„Ich will leben, lieben und geliebt werden“

STARK WIE EIN BAUM

www.rundesLeben.at

Unterwegs zu einer gesunden Identität.
„Selbstbegegnungen“ in der rundesLeben-Jurte.

Aufstellungsgruppe mit 5 Terminen zum ersten Eintauchen in die Aufstellungsmethode „***Selbstbegegnungen***“ von Prof. Franz Ruppert, des Begründers der Identitätsorientierten Psychotraumaarbeit **IoPT**.
Leitung: Mag. Gerd Kerschbaumer, LSB

Der Kern von Entwicklungstrauma
Getrennt sein, unverbunden sein: Dazu gehört ein **Mangel an Identität** – ein Mangel an Eigenständigkeit, erlebt als Getrenntsein von uns selbst.

- Wir sind da, aber wir sind irgendwie doch nicht da
- Wir sind innerlich nicht präsent
- Wir fühlen uns nicht, während wir doch eigentlich da sind.
- Wir funktionieren, aber sind nicht wirklich lebendig

Dieser „Abwesenheitszustand“ und „Unruhezustand“ ist inzwischen so normal, dass er kaum noch in Frage gestellt wird.
Viele Menschen haben es nie anders erlebt: Sie können sich kaum vorstellen, wie es sich anfühlt, einfach nur „da“ zu sein und sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen. Sich mit dem eigenen Körper liebevoll verbunden zu fühlen, sich zu spüren, zu wissen, wie es einem gerade geht, und dies auszudrücken.

Gerade frühe Verletzungen oder ein **Entwicklungstrauma** haben genau diese Symptome zur Folge. Wir haben dann das Gefühl, etwas sein oder tun zu müssen, damit wir geliebt werden. Dazu gehört das Gefühl, einfach irgendwie nicht zu passen, anders zu sein. Solche Gefühle sind meist das Resultat davon, sich als Kind nicht gesehen, angenommen und geliebt gefühlt zu haben.

Weil dieser Schmerz nicht gespürt werden will, führt dies in die **Dissoziation**. Das Leben fühlt sich dann an, wie ein Film, der an uns vorüberzieht. Und diesen Zustand behalten wir auch als Erwachsene bei.

Die Erfahrungen mit der von Prof. Franz Ruppert entwickelten Methode „***Selbstbegegnungen***“ zeigen, dass eine **gesunde Identität** auf drei wesentlichen Säulen steht:
Wir brauchen ein **gesundes Ich**, einen **freien Willen** und müssen über unseren **eigenen Körper** verfügen, um unsere Identität und unsere eigene Natur voll und ganz verwirklichen zu können.

> Franz Ruppert: „*Die Verkörperung und **Selbstbegegnung** soll emotionale Lösungen ermöglichen. Erst durch das in Resonanz gehen mit meinen Gefühlen: Trauer, Angst, Wut, Freude und Scham lassen sich Traumata heilvoll in ein gesundes Ich integrieren bzw. kann erst damit eine psychische Fragmentierung langsam wieder aufgehoben werden.*“

Aufstellungsgruppe IoPT – „*Selbstbegegnungen*“ für Männer & Frauen,
mit 5 Terminen je von 18:30h – ca. 21:30h in der rundesLeben-Jurte in Graz/Puntigam:
Mittwoch, 8. Jänner 2025 *(erster Termin zum „Schnuppern“ und Ausprobieren)*
Mittwoch, 29. Jänner 2025
Mittwoch, 26. Februar 2025
Mittwoch, 19. März 2025,
Mittwoch, 16. April 2025

Leitung / Kosten: Mag. Gerd Kerschbaumer LSB / je EUR 50
Anmeldung: info@rundesLeben.at / 0676 9 261605

www.rundesLeben.at