

WieTra -Wiesbadener Traumainstitut International
Institut für Trauma-und Ego-State-Therapie
Langgasse 20
65183 Wiesbaden

Claudia Müller-Quade
Dipl. Psych./ Dipl. Soz. Päd.

Handout

Arbeit mit verletzten Ego-States am Vorwurf gegen ein Elternteil – ein mögliches Ablaufmodell

- 1. Anamnese des Klienten und seiner Eltern. Welches Elternteil ist am meisten vom Vorwurf betroffen? Beispiel Mutter: Alter der Mutter, wo lebt sie heute, damals, ihr Name, Beruf, etc. Gibt es Gemeinsamkeiten? Gemeinsame „Fehler“?**
- 2. Den „Hauptvorwurf“ aus den verschiedenen Anklagen herausarbeiten. Einen emotional passenden Satz finden für den Vorwurf (z. B. du hast mich nicht gesehen; ich konnte es dir nie Recht machen etc.)**
- 3. Einen Stuhl für die Mutter aufstellen und die Mutter auf dem Stuhl imaginieren**
- 4. Einen 2. Stuhl neben Klient stellen: Gibt es einen Anteil, der sich verletzt fühlt? Diesen Anteil imaginativ auf den 2. Stuhl setzen. Welche Gefühle hat dieser Anteil (Taurigkeit, Einsamkeit, Verlust, Wut, kämpferisch „das verzeihe ich nie!“)? Wie alt fühlt sich dieser vermutlich kindliche Anteil?**
- 5. Dieser Anteil spricht den Vorwurf-Satz zur Mutter „vom Herzen her“ und soll ihre Reaktion imaginieren. Wie reagiert sie? Mutter antwortet.**
- 6. Frage an verletzten Anteil über die Erwachsene dissoziativ: Was braucht sie jetzt? Trost? Zuspruch?**

Oder assoziativ: „Spür mal als Verletzte. Wie geht es dir? Was spürst du im Körper? Das Bedürfnis sehen, Verständnis zeigen, kann die Erwachsene etwas Nettes sagen oder tun?“

Braucht es einen Helfer? Muss das Kind aus der Situation gerettet oder verteidigt werden?

Braucht es Schutz?

7. Die Mutter aufteilen in positive Seite und problematische Seite (symbolisiert durch 2 Stühle). Die positive Seite der Mutter beschreiben lassen.

8. Eine Botschaft finden für die positive Seite der Mutter ohne Vorwurf. Ist so etwas wie Versöhnung vorstellbar?

9. Weiter mit dem Vorwurf: Wechsel zum verletzten Anteil, der den Vorwurf erneut der problematischen Seite der Mutter sagt. Wie groß ist der Vorwurf? Wie sieht er aus: Form? Farbe? Kann man die Mutter noch hinter dem Vorwurf sehen? Was möchtest du mit dem Vorwurf tun? Wie lange möchtest du noch im Vorwurf bleiben?

10. Rollentausch mit dem Elternteil: Wie reagiert die Mutter, wenn sie diesen Vorwurf hört? Wie fühlt sie sich? Was spürt sie im Körper?

11. Wechsel zurück zum Erwachsenen-Ich: wie ging es mir in der Rolle der Mutter? Was sagt die Mutter mit ihrer Reaktion über sich selbst aus? Was bräuchte die?

12. Die Geschichte der Mutter sehen (falls bekannt): Stuhl der Mutter drehen und 2. Stuhl davorstellen, der die Geschichte der Mutter symbolisiert. Erwachsener wechselt auf Stuhl der Mutter: Was fühlt sie, wenn sie auf ihre Vergangenheit, Geschichte / Eltern etc. schaut? Was spürt sie im Körper, wenn sie ihre Eltern/ ihre Geschichte sieht? Was hat dazu geführt, dass sie sich so verhielt? Was ist ihre Not?

13. Zurück zum Erwachsenen-Ich: Wie ging es dir in der Rolle der Mutter?

14. Stuhl der Erwachsenen neben den der Mutter stellen. Gibt es eine verbindende Botschaft zwischen dir und deiner Mutter wie z.B. „Mama, es geht mir so wie dir...“ Wie ergeht es dir, wenn du diese Botschaft gibst?

15. Zurück zum verletzten Anteil assoziativ oder dissoziativ: Wie geht es ihr/ dir? Was brauchst sie/ du jetzt? Z. B. Einsicht, Entschuldigung oder die Liebe des Elternteils. Dies der Mutter sagen.

19. Wie reagiert die Mutter? Gibt es etwas Versöhnliches von der Mutter? Kann das Erwachsene-Ich oder der Helfer etwas Versöhnliches sagen. Kann sich der verletzte Anteil abfinden mit dem, was es bekommt?