

5. Kernressource: "Liebe und Sexualität"



"Willi" entdeckt die Liebe

Alter: 4 bis 6 Jahre

Die 5. Kernressource im Kindesalter:

Die Erfahrung geliebt zu werden, so wie wir sind. Die Liebe, die wir schenken, wird aufgenommen und fließt wieder zu uns zurück. Wir erfahren Unterstützung und Bestätigung beim Entdecken und Erforschen unserer eigenen Sexualität.

Die 5. Kernressource im Erwachsenenalter:

Unser Herz kann sich öffnen und wir können eine liebende Beziehung leben mit einer erfüllenden Sexualität.

Willi schließt seine ersten Freundschaften und leidenschaftlich gerne spielt er mit einem Nachbarsmädchen. Sie ziehen sich an ungestörte Orte zurück, wo sie gemeinsam spielen, lachen, einander versprechen, dass sie später einander heiraten werden und geben sich Küsschen. Sie erfahren zum ersten Mal eine Intimität mit einem anderen Menschen als den eigenen Eltern. Willis Eltern nehmen seine erste intime Liebe mit Freude wahr und heißen seine Zuneigung zu seinem Nachbarsmädchen willkommen.

Störungen Bedürfnisse	Überlebensstil	Identitäten
<ul style="list-style-type: none"> - keine liebevolle Aufmerksamkeit - Seine Liebe wird nicht gesehen und zurückgewiesen - Es ist eine strenge und enge Atmosphäre in der Familie - Die Gefühle der Liebe und Emotionen werden nicht gezeigt - Die erwachende Sexualität wird zurückgewiesen, missachtet, ignoriert und beschämt 	<ul style="list-style-type: none"> - Er ist ein Perfektionist - Er ist sehr diszipliniert - Er hat alles unter Kontrolle - Ich liebe Dich, wenn Du mich liebst <p><u>Größte Angst:</u> Da ist etwas grundsätzlich falsch mit mir</p> <p><u>Schwierige Sätze:</u> Ich liebe dich</p>	<p><u>Schambasierte Identität</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich habe einen Makel an mir - Ich fühle mich ungeliebt - Ich bin unfähig zu lieben <p><u>Gegen-Identität</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich lasse mich nie mehr von jemanden verletzen - Ich werde als erster zurückweisen - Der Selbstwert basiert auf Aussehen und Auftreten - Ich bin perfekt und ohne Makel

Weitere Infos unter: www.bewusster-lieben.de/kernressourcen.html

Institut **Bewusster leben und lieben**

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.
