

Somato-Emotionale-Entspannung und Innerwise



**Abschlussarbeit zur Zertifizierung
Cranio-Sacral-Therapie**

Simone Schmidt

Mai 2019

Inhaltsverzeichnis

- Vorstellung Somato-Emotionale-Entspannung
- Vorstellung Innerwise
- Gemeinsamkeiten
- Unterschiede
- Mein Konsens
- Literaturhinweis

Die Somato-Emotionale-Entspannung

Die Somato-Emotionale-Entspannung (SEE) ist die vertiefte Form der Cranio-Sacral-Therapie, welche in den 70er Jahren von Dr. John Upledger entwickelt wurde. Sie ist eine sehr sanfte manuelle Art der Körpertherapie in Verbindung mit Energiearbeit.

Da wir alle ein Zellgedächtnis haben, wird alles, was unser Körper, unser Geist und die Seele erlebt haben in unseren Zellen, im Gewebe und den entsprechenden Organen abgespeichert. Diese festgehaltenen Erfahrungen nennt man auch Gewebeerinnerung, mit welcher wir im Rahmen einer SEE arbeiten.

In der Behandlung werden verschiedene Ebenen angesprochen. Zum einen die körperliche, das Entspannen der Muskeln, Bänder und Faszien und zum anderen die emotionale, seelische und auch die energetische Ebene, so dass sich der Körper, der Geist und die Seele von den noch anhaltenden Wirkungen der negativen, einschränkenden Erfahrungen, Verletzungen und Traumata wieder befreien kann, um so wieder in die Balance, in den ursprünglich „heilen Zustand“ zu kommen.

Es kann sich dabei um psychische als auch physische Erlebnisse handeln, die in unseren Zellen abgespeichert sind und somit zu Spannungen und Fehlfunktionen geführt haben.

So tauchen in der SEE über die bereits erwähnte Gewebeerinnerung Emotionen aber auch körperliche und seelische Schmerzen auf, die lange von unserem System unterdrückt und zurückgehalten wurden. Dies alles geschieht auf der unbewussten Ebene, dem Unterbewusstsein/Nichtbewusstsein, in dem wir Muster entwickelt haben, um mit diesen negativen Erfahrungen nicht mehr im Kontakt zu sein und sie nicht mehr spüren zu müssen.

Hierbei handelt sich um sogenannte unbewusste Überlebensstrategien, welche wir entwickelt haben und die die Ursache unserer gelebten Realität sind, uns aber abtrennen von dem, was wir so nicht mehr händeln können/wollen.

Durch das Erinnern und nochmalige Erleben der zurückgehaltenen, abgespaltenen und weggedrückten Emotionen können diese wahrgenommen, angenommen und losgelassen werden. Das Gewebe lässt als Folge davon die zurückgehaltene Energie frei und entspannt sich wieder, so können unser Körper, Geist und die Seele wieder in Einklang kommen.

In dem ich meine Hände an den Körper des Klienten lege, versuche ich dem Gewebe wortlos zu versichern, nur das zu tun, was es zulässt und ihm zu diesem Zeitpunkt richtig erscheinen mag.

Eine tröstliche und vertrauensenerweckende Haltung meinerseits ermutigt den Klienten auf der unbewussten Ebene, dass er sich voller Vertrauen entspannen und sich dem Prozess hingeben kann.

Die Wahl, was in dieser Behandlung zu tun ist, trifft ganz allein das Unbewusste/Nichtbewusste des Klienten. Das heißt, ich bemühe mich als Therapeut, ihn wissen zu lassen, dass ich der Weisheit seiner Wahl folgen werde und sie fördern und unterstützen werde, soweit es mir möglich ist.

Dabei brauche ich als Therapeut nicht zu wissen, was kommt, was sich beim Klienten im Prozess zeigen möchte. „Ich als Therapeut darf NICHTS wollen!“ Meine Offenheit als Behandler und das Vertrauen in den sich entwickelnden Prozess, dass er seinen Gang nimmt, und sich zeigt und löst was sein soll, das ist von immenser Wichtigkeit. Das heißt, meine innere Haltung, völlig wertfrei und in liebevoller Präsenz für den Klienten da zu sein und wahrzunehmen was sich offenbart und zutiefst darauf zu vertrauen, dass der Behandelte seinen Weg findet.

Die innere Einstellung vom Therapeuten und seine Intention hat eine Menge mit dem Erfolg der Behandlung und dem Heilungsprozess zu tun.

Als Therapeut sind wir anfangs der Begleiter für den Klienten. Wir erforschen zusammen mit ihm, was sich im Prozess zeigt. Im Verlauf führen wir ihn behutsam an die Barriere, um ihm dort mit Hilfe unserer Unterstützung zu ermöglichen, dass er diese überwinden kann.

Wird während der SEE eine Situation für den Klienten emotional zu belastend, kann ich ihn bitten, sich vorzustellen, dass der erwachsene Teil an die Decke schwebt und von Oben das Geschehen beobachtet (Dissoziation).

Es gibt neben den unaufgeforderten oder auch aufgeforderten Inneren Bildern auch die Möglichkeit, den Inneren Arzt (IA) des Behandelten dazu zu bitten. Der Innere Arzt ist ein Teil des Unterbewussten, der genau weiß, was im Körper nicht stimmt. Daher kann er sehr wertvolle Informationen liefern, z. B. über die Ursache von Symptomen, inneren Konflikten oder Krankheiten. Es ist auch möglich, dass er Auskunft über die beste Behandlungsmöglichkeit des Leidens geben kann.

Jeder von uns hat diese Intelligenz in seinem Inneren, die alles über das Leben weiß. Die Voraussetzung, dass Kontakt mit dem Inneren Arzt aufgenommen werden kann, ist ein sehr tiefer Entspannungszustand. Erst dann ist es möglich, dass er sich auf unsere Einladung einlässt und wir mit ihm sprechen können. Der IA kann in jeder Form auftreten, z.B. als „weiße Gestalt“, als Fabelwesen, Fantasiefigur oder auch als Tier. Mir selber ist mein IA mehrfach als weise Friedenstaube begegnet.

Tritt der Innere Arzt in Erscheinung, stellt das Cranio-Sacrale-System seine Aktivität ein, der Rhythmus stoppt. Dies geschieht ebenso beim Auftauchen der Inneren Bildern oder auch dem Unwinding, was bedeutet, dass wir wichtigem Material auf der Spur sind. Der Cranio-Sacrale-Rhythmus ist also ein ausschlaggebender Indikator, das heißt, wenn er aussetzt, geht im Klienten etwas Wichtiges vor. Man nennt dieses Stoppen Signifikantsanzeiger.

Wir können den Inneren Arzt fragen, wie er gerne angesprochen werden möchte. Wenn klar ist, dass unsere Absichten ehrlich und aufrichtig sind, erhalten wir von ihm Antworten. In diesem Kontakt kann sich eine freundschaftliche Beziehung entwickeln. Haben wir vom IA alles für uns Wichtige erfahren, verabschieden wir ihn dankend, und ich vergewissere mich beim Klienten, dass er alles gehört und verstanden hat, was der Innere Arzt preisgegeben hat.

Durch diesen erfolgreichen Kontakt mit der inne liegenden „Inneren Weisheit“ erhält der Klient Erkenntnisse über sich selbst.

Es geht in der SEE - egal welche Methode zum Zuge kommt - also darum, dass der Mensch wieder mit sich selber in Kontakt kommt, um die Selbsterfahrung, das Bewusstwerden der Überlebensstrategien, so dass diese nicht mehr gebraucht werden. Dann wird sich der Begleitete allmählich der eigenen Essenz bewusst, wie er im Ursprünglichen von der Schöpfung gemeint war, was seine wahre Natur ist, sein Wesen und sein Potenzial. Denn diese Essenz wurde von den Überlebensstrategien und der entwickelten Persönlichkeit geschützt und überlagert und kann nun sprichwörtlich befreit werden.

Hierfür gibt es verschiedene Techniken aus der Integrativen Prozessbegleitung, die wir einsetzen, wie zum Beispiel das Nachfragen, Zurücksagen und das Verbalisieren.

Wenn nun die abgetrennten und weggefilterten Informationen auf den verschiedenen Wahrnehmungsebenen, Sehen, Hören, Fühlen, Geschmack und Geruch wieder integriert werden, dann ist Veränderung möglich. Das ist der Schlüssel für die Heilwerdung.

Ich selber habe mittlerweile viele eigene Behandlungen erfahren und auch begleitet und bin immer wieder erstaunt, wie tiefgehend solche Prozesse sind, was sich als Essenz aus der Behandlung erkennen lässt und wie dadurch ganzheitliche Veränderung möglich ist. Es ist eine wundervolle Möglichkeit der Bewusstwerdung und Befreiung, die aber auch die Bereitschaft und besonders auch den Mut zur Veränderung fordert.

Unglaublich überwältigend waren meine eigenen Erfahrungen in der SEE als meine „Innere Weisheit“ zu mir sprach. Diese Sätze waren so markant und heilsam für mich, dass ich sie wohl niemals mehr vergessen werde.

Zu spüren, wie ich mich nach einer erhaltenen Behandlung fühle, ist manchmal, als hätte ich tonnenschweren Ballast abgeworfen. Mal erschöpft es in den ersten Stunden mit nachfolgender Leichtigkeit, ein andermal fühle ich mich total zentriert, geerdet, voller Energie und von Dankbarkeit erfüllt.

Diese Prozesse haben etwas von „Zwiebel schälen“ - Zwiebelschicht für Zwiebelschicht komme ich näher an den Kern, an das SELBST, an die ESSENZ...was für ein wunderdschönes Geschenk!!!

Ebenso erlebe ich die heilsame und wundervolle Veränderung der von mir behandelten Klienten. Was für ein zutiefst ergreifendes Glücksgefühl und Geschenk, dies bei den Menschen mitzuerleben, die den Mut und das Vertrauen mir und meiner Arbeit entgegengebracht haben.

Innerwise

innerwise® ist Energetische Medizin für das 21. Jahrhundert. Es ist ein intelligentes Heilsystem, das nach 25 Jahren Entwicklungsarbeit von Uwe Albrecht - dem Begründer - uns zur Verfügung steht, um die wahren Ursachen für körperliche, emotionale und seelische Blockaden zu identifizieren und die Probleme an ihren Wurzeln aufzulösen.

Innerwise gibt ein Verständnis für die dem Leben zugrundeliegenden energetischen Muster und Felder von Menschen (auch Tieren und Systemen) und zeigt Wege auf, Irritationen in einfachster Art zu klären. Es ist ein lebendiges Wesen, eine intuitive Intelligenz.

Das Prinzip ist es, auf allen Ebenen den Zustand von *Flow* - den Fluss im Leben - wieder herzustellen. Dies gelingt, indem man die Antworten auf die gezielten Fragen nach dem "Seit wann? Was kann ich daraus lernen? Woher kommt es? Warum habe ich es eingeladen?" stellt und sich dadurch der Zusammenhänge und Muster bewusst wird, die für das Problem verantwortlich sind.

Dreh- und Angelpunkt ist unsere Innere Weisheit. Als Kinder hatten wir sie, haben sie aber im Laufe der Zeit gegen Regeln, Normen und Erfahrungen eingetauscht, was eigentlich sehr schade ist.

Doch mit Hilfe des Armlängentests können wir wieder ganz konkret Kontakt mit unserem Unterbewusstsein, unserer Intuition aufnehmen.

Der Armlängentest, gekoppelt mit dem Kugelblick (d.h. wir schauen aus allen Zeiten, allen Dimensionen und allen Ebenen) zeigt uns, was unserem Körper Stress macht. Und in Verbindung mit den Heilwerkzeugen von Innerwise können wir unsere unbewusst entwickelten Muster erkennen, verstehen und auflösen. Wir „stimmen“ sozusagen mit energetischen Frequenzen unser Unbewusstes um, wir bringen uns wieder in Balance, in den Fluß – *Flow*.

Innerwise hat das Prinzip der acht Ebenen. Sowohl bei der Entstehung von Disharmonien in unserem System als auch bei der Wirksamkeit der Heilmittel.

Betrachtet und behandelt werden die folgenden Ebenen: strukturelle, biochemische, rhythmische, mentale, emotionale, energetische, seelische und die ungekannte Ebene. Die unbekannte Ebene lässt dem System eine Offenheit.

Es wird davon ausgegangen, dass die Irritationen fast immer im Energetischen beginnen, oft gekoppelt mit der emotionalen Ebene. Erst wenn diese Störungen nicht erkannt, behandelt, gelöst, bzw. ausgeglichen werden, frisst es sich sprichwörtlich bis auf die körperlichen Ebenen durch und erscheint dann als Krankheit/Symptom.

Da jede der Ebenen betroffen sein kann, braucht es also Heilmittel, die auf allen acht Ebenen wirken können. Und genau das bieten die entwickelten Werkzeuge von Innerwise.

Mit der Intuition, dem Armlängentest, dem Kugelblick (Es schaut - die Quelle / die Schöpfung / das Licht...) und den verschiedenen Innerwise-Werkzeugen ist es möglich die dahinterstehenden Themen zu ergründen, zu klären und auch aufzulösen.

Uwe Albrecht spricht von Ladungen, die wir in uns haben. Er geht davon aus, dass ca. 30% der negativen Ladungen / Irritationen / Probleme die wir haben, nicht unsere eigenen sind. Sie können einerseits von anderen Personen übernommen worden sein, von noch Lebenden, bereits Verstorbenen oder auch von Systemen (z. B. der Kirche). Oder sie sind von nichtmenschlichen Wesen und intelligenten Feldern in uns eingedrungen (z.B. Drogen, Impfungen, Einweihungen), bzw. von uns meist unbewusst eingeladen worden.

Da eine Irritation immer nur an der Wurzel gelöst werden kann, macht es keinen Sinn ein Symptom zu therapieren. Es geht also darum, herauszufinden, wo der Ursprung liegt und dort punktgenau Heilmittel zu platzieren. Fremdes, Übernommenes wird aus unserem System entfernt und Verlorengegangenes (z.B. verlorene Seelenanteile) wieder zurückgeholt.

Die ganzheitliche Methode Innerwise ermöglicht auch jedem, Zugang zu seinem eigenen intuitiven Potenzial zu bekommen und sich selbst und andere zu heilen.

So lassen sich die wahren Ursachen von Beschwerden präzise erkennen, die inneren Zusammenhänge können verstanden werden, Blockaden aufgelöst und Krankheiten geheilt werden. Mit Innerwise ist es möglich, alte Ladungen zu klären und ehrlich aufzuzeigen, wo die Energie verloren geht, was oft geschieht, wenn wir Kompromisse leben.

Heilung bedeutet also aus Sicht von Innerwise, die Ursachen von Ladungen auf allen acht Ebenen zu klären. Die Erkenntnisse, die wir über die Detektivarbeit und die verschiedenen Heilmittel von Innerwise erhalten, geben uns die Kraft und die Chance für Veränderung in unserem Leben, so dass Heilung auf all diesen Ebenen geschehen kann und wir in Leichtigkeit, Freude und Gesundheit in den Flow = Lebensfluss kommen.

Zu erkennen, dass wir der Schöpfer unseres Lebens sind, und nur wir etwas daran ändern können, das ist das große Thema. Am Ende steht die Frage:

„Kann ich mich vom Leben beschenken lassen?“

„Und was soll sein nach dem großen Plan der Schöpfung?“

„Lass dein Herz entscheiden!“

Raus aus dem Verstand und rein in die Intuition. Erst dann wird sich dir die Welt mit ihren Wundern öffnen. Und dann hat der Verstand auch Sinnvolles zu tun.

Mache das **Verborgene** sichtbar,
erkenne und ändere die wirkenden **Kräfte**
und damit die **Realität**

(Uwe Albrecht)

Gemeinsamkeiten der Therapieformen

- Es geht in beiden Therapieformen um die Selbsterfahrung, die Selbsterkenntnis und die Innere Weisheit.
- Die Energie wird wieder zum Fließen gebracht
- Heilwerdung durch das Erinnern, wie ich ursprünglich gemeint war.
- Beide Formen sind Energiearbeit. „Aufmerksamkeit lenkt Energie“
- Arbeiten mit der Intension und Intuition
- Eintauchen in das Feld des Klienten
- Liebevolle, wertfreie Präsenz des Ausführenden sind Grundvoraussetzung
- Die Theorie: Ich habe mein Leben selbst erschaffen und nur ich kann es ändern, die Integrität hat Priorität
- Das Wissen um die Macht des Unterbewussten, 95 % bis sogar 99% Unbewusstes erschafft unsere gelebte Realität

Unterschiede der Therapieformen

Somato-Emotionale-Entspannung	Innerwise
Therapeut	Coach
Werkzeug sind unsere Hände, die Wahrnehmung und Techniken aus der Integrativen Prozessbegleitung	Energetische Frequenzen der verschiedenen Heilwerkzeuge, die Intuition, Armlängentest, Kugelblick, Detektivfragen
Essenz, das Integrieren der Erinnerungen und der abgespaltenen Erfahrungen	Zusammenhänge entdecken, Erkenntnisse erhalten, Auflösen der Erinnerungen

<p>Was hätte der Klient damals gebraucht = Visualisieren Unser Gehirn kennt keinen Unterschied, ob etwas tatsächlich erlebt oder nur visualisiert wurde.</p>	<p>Übernommen Ladungen werden zurückgegeben an den Adressaten und Verlorengegangenes zurückgeholt</p>
<p>Abschluss zum Beispiel mit dem Ankersetzten</p>	<p>Unbedingtes MUSS: Abschlussfrage testen: „Ich habe alles getan was mir erlaubt war zu tun für alle Beteiligten, nach dem Bedarf und der Notwendigkeit?“ Diese Frage muss beim Armlängentest ein Ja sein, ansonsten ist die Behandlung noch nicht beendet.</p>
<p>In der Behandlung taucht man kurz in die erlebten Dramen ein, um sich dem unterdrückten Gefühl bewusst zu werden.</p>	<p>Kein Eintauchen in die erlebten Dramen, da je nach angewandeter Methode die Blaupause des Themas therapiert wird und nicht die Person selber.</p>
<p>Das WARUM hat in der Behandlung keine Wichtigkeit</p>	<p>Das WARUM ist essentiell wichtig! Warum habe ich etwas eingeladen, abgespalten, verloren oder übernommen?</p>
<p>Stets eine sanfte Berührung mit beiden Händen. Sie verschmelzen sprichwörtlich mit dem Gewebe der behandelten Person</p>	<p>Es findet keine körperliche Berührung statt.</p>

Mein Konsens

Ich kann diese beiden Therapieformen wunderbar miteinander kombinieren, da beide auf der energetischen Ebene angesiedelt sind. So teste ich vor der Behandlung eines Klienten aus, welche Art der Anwendung heute nach dem „großen Plan“ sein soll und das optimale Ergebnis für die Behandlung bringt.

Auch während dessen habe ich jederzeit die Möglichkeit, Dinge nachzutesten, falls ich mir aus irgendeinem Grund unsicher bin.

Und ganz wunderbar ist am Ende beider Behandlungen, wenn ich mit dem Abschlussatz von Innerwise nachfrage, ob ich alles getan habe, was mir erlaubt war zu tun für alle Beteiligten - nach dem Bedarf und der Notwendigkeit, dann kommt nämlich ab und zu vor, dass noch irgend jemand im System, z.B. ein Eltern- oder Geschwisterteil eine Heilfrequenz benötigt, die dann als Geschenk, absichtslos und in Liebe der Seele der entsprechenden Person visualisierend überreicht wird. Danach ist bei der Nachtestung erst wirklich alles abgeschlossen. Und das fühlt sich wunderbar rund an!!

Ich habe in meinen Prozessen und Coachings gelernt, dass der Schlüssel zur Veränderung darin liegt, meine Eigenverantwortung wieder zu mir zurückzuholen. Ich alleine bin dafür verantwortlich, wie sich mein Leben gestaltet.

Ich habe begonnen, mein Leben aufzuräumen und die Dinge und Menschen loszulassen, die mich nicht mehr mit Freude erfüllen. Dabei habe ich tiefgreifende Heilungs- und Transformationsprozesse durchlebt. Es war nicht immer einfach – hat mich jedoch mehr und mehr mit innerem Frieden erfüllt.

Die Ehrlichkeit zu mir selbst, das Hineinhorchen in meinen Körper und die Entdeckung meiner inneren Weisheit sind bedeutende Schlüssel für die Entwicklung. Ich habe gelernt, der Stimme meines Herzens zu lauschen und ihr zu vertrauen. Es ist bereits ALLES in mir... es braucht nur entdeckt zu werden ...

Das wundervolle Ergebnis ist, dass ich mit Lebensenergie, Freude und einer Leichtigkeit beschenkt werde, wie ich es mir früher niemals vorstellen konnte. Ich spüre heute so deutlich: das Leben - die Quelle / Schöpfung - sorgt für mich und

ich habe ein tiefes Vertrauen, dass es jedem Menschen, der sich auf den Weg macht, möglich ist, dies auch zu entdecken, um sich selbst in Heilung zu bringen.

Ich bin unglaublich dankbar, dass ich mit dem Entdecken, Erlernen und Praktizieren der Somato-Emotionalen-Entspannung und von *innerwise*® die Möglichkeit habe, Themen nur sanft zu berühren, um alte, tiefsitzende Verletzungen und Traumata dramafrei zu lösen, so dass diese dann losgelassen und verabschiedet werden können.

Ich liebe meine Arbeit als Energie- und Körpertherapeutin. Und mit den erlernten Methoden, ist es mir möglich, die Menschen dort abzuholen, wo sie gerade stehen, um mit ihnen gemeinsam einen Weg zurück in die Eigenverantwortung zu finden.

*Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.*

Wir fragen uns:

„Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, begnadet, phantastisch sein darf?“

Wer bist du denn, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

*Wenn du dich klein machst, dient das der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du schrumpfst,
damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.*

*Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes
zu verwirklichen, die in uns ist.*

*Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem Menschen.
Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien.*

Marianne Williamson. „Rückkehr zur Liebe“

Literaturverzeichnis

Somato-Emotionale-Entspannung

- Auf den Inneren Arzt hören von John E. Upledger
- Somato-Emotionale Praxis der Cranio-Sacral-Therapie, John E. Upledger
- Eigene Aufzeichnungen Fachfortbildung Cranio-Sacral-Therapie 2012-2014 und das Kursskript von Susanne Engemann, Karlsruhe
- Jeweils meine eigenen Aufzeichnungen bei folgenden Kursen:
 - Integrative Prozessbegleitung, Amrum 2014
 - Wunderwerk Gehirn, Amrum 2015
 - Supervision, Amrum 2016
 - Resilienz, Amrum 2017
 - Integrative Prozessbegleitung, Amrum 2018
 - Fachfortbildung Intensiv Organe, Karlsruhe 2018

Innerwise:

- Lehrbuch „Intuitive Heilung“, „Intuitive Diagnostik“ und „IMAGO“ von Uwe Albrecht - Innerwise
- Jeweils meine eigenen Aufzeichnungen bei folgenden Kursen:
 - Basiskurs online 2015
 - Intuitive Diagnostik, Kirchzarten 2016
 - Intuitive Heilung, Kirchzarten 2016
 - IMAGO, Basel 2016
 - Integrity is my way, Berlin 2017
 - Dare to be riched, Berlin 2018
 - DARE-Guide-Ausbildung, Berlin 2019
 - Die fünf Intelligenzen, Freiburg 2019
 - Innerwise MOBILE, Steinhausen Schweiz 2019