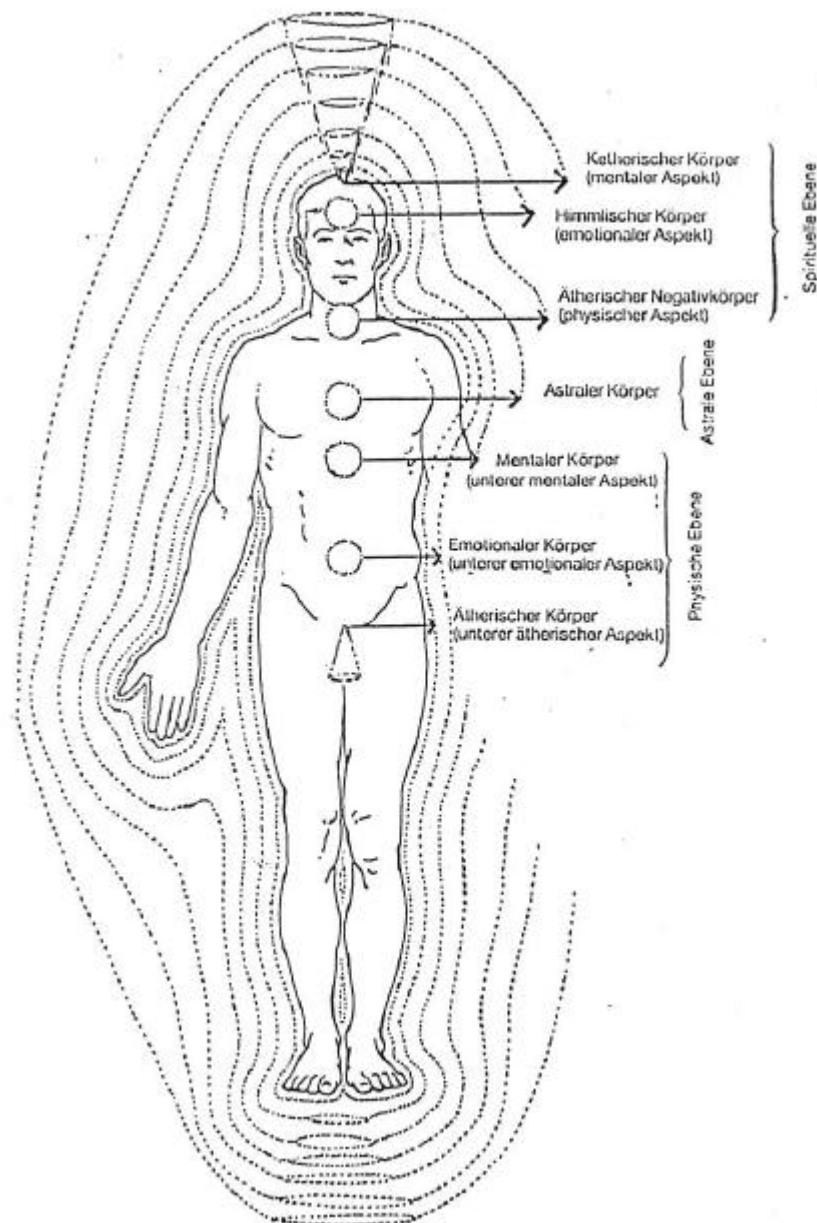
Beschreibe es für dich in Worten...

Dann komm zurück und schreibe und zeichne es dir auf...

Diese Energieübung ist an sich schon sehr wirksam, besonders wenn du sie täglich wiederholst und wahrnimmst, ob die Atmung bei der blockierten Stelle durchlässiger wird. Sie wird aber durch die Visualisation, die wir anschliessend machen werden, noch erheblich verstärkt. Aber bevor wir die Visualisations- Übung machen, möchte ich erläutern, wie ich mir die starke Wirkung dieser energetischen Übung erkläre.

## **Energiekörper (Auraschichten)**

Nach Barbara Brennan haben wir 7 Energiekörper, die einander durchdringen und über unseren physischen Körper hinausgehen (Aura). Jede Schicht hat ein anderes Aussehen und ihre eigene, besondere Funktion. (Bild aus B. Brennan „Lichtarbeit“, S. 97)



Die 1. Schicht ist dem physischen Körper und seinen Empfindungen zugeordnet. Hier sind alle Körpersymptome und Schmerzen registriert und hier sollen sich auch die Meridiane, die bei einer Autopsie im physischen Körper ja nicht gefunden werden, befinden. Diese Ebene wird meist der ätherische Körper genannt oder auch **Vitalkörper**, wie es das deutsche Aerzte- Ehepaar, Raimar und Ulrike Banis, nennt, die 1998 einen Aparat erfunden haben, um die Energie der verschiedenen Energiekörper zu messen. Jede Schicht ist (etwas vereinfacht dargestellt) einem Chakra zugeordnet, obwohl die Chakren alle Energieschichten durchdringen und ihre Energie ausgleichen. So ist **der ätherische Körper dem 1. Chakra**, dem Wurzelchakra zugeordnet.

In der 2. Schicht, im **emotionalen Körper** werden all unsere Gefühle, auch die „**Lieblings-gefühle**“ (wie es die Transaktionsanalyse nennt), d.h. all unsere immer wiederkehrenden negativen Gefühle, die aus Traumata in der Kindheit entstanden, aufbewahrt, wie z.B. sich

einsam oder schuldig fühlen. Den emotionalen Körper kann man sich als Vehikel der Gefühle vorstellen. Er ist dem 2. Chakra zugeordnet.

In der 3. Schicht, im **mentalen Körper** werden all unsere „**Grundbotschaften**“ **erinnert**, d.h. die aus kindlichen Erlebnissen übernommenen Schlussfolgerungen, wie z.B.: "Ich bin dumm", "niemand liebt mich" etc., die unser Verhalten so beeinflussen, dass dieser Glaube uns immer wieder bestätigt wird. Den mentalen Körper kann man sich als **Gedankenformen**, als Vehikel unserer Ideen, Vorstellungen, Grundbotschaften, unseres Intellektes, unseres linearen Denkens vorstellen. Er ist dem 3. Chakra zugeordnet.

Die 4. die **astrale Schicht** (andere Autoren beschreiben nur 4 Energiekörper und nennen diesen den „spirituellen Körper“), zu der das Herzchakra gehört, ist die Ebene, in der wir **lieben**: Unseren Partner, aber auch die ganze Menschheit.

Die 5. Schicht, dem Halschakra zugeordnet, ist die Ebene, wo wir uns mit einem höheren Willen, mit dem göttlichen Willen verbinden.

Die 6. Ebene und das Stirnchakra (auch 3. Auge genannt) sind nach Brennan der Ort der himmlischen Liebe, die alle Lebensformen als göttliche Manifestation sieht.

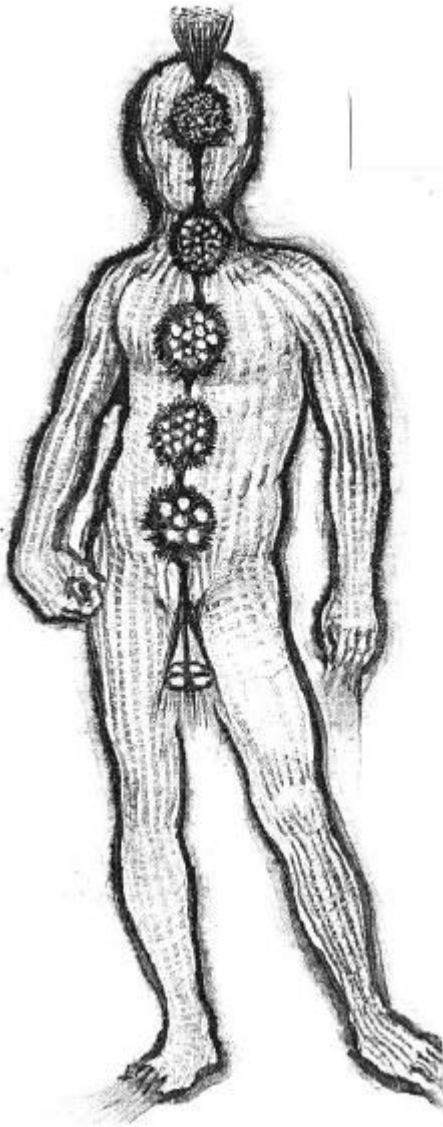
Die 7. Ebene und das Kronenchakra sind die Ebene des höheren Bewusstseins, die Erkenntnis unserer spirituellen Verbundenheit.

Es gibt also **in unserem Energiesystem**, in unseren verschiedenen Energiekörpern, **einen speziellen Ort für unsere Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen.**

Barbara Brennan ist hellichtig und sieht **jeden zweiten Energiekörper in klarer Struktur von parallelen Linien**:

- den aetherischen (vitalen) mit blauen von oben nach unten gehenden parallelen Linien den mentalen mit gelben parallelen Linien,
- den spirituellen, der mit dem Halschakra verbunden ist mit blauen parallelen Linien,
- den spirituellen, der zum Kronenchakra gehört, mit goldgelben Gitterlinien.

Vergleiche das Bild aetherischer Körper aus Barbara Brennan „Hands of Light“ (in der deutschen Ausgabe „Licht- Arbeit“ wurden diese Farbtafeln leider nicht abgedruckt)



Die starke Wirkung der Parallelen Atmung erkläre ich mir dadurch, dass wir mit der Parallelen Atmung wieder ein geordneteres klareres Feld in die verschiedenen Energiekörper bringen, die durch die täglichen Probleme durcheinander geraten können.

## **Symptom visualisieren und Energiestrahlen? ?**

**Fahre mit der Parallelen Atmung fort...**

**Atme ein und führ die Atmung durch den Körper hinauf... und atme aus und führ die Atmung hinunter...**

**Atme ein und spür die Atmung hinaufgehen ... und atme aus und spür die Atmung hinunter fließen ...**

**Bild kommen lassen**

Fahre mit der Parallelen Atmung weiter...  
Sieh und spür die Stelle, wo die Atem- Strahlen nicht richtig hindurch gehen...  
Ist das eine Körperstelle, die dir auch sonst Probleme macht?  
Ist es die Stelle, wo du ein Körpersymptom hast?

Falls das nicht der Fall ist und du lieber mit einem aktuellen Körpersymptom arbeiten willst, lass die Parallele Atmung jetzt durch dein Symptom hindurch gehen und nimm wahr, wie sie nicht hindurch gehen kann...  
und beschreib es in Worten...

Nimm noch einmal genau wahr, auf welche Weise die Energiestrahlen nicht hindurch gehen können...  
Und lass jetzt ein Bild kommen , welches das symbolisiert..., oder irgendein Bild, nimm das erste, was kommt, auch wenn es dir keinen Sinn ergibt...  
Lass das Bild ganz klar werden..., ganz deutlich..., ganz farbig...  
Schau es so lange an, bis du es zeichnen kannst... Und zeichne es...

### Bild vor dich hinstellen

Fahre mit der Parallelen Atmung fort...  
Schau dein Bild nochmals an...  
Bring es jetzt zum Körper und zu deinem Energiefeld hinaus...  
Stell es etwa ein, zwei Meter aus dir heraus vor dich hin ...  
Wenn es vor dir steht, lass das Bild wieder ganz klar werden...

Nun lasse die Parallele Atmung durch das Bild, das vor dir steht hindurch gehen, nur durch dieses Bild...  
Atme durchs Bild ein... und atme durchs Bild aus..  
Schau dem Bild zu, während du diese Strahlen von unten nach oben und von oben nach unten hindurchgehen lässt...  
Schau zu, ob sich da irgend etwas im Bild verändert...

Gib deinem Bild Zeit und Raum für Veränderungen ...

Atme weiter durchs Bild, atme von unten nach oben bei der Einatmung...,  
und von oben nach unten bei der Ausatmung ... und beobachte das Bild...

### Verändertes Bild in den Körper zurücknehmen

Falls das Bild sich nicht verändert hat oder es sich in etwas verändert hat, das dir nicht gefällt, dann lässt du es draussen und fährst mit der Parallelen Atmung durch das Bild fort, und wiederholst das auch in den folgenden Tagen, bis sich das Bild verändert...

Falls sich das Bild aber in etwas verändert hat, das dir gefällt, kannst du es wieder in den Körper zurücknehmen, an die gleiche Stelle, wo du es heraus genommen hast...

Komm jetzt mit der Parallelen Atmung zurück zu deinem eigenen Körper ...  
Atme durch deinen Körper ein... und atme aus...  
und achte auf die Körperstelle, die jetzt entweder leer, ohne das Bild von vorher ist, oder wo jetzt stattdessen ein neues Bild drin ist...



**Atme ein... und atme aus...**

**Nimm wahr, wie die Atmung jetzt durch diese Körperstelle hindurchgeht..., ob die Atem- Strahlen jetzt anders reagieren...,**

**Dann kannst du langsam wieder hierher zurückkommen, indem du Hände und Füße bewegst, tief durchatmest, dich streckst wie am Morgen früh, und wenn du die Augen öffnest wieder ganz da bist.**

**Schreibe und zeichne dir auf, was du erlebt hast...**

Vielleicht hast du jetzt selbst erlebt, dass das Bild sich verändert hat, dass z.B. eine furchterregende Gestalt kleiner und freundlicher wurde. Warum ist das so?

## **Wie erklärt sich diese Heilwirkung?**

Wir gehen aus von der ganzheitlich Körper-Geist- Seele Sicht des Menschen, der Philosophie der chinesischen Medizin und fast aller alten Kulturen, aber auch der modernen Transpersonalen Psychologie. Sie besagt, dass ein Körper- Symptom (welches sich als Blockade für die Parallele Atmung zeigt) eine Botschaft unserer inneren Intelligenz ist, die uns warnen will und sagt: Du bist von deinem eigenen ganz persönlichen Weg abgewichen, du bist nicht wirklich „dich selbst“. Ändere etwas! Komm wieder zu dir!

Das Bild in der Visualisation des Symptoms ist ein Symbol für den Verbündeten, den das Symptom eigentlich sein möchte, ein Verbündeter, der uns helfen möchte, uns selbst wiederzufinden, mit all unseren Fähigkeiten und verborgenen Potentialen.

Normalerweise empfinden wir natürlich unsere Symptome, unser Magenweh etc. nicht als Freund und Verbündeten, sondern wir fühlen uns als unschuldige Opfer dieser Schmerzen und leiden darunter.

Stellen wir nun das Symbol für dieses Symptom, das visualisierte Bild vor uns hin, aus unserem Energiefeld hinaus, stellen wir gleichzeitig den vermeintlichen Aggressor, der uns zum Opfer macht, vor uns hin. Auf Distanz können wir ihn besser anschauen.

Die Lichtstrahlen, die wir durch das Bild vor uns hindurchatmen, bewirken ein stärkeres, organisierteres, klareres Feld in diesem Symbol, so dass es sich vom vermeintlichen Aggressor, in den wohlgesinnten Freund und Helfer verwandeln kann, den es eigentlich schon immer war, den wir nun aber als neuen Verbündeten erkennen können.

Indem wir das Symbol des Symptoms, das sich nun in ein positives Bild, das uns gefällt, verwandelt hat, zurück in den Körper nehmen und es dort mit der Atmung verankern, akzeptieren wir – auf symbolische Weise – die Botschaft des Symptoms, welche nun im Unbewussten Veränderungen bewirken kann. Diese unbewusste Veränderung manifestiert sich dann auch im Verhalten.

Wenn die Botschaft des Symptoms akzeptiert wird (auch wenn das nur symbolisch durch das visualisierte Bild geschieht, dessen Inhalt wir nicht verstehen) und wir das verändert haben, was uns daran hinderte, unseren Weg zu gehen (auch wenn die Veränderung sich nur in der Visualisation zeigt, die wir meist nicht verstehen), können auf einer unbewussten Ebene alte Grundbotschaften verändert werden und als Folge davon auch altes Verhalten. Wenn die Botschaft unseres Symptoms „gehört“ wurde und wir im täglichen Leben etwas verändert haben, wird das Symptom im allgemeinen überflüssig und verschwindet.

## Der Fall von Paula

Als ich zum ersten Mal diese Übung mit einer Patientin machte, waren wir beide mehr als freudig überrascht über die Veränderungen, die sich im Anschluss an diese Visualisation im Leben zeigten. Paula war wegen Magenweh in die Körpertherapie gekommen und begann auch bald über die Probleme mit ihrem Mann zu sprechen.

Paula sah in ihrem Magen ein grünes Monstrum, einen feuerspeienden Drachen. Als sie es aus dem Körper nahm, vor sich hinstellte und die Lichtstrahlen durch das Monstrum atmete, verwandelte es sich in eine kleine grüne Eidechse, die auf ihre Hand sprang und die Hand schleckte. Da ihr das neue Bild gefiel, nahm sie es zurück in den Magen und liess die Atemstrahlen nun wieder durch ihren Körper gehen.

Einen Monat später erzählte sie mir, dass die Beziehung zu ihrem Mann viel liebevoller und zärtlicher geworden sei.

Man könnte dazu folgendes interpretieren (was ich bei meinen Patienten nie mache, ausser sie haben selbst dazu Ideen):

Das Magenweh wollte Paula zeigen, dass ihr etwas „auf dem Magen“ lag, dass sie etwas im Leben verändern musste. Als sie sich aufs Magenweh konzentrierte, kam das symbolische Bild ihres Problems: ein Monstrum.

Man könnte versucht sein, zu interpretieren, dass die Patientin ihren Mann als Monstrum sah oder dass sie selber sich ihrem Mann gegenüber wie ein Monstrum verhielt. Als sie das Monstrum zu ihrem Körper und Energiefeld hinausstellte und mit den heilenden Atemstrahlen ein klareres, geordneteres Feld schaffte, konnte das Monstrum sich verwandeln und zu einer die Hand leckenden kleinen Eidechse werden, zum Freund und Helfer, welcher das Symptom sein wollte.

Nachdem sie das verwandelte Bild der Eidechse in den Körper zurückbrachte und durch die Parallele Atmung dort verankerte, konnte sich die Veränderung auch in ihren Gedanken und Gefühlen (im Mental- und im Emotionalkörper) manifestieren und Paula konnte sowohl ihren Mann wie auch sich selber nicht mehr als Monstrum, sondern als liebevoll die Hand leckende Eidechse sehen.

Ich nehme an, dass sich Paula jetzt mehr liebevoll „geleckt“ fühlte, mehr angenommen und geliebt, so dass sie auch ihr Verhalten ihrem Mann gegenüber verändern konnte. Ohne es zu merken, war sie ihrem Mann gegenüber viel liebevoller und zärtlicher, was wiederum sein Verhalten veränderte.

## Weitere Anwendungsgebiete

Man kann mit der Psycho- Korporellen Energiearbeit Probleme (Arbeitsprobleme, psychische Probleme, Partnerschaftsprobleme) aufarbeiten, indem man den Klienten bittet, darüber zu erzählen und anschliessend wahrzunehmen, wie er sich dabei genau fühlt. Anschliessend fragt man ihn, wo im Körper er diese Emotion wahrnimmt. Damit ist das Problem auf ein Körpersymptom zurückgeführt worden und man arbeitet auf die gleiche Art damit weiter.

Die Psychokorporelle Energiearbeit kann auch mit Träumen angewendet werden. Nachdem der Klient seinen Traum erzählt hat, fragt man ihn, welcher Teil oder welche Figur des Traumes ihn am meisten beeindruckt habe. Dann lässt man ihn wieder das Gefühl spüren, welches das auslöst.

Anschliessend bittet man ihn nachzuspüren, wo im Körper er diese Emotion fühlt. Nachdem auch der Traum auf ein Körper- Symptom zurückgeführt ist, arbeitet man auf die gleiche Art wie mit einem Symptom damit weiter.

### Übersichtstafel: Psycho- Korporelle Energiearbeit

- **Probleme oder Träume auf Emotion und Körpersymptom zurückführen:**  
(Problem erzählen, wie fühlst du dich dabei...?)  
(Traum erzählen, welcher Teil hat dich am meisten beeindruckt, Gefühl?...)
- **Wie fühlst du dich?** Emotion
- **Wo im Körper spürst du es? Beschreiben.**
- **Parallele Atmung.** Spüren und beschreiben, wie Atmung nicht richtig durch diese Körperstelle geht.
- **Bild**
- **Links vor sich hinstellen,** Energiestrahlen hindurchatmen ? ??
- **Falls Bild sich verändert in Körper zurücknehmen ???**
- **Wie wird es anders sein ohne das Problem?**
- **Lass ein Bild kommen**
- **Bild schräg rechts vor sich hinstellen,** Energiestrahlen hindurchatmen ? ??
- **Zukunftsbild im ganzen Körper** mit Paralleler Atmung verankern ???