

# Von Trauma bis ADHS



© K. Yegorov - Fotolia.com

Wir alle sind unterwegs, um zu wachsen, unser Herz zu weiten und zu noch mehr Leichtigkeit und Freude zu finden. Auf dem Weg dorthin müssen wir uns aber oft eigenen Schatten stellen: traumatischen Erfahrungen, Ängsten, ungestillten Bedürfnissen oder ungelebten Persönlichkeitsanteilen. Indem wir hier Licht ins Dunkel bringen und Schwieriges in uns verstehen und akzeptieren lernen, können wir frei werden für Selbstliebe und ein erfülltes Leben. Unsere Autoren geben in diesem Zusammenhang Einblicke in die Schattenphänomene Traumata, Depressionen, Ängste, Essstörungen, Unbewusste Schuld und Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

## Psychotherapeutische Methoden



© v. wagner - Fotolia.com

Woody Allen hat sicher ein wenig dazu beigetragen, dass es heute völlig okay ist, sich in psychotherapeutische Behandlung zu begeben. Zum Glück gibt es Menschen, die es als ihre Berufung empfinden, anderen bei ihren Schattenreisen oder sonstigen seelischen Aufklärungsarbeiten professionell zur Seite zu stehen.

Seit den Anfängen der Psychotherapie zu Beginn des letzten Jahrhunderts haben sich einige neue Methoden herauskristallisiert, die einem ganzheitlichen Menschenbild entsprechen und hocheffektiv und heilsam sein können. Hier eine Auswahl von Gestalttherapie bis Hypnotherapie.

## Kreative Therapien



Wenn das Innere Kind spielen darf, kann Psychotherapie mitunter richtig Spaß machen. Bei Kunst-, Tanz- und Musiktherapie können KlientInnen ihre Ressourcen oftmals besonders gut spüren. Sie freuen sich über einen stimmigen Ausdruck ihrer Befindlichkeit, entdecken spielerisch neue Möglichkeiten. Kreative Therapien können sowohl sehr tief gehen, da das Unbewusste hier immer „mitspielt“, aber sie zeigen oft auch sehr anmutig den Weg zu Leichtigkeit und Harmonie.

### Verbreitete Störungen

- |  |    |
|--|----|
| <b>Trauma - gefangen in der Vergangenheit</b>      | 6  |
| Von Dr. med. Christiane May-Ropers, Kreuth         |    |
| <b>Der Angst ein Lächeln schenken</b>              | 11 |
| Doris Iding, München                               |    |
| <b>Depression</b>                                  | 16 |
| Schattenreise ins Licht                            |    |
| Von Dr. med. Ruediger Dahlke, Johanniskirchen      |    |
| <b>Essstörungen</b>                                | 20 |
| Wonach hungert die Seele?                          |    |
| Von HP (psych.) Stephanie Lange, Köln              |    |
| <b>Unbewusste Schuld</b>                           | 26 |
| - wie das Herz davon wieder frei wird              |    |
| Von HP Ulrich Kohler, Weilheim                     |    |
| <b>Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen</b> | 30 |
| Von Dr. phil. Anja Lorenz, München                 |    |

### Psychotherapeutische Methoden

- |  |    |
|--|----|
| <b>Gestalttherapie</b>   | 34 |
| „Ich und Du im Hier und Jetzt“                                 |    |
| Von Dr. Albrecht Boeckh, Tübingen                              |    |
| <b>Wissende Felder</b>   | 39 |
| Wege der Familienaufstellungen                                 |    |
| Von Dorothea J. May, Hadres, Österreich                        |    |
| <b>Von Wiesen, Bächen und Häusern - Katathymes Bilderleben</b> | 44 |
| Von HP (psych.) Andreas Klaus, Berlin                          |    |
| <b>Traumata auflösen mit Hypnotherapie</b>                     | 50 |
| Von HP (psych.) Irina Bruderer, München                        |    |

### Kreative Therapien

- |  |    |
|--|----|
| <b>Kunsttherapie</b>                             | 54 |
| Den Bildern der Seele folgen                     |    |
| Von Birgit Naphausen (M. A.), Dießen am Ammersee |    |
| <b>Die Farben des Lebens wiederfinden</b>        | 57 |
| Kunsttherapie bei einer Patientin mit Magersucht |    |
| Von Therese Austermann, Neubuern                 |    |

## Tanztherapie 61

Frei werden durch  
Musik und Bewegung  
Von HP (psych.) Eva M. Bader, München

## Musiktherapie 66

Schwingende Welten  
Von Christiane Tietze, Wuppertal

### Körperorientierte Therapien

## Biodynamische Psychologie und Körperpsychotherapie 74

Der Weisheit des Körpers folgen  
Von HP (psych.) Ruth Dittrich, Bad Kissingen

## Rosenwurz 80

– die Pflanze für innere Harmonie  
Von Natalia Leutnant, Walsrode

## Magnetfelder für die Seele 84

Repetitive transkranielle  
Magnetstimulation  
Von Dr. med. Oliver Seemann,  
Wolfratshausen

### Spirituelle Heilweisen

## Energetische Therapie 88

Eine Krankheit, viele Symptome  
Von Hartmut Lohmann, Bochum

## Heilung im Seelenraum 94

mit archetypischen Signaturen  
Von Mag. Ölwin H. Pichler, Wolfratshausen

## QHHT 100

Per Anhalter durch die  
Bewusstseins-Galaxis  
Von Dorothea J. May, Hadres, Österreich

## „Die Dämonen füttern anstatt bekämpfen“ 104

Inneren Frieden finden durch  
die Chöd-Lehre  
raum&zeit-Interview mit Tsültrim  
Allione, Colorado, USA,  
von Angelika Fischer (M.A.), Wolfratshausen

## Die geistige Welt hilft 109

Heilstrahlen für die Seele  
Von HP Vera Schulze-Brockamp, Taufkirchen  
im Kreis Mühldorf am Inn

## Impressum 114



## Körperorientierte Therapien

Viele Menschen halten sich gerne an ihrem Körper fest, wenn sie ihre Seele heilen wollen. Der Körper zeigt uns ehrlich, wo etwas nicht im Fluss ist. Er erdet uns, wenn unsere Gedanken Karussell fahren oder wir emotional außer uns sind. Wir können von ihm lernen, uns zu vertrauen, uns anzunehmen. Wir können mit ihm auf Heilungsreisen gehen.

Aber er ist auch über die Biochemie und Elektrophysik mit unseren Gefühlen in Verbindung, so dass besondere Pflanzenmittel wie Rosenwurz und sanfte Magnetfeldtherapie uns bei seelischen Heilungsprozessen unterstützen können. Erfahren Sie mehr über diese Möglichkeiten in den Artikeln über Körperpsychotherapie, Rosenwurz und Magnetstimulation.



## Spirituelle Heilweisen

Die Verbindung mit Höherem ist in unserer Zeit nicht mehr selbstverständlich. Die Überzeugungskraft der Religionen ist stark gesunken, der Dschungel alternativer esoterischer Weisheitslehren nicht einfach zu durchdringen. Dennoch suchen und finden immer mehr Menschen einen Weg, auf dem ihre Seele auch durch Hinwendung zum Höheren Selbst, zur Seelenaufgabe und zur geistigen Welt heilen kann. Schnuppern Sie hier in einige Ansätze hinein.



### Das Titelbild

zeigt Seerosen auf einem thailändischen See bei Sonnenuntergang, eine Szene, die wie eine Seelenlandschaft anmutet.

© Lake Nong Harn, Udorn Thani, Thailand © İkunt - Fotolia.com