

„Trauma, Angst & Liebe“ Unterwegs zu einer gesunden Eigenständigkeit

Aufstellungsabende in der
rundesLeben-Jurte in
Graz/Puntigam



IoPT Intensiv-Gruppe mit 6 Terminen zum Thema nach dem gleichnamigen Buch von Prof. Franz Ruppert, dem Begründer der „Identitätsorientierten Psychotraumaaarbeit (IoPT).
Leitung: Mag. Gerd Kerschbaumer, LSB

Gesunde Eigenständigkeit beruht auf drei wesentlichen Säulen: Die Erfahrungen mit **Selbstbegegnungen** zeigen, wir brauchen ein (1) **gesundes Ich**, (2) einen **freien Willen** und müssen über (3) 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 der von Prof. Franz Ruppert entwickelten Aufstellungsmethode „Anliegensatz“ richtige Schritte zur gesunden Eigenständigkeit zu gehen.

Wie beeinflusst ein Psycho- oder Entwicklungstrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

- Es kommt zu einer Spaltung der Einheit des Organismus: Die Selbstregulation (= das Balancieren von Stress) ist dann nur mehr sehr schwer möglich. Das Prinzip der Überlebensstrategien besteht darin, die Realität der eigenen Traumatisierung nicht wahr haben zu können – als ließe sich die Traumatisierung, die längst geschehen ist verhindern. Wir versuchen uns weiter vor etwas zu schützen, was längst schon geschehen ist.
- Verschiedene innere Anteile konkurrieren dann darum, über den Körper zu verfügen. Manche Anteile dominieren, andere führen ein Nischendasein im Körper. Der Körper wird zum Mosaik aus Anteilen verschiedener Altersstufen. Für mich selbst und für andere verhalte ich mich damit oft widersprüchlich. Es gibt dann kein gesundes, eigenes Ich mehr, das die Gesamtsteuerung inne hat.
- Muster von Traumareaktionen (Schockstarre, Immobilität) werden unbewusst in den Muskeln und Organen gespeichert und fixieren Körperhaltungen und Körperreaktionen. Überlebensstrategien versuchen, den Körper gefühllos, hart und starr zu machen.
- Diese Überlebensstrategien strengen sich an, die Traumareaktionen zu unterdrücken und zu kontrollieren und das Trauma unbewusst zu halten (z.B. durch eine eingeschränkte Atmung). Kein Anteil kann jedoch gänzlich aus dem Körper ausgeschlossen werden. Trauma-Überlebensstrategien sind äußerst belastend und erschöpfend, trotzdem werden sie weiterhin als Lösung angesehen.
- Ein Mangel an der Fähigkeit zur Selbstregulation macht uns immer gestresster, wir verlieren unsere Selbstkontrolle und Selbstfürsorge immer mehr. Körperlichen Leiden werden schlimmer, je älter wir werden.

- Traumatisierte Menschen bleiben in destruktiven Beziehungen und suchen unbewusst nach solchen. Sie sind nicht in der Lage, Täter-Opfer-Systeme zu verlassen. Es fehlt ihnen ein gesundes Ich und ein freier Wille, die im Ernstfall zugunsten von Gesundheit und Wohlbefinden entscheiden.
- Weil wir unsere Erinnerungen unterdrücken, können wir keine gesunde Identität entwickeln und suchen stattdessen nach Identifikationen im Außen. Es geht darum, den Referenzpunkt für unser Sein wieder nach Innen – zu uns selbst zu bringen.

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

Was ist nun das **Ziel** der „Anliegenmethode = Arbeit mit dem Anliegenatz“?

- **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 6 Terminen je von 18:30h – ca. 21:30h in der rundesLeben-Jurte:
Mittwoch, 21. Oktober 2020,
Donnerstag, 19. November 2020,
Mittwoch, 9. Dezember 2020,
Mittwoch, 13. Jänner 2020,
Mittwoch, 3. Februar 2020,
Mittwoch, 24. Februar 2020

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.