

holding and being hold -  
encouraging our inner child AND supporting it's mother and father

### Forschungsfragen:

Was erzeugt innere Sicherheit und Geborgenheit -  
was macht uns nachhaltig satt – sozusagen „voll versorgt“ auf allen Ebenen:  
körperlich, emotional, geistig, seelisch und psychisch – und damit höchstwahrscheinlich auch  
zufriedener, selbstsicherer und friedvoller in uns selbst sowie im Umgang mit anderen?

### Persönlicher Hintergrund:

Vor über 20 Jahren entdeckte ich die Tanzform der *Contact Improvisation, Authentic Movement*  
sowie das *Body-Mind Centering®* – letzteres zunächst im Zusammenhang mit tänzerischer  
Improvisation.

In diesen Tanz- und Körper-Kontakt- und Bewegungs-Disziplinen erlebe ich immer wieder große  
**Lebensfreude, innere Verbundenheit und Glücksgefühle** während und nach dem Praktizieren  
und auch beim Unterrichten derselben.

Mich beschäftigt wiederholt die Frage, wie und ob wir diese Gefühle des „mit-sich-und-der-Welt-  
Verbunden-Seins“, des **tiefen Vertrauens in die Weisheit unseres Körpers und damit auch in  
das Leben** dauerhafter in unseren Alltag übernehmen können.

Auch in der Arbeit mit vor- und nachgeburtlichen Bewegungsmustern, v.a. aber beim **Neu-Erleben  
des eigenen Geburtsprozesses als Erwachsene sowie beim Begleiten dieses Prozesses diverser  
GruppenteilnehmerInnen als Dozentin** erfuhr ich in verschiedenen Aus- und

Fortbildungszusammenhängen **bereichernde und tiefgreifende Glücksmomente** – tiefe Gefühle  
des ganz-in-sich-Ruhens, des Vertrauens in sich und die Welt, des Angenommen- und Richtig-Seins  
– ganz so, wie jedeR hier auf dieser Welt ist.

### Nachhaltigkeit:

Seit langem beschäftigt mich die Frage der **Nachhaltigkeit solcher Erfahrungen.**

Dabei tauchen folgende weiter **zu erforschende Fragen** in mir auf:

- Können wir das Gefühl von „Innerem Halt“ durch Erlebnisse von Sicherheit/ Geborgenheit/  
Gehalten-Sein dauerhaft nachträglich als Erwachsene etablieren?
- Wie viele positive Erlebnisse dieser Art brauchen wir als Menschen, um gegenteilige  
Erlebnisse im Nervensystem zu „überschreiben“ und neu abzuspeichern und uns damit  
dauerhaft sicher und geborgen in uns selbst zu fühlen?
- Ist es möglich, durch inneren Halt, den wir erst im Erwachsenen-Alter „nach“-bilden oder  
etablieren, unsere Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) nachträglich zu stärken, so  
dass wir zukünftig Krisen mit Hilfe der in uns wohnenden Ressourcen als Anlass für Weiter-  
Entwicklungen nutzen können anstatt in Hilflosigkeit, Starre oder Depressionen zu fallen?
- Was alles führt zu einem Gefühl von „innerem Halt“? Und noch einige mehr...

## **Unser inneres Kind nach-nähren - ein Forschungsprojekt**

*Ablauf des Projektes \* Termine \* Ort \**

Gemeinsam mit Euch möchte ich viele nährende Erlebnisse teilen und außerdem Erfahrungen sammeln.

Durch **konkrete Übungen des gegenseitigen sicheren und geborgenen Gehalten-Seins** und Haltens (physical holding, emotional & verbal support) können wir uns in jedem Lebensalter „nach-nähren“ und unserem inneren Kind- oder Baby-Anteil physische sowie psychische und emotionale Zuwendung zukommen lassen. Wir können dabei auch Kontakt zu einer „unverletzbar“ Flüssigkeit in unserem Körper aufnehmen. (*Dank für Inspiration an Odile Seitz*). Die Idee beim Gehalten-Werden ist, **durch wiederholtes Erleben nach und nach neue Nervenverbindungen zu knüpfen** und die so entscheidende frühe Babyzeit oder auch die Zeit, die wir im Mutterleib verbrachten, nachträglich allmählich **als 'sicher-gehalten' im Hirn abzuspeichern**.

Hierfür unterstützend werden wir **die Rolle der Mutter und des Vaters** (und je nach Bedarf auch der Ahnen) **in das Nach-Nähren integrieren** und auch diesen beiden wichtigen Menschen jedes neu entstehenden Lebens unterstützende Aufmerksamkeit widmen.

Mit einem Gefühl des sicheren, inneren Haltes können wir i.d.R. unser Leben mit seinen verschiedenartigsten Anforderungen leichter meistern.

Dieses lab ist eine weitere Etappe meiner Forschungen – mehr Gedanken zum Thema findest Du auf der 3. Seite.

*Als TeilnehmerIn kannst Du allein mit Dir und Deinem inneren Kind oder auch mit einer FreundIn oder einem Lebenspartner kommen, von dem Du u.a. gern in den Arm genommen werden und Zuspruch bekommen magst und die auch Du gerne selber hältst und unterstützen magst. Sinnvoll für dieses Projekt ist eine regelmäßige Teilnahme an allen genannten Terminen. Gerne melde Dein Interesse auch bei mir, selbst wenn es für dieses lab nicht klappt (oder nur vormittags bzw. abends möglich ist).*

### **Ort und Zeiten:**

#### **Praxis am Zionskirchplatz**

Griebenowstr.10, Mitte/Prenzlauer Berg, 10245 Berlin

#### **Kosten:**

**montags: 18.30 - 20.30 Uhr**

**Projektbeginn: Mo, 4. April, 18.30 Uhr**

**Intensiv - Woche: 11.-14. April vormittags von 10-12 Uhr.**

**mo-abends: 18. + 25. April, 2.,9., 23. + 30. Mai, 13.+27.Juni**

**5 - 20 Euro/Termin -**

**sliding scale**, das bedeutet:

Zahlung nach eigener

Wertschätzung + Möglichkeit

#### **Projektleiterin: Maren Hillert**

Heilpraktikerin \* Körpertherapeutin

Tanzpädagogin \* Somatische Bewegungstherapeutin®

Diplom in Integrativer Körperarbeit und Bewegungstherapie

Dozentin in Somatischen Ausbildungen – lehrend und forschend im prä-, peri- u. postnatalem Feld.

#### **Projektbegleiter: David Neumann-Cosel**

Diplom Sozial Pädagoge

20 Jahre soziale Nachbarschaftsberatung & emotionaler Unterstützung \* all around-Handwerker

Betreuer für jugendliche Flüchtlinge.

*Beide verbindet ihre langjährige Freude an Körperarbeit und der Tanzform Contact Impro.*

## Weitere Gedanken zum Thema (Sammlung):

Bei sehr frühen verursachten Beeinträchtigungen unseres Sicherheitsgefühles (oder evtl. auch des Sicherheitsgefühls unserer Eltern/ Großeltern, z.B. durch Kriegseinwirkungen) scheint es meiner Erfahrung nach hilfreich zu sein, auf nonverbaler Ebene und mit dem am frühesten im Menschen gebildeten Sinn – dem Tast- und Berührungssinn – zu arbeiten.

Wenn sich nach akuten Krisen oder auf bestimmte Trigger im Alltag hin Unsicherheit oder Angst in uns einstellt und sich diese existentiell anfühlt, haben wir es oft mit Auswirkungen traumatischen Erlebens zu tun, v.a. dann, wenn die Handlungsmöglichkeiten im Alltag vorübergehend nur eingeschränkt möglich sind.

Es gibt verschiedene Ansätze im Bereich der Traumatherapie. Den meisten gemeinsam ist inzwischen, sich mehr auf Ressourcen und Potentiale zu konzentrieren als auf den Mangel.

Frau Luise Reddemann, Nervenärztin und Psychoanalytikerin, langjährig spezialisiert in der Arbeit und Forschung mit schwer traumatisierten Menschen, hat ein Konzept der „Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie - PITT“ entwickelt. Ihrer Erfahrung nach fußen Veränderungsprozesse im Verhalten und seelische Gesundheit insbesondere auf Vorstellungen und Imaginationen: Sie verknüpfen kognitives, affektives und körperliches Erleben.

(Literatur zu diesem Thema u.a.: „Imagination“; Handwerk der Psychotherapie, Band 2; L. Reddemann, J. Stasing; 2013).

Desweiteren gibt es traumatherapeutische Ansätze in der Verhaltenstherapie, in der Gestalttherapie, EMDR und andere.

Zunehmendes Interesse gibt es inzwischen auch in Deutschland an Methoden und Ansätzen aus dem somatischen Bereich, z.B. Somatic Experiencing (SE nach Peter Levine) oder auch TRE-Übungen.

Mir persönlich ist die Arbeit über **das Körper-Spüren und -Wahrnehmen sowie über Berührung viel unmittelbarer zugänglich als die Arbeit mit unserer Vorstellungskraft und Imagination**, an unserem Verhalten oder andere Methoden. Auch wenn ich diese Ansätze durchaus interessant finde. Jedoch beginne ich persönlich lieber auf der - auch entwicklungsphysiologisch gesehen - früheren, physischen Ebene und verknüpfe diese dann gerne mit der verbalen Ebene – zunächst im Sinne von positivem Zuspruch.

Interessant finde ich auch die Verknüpfung der Ebene des rein physisch sicher Gehalten-Seins mit der Ebene der Vorstellung des Sicheren Ortes oder auch der Unterstützung durch imaginierte Wesen (+ Kräfte?), die uns sicher halten.

Wichtig ist mir beim Nach-nähren des Baby-Anteils in uns eine generationsübergreifende Arbeit.

Zusätzlich hilfreich empfinde ich Kombinationen aus verschiedenen Richtungen, wie Fokus setzen üben, Zeit- und Stressmanagement etc.

**Meine Vermutung ist, dass sich bei vielen verletzlichen Menschen dysfunktionales Verhalten vor allem durch Stärkung des inneren Kerns/ der inneren Sicherheit langsam ändern kann in zunehmend gesundes, dem Menschen und seiner Umgebung zuträgliches Verhalten.**

**In jedem Falle ist es hilfreich, den Boden oder die Basis unseres Seins und die Bedingungen für vertrauensvolle Hingabe an das Leben zu stärken.**

