

Psychotherapie-Symposium

Würzburg vom 25. bis 27. Oktober 2024

Vorträge von Ina Lindauer zum Thema:

**Vererbte Wunden –
generationsübergreifende Traumata**



V03 (Vortrag), Samstag, 26. Oktober 2024, 09:00 – 10:30 Uhr

Inneres Kind und emotionales Gefühlserbe

>> **Wie das (Über-)Leben unserer Eltern und Grosseltern unser Leben beeinflusst**

Nicht nur Gelder, Güter und Gene werden an die nächste Generation weitergeben. Auch auf körperlicher- und seelischer Ebene prägen uns unsere Vorfahren und geben uns so ihre eingezeichneten Erfahrungen, das Einschneidende, mit den dazugehörigen Spannungsmustern sowie Ressourcen weiter. So können Schicksalsschläge, Verletzungen und unverarbeitete Traumata wie z.B. Kriegserfahrungen, Gewalt, Vernachlässigung, schwarze Pädagogik, Süchte, in Form von Bindungs- und Entwicklungstraumata in der Familiengeschichte weiterwirken.

Die Definition von Kriegs-, Nachkriegskindern, Kriegsenkeln (ca. Jg. 55 – 80) und Urenkeln hilft uns als Fachpersonen eine gute Einordnung zu finden, denn viele Menschen erlebten ein großes Schweigen über die Erlebnisse des 1. und des 2. Weltkrieges. Hinzu kam die fehlende Trauerarbeit über die erlittenen Verluste und der fehlende Trost bei diesen schmerzhaften Erfahrungen sind typische Merkmale für die Kriegsgeneration. In der Folge entwickelte sich bei vielen Betroffenen eine innere Leere, die an die nachfolgende Generation weitergeben wurde.

Oft sind solche Verstrickungen mit den Vorfahren nicht oder nur teilweise bewusst, weil nicht darüber gesprochen wurde/wird. Die Nachkommen fühlen sich seltsam blockiert und fragen sich, warum sie sich immer wieder in ähnlichen Situationen wiederfinden. Häufig wird es wie ein Schatten beschrieben, der über ihnen hängt und ihnen die Lebensenergie raubt.

Zur Heilung dieses emotionalen Gefühlserbes kommt das Innere Kind ins Spiel! Es befindet sich im Körper und (versucht) mit uns zu kommunizieren...

W03 (Workshop), Samstag, 26. Oktober 2024, 11:00 – 12:30 Uhr

Vom Überleben ins L(i)eben

>> **Wie Körperprägung unser Leben steuert**

Dieser Workshop zeigt auf, wie generationenübergreifende Traumata wirken und wie wir in einen heilsamen Prozess der Lösung und Neuverbindung mit unserer Herkunft und unserem Wesenskern kommen können.

Menschen mit einer solchen Familiengeschichte bleiben häufig hinter ihren Fähigkeiten zurück, haben Beziehungsprobleme, bleiben kinderlos und/oder leiden unter dem Gefühl der Heimatlosigkeit und Entwurzelung. Viele sind sehr sachfokussiert, mit der Tendenz zu übersteigertem Pflichtbewusstsein, unter Vernachlässigung der eigenen (Bindungs-)Bedürfnisse. Das Gefühl der Verpflichtung, vermeintliche Chancen ergreifen zu müssen überlagert das Bauchgefühl für das was wirklich gut für sie wäre. Daher trauen sie sich häufig nicht, den eigenen Talenten und Wünschen zu folgen. Falls Sie einige dieser Auswirkungen kennen und es bisher keine schlüssigen Erklärungsansätze für diese Verhaltensweisen gab, bekommen Sie in diesem Workshop unterstützende Tipps mit den Biografien sowie den Kriegserlebnissen von Eltern und Großeltern zu arbeiten.

Da sich die Lebensgeschichte auch im Körpergedächtnis niederschlägt und durch unser formgebendes Organ sichtbar wird, schauen wir auch dieses an – das Faszien-System. Auch hier finden wir wieder die sprachliche Verbindung und beleuchten die Zusammenhänge zwischen Bindegewebe und (unerfüllten) Bindungsbedürfnissen. Hierfür bietet die Polyvagal-Theorie gute Ansätze und über einfache Vagus-Übungen lassen sich gute Ergebnisse erzielen.

Inhalt des Workshops: Knowhow, Biografiearbeit, Atmung, Vagus-Übungen ,etc.

V05 (Vortrag), Samstag, 26. Oktober 2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Wer die Schuld hat – hat die Macht!

>> Wie der Ausstieg aus Parentifizierung, Narzissmus und Co-Abhängigkeit gelingt

Viele Menschen wachsen in einem familiären Umfeld auf, das von Leistung und Aussenwahrnehmung geprägt ist. Läuft etwas schief werden die Schuldigen im Aussen gesucht und nicht selten ist die Beziehung der Eltern toxisch, da entweder beide Elternteile narzisstisch sind, oder eine(r) von beiden hauptsächlich Co-abhängig. Die Folge ist nicht selten, dass die Kinder die Eltern beeltern müssen, was grosse Probleme nach sich zieht... Auch hier greift die trans-generative Traumaweitergabe, da der traumatische Auslöser nicht in einem selber zu finden ist, sondern in einer vorherigen Generation. Hinweise für dieses emotionale Gefühlserbe können sich auf vielfältige Weise äußern, da der Körper immer die letzte Instanz ist.

Der Beginn liegt am Lebensanfang, das Kind wird Opfer eines falschen Spiels, ohne die Regeln zu kennen, komplett ungeschützt. Zudem ist dieses Falschspiel mit der Schuld, in Deutschland noch im Kollektiv vorhanden, was ebenfalls immens wichtig ist zu beleuchten. Für beide Ebenen hilft der Blick in die Vergangenheit! Wie kam es, dass ein Volk so kurz nach dem 1. Weltkrieg wieder in den Krieg ziehen wollte? Was war mit den Rheinwiesenlagern am Ende des 2. Weltkrieges? Wer schreibt die Geschichte?

Häufig bleiben die Menschen in Schuldzuweisungen stecken, anstatt durch Begegnung und wahrhaftes Interesse am Gegenüber in die Aufarbeitung zu kommen. Es wird nicht mehr gespürt, was wirklich im hier und jetzt ist, sondern angelegte dogmatische Verhaltensformen verhindern weiterhin die Heilung.

Aus diesem ganzen „Wirrwar“ gibt nur einen Ausweg und der liegt in jedem einzelnen Menschen, häufig tief vergraben. Die Tür ist das Fühlen, sich selbst wieder wahrzunehmen, dem eigenen Leben (Seelenweg) wieder Vertrauen zu schenken...

W05 (Workshop), Samstag, 26. Oktober 2024, 16:00 – 17:30 Uhr

Inneres Kind und Körper

>> Wie bewusste Körperräume neue Lebensträume ermöglichen

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den inneren Bildern und dem erspüren des Raums in uns, wo wir Frieden und Geborgenheit finden, der Ort wo das Innere Kind sicher und frei SEIN kann.

Wird jemand beispielsweise als Kriegsenkel in eine traumatisierte Familie geboren, hat das die Folge, dass eine komplette emotionale Entwicklung nicht erfolgen kann und das kann sich auch durch körperliche und psycho-somatische Leiden zeigen. Erlebte Einsamkeit und Grenzüberschreitungen werden Teil des eigenen ("Über-") Lebens-Modus! In den ersten Jahren unseres Lebens kopieren wir alles von unseren Eltern, aber nicht nur die Gedanken und Glaubenssätze, sondern die komplette Körperhaltung. Eine Veränderung des Lebens-Modus braucht Zeit und eine gute Begleitung. Denn unser Körper versucht immer unser Leben aufrecht zu erhalten und verkapselt traumatische Erfahrungen. Diese sind aber nicht weg, sondern werden durch den richtigen Schalter (z.B. einen Duft) wieder in voller Intensität wachgerufen. Es gibt viele einfache Übungen und unterstützende Massnahmen, die wir unseren Klienten beibringen können, dass auch ihr innerer Raum sicher und geschützt bleiben kann.

Bringen wir Veränderung auf Körperebene in Gang, können häufige Gefühle von Überflutung, Einsamkeit, eigene Grenzen übergehen, etc. gestoppt werden. Wiederkehrende Muster können somit durchbrochen werden. Der Körper reagiert dankbar, auf diese neue Unterstützung, die für seine innere Aufrichtung dienlich ist und setzt diese sehr schnell um!

Inhalt des Workshops: Knowhow, Meditation, Atmung, Vagus-Übungen, etc.

Ina Lindauer



arbeitet ressourcen- und lösungsorientiert mit und durch den Körper.

Sie studierte ursprünglich Sportwissenschaften & -ökonomie an der DSHS Köln und war viele Jahre im Tourismus und in der Erwachsenenbildung, im Bereich outdoorgestützte Team- & Führungskräfteentwicklung tätig. Heute begleitet sie Menschen als Bindungs- & traumaorientierte Körpertherapeutin in eigener Praxis, in der Schweiz.

Als sie selbst Mutter wurde, entdeckte Sie das emotionale Gefühlserbe in ihrer eigenen Familiengeschichte und wollte dieses Erbe nicht erneut ihrer Tochter aufbürden. Das Leben bot ihr daraufhin eindrückliche Erfahrungen, die ihr den Weg in die Strukturelle Körpertherapie (SKT®), Traumaarbeit STA® und Auszeitbegleitung offenbarten...



„Lasse Dein Inneres Kind frei und vertraue dem Weg, Deinem Seelenweg!“



Praxis Berührungspunkt.

Ina Lindauer

Bindungs- & traumaorientierte Körpertherapie / Auszeitbegleitung

Mühlenstrasse 7

CH-8260 Stein am Rhein

Tel. +41 76 438 46 02

www.beruehrungspunkt.ch

