

EMOTIONALES „ENTMÜLLEN“

Körperübungen als Schlüssel zurück in eigene Emotionen –
und zum sanften Loslassen.

VON TONIA SCHÜLLER

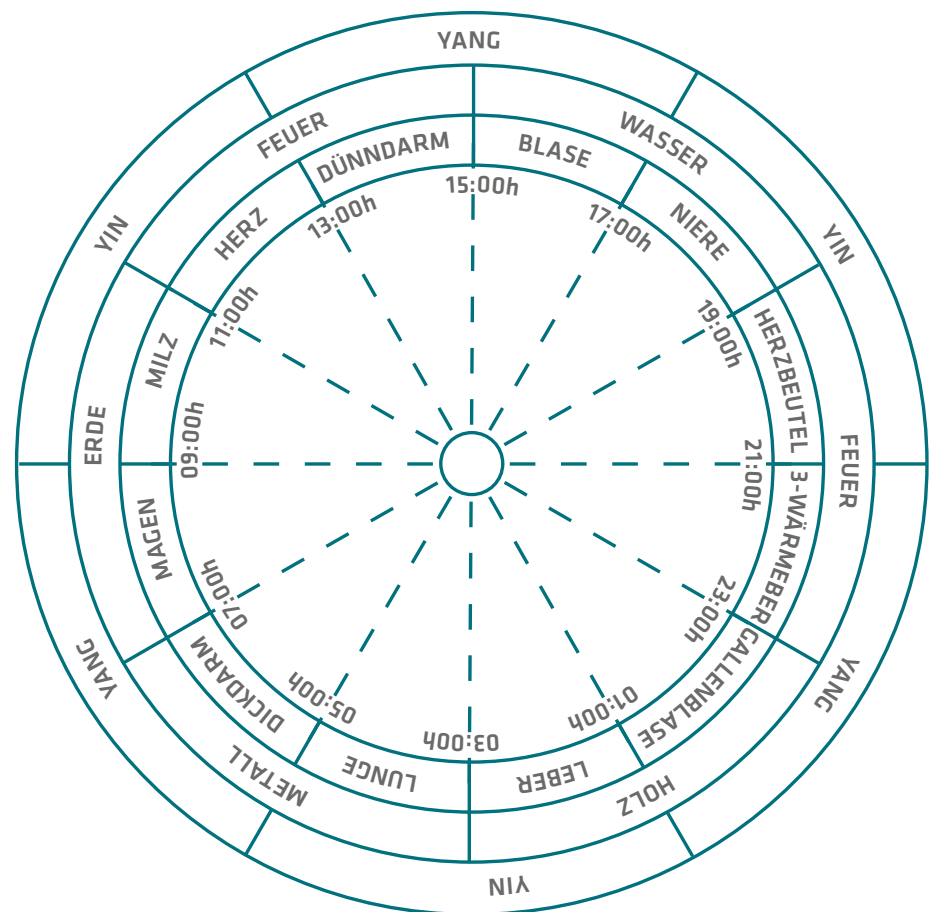
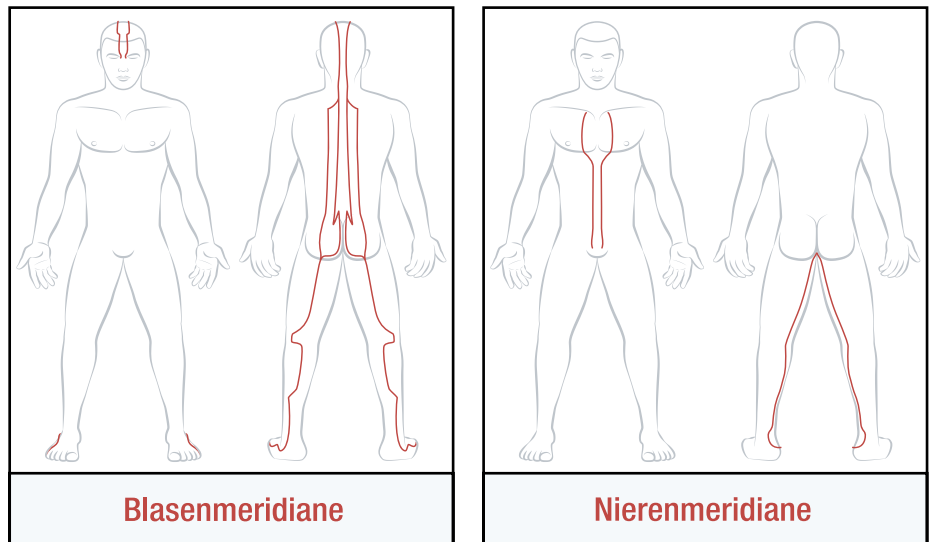
Nur durch eine Abfolge von sieben Körperbewegungen, sieben Dehnübungen in Kombination mit gezielter Atmung sollen wir Emotionen lösen und sogar tiefsitzende und schwere psychische und physische Verletzungen aus vergangenen Tagen erreichen und aufarbeiten können? Ganz ehrlich: Als ich im Juni 2018 über den Workshop zum Thema „Meridiandehnungen“ stolperte, konnte ich mir das ganz und gar nicht vorstellen. Allerdings hatte ich seit meiner Ausbildung zur bodyART Trainerin mit allen Trai-

ningsprogrammen aus der bodyART school mit ihrem holistischen Ansatz, der Körper, Geist und Seele einbezieht, nur positive Erfahrungen gemacht. Also ließ ich mich auf den knapp 45-minütigen Workshop ein – und öffnete mir damit das Tor in eine neue Welt. Alles, was die Ausbilderin sagte, sollte wahr werden – und die Meridiandehnungen sind zu einem festen Bestandteil in meinem Leben geworden. Mit ihrer Hilfe kann ich mich täglich auf sanfte Weise von emotionalem Ballast befreien. Durch sie bin ich in der Lage, sowohl meine eigenen Emotionen liebevoll loszulassen als auch die von anderen im Alltag

mitgetragenen Gefühle zu entlassen. Als Ergebnis dieser Erfahrung kann ich meine Coachingklient:innen besser dabei unterstützen, entweder über den Körper wieder Zugang zu ihren Emotionen zu finden oder hochbelastete Emotionen loszulassen.

Diese Chance des „emotionalen Entmüllens“ ist ein Geschenk aus dem japanischen bodyWork Shiatsu und ist auch bekannt unter dem Namen Makka-ho-Übungen. Hier wird viel Wissen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) in Körperübungen übertragen, Wissen, das hier im Westen durchaus bekannt

und auf andere Art vertraut ist, denn Akupunktur und Akupressur nutzen dieses auch. Die Meridiane sind Leitbahnen in unserem Körper, die verschiedene Organpaare miteinander verbinden (rechts im Bild sind die Verläufe von Blasen- und Nierenmeridian zu sehen) und von unserem Kopf durch den ganzen Körper in die Fingerspitzen und Füße laufen. Bringe ich nun durch die richtig gesetzte Nadel bei der Akupunktur oder die richtige Dehnübung eine solche Meridianverbindung in „Bewegung“, dann aktiviere ich damit die Selbstheilungskräfte des Körpers. Es ist ein wenig so, als würde man Staus auf Haupt- oder Nebenstraßen beseitigen. Doch hier steckt noch viel mehr Wissen aus der TCM drin: Vielleicht hast du schon einmal von Yin und Yang gehört, männlich und weiblich, Anspannung und Entspannung oder den fünf Elementen (Wasser, Metall, Feuer, Holz, Erde), die unser Leben beeinflussen. Tatsächlich zeigt die Organuhr aus der TCM klar auf: Jedes Organpaar, das über einen Meridian verbunden ist, vereinigt Yin und Yang in sich, hat sein eigenes Element. Was noch dazukommt: Jedes Organpaar steht außerdem für bestimmte Gefühle, die unser Leben beeinflussen. Das Ganze schien mir zwar klar und verständlich, aber damit sollte ich in sechs Wochen eine spürbare Veränderung in meinem Alltag erleben? Ich hatte damals viele Belastungen und war bereit, jede Chance auf Entlastung und Entspannung zu nutzen – mit der ungeheuren Wirkung hatte ich nicht gerechnet. Das erste positive Resultat: Ich schlief mit den Meridiandehnungen am Abend besser ein und fühlte mich am Morgen ruhiger und gelassener im Alltag – schließlich hatte ich mir ja abends erlaubt, alle Emotionen, die über den Tag auf mich eingeströmt waren, noch einmal über den Körper zu betrachten und „auszusortieren“, was für mich nicht gut war. Der nächste Schritt sollte deutlich größer sein: Durch die regelmäßige Praxis, das Vertrautwerden mit den sieben Übungen, kam ich tiefer in meinen Körper,



Die Organuhr aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

in die Atmung, ins Öffnen und Bewegen – und damit auch an Belastungen, die seit meiner Kindheit in mir feststeckten und mein Leben und meine Entwicklung beeinträchtigt hatten, ohne dass ich sie hätte benennen oder beeinflussen können.

Erstmals ist mir diese Seite der Meridiandehnungen bei der zweiten Übung begegnet, in der es um die Öffnung von Lunge und Dickdarm geht. Vermutlich kennt fast jeder das Gefühl, wenn Schultern und Nacken durch Belastung und Stress im Alltag

■ GEFÜHLEN AUF DER SPUR



1: Energieräuber vertreiben, Belastendes verarbeiten: Öffnung von Lunge und Dickdarm.



2a & 2b: Verspannungen loslassen: Dehnung von Magen- und Milzmeridian.



3: Selbstliebe und Identität: Übung für Herz und Dünndarm.



4: Angstlöser: Übung für Blasen- und Nierenmeridian.



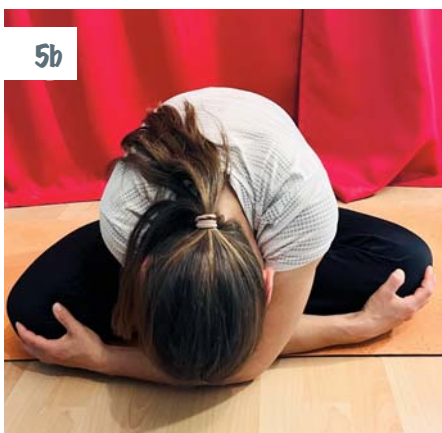
verspannen und sich eine Schwere auf den Körper legt. Im Lungenmeridian liegt der Sitz unserer Lebensenergie, emotional ist er vor allem der Ort, wo sich jegliche Form von Trauer festsetzt, auch Schuldgefühle – Dinge, die als Energieräuber unser Leben beeinträchtigen können. Hier setzt die Übung an: Wir erlauben unserem Körper Schritt für Schritt, sich bewusst in die Dehnposition zu begeben. Wir nehmen den Atem wahr, lassen ihn im Körper wirken und geben ihm Raum, um sich entlang dieser Energiebahn zu verteilen. Dann können wir mit der Ausatmung loslassen und uns von Trauer und Belastungen befreien, die uns den Atem rauben. Dabei geschieht dies behutsam und in einem für unseren Körper passenden Tempo. Weil der Dickdarmmeridian hier als Partner vom Lungenmeridian ins Spiel kommt, können wir über ihn diese Emotionen regelrecht „verdauen“. Und genau das durfte ich erleben: Ich zitterte, Tränen liefen mir über das Gesicht, es war wiederholt so, als würden sich Tonnen von Belastungen lösen. Dies betraf sowohl aktuelle als auch lange zurückliegende Emotionen.

Das war keine einfache Situation, aber ich konnte fast sofort die befreiende Wirkung spüren, vor allem die körperliche und psychische Veränderung. Ich wurde „weicher“, beweglicher, konnte danach auch in meinen Coachings gezielter arbeiten, weil ich durch die regelmäßigen Übungen immer mehr Zugang zu mir selbst, meinem Körper und meinen Emotionen fand.

„Mir liegt etwas im Magen“, sagen wir, wenn uns etwas bedrückt. Tatsächlich steckt in dieser Aussage viel Wahrheit,

denn mit dem Magenmeridian und seinem Partner Milz ist die Emotion **Mitgefühl** verbunden. Anders gesagt, alles, was du an Emotionen, Gerüchen, Bildern am Tag, in deinem Leben aufgenommen hast, sammelt sich hier und will verarbeitet, verdaut werden. Nun verläuft der Magenmeridian auch noch über die Körpervorderseite und steht in Verbindung mit dem Vagusnerv und dem Parasympathikus – je mehr Anspannung wir dort fühlen, desto schwerer fällt uns das Loslassen. Vielleicht beißt du unbewusst auch oft die Zähne zusammen oder bist im Nacken verspannt? Die Übung für dieses Meridianpaar kann deine Körpervorderseite wieder in Bewegung setzen, indem du alles, was du von anderen mitgenommen hast, sanft mithilfe des dafür zuständigen Milzmeridians aus dem Körper gehen lässt: Dein Körper darf jetzt entscheiden, welche Emotionen, Ereignisse er verdauen will und welche nicht. Diese Übung ist tatsächlich der „Favorit“ aller Klient:innen und Kolleg:innen, denen ich die Meridiandehnungen vorgestellt habe, weil sie nahezu sofort die Befreiung von Fremdemotionen spüren können und damit mehr Raum für sich selbst gewinnen. Besonders hilfreich ist sie auch für Menschen, die beispielsweise als HSP oder durch eine traumatische Erfahrung eine Tendenz dazu haben, leichter Emotionen anderer „einzusammeln“ und bisher davon oft belastet waren. Die Meridiandehnübungen sind so geordnet, dass du zunächst Alt- und Fremdlasten gehen lassen darfst und dann mit der vierten Übung den Blick auf dich selbst richtest.

Emotional geht hier durch diese Anordnung noch viel mehr: Mit der ers-



ten Runde im Element Feuer schaust du in dein Herz und den Dünndarm, es ist die Chance zu prüfen, was dich ausmacht: deine Identität. Es geht um die Emotion bedingungslose Liebe, wie sie Mutter und Kind miteinander verbindet.

Dieser Ort ist der Sitz deiner Seele. Mithilfe der Dünndarm-Übung kannst du dein Herz, das deine Identität ausmacht, sortieren. Diese Übung ermöglicht es dir, die Dinge in deinem Leben gleichsam in Schubladen zu organisieren, zu bestimmen, was momentan an erster Stelle stehen sollte und was an Relevanz verloren hat.

In diesem Raum hast du die Möglichkeit, deine Identität neu auszurichten und dir behutsam mehr Lebensfreude zu verschaffen. Du wirst Klarheit über dich und dein Sein erhalten. Es ist eine Gelegenheit, dir selbst mehr Selbstliebe zukommen zu lassen, dich selbst anzunehmen und gegebenenfalls auch ein neues Selbstbild zu gestalten.

Angst ist eine der Emotionen, die uns im Alltag am häufigsten zu schaffen macht, sie kann uns am Einschlafen hindern, durch Grübeln die Nachtruhe kosten. So ging es auch mir oft, bis ich dank der Übung für den Blasen- und Nierenmeridian einen liebevollen Zugang zu tief in meiner Körperrückseite schlummernden Ängsten fand und mich all dem stellen konnte, was mich daran hinderte, meine Batterien wieder aufzuladen. Denn genau dafür sind Blasen- und Nierenmeridian zuständig: fürs Innehalten in stressigen Zeiten, dafür, sich Zeit zu nehmen, um wieder Raum für sich selbst zu schaffen. Wie oft fühlst du dich ausgepowert und erschöpft, bist von un-

sichtbaren Ängsten im Alltag gejagt, kannst nicht durchatmen? Hier ist diese Meridiandehnung ein großes Geschenk. Diese Übung ist die einzige, die mindestens eine Minute gehalten werden soll, wo sonst drei bis fünf Atemzüge reichen. Wenn der untere Rücken sich meldet oder der Nacken, sind genau das die Signale, dass etwas dein System blockiert und dich an der Regeneration hindert. Für mich war diese Übung eine der herausforderndsten, bei der ich oft hinterher nur noch zitterte, überrollt wurde von Erinnerungsfragmenten, von beängstigenden Geräuschen, Gerüchen aus traumatischen Erfahrungen.

Sie hat für mich den Weg geöffnet, an diesen tief in mir vergrabenen Dingen in Coaching und Therapie arbeiten zu können, weil mein explizites Gedächtnis darauf keinen Zugriff hatte, alles „nur“ unterbewusst verankert gewesen war. Durch diesen neuen Zugriff konnte ich jetzt vorsichtig über diese Fragmente Situationen aufarbeiten, alte Ängste lösen, die bisher mein Leben überschattet hatten.

Dies ist die einzige Übung, die ich Klient:innen mit (organisch abgeklärten) Schlafschwierigkeiten auch unabhängig von den anderen Meridiandehnungen manchmal als Hausaufgabe mitgebe – mit der schönen Rückmeldung, dass sie dadurch tatsächlich besser in den Schlaf finden.

Die Übung bietet jedoch noch viel mehr: Durch die gewonnene Freiheit kann die folgende Übung, die uns zurück ins Element Feuer führt, und uns mit der Emotion Freude, aber auch mit Grenzsetzung und Öffnung zu unserem Umfeld verbindet, eine völlig andere Wirkung erzielen.

5a & 5b: Dreifachherzerwärmer und Perikardmeridian: Nähe und Lebensfreude vs. Distanz und Abgrenzung.

6: Mit Wut und Zorn klarkommen, Wünsche visualisieren: Leber- und Gallenmeridiandehnung.

7: Blockaden lösen und die Gefäße öffnen.

In der Kombination von Dreifachherzerwärmer und Perikardmeridian triffst du auf den Beschützer deines Herzens. Einerseits steht die Öffnung für Lebensfreude und die Fähigkeit, das zu umarmen, was einem lieb und wichtig ist, im Vordergrund. Andererseits geht es auch um bewusste Abgrenzung und die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wen und was ich in mein Leben hineinlassen möchte. Dabei frage ich mich, wie viel Nähe und Distanz gerade gut für mich ist und welche Menschen, Orte und Aktivitäten jetzt passend sind.

Dieses Meridianpaar ermöglicht es uns, uns bewusst für die Außenwelt zu öffnen, stärkt aber auch das Recht auf Abgrenzung und das Loslassen von Dingen, die nicht mehr gut für uns sind. Denn genau darin liegt die Aufgabe dieser Meridiane: Sie schützen unser Herz und damit unsere Seele, erlauben uns aber auch eine gesunde Neugier, sozialen Austausch und Gemeinschaft.

Doch die Meridiandehnungen können noch mehr: Sie können dich mit dem letzten Paar, dem Leber- und Gallenmeridian, auch in deinem Umgang mit **Wut** und **Zorn** unterstützen und dir mehr Spielraum bei Entscheidungen geben. Vielleicht kennst du das Sprichwort „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“? Genau hier verbergen sich Wut und Zorn, die in der Leber ihren Ursprung haben. Diese scheinbar negative Energie möchte eigentlich nur Gutes für uns, wenn wir bereit sind, zu erkennen, was dahinter verborgen liegt. Vielleicht schlummern dort bisher aus Angst unausgesprochene Wünsche und Sehnsüchte?

Genau das ist die Idee dieser Teilmeridiandehnung: den Fokus in der Dehnung auf die Leber zu lenken und eine Vision oder ein Bild für deine nahe oder ferne Zukunft zu erschaffen. Stelle dir dieses Bild so klar wie möglich vor, als würdest du es auf einer Kinoleinwand sehen, nimm es einfach nur wahr. Räume dir die Möglichkeit ein, dass dein Traumbild – bei mir zum Beispiel der Wunsch nach einer schönen Begegnung mit einer Freundin, nach einem zweiten Kind, nach einer neuen Beziehung – irgendwann wahr werden kann, wenn du dich dafür öffnest und der hinter Wut und Zorn in der Leber versteckten Geduld Raum gibst.

Durch diese Öffnung kann eine kostbare Energie freigesetzt werden und du kannst dein Leben aktiver gestalten.

Dabei unterstützt dich die zweite Teilübung in diesem Organpaar, denn die Galle ist der Sitz unserer Entscheidungen und hilft auch dabei, unsere rechte und linke Körperhälfte im Gleichgewicht zu halten und uns zu zentrieren. Ich selbst habe diese Teilübung schon öfter auch unabhängig von den anderen Übungen angewendet, wenn ich mir bei Entscheidungen unsicher war. Dann habe ich meine Optionen bewusst in diese Übung integriert, gespürt, wie offen oder zögerlich ich mich mit der jeweiligen Option fühlte. Die damit getroffenen Entscheidungen habe ich nie bereut, mein Körper hat mich immer in die richtige Richtung geführt.

Falls du jetzt mitgezählt haben solltest, hast du vielleicht gemerkt, dass ich dir bisher eine Übung unterschlagen habe, nämlich die erste Übung.

Wieso setze ich diese an den Schluss, obwohl sie eigentlich am Anfang stehen sollte? Es ist die einzige Übung, bei der keine spezifische Emotion im Vordergrund steht und kein Organpaar gezielt angesteuert wird. Diese erste Übung – man könnte sie auch als vorbereitende Übung bezeichnen – hat eine andere Aufgabe: All die Meridianpaare sind nämlich über zwei „Hauptstraßen“ miteinander verbunden, die auf unserer Körperrück- und Vorderseite entlanglaufen, in der TCM werden sie Konzeptions- und Gouverneursgefäß genannt. Jeder von uns kennt den Stau auf dem Heimweg, der uns den Weg nach Hause blockiert. Genauso sieht es auch im Körper aus: Wenn die beiden Hauptstraßen blockiert sind, wie soll dann der Rest sich befreien? Daher ist es sinnvoll, zwei bis drei Runden zur Öffnung dieser beiden Gefäße (eine ausgiebige Rückbeuge und eine Vorbeuge mit bewusster Atmung) als Einstieg vor die übrigen Meridiandehnungen zu stellen und zu spüren, was sich allein dadurch im Körper bewegt. Alle übrigen Dehnungen profitieren davon – so, wie der Verkehr besser fließt, wenn die Hauptstraße frei ist. Heute setze ich die Meridiandehnungen gezielt in meiner Arbeit als Coach und Therapeutin ein, ganz besonders dann, wenn ich mit anderen Methoden nicht weiterkomme und Klient:innen in einem Stuck State festhängen.

Dabei gibt es zwei Wege, wie ich die richtige Übung auswähle, vorausgesetzt, meine Klient:innen sind damit einverstanden: entweder über die zugrunde liegende Emotion (Trauer, Angst, Freude, Liebe, Wut ...) oder

Nachspüren: Was immer sich zeigt, gehört zu unserer Gefühlswelt und will gewürdigt werden.

über ein geäußertes Körperempfinden, das Gefühl einer Blockade im Brustkorb, in den Schultern, im Magen.

In beiden Fällen zeige ich den Klient:innen die passende Übung und lasse sie diese meist kombiniert mit EMDR-Musik zur Effektsteigerung ausführen. Die Wirkung war bisher immer unglaublich: So kam bei einer Klientin einmal bei der Lungenmeridiandehnung innerhalb von Sekunden ein Bild hoch, welches vorher nicht bewusst da war, ihr aber die Luft zum Atmen genommen hatte. Der neue Zugang über das Bild erlaubte uns nun, ein Lebensthema zu verarbeiten, weil endlich der Hintergrund offensichtlich war: Sie hatte sich immer wieder an Männer mit blauen Augen gebunden, da diese sie an ihren verlorenen Zwilingsbruder erinnerten. Nie konnte sie eine richtige Beziehung eingehen oder sich gut von diesen Männern lösen. Durch unser neues Wissen konnten wir den noch vorhandenen Schmerz, die Trauer um den verlorenen Bruder und die Sehnsucht, einen Lebenspartner zu finden, so auflösen, dass für die Klientin der Weg zu neuen und besseren Beziehungen frei wurde.

Es ist hier auch einfach nur möglich, die Klient:innen über den Körper in eine (sanfte) Abreaktion, gezieltes neurogenes Zittern, zu führen, ohne dass überhaupt das Wissen über die konkreten Belastungen nötig ist. Wir legen den Fokus auf die „Befreiung“. Dies durfte ich vor allem bei der Magenmeridiandehnung schon sehr oft erleben, wenn Klient:innen sich und ihre Leben von emotionalen Altlasten lösen konnten.

Gibt es Regeln bei der Arbeit mit den Meridiandehnungen? Es kommt auf das Ziel an: Im Coaching nutze ich sie gerne und gezielt einzeln, wenn ich aber ganzheitlich Körper, Geist und Seele darüber in Einklang bringen will, dann ist es wichtig und sinnvoll, sie der Reihe nach durchzugehen: von Lunge über Magen, Herz, Blase und Niere zurück zum Herzen und am Ende zur Leber. Denn so wird auf emotionaler Ebene einfach die beste Wirkung erzielt und die Selbstheilungskräfte können am besten aktiviert werden.

Was noch wichtig ist: Zeit! Sich Zeit lassen in der Übung selbst, aber auch nach jeder Übung nur einen Moment innezuhalten, um nachzuspüren, was im Körper passiert, ein Gefühl von Wärme oder Kälte, ein Zittern, ein leichter Schwindel – was immer sich zeigt, gehört zu unserer Gefühlswelt und will gewürdigt werden. Und vielleicht ist da noch etwas, das gelöst werden will, das sich hinter anderen Emotionen versteckt.

Eine wichtige Emotion ist in den Meridianübungen nicht enthalten: die Scham. Scham kann eng mit Schuld verstrickt sein und vieles, aber nicht alles lässt sich über den Lungenmeridian lösen. Scham kann auch hinter Mitgefühl, Angst und Zorn verborgen sein oder die eigene Identität, die Liebe überlagern. Sich in bestimmten Situationen für ein sozial unangemessenes Verhalten zu schämen, ist gut und oftmals richtig. Falsche Scham, Scham für Dinge, für die wir vielleicht gar nichts können, (in meinem

Fall beispielsweise für sexuelle Übergriffe), oder übernommene Scham (im Fall einer Klientin von deren Mutter), kann unser Leben blockieren. Sie setzt unser Selbstwertgefühl, unsere Selbstwürde außer Kraft, legt sich wie eine schwere Eisendecke auf uns und all das, was wir an positiven Eigenschaften und Fähigkeiten haben, auf die wir stolz sein dürften, wird darunter begraben.

Es gibt für die Scham einen tollen Weg, sie nach und nach gehen zu lassen und mehr Selbstwertgefühl zu erlangen: die Scham-Würde-Übung aus dem Buch „Wieder ganz werden mit der Ego-State-Therapie“ von Silvia Zanotta.¹ Diese Übung ist jederzeit ausführbar, man wählt dafür nur zwei Ecken im Raum: die Scham- und die Würdeecke. Mit EMDR-Musik kann man die Übung unterstützen und vertiefen, sie funktioniert aber genau wie die Meridiandehnungen auch ohne EMDR-Musik. Ich beginne in der „Schamecke“ und stelle mich in der entsprechenden Haltung hin: Blick zum Boden, hängende Schultern, und lasse die Emotionen zu, die hochkommen. Ich bleibe einige Atemzüge lang hier stehen, bevor ich meinen Standort wechsle und mich so aufrecht und stolz wie nur möglich in meine „Würdecke“ stelle. Hier sollte ich im Idealfall länger bleiben (können) als in der Schamecke. Nun pendele ich so lange zwischen diesen beiden Ecken hin und her, bis ich (für dieses Thema) nicht mehr in der Schamecke stehen will und mich in der Würdecke richtig fühle. Das klingt relativ einfach, kann aber sehr intensiv werden, wenn

¹ Silvia Zanotta: Wieder ganz werden. Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen. Carl-Auer, Heidelberg 2022.

Am Ende entsteht ein gewachsener Mensch, der sich seiner Würde bewusst ist.

hinter der heute spürbaren Scham Innere-Kind-Themen liegen. Hier ist für mich als Coach und Therapeutin eine große Chance gegeben, mit mir selbst, aber auch mit Klient:innen Schambilder aus der Kindheit liebevoll aufzulösen: entweder, indem ich oder meine Klient:innen dem inneren Kind mit dem Wissen von heute zeigen können, dass es gar keinen Grund für Scham gibt, oder dass hier falsch übernommene Schuld/Verantwortung jahrelang eine gesunde Selbstwürde beeinträchtigt hat. Auch Heldinnen und Helden, die für das innere Kind in dem Alter, wo die Scham entstand, prägend waren, können helfen. So durfte ich einmal ein elfjähriges inneres Kind mithilfe seines Helden Winnetou dabei unterstützen, anzunehmen, dass zum Mord Vorsatz gehört und dieser definitiv in seinem Fall nicht gegeben war.

Hier besteht die Möglichkeit, ein ganz besonderes Geschenk zu machen: Die tief verletzte inneren Kind-Anteile, die von Scham geplagt sind, werden in der Schamecke würdig betrachtet und liebevoll in die Würdecke begleitet. Bei sehr jungen Anteilen kann der Erwachsene sie an der Hand hinübertragen und ihnen einen neuen Blick auf sich selbst ermöglichen.

Am Ende entsteht durch die Übung ein heilender und gewachsener Mensch, der sich seiner Würde bewusst ist und die Scham liebevoll gehen lassen konnte. Wie lange so eine Übungsrunde dauert, ist individuell, wichtig ist nur, dass die Übung immer in der Würdecke endet, damit ein positives Gefühl am Schluss steht.

Wenn es sich für dich und die Klient:innen passend anfühlt, kannst du die Erfahrung noch vertiefen, indem deine Klient:innen hier für sie zutreffende (nicht mehr gestresste) Aussagen über sich selbst einmal bewusst verankern. An meinem Beispiel: Ich stehe in der Würdecke und denke mit der Einatmung den Satz: „Ich bin beschützenswert“, lasse diesen Glaubenssatz in meinem Körper wirken, erlaube mir, diese Aussage zu spüren und atme dann ganz langsam aus. Das kann man entsprechend oft in der Würdecke mit anderen positiven Glaubenssätzen wiederholen, auch mit (erwiesenen) Fähigkeiten, wie „Ich bin eine gute Trainerin, Dozentin, Mutter“. So kann mit der Zeit die Emotion „Scham“ aufgelöst und gegen mehr Selbstwertgefühl, Würde und Selbstliebe eingetauscht werden.

Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, noch mehr über die konkrete Durchführung der einzelnen Meridiandehnungen erfahren wollen, selbst gerne einmal das „Emotionale Entmüllen“ kennenlernen wollen oder die Scham-Würde-Übung an meiner Seite durchlaufen wollen: Sie sind herzlich dazu eingeladen, sich mein Video und mein Handbuch dazu zu besorgen. Ich freue mich sehr auf Ihre Rückmeldungen zu Ihren Erfahrungen und auf Ihre Fragen. ■

<https://tonia-schueller.app.mentor-tools.com>.

Alle Fotos zu den Übungen wurden von Evelyn Krahe aufgenommen.



Tonia Schüller

Dr. phil., arbeitet heute als Heilpraktikerin für Psychotherapie und internationaler Neurocoach. Als EMDR- &

Traumatherapeutin ist es ihr Ziel, andere traumatisierte Menschen bei der Integration ihrer Erlebnisse in ihre Biografie zu begleiten, neue Perspektiven für ihr Leben nach und mit dem Trauma zu finden und ihnen Hoffnung für die Zukunft zu schenken. Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet die Unterstützung traumatisierter Flüchtlinge aus dem Nahen und Mittleren Osten und ihre Lehrtätigkeit im Bereich Soziale Arbeit und Kindheitspädagogik.

<https://hoffnungsvollleben.com>