

Heilung meines transgenerationalen Traumas



Ich möchte mal wieder von einer emotionalkörpertherapeutischen Begleitung berichten, die ich an Leib & Seele erfahren habe.

Ich habe lange überlegt wann ich das veröffentliche, nun habe ich im März 2022 den Impuls.

Ich hatte ein transgenerationales Trauma in mir und ich bin heute unendlich dankbar, dass es Ende 2019 einen Vorfall beim Elternabend in der Schule meines Sohnes gab, der den Stein in Rollen brachte.

Was genau beim Elternabend passierte ist unwichtig. Wichtig war was es in mir auslöste und das war heftig. Ich fühlte mich total hilflos und ohnmächtig.

Mir ging es seelisch sehr schlecht, ich rutschte total ab und lag nur noch im Bett.

Ich bat um Hilfe und liess mich emotionalkörpertherapeutisch begleiten....

2 Tage später lag ich bei meiner Begleiterin auf einer gemütlichen Liege und sprach meine Ohnmacht und meine Hilflosigkeit an... es kamen innere Bilder.

Die grosse Antje umarmte die kleine Antje, dann ging es in die Tiefe, es gab einen Veränderungsmoment und ich fing an zu Zittern und zu Weinen.

Ich habe in meinen inneren Bildern meine Mutter als kleines Mädchen, meine Grossmutter als junge Frau und andere gesehen, die sich bereit zur Flucht machen und dann flüchteten.

Meine Mutter ist 1940 in Galizien in der Nähe von Lemberg geboren.

Ich habe so stark gezittert und geweint wie noch nie in meinem Leben.

JEDE Zelle meines Körper zitterte.

Ich habe zu meiner Begleiterin (zufälligerweise auch im Jahr 1940 geboren) gesagt: ich habe keine Angst, aber da ist soviel SCHRECKEN in mir, ich kann nicht aufhören zu ZITTERN.

Irgendwann wechselten die inneren Bilder.....ich sah meine Familie, wie sie nach dem Krieg auf einem Bauernhof ankamen und unterkamen.

Ich konnte aber immer noch nicht aufhören mit dem Zittern.
Weinen musste ich mittlerweile nicht mehr.

Ich war körperlich unendlich erschöpft aber mein Körper zitterte einfach noch weiter.

Nach einer Weile hatte ich das Bedürfnis aufzustehen. Ich war wackelig auf den Beinen.

Ich hatte das Bedürfnis mich vor meiner Mutter zu verneigen und mich bei ihr zu bedanken: das habe ich dann in einem für mich heiligen Moment getan.

Nach der Begleitung fuhr ich mit dem Bus nach Hause (zum Glück nicht mit dem Rad).

Mein Körper, mein System „arbeitete“ weiter.

Ich sage lieber: Das Erlebte schwang weiter in mir und veränderte mein Leben.

Rückblickend war ich in der Lage einen schon länger gehegten Wunsch tatkräftig umzusetzen

Ich konnte eine berufliche Wende vollziehen und zu hundert Prozent sagen: Ja ich verlasse nun nach 20 Jahren als wissenschaftliche Mitarbeiterin die Pharmabranche und gehen MEINEN Weg

Ganz ehrlich:

vorher habe ich oft gedacht ich will flüchten (und habe mich dafür verurteilt) aber in den Wochen nach dem Erlebten wurde mir klar, dass ich nicht flüchte (aus der Pharmabranche) sondern die innere Veränderung, die schon Jahre zuvor begonnen hatte nun auch im Aussen leben will.

Das Thema Flucht gehörte nicht zu mir sondern zu meiner Mutter.

Es steckte jedoch in meinen Zellen und blockierte mich.