

Was in mir Raum fordert

oder wie ich mit Malprozessen und
der Arbeit mit meinen inneren
Kindern heile.

Von Gabriele Blüm, Juni 2021

Diagnose: Zwei Raumforderungen an den Unterkiefer-speicheldrüsen im MRT am 25.2.20, wohl im Rahmen einer Autoimmunerkrankung wird später vermutet. Raumforderungen? „Tumore“ steht im Internet. Oooh! Ich dachte nie, dass mir das passieren würde. Bei gesunder Lebensweise und all der Arbeit an meinen inneren Themen seit knapp vier Jahrzehnten.

Der Malprozess – Bewegungen der Seele vollenden sich

„Was fordert Raum in mir?“ - das Thema des ersten Bildes, das ich drei Wochen nach der Diagnose malte (siehe oben). Ungefähr eine Stunde lang fühlte ich mich immer wieder zu einer neuen Farbe hingezogen, wollte meine Hand eine andere Bewegung malen. Am Ende fühlte es sich friedlich an.

Ist da unterdrückte Wut drin? Als ich das Bild nochmal länger ansah, fiel mir ein Abschnitt zu unterdrückter Wut bei bestimmten Autoimmunerkrankungen aus dem Buch von Christian Schubert „Was uns krank macht, was uns heilt“ ein.

Das fühlte sich stimmig an – also Thema von Bild Nr. 2.

Als Themen für die Malprozesse habe ich sowohl die Hauptsymptome der Krankheit als auch andere körperliche Symptome oder Situationen genommen, die mich innerlich sehr beschäftigten.

Mit der Erfahrung von über 395 gemalten Bildern würde ich den Ansatz so beschreiben: Durch das Malen drücken wir tief in uns gespeicherte Gefühle zu einem Thema aus und fühlen diese oft erstmals überhaupt. Dadurch lösen sie sich, kommen in Frieden und müssen nicht weiter gespeichert werden - eine alte Bewegung der Seele kann sich vollenden. Wir merken es im Alltag daran, dass uns entsprechende Situationen nicht mehr antriggern, die dies zuvor noch getan haben. Das Bild einer Zwiebel scheint mir recht zutreffend für den Gesamtprozess: Zwiebelschale um Zwiebelschale löst sich, immer so viel, wie wir zu dem Zeitpunkt aushalten können. Dadurch dass eine Schale weg ist, kann die darunterliegende oft erst zum Vorschein kommen.



Abbildung 1 Gabriele Blüm, Was in mir Raum fordert?
Acryl auf Leinwand



Abbildung 2, Gabriele Blüm
Führungskräftetrainerin, Aufstellerin,
Sozialpädagogin, Kinesiologin

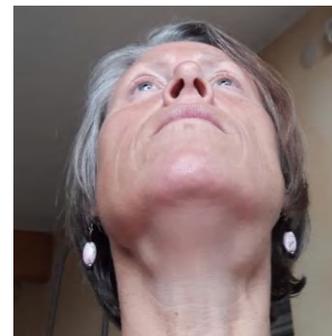


Abbildung 3 4, Raumforderungen Stand
18.5.20 (oben) und 2.11.20 (unten)



Der Malprozess selbst mit seinen Bewegungen und Gefühlen ist das Entscheidende. Der Prozess erfolgt rein intuitiv. Das Bild am Ende ist immer eine Überraschung und das Schlussbild des Prozesses. Man selbst weiß bis zur letzten Farbe nicht, was am Ende herauskommen wird. Irgendwann zieht einen keine Farbe mehr an. Es fühlt sich innerlich friedlich an, da sich etwas ausdrücken durfte oder gelöst hat.

Es passiert in vielen Einzelschritten. Schichten von Farben und Formen legen sich übereinander. Bei der Auswahl der Farben, des Pinsels sowie der Malbewegung der Hand folgen wir ausschließlich den inneren Impulsen. Es ist kein Schauen auf das Ergebnis sondern ein permanentes Nach-innen-Lauschen. Nach jeder Farbe verbinden wir uns erneut mit dem Thema, lauschen, folgen der inneren Bewegung mit Pinsel und Farbe. Der Prozess fühlt sich ganz ähnlich an wie eine Aufstellung im Schweigen.

Wir folgen den Impulsen nur so lange, wie sie für uns spürbar sind. Das Malen soll kein Selbstläufer werden. Wenn irgendwann kein Impuls mehr dazu kommt, ist das Schlussbild offensichtlich da.

Bei manchen Bildern ist das Malen selbst schon von intensiven Gefühlen geprägt, bei manchen sind die Gefühle sehr verhalten, kaum oder nur minimal wahrnehmbar. Manchmal brauchte es zu einem Thema offensichtlich auch dieses erste, noch sehr verhaltene Bild, damit die tiefere Schicht

Beispiel mit 4 von insgesamt 22 Etappen und Schlussbild:



überhaupt an die Oberfläche kommen kann.

In den ersten Monaten der Heilung dauerte das Malen bei mir im Schnitt 45 bis 60 Minuten, in sehr wenigen Ausnahmefällen auch mal zwei Stunden. In der späteren Phase des Heilungsprozesses ist die Dauer der Bilder auf durchschnittlich 15 bis 20 Minuten zurückgegangen, einzelne Bilder dauern auch mal eine Stunde. Meine Hypothese ist, dass in der frühen Heilungsphase noch viel mehr verschiedene Aspekte in ein Thema hineinspielten und so die Komplexität sehr viel höher war. In der späteren Phase hatten sich viele Aspekte bereits gelöst und wirkten nicht mehr.

Kombiniert mit der Arbeit mit den inneren Kindern

Die Malprozesse kombiniere ich mit der Arbeit mit den inneren Kindern. Mit diesen hatte ich bereits in den sechs Jahren vor der Tumordiagnose intensiv gearbeitet, um innere Themen zu lösen.

Nach meiner Erfahrung haben wir nicht nur ein inneres Kind, sondern in jeder durchlebten Altersstufe eines – mit jeweils ganz unterschiedlichen Erfahrungen und damit auch verschiedenen Überlebensmustern, die wir uns im jeweiligen Alter angeeignet haben. Ich arbeite jahresweise vom ungeborenen Kind bis zum 18-/ 19-jährigen (dann also schon jung erwachsen).

Meiner Intuition folgend frage ich vor oder nach dem Bildmalen, welches innere Kind vom aktuellen Thema

betroffen ist. Beim Fragen nach Abschluss des Bildes löst sich mit der Antwort oft nochmal ein Schmerz des inneren Kindes, denn jetzt wird es gesehen.

Als Kinder haben wir die Gefühle wie Schmerz, Wut, Trauer in den jeweiligen Altersphasen gehabt, oft nur unbewusst und damals nicht fühlbar. Wenn diese Gefühle nicht gefühlt werden konnten oder durften, blieben sie in uns gespeichert. Durch das jetzige Durchleben und Durchfühlen können sie sich lösen und aus dem körperlichen Speicher herausgehen. Entspannung kann eintreten. Das alte damit verbundene Überlebensmuster oder zumindest ein Teil davon ist dann nicht mehr nötig.

Der große Unterschied für das innere Kind ist, dass es jetzt im Gegensatz zu damals nicht mehr allein damit ist. Als Erwachsene*r, die ja bei dem Prozess auch anwesend sind, können wir dem inneren Kind einen sicheren Rahmen geben. Wir müssen nicht trösten, sondern einfach nur da sein, wenn wir zeitgleich als inneres Kind die oft sehr intensiven Gefühle erleben. Als Erwachsene*r erleben wir da also eine Gleichzeitigkeit: wir als Erwachsene*r und gleichzeitig wir als inneres Kind in einem bestimmten Alter, das gerade intensiv die Gefühle fühlt. Wir begleiten uns also selbst.

Das innere Kind will nach meiner Erfahrung mit dem Erlebten gesehen und auch gewürdigt werden. Es hat das alles durchlebt und bis heute mit sich herumgetragen.

Im Anschluss, wenn die Gefühle gefühlt sind, können wir das innere Kind fragen, was ihm jetzt gut täte. Manchmal ist es einfach ein Sich-Ausruhen an einem kuscheligen Platz, ein Auf-den-Arm-genommen-werden. Und insbesondere bei sehr schmerzhaften Prozessen habe ich es erlebt, dass auch die inneren Kinder der anderen Altersstufen anwesend waren und liebevoll begleitet haben – oft sehr berührend, das zu erleben.

Der Körper reagiert mit Heilung

Als nach 4 Monaten intensiver Malprozesse und Arbeit mit den inneren Kindern der erste große Themenkomplex „Mein Funktionieren“ sich komplett gelöst hatte, wurde nach ca. 3 Wochen die kleinere Raumforderung immer kleiner, bis sie schließlich im August 2020 gar nicht mehr fühlbar war.

Als der Hauptschmerz zu einem zweiten gravierenden Themenkomplex im August 2020 gefühlt und durchgestanden war, begann ab September 2020 die größere Raumforderung zu schrumpfen. Teilweise hatte ich den Eindruck, von einem Tag auf den nächsten dabei fast zuschauen zu können. Anfang November 2020 war auf beiden Seiten von außen keine Raumforderung mehr sichtbar (siehe Fotos), die größere aber nach wie vor spürbar und auch im Ultraschall noch immer deutlich zu sehen, aber viel kleiner.

Wie es mit der Diagnose weiter ging

2 Tage nach dem MRT wurde in der Klinik die Diagnose Pleomorphes Adenom gestellt. Der größere Tumor sollte in jedem Fall herausoperiert werden, am besten in der Folgeweche, um sicherzugehen, dass er nicht bösartig wäre - Risiko dafür: ca. 25 .

Schock, Tränen, OP-Besprechungen, Absage-Option dafür abgeklärt. Am gleichen Nachmittag zog ich alle Register und machte verschiedenste Termine aus: Kinesiologe, Familienaufstellung, Heilpraktiker, Chinesische Quantum Methode, Channeln, Reading. Das ergab am Ende im ersten Monat einen Termin jede Woche und einiges an Ermutigung. Danach fühlte es sich besser an.

Die Woche darauf dasselbe Ergebnis beim Einholen einer Zweitmeinung: diesmal mit 50 Krebswahrscheinlichkeit. Aber einfach einen Teil meines Körpers herausnehmen lassen, ohne die Ursache erforscht zu haben, kam für mich nicht in Frage - Hals komplett aufschneiden lassen, Risiko dass der Gesichtsnerv getroffen wird und die Seite runterhängt. Krankheit hatte bisher in meinem Leben immer wichtige Botschaften gehabt. Egal ob es die höchste Vorstufe vor der Osteoporose oder die Autoimmunerkrankung der Schilddrüse war. Und dann sind sie geheilt.

Entlastung am gleichen Nachmittag bei meiner Ärztin mit ganzheitlichem Ansatz: es würde laut Differenzialdiagnose einiges für eine Autoimmunerkrankung sprechen, bei der der Tumor ein Symptom ist. Das klang für mich sofort sehr stimmig. Und passte dazu, dass ich mir für die Fastenzeit ohnehin vorgenommen hatte, das Funktionieren zu fasten. Ein wichtiger Satz der Ärztin: Wichtig sei, dass der Heilungsweg stimmig für mich selbst sei.

Drei Wochen später in einem anderem Klinikzweig um eine Feinnadelbiopsie zu besprechen. Ergebnis: Auch wieder komplett herausoperieren lassen, die Feinnadelbiopsie würde keinen Sinn machen. Aber auch: Systemische Erkrankung, daher sehr geringes Risiko, dass es Krebs ist. Das hat mich ermutigt. Und ich ließ dann nicht herausoperieren, um mich erstmal auf Ursachenforschung zu begeben. Bei anderer Sachlage hätte ich es vielleicht auch mit einer schulmedizinischen Vorgehensweise kombiniert.