

**Jan Schürmann**

angehender CoreDynamik Therapeut, Coach und Trainer



**Vortrag am 17.03.2017**

# **CoreDynamik, Traumaheilung und Ahnenarbeit**

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

Mit  
zauberhafter  
Unterstützung  
des Marae in  
Lübeck



# Die 4 Hauptbereiche meines Vortrags:

- I. Kurze stichpunktartige Vorstellung der Ansätze**
- II. Übersicht über die Schnittmengen**
- III. Beispiele für die mögliche Anpassung und Verwendung vorhandener Methoden aus der CD**
- IV. Differenzierung der Ansätze**

# Traumaheilung im „Kollektiven Nervensystem“

## Mein These:

Es wird 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.

**Die CoreDynamik kann dabei ein Geburtshelfer sein.**

# I. Welche Möglichkeiten bieten die Ansätze?

# Traumaheilung mit Somatic Experiencing

- Nachhaltige Heilung von Schock- und Entwicklungstrauma und PTBS
- Heilung von ererbten Traumata (z.B. Krieg, Flucht, Vertreibung)
- Heilung von kollektiven Traumata
- Traumaprophylaxe durch Kenntnisse um die Entstehung (Fachpersonal z.B. im medizinischen Bereich)

# Ahnenarbeit

- Verständnis und Aussöhnung mit den Ahnen
- Den Blick für das große Ganze schärfen
- Klärung und Heilung systemischer Verletzungen
- Stärkung des eigenen Potenzials durch Rückverbindung an die biologischen Wurzeln
- „Ein Baum kann nicht in den Himmel wachsen ohne tiefe und starke Wurzeln“

## II. Schnittmengen der Ansätze

# Ahnenarbeit und CD

- Ahnenarbeit kann als ein Bestandteil in die coredynamische Arbeit integriert werden
- Viele Modelle und Methoden aus der CD lassen sich für die Ahnenarbeit nutzen
- Das Unterstützungs- und Kraftpotenzial des Ahnenfeldes kann ähnlich genutzt werden wie das Feld der Archetypen



# CD, SE und Ahnenarbeit

- „Arbeit mit Gefühlen“ aus der CD ähnelt stark dem Ablauf einer SE-Sitzung und dient als gute Grundlage
- Die 6 Erfahrungsdimensionen finden sich in ähnlicher Form beim SE wieder
- Auflösung von generationsübergreifenden Traumata mit SE
- Coredynamische Methoden und Modelle fügen der Ahnenarbeit und auch der SE weitere Dimensionen hinzu

# III. Beispiele für die praktische Arbeit

# Beispiele für Ahnenarbeit in der CD

- „Ahnenfüttern“ kann helfen mit Vorfahren in Kontakt zu treten
- Kissenarbeit mit unseren Ahnen (Antworten, Beziehungsklärung)
- „Ahnenaufstellung“ kann systemische Zusammenhänge aufzeigen
- „Ahnenpanorama“ kann spielerischer sein als ein Genogramm

# Beispiele für SE in der CD

- Seilarbeit in verschiedenen Varianten für die Arbeit mit SE
- Kissenarbeit mit körperlichen Anteilen oder Symptomen
- 8 Säulen der Identität zur Ressourcenstärkung
- Gruppenarbeit mit speziellen Atemreisen für stark traumatisierte Menschen

# IV. Differenzierung

# Differenzierung der Ansätze

CoreDynamik ist nicht EIN Modell, EINE Methode oder EIN Ansatz sondern vielmehr eine ganzheitliche, humanistische Betrachtungsweise mit sinnvollen didaktischen Werkzeugen und einem spirituellen Rahmen

Traumaheilung mit Somatic Experiencing (SE) 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.

# Fazit

- Die coredynamische Arbeit wird durch Ahnenarbeit und durch Traumaheilung mit SE bereichert
- Die CoreDynamik bereichert die Arbeit mit den Ahnen und die Traumaheilung mit SE
- Der Blick für das „Große Ganze“ hilft auch bei der Heilung von Trauma
- Das Feld des „kollektiven Nervensystems“ und generationsübergreifender Traumata ist in seinem Einfluß nicht zu unterschätzen

# **Vielen Dank!**

**Und nun freue ich mich über eure Fragen... ;-)**