



# CoreDynamik, Traumaheilung und Ahnenarbeit

Wie passt das zusammen  
und was kann die Kombination  
in der Therapie leisten?

ausgearbeitet und erstellt von:

Jan Schürmann



Mit ZAUBERhafter  
Unterstützung des  
Marae in Lübeck

# Inhalt

Einführung.....	3
I. Welche Möglichkeiten bieten die Ansätze?.....	5
1. CoreDynamik.....	5
2. Traumaheilung mit Somatic Experiencing (SE).....	6
3. Ahnenarbeit.....	7
II. Schnittmengen der Ansätze und Methoden.....	8
Ahnenarbeit und CoreDynamik.....	9
Ahnenarbeit, CoreDynamik und Somatic Experiencing (SE).....	10
III. Beispiele für sinnvolle Kombinationen.....	11
Modelle und Methoden für die Ahnenarbeit:.....	11
Modelle und Methoden für die Traumaheilung mit SE.....	12
IV. Differenzierung der Ansätze.....	13
Fazit.....	14
Grundlegendes Genogrammbeispiel:.....	15
Symbole für die Genogrammerstellung:.....	15
Genogrammbeispiel C.G. Jung:.....	16
Quellen und Buchempfehlungen:.....	17
Weiterführende Links:.....	17

## Einführung

Das Thema Ahnenarbeit kam zu mir, wie so vieles in meinem Leben – per Zu-Fall.

Ich sah ein Buch über Ahnenarbeit in einer spirituellen Buchhandlung und kaufte es kurzerhand aufgrund des Klappentextes.

Wie sich herausstellte geht die Autorin, Vera Griebert-Schröder die Ahnenarbeit sowohl auf schamanische als auch auf systemische Weise an.

Was mich sofort angesprochen hat und viele Schnittmengen mit der CoreDynamik erkennen läßt.

Das Wissen um die biologisch, zelluläre Weitergabe von Traumata im menschlichen Nervensystem und die Möglichkeit, dazu ganz bewußt unsere Ahnen in die Arbeit mit einzubeziehen, hat mich zu einer Betrachtung der Verbindungen zur CoreDynamik und dem Somatic Experiencing inspiriert. Meine Erkenntnisse möchte ich mit diesem Vortrag gerne teilen. Es handelt sich eher um eine theoretische Abhandlung als um einen Praxisbericht.

Mein Wissen über die Ahnenarbeit ist noch sehr begrenzt aber ich möchte hier dennoch die, für mich deutlichen Verbindungen zwischen den Modellen und Methoden aufzeigen und vielleicht auch Andere zu ihrer Erforschung und Nutzung inspirieren.

Sicherlich passt die Ahnenarbeit nicht für jeden Klienten aber in individuellen Fällen und nach vorheriger Absprache bietet sie in meinen Augen eine wunderbare Möglichkeit das große Ganze zu erkennen und Klarheit zu erfahren indem es das eigene „Schicksal“ in einen größeren Kontext bringt und so, unter anderem, auch Verständnis fördern kann. Auch kann eine stärkende Einbeziehung der eigenen Ahnen für einige Menschen ein wenig Licht und Leichtigkeit in die Vergangenheit bringen.

Gerade hier in Deutschland ist das Thema Ahnen, bei vielen Menschen, eher mit schweren Schicksalen und düsteren Kriegserfahrungen verknüpft.

Weshalb die Auseinandersetzung mit diesem Thema einerseits vielleicht eher vermieden wird, andererseits aber so viel Potenzial für Heilung enthält, daß es nicht ausgeblendet werden sollte.

Hier besteht nicht nur die Möglichkeit die eigenen Wurzeln zu heilen und zu stärken sondern auch im Kollektivfeld einen wertvollen Dienst zu verrichten.

Denn Traumata existieren ebenso wie im Nervensystem des Einzelnen auch im „kollektiven Nervensystem“ und sorgen dort für Abspaltungssymptome wie Krieg, Umweltverschmutzung, Mißbrauch von Menschen und Tieren, selbstschädigende Verhaltensweisen und so weiter.

Ein assoziiertes Nervensystem wäre meiner Ansicht nach überhaupt nicht fähig einen anderen Menschen zu quälen, zu mißbrauchen oder zu töten (außer in Notwehr), umweltzerstörende Handlungen durchzuführen oder sich selbst zu schädigen.

Mein These ist, daß es keine Kriege und keine Umweltverschmutzung mehr geben wird, wenn genug Menschen ihre eigenen Traumata und die ihrer Ahnen auflösen und heilen.

Wenn die kritische Masse erreicht ist gibt es einen Paradigmenshift.

Und die CoreDynamik kann dabei ein Geburtshelfer sein.

Die grobe Differenzierung der herangezogenen Methoden, Modelle und Ansätze möchte ich vorab, kurz und knapp, wie folgt vornehmen:

- Es handelt sich bei der CoreDynamik nicht um EIN Modell, EINE Methode oder EINEN Ansatz sondern die CoreDynamik ist vielmehr eine ganzheitliche, humanistische Betrachtungsweise mit sinnvollen didaktischen Werkzeugen und einem spirituellen Rahmen.
- Die Traumaheilung mit Somatic Experiencing ist ein Basiskonzept, welches sich in alle Therapieformen einbinden läßt.
- Und die Arbeit mit den Ahnen läßt sich, auf die unterschiedlichsten Arten und mit den verschiedensten Methoden und Modellen kombiniert, im therapeutischen Kontext einbeziehen.

**Mein Vortrag gliedert sich in 4 Hauptbereiche:**

- I. Kurze stichpunktartige Vorstellung der Ansätze
- II. Übersicht über die Schnittmengen der verschiedenen Modelle und Ansätze
- III. Beispiele für die mögliche Anpassung und Verwendung vorhandener Methoden aus der CoreDynamik
- IV. Differenzierung der Grundannahmen und Herangehensweisen der Ansätze

Ich gehe nicht so sehr auf die Details und die Grundlagen der einzelnen Ansätze der CoreDynamik und Somatic Experiencing ein da diese unter anderem Bestandteil der Ausbildung waren.

Die Grundkenntnisse zu den Methoden setze ich als vorhanden voraus.

Was die Ahnenarbeit betrifft, würde eine detailliertere Auseinandersetzung mit dem Thema den Rahmen dieses Vortrages sprengen und ich verweise deshalb auf die einschlägige Lektüre und die im Internet angebotenen Fortbildungen.

Für die Vertiefung der verschiedenen Ansätze habe ich im Anhang eine Liste mit den Quellenangaben, mit Buchempfehlungen und weiterführenden Links.

# I. Welche Möglichkeiten bieten die Ansätze?

## 1. CoreDynamik

- Die aussergewöhnlich ganzheitliche Sichtweise der Körper- und Psychotherapie führt zu tiefgreifenden und nachhaltigen Heilungserfahrungen
- CoreDynamik ist nicht „nur“ eine Sammlung von verschiedenen Ansätzen, Modellen und Methoden sondern vielmehr eine sinnvolle didaktische Synthese dieser „Werkzeuge“ und beinhaltet eine ganz besondere, wertschätzende Grundhaltung in der Arbeit mit Menschen
- Umfangreicher „Werkzeugkasten“ mit therapeutischen Landkarten, Modellen und Methoden
- Beinahe unbegrenzte Möglichkeiten durch Kombination, Verkleinern, Vergrößern, Umstricken und freies variieren der coredynamischen Ansätze
- Steigerung der Bewußtheit und des Körperbewußtseins sowie der Selbstregulierungsfähigkeit durch die konsequente Einbeziehung möglichst aller 6 Erfahrungsdimensionen
- Erweiterung der Ausdrucksfähigkeit durch die bewußte und direkte Auseinandersetzung mit den eigenen innerpsychischen Prozessen
- Schafft Ventile für potenziell überfordernde Erfahrungen, bzw. erweitert den eigenen Resilienzbereich
- Bietet Sicherheit und Orientierung durch klare Struktur
- Sehr gut geeignet für Einzel- und Gruppenarbeit
- Gute Unterstützung des Klienten auch bei schwerwiegenden und herausfordernden Themen, durch die enge Begleitung und liebevolle Präsenz – was wichtige Grundlagen der CoreDynamik sind
- Sehr offen für neue Konzepte und Ansätze

## 2. Traumaheilung mit Somatic Experiencing (SE)

- Läßt sich in alle Therapieformen einbinden
- Über die Körperempfindungen in Kontakt mit dem eigenen Nervensystem kommen
- Entladung der, durch Trauma im Körper gebundenen Energie
- Nachhaltige Auflösung von traumabedingten Spannungen im Nervensystem
- Erweiterung der geistigen und körperlichen Handlungsfähigkeit durch Auflösung von traumatisch bedingter Erstarrung des Nervensystem
- „Neuverhandlung“ von traumatischen Erfahrungen
- Nachhaltige Heilung von Schock- und Entwicklungstraumata
- Nachhaltige Heilung von posttraumatischen Belastungsstörungen
- Stärkung und Erweiterung des eigenen Resilienzbereichs
- Vorbeugung von Burnout-Symptomen durch Ressourcenbildung und Erweiterung der Resilienzfähigkeit
- Traumaprophylaxe durch Kenntnis der Ursachen für die Entstehung von Trauma (z.B. im medizinischen Bereich)
- Bewußtmachung des lebenden, fühlenden und wissenden Organismus durch die direkte und körpersinnliche Erfahrung
- Entwicklung einer stärkeren Verankerung im Jetzt - einer umfassenderen Präsenz
- Traumatische Erlebnisse in bereichernde Lebenserfahrungen umwandeln
- Ressourcenbildung durch direkte Erfahrung der eigenen Fähigkeiten
- SE ist ein Basiskonzept welches sich in alle Therapieformen einbinden läßt

### 3. Ahnenarbeit

- Bewußtsein schaffen für die eigenen biologischen Wurzeln
- den Blick für das große Ganze schärfen und unser Eingebundensein wahrnehmen
- Verständnis und Aussöhnung mit den Ahnen
- Klärung und Lösung von systemischen Verletzungen (biologisch, zellulär)
- Klärung und Verbesserung der eigenen Sicht auf die Vergangenheit
- Erkennen und auflösen von ererbten und blockierenden Lebensmustern
- Heilung von ererbten Traumata
- Heilung von kollektiven Traumata (z.B. Kriegstraumata)
- Stärkung des eigenen Potenzials durch Rückverbindung an die biologischen Wurzeln
- „Ein Baum der in den Himmel wachsen will, braucht tiefe und starke Wurzeln“

## II. Schnittmengen der Ansätze und Methoden

Warum ist es überhaupt sinnvoll die Ahnen in die therapeutische Arbeit einzubeziehen?

In dem Buch „Healing Code“ gehen die Autoren, Dr. Alex Loyd und Ben Johnson, davon aus, daß unsere Erinnerungen in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers und nicht nur im Gehirn sitzen. Sie liegen als Energiemuster in unseren Zellen.

Damit kommt es bei der Verschmelzung von Samen- und Eizelle automatisch auch zu einer Weitergabe der Zellerinnerung bzw. der Energiemuster an das neue Lebewesen.

Wir erben also deutlich mehr als Omas Nase und Papas Charme.

Wir erben auch den durch die unaufgelösten systemischen Verletzungen entstandenen Stress von unseren Vorfahren.

Andere Forscher kommen zu dem Ergebnis, dass emotionale Traumata die Spermien verändern und so vererbt werden.

Und manchmal ist es für die Heilung von alten Mustern und Blockaden vielleicht auch sinnvoll, den Zusammenhang zu erkennen und dann gezielt mit der „Ursache“ zu arbeiten.

Hierbei geht es nicht um ein Warum, also nicht wirklich um die Geschichte die sich unser Verstand zu unseren Ahnen und unserer Vergangenheit ausdenkt sondern eine Betrachtung eines Ist-Zustandes und systemischer Zusammenhänge.

Zu Erkennen, daß wir manche Verhaltensweisen in unserer Vergangenheit, die wir uns nicht erklären konnten „nur“ ererbt haben und vielleicht gar nicht anders konnten, kann den einen oder anderen Menschen etwas entspannen und aus einer Selbstverurteilungsschleife herausholen.

Anschließend geht es dann natürlich darum, mit den Ahnen und dem Thema zu arbeiten und nicht ein neues „Projektionsfeld“ zu öffnen.

Denn die Verantwortung für die Er-lösung und Heilung der ererbten Themen liegt dann eben letztendlich bei uns im Hier + Jetzt.

Vielleicht fällt es auch leichter die Verantwortung für das eigene Sein und die „störenden“ Themen zu übernehmen, wenn ich weiß was mich zu dem gemacht hat der ich heute bin.

Und wenn mir klar geworden ist, daß auch meine Eltern und Großeltern immer nur ihr Bestes getan haben und letztenendes auch nur das Beste für mich wollten, kann ich vielleicht auch mir und meinen Ahnen ein wenig leichter vergeben.



## Ahnenarbeit und CoreDynamik

Die Arbeit mit unseren Ahnen kann als Ergänzung und Vertiefung der eigenen Bewußtwerdungsprozesse eingesetzt werden.

Viele der verschiedensten coredynamischen Methoden und Modelle können hier zur Arbeit genutzt oder umgestrickt werden. (Siehe [Beispiele für coredynamische Ahnenarbeit](#))

In der Ahnenarbeit, wie Vera Griebert-Schröder sie beschreibt, nimmt man zuerst Kontakt mit einem spirituellen Ahnen auf.

Dies ist in den meisten Fällen kein biologischer Vorfahr sondern kann z.B. auch ein noch lebender Mensch sein oder eine geschichtliche Figur, ein Archetyp oder ein Fabelwesen. Dieser Kontakt dient als Ressource und soll dem Klienten den Rücken stärken um einem, am Anfang vielleicht noch schweren und belasteten Ahnenfeld zu begegnen.

Durch die Erfahrung der Ahnen als Kraftpotenzial und Unterstützung, können die eigenen Wurzeln gestärkt werden.

Dies wirkt ganz ähnlich wie das große Feld der Archetypen in der CoreDynamik.

Die Erfahrungsdimension 3 (Biografie) in der CoreDynamik kann auch weiter gefasst werden um die Ahnen mit einzubeziehen.

Hierbei können dann eigentlich alle Methoden aus der Biografiearbeit auch für die Arbeit mit den eigenen Ahnen genutzt werden.

Das Feld der Ahnen ist ebenso ein systemisches Arbeitsfeld wie das Feld der Archetypen oder andere Kollektivfelder.

Auf die morphogenetischen Felder geht auch Vera Griebert-Schröder in ihrem Buch ein.

Grundsätzlich kann die Arbeit mit unseren Ahnen als ergänzender Ansatz für die coredynamische Arbeit betrachtet werden.

## Ahnenarbeit, CoreDynamik und Somatic Experiencing (SE)

Bei tiefsitzenden und generationsübergreifenden Traumata läßt sich die Arbeit mit den Ahnen wunderbar mit dem Konzept der Somatic Experiencing verbinden um auch biologisch, zellulär übertragene Traumaerfahrungen aus dem Nervensystem zu lösen.

Viele Methoden aus der CoreDynamik lassen sich direkt einsetzen oder gut umstricken um das Konzept der Somatic Experiencing in die 6 Erfahrungsdimensionen einzubetten. (siehe [Beispiele für coredynamische Somatic Experiencing](#))

Die 6 Erfahrungsdimensionen der CoreDynamik finden sich auch in ähnlicher Form im Somatic Experiencing wieder.

Peter Levine nennt es **SIBAM**:

**Sensation** (Sinneserfahrung)

**Image/Impression** (Bilder/Eindrücke)

**Behaviour** (Verhalten)

**Affekt** (Gefühle)

**Meaning** (Bedeutung)

Die Sichtweise der spiraligen Entwicklung in der CoreDynamik findet sich in der Somatic Experiencing in Traumavortex und Ressourcenvortex wieder.

Auch ähnelt das „Wellen surfen“ (Erregungswellen des Nervensystems) in der SE dem Aufbau einer Spirale.

Die Resilienzfähigkeit steigert sich und es wird möglich, immer größere Erregungswellen zu „halten“.

Die **Arbeit mit Gefühlen** (Ausbildungsseminar 1) in der CoreDynamik ähnelt sehr stark der Arbeitsweise mit Somatic Experiencing.

Die Verortung von Gefühlen im Körper ist auch im Somatic Experiencing eine übliche Vorgehensweise.

**Warnung: Es wird für trauma-unerfahrene Therapeuten und Anfänger im SE ausdrücklich davon abgeraten, zu früh mit dem Körper zu arbeiten und irgendwelche Gefühle zu vergrößern.**

**Da bei Traumata auch immer die Gefahr eines „Zuviel“ besteht, was dann zu einer „Explosion“ und Fragmentierung der gebundenen Energie führen und eine Psychose auslösen kann.**

**Hier kommt es vor allem auf die Präsenz des Therapeuten an. Der Klient wird jedoch voraussichtlich nicht tiefer gehen als der Therapeut fähig ist den Raum zu halten.**

### III. Beispiele für sinnvolle Kombinationen

#### Modelle und Methoden für die Ahnenarbeit:

Mit Somatic Experiencing lassen sich ebenso „eigene“ Traumata als auch familiäre Traumata lösen und heilen.

Es ist mit SE in den meisten Fällen nicht nötig, das auslösende Ereignis für die Traumatisierung zu kennen oder sich mit der Traumageschichte auseinanderzusetzen. Dies kann im Gegenteil sogar in manchen Fällen zu einer Retraumatisierung führen.

Aus Sicht der Somatic Experiencing ist die Geschichte zu dem Trauma eher der Versuch des Verstandes sich zu orientieren, also der Wunsch nach Sicherheit.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist Trauma primär eine Reaktion im Nervensystem und weniger situationsabhängig.

Dennoch lassen sich die Auswirkungen eines dissoziierten Nervensystems auf das Leben der traumatisierten Person nicht verleugnen.

Hier kann das Bewußtsein über ererbte Traumata durchaus hilfreich sein.

Durch die Zuordnung einer traumatischen Erfahrung zu den Ahnen kann Klarheit über die eigene Verfassung entstehen und eine Orientierung entstehen.

Dieses Wissen kann die Arbeit mit den Auswirkungen des ererbten Traumas erleichtern.

Nochmal, es geht bei der Ahnenarbeit nicht um das Warum, nicht um die Geschichte bestimmter „Störungen“ sondern um eine Orientierung, quasi um eine Anamnese um „Vorbelastungen“ zu orten und zu erkennen.

Mit einer „Ahnenaufstellung“ und anschließender Pessso-Arbeit lassen sich systemische „Probleme“ verdeutlichen und entstandene Verletzungen (Systemgesetzverletzungen<sup>1</sup>) klären und heilen.

Die Biografiearbeit wie wir sie aus der CoreDynamik kennen läßt sich „größer“ fassen und z.B. ein Ahnenpanorama erstellen – Das kann dem Genogramm<sup>2</sup> aus der Ahnenarbeit ähneln oder in einem freien Prozess entstehen.

Wir können Kissenarbeit mit ausgewählten Vorfahren machen und so mit ihnen in Kontakt treten, um Antworten zu erhalten oder Beziehungen zu klären.

Das „Dämonenfüttern“ läßt sich umstricken um daraus ein „Ahnenfüttern“ zu machen. Während des Prozesses wird dann aus einem „bösen“ und „herzlosen“ Vorfahren vielleicht sogar ein Verbündeter - ein nährender und stärkender Vorfahr.

Als Seilarbeit ließe sich auch das Nähe-/Distanzmodell für die Ahnenarbeit nutzen um systemisch eine Gewichtung zu erkennen und eigene Verhaltensmuster einordnen zu können.

Welchen Sinn diese Erkenntnis dann haben kann ist natürlich fraglich aber vielleicht läßt sich damit ein roter Faden in der Familie erkennen und dann gezielt an der Stärkung der „unterentwickelten“ Grundtendenzen arbeiten.

Interessant kann vielleicht auch die Betrachtung der Ahnen nach ihren Grundüberzeugen sein. Dies könnte einen neuen Blick auf die Entscheidungen und die Taten der Vorfahren eröffnen.

## Modelle und Methoden für die Traumaheilung mit SE

Die „Arbeit mit Gefühlen“ aus dem 1. Ausbildungsseminar der CoreDynamik ist beinahe identisch mit der Vorgehensweise in der Somatic Experiencing. Hier sehe ich mit die stärkste Verbindung zwischen SE und CoreDynamik.

Das vielseitig einsetzbare Seil, läßt sich auch wunderbar in SE-Sitzungen einbringen:

- Als +/- Pole um ein körpersinnliches Pendeln und Titrieren zu unterstützen (z.B. bei Klienten die im Stuhl nicht so gut in ihren Körper kommen)
- Zum Ressourcieren läßt sich mit dem Seil die eigene Grenze auslegen und nachspüren was eigentlich „mein Raum“ bedeutet und wie es sich anfühlt. Dies schafft Sicherheit und Orientierung
- Das Pendeln läßt sich z.B. auch mit einer ausgelegten 8 erfahren indem der Klient sich dann entweder in den einen oder den anderen Ring setzt und nachspürt

Eine Kissenarbeit läßt sich nutzen um verschiedene körperliche Anteile, Gefühle oder Symptome „aufzustellen“ und in Kontakt mit ihnen zu gehen.

Hier ist, wie oben bereits geschrieben, Vorsicht geboten.

Traumaanteile können verstörend und retraumatisierend wirken, wenn der Resilienzbereich des Klienten noch nicht groß genug ist.

**Vor der Anwendung dieser Methode sollte auf jeden Fall Ressourcenarbeit gemacht werden.**

Die 8 Säulen der Identität können sehr gut zur Ressourcenbildung für die Arbeit mit Trauma genutzt werden.

Hierbei können Inseln der Sicherheit und Orientierung entstehen, die dann in Prozessen als Anker dienen können.

Für Gruppenarbeit mit Trauma lassen sich auch die Atemreisen an die Erfordernisse mit traumatisierten Menschen anpassen.

Wahrscheinlich ist es sinnvoll nicht ganz so tief zu gehen und die Pendelbewegungen sanfter anzuleiten um die Energien sanft zu entladen.

Der Fantasie sind in der Anwendung von Methoden aus der CoreDynamik keine Grenzen gesetzt.

Wichtig bei der Anwendung der Methoden mit traumatisierten Menschen ist die Ressourcenarbeit und daß oberste Gebot in der Somatic Experiencing zu beachten – **TITRIEREN / Kleiner machen.**

Auf diesen Aspekt gehe ich im Folgenden in meiner Differenzierung noch kurz ein.

## IV. Differenzierung der Ansätze

Diametral zum coredynamischen Ansatz, durch die Katharsis und das Vergrößern von Gefühlen und Emotionen, in die Stille und das feine Spüren zu gelangen, ist dies im Somatic Experiencing ein No-Go.

SE geht davon aus, daß bei traumatischen Störungen des Nervensystems durch eine Vergrößerung der Gefühle und Emotionen die Gefahr der Retraumatisierung und im schlimmsten Fall der Fragmentierung besteht. Traumatisierte Menschen können dadurch in eine Psychose fallen.

Sigmund Freud definierte Trauma auf die folgende Weise:

**„Trauma ist ein Bruch der Begrenzung gegen Überstimulierung, der zu einer überwältigender Hilflosigkeit führt.“**

Dieses überwältigende Gefühl der Hilflosigkeit muß bei der Arbeit mit Trauma unbedingt beachtet werden und darum ist die Ressourcenarbeit auch so wichtig. Wenn wir in einer SE-Sitzung an Traumamaterial im Körper herankommen, gehen wir eher in die Ressource der Orientierung im „Hier + Jetzt“ und nicht tiefer hinein. Dies wird gemacht um behutsam den Resilienzbereich des Klienten zu erweitern und eine Fragmentierung zu vermeiden.

Mit jeder erfolgreich genommenen „Welle“ schwindet das Gefühl der Hilflosigkeit und es entsteht mehr Sicherheit.

In der CoreDynamik besteht, meiner Ansicht nach, jedoch auch nicht so eine große Gefahr der Retraumatisierung oder Fragmentierung wie es durch die Herangehensweise zuerst scheinen mag.

Ich möchte meine Ansicht kurz erläutern:

Als wohl wichtigsten Punkt würde ich die enge Begleitung des Klienten und die liebevolle Präsenz des Therapeuten ansehen.

Durch diese grundlegende Haltung in der CoreDynamik besteht kaum Gefahr tiefer zu gehen als der Klient bereit ist und der Therapeut es halten kann.

In der CoreDynamik arbeiten wir, ebenso wie im SE, zuerst an den Ressourcen des Klienten, um ein gesteigertes Körperbewußtsein und die Fähigkeit zur Selbstregulierung zu entwickeln. Wir schaffen so, ein starkes Gefäß für Containment in dem dann auch schwierige Prozesse stattfinden und gehalten werden können.

Wir bauen die Ausdrucksfähigkeit aus und entwickeln so Ventile, über die der Klient energetische Zustände entladen kann.

Die CoreDynamik bietet einen sicheren Rahmen, klare Struktur und Orientierung durch Landkarten, Modelle und die Methoden.

## **Fazit**

Zusammenfassend kann ich sagen, daß die Kombination der Ahnenarbeit mit der Traumaheilung im Rahmen der CoreDynamik für mich sehr viel Sinn ergibt.

Durch die Erkenntnisse von Anderen und auch durch meine eigenen Erkenntnisse aus den verschiedenen Bereichen bin ich mir sehr sicher, daß sich traumatische „Abdrücke“ über unsere DNS über Generationen vererben können wenn das Nervensystem des Betroffenen nicht zu einer nachhaltigen Entladung und damit zu einem Abschluß der genetischen Kampf-oder-Flucht-Reaktion kommt.

Mit diesem Wissen und den in meinem Vortrag dargelegten Informationen komme ich zu dem Schluß, daß die CoreDynamik ein beinahe unerschöpfliches Feld darstellt um mit den Konzepten der Ahnenarbeit und der Heilung von vererbten Traumata kreativ und frei zu arbeiten.

Durch die vielen verschiedenen Ansätze der körpersinnlichen Erfahrung und die klare Struktur sind in meiner Wahrnehmung sehr tiefgreifende Heilungsprozesse möglich.

Jeder Klient kann dort abgeholt werden wo er gerade steht. Mit dem Zugang, der für ihn der „Richtige“ ist.

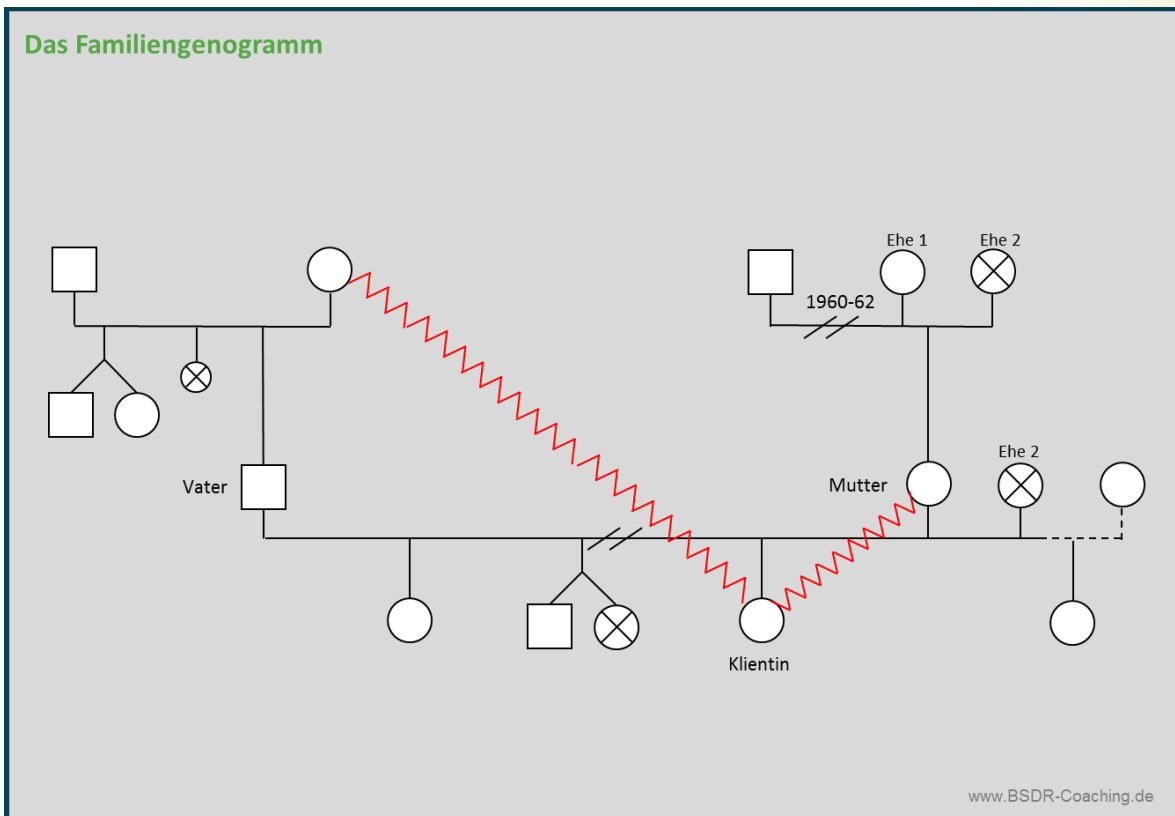
*„Es kann keine Kriege und keine Umweltverschmutzung mehr geben, wenn genug Menschen ihre eigenen Traumata und die ihrer Ahnen auflösen und heilen.*

*Wenn die kritische Masse erreicht ist gibt es einen Paradigmenshift.*

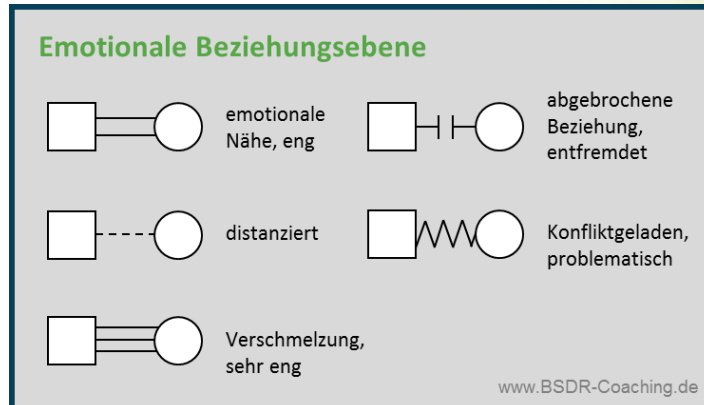
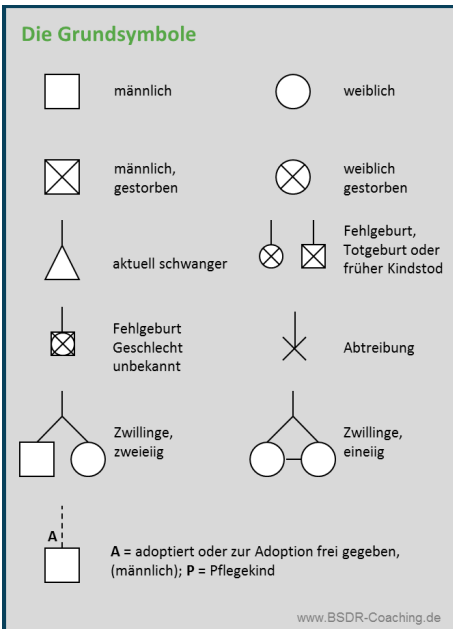
***Und die CoreDynamik kann dabei ein Geburtshelfer sein.“***

*Jan Eras  
15. März 2017*

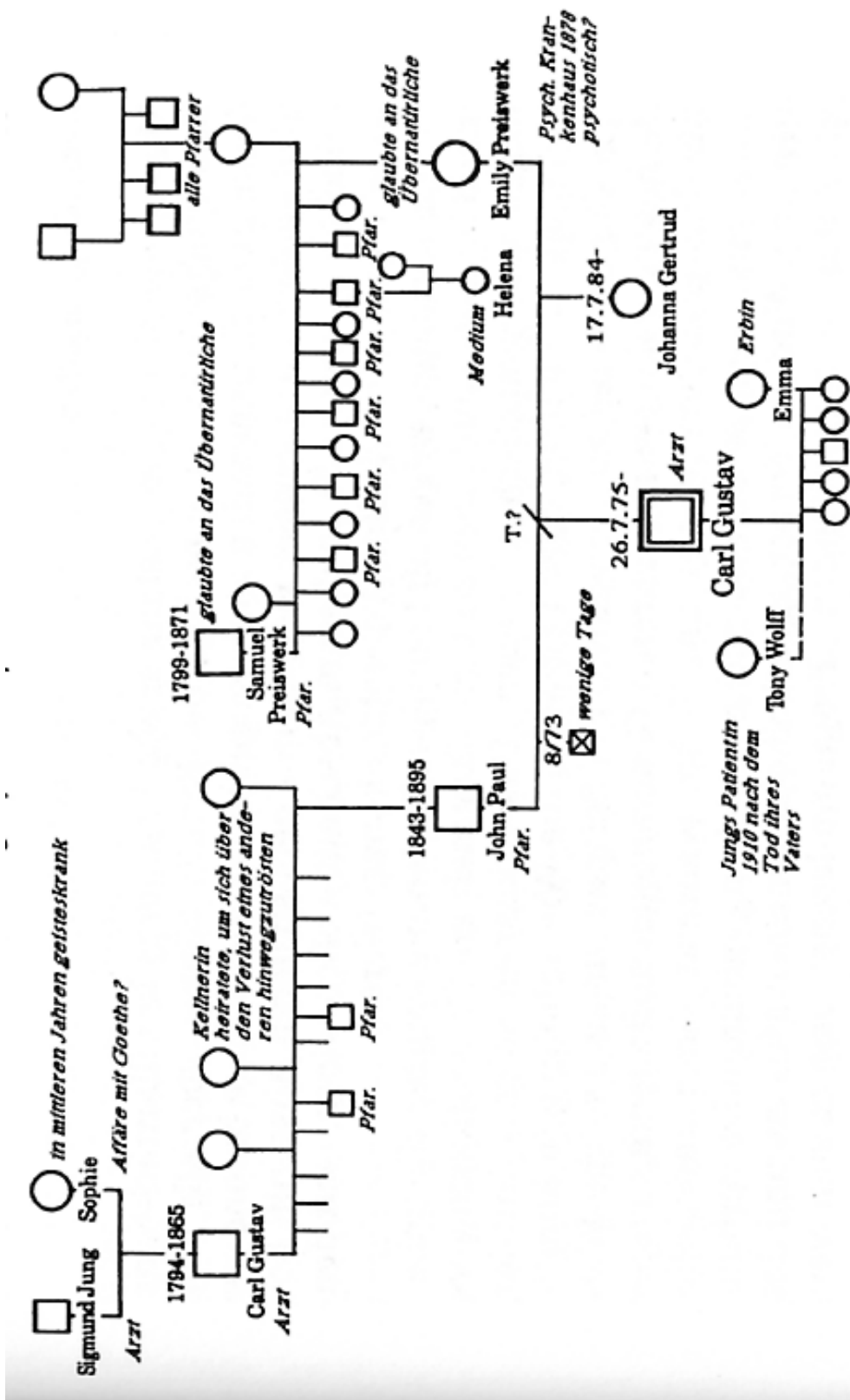
## 2 Grundlegendes Genogrammbeispiel:



## Symbole für die Genogrammerstellung:



# Genogrammbeispiel C.G. Jung:





## Quellen und Buchempfehlungen:

<sup>1</sup> Systemgesetzverletzungen: <http://systemgesetze.de/systemgesetze>

<sup>2</sup> Genogrammbeispiel und Symbolerklärungen: [http://www.bsdr-coaching.de/?page\\_id=3779](http://www.bsdr-coaching.de/?page_id=3779)

Genogrammbeispiel C.G. Jung: <http://www.hwstecker.de/praxis/genogramm.html>

Vera Griebert-Schröder – **Eine Reise zu den Ahnen**

Peter Levine – **Traumaheilung** (gute Einführung in SE)

Peter Levine – **Sprache ohne Worte** (Hintergründe und Anwendung)

Laurence Heller / Aline Lapierre – **Entwicklungsstrauma heilen** (gute Ergänzung zu SE)

Bernhard Mack – **CoreDynamik** (Grundlagenwerk mit vielen Modellen und Methoden)

## Weiterführende Links:

Nature's Lessons in Healing Trauma: An Introduction to Somatic Experiencing® (SE™):

<https://www.youtube.com/watch?v=nmJDkzDMllc>

Frieden mit Familie, Ahnen und Herkunft - Hooponopono - Christian Rieken:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_EK3sGAMP\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=_EK3sGAMP_8)

Marinka Gattnar – Kunst und Therapie (Somatic Experiencing)

<http://www.kunstundtherapie.com>

Somatic Experiencing (SE)® Deutschland e.V.

<http://somatic-experiencing.de/>