

## Organisatorisches

**Anschrift:**

Yoga & Heilpraxis  
Petra Zerle  
Ulmer Straße 45  
86660 Tapfheim

**Telefon:**

09070-9607003

**Mobil:**

0171-14 65 814

**Mailadresse:**

petra.zerle@t-online.de

**Internet:**

[www.yogaundheilpraxis.net](http://www.yogaundheilpraxis.net)

**Bankverbindung:**

Raiffeisen Volksbank Donauwörth  
BIC: GENODEF 1DON  
IBAN: DE24 7229 0 100 0005 7975 78  
Konto: 105797578  
BLZ: 722 901 00

# Yoga & Heilpraxis in Schloss Tapfheim



*Einzeltherapie in  
Ganzheitlicher Bild- und  
Gestalttherapie (BGT)  
und ganzheitlichem EMDR*

**Petra Zerle**

Yogalehrerin BDY/EYU  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ulmer Straße 45, 86660 Tapfheim  
Tel: 09070/9607003 – Mobil: 0171-1465814  
[www.yogaundheilpraxis.net](http://www.yogaundheilpraxis.net)

## Bei welchen Problemen kann diese Therapie helfen?

### **Partnerschaftsproblemen**

Die ersten Erfahrungen mit Zuwendung, Liebe, Schutz und Geborgenheit machen wir über die Eltern. Unsere frühen Erfahrungen mit Vater oder Mutter prägen unsere Einstellung zu unserem Partner; Verhaltensweisen oder Wesenszüge, die uns wütend oder traurig machen, erinnern uns oft unbewusst an Vater oder Mutter und haben nur bedingt mit unserem Gegenüber zu tun. Dies ist auch der therapeutische Ansatz: wir gehen zurück zu den Erlebnissen, die uns geprägt haben und verarbeiten die Situationen von damals auf eine Weise, dass die Partnerschaft frei wird von Belastungen, die längst vorüber sind.

### **Depressive Verstimmungen**

Bei einer Gefahrensituation reagieren wir entweder mit Verteidigung („Fight“), mit Flucht („Flight“) oder – wenn weder Angriff noch Flucht möglich sind – mit Erstarrung („Freeze“). Im Zustand der Erstarrung gehen unsere Gefühle weg, wir können uns kaum bewegen sind ohne Energie, können nicht mehr klar denken und haben körperliche Reaktionen wie Zittern, Herzjagen, unerklärlichen Schmerzen. Genau das ist der Zustand, den wir bei Depressionen beobachten. US-Psychiater haben herausgefunden, dass bei einem Schock ein Teil unserer Lebensenergie den Körper verlässt. Diese Lebensenergie kommt nicht automatisch zurück, wenn die Gefahr vorüber ist, im Gegenteil: die Betroffenen tendieren dazu, bei Situationen, die an das frühere Trauma erinnern, so wie damals mit ihrer „Seele“ wegzugehen und als Folge davon mit Symptomen einer Depression zu reagieren.

Wenn unser Ich von heute erkennt, dass die Gefahr von damals längst vorüber ist, kann der weggegangene „Seelenanteil“ zurückkehren, so dass wir voll in unsrer Kraft sind, unsere Ängste sich reduzieren und wir wieder normal denken und fühlen können.

### **Ängste und Phobien**

Angst vor engen Räumen, vor Plätzen, vor Spinnen und Hunden; Angst vor dem anderen Geschlecht; Angst davor, sich in der Öffentlichkeit bloßzustellen – das sind nur einige Beispiele für die zahlreichen Ängste, unter denen viele Menschen leiden. Ähnlich wie oben beschrieben versuchen wir, den Ursprung der Angst aufzuspüren und die Situation so zu verarbeiten, dass die Angst im Hier und Jetzt „gehen“ kann.



### **Schlafstörungen**

Bei Erlebnissen, die wir als lebensbedrohlich empfunden haben, bleibt unser Körper in Alarmbereitschaft, bis die Gefahr vorüber ist. Bei einem schweren Schock gibt unser Gehirn jedoch kein Signal der Entwarnung – im Gegenteil: die Betroffenen sind noch Jahre später in einem Zustand der Alarmbereitschaft, der keinen ruhigen Schlaf zulässt und oft mit Ängsten, körperlichen Schmerzen oder depressiven Verstimmungen einhergeht. In der Therapie versuchen wir, das traumatische Erlebnis aufzuspüren und zu verarbeiten – dann kann der

Organismus zur Ruhe kommen, die Ängste können „gehen“, wir können wieder beruhigt schlafen.

### **Körperliche Symptome ohne organische Ursache**

Wenn jemand nicht reden kann, spricht oft sein Körper. Dies ist vor allem bei jüngeren Kindern zu beobachten. Ungelöste Konflikte und einschneidende Erlebnisse werden nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper gespeichert. In der Therapie gehen wir zurück zur Ursituation. Wenn wir sie lösen können, braucht der Körper seine Geschichte nicht mehr zu erzählen.



### **Was geschieht bei einer BGT-Sitzung?**

Wir stellen uns eine aktuelle Problemsituation vor, zeichnen uns in dieser Situation als Strichmännchen, malen unsere Gefühle und Körperreaktionen farbige Kugeln und formen daraus eine farbige Kugel, die wir auf unserem Lebensweg zurückrollen lassen, bis sie dort anhält,

**Ein wichtiges Ziel der Therapie:**  
Dem Klienten dabei helfen,  
„weggegangene“ Seelenanteile  
„zurückzuholen“ und in das Ich von  
heute zu integrieren.

wo wir als Kind oder Baby ähnliche Gefühle hatten, wo als Kind, Baby oder Embryo unsere Lebensenergie blockiert wurde. Mit Hilfe diverser imaginativer Techniken helfen wir, das Problem aufzuspüren und dem inneren Kind von damals auf eine Weise Heilung zukommen zu lassen, dass unser Ich von heute sagen kann: „Es war schlimm, doch ich habe es überstanden, heute ist es vorbei.“

### **BGT und EMDR-Traumatherapie**

Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen im Verlauf ihres Lebens Dinge erlebt haben, die mit einem Schock verbunden waren. Diese Erlebnisse nennt man Trauma: Jemand ist z. B. fast ertrunken, hat Gewalt oder einen schweren Unfall erlebt, wurde als Kind gedemütigt, lag Wochen alleingelassen im Krankenhaus, hat die Trennung der Eltern oder den Tod eines geliebten Menschen erlebt.... Traumatische Erlebnisse werden nicht einfach vergessen: Unser Gehirn hat sie gespeichert und erinnert uns noch Jahre, Jahrzehnte später daran. Und wir reagieren wie das Baby, Kleinkind, das Mädchen bzw. der Junge von damals: mit Angst, Wut, Trauer, Schmerz, Verzweiflung oder dem Gefühl emotional versteinert zu sein. Ohne zu wissen warum! Auslöser kann ein bestimmtes Geräusch sein, ein Geruch, Geschmack, möglicherweise auch die Art und Weise, wie jemand uns zuhört, mit uns spricht, welche Worte er/sie verwendet, wie er/sie lächelt, uns anschaut oder uns beim intimen Zusammensein berührt....

Aus den USA stammt eine Technik, mit der es gelang, Opfern des Vietnam- und Irak-Krieges zu helfen: EMDR: Durch links-rechts-Bewegungen der Augen oder durch ein abwechselndes Klopfen auf die Hände oder Knie des Klienten kommt es im Gehirn zu einer Neuvernetzung von Gefühlen, Gedanken und inneren Bildern, die helfen, dass das belastende Ereignis dorthin geht, wo es hingehört: in die Vergangenheit.

Im Gegensatz zum klassischen EMDR verwenden wir Techniken daraus auch für belastende Erlebnisse aus der frühen Kindheit oder dem Babyalter, an die wir uns normalerweise nicht erinnern können.