



WEGE ZUM SEIN



Eva Cohaus

Praxis für Traumatherapie
Systemische Paar-
und Familientherapie

**FAMILIEN-
AUFSTELLUNGEN
TRAUMA-
AUFSTELLUNGEN**



WEGE ZUM SEIN

Eva Cohaus

Kettelerstraße 17

48301 Nottuln

Telefon 02502/8594

www.wege-zum-sein.de

evacohaus@wege-zum-sein.de





Seminarleiterin
Eva Cohaus
 psychotherapeutische
 Heilpraktikerin
 Systemische
 Familientherapeutin
 Paar- & Sexualtherapeutin
 Traumatherapeutin

TRAUMA-AUFSTELLUNGEN

Mit einer Trauma-Aufstellung möchte ich Menschen ansprechen, die eines der folgenden Symptome haben

- Schlaflosigkeit, innere Unruhe, schnelle Gereiztheit oder dauernde Lustlosigkeit
 - scheinbar unbegründete Ängste, Schweißausbrüche, Zittern
 - das Gefühl, in bestimmten Situationen 'nicht da' zu sein
 - medizinisch nicht erklärbare, anhaltende oder öfter auftretende Symptome wie hartnäckige Kopfschmerzen, Migräne, Herzrasen, anhaltende Müdigkeit oder Erschöpfung, unerklärliche Störungen im Magen-Darmbereich.
- Sie alle können Hinweise auf ein Trauma sein.

Es gibt viele Ursachen für einen Schock oder ein Trauma: in einen Autounfall verwickelt zu sein oder Zeuge zu sein, wie Menschen verletzt werden oder gar umkommen. Ein Krankenhausaufenthalt, bei dem das Kind von den Bezugspersonen getrennt wurde. Gewalt oder Alkoholismus in der Familie, sexuelle Gewalt. Der Verlust eines geliebten Menschen, und Vieles mehr.

In einer Trauma-Aufstellung verbinde ich die Familienaufstellung mit den Methoden von Somatic Experiencing (SE)[®], einer Methode zur Traumabewältigung, die Menschen unterstützt, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und behutsam den erlittenen Schock zu verarbeiten.

So stelle ich in einer Traumaaufstellung auch Personen auf, die für den/die Betroffenen eine Ressource darstellen, wie z.B. eine gute Freundin aus der heutigen Zeit, die wir mitnehmen in das traumatisierende Geschehen aus der Kindheit. Wenn das damalige Kind einen Verbündeten hat,

muss es nicht das ganze Ausmaß an Hilflosigkeit erleben und der/die Aufstellende kann eine Lösung für sich finden, die damals nicht möglich war.

In einer Traumaaufstellung kann auch eine Neuverhandlung stattfinden, d.h. ein Geschehen, das traumatisierend war, wird umgeschrieben. So musste ein Aufstellender als kleines Kind mutterseelenaltein eine Operation in einem Krankenhaus über sich ergehen lassen, die Eltern durften ihn nicht besuchen. Als Folge tat er sich als erwachsener Mann schwer damit, anderen Menschen zu vertrauen und eine tiefe Bindung einzugehen. Er hätte sich als Kind mutige Eltern gewünscht, die sich gegen die Ärzte/innen durchsetzten, und einen verständnisvollen Arzt, der ihm erklärte, was mit ihm geschehen würde. So stellten wir das Geschehen neu auf, und die Traurigkeit über seine Einsamkeit und seine Angst vor dem Ungewissen wurden für ihn wieder spürbar, er konnte sie loslassen und beginnen, Vertrauen zu fassen.

FAMILIENAUFSTELLUNGEN

Immer wieder begegnen wir in unserem Leben Problemen, die sich hartnäckig allen Lösungsversuchen widersetzen. Oft liegen sie nicht in unserem persönlichen Lebensweg begründet, sondern haben ihren Ursprung in den Schicksalen unserer Familien. Eine Familienaufstellung kann uns dann sowohl die eigentliche Ursache unseres Problems als auch dessen Lösung - und den Weg dahin aufzeigen.

Häufige Themen sind:

Lebenskrisen · Ängste und Depressionen · Der eigene Platz im Leben · Schwierigkeiten in Beziehungen · Drohende Trennung oder Trennung · Probleme im Beruf, Berufswechsel · Trauerarbeit, Abschiednehmen

Wenn mit Stellvertreter/innen das innere Bild des Systems (die Ursprungs- oder die Gegenwartsfamilie, der Arbeitsplatz, das innere System von verschiedenen Persönlichkeitsanteilen) aufgestellt wird, enthüllt sich die Dynamik der unbewussten Strukturen, in denen die Beteiligten gefangen sind.

In der Arbeit mit dem System können wir dann unseren eigenen Weg finden, um diese Verstrickungen zu lösen. So können wir schließlich unseren Platz im Leben finden, mit neuer Freiheit und der uns eigenen Kraft. Die Versöhnung mit dem eigenen Schicksal ist ein prägendes Merkmal dieser Arbeit.