

GEDANKEN ZU
UNSERER PROZESSARBEIT
IN DER PKKT

MODUL III

Zur inneren Haltung

- In Balance sein zwischen : In der Leitung sein und auf Augenhöhe
- => Wir begegnen uns von Mensch zu Mensch
- Demut als Basis

DU BIST DIE WICHTIGSTE PERSON

Ob als Therapeut:in oder Co-Therapeut:in

Wenn du nicht reguliert bist oder dich nicht regulieren kannst
- und damit Sicherheit für die Reisenden und die Gruppe herstellst-
kann der Prozess nicht gut gelingen oder es sogar zu Retraumatisierungen kommen.

Also:

Erlaube dir, gut für dich zu sorgen :-)

DAS BEDEUTET, DASS DU FOLGENDES BRAUCHST:

- **Selbstregulierung:** Wie geht es mir? Was braucht mein ANS?
- **Selbstreflexion:** Wo stehe ich? Welches Feld habe ich eröffnet? Welche Vorstellungen habe ich von den Reisenden / zu dem , was sich zeigt / schon im Vorfeld?
- **Selbstfürsorge:** Was brauche ich?
- **Selbstvertrauen:** In dich und deine Intuition

WAS NOCH WICHTIG IST:

- **Präsenz:** Sie ist Teil des sicheren Raums
- **Verbindung:** Von Herz zu Herz - immer wieder nachspüren, ob wir noch / wie wir verbunden sind. (Verbal, übers Gefühl, körperlich)
- Auch als Therapeut:in und Co-Therapeut:in
- **Focus auf das Gute:** Auf den goldenen /göttlichen Kern des/der Reisenden

- **Sicherheit:**

- „Alles darf nichts muss“
- „Du kannst jederzeit stopp / Nein! sagen“
- „Es kann sein, dass es auch Projektionen auf mich gibt“ (erklären)
- „Du brauchst kein schlechtes Gewissen haben, wenn es jemandem in der Gruppe in der Rolle nicht so gut geht - und: wir können gerne nachfragen...“
- „Wir /ich passen auf dich auf.“
- „Was brauchst du, um dich wohl zu fühlen?“

Auch alles Folgende bietet Sicherheit:

- **Achtsamkeit:** in dem, was ich sage und tue.
- Anfragen/ Ankündigen => Erlaubnis einholen => handeln
- **Reflektionen:** Immer wieder: wo stehe ich? Wie geht es mir? Wie geht es dem Reisenden? Wo ist er/sie im pränatalen Raum?
- **Transparenz:** Sichtbar machen / benennen / übersetzen, was gerade passiert. Auch: Im Vorfeld unsere Arbeit erklären und sie weiten => kann auch was ganz anderes werden als pränatal. Z.B. : wir können auch im transgenerationalen Raum landen...
- **Flexibilität:** Nicht in Erklärungen/Sichtweisen festhängen - Raum immer wieder weit machen.

TECHNIKEN, DIE HELFEN

- **Nachfragen:** Wenn du etwas beim Reisenden spürst.
- **Verifizieren:** Schau mal, ob das für dich auch stimmig ist? Ob das deinem Bild entspricht? Möchtest du, dass ich dich mit dem gleichen Bild im Kopf berühre?
- **Differenzieren:** Wie ist das: so oder so? Angenehm/ Unangenehm?
- **Orientieren:** wenn Unsicherheit im Reisenden/Therapeuten aufkommt/ wenn der Prozess nicht weiter geht / wenn Verwirrung im Raum ist:
- Benennen, wo wir uns im pränatale Bereich befinden; Gruppe hinzuziehen; sagen, wie es mir als Therapeut:in geht.
- Im transgenerationalen Raum: das gehört nicht zu dir, sondern zu (deinem Vater/ Mutter/ etc). Auch auf körperlicher Ebene
- Bei Dissoziation: wir sind hier in... und machen... oder: es passiert gerade folgendes...
- Wieder mehr in den Körper gehen...

- **Bestätigen:** Ja, da ist dein Raum! / Ja, das war schlimm! / Ja, so ist es! => das stärkt auch die Beziehung.
- **Entlasten:** Du kannst jetzt (z.B: einschlafen, schreien, dich bewegen) und es ist völlig in Ordnung.
- **Inspirieren:** Impulse aussprechen, zur Wahl stellen.
- **Ermuntern:** lass dir Zeit, das zu erkunden; Vielleicht gibt es ja eine neue Erkenntnis/ ein neues Gefühl; Vielleicht magst du dich überraschen lassen, was da kommt.
- **Begleiten und vertiefen:** über wortwörtliche Wiederholungen/ paraphrasieren: hab ich richtig verstanden, dass...

- **Relativieren:** Wenn man merkt, dass die Erwartungen zu groß waren. Dann das wertschätzen, was erreicht wurde.
- **Verstärken:** Z.B. ein gutes Körpergefühl am Ende der Reise. Ein inneres Bild dazu finden.

„Und wenn du nicht mehr weiter weißt, frage nach einer Tasse Tee“

– Spruch aus einer Cranio-Ausbildung

Bei uns würde das bedeuten: halte inne
und verlangsame oder stoppe den
Prozess, bis sich der nächste Schritt zeigt.

Wir kennen nicht den großen Plan, der hinter den oft nicht ganz verständlichen Bewegungen der Seele steckt, aber wir können der Seele folgen und sie in ihren Bewegungen unterstützen.

Wir wünschen euch viel Freude mit dieser wunderbaren Arbeit