

06. - 07. Mai 2023: Willich

**Offenes loPT Trauma Heilungs- und
Supervisionswochenende**

„Unterwegs zu einer gesunden Eigenständigkeit“

„Für mich geht es bei loPT darum, wieder in den Kontakt mit uns selber, mit unseren Gefühlen, mit uns und anderen Menschen wieder in die Beziehung gehen zu können und unser Leben selbstbestimmt mit Freude und Liebe leben zu können.“

Was bedeutet Trauma:

Die integrative Traumaheilung – loPT - beruht auf den wesentlichen und **aktuellsten Erkenntnissen der Traumatologie**. Im wesentlichen orientiert es sich an der **loPT (von Prof. Franz Ruppert)** als auch auf der **NARM** von Laurence Heller. Sie dient der **traumsensiblen Lösung von Beziehungstrauma, Entwicklungstrauma, frühkindlichem Traumata, Trauma der Identität, Trauma der Liebe** und letztlich oft den **viel vordergründigen psychosozialen als auch körperlichen Folgeerscheinungen von Trauma**. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit dort sein Anliegen einzubringen, dieses Anliegen wird von **selbstgewählten Resonanzgebern oder Geberinnen** erfahren und repräsentiert. Die **Trauma Selbstbegegnung ermöglicht es zielsicher die meist darunterliegenden Ursprünge** aufzuspüren und

die **Kerndynamik der Abspaltung zu integrieren**. Wie auf **wundersame Weise** erarbeitet sich jeder Einzelne **seine eigenen Integration, in sich mit sich**, mit seinen **gesunden Anteilen** als auch mit seinen „noch“ abgespaltenen Anteilen und begegnet seinen daraus resultierenden **Überlebensstrategien**. Ab einem bestimmten Punkt der Arbeit erfahren wir **ein sicheres integratives Team in uns selbst** und erarbeiten uns **selbst die Möglichkeiten, die wir nicht hatten als wir sie dringend gebraucht hätten**. Alle Arbeiten geschehen im individuellen **eigenen Tempo**, in einem **sicheren Raum, mit dir, in dir** und einem **gesunden psychosozialen menschlichen Miteinander**.

*„Wenn wir im Leben (vor-, geburtlich-, und nachgeburtlich) eine Situation(en) erlebt haben, die wir emotional nicht verarbeiten konnten, **spaltet der Körper und unsere Psyche diesen Moment und die dazu gehörigen Gefühle (Dissoziation) ab**.*

Traumata sind somit Ereignisse, welche die Psyche veranlasst, nicht aushaltbare Realitäten (Ich bin nicht gewollt, Abtreibungsversuch, Vernachlässigung, Ablehnung, Gewalt, Missbrauch und Lieblosigkeit) aus Unserem Bewusstsein und Gefühlen auszublenden, und damit den Zugang zu unserer Realität zu beschränken, damit wir weiterleben können

Damit wird aber auch der Gesamte oder ein Teil der Realität verdrängt. Traumata der Vorgenerationen werden oft zusätzlich von der Psyche der Kinder (vorgeburtlich) geradezu aufgesaugt (besonders wenn das Kind nicht erwünscht ist – damit es eine Lebensberechtigung hat) – dies sind dann Mehrgenerationstraumata (bis zu 7 Generationen zurück).

Die Auswirkungen von Trauma:

„Es ist ein wunderbarer Überlebensschutz – wir können dann unseren Körper nicht mehr spüren (da der Schmerz zu groß war) - und versuchen das Leben im Kopf zu fühlen“

**„Wir verlieren den Zugang zu unserem „Ich“ und zu unserem eigenen Willen“ – wir geben uns auf – für das Überleben!
Daraus entstehen tiefe und ungesunde Opfer-Täter-Dynamiken.“**

Wir brauchen und verbrauchen dann viel Energie, um diese abgespaltenen Gefühle (ich bin nicht erwünscht, ich habe keinen emotionalen Kontakt zu meinen Eltern, Gewalt, Vernachlässigung und mehr) nicht zu spüren! Und dazu Idealisieren wir noch die gesamte Situation und unsere Eltern, um die Realität nicht zu spüren.

Leben ist dann oft bedrohlich, Beziehungen gelingen nicht, da Beziehungen nicht positiv empfunden werden (entweder gebe ich zu viel und bekomme nichts zurück (Opfer) oder ich gebe nichts rein (Täter). Ich lebe „Überlebensstrategien“ die langfristig mich nicht unterstützen und viele Menschen ziehen sich immer mehr in sich zurück. Das Leben wird eher eng....

Auswirkungen von Trauma:

- Aufgabe der eigenen Persönlichkeit (Ich, Mich und der eigene Wille) als Überlebensstrategie
- Oft werden die Gefühle der Mutter oder von den Vorgenerationen übernommen und als eigene Gefühle gelebt
- Trauma bedeutet immer Kontakt und Beziehungsabbruch – Beziehungen gelingen nicht (vor-, geburtliches, oder nachgeburtliches Trauma)
- Das autonome Nervensystem ist entweder im Schock oder im Kollaps – dann ist Entspannung oder Anspannung ganz schwierig
- Der Kontakt zum eigenen Körper ist nur begrenzt möglich

- *Gefühle werden im Kopf gedacht und nicht gefühlt*
- *Wir brauchen sehr viel Energie um das Trauma nicht wahrzunehmen und um das Trauma zu verdrängen – dies wird im Alter schwieriger, da wir weniger Energie haben*
- *„Wenn wir nicht gewollt waren“ – versuchen wir oft diesen „Glaubenssatz“ später noch zu erfüllen – wir richten die Energie / Aggression gegen uns selbst und dann können dadurch schwere (Autoimmun-) Krankheiten entstehen: Körpersymptome wie Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Migräne, Neurodermitis, Allergien, chronische Darm-, Magen- und Nebenhöhlen-Entzündung, Krebs, MS, und vieles mehr, sind ein Ausdruck dieser tiefen inneren Opfer-Täter-Dynamik.*

Diese Wochenende ist als Vorbereitungswochenende für die IoPT Trauma Therapeutin (en) gedacht, die Methode noch nicht kennen und als Supervisionswochenende für die Teilnehmer der bisherigen Ausbildungen.

Wir sehen uns am jeweils von 9.30 bis ca. 18.00 Uhr. In den Pausen gibt es Tee, Obst und Gebäck.

Die Teilnehmergebühr beträgt Euro 250 Euro für eine eigene Selbstbegegnung und 100 Euro für Stellvertreter.

Veranstaltungsort:

Elektro Lücke GmbH

Walzwerkstr. 10

47877 Willich

www.elektro-luecke.de

Ich freue mich über Eurer kommen, lichtvolle Zeit Bernd Schneider

Praxis für Trauma Therapie und Lehrtherapeut IoPT