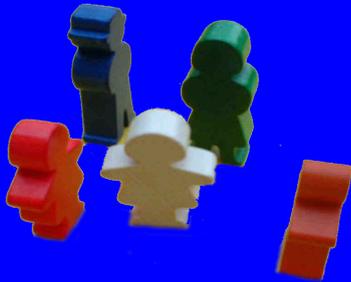


Praxis für psychologische Beratung und Familientherapie
Familienaufstellung in Gruppen und einzeln
Entwicklungstrauma lösen

Josef Kugler Heilpraktiker für Psychotherapie



im Forum an der Blaulach
Henriettenweg 2
72072 Tübingen

www.familientrauma-tuebingen.de

Wie frühkindliche Bindungsstörungen unsere Beziehungen beeinflussen
Josef Kugler www.familientrauma-tuebingen.de

Gliederung

- Was bedeutet Trauma
- NARM das neuroaffektive Beziehungsmodell
- Kernbedürfnisse
- NARM Strukturen aus der Beziehungssicht
- NARM Traumalösung (therapeutische Vorgehensweise)

Was bedeutet Trauma

Schocktrauma

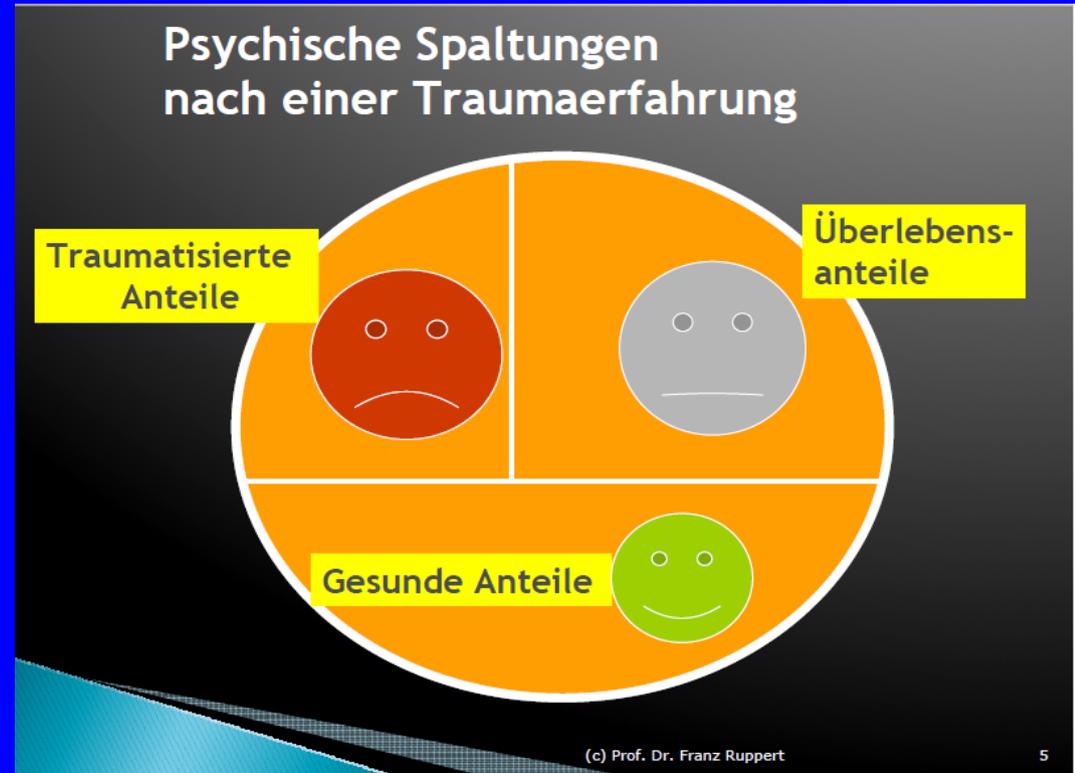
Ein singuläres Ereignis z.B.
Unfall, Kriegserlebnis ...

Entwicklungs-trauma

Unerfüllte kindliche Bedürfnisse

Retraumatisierung

Stresserlebnis, welches wie das
ursprüngliche Trauma erlebt wird



NARM das neuroaffektive Beziehungsmodell

NARM ist ein Lebens- und Therapiemodell mit dem Ziel mehr Lebendigkeit und Lebenskraft zu gewinnen

Neuro: Förderung der Selbstregulation unseres autonomen Nervensystems (ich kann schlafen wenn ich müde bin)

Affektiv: Förderung des Umgangs mit unseren Emotionen

Beziehung: Förderung unserer Beziehungsfähigkeit

NARM geht von 5 Kernbedürfnissen aus, die einerseits die Basis für unser Wohlbefinden darstellen und andererseits auch für einen Großteil unserer Probleme verantwortlich sind, wenn sie nicht erfüllt werden.

Die Nichterfüllung der Kernbedürfnisse im Kindesalter wirken traumatisierend.

Buchempfehlung: Laurence Heller, Aline Lapierre „Entwicklungstrauma heilen“

Wie frühkindliche Bindungsstörungen unsere Beziehungen beeinflussen
Josef Kugler www.familientrauma-tuebingen.de

Kernbedürfnisse

nach Laurence Heller, „Entwicklungsstrauma heilen“

Kontakt. Wir haben das Gefühl, auf diese Welt zu gehören. Wir sind in Kontakt mit unserem Körper und unseren Gefühlen und sind zu durchgängigen Beziehungen zu anderen imstande.

Einstimmung. Wir wissen, was wir brauchen und sind in der Lage, auf andere zuzugehen, wenn wir ihre Fürsorge und anderes an Nährendem von ihnen brauchen. Wir können uns an der reichen Fülle des Lebens erfreuen.

Vertrauen. Wir haben ein inhärentes Selbstvertrauen und Zutrauen zu anderen. Wir fühlen uns sicher genug, um gesunde wechselseitige Abhängigkeitsverhältnisse mit anderen zu erlauben und uns auf sie zu verlassen.

Autonomie. Wir können nein sagen und anderen gegenüber klare Grenzen setzen. Wir sagen, was wir denken, ohne dabei von Schuldgefühlen oder Angst geplagt zu sein.

Liebe/Sexualität. Unser Herz ist offen und unser Nervensystem im Gleichgewicht, was liebevolle Beziehungen und eine gesunde Sexualität unterstützt.

Wie frühkindliche Bindungsstörungen unsere Beziehungen beeinflussen

Josef Kugler www.familientrauma-tuebingen.de

Beziehung: Kontaktstruktur

Kindliches Erleben:

Kein in Kontakt sein mit der Mutter (Körperkontakt), Abspaltung der eigenen Gefühle

Zeitraum: Zeugung bis ca. 6. Lebensmonat

Überlebensstruktur z.B.:

Scham darüber von irgendjemanden irgendetwas zu brauchen.

Ich kann alles alleine, ich brauche niemanden.

Konflikt z.B.:

Kein sich öffnen in der Beziehung möglich, Hilfe annehmen ist nur schwer möglich.

Neigung zum Rückzug und aus dem Kontakt gehen.

Wachstum:

Wiederherstellung des Kontaktes zu sich und anderen. Mehr Tiefe an Gefühlen zulassen.

Beziehung: Einstimmungsstruktur

Kindliches Erleben:

Keine bzw. wenig emotionale Fürsorge, es erlebt es als falsch nährnde Bedürfnisse zu haben. Zeitraum: in den ersten beiden Lebensjahren

Überlebensstruktur z.B.:

Habe selbst keine Bedürfnisse, erfülle die Bedürfnisse der anderen.

Konflikt z.B.:

Gebe mich in der Beziehung auf. Frust.

Wachstum:

Gespür für die eigenen realistischen Bedürfnisse entwickeln und sie angemessen auszudrücken. Die Erfüllung von Bedürfnissen zulassen.

Beziehung: Vertrauensstruktur

Kindliches Erleben:

Belohnung wenn es ist wie die Eltern es haben wollen und Bestrafung, wenn das nicht gelingt. Muß schnell erwachsen werden. Wird manipuliert um die Wünsche der Eltern zu erfüllen.

Entstehung: Im fam. Umfeld wo das Kind für seine Anlehnungs- und Bindungsbedürfnisse angegriffen wird.

Überlebensstruktur z.B.:

Streben nach Macht und Kontrolle, manipuliert andere.

Konflikt z.B.:

Machtkämpfe in der Beziehung. Der Partner fühlt sich ausgenutzt.

Wachstum

Anerkennen dass es nur deshalb geliebt wurde, weil es die Wünsche seiner Eltern erfüllt hat.

Wahre Stärke ist, sich verletzlich zu zeigen.

Beziehung: Autonomiestruktur

Kindliches Erleben:

Autoritäres Elternhaus, wo die Eltern wissen was für die Kinder das Beste ist. Liebe von den Eltern ist daran geknüpft, es ihnen recht zu machen. **Entstehung:** ab ca. 1,5 - 2 Jahren

Überlebensstruktur z.B.:

Immer nett und freundlich, offenherzig, will es allen recht machen

Konflikt z.B.:

Eigene Grenzen werden oft überschritten.

Wachstum:

Nicht mehr den Fokus auf das was ich tun sollte, sondern auf das was ich will. Eigene Grenzen erkennen.

Beziehung: Liebe / Sexualität

Kindliches Erleben:

In der Zeit des sexuellen Erwachens wird es meist vom gegengeschlechtlichen Elternteil zurückgewiesen bzw. verletzt. Sexualität und Herzensliebe sind nicht vereinbar.

Entstehung: mit 4-6 Jahren und mit dem Einsetzen der Pubertät.

Überlebensstruktur z.B.:

Gestattet keine Fehler, Perfektionist, makellos

Konflikt z.B.:

Liebe auf der Herzesebene kaum möglich. Liebe über das Äußere. Weist andere zurück.

Wachstum:

Sich auf Liebe voll und ganz einzulassen bedeutet nicht sich einer anderen Person hinzugeben und sich ihr somit auszuliefern, sondern dass es um die Hingabe an die eigenen Gefühle geht.

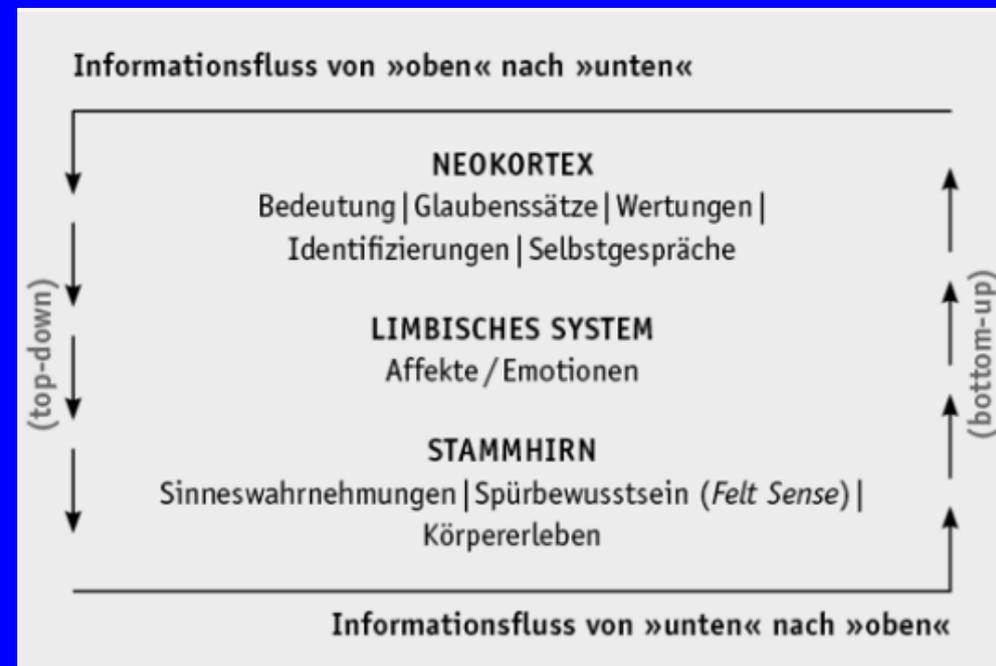
NARM Traumalösung

4 Säulen von NARM

- Auftragsklärung
- Informationen sammeln, etwas in Fluss bringen
- Muster erkennen, Desidentifizierung
- Spiegeln positiver Veränderungen, Handlungsvollmacht stärken

Techniken

- Achtsamkeit, Spürbewusstsein
- Containment, Emotionen halten



Wie frühkindliche Bindungsstörungen unsere Beziehungen beeinflussen
Josef Kugler www.familientrauma-tuebingen.de

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Fragen?



Wie frühkindliche Bindungsstörungen unsere Beziehungen beeinflussen
Josef Kugler www.familientrauma-tuebingen.de

Übung die eigene Lebendigkeit spüren

Übung Die eigene Lebendigkeit spüren

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um an einen Zeitpunkt in Ihrem Leben zurückzudenken, wo Sie sich ganz besonders lebendig fühlten. Wählen Sie hierfür ein Ereignis, das gut ausging (oder zumindest kein böses Ende nahm). Es könnte eine Situation sein, in der Sie mit jemandem zusammen waren, in einer Gruppe oder für sich allein – alles ist möglich: von einem Erlebnis draußen in der Natur über die Geburt Ihres Kindes bis zu einem Liebesakt.

Rufen Sie sich so viele sensorische Details des Erlebnisses wie möglich in Erinnerung: Farben, Geräusche, die Temperatur, die Gerüche ... Nehmen Sie wahr, während Sie sich diese sinnlichen Einzelheiten vergegenwärtigen, wie diese sich auf Sie auswirken. Beobachten Sie möglichst, was Sie dabei körperlich erleben. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die sich schwertun damit, in ihren Körper hineinzuspüren, geben Sie sich den Raum dafür, generell wahrzunehmen, welche Wirkung die Erinnerung auf Sie hat.

Nehmen Sie sich Zeit für diese Übung. Achten Sie auf Gedanken, Wertungen oder Emotionen, die vielleicht in den Weg geraten, wenn Sie kurz davor sind, Ihre Lebendigkeit und ein Gefühl der Expansion zu spüren. Selbst wenn es Ihnen gelingt, ein immer größeres Wohlgefühl zu erleben, seien Sie nicht allzu überrascht, falls mit dieser Expansion auch Traurigkeit aufsteigt – vielleicht, weil die erinnerte glückliche Zeit vorbei ist. Sollten Sie Traurigkeit verspüren, nehmen Sie sie wahr, aber konzentrieren Sie sich nicht primär auf sie.

Therapeutische Strategien

- Gehen Sie langsam vor. Unterschätzen Sie nicht, wie wichtig vorsichtige Titration ist. So stumpf und »zu« der Kontakttyp auch wirken mag – er ist hochgradig aktiviert, lebt in entsetzlicher Angst und ist leicht überfordert.
- Bauen Sie Vertrauen und einen Kontakt auf.
- Stellen Sie empathische Resonanz her – Sie sind vielleicht der erste wohlmeinende Mensch im Leben dieser Person.
- Spiegeln Sie jede zunehmende Organisation während des therapeutischen Prozesses oder im Leben des Klienten oder der Klientin.
- Helfen Sie Klienten, auf ihr inneres Erleben zu hören und darauf zu vertrauen.
- Behalten Sie die Gesamtstruktur des therapeutischen Prozesses im Blick und bieten Sie den haltenden Rahmen (*Containment*) für die Fragmentierung des Klienten, die unweigerlich an die Oberfläche treten wird.
- Helfen Sie Klienten, sich wieder mit ihrem eigenen Dasein vertraut zu machen, indem sie ihre Emotionen anerkennen und fühlen.
- Arbeiten Sie an Selbsthass und abgrundtiefer Scham.
- Vermitteln Sie Klienten, wie sie ihre Wut integrieren und sie dabei weder ausagieren noch einagieren.
- Unterstützen Sie sie nach und nach dabei, zu fühlen, sich mit dem Körper identifizieren zu können und die Fähigkeit zu entwickeln, zubeobachten, was sie spüren. Helfen Sie ihnen, in Kontakt mit ihrem Körper, ihren Emotionen und mit anderen Menschen zu kommen und diesen Kontakt nach und nach zu vertiefen.
- Bleiben sie zugänglich und erreichbar, wenn aufseiten der Klienten Verdächtigungen, Wut und Ressentiments aufsteigen.
- Helfen Sie Klienten, mit ihrem unvermeidlichen Enttäuschtsein vom Therapeuten/der Therapeutin umzugehen.

2.2 Therapeutische Strategien für die Kontakt-Überlebensstruktur

Wie frühkindliche Bindungsstörungen unsere Beziehungen beeinflussen

Josef Kugler www.familientrauma-tuebingen.de

Kernbedürfnisse

nach Laurence Heller, „Entwicklungstrauma heilen“

Kernbedürfnis	Für das Wohlbefinden wichtige Kernfähigkeiten
Kontakt	Fähigkeit, in Berührung mit unserem Körper und unseren Emotionen zu sein Fähigkeit zu wirklichem Kontakt mit anderen
Einstimmung	Fähigkeit, auf eigene Bedürfnisse und Emotionen eingestimmt zu sein Fähigkeit, physisch und emotional Nährendes zu erkennen, zu suchen und in sich aufzunehmen
Vertrauen	Fähigkeit zu einem gesunden Vertrauen in andere und zum Zulassen einer gesunden wechselseitigen Abhängigkeit
Autonomie	Fähigkeit, angemessene Grenzen zu setzen Fähigkeit, nein zu sagen und klarzumachen, wie weit andere gehen dürfen Fähigkeit, ohne Angst und Schuldgefühle seine Meinung zu sagen
Liebe/Sexualität	Fähigkeit, mit einem offenen Herzen zu leben Fähigkeit, liebevolle Beziehungen und eine lebendige Sexualität miteinander zu verbinden

0.1 Die fünf Kernbedürfnisse nach dem NARM-Modell und die dazugehörigen Kernfähigkeiten

Wie frühkindliche Bindungsstörungen unsere Beziehungen beeinflussen
Josef Kugler www.familientrauma-tuebingen.de

Überlebensstrategien/Konflikte

Kernbedürfnis	Überlebenswichtige Adaption	Strategie zum Schutz der Bindungsbeziehung	
Kontakt	Versperrter Zugang zu Kontakt Abschneiden vom eigenen Körper und von sozialen Kontakten	Das Kind gibt sein Gefühl auf, überhaupt zu existieren, zieht sich aus dem Kontakt heraus und versucht, sich unsichtbar zu machen	60
Einstimmung	Versperrter Zugang zur Wahrnehmung und zum Äußern persönlicher Bedürfnisse	Das Kind gibt seine eigenen Bedürfnisse auf, um sich nach den Bedürfnissen anderer zu richten, vor allem denen seiner Eltern	
Vertrauen	Versperrter Zugang zu Vertrauen und gesunder wechselseitiger Abhängigkeit	Das Kind gibt seine Authentizität auf, um so zu werden, wie die Eltern es haben wollen: beste(r) Freund(in), Sport-Ass, Vertrauter etc.	61
Autonomie	Versperrter Zugang zu einem authentischen Selbstausdruck, Reagieren mit dem, was andere von einem zu erwarten scheinen	Das Kind gibt direkte Ausdrucksformen seiner eigenen Unabhängigkeit auf, um sich nicht verlassen oder erdrückt zu fühlen	
Liebe/Sexualität	Versperrter Zugang zu Liebe und einer Verbindung auf Herzesebene Versperrter Zugang zu Sexualität Versperrter Zugang zu Integration von Liebe und Sexualität	Das Kind versucht sich selbst zu perfektionieren, um Ablehnung zu vermeiden und in der Hoffnung, für sein Aussehen oder seine Leistung Liebe zu ernten	

1.1 Aufgabe von Aspekten des eigenen Ichs zur Bewahrung der elterlichen Liebe

Wie frühkindliche Bindungsstörungen unsere Beziehungen beeinflussen
 Josef Kugler www.familientrauma-tuebingen.de

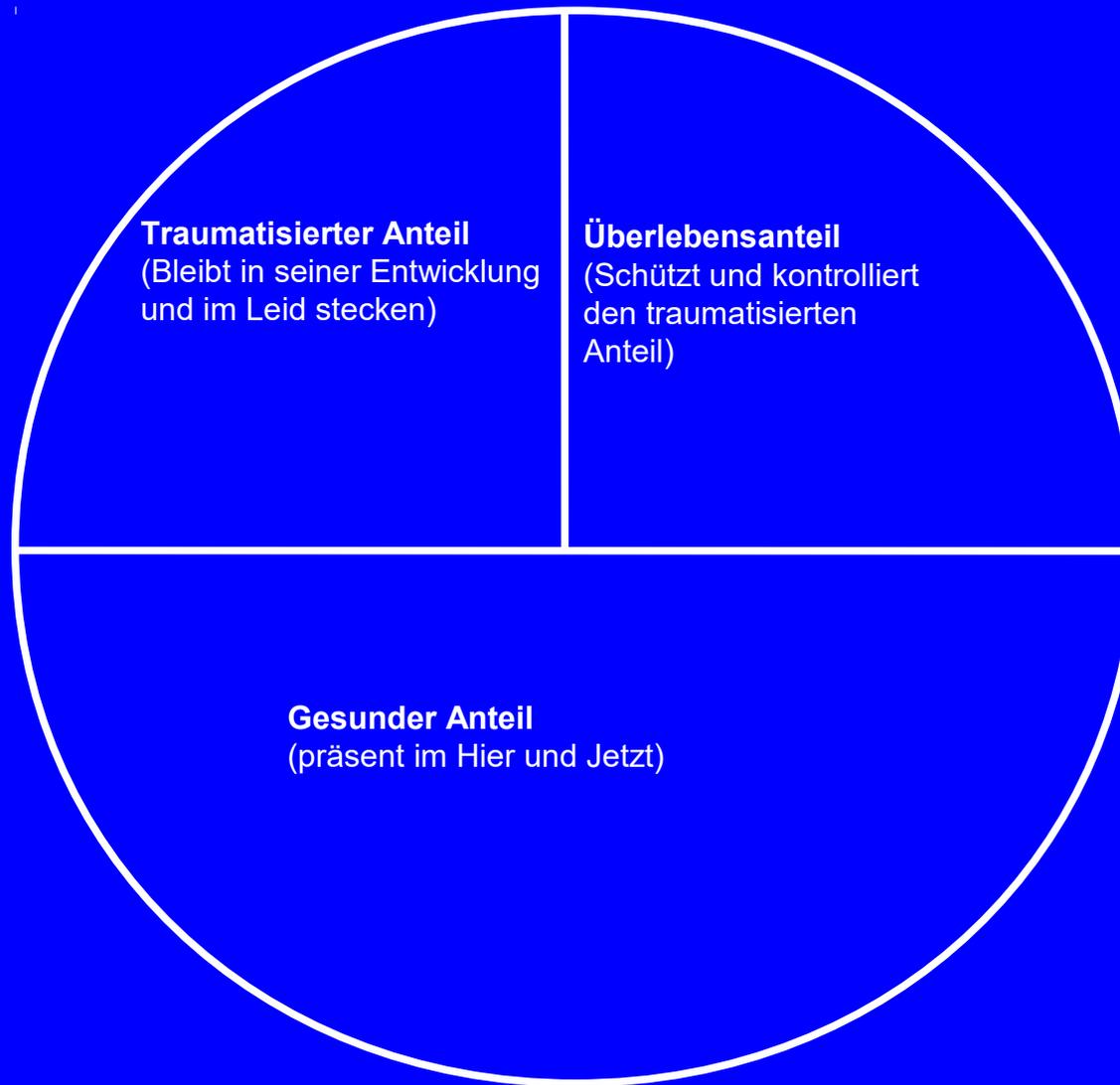
Überlebensstrategien/Konflikte

Überlebensstrategie	Auf Scham basierende Identifizierungen	Auf Stolz basierende Gegenidentifizierungen
Kontakt	Scham, überhaupt zu existieren Sich wie eine Last vorkommen Das Gefühl, nirgendwo dazuzugehören	Stolz darauf, ein Einzelgänger zu sein Stolz darauf, niemanden zu brauchen Stolz darauf, nicht emotional zu sein
Einstimmung	Bedürftig Unerfüllt Leer Unwürdig	Umsorgen anderer Stolz darauf, die starke Schulter zu sein, an der sich alle ausweinen Sich unentbehrlich machen und dafür sorgen, gebraucht zu werden Stolz darauf, keine Bedürfnisse zu haben
Vertrauen	Klein Ohnmächtig Benutzt Verraten	Stark sein und das Sagen haben Erfolgreich Überlebensgroß Selbst der, der andere benutzt und verrät
Autonomie	Wütend Abneigung gegen Autorität Rebellisch Freude daran, andere zu enttäuschen	Nett Liebenswürdig Gehorsam Lieber Junge/Braves Mädchen Angst davor, andere zu enttäuschen
Liebe-Sexualität	Verletzt Abgelehnt Körperlich mit Makeln behaftet Ungeliebt und nicht liebenswert	Weist lieber andere zurück, um ihnen zuvorzukommen, dasselbe zu tun Makellos Gestattet keine Fehler Inbegriff von Perfektion

0.5 Auf Scham basierende Identifizierungen und auf Stolz basierende Gegenidentifizierungen der jeweiligen Überlebensstruktur

Wie frühkindliche Bindungsstörungen unsere Beziehungen beeinflussen
 Josef Kugler www.familientrauma-tuebingen.de

Traumadiagramm



Lösung von Entwicklungsstrauma und Wirkung auf die Beziehung

- Auflösung von Überlebensstrategien (weniger Trigger)
- Respektvollerer Kommunikationsstil
- Vertrauen in die Beziehung entwickeln
- Konflikte als Chance einer persönlichen Entwicklung sehen
- Eigene Bedürfnisse äußern können
- Liebe und Sexualität mit offenem Herzen im Gegensatz zur reinen Triebbefriedigung
- Partnerschaft auf gleicher Augenhöhe
- ...