

# DURCHTAUCHEN DER SCHICHTEN

## Trauma-Therapie durch die Bereitschaft die eigenen Emotionen zu fühlen

Von Klaus Jürgen Becker, Seefeld

### EINTAUCHEN IN DEN KERN-ZUSTAND<sup>1</sup>

Die Kern-Transformation, auch „Core-Transformation“ genannt, bietet uns eine entscheidende Hilfe, um sich selbst als Ursache des eigenen Erlebens zu erfahren. Es handelt sich hierbei um eine völlige Transformation der inneren Motivation.

Kern-Transformation ist deshalb so wichtig, weil sie uns zu unserer inneren Quelle zurückführt und uns dabei hilft, destruktive Motivatoren zu wandeln. Nach der Kern-Transformation denkst, fühlst und handelst du nicht mehr aus Angst, Begrenzung, Stress oder Wut heraus, sondern aus der wahren Motivation deines tiefsten Seins. Und dies macht einen gewaltigen Unterschied auf alles, was du denkst, fühlst und tust. Aus diesem Grund ist die Kern-Transformation so wertvoll!!!

Connirae und Tamara Andreas haben sich um die Bekanntmachung dieser Methode verdient gemacht<sup>2</sup>. Gemäß Connirae gibt es fünf Kern-Zustände, anhand derer wir bemerken, dass wir aus unserer inneren Quelle, aus unserem wahren Selbst heraus leben:

1. Ruhen im Sein
2. Innerer Friede
3. Liebe
4. Okay-Sein
5. Einssein.

Alles was wir tun im Leben tun wir letztendlich, wenn wir es tief genug untersuchen, um in einen dieser fünf Zustände zu gelangen. Leider ist unsere Strategie, dorthin zu gelangen oftmals so dysfunktional, dass wir nicht einmal erkennen, was wir gerade vermässeln.

---

<sup>1</sup> Auszugsweise zitiert aus: Becker, Klaus Jürgen, Der innere Diamant, RiWei Verlag, 2009

<sup>2</sup> Andreas, Connirae & Tamara, Der Weg zur inneren Quelle, Jungfermann Verlag, 3. Auflage 2008

Beispiel: Wir sind aggressiv, weil wir einen Widersacher besiegen wollen, weil wir glauben, dann in innerem Frieden zu sein. Doch um wie viel effektiver wären wir, wenn wir aus einem inneren Frieden heraus dem Widersacher begegnen würden?

#### *Wie du einen Kern-Zustand erkennst*

- Der Kern-Zustand ist ein Seins-Zustand, bei dem weder etwas getan noch von außen etwas passieren muss.
- Er kann jederzeit unabhängig von äußeren Umständen und davon was irgend jemand anderes tut erlebt werden.
- Er hat keine äußeren Ursachen, wie z.B.: "mein Partner hat mich angelächelt", „das Wetter ist schön“.
- Er ist der Endpunkt in einer Kette von vorgelagerten Motivationen. Auf die Fragen: "Welche dahinter liegende Motivation könnte noch wichtiger sein?", gibt es keine Antwort.
- Er ist nicht reflexiv, wie z.B. "Ich liebe mich."

#### *Wie erreiche ich den Kern-Zustand?*

Die Kern-Transformation ist keine rein mentale Übung, sondern beinhaltet einen tiefen Wechsel in der eigenen Präsenz. Sie umfasst klassischerweise vier Schritte:

1. Gehe in deine innere Mitte und wähle ein Thema, mit dem du arbeiten möchtest. Mache dir bewusst, welches Gefühl, welche Reaktion, welcher Glaubenssatz mit diesem Thema zusammenhängt und bezeichne es so treffend wie möglich, z. B. Angst, Abwehr, Depression. In Zweifel kläre den Begriff mit Hilfe von Focusing.
2. Egal, ob es sich um etwas Positives oder etwas Negatives handelt, würdige die Absicht und frage ihn: „Was willst du (durch dein Verhalten erreichen)?" Zum Beispiel: Veränderung, Beruhigung, Aufmerksamkeit ...
3. Frage dann weiter: „Wenn du (beabsichtigtes Ergebnis des vorangegangenen Schritts) voll und ganz erreicht hast, was möchtest du dann dadurch erreichen, das dir noch wichtiger ist?" Falls die erste Antwort negativ ist, führe durch deine Frage die Motivation auf etwas Positives zurück. Wenn jemand z. B. „Rache“ wünscht, steckt dahinter womöglich die Idee, Frieden zu haben (sobald die Rache vollzogen ist). Dieser Schritt wird Stufe für Stufe so oft wiederholt bis du einen Wechsel spürst, nicht nur in eine

Positivität hinein, sondern in eine andere Dimension, in deinen Kern-Zustand, deine Quelle.

4. Spüre deinen Kern-Zustand und nimm dir jetzt Zeit, den Kern-Zustand zu genießen.

Transformiere dein gegenwärtiges Erleben, indem du dich fragst: „Wie transformiert dieser bereits als natürlicher Ausgangspunkt bestehende Kern-Zustand (z. B. Frieden) den ursprünglichen Kontext, in dem ich das Gefühl, die Reaktion, den Glaubenssatz ... (z. B. Angst) bisher gelebt haben?“

Wenn du beispielsweise weißt, dass der Wunsch nach Rache eigentlich nur dazu dient, Frieden zu erleben, dann schau aus dem nun gefühlten Frieden heraus auf die Situation, die dir so weh getan hat. Erkenne, dass du jetzt vielleicht mit den Beteiligten etwas ganz anderes tun, fühlen, denken magst als vor der Übung.

Die Methode der Kern-Transformation habe ich wie folgt mit Ho'oponopono kombiniert und dabei gute Resultate erhalten:

1. Mache dir eine Situation bewusst, die du ändern möchtest.
2. Frage dich, warum du GENAU DAS kreiert haben könntest, was du in dieser Situation erlebst. Wenn du magst, frage auch Freunde, Kollegen, Seminarteilnehmer und nimm erst einmal, wie bei der Gestalt-Therapie sie alle in dich auf, notiere sie ungefiltert auf einem Zettel, also ohne darüber nachzudenken.
3. Dann schau auf deine Liste und sortiere die Begründungen für deine Kreation in „lebensbejahende“ und „lebensunterdrückende“ Motivationen. Wünsche zu büßen, Rache zu nehmen, zu leiden sind lebensunterdrückend, möchten aber genau so wie die lebensbejahenden Wünsche nach Freude, Feiern, Lebenslust geehrt werden. Auch lebensfeindliche und destruktive Motivationen verbergen in sich eine verdeckte „positive Absicht“, die es zu erkennen und zu ehren gilt, damit sie sich wandeln können.
4. Kern-Transformation: Soweit es sich um lebensunterdrückende Motivationen handelt, nimm sie an, dehne dich in ihnen aus und finde die „Motivation hinter der Motivation“ heraus, indem du dich fragst: *„Und wenn ich das erreicht habe, was gibt es an (positiver) Motivation dahinter, was noch größer und noch wesentlicher ist?“*
5. Schäle so eine Zwiebel nach der anderen. Während du in der Kern-Transformation eine Zwiebelschale nach der anderen abschälst, sage zu der jeweiligen Motivation, die auftaucht „es tut mir leid und ich liebe dich“ oder auch „ich ehre und ich liebe dich“.

Spüre, wie sich die Motivation energetisch auflöst und einer tiefer liegenden Motivation Platz macht. Egal, von welchem Motiv du ausgehst, du wirst am Ende stets bei einer Kern-Qualität stehen bleiben wie „Eins-Sein“, „Frieden“ usw.

6. Dann richte die Kern-Qualität, die durch nun auch wirklich spürst auf die Situation, die du ändern möchtest und frage dich: „Wie ändert sich die Situation dadurch, dass ich jetzt ALS Kern-Qualität (Frieden etc.) die Situation erlebe? Wie handele, denke, rede ich?“
7. Frage dich, wie du ALS QUELLE mit der Situation umgehen möchtest.

## EMOTIONALE REISE<sup>3</sup>

Von der Brandon Bays und von Connirae & Tamara Andreas lernte ich, dass man Emotionen abschälen kann, wie eine Zwiebel. Ihre Selbsterfahrungsmethode „Emotional Journey“ beruht auf einem tiefen Verständnis der Struktur von Emotionen. Ich möchte nachfolgend darstellen, wie du die „Emotional Journey“ nutzen kannst, um emotionale Freiheit zu gewinnen. Der nachfolgende Prozess enthält die „Emotional Journey“ nach Brandon Bays<sup>4</sup> in abgekürzter Form<sup>5</sup>. Zur Unterstützung kannst du geeignete Musik wählen:

1. Setze dich mit deinem Partner zusammen. Frage ihn, wie es ihm emotional geht; bitte ihn dafür, tief in sich selbst hineinzuspüren: *„Blende nun alle Gedanken und äußeren Dinge aus. Benenne dein Gefühl... und nun empfinde dein Gefühl total, so wie es ist... **Was fühlst du?** Beschreibe genau die Beschaffenheit von deinem Gefühl, wo und wie im Körper du das Gefühl wahrnimmst, welche Farbe, Geruch, Ausmaße es hat...Fühle dich ganz in das Gefühl hinein... Atme in das Gefühl hinein, lass zu, daß es noch intensiver wird... Dehne dich in dem Gefühl aus so weit es geht, und beschreibe mir, wo die Grenzen dieses Gefühles sind, während du weiter tief atmest...“* (Dem Partner Zeit lassen.)
2. Während dein Partner die Emotion benennt, notiere die Emotion, empfinde den Teil in dir, der in Resonanz mit der Emotion des Klienten steht und mache mit diesem Teil Ho-op, indem du innerlich sagst: „Ich verstehe und ich liebe dich“.
3. Sage zum Partner: *„Spüre weiter in dich und dein Gefühl hinein...Und nun frage dich **„und was liegt darunter?“** ... Irgendwann spürst du, daß eine Emotion, die unter der bisherigen verdrängt war, aufsteigen möchte. Wenn dies der Fall ist, gib mir bitte ein Zeichen... Erlaube dir ganz einfach nach unten zu sinken, dich in das nächste Gefühl hineinfallen zu*

---

<sup>3</sup> Auszugsweise zitiert aus: Klaus Jürgen Becker, Ho-oponopono. Die Kraft der Selbstverantwortung, RiWei Verlag 2009

<sup>4</sup> Quelle: Bays, Brandon: The Journey. Der Highway zur Seele. S. 240 ff. Ullstein Verlag, 2004; zum einüben der Emotional Journey empfiehlt sich die CD Bays, Brandon, Die Journey-Prozesse gesprochen von Gaby Burt, Allegria Hörbuchverlag, Hamburg

<sup>5</sup> die nachfolgende Beschreibung ist für erfahrene Therapeuten gedacht; für die Privatanwendung und um die komplette Form der „Emotional Journey“ zu lernen empfiehlt sich der Besuch eines Seminars bei Brandon Bays oder eines von ihr ausgebildeten Therapeuten, weitere Informationen unter [www.brandonbays.com](http://www.brandonbays.com)

lassen, was fühlst du jetzt? Benenne dieses neue Gefühl...“ Lass den Klienten nun dieses neue Gefühl (wie bei Tz. 1) voll erleben, bis das nächste Gefühl aufsteigt, notiere das Gefühl, mache damit Ho-op bis du zur nächsten Schicht kommst und gehe so Schicht für Schicht durch. In der Regel werden sich die Emotionen verändern, im Laufe des „Zwiebelschalens“ werden sie vielleicht erst heftiger, möglicherweise kommt sogar zwischenzeitlich Todesangst auf. Bitte deinen Partner auch dort sich hindurch fallen zu lassen in das nächste Gefühl. Irgendwann erlebt dein Partner ein tiefes getragenes Sein, positivere Gefühle, letztendlich als die QUELLE von allem, was ist, die sich als Liebe, Seligkeit oder was auch immer anfühlt.

4. Dann bitte deinen Partner ALS die Quelle der vorangegangenen Emotion, die du für sie notiert hast, zu sagen, welche Botschaft sie für diese Emotion hat. (Im u. a. Beispiel frage: „**Welche Botschaft** hat die Quelle für: die Leere..., die Vitalität..., die Wut..., die Depression?“ Lass deinen Partner die Botschaft aussprechen und mit der jeweiligen Emotion Ho-op machen. Dann erlaube der Quelle, diese Emotion frei zu waschen und bitte deinen Partner, die Botschaft an die Quelle in Form einer Ich-Kognition auszusprechen (z. B. „*Ich erfülle die Leere mit der Fülle aus der Energie der Quelle!*“) und bitte ihn so lange in diesem Gedanken zu verharren, bis er eine positive Veränderung in seinem Energiesystem bemerkt. Lasse deinem Partner genug Zeit dafür und frage ihn: „*Was hat sich nun verändert, nachdem die Quelle diese Ebene berührt hat?*“ Dann gehe eine Emotion weiter zurück bis du alle Emotionen, die du auf dem Weg notiert hast, gereinigt sind und du mit deinem Partner im JETZT gelandet bist.

### Beispiel

Emotion / Ort (einsinkend)	Botschaft (aufsteigend)
1. Depression - Solarplexus	9. „Verbinde dich mit der Kraft in dir, die frei von Depressionen ist!“
2. Wut – Unterbauch	8. „Spüre täglich das Feuer in deinem Unterbauch und nutze es durch bewusstes Atmen!“
3. Vitalität – ganzer Körper	7. „Habe den Mut in Verbindung mit der Quelle deine Vitalität zu leben!“
4. Leere – um den Körper herum	6. „Erfülle die Leere mit der Energie aus der Quelle!“
5. Pulsieren – Quelle – im ganzen Körper und darum herum	

Wenn du bereit bist, deine Emotionen zu fühlen, wie sie sind, in ihre Mitte gehst, wirst du erleben, wie sich eine Schicht nach der anderen auflöst.

Wichtig ist es, dass du niedrig schwingende Emotionen nicht negativ bewertest, sondern erst einmal annimmst. Auf eine niedrig schwingende Emotion eine höherschwingende zu kleben wäre genau so unsinnig, wie über einen kariösen Zahn eine Goldkrone zu setzen, ohne ihn

5 Durchtauchen der emotionalen Schichten, Trauma-Therapie © K. J. Becker, Seefeld

vorher ausgebohrt zu haben. Es geht also nicht darum, deine Emotionen zu verurteilen, sondern bereit zu sein, auf Entdeckungsreise zu gehen und herauszufinden, wie sich deine Emotionen verändern, wenn du mit ihnen Ho-op machst.

Wenn du deine „Emotional Journey“ beendet hast bist du frei, mit der emotionalen Skala zu spielen und dein Leben zu feiern. Damit füllst du den Raum, der bisher von ungelösten Emotionen besetzt war mit etwas Positivem. Dann hat deine Freude eine solide Basis. Wenn du magst höre eine gute Musik zum Mitsingen dafür, zum Beispiel die CD „Joy! Joy! Joy!“<sup>6</sup> oder die inspirierenden Musik-CD's von Katrin Grassmann<sup>7</sup>.

#### Beispiel

<b>Emotion / Ort (einsinkend)</b>	<b>Botschaft (aufsteigend)</b>
1. Depression - Solarplexus	9. „Verbinde dich mit der Kraft in dir, die frei von Depressionen ist!“
2. Wut - Unterbauch	8. „Spüre täglich das Feuer in deinem Unterbauch und nutze es durch bewusstes Atmen!“
3. Vitalität - ganzer Körper	7. „Habe den Mut, in Verbindung mit der Quelle deine Vitalität zu leben!“
4. Leere - um den Körper herum	6. „Erfülle die Leere mit der Energie aus der Quelle!“
5. Pulsieren - Quelle - im ganzen Körper und darum herum	

Ich selbst machte die Erfahrung, dass sich das Durchtauchen der Schichten sowohl bei persönlichen wie bei beruflichen Anliegen einsetzen lässt um unseren Kern freizulegen und zum Vibrieren zu bringen.

Wenn wir die Schalen der negativen Emotionen abgeschält haben, finden wir im Kern der Zwiebel unsere Perle, positive Emotionen, die nicht auf einem „So tun als ob“ oder auf Drogen beruhen, sondern ein Samadhi-Zustand sind, der aus der inneren Bewusstseinsarbeit erwächst. Der spirituelle Lehrer Samarpan sagt in diesem Zusammenhang:

*In der Mitte jeder Emotion ist Frieden!*

<sup>6</sup> Abraham-Hicks, Joy!, Joy! Joy!, erhältlich bei: <http://www.abraham-hicks.com>

<sup>7</sup> weitere Informationen unter: [www.katrin-grassmann.de](http://www.katrin-grassmann.de)