

«Gute Eltern»-Botschaften

Anstelle des Ausagierens tritt die Hinwendung zu sich selbst. In der Methodik von IBP setzen wir unter anderem die sogenannten «Gute Eltern»-Botschaften ein, die ausdrücken, was der junge, unausgereifte Teil gebraucht hätte*. Bei unserem obigen Beispiel

«Gute Eltern»-Botschaften

(eine Auswahl)

Ich liebe dich

Du bist willkommen

Ich beschütze dich, du kannst dich sicher fühlen

Ich sehe dich und ich höre dich

Du bist etwas ganz Besonderes für mich

Ich liebe dich. Du brauchst nichts zu tun für meine Liebe

Ich liebe dich und gebe dir die Erlaubnis, anders zu sein als ich

Du kannst deiner inneren Stimme vertrauen

Ich vertraue dir. Ich bin sicher, du wirst es schaffen

Wenn du umfällst, helfe ich dir wieder auf.

Die ausführliche Original-Version finden Sie auf der IBP Website unter www.ibp-institut.ch > Methode IBP > Lehrbuch > Übungsanleitungen

könnte man vor der Auseinandersetzung mit der Kollegin die folgende Botschaft wiederholt zu sich selbst aussprechen: «Ich sehe und höre dich.» Das bedeutet, dass ein kompetenter Erwachsenenanteil (ich) den eigenen verletzten Kindanteil (dich) anerkennt. So wird innerhalb der eigenen Psyche eine Regulation der emotionalen Ladung eingeleitet. Eine innere Korrektur, eine Art Nachnähren kann geschehen. Hierbei ist es wichtig, die Einheit von Körper, Emotion und Kognition zu beachten. Der Satz: «Ich sehe und ich höre dich» sollte laut ausgesprochen werden, um als körperliches Erlebnis fühlbar zu werden. Dadurch bleibt die regulierende Botschaft nicht auf die kognitive Dimension reduziert, sondern

wird mit einem körperlichen/emotionalen Ereignis verknüpft. Wir spüren nach, wo und wie der gehörte Satz auf der Ebene des Körpererlebens erfahren wird und wie es sich anfühlt. Durch die neue Erfahrung wird die automatische Reaktionschleife, die an die Vergangenheit gebunden ist, unterbrochen und die Person kann im Hier und Jetzt aus dem erwachsenen Ich heraus lernen, adäquat auf die Situation zu reagieren.

Dies geschieht sicherlich nicht durch eine einmalige Anwendung. Vielmehr bedarf es kontinuierlicher Übung und ständiger Wiederholung, um so eine neue Erfahrungsspur zu verankern, die uns mehr innere Freiheit im Umgang mit schwierigen Emotionen ermöglicht. Dieser Einsatz lohnt sich, denn er ermöglicht uns, unabhängig von gemachten alten Erfahrungen, die Realität des Hier und Jetzt mit ihren mannigfaltigen Möglichkeiten zu erfassen und uns entsprechend für neue gesündere Verhaltensweisen zu öffnen.

Corinna Möck-Klimek

Dipl. Soz., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Frankfurt tätig

*Auf der IBP Website stehen die «Gute Eltern»-Botschaften zum Download bereit:

www.ibp-institut.ch > Methode IBP > Lehrbuch > Übungsanleitungen

Karten-Sets mit Illustrationen zu den «Gute Eltern»-Botschaften von Trice Pfister oder Andreas Leuschner können beim IBP Sekretariat bestellt werden.

Quellen

A. Damasio: Im Anfang war das Gefühl, Siedler 2017

E. Kaul, M. Fischer: Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP, Hogrefe 2016

G. Roth, A. Ryba: Coaching, Beratung und Gehirn, Klett-Cotta 2016

K. Wilber: Integrale Meditation, O.W. Barth 2017

M. Storch, W. Tschacher: Embodied Communication, Huber 2014

IBP Tool**Drei Schritte, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen**

Silvie Pfeifer

1 Benennen

(«name it and you tame it», benenn es und du zähmst es)

Allein das Gefühl zu benennen, schafft mehr Distanz:

Wiederhole den Namen des Gefühls in einer freundlichen, verständnisvollen Tonlage, als würdest du mit einer geliebten Person sprechen: «Das ist Angst», «Das ist Wut», «Das ist Trauer».



«Gute Eltern»-Botschaft «ich liebe dich», illustriert von Trice Pfister

Silvie Pfeifer, lic. phil., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Die Idee zu dieser Übung stammt aus dem Übungsprogramm «Achtsames Selbstmitgefühl» (Mindful Self-Compassion) von Kristin Neff & Christopher Germer.

2 Körperempfinden wahrnehmen

(«feel it and you heal it», fühle es und du heilst es)

Gefühle bestehen aus Körperempfindungen und Gedanken (Kognitionen).

Meistens wenden wir uns dem mentalen Aspekt unserer Gefühle zu, um mit ihnen zurechtzukommen, sie zu beruhigen oder zu ordnen. Dieser Lösungsweg ist steinig und schwer zu bewältigen, denn unser Geist ist sprunghaft. Er führt uns blitzschnell vom Hundertsten ins Tausendste und endet nicht selten in einem sich ständig drehenden Gedankenkarussell. Stattdessen ist es einfacher, sich dem körperlichen Aspekt des Gefühls zuzuwenden: Wo und wie spüre ich die Angst, die Wut, die Verzweiflung in meinem Körper?

Wähle diejenige Stelle in deinem Körper aus, wo sich das Gefühl am stärksten ausdrückt, und wende dich achtsam dieser Stelle zu. Atme sanft um diesen Bereich herum. Vielleicht ist es sogar möglich, dich in diesen Körperbereich hinein zu entspannen, deine Muskelspannung etwas loszulassen.

3 Fürsorge und Trost

Schwierige Gefühle gehören zum Leben, zu unserem Dasein, zu unserer Erfahrungswelt. Sie lassen sich nicht einfach wegmachen. Anstatt sie wegzudrücken oder dich selbst abzuwerten, zu kritisieren, weil du so fühlst, wie du fühlst, schenke dir, was jeder Mensch in schwierigen Situationen braucht: Trost und Fürsorge.

Während du dein körperliches Empfinden wahrnimmst, gib dir selbst liebevolle Zuwendung, indem du eine Hand auf diesen Bereich legst und dir tröstende Worte sagst, die dir gerade gut tun. Wenn dir das schwerfällt, kannst du es auch als Wunsch ausdrücken: «Möge ich liebevoll mit mir selbst umgehen» oder «Möge ich mich selbst nicht verlassen, wenn es mir schlecht geht und ich mich am meisten brauche».