

MERKBLATT TRAUMASENEIBLER RAUM/GRUPPENPROZESS

Die Ursache aller Ursachen

Die Ursache weshalb wir Leiden kann in den allermeisten Fällen im Aussen auf die Verlustangst (wozu auch Bindungsangst gehört) und im Innen auf den Selbstzweifel zurückgeführt werden. Verlustangst und Selbstzweifel wiederum entstehen durch frühe Bindungstrauma, was die Mehrheit der Bevölkerung in einem mehr oder weniger grossen Ausmass betrifft.

Bindungstrauma: Frühe, wiederholte Verletzungen in wichtigen Bezugspersonen-Beziehungen, startet von subtiler emotionaler Vernachlässigung oder Instabilität der Bezugsperson.

Bindung und Kontakt ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Gerade als Kind sind wir auf die Bindung der Eltern angewiesen, da wir selbst physisch noch nicht überleben könnten und uns emotional noch nicht selber regulieren können. Deshalb tut ein Kind, welches unsichere Bindungserfahrungen erlebt, alles, um die Bindung aufrechtzuerhalten:

- Wir unterdrücken unsere Bedürfnisse nach Eigenständigkeit und/oder Kontakt, aus Angst die Bindung zu gefährden → Verlustangst
- Wir entwickeln Scham für unsere Bedürfnisse und der Glaubenssatz «wir sind falsch» wird geboren → Selbstzweifel

Die Reinszenierung

Vom unlösbaren Kerndilemma zum lösbaren Kernkonflikt: Das Trauma ist nicht das Problem, sondern, dass wir die damals entstandenen Muster noch heute projizieren obwohl keine Abhängigkeit mehr besteht. Wir reinszenieren unsere Kindheit noch heute, obwohl es nicht mehr real ist:

1. Es entsteht Kontakt (Trigger)
2. Unbewusste Projektion springt an (Ich werde verlassen, angegriffen etc.)
3. Stress entsteht im Körper (Lebensgefahr)
4. Ungesunde Kompensationsstrategien entstehen (Anpassung, Rückzug, Süchte etc.)
5. Symptome/Krankheiten entstehen

Der nachhaltigste und effizienteste Weg um uns von unserem Leid zu befreien ist nun nicht das Symptom (5.) zu behandeln, unser Verhalten/Kompensation zu ändern (4.), den Stress im Körper zu regulieren (3.), sondern unsere Kernprojektionen (Blinde Flecken) aufzuspüren und aufzulösen.

Warum Gruppenprozess

Was in Beziehung entstanden ist, kann in Beziehung heilen

Da diese tiefgreifenden Muster in unserer frühen Kindheit in der Beziehung mit unseren Bezugspersonen entstanden sind, können sie auch am nachhaltigsten im Beziehungskontext

erkannt und transformiert werden. Dafür eignen sich der traumasensible Raum besonders, da wir nicht nur erkennen können, was in Bezug auf die anderen in uns passiert, sondern da auch die nötige Sicherheit gewährleistet ist, um wirklich auftauchen und zulassen zu können.

Vorbereitungsfragen zur Reflektion:

1. Was stellst du dir unterschwellig vor, was ein anderer Mensch tut, wenn er dir näher kommt?
2. Was an mir als Person, meinem Innenleben ist die Ursache dafür?
3. Was ist beim anderen los, dass er so reagieren muss?

Zusätzliche Infos Bindungstypen

Die zwei Pole im Überblick:

Der unsicher-vermeidende Bindungsstil (Autonomietyp)

Entsteht durch eine Bindungssuche, die nicht erwidert wird, aktiv zurückgewiesen wird oder an Forderungen geknüpft ist. Das Kind wird mit seiner Bindungssuche allein gelassen, was zu einem erhöhten Selbstfokus führt, weil Kontakt schmerzhaft ist. Das Bindungssystem resigniert.

Der Autonomietyp:

- Unterdrückt Trauer/Einsamkeit und Bedürfnis nach Nähe
- Ist gerne allein, Tendenz zum Rückzug
- Beschäftigt sich gerne mit Konzepten und Ideen oder Spiritualität und Meditation
- Fühlt sich am wohlsten, wenn niemand in der Nähe ist
- Energie bei sich, oft im Mentalen und/oder Körperbefindlichkeiten
- Spürt eine Leere und Sinnlosigkeit

Der unsicher-ambivalente Bindungsstil (Verschmelzungstyp)

Entsteht durch Bindung, die mal da ist und mal wieder nicht da ist. Das Kind kennt die liebevolle Verbindung, gerät aber durch die plötzliche Unzulänglichkeit in grosse Not. Dadurch beginnt es sich übermässig auf den anderen zu fokussieren. Das Bindungssystem ist überaktiv.

Der Verschmelzungstyp:

- Unterdrückt Wut/Hass und Autonomiebedürfnis
- Ist gern unter Leuten, knüpft leicht Kontakte, sucht Verbindung
- Ist mehr bei den anderen als bei sich, mangelndes Gespür für eigene Bedürfnisse
- Energie im Aussen, wie geht es den anderen, wer braucht was.
- Fühlt sich verlassen/abhängig

➔ [Hier geht's zum kostenlosen Test – welcher Bindungstyp bist du?](#)

Haftungsausschluss und Comittment

Diese Gruppensitzungen dienen der persönlichen Entwicklung und ersetzen keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung. Ich bin keine Psychotherapeutin und stelle keine Diagnosen. Das Angebot ist nicht geeignet für Personen mit Psychosen, akuten psychischen Krisen oder schweren psychiatrischen Erkrankungen.

Mit der Teilnahme verpflichten sich alle Teilnehmenden zu Eigenverantwortung, respektvollem Umgang und Vertraulichkeit innerhalb der Gruppe. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigene Verantwortung.

Gruppenregeln

- **Von sich selbst sprechen ("Ich"-Botschaften):** Berichte von deiner momentanen Erfahrung, statt zu dozieren, zu rechtfertigen oder zu urteilen.
- **Höre auf Deine innere Stimme:** Sprich, wenn du dazu bewegt bist, sprich nicht, wenn du nicht dazu bewegt bist.
- **Keine Ratschläge geben:** Vermeide es, andere zu „retten“, zu belehren oder deren Aussagen zu interpretieren.
- **Offenheit und Verletzlichkeit:** Verbirg deine Gefühle wie Wut oder Verletztheit nicht. Sprich sie offen an und gehe ein Risiko ein.
- **Respektvolles Zuhören:** Höre aktiv zu, ohne den anderen zu unterbrechen oder ungefragt zu kommentieren.
- **Verantwortung für sich selbst:** Du trägst zu deinem persönlichen Erfolg und was du aus dem Prozess mitnimmst, bei.
- **Schweigen würdigen:** Nach jedem Beitrag wird oft eine kurze Zeit des Schweigens eingehalten, um das Gesagte wirken zu lassen.
- **Keine Unterhaltungen am Rande:** Störe das "Sharing" (den Beitrag) eines anderen nicht durch private Gespräche.
- **Konflikte im Kreis klären:** Missfallen oder Konflikte werden direkt in der Gruppe angesprochen, nicht "hinter dem Rücken" außerhalb des Kreises.
- **Desidentifikation:** Sprich, wenn immer möglich im EM-Style: Mein Kopf denkt, dass... / Da ist der Gedanke, dass... (nicht: ich denke, dass..)