



Unvermeidbarer Angriff – PLUS

VOM BEWUSSTEN UMGANG MIT MISSBRAUCH UND ÜBERWÄLTIGUNG

Mit Paki E. Heisserer, CH*

Wenn Menschen einen unvermeidbaren Angriff erleben und dabei keine Chance haben, ihre natürlichen Verteidigungsreaktionen zu mobilisieren, leiden sie danach an vielfältigen Folgestörungen. Die Palette an möglichen unvermeidbaren Angriffen ist dabei weit und reicht von Überfall, Mobbing, Tierangriff, Eingeschlossen-Sein (im Lift, im Auto, in einer Höhle) und Gewalterlebnissen bis hin zu körperlicher und psychischer Unterdrückung, die häufig gekoppelt ist mit verschiedenen Formen von Missbrauch. Mit Hilfe der wichtigsten SE-Prinzipien zeigt die Kursleiterin Wege auf, wie die Folgen dieser negativen Erlebnisse am Beispiel von Missbrauch angegangen und verarbeitet werden können.

«Wir müssen unser altes Gedächtnis durch ein neues ersetzen.» Al Pessó

Mehrere Hunderttausend Menschen werden jedes Jahr allein in Deutschland sexuell missbraucht (Andreas Krüger). Die Langzeitfolgen reichen von Depressionen, Ängsten, Panikattacken, Schlafstörungen und aggressivem Verhalten bis hin zu Selbstverletzungen, zermürbenden Erinnerungen, immer wiederkehrenden Suizidgedanken, Essstörungen, Drogenkonsum usw. **Viele der Betroffenen haben**

Schwierigkeiten, sich auf Beziehungen einzulassen und sexuelle Probleme – überhaupt etwas zu empfinden beim intimen Körperkontakt. Studien legen zudem nahe, dass frühe Traumatisierungen durch Übergriffe die Wahrscheinlichkeit erhöhen, sozial zu scheitern und im mittleren Lebensalter körperlich zu erkranken.

Die Dringlichkeit von unterstützenden Massnahmen für die vielen Opfer solcher Schandtaten ist also gegeben. Aus SE-Sicht wollen wir die Kapazität zur Bezugnahme mit dem eigenen Körper im Hier und Jetzt erhöhen. **Die Rückverbindung mit der eigenen Lebendigkeit und der damit verbundenen Lebensenergie ist dabei der Schlüssel.** Um das alte Gedächtnis durch ein neues zu ersetzen (Al Pessó), müssen wir vor allem lernen, vorhandene Emotionen zu verkörpern und die ihnen innewohnenden Energien neu zu verteilen. Unvermeidbare Angriffe, ge-

PLUS – Kurse erweitern den Stoff aus den SE-Trainings zu diesen Themen. Körperarbeit PLUS erweitert die SE-Körperarbeit aus dem Training. Unvermeidbarer Angriff PLUS das im Training zu dieser Traumakategorie Gelernte. Weitere PLUS – Angebote fürs noch spezifischere Lernen von SE sind in Vorbereitung.



DATUM :

02. - 04. Februar 2024
(Freitag bis Sonntag)

UHRZEIT:

10:00–17:30 Uhr

LEITUNG:

Paki E. Heisserer (CH)

KOSTEN: Fr. 750.-

SPRACHE: Deutsch

ORT:

Zentrum für Innere Ökologie
Zürich

ZIELGRUPPE:

SE Praktizierende und –Studierende mit grundlegendem Verständnis der wesentlichen SE-Bausteine (mindestens erstes Jahr des Trainings besucht).

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

gen die nichts getan werden konnte, evozieren immer starke Überlebensreaktionen in Form von deftigen Emotionen – die meist zurückgehalten werden aus Angst vor dem Täter bzw. der Täterin oder weil sie derart primitiver Art sind, dass sie gesamtgesellschaftlich nicht akzeptiert würden.

Die emotional geprägten Erinnerungen müssen also auf optimiert sichere Weise in Bewegung gebracht und neu im ganzen Körper verteilt werden. Um alte Trigger zu entkoppeln, die in Verbindung mit dem lang konservierten Stress von damals in der Person wohnen, braucht es einen starken Kontakt zum Hier und Jetzt – als Boden für eine neue Erfahrung mit der intensiven Überlebensenergie. Die so konzipierte Neuverhandlung zielt darauf, die betroffene Person zurück in die Verbindung mit ihrem eigentlichen Potenzial zu führen. **Von dort aus und im Gewahrsein einer vom Felt Sense wahrgenommenen Sicherheit soll die Qualität eines authentischen Kontaktes im Innen wie im Aussen berührt werden.**

Wir arbeiten im Hier und Jetzt am Damals.

Wir arbeiten also im Hier und Jetzt am Damals. Dadurch wollen wir den Aufbau der Kernresilienz unterstützen und der betroffenen Person ermöglichen, dem eigenen Körper wieder vertrauen zu lernen und zudem das Vertrauen zu starten, in diesem Körper bewusst zu leben. **Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit in sich und dem Gegenüber erkennen zu lernen, führt zu einer ganz neuen Qualität in Beziehungen.**

Der Sog weg vom Erleben im Hier und Jetzt und hin zum damaligen Geschehen ist bei erlebtem unvermeidbarem Angriff enorm stark. **Die strategische Aufmerksamkeit geht deshalb gewohnheitsmässig schnell hin zum Aussen. Die Selbstorientierung und der Selbstkontakt sind meist vernachlässigt und müssen gezielt geschult und wieder aufgebaut werden.** Zu erkennen, dass es nicht mehr primär darum geht, es anderen recht machen zu wollen und dadurch eine bessere

Überlebenschance zu haben – sondern sich instinktiven Abwehrreaktionen und den darin verborgenen eigenen Kräften zuzuwenden – das ist die Bühne, die wir bei dieser Art von Neu-Verhandlung betreten wollen. Die biologische Regulation durch den Einbezug der Sinnesintelligenz wieder in Gang zu bringen, ist das Hauptziel in Richtung Ermächtigung und Stärkung des verletzten Selbst.

Orientierungs- und Verteidigungsreaktionen und die damit verbundenen Neuverhandlungen sind die Schlüsselthemen dieser Tage. Um das Sinneserleben zu verfeinern, arbeitet die Kursleiterin explizit mit allen SIBAM-Kanälen. **Das Zusammenfügen von dem, was wir spüren, fühlen, denken, in Bildern erkennen oder über Bewegungsimpulse erfahren, ist die Grundlage jeder Neu-Verhandlung im SE-Sinn.** Um alte Kopplungsdynamiken immer mehr zu entflechten, braucht es neue SIBAM-Kopplungen der assoziativen Art aus der neu erlebten verkörperten Hier-und-Jetzt-Erfahrung heraus.

Vorraussetzung für eine Teilnahme an dieser erstmals offerierten Weiterbildung ist der Abschluss des Beginners Jahres im SE-Training. Wer bereits das zweite Jahr oder das ganze SE-Training besucht hat, wird eine Vertiefung des dort erstmals präsentierten Stoffes erleben. Erfahrene SEPs kommen ebenfalls auf die Rechnung, da sich die Präsentation des Materials eng am heutigen SE-Verständnis von dessen Begründer Peter A. Levine anlehnt.

** Paki E. Heisserer arbeitet seit 1985 in eigener Praxis als Körperpsychotherapeutin mit Polarity, Craniosacralem Balancing, Posturaler Integration, Process Work und Pränataler Psychologie als Hintergrund - sowie als Traumatherapeutin mit SE. Ihr Anliegen ist es, den menschlichen Prozess auf allen Ebenen zu begleiten. Sie sieht prozessorientierte Körper-, Geist- und Emotionsarbeit in Anlehnung an den englischen Begriff „Healing Arts“ als eine Form von Heilung bringender Kunst an. Sie arbeitet mit Erwachsenen, Jugendlichen, Babys, Schwangeren und Paaren. Sie lebt mit ihrem Mann Urs Honauer in Zürich.*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für das Seminar

«UNVERMEIDBARER ANGRIF - PLUS» mit Paki E. Heisserer vom 02. - 04. Februar 2024:

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort.....

Beruf Telefon.....

E-Mail

Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch