

## Ein Weg zur Potentialentfaltung

Jedes Kind braucht zu einer gesunden Entwicklung die Befriedigung der Kernbedürfnisse «Geborgen sein und wachsen dürfen»!

Wenn Kontaktbedürfnisse, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie und Liebe/Sexualität nicht genügend befriedigt sind, entstehen Kernverletzungen.

Der Säugling, später das Kind oder der Jugendliche, entwickelt mit der Zeit wichtige Überlebensstrategien. Diese Strategien ermöglichen das Überleben in einer lebensbedrohlichen oder lebensfeindlichen Familiensituation. Die Anpassungsleistungen des Kindes prägen die Hirnentwicklung. Es entstehen mentale, emotionale und körperliche Muster und Prägungen.

Diese Anpassung bewirkt, dass wichtige Bedürfnisse und Gefühle verdrängt werden müssen. Daraus entsteht der Kernschatten, eine Art inneres Drittweltland, welches die kostbaren Rohstoffe in der Tiefe verborgen hält.

Die eingeübten Überlebensstrategien bewirken auch einen tollen Nebeneffekt – nämlich die Talente – Dinge die das Kind aus der Anpassung heraus gelernt und geübt hat und später zu einer Meisterschaft führen. Diese Talente bringen dem Kind und später dem Erwachsenen im Leben Lob und Komplimente ein.

Je mehr der Mensch die Überlebensstrategien perfektioniert und dafür Aufmerksamkeit und Lob erntet, umso schwieriger ist es, diese Überlebensmuster zu durchschauen und aufzugeben.

Die Überlebensstrategien bewirken, dass wichtige Gefühle wie Schmerz, Trauer, Angst oder Wut, Eifersucht, Scham ... Freude, Lebenslust, Neugierde ... verdrängt werden und den Weg ins Schattenreich gehen.

Die verdrängten Inhalte werden zum Kernschatten.

Diesen Kernschatten gilt es wahrzunehmen.

Die verdrängten oder abgespaltenen Gefühle werden häufig in Lebenskrisen erst spürbar, drängen an die Oberfläche, wo sie den Menschen plagen, in die Enge treiben und oft auch überwältigen.

Bei emotionalen, körperlichen oder mentalen Überwältigungssituationen reagiert im Mensch primär das autonome Nervensystem in der Verknüpfung mit dem Hirnstamm (ältester Hirnteil) nämlich mit Aggression, Flucht oder Erstarrung. Die Selbstregulierungskräfte funktionieren nicht mehr, der Mensch erlebt in diesen Situationen ein Gefühl von Ohnmacht und ein Ausgeliefertsein.

In der Therapie spüren wir den Kernschatten auf. Die lang verdrängten oder abgespaltenen inneren Persönlichkeitsanteile, gilt es in aller Sorgfalt zu beobachten. Durch das Prinzip von Langsamkeit üben wir somatische, emotionale und mentale Achtsamkeit, mit dem Ziel die Selbstregulierungskräfte zu stärken.

## Hilfreiches Wissen zur Auflösung von Dramen, welche Generationen übergreifend wirken können

*Das heutige Wissen um epigenetische Zusammenhänge –  
Wichtiger als die Gene ist ihre umweltabhängige Regulation!*

Die Epigenetik spricht davon, dass Gene an oder abgeschaltet werden, wenn die Kontakt und Beziehungsbedürfnisse durch die nahen Bezugspersonen des Kindes krankmachend sind. In dem Sinne spielen Umwelteinflüsse und die sozialen Erfahrungen (wie Katastrophen, Familiendramen, Kriege ... Traumata jeder Art) welchen Kinder ausgesetzt sind, eine zentrale Rolle. Eine gesunde Weiterentwicklung der Kinder ist nach Traumatisierungen stark beeinträchtigt, wenn sie keine Hilfe erhalten. Im Erwachsenenalter können unverarbeitete Traumata aus der Kindheit in verschiedenen Formen von Schwierigkeiten auftauchen:

- als psychische oder physische Erkrankung
- als Bindungsstörung oder Beziehungsunfähigkeit
- als Entwicklungsstörung
- als Sucht jeglicher Art

Die nicht verarbeiteten traumatisierenden Erlebnisse werden von diesen Menschen in die kommenden Generationen unbewusst weitergereicht – es entstehen emotionale, mentale und körperlich ungesunde Familienklimas. Oft erscheint dies den Betroffenen wie ein «Familienfluch», oder als etwas das «Gottgegeben» sei. Ich höre immer wieder, dass Menschen der nächsten Generationen von Charakterstrukturen oder von genetisch bedingten Schwierigkeiten reden, welche nicht veränderbar seien.

Heute wissen wir aus der Forschung der Epigenetik, dass Gene, welche durch traumatisierende Umwelteinflüsse an- oder abgeschaltet wurden, wieder angeschaltet werden können, wenn die nachfolgende Generation die tragischen Zusammenhänge der früheren Generation verstehen lernt, um aus den Prägungen von geglaubter Vererbung aussteigen zu können. Dies bedingt ein Erkennen von Kernverletzungen und den daraus resultierten Überlebensstrategien. Die Verdrängung von Schmerz, Angst, Wut oder Scham ... von Kreativität, Freude und Sinnlichkeit verlangt, dass diese Gefühlsaspekte aus dem «Schatten» gehoben werden – dies nenne ich Schattenarbeit und Transformierung durch Selbstregulierung. Erst eine erkannte Schattendynamik bringt die langersehnte innere Befreiung von Mustern und Überlebensstrategien, welche über Generationen unbewusst durch lernen am Modell weiter gegeben werden.

Ich bin der Überzeugung, dass sich eine bewusste innere Auseinandersetzung in jeder Hinsicht lohnt, um an das versunkene Potential zu gelangen.