

Heilphase

Zum Verständnis möglicher Reaktionen nach Seelisch-Emotionaler Prozessarbeit

Wie alle Therapien kann auch Seelisch-Emotionale Prozessarbeit (SEP) zu einer "Heilphase" führen. Diese ist auch als „**Heilkrise**“, "**Erstreaktion**" oder "**Erstverschlimmerung**" bekannt. Eine Heilphase kann auch als eine Periode des Ungleichgewichts und Unwohlseins verstanden werden, während der Körper heilt. Typisch für eine Heilphase nach SEP ist ihr üblicherweise rasches Auftreten und fast genauso rasches Abklingen.

In der Regel erfährt der Betroffene eine anfängliche Intensivierung von Symptomen, wie Fieber, Kopfschmerzen, Durchfall oder emotionaler Reaktionen, auf die aber eine recht schnell einsetzende Besserung folgt. Sie werden meist als Anzeichen von Krankheit gewertet, müssen jedoch als Zeichen der Heilung erkannt werden. Bei Auftreten dieser Symptome neigen die Betroffenen schnell dazu, das Handtuch werfen wollen - umso wahrscheinlicher, je heftiger die Reaktion nach SEP. So läuft manch einer vor seiner eigenen Heilung davon.

Zum besseren Verständnis:

Seelisch-Emotionale Prozessarbeit und ihr Weg des Heilwerdens sind – trotz aller Sanftheit des heilerischen Vorgehens, trotz aller bedingungslosen Liebe und seelischer Wärme – keine Verhätschelungs-Kur und keine Wellness- Streicheleinheit. Ganz im Gegenteil, sie sind ein tiefeschürfender Eingriff und somit eine lebensverändernde Erfahrung.

Wenn man an den tieferen seelisch-geistigen Ursachen von Krankheiten arbeitet, kann es vorkommen, dass viel "Giftiges" freigesetzt wird. Unterdrückte Emotionen wie Ärger und Groll, Trauer und Ängste, negative Gedanken, Erinnerungen und heftige Prozesse können dabei hochkochen. Auch körperliche Toxine drängen dabei an die Oberfläche. Sie alle bewegen sich zu den Ausgangsporten hin über die sie Körper, Geist und Spirit, Herz und Energiefeld verlassen können.

Doch genau das erzeugt bei vielen Unsicherheit und Angst - denn sie kamen ja zur Heilung und erwarten sich sofort gesund und wohl zu fühlen. Das Verständnis zu vermitteln, dass es dafür Zeit braucht, und dass dies auch einmal ein steiniger Pfad sein kann, ist hier unser Anliegen.

Der Einhaltung unseres **30-Tage-Plans** kommt hierbei eine so große Bedeutung zu, da er uns wertvolle Werkzeuge bietet, die Heilungsprozesse zu beschleunigen. **Jedermann ist im Heilprozess angehalten, selbst an sich zu arbeiten.** Mit Selbstverantwortlichkeit, Liebe und Vergebung. Mittels Herzöffnung und positiver Lebenseinstellung, Gedankenhygiene und Innenschau. Mit Gebeten und individueller Kommunikation mit Gott. Wir lernen Gefühle zu- und ihnen freien Lauf zu lassen. Negative Einflüsse zu vermeiden, sowie Ernährung und Bewegung in unseren spirituellen Weg, unsere Entwicklung zu integrieren. Wir lernen den heiligen Tempel unseres Spirits - unseren Körper - zu pflegen (Reinigung mittels Salzbädern), und vieles mehr.

Bedingungslose Liebe und **bedingungslose Vergebung** sind die Schlüssel in der SEP um die verschiedenen Bewusstseinsformen aus dem Energiefeld herauszulösen; sie **sind** aber auch **gleichzeitig die Schlüssel um jegliche Art von Heilphase danach zu bewältigen**. Sie sind das Panazee – das Allheilmittel.

Wann immer eine Heilphase auftritt heißt es: **BITTE DURCHHALTEN** - denn es gilt die Regel:

WAS EINE HEILPHASE AUSLÖST – DAS BEENDET AUCH EINE HEILPHASE

(nämlich **BEDINGUNGSLOSE LIEBE** und **VERGEBUNG**)

ÄNDERE NICHTS! Lass nicht locker bis sie vorbei ist – auch wenn die Tränen 24 Stunden nonstop fließen, denn diese sind hierbei sehr oft unser bester Freund und Helfer.

Eine Heilphase umfasst und beschreibt den Heilweg aus der Krankheit zur Gesundheit und alle (manchmal schmerzhaften) Heilungsvorgänge, die uns auf diesem Weg begegnen – von seelisch-geistig über mental-emotional bis hin zu energetisch und physisch. Sie kann jede Art von physischer oder emotionaler Empfindung und Reaktion beinhalten.

Heilung tritt sehr oft erst nach vorübergehender Erstverschlimmerung ein – entweder eine momentane Verschlimmerung bestehender Symptome oder ein kurzzeitiges Auftreten anderer Beschwerden. Eine Heilphase kann Minuten bis zu Wochen andauern. Im Allgemeinen aber nicht länger als 12 bis 48 Std.

Meist handelt es sich dabei um Ausscheidungskrisen mit emotionalen Reaktionen, Fieber, Durchfall, Hautausschlag oder Kopfschmerz. Dabei gilt die **Hering'sche Regel**:

- von innen nach außen (z.B. emotionale Reaktionen, Durchfall, Hautausschlag)
- von oben nach unten (z.B. Kopfschmerz)
- alte Krankheitssymptome in der umgekehrten Reihenfolge ihres früheren Auftretens

Nach einer Heilphase ist meist mit einer deutlichen Besserung des Wohlbefindens zu rechnen.

Wenn man nun die Heilungsanstrengungen des Körpers unterbricht oder unterdrückt, so wird die aktuelle Beschwerde momentan zwar leichter, aber es kann gut sein, dass die Heilung dann nicht eintritt oder die Symptome später wiederkehren. Ganz allgemein gilt:

- **Heilphasen treten nur dann auf, wenn die Person physisch und psychisch bereit ist.**
Sie werden nie intensiver sein als dies die Person handhaben kann.
- **Heilphasen sollten nie unterdrückt werden,**
denn sie ermöglichen die darauf folgende Erholung und Gesundung.
- **Gesundung nach Heilphase ist gleichbedeutend mit Evolution**
- Eintreten in eine höhere Schwingung und dadurch ein neues Gleichgewicht
– **und Freiheit**
- größere Schwingungsfreiheit auf allen Ebenen des Seins.
- **Wenn Besorgnis erregende oder unerklärliche Symptome auftreten,**
ist immer Kontakt mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten aufzunehmen.
- **In echten Notfällen (z.B. extrem hohes Fieber, starke Schmerzen, allergische Reaktionen)**
ist eine symptomatisch lindernde Behandlung angezeigt. Schmerzmittel, krampflösende Mittel sowie antiallergische Medikamente sind unter diesen Umständen erlaubt.
Jedoch immer in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten.