12. Oktober 2018 Workshop Beate Neumann-Kumm

Mein Resonanzkörper - Dein Resonanzkörper in der Einzelarbeit

Kongress-Flyer Überschrift: Körperliche Resonanz in der Einzelarbeit

Zu Beginn einer Psychotherapie erkläre ich an einem selbst von mir erdachten beweglichen Anschauungsmodell das Spaltungsmodell von Franz Ruppert. Dies ist für die weitere Arbeit und für das Verständnis von Trauma und die Auswirkungen auf Körper und Psyche sehr hilfreich.

In meiner Praxis arbeite ich mit mehreren Methoden, manchmal braucht es eine Vorarbeit zur Vertrauensbildung, um dann in die Resonanzarbeit zu gehen.

Ich arbeite gern in Einzelarbeit mit der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie und der Theorie (IoPT) und bin immer wieder tief berührt über die beeindruckenden Prozesse und Lösungen die ich begleiten darf.

Ich schätze an dieser Anliegenmethode besonders die Möglichkeit, mit dem Körper zu arbeiten und in Bewegung zu gehen. Innerlich wie äußerlich.

Unser menschlicher Körper ist von Natur aus ehrlich und wenn wir bereit sind, mit ihm in Beziehung zu gehen, kann er uns ein wertvoller Ratgeber sein.

Wir Menschen können mit unseren Sinnen vielfältige Signale empfangen und senden.

Mit dem Anliegensatz und der Resonanzmethode können sich bewusste und unbewusste Lebenserfahrungen, die in unserem Körper gespeichert sind, zeigen.

In der Einzelarbeit verwende ich neutrale, weiße DIN A4 Papierblätter, die ich als Platzhalter bzw. Bodenanker nehme.

Der Prozess beginnt mit der Formulierung des Anliegensatzes. Es sollten max. 7 Wörter bzw. Informationen sein, z.B. „Ich will ruhig schlafen“.

Jedes Wort bzw. Zeichen des Anliegensatzes wird auf ein Papierblatt mit Lochung geschrieben. Ich biete dazu farbige Stifte an.

Bei diesem Workshop wird das Anliegen zusätzlich auf die Flip-Chart geschrieben.

Der Klient verteilt in seiner Art und Weise (einzeln oder alle auf einmal) die DIN A4 Blätter mit den Wörtern des Anliegensatzes im Raum und gibt so jeder Information einen Platz.

Die Lochung zeigt dabei die Blickrichtung an.Nachdem der Anliegensatz im Raum verteilt ist, schaue ich mir mit dem Klienten gemeinsam das entstandene Bild an.

Dann beginnt die Selbstbegegnung und der Klient entscheidet:

-Mit welchem Wort beginnen, welche Information zuerst? Was danach?
-Wer geht in Resonanz: Ich oder Du? oder Beide gleichzeitig?

Die Achtsamkeit und die Bewusstwerdung der körperlichen Hinweise sind wichtig.

Wo sind Beziehungen, wo entstehen Dynamiken?

Eine Unterscheidung zwischen der Vergangenheit und dem Heute, verschiedenen Anteilen, Meins und Deins wird dadurch möglich.

Dies ist ein komplexer Prozess und geht Schritt für Schritt.

Zu jeder Zeit kann der Prozess in der Einzelarbeit angehalten werden, wenn Klärungsbedarf besteht.

So entsteht ein Raum für Eigeninitiative und Selbstwirksamkeit.

© 2018 Beate Neumann-Kumm, Praxis für Ganzheitlich Integrative Psychotherapie (HPG) 31137 Hildesheim/Himmelsthür

Durch das Anbieten von Hypothesen wird das Zusammenspiel von Körper und Psyche überprüft und kann immer differenzierter wahrgenommen werden.

Wir haben die Lösung in uns! Und es braucht zwei Menschen d.h. auch zwei Resonanzkörper um sich selbst zu erkennen.

Ich möchte jetzt noch aus meiner Sicht auf einige positive Aspekte der Einzelarbeit mit der IoPT in kurzen Stichpunkten hinweisen:

- 2er Setting: M.E. Bezug zur ersten Beziehung (Mutter): Ich und Du - Wer bin Ich?
- 90 Minuten exklusive Zeit für einen Menschen.
- Im Heute Entscheidungen treffen lernen, z.B. Anliegen, Fokussierung, etc.
- Ein Miteinander mit einem anderen Menschen + die Erlaubnis in Resonanz zu gehen.
- Überprüfen ob Informationen als stimmig wahrgenommen werden können.
- Das eigenes Tempo spüren und beginnen, die Verantwortung für sich zu übernehmen.
- Den eigenen Körper spüren, Unterschiede wahrnehmen und differenzieren.
- Bei der eigenen Biographie bleiben, sich in den Blick nehmen.

Mit dem Anliegensatz, in unserem eigenen Tempo und im geschützten Raum, können wir auf einer tiefen Ebene mit uns in Kontakt kommen.

Wenn wir wirklich bereit sind, auf unseren Körper zu hören, kann er uns ein wertvoller Ratgeber sein für die Sinnfindung und die Ausrichtung des eigenen Lebens.

Dadurch können Antworten auf die Fragen wachsen: Wer bin ich? Was will ich?

Und das ist meines Erachtens von großer Bedeutung für ein gesundes und zufriedenes Dasein.

Praxis für
Ganzheitlich Integrative Psychotherapie
& Beratung

Beate Neumann-Kumm

Heilpraktikerin für Psychotherapie

31137 Hildesheim/Himmelsthür Bernhard-Uhde-Str. 48
Tel.: 05121/41230 Mail: info@neumann-kumm.de
www.neumann-kumm.de