

Leitfaden: Arbeiten mit Mutterkissen / Vaterkissen

1. Klient:in sitzt auf einem Kissen. Therapeut:in erfragt die momentane Befindlichkeit in allen Erlebensdimensionen (KEK). Klient:in markiert den stimmigen Eigenraum mit einem Seil oder mit Kreide.
2. Ein Kissen, welches die Mutter symbolisiert, wird in grossem Abstand gegenüber der Person platziert. Therapeut:in beobachtet und erfragt die Reaktion auf die vorgestellte Anwesenheit der Mutter.
3. Klient:in macht Abgrenzungsaussage zur Mutter: «Mutter, das ist mein Raum und ich möchte nicht, dass du hereinkommst, ausser ich erlaube es dir oder wünsche es mir.» Therapeut:in beobachtet und erfragt wieder Reaktionen der Person.
4. Therapeut:in bewegt Mutterkissen auf Klient:in zu und leitet an, dabei auf Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken (KEK) zu achten und diese zu benennen. Therapeut:in schiebt Mutterkissen, wenn möglich über die Grenze, in den Eigenraum der Person hinein, um eine deutliche Überflutungsreaktion zu provozieren. Therapeut:in fragt nach KEK und beobachtet nonverbale Reaktionen und Reflexe (z.B. Kampf, Flucht, Agency, Immobilisation)
→ Ziel: Überflutungsgrenze und -symptome spüren
Achtung: Bei Anzeichen von sehr hoher Stressaktivierung (z.B. Dissoziation), wird Überflutungsübung beendet.
5. Therapeut:in entfernt Mutterkissen immer weiter von der Person und beobachtet und erfragt ausgelöste Symptome.
→ Ziel: Verlassenheitsgrenze und -symptome spüren
6. Abschliessend identifiziert Klient:in die Komfortzone, wo weder Überflutungs- noch Verlassenheitsangst auftaucht und findet stimmigen Ort für das Mutterkissen.
Hinweis: evtl. gibt es keinen angstfreien, sondern nur einen relativ angstarmen Ort.