

Die Primärtherapie ist ein ganzheitlich und tiefenpsychologisch fundiertes Psychotherapieverfahren. Therapeutisch wirksam bei vielen und unterschiedlichen psychischen Symptomen / Leiden. Darüber hinaus entfaltet die Primärtherapie einen starken positiven Impuls hin zu einer ganzheitlichen und tiefgreifenden persönlichen Entwicklung. Der therapeutische Prozess fördert die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens, der eigenen Empathiefähigkeit und der sozialen und emotionalen Intelligenz. Das Kursprogramm der Praxis ist zudem für Menschen in heilenden Berufen wie z.B. Heilpraktiker, Psychologen, Ärzte eine fundierte Fortbildung.

Ausgangspunkt für den Beginn einer Primärtherapie können u.a. sein: Eine emotionale Krisen Situation, Störungen im Empfinden und Gefühlsleben, das Gefühl „nicht ganz da zu sein“, nicht richtig am Leben teil zu nehmen (Psychosomatisches Allgemeinsyndrom), einen Mangel an Tatkraft oder Selbstbewusstsein, emotionale oder soziale Schwierigkeiten, sich wiederholende negative Beziehungsdynamiken, Ängste, psychosomatische Beschwerden. Aber auch der Wunsch bewusster und gefühlsbetonter zu leben, sich emotional weiter zu entwickeln, für soziale / emotionale Anforderungen gestärkt zu sein, Weiterqualifikation (Heilberufe), können eine Motivation für die Therapie sein.

In der Primärtherapie geht es u.a. darum, zu den eigentlichen, unbewussten bzw. verschütteten Ursachen der aufgezählten Phänomene zu gelangen, diese Inhalte dem Bewusstsein wieder zugänglich zu machen, um eine grundsätzliche Heilung und Lösung herbeizuführen.

Die unbewussten Inhalte werden in der Primärtherapie auch als nicht-gefühlte-Gefühle (nnG's) oder als primäre Gefühle bezeichnet. Es handelt sich dabei um verdrängte Gefühle / Bedürfnisse, verdrängte Konflikte, mit Schmerzen, Trauer und Ängsten behaftete verdrängte Erfahrung / Ereignisse.

Diese Gefühle / Inhalte sind im Laufe unserer kindlichen Entwicklung verschüttet und vom Bewusstsein abgespalten worden. Es handelt sich um Gefühle und Bedürfnisse, für die in unserer familiären Situation als Kind, offen oder subtil, kein Platz vorhanden war. Gefühle die nicht sein durften / konnten. Gefühle / Bedürfnisse der Kinder, welche die Eltern vielleicht nervten, die sie nicht ertrugen (weil sie sie früher selber nicht leben durften und seit dem verdrängen mussten). Die Gefühlsabspaltung kann als eine Folge von besonderen traumatischen Ereignissen / Szenen (Missbrauch, Gewalterfahrungen, psychische Gewalt) auftreten. Sie kann aber auch aus der Akkumulation vieler kleiner in der Summe traumatisch wirkenden Erfahrungen z.B. der Abgelehnt werdens, einer feindseligen Stimmung, andauernde Nicht-Erfüllung von Grundbedürfnissen heraus entstehen. Die Abspaltung dieser Inhalte war zunächst unsere Rettung und sicheres unser Zurecht kommen (Anpassung) in der frühkindlichen und familiären Situation. Der Preis für diese Rettung war aber, dass mit jeder Abspaltung / Anpassung auch ein Teil unserer ur-eigenen Lebendigkeit und Energie mit verloren ging.

Um die verdrängten und bedrohlichen Gefühle im schwach und von Bewusstsein abgespalten zu halten, bildete sich ein ganzes System aus bestimmten großteils automatisch ablaufenden Verhaltens- und Reaktions- und Denkweisen aus. Dieses >Abwehrsystem< ermöglichte es uns früher zu überleben. Heute trägt es aber zu vielen der genannten Schwierigkeiten und starren Mustern bei, schneidet uns von uns selbst ab und verhindert die notwendige nachträgliche Verarbeitung / Lösung der verschütteten Gefühle / Konflikte.

In der Primärtherapie wird dieses ganze System einer ganzheitlichen Bearbeitung unterzogen um das heilsame Eintauchen in das eigentliche hinter diesem Abwehrsystem liegende Gefühl zu ermöglichen.

Im Laufe der Therapie lernen und finden die TeilnehmerInnen eine Haltung, die es ihnen ermöglicht mehr und mehr mit ihrem ganzen Bewusstsein (=leiblich-seelisches Erleben) und ohne sich zu wehren, in diese primäre und essentielle Gefühlswelt einzutauchen. Das Eintauchen >ein Primärerlebnis< beinhaltet ein unmittelbares gefühlsmäßiges (Wieder-) Erleben bis dahin verdrängter Gefühle / Inhalte. Der „stumme Schmerz“, der zuvor in unserem leiblich-seelischen System z.B. als Anspannung gespeichert (codiert) war und unbewusst auf uns einwirkte, wird endlich artikuliert. Mit jedem Eintauchen in diese Gefühlswelt kann unser leiblich-seelisches System ein Stück von seinen alten Last befreit werden und unsere Energien finden zu einem natürlicheren Fluss zurück - wir können aufatmen.

In Folge dieses Prozesses wird auch unsere Wahrnehmung, unser Denk- und Reaktionsmuster von Verzerrungen befreit, wir gewinnen innerlich wie äußerlich an Bewegungsfreiheit. Energie, die zuvor in unserer Gefühlsabwehr gebunden war, steht uns wieder frei zur Verfügung.

Der therapeutische Prozess entfaltet eine wohltuende und klärende Wirkung auf unser Leben. Herausforderungen werden besser angenommen und bewältigt, Blockaden und starre Muster in unserem Fühlen und Denken werden überwunden, unser SELBST-Bewusstsein entwickelt sich grundlegend weiter.

Primärtherapie:

Inhalt und Besonderheiten der

Primärtherapie:

- Hilfe bei: Krisen, Chaos im Gefühlsleben, Ängsten und Niedergeschlagenheit, Depressionen, psychosomatischen Beschwerden, Beziehungsproblemen, Mangel an Gefühlen, Mangel an (Ur-)Vertrauen, wichtigen Entwicklungsschritten/Übergangsphasen...
- Tiefgreifende Selbsterfahrung / ganzheitliche Gefühlsarbeit auf der Basis tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie
- „Konzept von >Beachtung und Durchleben nicht-gefühlter-Gefühle / verdrängter Inhalte < als elementarer Baustein für persönliche Entwicklung und das In-Gang-Setzen von psychischen Heilungsprozessen
- Methodentransparenz: Klienten erhalten weitgehende Einsicht in die Methodik und die Grundgedanken der Primärtherapie, so dass sie die im Laufe der Therapie erworbenen Fähigkeiten auch außerhalb der Therapie-situation in ihrem Alltag oder Berufsleben und für das Vorantreiben ihrer Persönlichkeitsentwicklung selbstständig nutzen können
- Die Primärtherapie zeichnet sich im Therapieprozess als eine natürliche, intuitive und zwischen Denken und Fühlen ausbalancierte Methode aus
- Einbeziehung von Träumen in den Therapieprozess (gleichzeitig lernen die Klienten einen neuen Umgang mit dem Phänomen des Traumes)
- Einbeziehung des Konzepts des „Schattens“ nach C.G. Jung und entsprechende Auseinandersetzung mit dem eigenen „Schatten“
- Für Menschen in Heilberufen ist die Primärtherapie zugleich eine fundierte Fortbildung

Therapie + Fortbildungsangebot:

Auswirkungen der Primärtherapie:

- Entwicklung eines grundlegenden Selbstwertgefühls, Vertrauen auf das eigene, tiefliegende Gefühl
- Abbau von Ängsten, von unbewussten negativen Reaktions-, Verhaltens- und Denkmustern, von Blockaden, von psychosomatischen Reaktionsweisen
- Mehr Energie und Tatkraft für Alltag und Beruf
- Stärkung der leiblich-seelischen Gesundheit
- Weiterentwicklung der emotionalen und sozialen Intelligenz
- Versöhnung mit dem eigenen „Schicksal“ -> und Ausrichtung auf die Gegenwart
- Selbstbewussteres Auftreten/Leben, mehr Fähigkeit und Energie eigene Ideen umzusetzen
- Mehr Stimmigkeit zwischen Denken, Fühlen und Handeln -> Erleichterung und Vereinfachung im Miteinander mit anderen Menschen
- Möglichkeit der Anwendung erworbener Erkenntnisse/Fähigkeiten in Beruf und Alltagammenhänge des eigenen Lebens.

Primärtherapeutisches Angebot der Praxis:

- + Einzeltherapie
- + Kursprogramm (Gruppe)
- + Paartherapie
- + Fortbildung

Weiter Informationen entnehmen Sie bitte der Webseite der Praxis (www.primaertherapie-kiel.de) oder erfragen Sie telefonisch unter 0431-2209934.

Kontakt:

Fabian Becker
Heilpraktiker f. Psychotherapie
Praxis Für Primärtherapie
Lornsenstraße 41, 24105 Kiel
Tel: 0431/2209934

eMail: info@primaertherapie-kiel.de
www.primaertherapie-kiel.de

PT

Primärtherapie Praxis Kiel

Ganzheitliche Psychotherapie,
Selbsterfahrung und
Fortbildung



der Weg
des Fühlens