

Sucht-
ein Versuch, das innere Kind zu
beschützen
Der Schema-Ansatz in der
Suchthilfe

Claudia Angerer-Kneifl



Ihre Familie können
Sie nicht wählen.



Ihre Weiterbildung schon.



Gliederung

1. Was ist Schematherapie

- Ursprung
- Schema
- Modi
- Die inneren Kinder
- Die Bewerter
- Die Beschützer
- Gesunde Erwachsene und glückliche Kinder

2. Modusmodell und SORK im Vergleich

3. Therapeutisches Vorgehen/Methodik

- Warum Schema-Arbeit in der Suchthilfe
- Modusarbeit
- Stuhldialoge
- Empathisches Konfrontieren
- Imagination (zum inneren Kind, Emotionsbrücke)
- Selbsterfahrung
- Therapeutische Beziehung



Was ist Schematherapie

- Von Verhaltenstherapeuten entwickelt, enthält aber auch Elemente aus anderen therapeutischen „Schulen“ und Verfahren.
- Aus der VT kommt das Fallkonzept, die Arbeit mit festen Therapiezielen und das transparente „technische“ Vorgehen.
- Aus der Gestalttherapie kommen viele der Techniken, die in der Schematherapie verwendet werden.
- Aus der Tiefenpsychologie kommt die Idee, dass frühe Erlebnisse das spätere Erleben und Verhalten so stark prägen, dass man sich damit auseinandersetzen muss.



Das Besondere an Schematherapie...

- Es wird mit sog. Emotionsfokussierten oder erlebnisorientierten Techniken wie imaginatives Überschreiben oder Stuhldialogen gearbeitet
- Neben der verhaltenstherapeutischen Arbeit an aktuellen Problemen geht es immer auch um den biografischen Hintergrund dieser Probleme
- Der Therapeut ist direkt, warmherzig und hält mit seiner Meinung nicht zurück- dieser Stil in der Therapiebeziehung heißt „limited reparenting“

Was ist ein Schema??

- Eine Art Brille, durch die man die Welt, andere Menschen und seine Beziehungen sieht
- Man lernt dieses Schema in der Kindheit und Jugend
- Beziehungserfahrungen spielen eine wichtige Rolle, also meistens, wie unsere Eltern auf unsere Bedürfnisse eingegangen sind

Bsp: Wenn jemand sehr einsam und isoliert aufgewachsen ist, kann er ein Schema der Isolation und Verlassenheit entwickelt haben. Dann fühlt er sich auch heute noch unter Menschen einsam und kennt das Gefühl von Gruppenzugehörigkeit und Verbundenheit nicht. Das führt dann vielleicht dazu, dass er sich zurück zieht, weil er eh nicht daran glaubt, dass die Einsamkeit besser wird oder er lenkt sich mit „Pseudo-Kontakten“ oder stimulierenden Aktivitäten ab, um sich nicht mehr so einsam zu fühlen

Zu einem Schema gehören die entsprechenden...

- Gefühle: z.B. Einsamkeit, Angst vor Zurückweisung, Ärger über die vermeintliche Zurückweisung. I.d.R. sind das dann genau die Gefühle, die man in der Kindheit zu häufig oder zu intensiv erlebt hat, sodass das Schema entstand
- Handlungstendenzen: Man verhält sich oft so, als wäre das Schema die Wahrheit, z.B. sucht man keinen Kontakt, weil man nicht daran glaubt, dass sich etwas ändern kann. Als Kind hat man gelernt, dass bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllbar sind- nun verhält man sich so, als würde das wirklich zutreffen
- Gedanken: Man interpretiert die Welt und andere Menschen im Sinne des Schemas, z.B. „mit mir will eh keiner etwas zu tun haben“. Man kann sich gedanklich gar nicht vorstellen, dass das Schema nicht stimmen könnte
- Bewältigungsstrategien: manche Menschen vermeiden Situationen, die mit dem Schema zu tun haben, andere übertreiben es eher. Daraus entstehen verschiedene Bewältigungsmodi



Wieviele Schemata gibt es?

- Jeffrey Young, der Begründer der Schematherapie hat 18 Schemata definiert, die er in 5 „Domänen“ unterteilt:
 1. **Abgetrenntheit und Ablehnung:** wenn die Bedürfnisse nach sicherer Bindung , Akzeptanz und Versorgung nicht erfüllt werden.
 2. **Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung:** wenn keine ausreichende Autonomie entwickelt wurde und das Gefühl für die eigene Kompetenz und Identität nicht gut entwickelt wurde
 3. **Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen:** wenn nicht ausreichend realistische Grenzen aufgezeigt wurden und keine angemessene Selbstkontrolle erlernt wurde.
 4. **Fremdbezogenheit:** eingeschränkte Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen und Emotionen
 5. **Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit:** wenn Spontaneität und Spiel nicht ausreichend zugelassen wurden.

Die 18 Schemata nach Jeffrey Young

Abgetrenntheit und Ablehnung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verlassenheit/Instabilität ➤ Misstrauen/Missbrauch ➤ Emotionale Entbehrung ➤ Unzulänglichkeit und Scham ➤ Soziale Isolierung /Entfremdung
Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abhängigkeit/Inkompetenz ➤ Anfälligkeit für Schädigungen und Krankheiten ➤ Verstrickung/unterentwickeltes Selbst ➤ Unzulänglichkeit/Versagen
Beeinträchtigungen im Umgang mit Begrenzungen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Anspruchshaltung/Grandiosität ➤ Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin
Fremdbezogenheit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Unterwerfung ➤ Selbstaufopferung ➤ Streben nach Zustimmung und Anerkennung
Übertriebene Wachsamkeit und Isolation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Negativität/Pessimismus ➤ Emotionale Gehemmtheit ➤ Überhöhte Standards ➤ Übertrieben kritische Haltung ➤ Strafneigung

Was sind Schemamodi?

- Solange kein passender Reiz das Schema aktiviert, befindet es sich im Ruhezustand. Trifft ein passender Reiz ein, wird das Schema aktiviert .
- Die Reaktion erfolgt dann in „eingebrannten Mustern“ > dann rutschen wir in die sogenannten MODI
- Ein Modus ist somit ein augenblicklicher, automatisch auftretender Zustand , der bestimmte Verhaltensweisen hervorbringt. Durch diesen aktivierten Zustand weiß die betreffende Person, wie sie jetzt in der aktuellen Situation handeln soll.

Ein Beispiel

Wenn der Chef etwas fordert, sagt sich derjenige die Sätze, die damals die Eltern gesagt haben, jetzt im inneren Dialog selber: Er wird sein eigener innerer Antreiber! Da heißt es dann z.B. innerlich: " Schnauze halten, Zähne zusammenbeißen und weiter machen, sonst setzt es was!" Wenn das geschieht, sagt man, die Person ist im „Antreiber-Modus“ bzw. Im „Abwerter-/Innere-Eltern-Modus“ . Anschließend daran werden dann die inneren kindlichen Gefühle von damals wach gerufen und die Person erlebt Gefühle hier die Angst vor dem Chef- , die viel stärker sind , als die reale Situation in der Erwachsenenwelt es eigentlich erforderlich machen würde. Derjenige ist jetzt z.B. im ängstlichen inneren-Kind-Modus und widerspricht nicht. Das ist auf Dauer unangenehm. Darum wendet die betreffende Person darüber hinaus Vermeidungsstrategien an, um das Gefühl nicht so nah ran zu lassen. Er schaltet auf cool und damit seine Gefühle ab und geht damit in den distanzierten Beschützer-Modus. Das Schwierige daran ist, dass er zu Hause genau so reagiert, wenn seine Freundin lauter wird. Aber dort belastet es die Beziehung weil sie es nicht mag, wenn er sie kalt stehen lässt.

Welche Schemamodi gibt es?

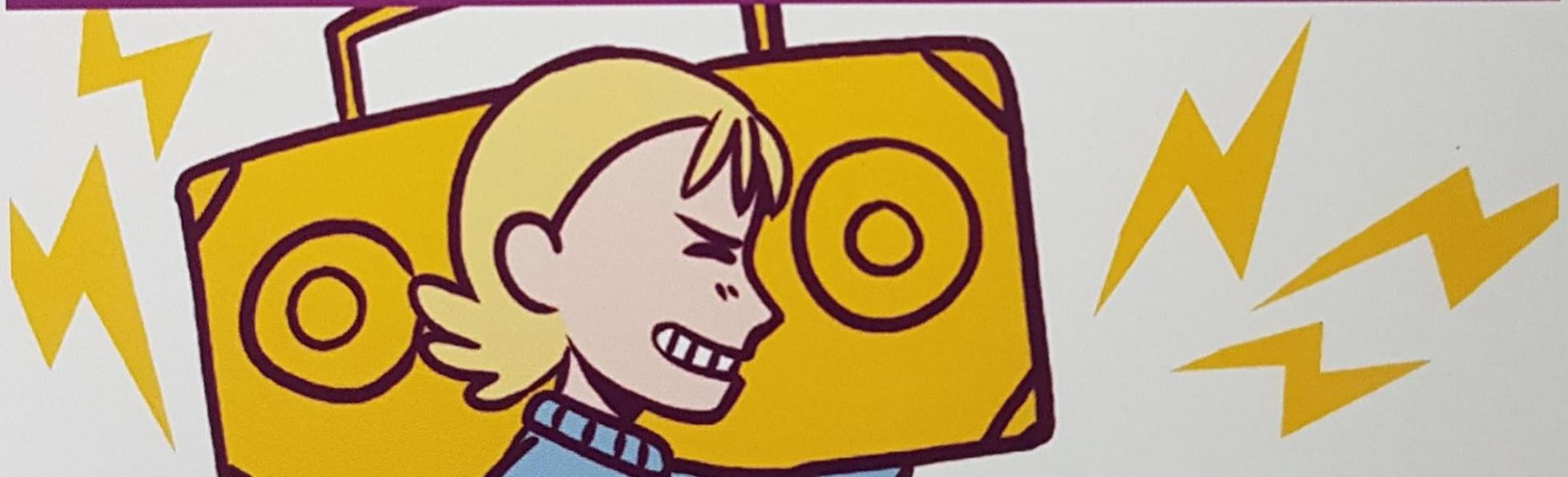
- **Kind-modi**
 - Das Verletzbares Kind
 - Das impulsive oder undisziplinierte Kind
 - Das ärgerliche oder wütende Kind
 - Das dependente (abhängige) Kind
- **Elternmodi**
 - Der strafende Elternmodus
 - Der fordernde Elternmodus
- **Bewältigung: Vermeidung**
 - Passive Gefühlsvermeidung
 - Der distanzierte Beschützer
 - Der distanzierte Selbstberuhiger
 - Aktive Gefühlsvermeidung
 - Der Selbstentwerter
 - Der aggressive Beschützer
- **Bewältigung Unterwerfung**
 - Der Erdulder
 - Der angepasste Aufopferer
- **Bewältigung Überkompensation**
 - Der Aufmerksamkeitssucher
 - Der Wichtigtuere/Selbsterhöher/Abwerter
 - Der Kontrolleur
 - Der Pöbler/Angreifer
 - Der Zerstörer/Killer
- **Gesunde Modi**
 - Das glückliche Kind
 - Der gesunde Erwachsene



Ein Fallbeispiel

- Ein Mädchen, das „ein Junge werden“ sollte, wurde vernachlässigt und hat das Schema „Verlassenheit und Instabilität“ ausgeprägt. Während einer schwierigen Folgeschwangerschaft der Mutter hat das Mädchen entdeckt, dass es in der Familie Anerkennung für die Betreuung der kleineren Geschwister erfahren kann. Sehr schnell hat sie die Bewältigungsstrategien „Aufopferung“ und „Beachtung suchen“ entwickelt.
- Als Krankenschwester (schemabeeinflusste Berufswahl) ist sie bei Patienten und Vorgesetzten beliebt, hat aber massive Schwierigkeiten im Team. Sie fällt unangenehm auf, da sie einerseits permanent länger bleibt, um sich „vernünftig“ um die Patienten kümmern zu können (Folge der Aufopferung) und andererseits großen Wert auf die Beachtung ihrer Leistungen legt. Dabei neigt sie auch dazu, fremde Teilleistungen als ihre eigenen anzusehen und darzustellen (Folge von „Beachtung suchen“)

Die
"inneren
Kinder"
unserer
Rehabilitanden



Ungesunde Kindmodi

In einem ungesunden Kindmodus befindet sich eine Person meistens dann, wenn sie intensive, negative, belastende oder überwältigende Gefühle erlebt, die allein durch die aktuelle Situation nicht vollständig erklärbar sind. In diesem Zustand fühlt man sich häufig wieder wie ein Kind.

Das sind die verschiedenen ungesunden Kindmodi:

- ▶ Das verletzbare Kind (Einsamkeit, Trauer, Verzweiflung)



- ▶ Das ärgerliche /wütende Kind (Ärger, Wut, Frustration)



- ▶ Das impulsive /undisziplinierte Kind (Impulsivität, Undiszipliniertheit, Rücksichtslosigkeit, Trotz)



- ▶ Das dependente (abhängige) Kind (Überforderung, Hilflosigkeit)



(▶ Karten 1.6 bis 1.9)

Die Modi sind meist in der Kindheit entstanden, wenn wichtige Bedürfnisse nicht erfüllt worden sind. Ausgelöst werden sie häufig dann, wenn wir unter Druck gesetzt, von anderen zurückgewiesen oder allein gelassen werden.



Die inneren Kinder

- Ich fühle mich unzureichend, mangelhaft oder wertlos.
- Ich fühle mich verloren.
- Ich bin verzweifelt.
- Ich fühle mich einsam.
- Ich fühle mich erniedrigt.
- Selbst wenn ich Menschen um mich habe, fühle ich mich einsam. (Schema: Verlassenheit/Instabilität)
- Ich fühle mich oft allein auf der Welt.
- Ich fühle mich schwach und hilflos.
- Ich fühle mich ausgeschlossen
- Ich habe das Gefühl, dass mich niemand liebt.

Die inneren Kinder







DAS TRAUERIGE KIND



DAS BOCKIGE KIND



DAS SPIELENDEN KIND
- übersieht das Risiko u.
die Gefahr

Die inneren Kinder

- Die Grundbedürfnisse
 - Sicherheit & Schutz
 - Bindung/Nähe/Geborgenheit
 - Lustgewinn/Unlustvermeidung
 - Selbstwerterhöhung





Die Bewerter

- Du musst immer
- Du bist zu
- Du nichts.
- Du ... immer
- Du darfst nicht / nie... .

- Die anderen sind immer
- Niemand
- Keiner
- Alle anderen

Die Bewerter







Die Bewerter

- Bekämpfen
- Begrenzen
- Klein machen

Bewältigungsstrategien





DIE MAUER

- macht alles dicht, nichts kommt mehr durch
- teilweise Schutz



DIE SCHNEEKÖNIGIN

- zutiefst verletzt
- eiskalt, erstarrt, arrogant





Die Beschützer

- Waren früher mal funktional
- Gute Absicht
- Kurzfristig funktional
- Langfristig dysfunktional mit weitreichenden Folgen:
 - Sucht
 - Inhaftierungen
 - ...

Die
Bewältigungsanteile

- Empathische
Konfrontation



Der gesunde Erwachsene



Gesunde Erwachsene, die ihr inneres Kind...

- wahrnehmen
- ernst nehmen
- annehmen
- validieren
- Bedürfnisse erfüllen
- trösten
- austoben lassen
- ermutigen
- unterstützen
- beim kanalisieren helfen



Das glückliche
Kind



Vergleich Modusmodell und SORK

01

Ähnlichkeiten:

02

auslösende Situation

03

Organismusvariable =
Schemata/
Erfahrungen

04

Innere Kinder =
Gefühle

05

Bewerter/innere
Elternmodi =
dysfunktionale
Kognitionen

06

Bewältigungsmechani-
smen =
dysfunktionale
Verhaltensweisen

07

Gesunder
Erwachsener =
funktionale
Verhaltensweisen

Fallbeispiel 1

- **Situation:** Bin am Lebenslauf schreiben
und es kommen unangenehme Erinnerungen hoch
- **Organismusvariable:** „Mit Problemen bist du allein“
„Für deine Gefühle interessiert sich keiner“
- **Reaktion:** kognitiv: „Einen kiffen gegen die Traurigkeit“
„Es interessiert doch eh keinen“
Ich halte das sonst nicht aus, weiß nicht, was ich tun kann.“
emotional: traurig, allein gelassen, hilflos
physisch: innere Leere, Anspannung
Verhalten: kiffen
- **Konsequenzen:**

<u>Kurzfristig positiv:</u> Entspannt, chillig, frei	<u>Kurzfristig negativ:</u> Schlechtes Gewissen, Alkohol noch dazu, Kontrollverlust
<u>Langfristig positiv</u> nichts	<u>Langfristig negativ:</u> Grundüberzeugung bleibt Keine alternativen Handlungsmuster für den Umgang mit Trauer...

Fallbeispiel 1

Bewerter

- Meine Gefühle sind nicht wichtig
- Ich kann zu niemandem gehen, wenn ich Probleme habe

inneres Kind

Fühlt sich einsam,
traurig, hilflos

Gesunder Erwachsener

- Entmachtet den Bewerber, relativiert
- Erkennt Bewältigungsstrategie an
aber konfrontiert diese
- Versorgt das innere Kind

Bewältigungsstrategie

Vermeidung:

Kiffen (distanzierte Selbstberuhigung)

Fallbeispiel 2

- **Situation:** auf Wochenendheimfahrt beim Partner, „alles gut“
- **Organismusvariable:** „Es ist niemals alles gut.“
„Ich kenne nur Chaos und Disharmonie“
„Ich bin nicht liebenswert.“
- **Reaktion:** kognitiv: „Das ist ungewohnt.“
„Diese Harmonie fühlt sich falsch an, Wo ist der Haken?“
emotional: Unsicherheit, Zweifel, Angst
physisch: innere Unruhe, Anspannung
Verhalten: Alkohol trinken (wäre sie nicht auf Therapie, hätte sie Crystal konsumiert)

- **Konsequenzen:**

<u>Kurzfristig positiv:</u> Entspannung, Disharmonie/ Problem Geschafft > fühlt sich vertraut an Kontrolle zurück	<u>Kurzfristig negativ:</u> Wut auf das eigene Verhalten
<u>Langfristig positiv</u> nichts	<u>Langfristig negativ:</u> Grundüberzeugung bleibt Regelverstoß in Klinik > Punkte > O-Phase > kein Ausgang und dadurch kein Kontakt zum Partner; Beziehungsproblematik

Fallbeispiel 2

Bewerter

- Ich bin nicht liebenswert
- Es darf mir nicht gut gehen
- Wenn es mir mal gut ging, wurde ich immer wieder enttäuscht
 - Gefühle tun weh

inneres Kind

Fühlt sich unsicher,
ängstlich, hilflos,

Gesunder Erwachsener

- Entmachtet den Bewerber, relativiert
- Erkennt Bewältigungsstrategie an
 - aber konfrontiert diese
 - Versorgt das innere Kind

Bewältigungsstrategie

Vermeidung:

Trinken/ Crystalkonsum (distanzierte Selbstberuhigung)

Fallbeispiel 3

- **Situation:** allein in meiner Wohnung, nach der Arbeit,
im TV läuft ein Bericht über den Anschlag auf den Bundeswehrbus, in dem ich saß
- **Organismusvariable:** - wohlbehütet und beschützt aufgewachsen, nicht gewohnt, auf sich allein gestellt zu sein, kennt es, dass man ihm sagt, was zu tun ist
- **Reaktion:** kognitiv: „Hier ist niemand für mich da.“
„Die Gefühle halte ich jetzt nicht aus!“
„Ich muss jetzt was konsumieren, um abzustumpfen.“
emotional: Ohnmacht, Einsamkeit
physisch: Puls rast, Herz schlägt schneller, Gedankenkreisen, im Tunnel
Verhalten: Crystal konsumieren
- **Konsequenzen:**

<u>Kurzfristig positiv:</u> Entspannt, Schmerz weg, Kontrolle zurück	<u>Kurzfristig negativ:</u> ----
<u>Langfristig positiv</u> nichts	<u>Langfristig negativ:</u> Keine Alternativen bei Hilflosigkeit Beschaffungskriminalität/Bewährungswiderruf Konflikte

Fallbeispiel 3

Bewerter

- Allein schaff ich das nicht
- Ich bin hilflos
- Ich brauche jemanden, der mir sagt, was zu tun ist

inneres Kind

Fühlt sich einsam,
hilflos

Gesunder Erwachsener

- Wendet sich danach an Suchtberatung und Bewährungshilfe > stellt Neuantrag für Therapie

Bewältigungsstrategie

Vermeidung:

Crystal konsumieren (distanzierte Selbstberuhigung)

- fördern und aufbauen
- alle normalen Therapiemethoden (reden, Arbeitsblätter, Hausaufgaben, Verhaltensanalysen ...)
- Modell geben
- Imagination und Stühlearbeit



Gesunder
Erwachsenen-
modus

In jeder
Hinsicht fördern

Begrenzen/
bekämpfen

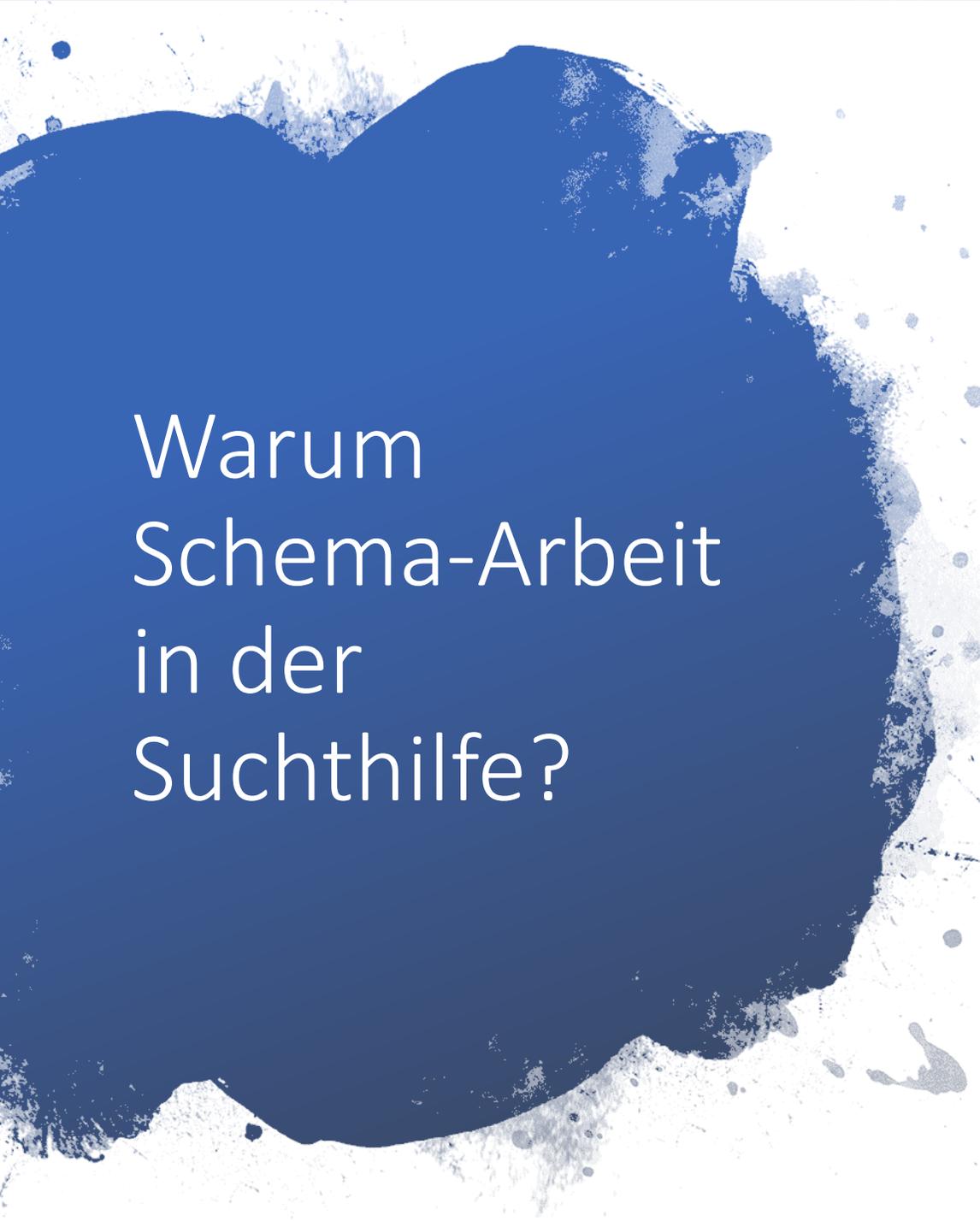
Dysfunktionale
Elternmodi

Vor- und Nachteile
abwägen,
reduzieren/
begrenzen

Trösten/
heilen

Dysfunktionale
Kindmodi

Vermeidung
—————
Unterwerfung
—————
Über-
kompensation



Warum Schema-Arbeit in der Suchthilfe?

- „Kindergarten“
- Masken (Gefühl, da passt was nicht)
- plötzliche Offenbarung von Konsum, belogen („Mit wem habe ich dann die ganze Zeit geredet?“)
- Im Gespräch so, auf Gang so („so schlecht kann es dem gar nicht gehen.“)
- Gefühl, da fehlt noch was
- Eigene Überforderung (eigene Grenzen, weinend aus der Gruppe rennen)



Typische Auslöser für Schemaaktivierungen

- Ordnung bzw. Unordnung
- Neue Leute
- Schweigepflichtbrüche
- Fernsehprogramm
- (Minus-)Punkte und Bienchen
- Andere Konsequenzen
- „Nein“
- Therapeut hat Urlaub

Das Modusmodell

Tag/Zeit	Situation	Kind (Gefühle)	Innerer Elternanteil (Gedanken/ Bewertungen)	Spontane Reaktion/ Verhalten (z.B.: Vermeidung, Suchtdruck, Drogen, Abwertung anderer)	Gesunder Erwachsener (Ausgleich zw. Kind, Eltern-Anteil und spontaner Reaktion)	Ergebnis

Notizen:



Arbeit mit Schemata und Modi

- Mehr mit Modi als mit Schemata (aktuelle Ausprägungen und dahinter liegende Schemata)
- Zu Beginn : Analyse !! (Wann? Wie? Mit wem? Wann nicht?)
- Wichtig: gemeinsam besprechen und benennen
- Patient/Klient muss es im Alltag anwenden
- Wenn einmal internalisiert auf jede Situation anwendbar

Übungen

1. Modusmodell erarbeiten

- ausgehend von einer erlebten problematischen Situation
- Gefühle und Bewerter erfragen > je nachdem, was zuerst spürbar ist
- Mit welcher Bewältigungsstrategie wurde reagiert?
- Wie hat der gesunde Erwachsene reagiert?
- Auswertung

Übungen

2. Modusprotokoll erarbeiten

- Verschiedene problematische oder Schema aktivierende Situationen aus den letzten Tagen dokumentieren
- Auswertung
- Fallen Muster auf?

Übungen

3.1 1-Stuhldialog mit dem inneren Kind

- Kontaktaufbau : Therapeut zum Kind
 - Wie geht es dir gerade?
 - Bedürfnisse und Wünsche erfragen
 - Was brauchst du gerade?
- Falls Bewerter oder andere Anteile auftreten > auf die anderen Stühle verweisen, dieser aber im Moment erstmal außer Acht lassen
- Üben!!

Übungen

3.2 1-Stuhl-Dialog zum Distanzierten Beschützer oder einem anderen Bewältigungsanteil

- Wer bist du?
- Was machst du?
- Seit wann gibt es dich?
- Wofür bist du gut?
- Welche Funktion hast du?
- In welcher Situation tauchst du auf?
- War es notwendig?
- Wie sorgst du für Schutz?
- Was ist deine gute Absicht?

Ziel: geduldig nachfragen, bis ich es verstanden habe
ÜBEN!

Übungen

4. Empathisches Konfrontieren

- Der Stuhl für das innere Kind steht hinter dem Beschützer-Stuhl
- Therapeut validiert zuerst mit dem Beschützer dessen gute Absicht
- Therapeut lädt den Beschützer ein, sich an die Seite zu setzen damit der Zugang zum inneren Kind möglich wird und erklärt, warum das wichtig ist
- Was braucht er um beiseite zu gehen?
- Wenn Beschützer sich nicht bereit zeigt, dann hartnäckig bleiben bis er weicht (Kurzfristig-/Langfristig-Diskussion), ggf. verhandeln
- Wenn Beschützer gewichen: Therapeut fragt das innere Kind, wie das jetzt ist
- Üben! > erst mit einem Beschützer, dann mit mehreren (oft sind ja mehrere Beschützer zeitgleich da)

Übungen

5. 3-Stuhl-Dialog

- Inneres Kind, Bewältigungsanteil, gesunder Erwachsener
- Inneres Kind steht zunächst wieder hinter dem Beschützer
- Im 1. Schritt nimmt der Therapeut wieder den Kontakt zu dem oder den Beschützer/n auf und verhandelt mit dem oder denen dessen Rücktritt
- Danach wendet sich der Therapeut an das innere Kind und fragt es, was es braucht und lässt es diesen Wunsch dann an den gesunden Erwachsenen richten
- Der Therapeut richtet sich an den gesunden Erwachsenen und fragt, was er dem Kind antworten möchte und fordert ihn auf, dies nun direkt zu tun
- Der Therapeut fragt das Kind, wie sich das Gehörte anfühlt und ob es noch etwas braucht usw.
- Üben!

Übungen

6. Mehr-Stuhl-Dialog

- Mit mehreren Kindern und Beschützern üben!

7. Den Bewerter konfrontieren

- Für den Bewerter Moderationskarten anlegen und diese erstmal sammeln
- Zum Schluss werden die Bewerter erst vom Therapeuten, dann vom gesunden Erwachsenen konfrontiert
- Hierbei handelt es sich um keinen Dialog, denn die Bewerter sollen nicht zu viel Raum bekommen
- Üben: der Gesunde Erwachsene konfrontiert seine Bewerter

Übungen

- Alle Einzelübungen zusammen ergeben eine komplette Stühle-Arbeit
- Die Reihenfolge kann switchen : wenn z.B. die Bewerter zu präsent sind, dann kann es sinnvoll sein, diese zuerst zu konfrontieren, damit sie den Prozess nicht weiter stören

Innere-Kind- Imagination

- Als Gruppen- oder Einzelübung (bei Einzelübung: antworten lassen!)
- Bequeme Körperhaltung einnehmen, Augen schließen, auf den Atem achten, spüren, wie der Atem ruhiger wird
- Aktuelle Situation ausblenden
- Sich das innere Kind vorstellen > jetzt; darum: Augen bitte bis zum geschlossenen halten
- Wie sieht es aus?
- Was trägt es für eine Frisur?
- Was tut es gerade?
- Wie weit weg ist es von Ihnen?
- (Wenn es weit weg ist: Können Sie sich vorstellen, es ein wenig näher zu sich ran zu holen?)
- Wie alt ist es?
- Wie guckt es?
- Ich würde jetzt gern mit dem inneren Kind sprechen, ist das ok?
- Wie geht es dir?
- Was machst du gerade?
- Was wünschst du dir? (Falls die Person sagt: Aber das geht doch nicht: In der Fantasie geht alles!)
- Soll jemand mit gehen (ich, eine andere Person wie die Oma oder Fantasiefiguren möglich)
- Mit welchem Bild möchtest du die Imagination beenden?
- Bild noch einige Sekunden einbrennen lassen > dann Augen wieder öffnen
- auswerten

Emotionsbrücke

- Eher im Rahmen der Imagination
- Von aktueller Situation ausgehend
- Bietet sich an, wenn sich ein Muster erkennen lässt
- Aktuelle Situation beschreiben lassen > in den Körper hineinatmen lassen > wo ist das Gefühl am stärksten ?
- Einladung: jetzt in die Erinnerungsbibliothek zurückgehen und schauen, wann das Gefühl das erste Mal aufgetaucht ist > Alter? Situation? Beschreiben lassen
- Dann würde es auf der inneren Bühne um das Versorgen des inneren Kindes gehen, die Entmachtung der Bewerter oder Täter und die Versorgung durch den gesunden Erwachsenen

Selbsterfahrung

- Wichtig, weil: Nachvollziehbarkeit von Anteilen insgesamt besser
- Hat eh jeder
- Therapeut ist Teil der Beziehung





Selbsterfahrung

- Schemata von Therapeuten
 - Unerbittlich hohe Ansprüche
 - Emotionale Deprivation
- Anteile von Therapeuten
 - Helfersyndrom
 - Innere Kritiker

Die therapeutische Beziehung

- Die Beziehungsgestaltung heißt „limited reparenting“ also begrenztes Nachbeeltern > die Therapeutin soll begrenzt das geben, was Eltern nicht(genug) gegeben haben (Sicherheit, Bindung, Fürsorge, Autonomie oder das Einfordern von Disziplin)
- Beziehung wichtiger als in VT
- Über neue Beziehungserfahrungen Veränderungen von Schemata (korrektive emotional Erfahrungen)
- Therapeut als Modell (inneres Kind und GE)
- Schemata und Modi entstehen auch durch Lernerfahrungen (z.B. Modelllernen)

A dark, textured, heart-shaped graphic with splatters on a white background. The heart is the central focus, with a rough, ink-like edge and a dark, almost black interior. It is surrounded by various sized splatters and droplets of the same dark color, extending outwards from the heart's boundary. The overall effect is artistic and expressive.

Dankeschön