



# States Vaded with Confusion: Schuld, Scham, Vorwürfe und andere Grübeleien

**Gordon Emmerson, PhD**

**„Hör auf zu denken und beende deine Probleme“** ist ein Zitat von Lao Tzu, einem alten chinesischen Philosophen.

Warum grübeln wir?

Wie kann man das Grübeln beenden?

Wie finden wir Frieden mit dem, worüber wir nachdenken?

# Wie wir Rumination beleuchten werden

---

I. Definition

---

2. Konzeptionelles Verständnis

---

3. Detaillierte Anleitung

---

4. Illustration

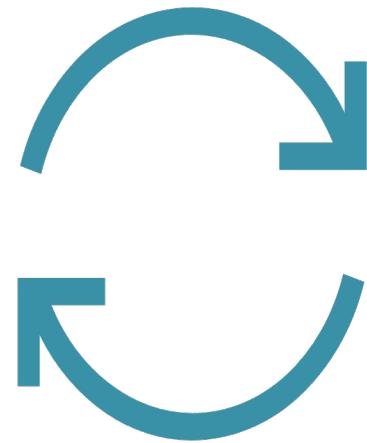
# Definition

- Grübeln beinhaltet wiederholtes Nachdenken oder Verharren in negativen Gefühlen und Betrübnis sowie deren Ursachen und Folgen.
- Der repetitive, negative Aspekt des Grübelns kann zur Entwicklung von Depressionen oder Angstzuständen beitragen und bestehende Erkrankungen verschlimmern. APA 5. März 2020

# Konzeptionelles Verständnis



Warum grübeln wir?



Was für eine  
Intervention ist  
erforderlich?

# Warum grübeln wir?



Wir haben das Bedürfnis nach einem Abschluss.



Wenn wir mit einer Dynamik beschäftigt sind, die wir nicht einordnen können, haben wir das Bedürfnis, diese zu verstehen.



Dieses Bedürfnis schützt uns, indem es unsere Energie auf das lenkt, was uns schaden könnte, aber dieses Bedürfnis kann uns auch durch Ängste und Ablenkung schaden.

# Wie können wir das Grübeln beenden? Wie finden wir Frieden mit dem, worüber wir nachdenken?

Es wird eine Veränderung benötigt VON:

„Wie konnte das passieren?”, „Wie konnte sie das tun?”,  
„Wie konnte ich das tun?”

ZU:

„Ich verstehe. Das macht Sinn.” „Es ist vielleicht nicht das,  
was ich bevorzuge, aber ich verstehe es.”

# Grübeln ist ein zirkulärer Mangel an Verständnis, wie eine Fliege an einer Fensterscheibe

Die Stubenfliege versteht das durchsichtige Fensterglas nicht.



Sie fliegt frustriert immer wieder dagegen, weil sie es nicht versteht.



Könnte die Stubenfliege das Glas sehen, wäre sie nicht so frustriert.



Die RT-Intervention bei Grübeln hilft dem Klienten, das Problem zu erkennen und zu verstehen.

# Das Ziel



Das Ziel, einem Klienten mit einem State Vaded with Confusion zu helfen, besteht nicht darin, das Problem zu beheben, sondern dem Klienten zu helfen, zu verstehen.



Das Ziel besteht darin, die Konfusion zu klären.

# Was wir wissen müssen, um die Action 9 Changing Chairs (Stuhlwechsel) zu verstehen.



1. Das Protokoll ist sehr wichtig. Jeder Schritt hat seinen Grund und muss ordnungsgemäß durchgeführt werden.



2. Das Gefühlsgedächtnis (Sensory Experienced Memory) ist ein wesentlicher Grund dafür, dass diese Intervention funktioniert. Das SEM ermöglicht ein kathartisches Verständnis.

# Sensorisch erlebte Erinnerung (SEM)



Wir haben ein intellektuelles Gedächtnis und ein Gefühlsgedächtnis (SEM).

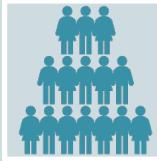


Nachdem wir etwas beobachtet haben, behalten wir unser SEM noch einige Minuten lang bei.



Dieses SEM hilft dem Klienten in der Therapie dabei, die Gefühle zu bewahren, die er empfunden hat, als er als eine andere Person gesprochen hat.

# Der Klient verfügt über alle erforderlichen Informationen



Der Klient kommt mit Introjekten anderer Menschen in die Therapie.



Grübeln tritt auf, wenn der Klient ein Introjekt, welches er innehat, nicht verstehen kann.



Wenn ein Klient als das nicht verstandene Introjekt spricht, kann er ein emotionales Verständnis (SEM) des Introjekts erhalten.

# Beispiel

---

Eine Ehefrau kann nicht verstehen, warum ihr Mann ihre spirituellen Werte ablehnt.

---

Sie versucht ständig, ihm das verständlich zu machen.

---

Nachdem sie als Introjekt ihres Mannes gesprochen hat, erkennt sie, dass seine Denkweise sich von ihrer unterscheidet und er sie niemals verstehen wird.

---

Dadurch findet sie mehr Frieden.

# Überraschend



Es ist überraschend, wie oft Klienten das Gefühl haben, etwas Neues gelernt zu haben, nachdem sie als das Introjekt einer anderen Person gesprochen haben.



Sie berichten oft, dass sie ein besseres Verständnis für die andere Person gewonnen haben, nachdem sie als Introjekt dieser Person gesprochen haben.

# Detaillierte Instruktionen (1/2)

- 1) Stellen Sie die Diagnose “Vaded with Confusion” (Konfusion)
- 2) Fragen Sie den Klienten: „Wenn Sie E. alles sagen könnten, was würden Sie ihr/ihm gerne mitteilen? (Machen Sie sich Notizen.)
- 3) Ziehen Sie einen leeren Stuhl heran.
- 4) Sagen Sie: „Wir wissen, dass E. nicht auf diesem Stuhl sitzt, also können Sie ihr/ihm jetzt alles sagen, was Sie möchten.
- 5) Fragen Sie den Klienten nach seinen Gefühlen bezüglich des Introjektes: „Lieben Sie E.?“
- 6) Bitten Sie den Klienten, aufzustehen, zum Stuhl zu gehen und sich hinzusetzen.

## Detaillierte Instruktionen (2/2)

- 7) Nennen Sie den Namen des Introjekts, sobald sich der Klient hinsetzt, und wiederholen Sie dies, wenn der Klient sich hingesetzt hat.
- 8) Sagen Sie etwas wie: „E., ,Klient‘ hat gerade ... gesagt. Wie fühlen Sie sich dabei, E.?“  
Achten Sie darauf, die Gefühle des Klienten bezüglich des Introjekts miteinzubeziehen.
- 9) Stellen Sie sicher, dass das Introjekt auf alle vom Klienten angesprochenen Themen antwortet. (Verwenden Sie die Notizen aus 2 oben.)
- 10) Bitten Sie den Klienten, aufzustehen, sich auf den anderen Stuhl zu setzen und rufen Sie den Namen des Klienten aus, während er sich gerade hinsetzt.
- 11) Besprechen Sie mit dem Klienten seine aktuellen Gefühle und Erkenntnisse.

# Diagnostischer Kontext

---

Ressourcen-Zustände:

---

Normal (gesund)

---

Conflicted (im Konflikt)

---

Dissonant (falscher State für die Situation)

---

Retro (unerwünschtes Verhalten)

---

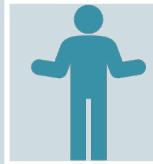
Vaded (unerwünschte Gefühle)

# Ressourcen States im Normalzustand

Ein normaler Ressourcen State hat positive Beziehungen zu anderen Ressourcen, fühlt sich positiv und agiert auf eine Weise, die für die Person im Außen von Vorteil ist.

Viele Menschen haben einen „Arbeits-State“, der normal (= nicht pathologisch) ist, und es ist angemessen, dass alle States zu normalen, gesunden States werden.

# Ressourcen States in einem dissonanten Zustand



Wenn ein Ressourcen State das Bewusstsein hält und nicht der beste State ist, um das Bewusstsein zu halten, ist er dissonant.



Ein dissonanter Ressourcen State freut sich, wenn eine besser geeigneter State das Bewusstsein übernimmt.



Ein State, in dem man sich beim Ausüben einer Sportart unwohl fühlt, ist dissonant, während ein State, in dem man Spaß am Sport hat, dies nicht ist.

# Ressourcen States im Konfliktzustand

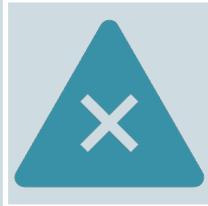


Es ist angemessen, dass Ressourcen States unterschiedliche Meinungen vertreten, wie z. B. „Ich möchte dieses neue Auto“ und „Ich kann mir dieses neue Auto nicht leisten“



Sie gelten als „Conflicted“ (im Konflikt) , wenn das Ausmaß der Uneinigkeit zwischen den States bei der Person zu Unwohlsein führt.

# Ressourcen States im Konfliktzustand



Prokrastination ist ein Beispiel für Conflicted States. Hier möchte ein State arbeiten und der andere State zieht es vor, nicht zu arbeiten.

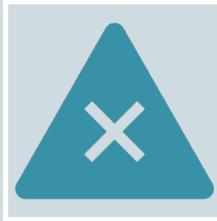


Der Kampf zwischen Schlafen und Denken ist ein weiteres Beispiel, bei dem der eine State Ruhe möchte und der andere möchte Zeit zum Verarbeiten.

# Ressourcen States im Konfliktzustand



Conflicted States müssen den Wert des anderen States kennenlernen, einen direkten inneren Dialog miteinander führen und sich darauf einigen, Kompromisse hinsichtlich Zeit und Entscheidungsfindung einzugehen.



Es ist unerlässlich, dass Conflicted States lernen, sich gegenseitig zu respektieren und auch ihre jeweiligen Rollen zu respektieren, um zur Normalität zurückzukehren.

# Ressourcen States in einem Retro-Zustand

- Eine **Retro State** ist ein State, der ein Verhalten an den Tag legt, welches andere States nicht mögen.
- Retro States können entweder „Retro Original“ oder „Retro Avoiding“ sein.
- Retro Original States haben ihr unerwünschtes Verhalten in der Kindheit gelernt, während Retro Avoiding States (Vermeidend) das unerwünschte Vermeidungsverhalten gelernt haben, um die Gefühle eines traumatisierten States zu vermeiden.

# Ressourcen States in einem Retro-Zustand

- Retro States brauchen eine Verhandlung, damit sie ihre Rolle ändern können oder zum Wohle der Person eine kleinere Rolle einnehmen können.
- Ein Rage State (Retro Original) kann lernen, nur dann ins Bewusstsein zu treten, wenn der Körper physisch in Gefahr ist, sodass ein selbstbewusster State häufiger die Exekutive übernehmen kann.

# Retro Avoiding States (vermeidend)

- Es sind die Retro Avoiding States, die zu Suchtverhalten wie z.B. ungewolltem Glücksspiel, Zwangsstörungen oder unerwünschtem Drogenkonsum führen.
- Retro Avoiding States können erst dann erwünschte Verhaltensweisen lernen, wenn das negative Gefühl des Vaded States, welches sie vermeiden helfen, aufgelöst ist.

# Ressourcen States in einem Retro-Zustand

- Retro-States werden immer auch im Konflikt mit anderen States sein, weil das, was sie tun, von anderen States nicht gerne gesehen wird.
- Wenn sie ihre neue oder eine andere Rolle übernehmen, werden andere States sie wertschätzen können, wodurch der Konflikt beendet wird.

# Ressourcen States in einem „Vaded“ Zustand

- Ein Vaded State leidet unter Ängsten, Beklemmung, dem Gefühl abgelehnt zu werden, Konfusion oder tiefer Enttäuschung.
- Vaded States sind die zugrunde liegende Ursache für psychische Abhängigkeiten, Panikstörungen, Zwangsstörungen, PTBS und situative Neurosen.
- Es handelt sich um empfindliche, reaktive Teile der Persönlichkeit, die sich außer Kontrolle fühlen.
- Sie benötigen ein Gefühl von Selbstermächtigung, Sicherheit, Unterstützung und Liebe.

# Vaded with Fear/Vaded with Rejection

(Angst-basiertes Trauma oder Bindungstrauma)

- Wenn ein Ressourcen State ein Trauma erlebt und nach dem Trauma keine Krisen-intervention erhält (d. h. dass er mit jemandem sprechen kann, der Verständnis hat, sich ausdrücken kann und eine Perspektive auf das Ereignis gewinnen kann), dann wird dieser Ressourcen State „**vaded**“, und solange er „vaded“ ist, erlebt die Person jedes Mal, wenn er im Bewusstsein ist, erneut die mit dem Trauma verbundenen negativen Emotionen.
- Das Gehirn hat das Bedürfnis nach Abschluss.

# Ressourcen States in einem „Vaded“ Zustand

- Vaded States sind durch Emotionen gekennzeichnet, die nicht zur aktuellen Situation passen.
- Eine emotionale Reaktion, die nicht zur aktuellen Situation passt, ist ein Hinweis darauf, dass ein Vaded State im Bewusstsein ist.

# Ressourcen States in einem „Vaded“ Zustand

- Die Angst- oder Zurückweisungsgefühle, die ein Vaded State erlebt, basieren auf einer vergangenen Erfahrung, welche jetzt nicht mehr stattfindet, aber der Vaded State bleibt in der Illusion gefangen, dass sie immer noch stattfindet.
- Wenn ein Vaded State im Bewusstsein ist, sich innerlich gegenüber dem provozierenden Faktor ausdrücken kann, er außerdem die Möglichkeit hat, den provozierenden Faktor zu beseitigen, und er zusätzlich Unterstützung von einem nährenden State erhält, kann er wieder ein normaler (gesunder) State werden.

# Ressourcen States in einem „Vaded“ Zustand

- Vaded States können an einem so hohen Maß an **Enttäuschung** leiden, dass sich der Klient aus Beziehungen oder aus dem Leben im Allgemeinen zurückzieht und er wenig Energie hat.
- Vaded States können ein so hohes Maß an **Verwirrung** innehaben, dass es den Klienten dazu veranlasst, zu Grübeln.

# Nach dem Tod eines geliebten Menschen

- Klienten können nach dem Tod eines geliebten Menschen einen State Vaded with Disappointment (Enttäuschung) haben, der Energielosigkeit und Rückzug verursacht, sie können aber auch einen State Vaded with Confusion (Konfusion) haben, der zu Rumination führt.
- Ein State Vaded with Confusion (Konfusion) kann z.B. über etwas grübeln, was „falsch“ gemacht wurde.
  - Ich hätte etwas sagen oder tun sollen.
  - Es ist die Schuld von jemandem.
  - Wie konnte Gott das tun?

# Die acht pathologischen Zustände

- Dissonant
- Conflicted
- Retro Original
- Retro Avoiding
- Vaded with Fear
- Vaded with Rejection
- Vaded with Disappointment
- Vaded with Confusion

# Diagnose des Behandlungsanliegens

## RT-Klassifizierungs-Flowchart

<b>1. Was ist das Behandlungsanliegen?</b>	<b>2. Wenn im Bewusstsein, fühlt der State:</b>	<b>3. Ist das Problem seit der Kindheit bekannt?</b>	<b>4. Diagnostische Einordnung</b>
Unerwünschtes Verhalten	Fühlt sich kompetent	Ja →	Retro Original
		Nein →	Retro Avoiding
	Fühlt sich inkompotent →		Dissonant
Unerwünschte Emotion (Vaded)	Angst →		Vaded with Fear
	Nicht gut genug →		Vaded with Rejection
	Geringe Energie →		Vaded with Disappointment
	Grübelt →		Vaded with Confusion
Innerer Konflikt	Im Konflikt mit einem anderen State →		Conflicted

# I. Einen State Vaded with Confusion diagnostizieren

- Vaded With Confusion zeigt sich durch Rumination
- Das Grübeln kann sich drehen um:
  - Schuldgefühle (Ich habe etwas falsch gemacht)
  - Schuldzuweisungen (jemand anderes hat etwas falsch gemacht)
  - Scham (Ich werde von anderen, Gott oder mir selbst nicht als gut angesehen)
  - Unfähigkeit zu verstehen
  - Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
  - Unfähigkeit, inneren Frieden zu finden

# Wen setzen wir auf den anderen Stuhl?

Schuld	Die geschädigte Person
Vorwürfe	Die beschuldigte Person
Scham	Die angegriffene Person (wenn selbst, der angegriffene State)
Unfähigkeit zu verstehen	Die Person, die mit dem nicht Verstandenen zu tun hat
Unfähigkeit zu entscheiden	Der andere State oder die andere Person, die die Entscheidung verhindert
Unfähigkeit, inneren Frieden zu finden	Die Person oder der State, die/der mit der Belastung zu tun hat



## 2. Fragen Sie den Klienten: „Wenn Sie E. alles sagen könnten, was würden Sie ihr/ihm gerne mitteilen? (Machen Sie sich gute Notizen.)

- E. ist das Introjekt, welches die Konfusion auslöst.
- Wenn der Klient Schuldgefühle hat, ist E. die Person, welcher der Klient Schuldgefühle gegenüber empfindet.
- E. kann eine lebende oder eine verstorbene Person sein.
- E. kann sogar ein Haustier sein. In diesem Fall kann der Klient in Schritt 8 unten als Haustier antworten.

### 3. Ziehen Sie einen leeren Stuhl heran.

- Fragen Sie den Klienten niemals, ob er diesen Prozess durchführen möchte.
- Wenn der Klient ausdrückt, was das Introjekt verstehen soll, stellt dies sicher, dass sich der Klient in einem State befindet, welcher mit dem Introjekt kommunizieren möchte.
- Wenn dann ein leerer Stuhl hervorgezogen wird, ist der Klient bereit zur kommunizieren.

**4. Sagen Sie: „Wir wissen, dass E. nicht auf diesem Stuhl sitzt, also kannst du E. jetzt alles sagen, was du willst.**

- Diese Aussage bewirkt zweierlei:
  - I) Sie hilft dem Klienten, sich wohl genug zu fühlen, um zu sprechen.
  - 2) Sie setzt das Introjekt in den leeren Stuhl.

## 5. Fragen Sie den Klienten nach seinen Gefühlen gegenüber dem Introjekt: „Lieben Sie E.?“

- Die hier gewonnenen Informationen können in dem ersten Statement an das Introjekt verwendet werden, nachdem der Klient den Stuhl gewechselt hat.
- Es spielt keine Rolle, wie diese Frage beantwortet wird.
- Es ist dennoch gut, wenn der Therapeut dies als Teil der ersten Aussage zum Introjekt sagt.

## 6. Bitten Sie den Klienten, aufzustehen, zum Stuhl zu gehen und sich hinzusetzen.

- Ich weise den Klienten nicht einfach an, sich auf den anderen Stuhl zu setzen.
- Ich rufe den Klienten beim Namen, sage: „Stehen Sie auf“.
- „Gehen Sie zum Stuhl.“
- „Drehen Sie sich um (wenn er in die falsche Richtung schaut, um sich hinzusetzen).“
- „Setzen Sie sich.“



## 7. Nennen Sie den Namen des Introjekts, während sich der Klient hinsetzt, und erneut, wenn der Klient sich hingesetzt hat.

- Es ist wichtig, dem Klienten dabei zu helfen, anzufangen als Projekt zu sprechen.
- Wenn der Klient auf dem Stuhl des Projekts sitzt, nennen Sie deutlich den Namen des Projekts.

**8. Sagen Sie etwas wie: „E.“, „Klient“ hat gerade ... gesagt. Wie fühlen Sie sich dabei? Achten Sie darauf, die Gefühle des Klienten bezüglich der Introjektion mit einzubeziehen.**

- Nennen Sie den Namen des Projekts ein zweites Mal und sagen Sie etwas wie: „Jodie, Mag hat gesagt, dass sie dich liebt, aber sie hat das Gefühl, dass du sie nicht so akzeptierst, wie sie ist. Sie ist wütend auf dich. Wie fühlst du dich dabei? Jodie?“
- Wenn es den Anschein hat, dass der Klient nicht als Projekt spricht, können Sie sagen: „Ich möchte, dass Sie ein großartiger Schauspieler sind. Großartige Schauspieler können vergessen, wer sie sind, und sie können die andere Person SEIN. Ich möchte direkt von Jodie hören. Ich möchte, dass Sie Jodie sind.“



## 9. Stellen Sie sicher, dass das Introjekt auf alle für den Klienten relevanten Themen antwortet, die zuvor genannt wurden.

- Stellen Sie dem Introjekt weiterhin Fragen, die mit der Konfusion des Klienten zu tun haben.
- Stellen Sie die Fragen, die der Klient gestellt hat, und stellen Sie sicher, dass das Introjekt dem Klienten direkt antwortet, nicht Ihnen.
- Es ist immer wichtig, dass der Klient direkt mit dem Introjekt spricht und das Introjekt direkt mit dem Klienten spricht.

- Es ist gut, das Introjekt zu fragen, wie es über den Klienten denkt.
- Gelegentlich äußert sich das Introjekt einer verstorbenen Person negativ. Eine Verhandlung in das Licht löst dieses Problem.

## 10. Bitten Sie den Klienten, aufzustehen, zu dem anderen Stuhl zu gehen und rufen Sie den Namen des Klienten aus, während er sich hinsetzt

- Nachdem das Introjekt dem Therapeuten und dem Klienten vollständig geantwortet hat, rufen Sie den Namen des Klienten und bitten Sie ihn, sich wieder auf seinen Stuhl zu setzen.

## III. Besprechen Sie mit dem Klienten seine aktuellen Gefühle und Erkenntnisse.

- Warten Sie einen Moment und fragen Sie dann den Klienten: „Wie fühlen Sie sich jetzt?“
- Besprechen Sie Veränderungen der Gefühle.
- Während bei der Verhandlung zwischen **zwei States** auf dem leeren Stuhl manchmal mehrere Stuhlwechsel erforderlich sind, ist es selten notwendig, dass der Klient ein zweites Mal auf den Stuhl des **Introjekts** zurückkehrt.

# Darstellung der Aktion 9

- Dies ist keine Demonstration, sondern eine illustrative Darstellung von Techniken mit einem Gruppengespräch.
- Zur Veranschaulichung wird ein Freiwilliger benötigt.

# Übung: Vaded with Confusion

- 1) Fragen Sie, was gesagt und/oder gefragt werden muss  
(Machen Sie sich Notizen)
- 2) Ziehen Sie einen leeren Stuhl heran.
- 3) Sagen Sie: „Wir wissen, dass E. nicht auf diesem Stuhl sitzt, also können Sie ihr jetzt alles sagen, was Sie wollen.“
- 4) Fragen Sie den Klienten nach seinen Gefühlen bezüglich des Introjekts: „Lieben Sie E.?“
- 5) Bitten Sie den Klienten, aufzustehen, zum Stuhl zu gehen und sich hinzusetzen.
- 6) Nennen Sie den Namen des Introjekts, während der Klient sich hinsetzt, und noch einmal, wenn der Klient sich hingesetzt hat.
- 7) Sagen Sie etwas wie: „E., Klient‘ hat gerade gesagt .... Wie fühlen Sie sich dabei? Achten Sie darauf, die Gefühle des Klienten gegenüber dem Introjekt miteinzubeziehen.“
- 8) Stellen Sie sicher, dass das Introjekt auf alle für den Klienten relevanten Themen antwortet, die zuvor genannt wurden.
- 9) Bitten Sie den Klienten, aufzustehen, sich auf den anderen Stuhl zu setzen und nennen Sie den Namen des Klienten, während er sich hinsetzt.
- 10) Besprechen Sie mit dem Klienten seine aktuellen Gefühle und Erkenntnisse.

**Informationen zu Kursen oder zur  
Ausbildung zum Ressourcen-Therapeuten  
finden Sie unter:**

**www.ResourceTherapyInternational.com**

**oder in Deutschland wenden Sie sich bitte an  
Christiane Essing  
praxis@christiane-essing.de**

**Ressourcen Therapie Zentrum Deutschland  
[https://www.ressourcen-therapie-zentrum-  
deutschland.de](https://www.ressourcen-therapie-zentrum-deutschland.de)**