

„Trauma, Angst & Liebe“

Unterwegs zu einer gesunden Eigenständigkeit

Selbstbegegnungen in der
rundesLeben-Jurte in
Graz/Puntigam



IoPT Intensiv-Gruppe mit 8 Terminen zum Thema nach dem gleichnamigen Buch von Prof. Franz Ruppert, dem Begründer der „Identitätsorientierten Psychotraumaaarbeit (IoPT).
Leitung: Mag. Gerd Kerschbaumer, LSB

Der Kern von Trauma*:

Getrennt sein, unverbunden sein

Unverbundenheit ist ein oder sogar *der* Kern von Trauma!

Dazu gehört ein **Mangel an Eigenständigkeit** - erlebt als Getrenntsein von uns selbst

- Wir sind da, aber wir sind irgendwie doch nicht da
- Wir sind innerlich nicht präsent
- Wir fühlen uns nicht, während wir doch eigentlich da sind.
- Wir funktionieren, aber sind nicht wirklich lebendig

Sind wir in Kontakt mit einer anderen Person, sind wir oft *nicht wirklich* mitfühlend anwesend. Wir merken (vielleicht), dass wir immer wieder innerlich abschweifen oder aufs Handy schauen. Vielen Menschen fällt es inzwischen schwer, sich zu konzentrieren, ein Buch zu lesen oder in Ruhe irgendwo still zu sitzen. In der Stille fühlt man die eigene Unruhe!
Und um diese nicht zu fühlen, bleibt man aktiv!

Aber dieser „Abwesenheitszustand“ und „Unruhezustand“ ist inzwischen so normal, dass er kaum noch in Frage gestellt wird. Hier sprechen wir von **Dissoziation**. Viele Menschen kennen den inneren Zustand ja auch nur so, sie haben es nie anders erlebt. Sie können sich kaum vorstellen, wie es sich anfühlt, einfach nur „da“ zu sein und sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen. Sich mit dem eigenen Körper liebevoll verbunden zu fühlen, sich zu spüren, zu wissen, wie es einem gerade geht, und dies auszudrücken.

Dissoziation als Lebensgefühl

Gerade frühe Verletzungen oder sogenannte **Entwicklungs Traumata** haben genau diese Symptome zur Folge. Wir sind uns selbst fern und mögen uns nicht. Wir haben das Gefühl, etwas sein oder tun zu müssen, damit wir geliebt werden. Wir halten uns selbst kaum aus. Außerdem haben wir oft das Gefühl, einfach irgendwie nicht dazu zu passen, anders zu sein. Und ganz tief in uns fühlen wir diese Einsamkeit, einen Schmerz, der kaum auszuhalten ist. Diese Schmerzen sind meist das Resultat davon, sich als Kind nicht gesehen, angenommen und geliebt gefühlt zu haben. Wir hätten die liebevolle Präsenz unserer Eltern gebraucht, klare Kommunikation und Grenzen. Wir brauchen als Babys und Kinder, dass da jemand ist und uns fühlt und sieht. Leider ist das oft nicht der Fall gewesen! Das Ergebnis davon ist, dass wir nicht wirklich da sind. Und weil wir den Schmerz nicht spüren wollen, gehen wir in die Dissoziation. Unser Leben fühlt sich an, wie ein Film, der an uns vorüberzieht. Und diesen Zustand behalten wir auch als Erwachsene bei.

* Text von Dami Charf; aus dem „Trauma-Heilung Online-Kongress“

Die Erfahrungen mit der von Prof. Franz Ruppert entwickelten Methode „**Selbstbegegnungen mittels des Anliegenatzes**“ zeigen, dass die gesunde Eigenständigkeit auf drei wesentlichen Säulen beruht: Wir brauchen ein **gesundes Ich**, einen **freien Willen** und müssen über unseren **eigenen Körper** verfügen, um unsere Identität voll und ganz verwirklichen zu können.

Wenn wir uns nur an dem orientieren, was andere uns vormachen, wenn wir vor allem das tun, was andere von uns wollen, dann sind wir zumeist nicht bei uns. Dann zeigt uns zB. unser Körper durch Krankheits- und Stresssymptome, dass wir nicht mehr im Kontakt mit uns selbst sind.

Und wer nicht im guten Kontakt mit sich selbst ist, kann auch mit anderen keine guten Beziehungen führen. In der **Gruppe** arbeiten wir daran, mittels **Selbstbegegnungen** gute, erste Schritte in Richtung gesunde Eigenständigkeit zu gehen.

Psycho- und Entwicklungstrauma führen zu einer **Trauma-Biografie**.

- **Trauma der Identität** – *ich versuche lebenslang das mütterliche NEIN zu eigen zu machen = ich liebe meinen Täter und hasse mich selbst*
... ich bin nicht geliebt, gewollt, beschützt ...
Darum geht es: *Die Selbstaufgabe beenden, auf sich selbst schauen, statt sich anzupassen - einen freien Willen entwickeln und den eigenen Körper ganz bewohnen; dem Sog ins Psychotrauma anderer widerstehen*

- **Trauma der Liebe** – *ich suche nach der Liebe im Außen, weil ich den Kontakt zu meinem Inneren schon ganz früh aufgegeben habe*
... ich suche die Liebe dort, wo sie nicht zu finden ist ...
Darum geht es: *Sich aus der Identifizierung mit traumatisierten Eltern lösen; einsehen, dass von dort die gewünschte gesunde Liebe nicht kommen kann, Empathie für sich selbst entwickeln*

- **Trauma der eigenen Täterschaft**
Darum geht es: *Die Verantwortung für eigene Taten übernehmen, Täter- und Opferhaltungen erkennen, sich aus Täterbeziehungen lösen, Kampfbereitschaft einstellen zugunsten von Kontaktbereitschaft, in ein liebevolles Mitgefühl mit sich selbst kommen*

Intensiv-Gruppe Anliegenmethode IoPT - für Männer & Frauen,

mit 8 Terminen je von 18:30h – ca. 21:30h in der rundesLeben-Jurte in Graz/Puntigam:

Donnerstag, 23. September 2021

Donnerstag, 14. Oktober 2021

Donnerstag, 4. November 2021

Donnerstag, 25. November 2021,

Donnerstag, 16. Dezember 2021

Donnerstag, 6. Jänner 2022,

Donnerstag, 27. Jänner 2022

Donnerstag, 17. Februar 2022

Leitung / Kosten: Mag. Gerd Kerschbaumer LSB / Kosten je EUR 40

Anmeldung: info@rundesLeben.at / 0676 9 261605

Mit Hilfe der von Franz Ruppert entwickelten Identitätsorientierten Psychotraumaarbeit (IoPT) wird es möglich Psychotraumata und Entwicklungstraumata mithilfe der Aufstellungsmethode „Arbeit mit dem Anliegenatz“ bewusst zu machen und psychisch aufzulösen.

*Die Verkörperung und Selbstbegegnung soll dabei **emotionale Lösungen** ermöglichen. Erst durch das in Resonanz gehen mit meinen **Gefühlen**: Trauer, Angst, Wut, Freude und Scham lassen sich Traumata heilvoll in ein **gesundes Ich** integrieren bzw. kann erst damit eine psychische Fragmentierung wieder aufgehoben werden.*

Meine Erfahrung mit der Anliegenmethode: *Ich habe über hundert von Franz Ruppert geleitete Aufstellungen miterlebt. Durch die kontinuierliche Arbeit in der geschlossenen Jahresgruppe hat sich mir die klärende und kräftigende Wirkung der Methode auf die einzelnen Teilnehmer ganz deutlich offenbart. Die **Intensiv-Gruppe** soll die Möglichkeit bieten, das Potential der Anliegenmethode, für eine tiefgehende Identitätsstärkung, am eigenen Leibe zu erfahren.*