

C. J. LLEWELYN

VAGUSNERV UND CHAKRAS IM EINKLANG

C. J. LLEWELYN

VAGUSNERV UND CHAKRAS IM EINKLANG

Praktische Übungen zur Selbstheilung,
Stressbewältigung und energetischen Reinigung

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font.

IRISIANA

Translated from Chakras and the Vagus Nerve:
Tap Into the Healing Combination of Subtle Energy & Your Nervous System
Copyright © 2023 C.J. Llewelyn, M.Ed.

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Any images included within this product are intended for use in this product only and are not to be extracted for other products, applications or promotional usage.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin,
Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden,
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten.
Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Übersetzung: Claudia Callies
Korrektur: Susanne Schneider
Projektleitung und Lektorat: Inga Heckmann
Herstellung: Timo Wenda
Abbildungen: Llewellyn Art Department (original concepts by author)
Coverdesign und Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Motivs von
© Shutterstock_1930585475 OH, JA! (www.oh-ja.com)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
© 2024 by Irisiana Verlag,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Satz: GGP Media GmbH, Pößneck
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-424-15472-6

INHALT

Übungsregister	6
Vorwort	9
Einführung	13
Teil I: Ein seelenvoller Umgang mit dem eigenen Körper	
Kapitel 1: Das feinstoffliche Du	23
Kapitel 2: Das Heilige in der eigenen Biologie finden	36
Kapitel 3: Die Verbindung zwischen dem Vagusnerv und den Chakras	61
Teil II: Heilung durch die Chakras und den Vagusnerv	
Kapitel 4: Der Körper und das Wurzelchakra	81
Kapitel 5: Gefühle und das Sakralchakra	106
Kapitel 6: Der Geist und das Solarplexus-Chakra	129
Kapitel 7: Empathie und das Herzchakra	152
Kapitel 8: Verbundenheit und das Kehlkopfchakra	165
Kapitel 9: Spiritualität und das Stirnchakra	181
Kapitel 10: Empathie und das Kronenchakra	200
Teil III: Vertiefung Ihrer Arbeit	
Kapitel 11: Die Spiritualität der Traumaheilung	217
Kapitel 12: Beruhigung und Aktivierung des Vagusnervs und der Chakras	233
Danksagung	244
Literaturempfehlungen	245
Quellen	250
Über die Autorin	254
Schreiben an die Autorin	254

ÜBUNGEN

Kapitel 1

Einen heiligen Raum für sich selbst schaffen	32
Anregung zum Schreiben: Sicherheit zum Ausdruck bringen	34
Anregung zum Schreiben: Die Glühbirne sein	35

Kapitel 2

Anregung zum Schreiben: Schockstarren erkennen	41
Anregung zum Schreiben: Kampf-oder-Flucht-Zustand erkennen	43
Anregung zum Schreiben: Sicherheit erkennen	45
Anregung zum Schreiben: Sich selbst kennenlernen	53
Achtsames Gehen	56
Anregung zum Schreiben: Von innen nach außen	58

Kapitel 3

Selbstmitgefühl einatmen	67
Was wäre, wenn es keine Worte gäbe?	73
Anregung zum Schreiben: Das Emotionale ist das Körperliche	75

Kapitel 4

Körperreise	82
Erden Sie sich	94
Anregung zum Schreiben: Ihre wertvolle Stütze	95
Anregung zum Schreiben: Was Sie kontrollieren können und was nicht	98

Achtsames Gewahrsein Ihres Wurzelchakras	101
Anregung zum Schreiben: Danken Sie Ihrem Körper	104

Kapitel 5

Buddha-Bauchatmung	110
Anregung zum Schreiben: Die Menschen in Ihrer Umgebung	113
Emotionale Grenzen setzen mithilfe eines Wertekreises	122
Drehbuch für die emotionale Abgrenzung	127

Kapitel 6

Wie viele Gedanken?	134
Blick in den Spiegel	137
Anregung zum Schreiben: Gefühle konkretisieren	140
Das Johari-Fenster	144
Solarplexus-Meditation	148
Anregung zum Schreiben: Realität mit realen Menschen ist relativ	150

Kapitel 7

Sei still, mein schlagendes Herz	154
Anregung zum Schreiben: Von den fünf Sinnen zum »Wissen«	158
Herzchakraverbindung	163

Kapitel 8

Om-Gesang	169
Klopfakupressur	174
Anregung zum Schreiben: Vergebungsritual	179

Kapitel 9

Der weiche Blick	184
Augendehnen	186

Verbindung zum dritten Auge	194
Sich erden und abschirmen	196
Aufgabe: Intuitives Schreiben	199

Kapitel 10

Ventral-vagaler Zustand und das Kronenchakra	202
Visualisierung der violetten Flamme	206
Empathie visualisieren	211
Schreibübung: Reflexion über Empathie	212

Kapitel 11

4-Wege-Atmung	227
Anregung zum Schreiben: Zeit zum Reflektieren	231

Kapitel 12

Sich anders bewegen	234
Die Wirbelsäule aufwecken	238
Aus dem Herzen atmen	240

VORWORT

In diesem Buch beschreibt C.J.Llewelyn ihre wegweisenden Erkenntnisse über die wichtige Rolle, die die Verbindung zwischen den Chakras und dem Vagusnerv bei der Selbstfürsorge und Selbstheilung von psychischen Problemen spielen kann. Damit leistet sie einen wertvollen Beitrag zu der modernen Strömung, wissenschaftliche Fortschritte mit altem Wissen zu verbinden, um unser Verständnis für die Gesundheit von Geist, Körper und Seele zu verbessern. Mit ihren Erkenntnissen erweitert sie unser Bewusstsein dafür, wie wir für uns selbst sorgen können.

Zum ersten Mal wurde ich auf C.J.Llewelyns ausgezeichnete Arbeit und ihr umfassendes Wissen aufmerksam, als ich eine Zeit lang ein Büro neben ihrer Praxis gemietet hatte. Wir waren damals beide sehr eingespannt, fanden aber dennoch hin und wieder Gelegenheit, um uns über neue Ideen und Entwicklungen im Zusammenhang mit unserer Arbeit auszutauschen. Als examinierte Krankenschwester, Reiki-Meisterin und Life Between Lives Facilitator des Michael Newton Institute waren mir der Vagusnerv, die Chakras und das feinstoffliche Energiesystem des Körpers natürlich nicht fremd. Ich war mit der Materie vertraut und hatte mich selbst viel mit Methoden zur Lösung von Energieblockaden zur Förderung körperlicher Heilung beschäftigt.

Bei unseren Gesprächen erzählte mir C.J., wie sie ihr Wissen in ihrer psychotherapeutischen Praxis einsetzte, um innovative Heilungsansätze zu entwickeln. Ich war fasziniert und begeistert von ihren Ideen über die Beziehung zwischen dem Vagusnerv und den Chakras und davon, wie sie ihren Patientinnen zu emotionaler Heilung und Selbstfürsorge verhalf. Auf diese Weise ermöglichte

sie ihnen, besser mit ihren emotionalen Reaktionen im täglichen Leben umzugehen.

Die Chakras und das feinstoffliche Energiesystem des Körpers werden im Laufe der Entwicklung des menschlichen Fötus im Mutterleib in das Nervensystem des Körpers integriert. Die Lehren von Dr. Michael Newton haben gezeigt, dass wir Seelen sind, die sich mit einem menschlichen Körper verbinden, um ein Leben auf der Erde zu führen und spirituell voranzukommen.¹ Die Seele verbindet sich irgendwann während der Schwangerschaft mit dem Fötus, normalerweise um den vierten oder fünften Monat herum. Während dieser Zeit, in der sich das Gehirn vollständig ausbildet, bringt die Seele ihren Geist mit dem Gehirn in Einklang. Die Seele ist reine Energie und folgt den neuronalen Bahnen des Gehirns. Sie lernt die Gehirnwellenmuster des Fötus kennen, um sich in sie einzufügen.

Vom Vagusnerv hörte ich zum ersten Mal im Anatomie- und Physiologieunterricht am College, als ich mich auf meine Ausbildung zur Krankenschwester vorbereitete. Meine Mitstudierenden und ich hatten Mühe, uns zu merken, wo er sich im Körper befindet und wie er funktioniert. Er schien uns ein ziemlich komplizierter Teil des Nervensystems zu sein, der wenig mit der klinischen Praxis zu tun hatte, auf die wir uns so freuten.

Damals lernten wir, dass der Vagusnerv der längste Nerv des menschlichen Körpers ist, der im Hirnstamm entspringt und bis in die Bauchhöhle zieht. Die Liste seiner Funktionen füllte mehr als eine Heftseite. Der Vagusnerv ist an fast allen physiologischen Vorgängen beteiligt. Er ist das unbewusste Kontrollsystem des Körpers, das hilft, unsere inneren Organe zu regulieren, um ein Gleichgewicht herzustellen und unsere Gesundheit zu optimieren.²

Der Vagusnerv koordiniert auch unsere körperlichen Reaktionen, um uns zu schützen, und warnt uns vor Gefahren. Er ist ein wichtiger neuronaler Pfad im Körper, der die Informationen zwischen unserem Gehirn und den anderen inneren Organen übermittelt. Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, scannt das Gehirn die

Umgebung nach Anzeichen von Gefahr, alarmiert uns und bereitet uns auf Kampf oder Flucht vor. In Extremsituationen führt das Gehirn eine Art Notabschaltung durch und wir fallen in eine Schockstarre. Auf der anderen Seite sucht der Vagusnerv nach Anzeichen von Sicherheit, die es uns ermöglichen, ruhig zu bleiben und uns für soziale Interaktionen mit anderen Menschen zu öffnen.³

Irgendwann später wurde ich Usui-Reiki-Meisterin. Reiki arbeitet mit der Lebensenergie, die in den Körper eintritt, durch ihn zirkuliert und ihn über rotierende Energiezentren, die Chakras, wieder verlässt.⁴ Nach altem Wissen gibt es viele Chakras im menschlichen Körper, von denen sieben die Hauptchakras sind, beginnend am unteren Ende der Wirbelsäule bis hinauf zum Scheitelpunkt des Kopfes.⁵

Die Reiki-Lehre besagt, dass die Hauptchakras mit großen Nervennetzen im Körper verbunden sind, die wiederum über den Vagusnerv mit allen inneren Organen in Verbindung stehen.⁶ Die Wechselwirkungen zwischen den Chakras und dem Vagusnerv können zur körperlichen Heilung genutzt werden. Ich wende Reiki an, um Ängste zu beruhigen, leichte bis mittlere Schmerzen zu lindern, Übelkeit zu behandeln und Heilung zu unterstützen.

C.J. Llewelyn hat meisterhaft einen Ansatz entwickelt, der die gängigen therapeutischen Methoden zur Traumabearbeitung kombiniert und die Heilung zwischen den Chakras und dem Vagusnerv integriert. Die Bewältigung und Verarbeitung von Emotionen geschieht durch die Interaktion des Vagusnervs mit Herz, Gehirn und Darm. Llewelyn beschreibt diese Wechselwirkungen ausführlich. Sie gibt Tipps zur Selbstfürsorge, um intensive mentale und emotionale Zustände auszugleichen, und bietet eine Art Anleitung zur seelischen Heilung.

Der Vagusnerv ist ein mächtiges Nervengeflecht. Die jüngste Forschung hat einige vielversprechende Erkenntnisse zutage gefördert, die große Hoffnungen für Fortschritte im Bereich der psychischen Gesundheit wecken. Dies ist ein aufstrebendes Forschungs-

gebiet. Die Stimulation des Vagusnervs wurde auf ihre mögliche Wirkung bei therapieresistenten Depressionen und Krankheiten wie Epilepsie, Diabetes und dem posttraumatischen Belastungssyndrom untersucht.⁷ Es hat sich gezeigt, dass der Vagusnerv nach Stress eine Entspannungsreaktion auslöst. Unser Darm kann über den Vagusnerv Signale an unser Gehirn senden, wie wir uns fühlen. Bauchgefühle sind sehr real.⁸

Die Arbeit von C.J. Llewelyn hat einen neuen Weg zur emotionalen Selbstfürsorge und Heilung über die Chakras und den Vagusnerv eröffnet. Es ist ein Weg, der uns zu einer neuen Art des Denkens über unseren Körper, unser Sein, unsere Emotionen und unsere Interaktionen mit der Umwelt führen kann.

Dr. Ann J. Clark
Michael Newton Institute Life Between Lives Facilitator
Usui-Reiki-Meisterin

EINFÜHRUNG

In diesem Buch geht es um die Fähigkeit zur Selbstheilung durch das Verständnis der regenerativen Kräfte des Vagusnervs und der Chakras. Diese beiden getrennten Systeme – das eine nach wissenschaftlichen Grundsätzen gemessen, das andere durch spirituelle Praktiken erfahren – verbinden sich in unserem Körper perfekt miteinander. Beide haben die Kraft, unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden so gut wiederherzustellen, dass es unsinnig wäre, eines von ihnen zu vernachlässigen, wenn wir nach Ganzheit streben. Wer jemals mit Ängsten, Depressionen oder emotionaler Dysregulation zu kämpfen hatte, vielleicht traumatische Erfahrungen in der Kindheit oder im Erwachsenenalter gemacht hat und/oder an den Folgen von Traumata im Körper leidet, wird von diesem Buch profitieren. Ebenso alle, die sich endlich ihrem Leiden, das sich im Körper manifestiert, stellen und wissen und lernen wollen, wie sie sich selbst heilen können.

Der Vagusnerv hilft uns, uns in unserer Umgebung zurechtzufinden. Er kann das emotionale Wohlbefinden bestimmen, indem er unsere körperliche und emotionale Sicherheit bewertet. Wie wir in diesem Buch noch sehen werden, sendet er Signale nach oben zum Gehirn und nach unten zu den Organen und anderen Systemen mit Informationen darüber, wie wir mit Menschen und Situationen umgehen sollen.

Die Chakras sind die Energiezentren unseres Körpers. Wir können sie spüren, wenn wir feinstoffliche Praktiken wie Meditation, Yoga, Körperarbeit, Visualisierungen und Atemarbeit ausüben oder schamanische Erfahrungen erleben, die unser Gewahrsein so weit verlangsamen, dass eine Verbindung mit unserem Körper entsteht.

Sie erfassen unseren persönlichen Zustand und steuern unseren Weg durch die Welt mit der Präzision und Feinheit von Schallwellen. Die Chakras sind eigentlich immer in unserem Körper spürbar, auch bei alltäglichen Handlungen, nur halten wir meist nicht lange genug inne, um sie wahrzunehmen.

Die Überlagerung der beiden Systeme ist offensichtlich.

In diesem Buch erfahren Sie, warum sich Emotionen im Körper manifestieren und der Körper sich bei schwierigen Gefühlen wie Angst, Wut oder Traurigkeit manchmal abschaltet. Ich werde erklären, welche Rolle Vagusnerv und Chakras dabei spielen und auf welche Weise der Vagusnerv mit den sieben Hauptchakras im Körper in Verbindung steht. Darüber hinaus werde ich die psychologischen Aspekte der einzelnen Chakras und ihre Beziehung zum Vagusnerv erläutern.

Der Vagusnerv ist ein langer, faseriger Nerv, der quasi im Körper umherschweift (*vagari* bedeutet im Lateinischen »wandern«). Lassen Sie sich aber nicht von seiner scheinbaren Ziellosigkeit täuschen. Der Vagusnerv dient auch als unverschlossenes Tor zur inneren Ruhe. Wenn Sie Spiritualität als eine Verbindung mit dem Seelenselbst in Ihnen verstehen und wie dieses Seelenselbst das Menschsein erlebt, dann ist Ihr Nervensystem der Weg, um mit Ihrem inneren Frieden verbunden zu bleiben.

Jeder Ast des Vagusnervs sendet und empfängt Informationen, die uns auf unserem Lebensweg unterstützen. Der Vagusnerv wird auch als (zehnter) Hirnnerv bezeichnet, da er vom Gehirn über Hals und Brust bis in den Bauchraum verläuft. Er leitet Informationen vom Gehirn zu den Organen und reguliert Herz, Lunge und Verdauungstrakt. Der Vagus ist eigentlich ein Nervenpaar mit einer linken und einer rechten Seite, funktioniert aber als ein System. Mithilfe des Gehirns speichert der Vagusnerv »Datensätze« von Erfahrungen und die Bedeutung, die Sie ihnen geben. Er registriert Ereignisse und greift dann auf diese Informationen zurück, wenn er das Gefühl hat, dass der Körper in bestimmten Situationen geschützt werden muss.

Wenn wir alte emotionale Wunden nicht heilen – oder die im Körper gespeicherten »Datensätze« nicht verändern –, dann werden wir durch unsere Vergangenheit definiert und sind gezwungen, alte Bewältigungsstrategien anzuwenden, die für die aktuelle Situation möglicherweise unangemessen sind. Wir reagieren auf unsere Vergangenheit und sind nicht präsent für das, was gerade geschieht. Dies ist vielleicht die einfachste Art zu beschreiben, was es bedeutet, traumatisiert zu sein.

Jedes Mal, wenn Sie alte Schmerzen verdrängen, schieben Sie sie tiefer in Ihren Körper. Der Schmerz sitzt dann im Vagusnerv, in den Organen, Muskeln, Faszien und im Gehirn; der »Datensatz« wird verstärkt. Diese energetische Erinnerung, die in Ihrem physischen Selbst gespeichert ist, schwingt dann durch die feinstofflichen Energien Ihres Körpers nach außen. Feinstofflich sind in diesem Fall die Chakras, die Schwingungen aussenden und empfangen. Ungeheilte emotionaler Schmerz manifestiert sich als körperlicher Schmerz. Ihr System will gehört werden.

Ich bin approbierte Psychotherapeutin mit einem Masterabschluss in Familientherapie und habe Erfahrung in Traumaheilung und in der Arbeit mit Menschen im Genesungsprozess. Ich bin in Behandlungsweisen ausgebildet, die blockierte Energien im Körper freisetzen. Die von mir am häufigsten in meiner Praxis angewendeten Methoden sind körperorientiert. Dazu gehören Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Internal Family Systems (IFS), Achtsamkeit, somatische Arbeit und Klopfakupressur.⁹

Mit den in diesem Buch beschriebenen Vorgehensweisen lege ich bei Betroffenen den Grundstein für die Verarbeitung ihrer traumatischen Erlebnisse. In meinem Berufsfeld nennen wir das »Ressourcenaktivierung«. Dazu gehören Selbstberuhigungsübungen, Erdung und andere wohltuende und entspannende Ansätze, die dem Vagusnerv helfen, auf eine Weise zu arbeiten, die sich sicher anfühlt. Die Übungen in diesem Buch sind einige der Ressourcen, die ich in meiner Praxis anwende.

Im Laufe der Jahre – und durch meine Ausbildung in Yoga und feinstofflicher Energiearbeit – habe ich die Überlagerung von emotionalen Mustern und Chakras erkannt. Ich habe Fähigkeiten im Umgang mit diesen Energien entwickelt, die es mir ermöglichen, Menschen zu helfen, ihren Körper zu verstehen – sowohl die Chakras als auch den Vagusnerv. Dabei hilft mir auch meine Erfahrung als Reiki-Meisterin in der Usui-Linie von Dr. Ann Clark. Diese Energiepsychologie fließt in meine Arbeit ein, je nachdem, wie es der Hilfe suchenden Person guttut. Meine Yogaausbildung als junge Erwachsene hat mir geholfen, mich mit den Chakras auf eine Weise zu verbinden, die für mich selbst transformierend war. Die Chakras sind ein wunderbarer Zugang zu unserer Seele und unserem körperlichen Wohlbefinden. Sie enthalten Informationen und übermitteln sie, wenn wir achtsam sind. Kurz gesagt sehe ich die Chakras als das Licht unseres authentischen Selbst, das nach außen strahlt und als Sensor für unsere innere Führung dient.

Ich lade Sie ein, diese Gelegenheit zu nutzen, um mehr über Ihren Körper zu erfahren. Wenn Sie Ihre neuronalen Schaltkreise verstehen, können Sie die Informationen, die sie senden, erkennen und vielleicht beruhigen. Und wenn Sie Ihre Chakras verstehen, können Sie auf Ihre feinstofflichen Energien hören, um Hinweise zu erhalten. Hier finden Sie das Tor zu Ihrer Seele. Zu wissen, was im Körper vorgeht, bedeutet auch zu wissen, was im Geist und in der Seele vorgeht.

Was Sie von diesem Buch erwarten können

Das Wichtigste, was Sie aus diesem Buch mitnehmen können, ist die Erkenntnis, dass Ihr Körper mehr als drei Viertel der Informationen enthält, die Sie über sich selbst wissen müssen, um alte Wunden zu heilen. Der Vagusnerv und die Chakras leiten die Informationen weiter, das Gehirn filtert und ordnet sie.

In den folgenden Kapiteln werde ich das Was und Warum der Verbindung zwischen Ihrem Körper und Ihrem Seelenselbst darlegen. Ich werde Ihnen erläutern, wie der vagale Teil des Nervensystems funktioniert und wie er mit den feinstofflichen Energien Ihrer Chakras verflochten ist. Ich werde den Vagusnerv mithilfe der Polyvagaltheorie erklären und aufzeigen, wie sich die Energien der Chakras überschneiden. Dabei richte ich mich sowohl an Therapierende, die diese Energien bei einer Patientin oder einem Patienten wahrnehmen und möglicherweise damit arbeiten möchten, als auch an Laien, die mehr über Selbstheilung und die Rolle ihres Körpers bei der emotionalen, psychologischen Heilung erfahren möchten.

Was ich nicht für Sie tun kann, ist, Ihre innere Energie zu definieren. Wenn ich mich darauf beziehe, verwende ich die Begriffe »Seele« oder »*authentisches Selbst*«. Das Seelenselbst ist kein religiöser Begriff – es sei denn, Sie möchten ihn so interpretieren. Es ist ein einfaches Wort, das eine erhabene Energie beschreibt, über die wir alle verfügen. Ich kann Ihnen diese Arbeit nicht abnehmen, Sie müssen sich schon selbstständig mit Ihrem Seelenselbst verbinden. Dies ist wohl eine Aufgabe, die wir alle haben, wenn wir hierherkommen.

Ziel dieses Buches ist es, Ihnen zu helfen, die körperlich vorhandenen Aspekte Ihres Selbst als geistige und die geistigen Aspekte als körperliche zu verstehen. Es geht darum, Ihr seelisches und geistiges Wachstum zu unterstützen, indem Sie die konkret fassbaren Hinweise in Ihrem System erkennen. Wenn Sie die Verbindung zwischen den körperlichen, seelischen und geistigen Aspekten Ihres Selbst finden, können Sie diese Triade nutzen, um sich auf die Reise zu begeben, die Ihr Seelenselbst unternehmen möchte.

Das Hauptthema der ersten drei Kapitel sind der Vagusnerv und die Chakras. Ich werde erklären, was der Vagusnerv bewirkt und wie ein Gefühl der Sicherheit entscheidend ist, um eine Verbindung zu unserem Seelenselbst herzustellen. In den Kapiteln 4 bis 10 werde ich auf die einzelnen Chakras näher eingehen und erläutern, wie ich

ihre seelischen Dimensionen sehe, basierend darauf, wie sie in Therapiesitzungen zum Vorschein kommen. Ich werde auch zeigen, wie ich jedes Chakra mit dem Vagusnerv in Einklang bringe sowie verbinde und wie diese Bahnen für die Heilung nützlich sind. Übungen zur Selbstberuhigung und Erdung runden die Kapitel ab. Das Buch schließt mit grundlegenden Informationen darüber, was ein Trauma ist und wie es in meinem Berufsfeld definiert wird. Sie erhalten Empfehlungen, wie Sie Ihren Weg unter professioneller Anleitung weitergehen können.

Die Erkenntnisse über den Vagusnerv, die ich mit Ihnen teilen möchte, habe ich im Laufe meiner langjährigen Beschäftigung mit der Polyvagaltheorie gewonnen. Sie wurde 1993 von dem amerikanischen Psychiater und Neurowissenschaftler Stephen Porges entwickelt.¹⁰ Seine Forschungen waren für den Bereich der Traumatherapie von großer Bedeutung und haben auch meine Arbeit beeinflusst. Durch die Polyvagaltheorie beginnt man zu verstehen, dass körperliche Empfindungen eine zentrale Rolle bei Emotionen spielen.

Wenn ich in diesem Buch von der Reise Ihres Seelenselbst auf dieser Erde spreche, beziehe ich mich häufig auf die qualitative Forschung des Michael Newton Institute über das Leben zwischen den Leben.¹¹ Die Erkenntnisse, die ich aus dieser Forschung gewonnen habe, waren eine gute Ergänzung zu meiner Ausbildung als Familiensystem-Therapeutin. Daher verwende ich die Begriffe »authentisches Selbst« und »Seelenselbst« nahezu synonym. Beide beziehen sich auf das innere Licht und die innere Weisheit.

Mit diesem Buch biete ich Ihnen Einsicht und Wissen an, aber ich kann weder definieren, was Ihr Trauma ist, noch kann ich es auflösen. Ein solches Versprechen wäre unseriös, denn Traumaheilung braucht Zeit und eine sichere Umgebung mit einer ausgebildeten und anerkannten therapeutischen Fachperson. Unter Anleitung einer solchen Fachkraft können Sie eine genaue Einschätzung Ihrer Herausforderungen erhalten, sich Heilungsziele setzen und Bewältigungsstrategien entwickeln, die Ihnen helfen, die in Ihrem Körper

gespeicherten Traumareaktionen zu lindern. Die Übungen in diesem Buch sind Hilfsmittel, um diese Grundlage zu schaffen.

Die Heilung von Traumata oder Verletzungen aus der Vergangenheit ist ein Prozess von innen nach außen. Erinnerungen, die in unserem Vagusnerv gespeichert sind, treten durch die Chakras nach außen. Energieheilung kann vorübergehend Erleichterung bringen, ändert aber nichts an der Art und Weise, wie der Körper mit Signalen der Unsicherheit umgeht. Energiearbeit ergänzt gegebenenfalls eine Traumatherapie, indem sie hilft, das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzugewinnen.

Wenn wir seelisch wachsen, dehnen wir uns geistig aus. Manchmal ist das chaotisch, manchmal unbequem und manchmal schmerzhaft. Aber jeder Weg, den wir gehen, jede Brücke, die wir überqueren, ist ein weiterer Kilometer Abenteuer, den unsere Seele erleben darf. Ich hoffe, dieses Buch wird Sie inspirieren. Zumindest hoffe ich, dass es Ihnen ein Wegweiser auf Ihrer Reise zurück zu Ihrem inneren Licht sein kann.