

Dieser Text wurde im Buch **Emotionalkörpertherapie - Ganzheitliche Heilung durch das liebevolle Annehmen der Gefühle**

von Dr. med. Susanna Lübcke und Anne Söller veröffentlicht, welches 2019 im Kösel Verlag herausgegeben wurde.

Da ich drei Vornamen habe, Antje Vera Katharina, habe ich „Katharina“ für die Veröffentlichung gewählt (ich war innerlich noch nicht für die Veröffentlichung mit meinem Rufnamen bereit)

Eine spirituelle Erfahrung (Heilung meines frühkindlichen Traumas)

Katharina berichtet:

„Ich hatte einen Chakra-Meditationskurs gemacht, weil ich mir etwas Gutes tun wollte. Gleich der erste Termin - Wurzelchakra - hat mich völlig umgehauen.

Es sind uralte Bilder und Gefühle hochgekommen: ich war als sechs Monate altes Baby allein ohne meine Mama im Krankenhaus.

Hilflos und verlassen, ohne meine Mama....ganz schrecklich.

Am Morgen nach dem Wurzelchakra-Abend saß ich heulend am Frühstückstisch.

Seitdem ging es mir psychisch sehr schlecht.

Ich war wie retraumatisiert.

Ich war depressiv und wusste nicht, was ich tun kann.

Ich schleppte mich durch den Tag, die Wochen, die Monate...am Silvesterabend fehlte nicht viel und ich hätte mich aus einem Fenster unserer Dachgeschosswohnung im 5. Stock gestürzt.

Vier unendlich lange depressive Monate.....bis ich durch eine Freundin zu einer Emotionalkörper-Therapeutin gefunden habe.“

Die EKT-Begleiterin beschreibt die Sitzung mit Katharina:

Nach der Einführung, in der Katharina sich entspannen konnte, meldete sich auf die Frage: „Was nimmst du als erstes in deinem Körper wahr?“ die Angst in ihrem Brustbereich.

Ich forderte sie auf, laut zu sagen: „Meine Angst, ich spüre dich.“

Sofort verstärkte sich die Angst und breitete sich in ihrem Körper aus.

„Meine Angst, ich begrüße dich, danke, dass du dich zeigst.“

Ein Lächeln huschte über ihr Gesicht.

Die Überraschung darüber, der Angst machenden Angst noch mehr Aufmerksamkeit zu schenken, statt sie jetzt anzugreifen oder wegzuschicken, war deutlich.

Nun bat ich Katharina, mir die Worte nachzusprechen: „Meine Angst, ich nehme dich in Liebe an.“

Daraufhin breitete sich in Katharina Panik aus, der ganze Körper war in Aufruhr, sie erlebte Todesängste, sie glaubte zu sterben.

Ich bat sie zu sagen: „Ich bitte um Hilfe und Unterstützung.“

Als Begleiterin konnte ich darauf vertrauen, dass Katharinas Selbstheilungskräfte die Lösung finden würden, die in diesem Moment die beste für sie war. Ihre Atmung beruhigte sich langsam.

Katharina fuhr fort zu beschreiben, was sie in ihrem Körper erlebte:

„Ich falle, falle, falle, rückwärts, in die Tiefe, schnell, rasend, es ist furchtbar bedrohlich, es ist stockdunkel, es gibt keinen Halt mehr, ich habe große Angst davor auf den Boden aufzuschlagen, ich habe TODESANGST.

Plötzlich gibt es eine Bewegung, und ich drehe mich um, sodass ich vorwärts falle und damit verringert sich auch meine bedrohliche Geschwindigkeit.

Nun schwebe, fliege ich sachte, unter mir sehe ich wunderbar friedvolle Natur, ich spiele mit dem Wind und probiere Links- und Rechtskurven.

Plötzlich bemerke ich, dass Gott mir lächelnd zuschaut.

Das berührt mich zutiefst.

Er liebt mich, er sorgt sich um mich.

Er schickt mir seine Engel, die einen Kreis um mich bilden und mit mir fliegen.

Ich fühle mich geborgen.“

Auf meine Frage: „Wo spürst du das Gefühl der Geborgenheit am meisten, im Kopf oder im Körper?“ antwortete Katharina: „Das Gefühl der Geborgenheit ist im Kopf, irgendwie geht es nicht in den Körper.“

Ich fragte: „Und wie kann das Gefühl am leichtesten in den Körper hineinkommen?“

Katharina entgegnete: „Über den Bauchnabel. Ich lasse Salz der Geborgenheit über meinen Bauchnabel einrieseln, es erwärmt mir den Unterleib.

Mein Wurzelchakra nimmt die Energie auf. Nun kippe ich mit einer Schaufel das Salz der Geborgenheit über den Bauchnabel ein und das Wurzelchakra nimmt und saugt die Energie auf.

Meine Beine und Füße melden sich, sie sind kalt und unbeteiligt.

Ich frage sie: „Möchtest du mal deine kalten Beine und Füße begrüßen?“

Das tat Katharina und fragte nach dem vierten Schritt - Was kann ich für euch tun - und sagte: „Meine Füße wollen im warmen Sand, auf einem Sandstrand stehen.

Nun fließt Energie von der Erde über meine Füße in Richtung Wurzelchakra.

Mein Kopf schaut ein wenig verdutzt zu, er weiß, dass das alles mächtiger ist als er.

Die Engel sind wieder da und beschützen mich. Sie sitzen um mich herum und jeder Engel hält eine Hand auf meinen Bauch.

Mein Herz ist berührt und froh, dass die Engel gekommen sind.

Im Kreise der Engel darf ich schwach sein.

Ich spüre die Energie, die ich über die Füße aufnehme.

Es ist meine Energie. Energie ich liebe dich und du gehörst jetzt zu mir!

Danke.“

Katharina schrieb mir nach der EKT-Sitzung:

„Ich bin dir sehr dankbar.

Ich bin kein besonders gläubiger Mensch,

aber diese EKT-Begleitung war eine spirituelle Erfahrung, die mich sehr glücklich und dankbar macht.