

# Newsletter

Diesmal eine Ausarbeitung, um sich an ein paar Werte zu erinnern. Werte die aus meiner Sicht besonders wichtig sind. Zudem ein Überblick über die kommenden Veranstaltungen in 2020!

Herzlichst, Eure Petra

## Aushalten oder Lösungen finden?

„Mir geht es nicht gut, aber ich weiß nicht was ich dagegen tun sollte“

### Die erlernte Hilflosigkeit

Wenn die Erfahrung gemacht wurde, dass eine unangenehme Situation nicht beeinflusst oder kontrolliert werden kann, begeben sich die meisten Lebewesen in eine Art Resignation als Überlebensmechanismus: Aushalten! Die störende Situation wird hingenommen und man lebt in der Belastung weiter.

Hierzu gibt es ein äußerst interessantes Experiment mit Hunden:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Erlernte\\_Hilflosigkeit](https://de.wikipedia.org/wiki/Erlernte_Hilflosigkeit)

Scheinbar löst ein ganz bestimmter Trigger diese Starre aus. Es ist also anzunehmen, dass uns heutige Situationen, die auf Knopfdruck ein Trauma aus der Vergangenheit aktivieren, in eine Lethargie versetzen und wir uns außerstande fühlen, etwas dagegen zu unternehmen.

„Ich fühle mich total erschöpft. Ich komm da nicht raus. Meine Gedanken kreisen schon die ganze Zeit um die Frage was ich falsch gemacht habe.“

### Ursache für Glaubenssätze, die Hilflosigkeit verursachen, finden wir in der frühesten Kindheit:

Allein wenn ich daran denke, dass es in früheren Generationen normal war, einen Säugling schreien zu lassen und es auch noch in unserer Generation als „Schlaftraining“ angepriesen wird, Säuglinge schreien zu lassen, bis sie einschlafen, dann wird klar dass hier schon in der frühesten Kindheit ein Schema der erlernten Hilflosigkeit im Gehirn abgespeichert werden muss.

Das Baby merkt, dass keines seiner Anstrengungen zum Erfolg führt. Egal wie laut es schreit, mit den Händchen rudert oder versucht sich bemerkbar zu machen, nichts erlöst es von seinen quälenden Emotionen, die es aufgrund eines unerfüllten Bedürfnisses verspürt.

Es lernt, dass nichts passiert, was es auch tut. Es lernt zu resignieren und die negativen Emotionen

auszuhalten. Es ist nicht so, dass ein Baby lernt, mit der Situation umzugehen. Nachweislich steigt bei diesen Säuglingen innerlich der Stresspegel an, jedoch wird dies von den Babys einfach nicht mehr kund getan.

Je öfter dieses Schema wiederholt und verfestigt wird, z.B. indem ständig das „Nein“ des Kindes übergangen wird oder Bedürfnisäußerungen überhört werden, desto eher entwickelt sich ein scheinbar angepasster Erwachsener, der viele negative Emotionen in sich trägt, diese aushält und nichts unternimmt, um belastende Situationen in seinem Leben zu verändern. Meist gehen Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle einher und Gedanken wie

„ich darf nicht...“ „ich kann nicht...“ „das schaffe ich nicht...“

Nun gibt es Gegenstimmen, die sagen: was würde aus unserer Gesellschaft werden, wenn es keine Anpassung gäbe und man nicht gelernt hat, auch mal negative Situationen auszuhalten?

Ich glaube, dass es im Leben immer noch genug negative Situationen gibt, die man aushalten muss und an denen man im positiven Sinne lernen und trainieren kann, sich zurück zu nehmen.

Beispielsweise gibt es im ganz normalen Zusammenleben mit anderen Menschen ständig Bedürfniskonflikte, in denen abzuwägen ist, welches Bedürfnis nun mehr wiegt und welche Kompromisse zu treffen sind, dass ein Miteinander funktionieren kann. Wird nicht hier ein Kind automatisch darauf trainiert Rücksicht und soziales Verhalten zu lernen, ohne in Resignation fallen zu müssen? Es geht ja nicht darum, ein Bedürfnis jedes mal zu erfüllen, sondern es geht darum, es zu hören, Rückmeldung zu geben und dann zu erfüllen, wenn es in Abwägung mit den Bedürfnissen der anderen möglich ist. Wenn ein Säugling merkt, dass er Erfolg mit seinem Schreien (oder sich bemerkbar machen) hat, dann lernt das Kind Selbstwirksamkeit! Und nein, das Kind wird nicht zum Tyrann. Zum Tyrann wird ein Mensch, der nie gelernt hat, wie man die Bedürfnisse anderer miteinbezieht und ein Miteinander gestaltet, sondern nur gelernt hat dass es nur entweder Über- oder Unterordnung gibt.

Selbstwirksamkeit (oder Macht) ist ein lebensnotwendiges Grundbedürfnis von uns Menschen.

Es bedeutet, dass wir es schaffen, unsere Ideen zu verwirklichen, dass ein Plan sich umsetzen lässt oder ein Gedanke sich erfolgreich in die Tat umsetzen lässt.

Wäre es nicht eine grausame Vorstellung für jeden von uns, wenn das dauerhaft nicht gelingen würde? Depression und Isolation sind meist Folgen davon.

Andere lebensnotwendige Grundbedürfnisse sind: Liebe, Nähe, Distanz, Freiheit, Sicherheit, körperliche Bedürfnisse (Schutz, Schlaf, Nahrung, Wärme ...), Sinn, Selbstwert, Feiern, Freude, Lernen, etc.

Sobald wir uns nicht gut darum kümmern, diese lebensnotwendigen Bedürfnisse zu erfüllen, hat dies psychische Folgen, z.B. die Einbuße der Lebensfreude und des Lebenssinns.

Dass wir, selbst in einem hoch entwickelten Land wie Deutschland, noch keine Profis in Sachen Bedürfniserfüllung sind und evtl. noch zu sehr in der erlernten Hilflosigkeit sitzen, könnte ein Grund für die hohe Suizidrate sein. Unvorstellbar, dass der Suizid um ein vielfaches höher ist, als die Todesursache durch Unfall, Drogen, Mord und HIV zusammen! (all die Ursachen, vor denen wir so sehr Angst haben) <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/318378/umfrage/anzahl-der-suizide-in-deutschland-im-vergleich-zu-ausgewaehlten-todesursachen/>.

## Lösungen

Aufstellungen zeigen einen Weg aus der erlernten Hilflosigkeit indem ein Autonomie-Schema erlernt wird!

Eine alte traumatische Situation in der es nur ein „Aushalten“ gab, wird praktisch mit einer Lösung verknüpft, die auf einer eigenen Idee, Entscheidungsfreiheit und selbständigem Handeln basiert.

„Ich habe neue Ideen und kann Sichtweisen einnehmen, die ich vorher nicht kannte“

Die eigene Welt wird ein bisschen weiter. Es gehen neue Türen und neue Perspektiven auf.

### Beispiel aus der Praxis:

K fühlt sich isoliert und abgelehnt. In allen Bereichen des Lebens.

Schnell wird klar, dass in der Familie wenig Liebe spürbar war, weder von Mutter noch von Vater!

„Ich weiß nicht warum sie bei mir so blockiert waren. Mein ältestes Geschwister hat mehr Liebe bekommen.“ „Was stimmt mit mir nicht, dass ich abgelehnt werde?“ (diese Frage stellt sich K bis heute in vielzähligen Situationen)

Traumaaufstellung nach Langlotz:

„Du bist das Trauma meiner Kindheit, Du bist mehr als 30 Jahre her. Ich bin heute erwachsen und vollständig, auch ohne Dich. Du bist vorbei.“

Dieser Satz begünstigt die Lösung von der Vergangenheit und lässt uns im hier und jetzt, und zudem in unserer Identität als Erwachsener (frei, selbständig) ankommen.

K setzt die „Brille der Eltern“ ab und schaut durch die eigenen Augen auf sich selbst: „an mir gibt es ja gar nichts auszusetzen“

„Das Trauma hat nichts mit mir zu tun und das habe ich auch nicht verdient“

(ein wahrer und heilender Satz für unser inneres Kind! Selbstannahme zieht die Annahme von anderen nach sich: „ich bin ‚annehemenswert‘“)

Annahme des erwachsenen und freien Selbst: „Vielleicht war ich zu sehr in der Vergangenheit gefangen, um mein reales Leben und meine Möglichkeiten zu sehen. Jetzt nehme ich mein Leben

und mich an. Ich bin frei.“

K geht einen Schritt in die Zukunft und fühlt sich leicht, freudig und hoffnungsvoll.

„Ich kann...“ „ich habe Erfolg“ „für meine Bedürfnisse finde ich einen guten Weg“

### **Auch die GFK**

ist ein erfolgreiches Konzept um aus der erlernten Hilflosigkeit aufzuwachen, Bedürfnisse zu erkennen, geeignete Strategien zu finden sie zu erfüllen und ein liebevolles Miteinander zu finden!

### **Jede Veränderung braucht Zeit.**

Beim oben genannten Experiment haben die Hunde aus der zweiten Gruppe 25-100 Mal aktive Unterstützung gebraucht, um selbständig aktiv zu werden.

### **Statement**

Die Erinnerung an all unsere Werte und Qualitäten macht uns zu dem Menschen, der wir sein möchten. (Und nicht die Erinnerung an unsere Schwächen und Makel)

**Du bist sensibel**

**Du bist stark**

**Du bist einzigartig**

**Du bist wertvoll**

**Du bist lebendig**

Deine Petra

Petra Pfaffenzeller-Joeken

Heilpraktikerin

Praxis Innere Mitte

Walfischgasse 11

89073 Ulm

0177-3267278

[mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

[www.petrapfaffenzeller.de](http://www.petrapfaffenzeller.de)

# Überblick

| WAS  | WANN   | WO   | WIE(VIEL)   |
|--|--|--|---|
| <b>Praxis geschlossen bis 07.Januar</b>                        |  |  |   |
| <b>Aufstellungs-<br/>abend</b>                                 | Fr., 24.01.<br>18.30 – ca. 21 Uhr                      | Body&MindAtelier<br>Kleiststr. 7, Ulm        | Eur 25,-<br><a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>  |
| <b>Vortrag</b><br>„Aufstellungen – tief,<br>berührend, lösend“ | Mi., 29.01.<br>19 – 21 Uhr                             | FBS<br>Sattlergasse 6, Ulm                   | Anmeldung und Überweisung an<br>die FBS:<br><a href="mailto:anmeldung@fbs.ulm.de">anmeldung@fbs.ulm.de</a>                      |
| <b>GFK-Übungsabend</b>   | Mi., 12.02.<br>18.30 – 20 Uhr                          | Praxis Innere Mitte<br>Walfischgasse 11, Ulm | Eur 15,-<br><a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>  |
| <b>WORKSHOP</b><br>zum INNEREN KIND                            | Sa., 25.04.<br>10 – 18.30 Uhr                          | Praxis Innere Mitte<br>Walfischgasse 11, Ulm | Eur 130,-<br><a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a>                                       |
| <b>Aufstellungs-<br/>nachmittag</b>                            | Mo., 24.02.<br>14 – 16.30 Uhr<br>und<br>16.30 – 19 Uhr | Praxis Innere Mitte<br>Walfischgasse 11, Ulm | Eur 185,- Aufsteller<br>Eur 25,- Stellvertreter<br><a href="mailto:mail@praxispfaffenzeller.de">mail@praxispfaffenzeller.de</a> |

## GFK-Abend

Willkommen in Giraffencafe.

Wir sprechen und üben GFK vom blutigen Anfänger bis zum Profi.

Voraussetzung: Kenntnis über die 4 Schritte.

Ich biete einen Raum mit der Möglichkeit zu

- Empathie geben
- Empathie bekommen
- Ärgerprozess durchlaufen
- Giraffentanz üben (Aufrichtigkeit)
- und alle anderen GFK-Prozesse

Termine je von 18.30 bis 20 Uhr

Mi., 12.02.'20

Di., 24.03.

Di., 28.04.

Mi., 03.06.

Kosten 15,-

Informationen und Anmeldung: 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

## Aufstellungs-nachmittag **NEU**

*„Ich möchte meinem Partner in der Aufstellung eine Stimme geben“*

Es gibt nun Aufstellungsnachmittage, um zu ermöglichen, die eigenen Aufstellung mit Personen als Stellvertreter zu beleben.

Statt stummen Stühlen sprechen Menschen aus der Stellvertreterrolle und geben wertvolles Feedback, das zu Klarheit und einer guten Lösung beitragen könnte.

Als Stellvertreter kannst Du zur Lösung eines Problems beitragen und wichtige Erkenntnisse und Aha-Effekte für Dich selbst mitnehmen.

Termine je 14-16.30 und 16.30-19 Uhr :

Mo., 24.02.

Mi., 15.04.

Do., 25.06.

Kosten : eigenen Aufstellung: 185,- Stellvertreter: 25,-

Informationen und Anmeldung: 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)

## Workshop Inneres Kind

Sa., 25.04. von 10-18.30 Uhr

in einer kleinen Gruppe gleichgesinnter arbeiten wir sensibel und wirkungsvoll an verletzten Emotionen, Altlasten und Traumata aus der Kindheit, die noch heute Einfluss auf uns nehmen, uns nicht ganz frei oder erwachsen agieren lassen.

Themen:

- das Trauma hinter meinem aktuellen Thema aufdecken
- in der Vergangenheit gefangene Anteile befreien
- Loslassen, was mich belastet und nicht nicht zu mir gehört
- den Gewinn aus der Situation annehmen: Stärken, Emotionen (auch die positiven wie Lebenslust, Freude, etc) und Fähigkeiten
- Unterscheiden: was ist meine Verantwortung und was ist die Verantwortung des anderen
- Brille (der Eltern) abnehmen: Illusionen und Projektionen aufheben
- zur eigenen Kraft zurückfinden

Inhalt

- Analyse
- Selbsterfahrungsübung alleine und/ oder in der Gruppe
- und eine Aufstellung

Ich gehe individuell auf jeden ein und begleite Euch kompetent und achtsam.

Kosten: 130,-

## Praxisraum frei!

Zum 10.02.2020 wird der Praxisraum im Dachgeschoß frei.

**Eckdaten:** ca. 20qm großer Raum in der „Praxis Innere Mitte“, Parkettboden, große Fenster, schöne Dachbalken, über freie Wendeltreppe erreichbar, Teeküche und Toilette direkt angeschlossen, Wartezimmer und Teamraum.

Bei Interesse: 0177-3267278 oder [mail@praxispfaffenzeller.de](mailto:mail@praxispfaffenzeller.de)