

Leben oder Überleben

IoPT und Elternschaft

25.10.2020

Zuerst will ich mich vorstellen,
Ich bin verheiratet, habe einen Sohn und lebe in München,
ich bin Handwerker und Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt der Identitäts-
orientierten Traumatherapie. Ursprünglich komme ich aus der Kinesiologie und
der Körpertherapie.

Ich biete die IoPT hier in München in einen geschützten Rahmen im Einzel- und
Gruppensetting an.

Für mich ist es so dass durch die IoPT die Möglichkeit besteht, dass die
Traumaerfahrungen räumlich und zeitlich eingeordnet werden können.
Somit ist eine Integration der gefühlsmäßigen und körperlichen Anteile
zu erreichen.

Außerdem biete ich mit meiner Kollegin *Marion Nebbe* Gruppensettings
in Bezug auf Partnerschaften an.

Warum dieses Thema Elternschaft?

Es fragen mich immer mehr angehende Mütter und Väter, ob es Sinn macht, vor der Geburt eines Kindes, seine eigene Geschichte aufzuarbeiten.

Sowie auch auf Grund meiner Erfahrung als Vater.

Meine Antwort, ist ganz klar ja

und das nicht nur vor der Geburt, sondern bestenfalls schon weit vor der Zeugung des Kindes.

Dies lindert die Gefahr die eigenen Traumatisierungen auf das Kind unbewusst zu übertragen.

Wenn wir als Eltern unsere eigene Trauma-Biographie aufarbeiten, müssen wir diese Ereignisse nicht mehr unbewusst unterdrücken und weitergeben.

Durch das Aufarbeiten ist es nun möglich die unbewussten Anteile zu *sehen*, zu *erkennen* und zu fühlen. So können wir Mitgefühl/*Empathie* für die inneren Anteile in uns entwickeln, die mit allen Mitteln unterdrückt werden müssen.

Durch das sich selbst erkennen und fühlen besteht die Möglichkeit, dass sich diese Anteile in das heutige Hier und Jetzt integrieren. So müssen diese Anteile nicht mehr im verborgenen bleiben, was sehr viel Energie benötigt.

Unwillkürliche Erinnerungen und Trigger werden steuerbar. Es wird das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz zurückgewonnen.

Das Trauma wird als Teil des eigenen Leben erlebbar, allerdings als Teil der der Vergangenheit zugehört.

Damit laufen wir nicht ständig Gefahr immer und immer wieder in die gleichen Lebensfallen zu treten.

Und da kommt der Punkt **ELTERNCHAFT**

In dem wir unsere eigene „*Trauma-Biografie*“ ansehen ist es uns möglich, einem Kind das Leben zu schenken ohne es mit unseren eigenen Trauma-Erfahrungen unnötig zu belasten.

Erst dann ist es tatsächlich so,

dass das im Bauch heranwachsende Kind da sein darf,

ohne die Traumerfahrungen der Mutter oder des Vaters aufnehmen zu müssen.

Die Mutter, kann so für das Kind da sein ohne „abschalten“ zu müssen.

Dadurch werden bei Mutter und auch beim Vater nicht ständig, die unverarbeiteten eigenen Traumata aktiviert.

Sie haben nun die Möglichkeit, durch die Eigenerfahrung und Integration für das Kind da zu sein.

Für das Kind ist es sehr wertvoll, wenn die Mutter für das neue Lebewesen da ist und nicht wie so oft umgekehrt.

Was bedeutet es ein Wunschkind zu sein?

Die Frage ist immer welche Zwecke soll so ein Kind erfüllen, darf das Kind so sein wie es ist oder ist es unbewusst dafür da, die unerfüllten Sehnsüchte und abgespaltenen Traumagefühle der Eltern zu übernehmen. Zum Beispiel die Ehe kitten, oder den Eltern die erhoffte Anerkennung in der Gesellschaft bringen, weil ein eigenes Kind zum Frau sein oder Mann sein einfach dazu gehört. Oder wie es bei mir persönlich der Fall war, für ein verstorbenes Kind da zu sein, bis zur Sehnsucht nach dem Tod.

Dadurch habe ich erkannt, dass immer wieder mein „*Trauma der Liebe*“ angetriggert wird. Zum einen, um mit diesem Mädchen zu verschmelzen und zum anderen, die Hoffnung, dass mich meine Mutter doch noch sieht und liebt. Es gibt so viele Ebenen wie sich ein Kind mit den Gefühlen der Eltern verstricken oder identifizieren kann.

Um dies heraus zu filtern, ist die von Dr. Prof. Franz Ruppert entwickelten Methode ein für mich sehr wertvolles Instrument.

Was ich nebenbei einfließen lassen möchte...

Seit Monaten gibt es scheinbar nichts anderes als die Corona Pandemie. Diese triggert einen sehr großen Teil der Weltbevölkerung, an die eigenen Traumen der Kindheit.

Ich frage mich, was passiert mit den Kindern, die um diese Zeit geboren oder gezeugt werden.

Welche Auswirkungen hat dieses Zeitgeschehen auf die Kinder, jetzt und wenn sie erwachsen sind?

Welche Ängste werden von den Eltern auf diese Kinder übertragen?

Erwähnen will ich auch....

Was immer noch häufig unter den Teppich gekehrt wird,
ist der sexuelle Missbrauch an Kindern.

Alleine nur in Deutschland wurden 2018 ca. 17000 Fälle von Kindesmissbrauch angezeigt.
die Dunkelziffer ist jedoch weit aus höher.

Wie häufig werden die eigenen Sexuellen Traumata an die Kinder ausagiert
oder an sie übertragen.

Was bedeutet sexuelles Trauma?

Im Grunde steckt häufig Machtmissbrauch, sprich Erniedrigung oder Demütigung dahinter.

Im Grunde beginnt es schon mit der sexuellen Verwirrung,
wer bin ich ein Junge, ein Mädchen?

Was wurde gewünscht, entspreche ich den Erwartungen?

Muss ich meine Sexuelle Identität aufgeben um dazuzugehören?

Wie ist es, wenn die Eltern aus unsicher gebundenen Elternhäusern kommen?
Wie sicher kann nun so ein Kind an die eigenen Eltern gebunden sein.
Wenn die Eltern ihre eigenen Traumatisierungen nicht ansehen
wird es fast unmöglich für die Eltern sein,
für das neue Kind emotional gesund zur Verfügung zu stehen.
Im Gegenteil, es wird sehr häufig unbewusst erwartet,
dass das Kind für die Bedürfnisse der Eltern zuständig ist..
Dadurch hat das Kind keine Möglichkeit eine gesunde Identität zu entwickeln.
Das eigene ICH spaltet sich auf,
das WILL wird unterdrückt, das alles auf Kosten der Lebendigkeit des Kindes.
Somit kommt das Kind in einen Funktionsmodus in dem es nicht mehr möglich ist
die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
Und da geht es nicht nur darum, dass Männer die Täter sind,
sondern auch Frauen, was sich häufig im Therapeutischen Kontext zeigt.

Wie ist es für das Kind im Mutterleib,
wenn die Mutter eine sexuelle Traumatisierung erfahren hat?

Das Kind im Mutterleib und nach der Geburt, ist der Mutter mit all ihren Gefühlen ausgeliefert.

Wenn die Mutter nicht emotional zur Verfügung steht, bindet sich das Kind an die Gefühle die vorhanden sind.

Eine Mutter die sexuell traumatisiert wurde, wird in ihrem Sohn sehr häufig den Täter sehen.

Somit entsteht eine Täterübertragung.

Was passiert mit dem Kind, wenn es erwachsen wird?

Wie verhält sich das Triebverhalten, die Sexualität in den folgenden Partnerschaften?

Wie entwickelt sich ein Mädchen, wenn die Mutter sexuell traumatisiert wurde?

Welche Ängste werden auf das Kind übertragen?

Welche Zuschreibungen auf Männer werden auf ein Mädchen oder auch auf einen Jungen übertragen?

Um so mehr ich mich mit dem Thema „Sexuelles Trauma“ beschäftige, je mehr empfinde ich, dass es sich hier um eine Weltweite Pandemie handelt.

Welche Sexuellen Traumen aus dem 2. Weltkrieg werden heute noch auf die Nachkommen übertragen, die um zu Überleben, komplett abgespalten wurden?

Wie aus vielen eigenen und begleiteten Selbstbegegnungen kann ich sagen, wie erleichternd es ist, endlich sich selbst zu erkennen und zu fühlen, damit die alte Last leicht werden darf.

Im Besonderen, wenn diese rein gar nichts mit einem selbst zu tun hat.

Sondern nur etwas mit Mutter, Vater, Großeltern oder anderen.

Es muss feinfühlig und empathisch geschaut werden,

wer hat diese Geschichten die sich zeigen erlebt.

Derjenige der eine Selbstbegegnung für sich macht?

Oder ist es ein Gefühl das über die Mutter oder einer anderen Person übertragen wurde?

Damit ein Kind behütet aufwachsen kann benötigt es eine sichere Bindung.

In der Bindungslehre gibt es unterschiedliche Bindungsformen die schon seit Langem bekannt sind.

Sichere Bindung 60 % -70 %

- emotionale Offenheit
- hohe Resilienz

Unsicher - vermeidende Bindung 10 %-15 %

- Pseudounabhängig
- Kontaktvermeidend
- wurde oft zurückgewiesen

Unsicher - ambivalente Bindung 10 % - 15 %

- widersprüchlich gegenüber Bindungsperson

Desorganisierte Bindung ca. 5 % - 10 %

- Erstarrung
- stereotype Bewegung
- völlige Emotionslosigkeit

Es sieht so aus als wären nur 30 % - 40 % auf irgend einer Weise traumatisiert,
Doch ich würde sagen in der Realität ist die Traumatisierung viel höher.
Denn auch ein Kind mit scheinbar sicherer Bindung kann traumatisiert sein.
Allerdings haben diese Kinder Glück dass sie in den Genuss von Co-Regulationen
kamen, diese müssen nicht zwingend von den Eltern kommen.
Gab es bei den zukünftigen Eltern durch Bindungspersonen Co-Regulationen?
Welche Geschehnisse sind erinnerbar?
Welche Geburtserfahrungen?
Gab es zuvor schon andere Kinder, abgetrieben, verstorben, Abgang, etc.

Ich sehe die IoPT als Aufarbeitung der eigenen Biografie
und als Prävention für die Zukunft,
damit ein besseres Miteinander entstehen kann.

Damit die Kinder von morgen,
ihr eigenes Leben leben dürfen,
ohne die Traumen der Vergangenheit.

Aber nicht nur die zukünftigen Eltern sind aufgefordert an ihrer Biografie zu arbeiten.
Auch die Großeltern, Tanten, Onkels, Kinderbetreuer/innen,
Lehrer/innen, Führungskräfte,
Ärzte und Mediziner
sowie selbstverständlich jede Politikerin und jeder Politiker.

Ich stelle mir vor, wie es wohl wäre,
wenn die politischen Entscheidungen
nicht mehr mit einem traumatisierten Hintergrund fallen müssten.
Welche Klarheit plötzlich vorhanden wäre ohne Ängste und Manipulationen?

Wie ist es, wenn ich mir einen Fehler eingestehen kann,
zu sagen ich habe keine Ahnung,
zuzugeben ich benötige Hilfe,
damit in der Zukunft aus den „*gesunden Anteilen*“ heraus
Entscheidungen gefällt werden können?

Jeder Mensch sehnt sich im Herzen nach Harmonie und Liebe,
doch solange es nicht möglich ist,
seine eigene Geschichte aufzuarbeiten,
wird es schwierig sein eine gesunde Gesellschaft zu erzeugen.

Ein Beispiel, um vielleicht zu verstehen was es heißt kein sicheres Fundament zu haben.

Der schiefe Turm von Pisa, ist vielleicht ein blöder Vergleich aber ich finde, sehr übertragbar auf uns.

Der Bau des Turmes begann im 12. Jahrhundert, allerdings wurde übersehen, dass der Untergrund recht sumpfig ist und teilweise auf ein altes Fundament aufgebaut wurde. Nachdem dies erkannt wurde, war erst einmal 100 Jahre Stillstand, bis dieser dann nur halb so hoch wie ursprünglich geplant gebaut wurde.

Im Laufe der Jahrhunderte neigt sich der Turm weiter, bis dieser mit Gegengewichten (Überlebensanteile) beschwert wurde damit er nicht einstürzen kann. Es ist kein stabiles Fundament vorhanden.



Irgendwann wurde erkannt so kann es nicht weitergehen,
der Turm könnte einstürzen,
ab 1998 nach vielen Jahren ist es geschafft dem Turm das Fundament
zu geben damit Stabilität herrscht.
Zumindest für die nächsten 300 Jahre.
Ein ich finde ein ansehnliches Beispiel was sich auf uns Menschen übertragen
lässt.
Wie viele Traumatisierungen (Sumpf) sind in uns,
in unseren Generationen,
das heute noch auf unser eigenes Fundament zerstörerisch wirkt.
Wie viele Überlebensanteile mussten aufgebaut werden, damit all diese nicht
gefühlten Geschichten der Generationen, nicht gefühlt werden müssen.
Diese werden allerdings von einem Kind, wenn die Bindungspersonen nicht
emotional zur Verfügung stehen wie einen Schwamm aufsaugt.
Das Kind kommt in die Verwirrung, wer bin ich, wer sind die anderen.
Erst wenn sich jemand seine Geschichte ansieht besteht die Möglichkeit das
Fundament zu festigen.

Fallbeispiel 1

„Warum bin ich melancholisch“

Es zeigte sich in dieser Selbstbegegnung eine Gefühlsübernahme des Klienten über den Vater.

Der Großvater, väterlicher Seite war in der Waffen SS und trank Alkohol.

Er bekam sein Leben auf Grund seiner eigenen Traumatisierungen nicht in den Griff.

Er nahm sich kurz vor der Geburt des ersten Enkels das Leben.

Föhn in der Badewanne und erschoss sich.

Es war alles so geplant, dass sein Sohn ihn in der Badewanne vorfindet.

Der Vater hatte nicht die Ressourcen den Verlust zu verarbeiten.

Dadurch kommt der Klient im Kontakt mit dem Vater,

mit dem Schmerz der Generationsübergreifend ist, in Berührung.

Nun ist es sehr wichtig zu erkennen welcher Schmerz ist der des Klienten,
welcher der der Generationen.

Wenn der Klient erkennt in welche Dynamik er hineingeraten ist, und es ihm möglich ist Empathie für den Kleinen in ihm zu entwickeln.

Der sich unter anderem nach seinem Vater sehnt, er realisiert dass kein Vater da war, sowie die Wut wahrnehmen kann die gut verpackt in ihm schlummert. Dann hat der Klient die Möglichkeit diesen Inneren Anteil abzuholen.

Doch alles braucht seine Zeit, es macht keinen Sinn Druck aufzubauen auch wenn es für den Außenstehenden oft sehr sichtbar ist.

Fallbeispiel 2

„Welches Gefühl habe ich im Bezug auf mein abgetriebenes Kind“

Die Selbstbegegnung steht an, weil seine Frau schwanger ist und er gerne die Dynamik von dem neuen Lebewesen fernhalten möchte.

Der Klient beginnt mit seinem *ICH*, das glücklich ist, dass der Klient einstimmt endlich nicht mehr „groß“ sein zu müssen.

Ich sagt, es geht um Entscheidungen die zu groß sind.

Es geht um Leben oder Tod.

Die nächste Einheit das *Gefühl* (weiblich) ist identifiziert mit der Mutter und oder der damaligen Freundin.

Ich frage ihn ob er nicht die *Freundin* und die *Mutter* dazu nehmen möchte.

Das *Gefühl* legte er neben die *Freundin*,

die *Mutter* will damit absolut nichts zu tun haben, dreht sich weg.

Auch das *Gefühl* und die *Freundin* wenden sich gemeinsam ab.

Sein Vorschlag ist, er hätte gerne sein *eigenes Gefühl*, dies nimmt er dann auch mit rein.

Dieses *Gefühl* war nun tatsächlich seines,

er kam mit einem Teil in Berührung,

der abgespalten wurde, „sehr zart wie ein Aquarell, blau wie der Ozean und weiß wie die Wolken, klein und sehr verletzlich“.

Als nächstes kommt das *abgetriebene Kind* dazu,

Dieses hat Sehnsucht nach Gefühlen vom Klienten, es fühlt sich ungesehen, es ging nie um das kleine Lebewesen.

„Keiner hat mich gesehen und keiner wollte mich haben“

Das *ICH* stimmte dem Anteil zu.

Für den Klienten kam ein Schmerz hoch eine Entscheidung gefällt zu haben mit dem Hintergrund von Angst. Auch Scham war zu spüren.

Für den Klienten stimmig zu sagen

„es durfte nicht leben, weil ich solche Angst hatte“

Klient sehr berührt und Tränen, ein Stück Wahrheit.
Der Klient kann das ungeborene Kind
mit seinen eigenen Gefühlen erkennen und annehmen.
Es fällt ihm noch schwer zu sagen „es ist so“,
doch vom Gefühl her kann er die Wahrheit anerkennen.
In diesem Moment wird das *ICH* und sein *GEFÜHL* erwachsen.
Es ist sehr schön zu sehen, wie sich diese verdrängten Gefühle auf ein neues Kind
auswirken können, wenn diese Erfahrung nicht aufgearbeitet werden.
Dann besteht immer die Gefahr das neue Kind mit dem früherem zu verwechseln,
somit kommt das neue in die Verwirrung.
Es kann ein Gefühl entstehen, ich bin falsch etc.
Was wahrscheinlich noch dahinter steht ist das lebensbedrohliche Umfeld,
das er selbst im Bauch der Mutter erfahren hatte. Doch dazu ein anderes Mal.

Diese zwei Beispiele zeigen, wie komplex die Verstrickungen in Bezug auf die
Entwicklungstraumen sein können.

Sie sehen wie wichtig es sein kann schon so früh wie möglich mit der Aufarbeitung seiner eigenen Geschichte zu beginnen.

Doch auch wenn sie schon Eltern Großeltern sind, es ist nie zu spät damit anzufangen.

Auch möchte ich auf Grund meiner persönlichen Erfahrung mit ihnen teilen wie wertvoll es ist seinem Kind emotional bei Seite zu stehen, zu erkennen wann wird ein Trauma des Kindes angetriggert. Sich die Zeit nehmen und die alte Situation, z.B. Kaiserschnitt mit dem Kind zu besprechen und zu fühlen.

Damit möchte ich diesen Vortrag beenden. Ich hoffe sie konnten etwas mitnehmen und ich das verdeutlichen was mir wichtig ist.

Aufzuzeigen, dass in der frühen Zeit unserer Entwicklung, die Probleme von heute stecken.

Herzlichen Dank