

## Übungsanleitung: Bearbeiten von Szenarioverletzungen über Nähren des Inneren Kindes

Emotional aufgeladene Themen im Heute sind gut geeignet, um mit dieser Struktur zu arbeiten. Die Person wird mittels Affektbrücke und unter Aufrechterhaltung der Zeugenposition in ein früheres Entwicklungsalter geführt. Der bedürftige jüngere Selbstanteil soll mit der Erfahrung einer Gute Eltern Botschaft genährt werden, damit er das negative Erleben des heutigen Themas nicht mehr verstärkt. Die gleiche Struktur kann auch für gezieltes Nachnähren genutzt werden: Dann wird erst geklärt, in welchem Alter und in welcher Situation welche Gute Eltern-Botschaft besonders wichtig gewesen wäre zu spüren.

1. Therapeut:in fragt die Person, ob sie bereit sei für eine Erfahrung, bei welcher sie sich auf eine Zeitreise zurück in die Vergangenheit begibt. Falls ja, solle sie bitte die Augen schliessen und sich nochmals mit den Gefühlen und Körperempfindungen verbinden, die sich während dem Erzählen des aktuellen Themas eingestellt haben. Verbunden mit diesen Empfindungen stellt sie sich vor, dass sie sich auf ihrer Lebenszeitachse rückwärts begibt, bis sie schliesslich in ihrer Kindheit angekommen ist.
2. Die Person wird eingeladen, diejenige Szene zu erzählen, welche ihr als erstes einfällt, auch wenn sie überhaupt nicht zum aktuellen Thema passt, weil sie zum Beispiel sehr positiv ist. Therapeut:in exploriert folgende Fragen: Wie alt war die Person damals? Wie war die Situation? Wie ging es dem Kind? Was hätte es damals gebraucht? Welche Gute-Eltern-Botschaft wäre damals wichtig gewesen zu spüren?
3. Installieren eines nährenden Objektes, entweder in der Imagination, szenisch im Raum symbolisiert durch einen Gegenstand oder stellvertretend dargestellt durch Therapeut:in. Klient:in arrangiert die heilsame Szene aus dem jüngeren Selbstanteil heraus: Wie soll der Kontakt zwischen nährendem Objekt und Kind sein? Blickkontakt? Berührung? Wie kann das nährende Objekt dem Kind vermitteln, dass es wirklich für es da ist? Therapeut:in spricht stellvertretend für das nährende Objekt die Gute-Eltern-Botschaften, die dem Kind damals gefehlt haben. Dies kann in der direkten oder in der indirekten Rede geschehen.
4. Viel Zeit geben für das Spüren der Erfahrung in allen Erlebensdimensionen und zur Vertiefung einladen, z. B.: «Lassen Sie das kleine Mädchen spüren, wie es ist, wenn es genau das bekommt, was es braucht. Stellen Sie sich vor, jede Zelle öffne sich für diese Erfahrung. Wie fühlt sich das an? Wie geht es dem kleinen Mädchen jetzt?»
5. Wenn das Kind die nährende Wirkung der Gute Eltern Botschaft ausreichend spürt, langsame Progression zurück ins Hier und Jetzt.
6. Falls von einem aktuellen Thema ausgegangen wurde, dieses nochmals aktualisieren: Was für Gefühle und Körperempfindungen löst es jetzt aus? In der Regel wird die Stärke der unangenehmen Empfindungen kleiner sein, weil die "alten" Emotionen weniger stark die aktuelle Situation mitbeeinflussen .
7. Um die nachhaltige Integration der neuen Erfahrung zu fördern, kann die Klientin angehalten werden, diese regelmässig abzurufen und sie dabei in allen Erlebensdimensionen zu spüren.