

## 1. Kernressource: "Verbindung" Willkommen sein



### "Willi" ist willkommen

**Alter: Vorgeburtlich bis ca. 6 Monate**

**Die 1. Kernressource im Kindesalter:**

Willkommen zu sein auf dem Planeten Erde, in diesem Leben, im eigenen Körper, bei liebevollen Menschen in einem sicheren Umfeld.

Zugehörigkeitsgefühl zu dieser Welt, sich verbunden fühlen und Kontakt mit dem eigenen Körper und den Gefühlen haben.

**Die 1. Kernressource im Erwachsenenalter:**

Mit sich selbst verbunden zu sein und in der Lage zu sein, dauerhafte Beziehungen mit anderen einzugehen.

Schon bevor Willi gezeugt wurde, sehnen sich seine Eltern nach einem Kind. Sie malen sich aus, wie sie einem kleinen Menschen hier auf Erden einen Platz geben könnten. Sie wollen dem Kind viel Zeit schenken, ihre tiefe Liebe mit ihm teilen und ihn begleiten. Willi spürt beglückt die Liebe und die Echtheit dieser Eltern. Unentwegt fühlt er ihre lebenslustige und zarte Anziehungskraft. In einem Moment, wo seine Eltern in Liebe und Sex verschmelzen, entsteht ein neues Leben. Willi spürt die Sanftheit der Verbindung zu seinem, neuen kleinen Körper. Das stetige Gefühl willkommen zu sein, gibt ihm ein tiefes Gefühl richtig zu sein. Im geborgenen Schoß seiner Mutter lernt Willi die Stimmen seiner Eltern kennen, fühlt er die ersten Berührungen, die ihm Verbundenheit und Angenommen sein schenken. Irgendwann spürt er, dass er bereit ist Neues kennenzulernen. Das Verlassen dieses Ortes bringt ihm aufregende Gefühle und durch seine gefestigte Verbindung mit sich, mit den Eltern und mit dem Gefühl willkommen zu sein, wagt er das erste Mal zu atmen. In Stille, in den wärmenden Armen seiner Eltern gewöhnt sich Willi an diese neue Umgebung. Er bekommt so viel Zeit, wie er braucht, um am neuen Wohnort Erde anzukommen. Willi fühlt, dass er zu dieser Welt gehört, dass er hier richtig und willkommen ist. Der Name „Willi“ soll ihn immer daran erinnern, dass er so ‚willkommen‘ bei seinen Eltern und auf der Erde ist.

Störungen	Überlebensstil	Identitäten
<ul style="list-style-type: none"> <li>- seine Eltern streiten ständig</li> <li>- seine Zeugung ist nicht gewollt</li> <li>- in der Schwangerschaft erlebe er eine gestresste Mutter und viel Lärm</li> <li>- Die Geburt ist unachtsam &amp; grob</li> <li>- Er bekommt Schläge auf den Po</li> <li>- Es ist viel zu kalt</li> <li>- Er wird von der Mutter getrennt</li> <li>- Er bekommt nur zu bestimmten Zeiten die Flasche</li> <li>- Er spürt, dass er eine Last für seine Mutter ist</li> <li>- Sein Schreien wird oft nicht gehört und er wird ignoriert</li> <li>- Er fühlt sich oft verlassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er hört auf zu schreien</li> <li>- Er friert seine Körperempfindungen und Gefühle ein</li> <li>- Er geht aus seinem Körper</li> <li>- Er trennt seine Gefühle und seine Gedanken voneinander</li> <li>- Er vermeidet den Kontakt mit Vater und Mutter</li> <li>- Er zieht sich in sich zurück</li> </ul> <p><b><u>Größte Angst:</u></b> Ich werde sterben oder auseinanderbrechen, wenn ich fühle!</p> <p><b><u>Schwierige Sätze:</u></b> Ich bin Ich habe einen Platz in dieser Welt Ich habe ein Recht hier zu sein</p>	<p><b><u>Schambasierte Identität</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin ein schreckliches Kind</li> <li>- Ich schäme mich dafür, dass ich existiere</li> <li>- Ich habe keinen Platz auf dem Planeten Erde</li> <li>- Ich habe kein Recht hier zu sein</li> <li>- Ich bin eine Last für andere</li> <li>- Ich kann mich nur von außen sehen und spüre mich nicht</li> </ul> <p><b><u>Gegen-Identität</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich spiele eine gute Rolle in meinem Leben</li> <li>- Ich bin ein guter Vater, Mutter, Ehemann, Ehefrau, Lehrer, usw.</li> <li>- Ich bin ein sehr vernünftiger und rationaler Mensch und ich kenne keine Emotionen</li> <li>- Ich bin den anderen überlegen</li> </ul>

## Die 5 Kern-Ressourcen ... sich der Fülle des Lebens öffnen ...

---

damit lässt sich das Potenzial der 5 Kernressourcen prägnant beschreiben. Es geht darum, sich wieder ganz den eigenen Fähigkeiten zu öffnen, ganz verbunden mit sich Selbst und anderen zu sein und ganz im Hier und Jetzt zu leben. Dr. Laurence Heller entwickelte das Modell der 5 Kernressourcen. Er gibt seit vielen Jahren Seminare über Trauma und Entwicklungspsychologie in Europa und den USA und er unterrichtete an verschiedenen großen Universitäten in den USA.

### Die 5 Kernressourcen: Ein entwicklungspsychologisches Modell (NARM)

(NARM => Neuro\_Affectives\_Relationales\_Modell)

#### 1. Verbindung



#### 2. Bedürfnisse



#### 3. Vertrauen



#### 4. Autonomie



#### 5. Liebe & Sexualität



---

Die 5 Kernressourcen sind ein entwicklungspsychologisches Modell von Dr. Laurence Heller. Dieses Modell beschreibt die 5 Kernressourcen (Kraftquellen), die wir im Laufe unserer menschlichen Entwicklung brauchen, um uns als lebendige und kreative Menschen entwickeln zu können. Auf unserer menschlichen Reise, vor der Geburt bis zur Pubertät, brauchen wir den Kontakt mit diesen fünf Kernressourcen für eine gesunde Entwicklung und um die Fülle des Lebens für uns wahrnehmen zu können.

Das NARM-Modell zeigt auf, was geschieht, wenn wir die Kernressourcen nicht oder nur teilweise erfahren haben und welche Identitäten und Überlebensstile wir dadurch entwickeln. Störungen auf unserer Wachstumsreise lassen uns Überlebensstrategien entwickeln, die uns mehr oder weniger von diesen Kernressourcen trennen.

Das NARM-Modell beschreibt Wege, wie wir uns wieder mit den 5 Kernressourcen verbinden können, mit dem eigenen Selbst in Kontakt gehen können, um sich den eigenen Fähigkeiten zu öffnen und ganz im Hier und Jetzt zu leben.

### Werkzeuge für den Umgang mit traumatischen Energien

In unserer Seminararbeit stellen wir Übungsräume zur Verfügung, um in Kontakt mit diesen essenziellen Kernressourcen zu kommen. Auf dem Weg dorthin werden sich die traumatischen Erfahrungen und Energien zeigen, die noch Heilung brauchen. Für diese traumatischen Energien bieten wir effektive Werkzeug an, um mit ihnen umgehen zu lernen und sie aufzulösen.

### Störungen auf der Wachstumsreise (Trennung von den Kernressourcen)

Zu jeder Kernressource beschreiben wir mögliche Störungen, um deutlich zu machen, wie viele unterschiedliche Störungen auf dieser Reise geschehen können. Störungen gehören zu unserer menschlichen Reise dazu, aber sie behindern unsere gesunde Entwicklung und beeinflussen manchmal unser gesamtes Leben.

### Die negative Wahrnehmung des eigenen Selbst (Scham-Identität)

Diese Störungen haben teilweise einen erheblichen Einfluss auf die Wahrnehmung des eigenen Selbst (Identität) und des eigenen Selbstwertes. Es entsteht eine schmerzhaft Identifizierung mit negativen Bewertungen und Beurteilungen des eigenen Seins. Diese negative Identifizierung nennen wir die „schambasierte Identität“ (Scham-Identität).

### Die positive Wahrnehmung des eigenen Selbst (Gegen-Identität)

Um den Schmerz der „schambasierten Identität“ nicht fühlen zu müssen und um emotional zu überleben, entwickelt das Kind eine positive Sicht des eigenen Selbst (Gegen-Identität). Je mehr sich das Kind mit dieser „Gegen-Identität“ eins fühlt, desto weniger fühlt es die „schambasierte Identität“. Dies heißt aber auch, je stärker sich die „schambasierte Identität“ meldet, desto mehr Energie muss man in die Aufrechterhaltung der „Gegen-Identität“ stecken.

### Das wahre Selbst entdecken (Seelenkontakt)

Sowohl die Scham-Identität als auch die Gegen-Identität sind nicht das wahre Selbst. Sie sind ein Ergebnis der Störungen auf dem Lebensweg und stellen nicht Deine wahre Identität dar. Deine wahre Identität, Dein wahres Selbst, Deine Seele kennenzulernen kann dann geschehen, wenn Du Dich wieder mit Deinen Kernressourcen verbindest. Dadurch kann die Lebensenergie frei fließen, unabhängig von äußeren Bewertungen oder Beurteilungen. Du kannst Dich mit all Deinen Farben geschehen lassen, mit dem Bewusstsein, dass Du richtig bist, so wie Du bist.

Du bist im Kontakt mit Deiner Seele und Deinem Herzen und vertraust dem Fluss Deines Lebens.

---