

Kombination zwischen Trauma Arbeit, systemischer Kompetenz und Sensitivität

sensitive

www.RenataBruggmann.ch

Persönliche Traumatisierungen erkennen

Wir nennen es in der Fachsprache ein Trauma, aber eigentlich erleben wir es im Alltag einfach als Blockade, Hemmung oder Problem. Dass dahinter ein Trauma verborgen ist, erkennen wir erst, wenn wir daran arbeiten. Ein Trauma kann sich folgendermassen zeigen:

- Chronische Schmerzen
- Ängste vor Veränderungen (Neues PC Programm, neuer Chef, Job, usw)
- Man kommt immer wieder an das selbe Problem / Thema
- Angst, uns auf Beziehungen einzulassen
- Gefühl von Erschlagenheit oder Abspaltung
- Heftige und heftigste Reaktionen auf alles Mögliche
- Wenn wir das Leben wie in einem Film erleben, ohne daran teilzunehmen
- Unerklärliche Wut

Trauma Arbeit

Wir können ein Trauma auf drei Ebenen bearbeiten:

1. Biologische Ebene (Trauma Arbeit)
2. Persönlichkeitsebene (Psychotherapie)
3. Seelische Ebene (Trauma Arbeit)

Wenn Gefahr droht, wird das Reptilienhirn des Menschen aktiv. Dieses reagiert mit **Flucht, Angriff** oder **Erstarrung**. Es gibt keine andere Möglichkeit. Diese instinkthaften Reaktionen spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, ob ein

Organismus Stress oder folglich Trauma erlebt. Und es ist wichtig zu erkennen, welche **entscheidende** Rolle diese instinkthaften Reaktionen im Verarbeitungsprozess einer bedrohlich erlebten Situation spielen.

Im ersten Moment der Situation ist die Kontinuität der Bewegung gestört und unterbrochen. Alles im Organismus stoppt, bleibt bewegungslos und ist wachsam für nächste Informationen über die bedrohlich erlebte Situation. In dieser Position der Angespanntheit befinden sich Kopf und Nacken in einer Haltung „der Suche nach Übersicht“ und wenn notwendig, ist die Spannung dabei so gross, dass die Bereitschaft zu unmittelbarem Handeln sichtbar wird. Dies ist ein zweiläufiges Handlungsmuster – von der Flexion (sich zusammenziehen) zur Extension (sich ausdehnen, strecken). Die Muskeln, die für dieses Muster verantwortlich sind, befinden sich hauptsächlich im Nacken, Kopf und in den Augen. Die anderen Muskeln des Körpers folgen den ersten Impulsen um den Orientierungsprozess des Organismus ganzheitlich zu ergänzen.

Wenn die Instinkte orten können, wie der Gefahr zu begegnen ist, wird sich der Organismus entscheiden, oder er auf den Stimulus der Situation direkt reagiert oder ob er ihn als nicht dringend einstuft und verarbeitet.

Menschen, die in einer überwältigenden, potentiell traumatisierenden Situation weder fliehen noch angreifen konnten und Symptome von post-traumatischem Stress haben, bleiben in diesem oben beschriebenen Zustand der Flexion – Extension stecken. Sie sind aktiviert aber gelähmt. Dabei ist wichtig zu verstehen, dass das Trauma im Nervensystem gespeichert ist und nicht im Ereignis selber liegt.

Trauma Arbeit in der Praxis:

- Ressourcierung, Stärkung
- Ermächtigung. Mit speziellen Trauma Heilungs Techniken wird der Mensch ermächtigt, sein Thema anzusehen und zu tragen
- Deaktivierung. Mit speziellen Trauma Heilungs Techniken wird der Mensch von der Trauma Erstarrung in den Lebensfluss geführt.

Trauma Arten:

- Föetaltrauma (vorgeburtlich, z.B. Abtreibungsversuch, Unterernährung, Zwillingungsverlust, Reprod. Medizin)
- Geburtstrauma (z.B. Kaiserschnitt, Saugglocke, Steisslage, Brutkasten)
- Verlust eines Elternteils oder nahen Familienmitglieds, Verlassenheitserlebnisse (Spital)
- Körperliche Verletzungen (Unfall und. Evt. zwangsweise Ruhigstellung, Misshandlung, Züchtigung)
- Sexueller oder emotionaler Missbrauch

- Naturkatastrophen (Erdbeben, Feuer)
- Medizinische Untersuchungen, Eingriffe, Anästhesien
- Alkohol- oder psychischkranker oder drogenabhängiger Elternteil

Systemische Kompetenz:

Der Ausdruck „systemische Kompetenz“ ist eine Gesamtbeschreibung für die Bereiche Familienstellen, Organisationsstellen, Symptomaufstellungen, Arbeit mit Teilpersönlichkeiten, usw. Die systemische Kompetenz arbeitet nach den Grundannahmen von Bindung, Ordnung und Ausgleich.

Bindung:

Das Wesentliche an der Bindung ist, dass sie existiert, ob wir es wollen oder nicht. Mit dem Augenblick der Zeugung entsteht die Bindung. Trennt sich ein Mensch räumlich von den Eltern, dann wird, auch wenn der Kontakt abbricht, die Bindung zu den Eltern trotzdem bleiben und auf unser Leben eine Wirkung haben. Diese Wirkung können wir mit unserem Bewusstsein nicht beeinflussen.

Die Bindung ist die stärkste Kraft, stärker als die Angst vor dem Tod. Diese Bindungsliebe ist auch eine Erklärung für die Treue von misshandelten oder missbrauchten Kindern zu ihren Eltern. Können wir dieser Liebe vorbehaltlos und wertfrei begegnen, wird Veränderung und Heilung möglich.

Ordnung in der Familie:

Der Begriff Ordnung ist scheinbar einfacher zu erklären. Er bedeutet: Der Erste kommt an erster Stelle, der Zweite

kommt an zweiter Stelle. Bindung entsteht mit der Zeugung. Das heisst für die Ordnung, dass auch Kinder dazu gehören, die verloren oder abgetrieben wurden. Menschen, die immer auf der Suche nach etwas sind, finden oftmals Ruhe und ihren richtigen Platz im Leben, wenn die Geburtsordnung geregelt ist.

Ordnung in Betrieben:

Die Ordnung gilt auch bei Unternehmen. Wer zuerst in die Firma eingetreten ist, ist der Erste. Dies hat nichts mit der Hierarchie zu tun. Besonders bei Aufgabenorientierten Betrieben lohnt es sich, bei Konflikten zu überprüfen, ob der zeitlichen Zugehörigkeit Beachtung geschenkt wurde.

Ausgleich von Nehmen und Geben:

Zuerst kommt das Nehmen und nur wer genommen hat, kann auch geben. Dies wird im „Nehmen des Lebens“ von den Eltern deutlich. Eltern geben immer, Kinder müssen nehmen. Der Ausgleich zwischen Eltern und Kindern findet über die Generationen statt.

In anderen Beziehungen muss der Ausgleich von Nehmen und geben gewährleistet sein. Geld, Zuneigung, Versorgung und Anerkennung ist eine „Währung“ des Nehmens und Gebens. Wenn der Ausgleich nicht beachtet wird, kann dies eine Beziehung zerstören. Wenn z.B. ein Mann seiner Freundin eine teure Ausbildung bezahlt, wird sie ihn irgendwann verlassen. Es ist dem Beschenkten unangenehm, immer in der Schuld des Schenkenden zu stehen.

Ausgleich in Unternehmen:

In Unternehmen geschieht der Ausgleich über den Lohn und die Anerkennung der Zugehörigkeit, der zeitlichen Reihenfolge, der Leistungen und der Fähigkeiten.

Sensitivität:

Sensitivität ist angeboren oder wird durch eine post-traumatische Belastungsstörung in der Kindheit ausgelöst. Dass heisst:
Das Kind erlebt eine permanente latente Gefahr oder ein unsicheres familiäres Umfeld. Dabei ist es unwesentlich, ob der unsichere Zustand oder die Gefahr reell waren oder nicht. Ausschlaggebend ist das kindlich subjektiv wahrgenommene Erleben. Das Kind entwickelt somit zum eigenen Schutz einen siebten Sinn, um bei drohender Gefahr vorgewarnt zu werden. Diese Sensibilisierung warnt das Kind jedoch nicht nur vor den möglicherweise vorhandenen Gefahren, sondern es öffnet ihm auch das ganze Spektrum für fremde Gefühle von Schmerzen, Trauer oder Wut. Damit ist das sensitive Kind jedoch überfordert und es kommt zur ungewollten, selbst ausgelösten Retraumatisierung. Durch diese unverstandene Retraumatisierung wird sich das sensitive Kind versuchen selber zu schützen und es wird noch sensitiver. Der Kreislauf geht weiter. Sensitive Menschen und auch alle anderen Menschen, können durch die Traumarbeit ressourciert, ermächtigt und deaktiviert werden. Sie können lernen, das alte kindliche Bild (Muster) loszulassen und sich ein neues, dem Alter und der Umgebung angepasstes, adäquates Bild zu erstellen. Sie können lernen, für ihre Handlungen und das eigene Leben die Macht und Verantwortung zu übernehmen und sich somit von der (elterlichen) Fremdbestimmung zu lösen und den benötigten

Schutz, das Vertrauen und die Sicherheit in sich selbst zu finden. Dadurch werden sie frei.

Sensitive Menschen können nun entscheiden, ob sie ihre Sensitivität für sich alleine nutzen möchten oder ob sie diese Begabung „benennen“ und somit dritten zur Verfügung stellen wollen.

Die aktuellen Daten für systemische Organisationsaufstellungen, Familienstellen oder Symptomaufstellungen erhalten Sie telefonisch oder via Homepage. Zusätzlich biete ich Mediale Sitzungen und Sitzungen für Energieflussbilder an. Alle Einzelsitzungstermine werden nach Vereinbarung durchgeführt. Dies auch am Abend oder an den Wochenenden.

Ich freue mich, mit Ihnen Zusammenzuarbeiten.



Renata Bruggmann
sensitive
Bruggwisstrasse 1
8523 Hagenbuch

Tel. 052 364 26 35, Mobile 079 512 76 56,
www.renatabruggmann.ch,
mail@renatabruggmann.ch