

Leseprobe aus Lück, Wachstumsschritte.
Rituale, Übungen und kleine Abenteuer,
ISBN 4019172100902 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100902](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100902)

Einleitung

Die Idee zu diesem Kartenset entstand nach vielen Jahren der gemeinsamen und freudvollen Erarbeitung von sogenannten Hausaufgaben für die Teilnehmer*innen unserer Therapiegruppen und Selbsterfahrungsseminare am Institut für Transgenerative Prozesse (ITP).

Meine Kollegin Ingrid Alexander und ich wollten den im Heilungsprozess aufblitzenden »Wachstumszipfel« aufgreifen und mit einer niedrigschwelligen, aber wirkungsvollen Übung oder einem Übergangsritual passgenau fördern. Eine kleine »Held*innenreise«, die unseren Teilnehmer*innen ermöglichen soll, bisher nicht entwickeltes Potenzial in einem ersten Schritt zu wagen und einzuüben. Hierbei dienen Rituale, kleine Übungen und Aufgaben dazu, den jeweils nächstmöglichen Wachstumsschritt aufzugreifen und einzuüben bzw. eine neue Herausforderung anzunehmen, die genau an diesem Punkt der eigenen Potenzialentfaltung dient. Jeder neue Schritt wird von Ängsten und Gefühlen der Unsicherheit begleitet und Betroffene brauchen (immer seltener) die Motivation und den Halt durch den/die Therapeut*in, um sich auf das Abenteuer Heilung einzulassen.

Mit Erlaubnis meiner Kollegin und den Teilnehmer*innen darf ich die Essenz unserer Arbeit hier nun auch Ihnen zur Verfügung stellen. Zudem habe ich in diesem Booklet unsere Herangehensweise und einige Hinweise zu den Themen Wachstumsschritte und Ent-

wicklungsphasen für Sie herausgearbeitet und hoffe, Ihnen auf diese Weise einen ressourcenstarken Fundus an Ideen geben zu können, der Sie für Ihre eigene kreative Arbeit inspirieren kann. Die Karten bieten eine Auswahl unterschiedlicher Interventionen, Rituale, Übungen und Anregungen, die Sie als Therapeut*in dazu nutzen können, die Reife- und Wachstumsschritte Ihrer Patient*innen zu unterstützen. Geben Sie Ihren Patient*innen mit einer individuell ausgewählten Übung oder einem Ritual eine Hausaufgabe, die Sie dann im nächsten Schritt gemeinsam auswerten und vertiefen können. Das Ganze sollte unbedingt Spaß machen und zudem den Alltag durch ein kleines Abenteuer bereichern.

Die Karten eignen sich für die Einzeltherapie, aber auch für Paar-, Familien- oder Gruppentherapie.

Was sind Wachstumsschritte in der Therapie?

Mit einer Therapie werden Heilungsprozesse initiiert und neue Verhaltensmöglichkeiten erarbeitet. Symptome werden verringert und verschwinden im besten Fall schließlich ganz. Leidensdruck wird gemildert, Selbstannahme gefördert und eine Reifung der Persönlichkeit angeregt. Nicht ausreichend gelungene und nicht abgeschlossene Kindheitsphasen bzw. Entwicklungsstufen werden nach Möglichkeit nachgeholt und traumatische Kindheitserfahrungen korrigiert und bearbeitet. Ein Heilungsprozess beinhaltet verschiedene

Phasen des Wachstums, aber auch Zeiten der Stagnation oder eines Rückfalls in altbewährte Muster. Entwicklung geschieht ein Leben lang und jede neue Phase oder Stufe bedeutet neben dem Gewinn auch Verlust.

Wir bekommen etwas hinzu und müssen etwas hinter uns lassen, um wirklich wachsen zu können

Auf diesem für jede*n Patient*in sehr persönlichen Weg der Heilung gibt es bestimmte Meilensteine der Entwicklung, die durch passgenaue Begleitung, zielgerichtete Interventionen und kleine oder große neue Herausforderungen achtsam unterstützt werden sollten. Therapeut*innen sollten diese Wachstumsschritte erkennen. Indem sie Kräfte und Ressourcen ihrer Patient*innen mobilisieren, helfen sie ihnen, den Übergang zu einer neuen Stufe der Entwicklung zu erreichen.

Wachstum bedeutet, unsere inneren Kinder (Kind-Ego-States) nachreifen zu lassen

Das innere Kind kann man als einen eigenständig erlebbaren Anteil unserer gesamten Persönlichkeit beschreiben, der heute auch als Kind-Ego-State bezeichnet wird. Es gibt allerdings nicht nur das eine innere Kind, sondern viele und unterschiedliche Ego-States, je nach Lebensphase und biografischer Erfahrung im jeweiligen Alter. Durch aktualisierende Ereignisse in der Gegenwart »rutschen« wir plötzlich in den damaligen Erlebniszustand und erfahren diesen gefühlsmäßig wie

früher. Je nach Reifestand unserer damaligen Entwicklung und der konkreten Erfahrung mit Umständen und (Bezugs-)Personen fühlen, deuten und agieren wir in der aktuellen Situation genauso wie damals als Kind und Jugendliche*r.

Alte Verletzungen sind auf diese Weise im Hier und Jetzt wirksam und die damit in Zusammenhang stehenden, teils mühsam erworbenen (Über-)Lebensstrategien und Glaubenssätze stehen wie automatisiert zur Verfügung und lassen auf diese Weise Gestern und Heute miteinander verschmelzen.

Jedes System eines (Problem-)Kind-Ego-States besteht aus bestimmten biografischen Erinnerungen, Gedanken, Glaubenssätzen, Gefühlen und Körperempfindungen, die zu einem bestimmten Alter und der damaligen Entwicklungsphase gehören, in der das Kind oder der/die Jugendliche prägende Erfahrungen gemacht hat. Diese hatten einen Einfluss auf den in dieser Phase zu erreichenden Reifeschritt, der unter Umständen so nicht ausreichend gelingen konnte.

Der Schmerz aus den alten Verletzungen drängt die Kind-Ego-States nach Linderung und Heilung. Weil das innere Kind dieses auf kindliche Weise selbst versucht, erreicht es meist keine Linderung oder Heilung, sondern wiederholt auf tragische Weise die Einschränkungen und Verletzungen von damals (vgl. Kachler, 2020).

Der Mensch als Gestalter seiner eigenen Entwicklung

Die systemische Perspektive sieht Entwicklung als einen Prozess der sich gegenseitig beeinflussenden Beziehungsgestaltung zwischen Kind und seiner Entwicklungsumwelt (mit seinen dazugehörigen Personen, z.B. Eltern). Menschen leben und agieren in sozialen und ökologischen Systemen und sind Teil verschiedener Systeme, die jeweils Einfluss nehmen und auf die auch das Kind in seiner Entwicklung unterschiedlich zugeht und damit seinen eigenen Reifeprozess mit beeinflusst. Mensch und Umwelt bilden somit ein Gesamtsystem und wirken aufeinander ein. Alle Personen sind dabei in ständiger Entwicklung begriffen und tragen zur Veränderung des jeweils anderen bei. Hier macht das Kind in verschiedenen Systemen unterschiedliche Erfahrungen, die sich wechselseitig auswirken.

Wichtig

Indem wir verstehen, dass nicht nur der Erwachsene das Kind geprägt, sondern auch das Kind den Erwachsenen zur Entwicklung bringen kann, wird eine neue Dimension der Reifeprozesse vor dem Hintergrund transgenerationaler Muster sichtbar. Das existenziell abhängige Kind löst den tiefen Konflikt zwischen Überlebenstrieb und dem Wunsch nach individueller Entfaltung durch seine Fähigkeit, die »unreifen« Eltern bei deren Wachs-

tumsaufgaben zu unterstützen und sogar zu »fördern«, indem es die eigene Entwicklung zurückhält und damit seine Bezugspersonen schützt. Gleichzeitig entwickelt es in einer Art Rollenübernahme die für die Entwicklung der Eltern notwendigen Persönlichkeitsanteile und füllt damit die »Lücke« im Familiensystem. Ein Stillstand der eigenen Entwicklung bzw. Selbstentfremdung ist die Folge.

Transgenerationale Muster unterbrechen

Die generationsübergreifende Weitergabe von Erfahrungen unserer Vorfahren beeinflusst die Entwicklung des Kindes somit maßgeblich und muss im therapeutischen Prozess berücksichtigt werden, damit sich blockierte Identitätsentwicklungen auflösen können. Die inneren Kinder der Eltern und Ahn*innen mit ihren Erfahrungen und Entbehrungen »stecken« in unseren Genen und beeinflussen unsere Möglichkeiten, phasengerechte Reifeschritte vollziehen zu können. Das Nachholen dieser Entwicklungsaufgaben ist oft nur mit der gleichzeitigen Auflösung transgenerationaler »Treueverträge« möglich und braucht eine wirksame Unterstützung der neuen Wachstumsschritte. Die Entfaltung der authentischen Persönlichkeit wird so möglich und nachhaltig wirksam.

Die Therapie des inneren Kindes auf dem Hintergrund systemischer und transgenerationaler Konzepte ist daher ein wichtiger Teil des erfolgreichen Therapieprozesses und kann mit den auf den Karten beschriebenen Übungen passgenau unterstützt werden.

Wichtig

Dieses Kartenset bietet Ihnen als Therapeut*in viele unterschiedliche Interventionen, die den jeweils nächsten anstehenden Wachstumsschritt Ihrer Patient*innen aufgreifen und auf freudvolle Weise erfahrbar machen. Bisher nicht gelungene Reifeschritte können auf diese Weise thematisiert und angeregt werden. So wird es möglich, eine neue Herausforderung anzunehmen und einen nächsten wichtigen Schritt in der eigenen Entwicklung zu erreichen. Geben Sie Ihren Patient*innen an einem bestimmten Punkt des Therapieprozesses mit einer individuell ausgewählten Übung oder einem Ritual eine Hausaufgabe, die sie dann im nächsten Schritt gemeinsam auswerten und vertiefen können.

Im Folgenden finden Sie weitere Informationen und Anregungen, die Sie dabei unterstützen können, den nächsten möglichen Wachstumsschritt des/der Patient*in zu erkennen und die passende Übung zu wählen.

Entwicklungsstufen berücksichtigen

Stufenmodell nach Erikson

Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erikson verhilft Ihnen zu einem Überblick der zu bewältigenden Lebensphasen mit ihrer jeweiligen Entwicklungsaufgabe, ohne die weitere Phasen nicht oder nur unzureichend gelingen können.

Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erikson teilt das Leben eines Menschen in acht Entwicklungsstufen ein, die von der Kindheit bis ins hohe Alter aufeinander aufbauen. In jeder Stufe gibt es eine psychosoziale Entwicklung, in der es für das Kind beziehungsweise den/die Jugendliche*n und Erwachsene*n einen Konflikt oder eine Krise gibt, die es zu überwinden gilt. Ist der Konflikt gelöst, so hat die Person ausreichend Rüstzeug entwickelt, um die nächste Stufe bewältigen zu können. Nach Erikson können die Konflikte der nächsten Stufe jedoch nicht angemessen bewältigt werden, wenn die Krise der vorherigen Stufe nicht gemeistert werden konnte. Das Kind und später auch der/die Erwachsene bleiben an bestimmten Punkten ihrer psychosozialen Entwicklung »stehen«. So kann es zum Beispiel bei einer Störung während des ersten Stadiums – Vertrauen versus Misstrauen – zu einem Stehenbleiben kommen. In der Folge wird die Entwicklung von Bindungsstörungen, Depressionen, Essstörungen oder anderen Süchten begünstigt. Bei schwerwiegenden oder traumatischen Erfahrungen in

der ersten Phase kann es sogar zu tiefergreifenden Entwicklungsstörungen und der Entstehung einer instabilen Persönlichkeit mit langandauernden Belastungen für die Betroffenen kommen. Gelingt der Übergang vom ersten zum zweiten Stadium – Autonomie versus Scham und Zweifel – nicht, ist es wahrscheinlich, dass sich eine zwanghafte Persönlichkeit entwickelt, die stark ordnungsliebend und penibel ist. Je nachdem, ob eine hysterische, zwanghafte oder depressive Störung überwiegt, kann man sagen, dass die Betroffenen in ihrer Entwicklung auf einer dieser Phasen (teilweise) stehen geblieben sind. Erikson behauptet, dass ein in einer Stufe nicht gelöster Konflikt ein Leben lang aktuell bleibt, wenn dieser nicht nachgeholt werden kann.



in »dickes Fell«

27

...ten hat vor Kälte und anderen Umwelteinflüssen geschützt
in solches Schutzfell zu liegen.

Sie sich, das nennt die Eigenschaften besitzt, die Sie
Einflüssen zu schützen.

ein dicker Schal oder eher ein Astronautenverall sein?
gefordert werden?
sich beschreiben Sie ausführlich alle Einzelheiten, als wäre
ung.

... diese Form, dieses Material und diese Eigenschaften
... bringen Sie das auf Ihre Lebenssituation.

- Wie erreichen Sie diesen Schutz am meisten?
- Wie sähe ein »wichtiges dickes Fell« mit diesen Eigenschaften aus?
- Was brauchen Sie, damit es wachsen kann?

Überblick über die acht Entwicklungsstufen nach Erikson (1973)

Stufe (Alter)	Psychoziale Krise	Wichtige Beziehungen	Psychoziale Modalitäten	Psychoziale Tugenden	Fehlanpassungen und Malignitäten
0–1 (Baby)	Vertrauen vs. Misstrauen	Mutter	bekommen und etwas zurückgeben	Hoffnung, Vertrauen	sensorische Störung, Zurückgezogenheit
2–3 (Kleinkind)	Autonomie vs. Scham und Zweifel	Eltern	festhalten und loslassen	Wille, Bestimmtheit	Impulsivität, Zwang
3–6 (Vorschulkind)	Initiative vs. Schuld	Familie	nachlaufen, spielen	Zweck, Mut	Rücksichtslosigkeit, Hemmung
7–12 (Schulkind)	Eifer vs. Unterlegenheit	Nachbarschaft und Schule	wetteifern, Dinge gemeinsam tun	Kompetenz	niedrige Virtuosität, Trägheit
12–18 (Adoleszenz)	Ich-Identität vs. Rollenverwirrung	Peers, Rollenmodelle	»man selbst« sein, sich teilen	Treue, Loyalität	Fanatismus, Zurückweisung
die 20er (junge*r Erwachsene*r)	Intimität vs. Isolation	Partner, Freunde	sich in einem anderen verlieren und finden	Liebe	Promiskuität, Exklusivität
späte 20er bis 50er (mittleres Erwachsenen sein)	Generativität vs. »self-absorption«	Haushalt, Arbeitskolleg*innen	»to make be«, sich kümmern	Kümmern	»overextension«, Ablehnung
50er und darüber hinaus (reifes Erwachsenen sein)	Integrität vs. Verzweiflung	die Menschheit oder »meine Leute«	sein, weil man gewesen ist, dem Nichtsein ins Auge blicken	Weisheit	Anmaßung, Verzweiflung

Die Phasen der menschlichen Entwicklung im Einklang mit Seele und Natur (nach Plotkin)

Da wir der Meinung sind, dass unsere Welt heute mehr braucht als eine egozentrierte Entwicklung, wie sie noch immer in vielen Konzepten vertreten wird, und da wir in unserer Arbeit stets eine ganzheitliche Sicht einnehmen, möchte ich Ihnen an dieser Stelle zusätzlich, aber nur in Kürze, das innovative Entwicklungsmodell Bill Plotkins (2010) vorstellen. Er greift auf das archaische Radmodell zurück und beschreibt acht Lebensphasen von der Geburt bis zum Tod. Eingebettet in das Wissen um Archetypen, Muster und Zyklen der Natur und die Erkenntnisse aus uralten Mythen beschreibt er den für die individuelle Entwicklung eines Menschen notwendigen Reifeprozess hin zu einem seelenzentrierten Erwachsenensein.

Entfaltung des Selbst als Entwicklungsaufgabe

Eine Wandlung unserer Werte und Weltanschauung ist nur durch die Annahme der eigenen, wahren Natur möglich. Wir können Konkurrenzdenken, Habgier und Konsumhunger hinter uns lassen, wenn wir uns selbst annehmen und lieben können. Selbstverwirklichung bedeutet seelisches Wachstum und Weiterentwicklung ein Leben lang. Ego und Selbst müssen hierbei immer mehr in Einklang kommen. In jeder Phase erhalten wir etwas Neues und müssen wiederum etwas Altes loslassen, um weitergehen zu können. Als reife, seelenzentrierte Menschen können wir unseren Platz in

der Gemeinschaft einnehmen und im Einklang mit der Natur unsere ganz individuellen Gaben allen zur Verfügung stellen. Im Einklang mit unserer wahren Natur kann es uns gelingen, das eigene Potenzial als unser »Geschenk für die Welt« zu verstehen und zum Wohle aller Lebewesen einzusetzen.

Vom Unschuldigen im Nest bis zum Weisen in der Berghöhle

Wir müssen im Laufe unseres Lebens all diese Phasen, von der keine übersprungen werden kann, durchleben. Auch hier gilt, dass ein fehlender Reifeschritt aus einer vorhergehenden Phase ein Gelingen des nächsten Entwicklungsschrittes nur in Teilen ermöglicht oder sogar verhindert. Wachstum bedeutet eine Nachreifung. Im Rahmen von Therapie oder Selbsterfahrung kann dies gelingen. Nicht vollendete Aufgaben können doch noch angegangen und vollendet werden, um die nächste höhere Stufe der Entwicklung zu erreichen und in die neue Phase einzutauchen. Obwohl die Phasen bei Plotkin und Erikson einem bestimmten Alter zugeordnet werden, ist das Erreichen des passenden Alters kein Garant dafür, dass wir diese Phase erfolgreich gemeistert haben. Jeder Übergang zwischen den Lebensphasen ist schmerzhaft, da es auch Verlust bedeutet und das Weitergehen an sich durch seine Herausforderungen unangenehm sein kann. Rituale können diese Übergänge erleichtern. Bei Plotkin haben zudem alle Phasen ihre gleiche, wichtige Bedeutung.

Wachstumsschritte erkennen

Entwicklung findet ein Leben lang statt, doch da es aus psychotherapeutischer Sicht besonders darum geht, die nicht ausreichend geglückten Entwicklungsphasen der kindlichen Entwicklung zwischen 0 und 18 Jahren nachzuholen bzw. nachreifen zu lassen, stehen diese Reifeschritte im Vordergrund. In diesem Kartenset sind die folgenden drei Entwicklungsstufen deshalb besonders hervorgehoben.

Phase 1: Die Unschuld im Nest (Baby- und Kleinkindphase)

Hier ist es wichtig zu verstehen, dass Entwicklung bereits vorgeburtlich stattfindet und schon der Fötus in Beziehung mit seiner Umwelt, vor allem den Eltern, tritt. Es gibt Hinweise, dass Kinder bereits vorgeburtlich lernen, um sich, so die Vermutung, auf wichtige Aspekte ihrer späteren Umwelt vorzubereiten. Eine psychische Belastung der werdenden Mutter kann somit zu Beeinträchtigungen des Fötus führen.

Notwendige Lernschritte der ersten Phase sind (in Stichpunkten): Urvertrauen, Bewahren von Unschuld, ausreichend Misstrauen, Umgang mit Enttäuschung und Entbehrungen, Entwicklung von Autonomie.

Ziel ist es, ein stabiles Ego zu entwickeln und dabei die Unschuld des Kindes nicht zu verlieren.

Themen, die im Rahmen des Therapieprozesses oder der Selbsterfahrung auftauchen und mit Reifeschritten dieser Phase verbunden sind: Unschuld, Vertrauen,

Misstrauen, Umgang mit Enttäuschung, Erfüllung von Grundbedürfnissen, Spiegelung, Nachahmung, Entwicklung von stabilen Grenzen, Objektkonstanz, sich einlassen und Nähe zulassen können, Vertrauen in Mutter Natur als Versorgerin entwickeln, sich zugehörig fühlen und seinen Platz annehmen, sichere Bindung; aber auch die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein, Neugier auf das Leben und sinnliche Freude. Bei Erikson wird die Baby- und Kleinkindphase noch differenzierter in zwei Altersstufen eingeteilt und in der zweiten Phase ist die Entwicklung von Autonomie ein wichtiger Reifeschritt, der auch ein gesundes Maß an Abhängigkeit zulassen kann.

Phase 2: Die Entdecker*innen im Garten (mittlere Kindheit)

Ich sehe den Beginn dieser Phase ab einem Alter von ca. 3 Jahren: das Kindergarten- und Grundschulkind. Bei Erikson sind dies zwei Stufen bis zum Alter von 11 Jahren. Hier geht es darum, die Gegebenheiten der Welt zu entdecken und seinen Platz zu finden. Stichworte sind: sich als Teil der Gemeinschaft und der Natur zu erleben, Staunen und Entdecken, die Erfahrung von sozialen Bräuchen und die Bindung zur der Natur bzw. der natürlichen Welt herstellen – gemeint ist auch die menschliche Natur (Wesen) –, Gefühle wahrnehmen und erkennen, Spiegelung und Vorbilder im Umgang mit Gefühlen, Selbstwirksamkeit entwickeln und die

Fähigkeit des Mentalisierens verfeinern, Entwicklung von Moral und Tugend, Lust am Lernen und die Freude am Tun.

Phase 3: Die frühe Jugendzeit in der Oase

Im Alter von etwa 12 Jahren beginnt die Phase des Wandels. Das Kind verlässt den Garten der Kindheit und begibt sich als Übergang zur Welt der Erwachsenen zunächst in einen Kokon, in dem oft unbemerkt eine bahnbrechende Metamorphose beginnt. Es gilt, in dieser Zeit weitere Voraussetzungen dafür zu schaffen, eine stabile und harmonische Persönlichkeit zu entwickeln, die es den Heranwachsenden ermöglicht, die Abenteuer des Lebens anzunehmen und sich den Gefahren der Welt gewachsen zu fühlen. Der Rückzug und Abschied aus der Familie werden durch die Beziehung zu Gleichaltrigen eingeläutet und die Peergroup als neue Familie wird zur Oase auf dem langen und manchmal auch sehr steinigen Weg durch die Pubertät. Laut Erikson steht hier die Entwicklung der Ich-Identität im Vordergrund und während Treue und Loyalität Tugenden eines gelungen Reifeschrittes darstellen, sind Rollenverwirrung mit der Bildung von Fanatismus oder Rückzug aus der Gemeinschaft Zeichen einer nicht gelungenen Reifung in dieser Zeit. Weitere Stichworte sind hier: Entwicklung von Werten, Identität, soziale Kompetenz, Unabhängigkeit von den Eltern (sowohl emotional als auch materiell), seinen Platz in der Gesellschaft finden, die

eigene Mission entdecken, Verantwortung für die Natur und das ökologische Gleichgewicht, sexuelle Reife und Identität, sexuelle Beziehungen zu gleich- oder gegen- geschlechtlichen Partner*innen, Körperbewusstsein, Intimität, Treue, authentisches Selbstbild, Selbstwert, Selbstreflexion. Um das Leben auf diesem Planeten auf gesunde Weise mitgestalten zu können, müssen die Jugendlichen erwachsen werden, ihren Platz und ihre Rolle in der Gesellschaft und zukünftigen Familie finden.

Kartenkategorien

Die Farbe der Karte zeigt Ihnen, welche Intervention der jeweiligen Wachstumsphase zugeordnet wurde. Die folgenden Stichworte geben Ihnen einen Hinweis auf die unterschiedlichen Entwicklungsaufgaben der jeweiligen Phase. So können Sie als Therapeut*in entscheiden, welchen Schwerpunkt Sie für den von Ihren Patient*innen anstehenden Wachstumsschritt setzen möchten. Wenn Sie etwa bei Ihrer/Ihrem Patient*in einen Mangel an Spiegelung durch seine/ihre Bindungspersonen feststellen, wählen Sie eine Übung, die Spiegelung oder Mentalisierung fördert. Einer/Einem ängstlichen und misstrauischen Patient*in hingegen geben Sie eine Übung an die Hand, die seine/ihre Selbstwirksamkeit unterstützt und Vertrauen fördert.

Die Übungen dieses Kartensets eignen sich für folgende Themen der jeweiligen Wachstumsstufe:

Phase 1: Baby- und Kleinkindphase

- ▶ Stärkung von Bindung (Objektkonstanz)
- ▶ Spiegelung
- ▶ Frustrationstoleranz
- ▶ Vertrauen versus Misstrauen
- ▶ Gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz
- ▶ Autonomieentwicklung
- ▶ Übergangsobjekte
- ▶ Achtsamkeit im Hier und Jetzt

Phase 2: Mittlere Kindheit

- ▶ Sich einlassen auf die (eigene) Natur
- ▶ Das Wunder des Lebens entdecken
- ▶ Individuation
- ▶ Der erste Abschied von den Eltern
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Magisches Welterleben
- ▶ Selbstwertstärkung
- ▶ Freude an der eigenen Schaffenskraft
- ▶ Abgrenzung/Autonomie
- ▶ Rollenbilder

Phase 3: Frühe Jugendzeit

- ▶ Verantwortung
- ▶ Geben und Nehmen
- ▶ Loslassen
- ▶ Entwicklung von Werten
- ▶ Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- ▶ Sexualität und Körperwahrnehmung
- ▶ Übergangsrituale
- ▶ Abschied aus der Kindheit
- ▶ Berufung
- ▶ Identität
- ▶ Verstrickungen mit den Ahnen lösen

Literatur

Erikson, E.H. (1973). Identität und Lebenszyklus. Frankfurt: Suhrkamp.

Kachler, R. (2020). Die Therapie des inneren Kindes: Konzepte und Methoden für Beratung und Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.

Plotkin, B. (2003). Soulcraft: Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche. Novato, California: New World Library.

Mandala der Lebendigkeit

42

Finden Sie verschiedene Symbole für Lebendigkeit. Gestalten Sie daraus ein Mandala, indem Sie sich selbst in das Zentrum stellen und die Symbole um sich herum anordnen.

- ▶ Verbinden Sie nun jedes Symbol mithilfe eines Fadens oder Seils mit dem Zentrum.
- ▶ Spüren Sie nacheinander, wie sich die Verbindung zu jedem einzelnen Symbol anfühlt.
- ▶ Notieren Sie Ihre Empfindungen.
- ▶ Gehen Sie eine Umdrehung des Fadens die Verbindung vom Zentrum bis zum Symbol ab. Stellen Sie sich auf das Symbol, schauen Sie aus Sicht des Symbols auf sich, auf das Zentrum und spüren Sie dies wieder nach.
- ▶ Wiederholen Sie dies mit jedem Symbol und notieren Sie jedes Mal Ihre Empfindungen, Gedanken und Impulse.
- ▶ Machen Sie zum Schluss noch ein Foto Ihres Mandala und bringen Sie dies in Ihre Notizen zur nächsten Sitzung mit.



Bildnachweis

Alle Bilder ©getty images

1: skhoward 487505366. 2: Orbon Alija 1139684471. 3: Freder 899747778. 4: kruwt 490273640. 5: jchizhe 1226375112. 6: tee-kid 171151164. 7: Bulat Silvia 1193877022. 8: BayramGurzoglu 985900486. 9: DaLiu 887626518. 10: sinopics 148440369. 11: Moyo Studio 1210772435. 12: Bernd Schwabedissen 984961814. 13: Vizerskaya 171585407. 14: Jacoblund 1071470320. 15: Kूपicoo 1202258679. 16: Halfpoint 1280738164. 17: RapidEye 187569104. 18: PeopleImages 1302917976. 19: Nastenkapeka 877738018. 20: Irisphoto2 483724409. 21: Skhoward 157732535. 22: Kisa_Markiza 680439966. 23: Dusan Stankovic 1270594868. 24: Bestdesigns 1249864669. 25: Pobytov 174670289. 26: jordieasy 1198512684. 27: Paul Campbell 1279950933. 28: Daniela Stuempfl 1278332904. 29: Andrei Berezovskii 1176522111. 30: FG Trade 1205034694. 31: mihailomilovanovic 1089594910 32: suteishi 895716506. 33: Struti 143917543. 34: izzzy71 525228398. 35: ULU_BIRD 501709788. 36: Zencreation 835492430. 37: FillippoBacci 1135952054. 38: RichLegg 1256383213. 39: Rolphus 106559601. 40: AlexLinch 695270060. 41: Sonja Filitz 1065039622. 42: Abi28l 488975626. 43: Tom Merton 173080962. 44: Cerber82 1072094112. 45: Soifer 980907458. 46: Carlos-David.org 1006347522. 47: Quickshooting 1073087080. 48: Cinoby 157313406. 49: Mikkelwilliam 186587323. 50: Piranka 1289080997. 51: RichVintage 904944566. 52: Ryan McVay 83663445. 53: ozgurdonmaz 897128686. 54: Vladimir Vladimirov 1248770344. 55: marekuliasz 1268045060. 56: Pamela-JoeMcFarlane 539124866. 57: Dgwildlife 473012660. 58: suteishi 1129178273. 59: Imgorthand 497125450. 60: Andrey Donnikov 1272573730.

Über die Autorin

Sabine Lück, Dipl.-Soz. Päd.

Psychologische Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Kammerzertifikat in Systemischer Therapie, Lehrende für Systemische Therapie und Beratung und Systemische Therapeutin (DGSP),



Supervisorin und Coach (DGSP). Leitung des Instituts für Transgenerative Prozesse (ITP) Wendeburg. Kassenärztliche Zulassung seit 2003 für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Tiefenpsychologie und Systemische Therapie). Dozentin, Supervisorin, Selbsterfahrungsleiterin für Systemische Therapie und Tiefenpsychologie. Lehrtätigkeit an mehreren anerkannten Instituten für die Approbationsausbildung Tiefenpsychologische Psychotherapie und Systemische Therapie.

Sabine Lück

Transgenerationale Therapie

75 Therapiekarten.

Mit 32-seitigem Book-
let in hochwertiger

Klappkassette, Kartenformat 16,5 x 24 cm

GTIN 4019172100773



Wertvolle therapeutische Erkenntnisse aus der Familiengeschichte ziehen

Transgenerationale Weitergabe bezeichnet eine meist unbewusste »Vererbung« von (z.B. traumatischen) Erfahrungen, Charaktereigenschaften oder Potenzialen von einer Generation zur nächsten. Durch die Transgenerationale Therapie werden familiäre Einflüsse vorangegangener Generationen aufgedeckt und bewusst verarbeitet. Denn nur wer weiß, welche Lebensthemen er vererbt bekommen hat, kann aktuelle Probleme damit in Verbindung bringen und langfristig lösen.

Die Sammlung von 75 Therapiekarten vertritt einen ressourcenorientierten Ansatz, der es Patient*innen ermöglicht, belastende alte Muster aufzuspüren und Loyalitätsverstrickungen loszulassen.

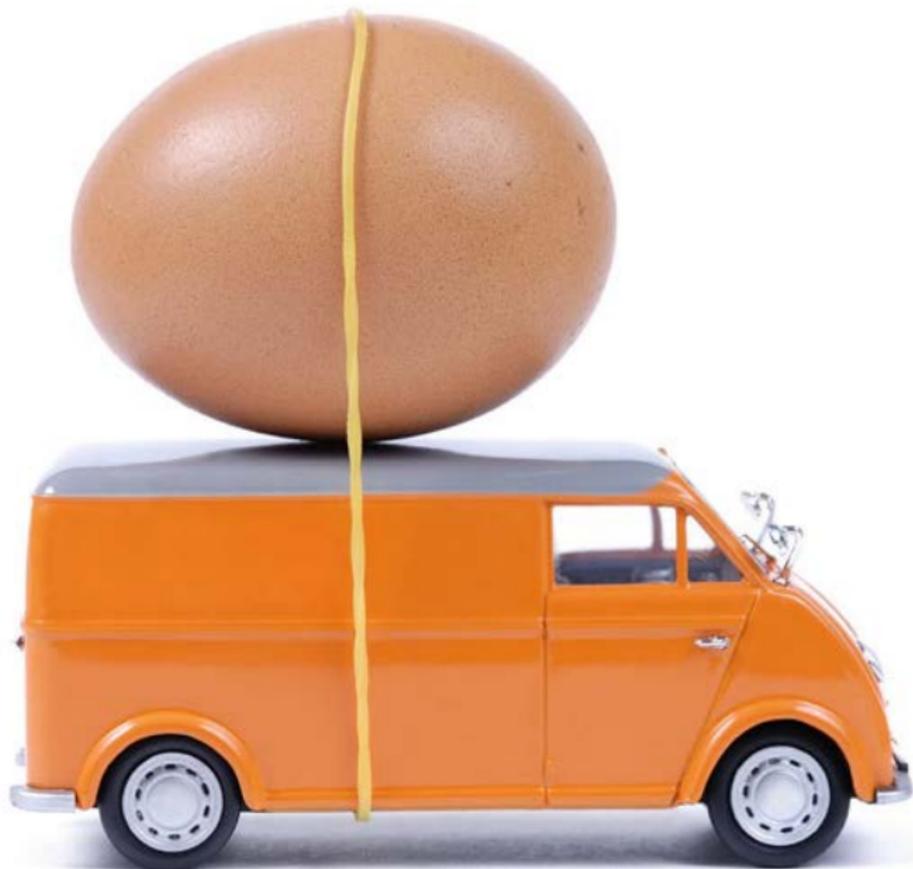


Die Überlebensstrategien des Kindes loslassen

Um noch mehr Selbstständigkeit entwickeln zu können, müssen wir uns auf unbekannte Pfade begeben und alte Überlebensstrategien loslassen, die uns heute daran hindern, uns weiterzuentwickeln. Es erfordert Mut, schwierige Entscheidungen auch ohne die tröstende und beruhigende Anwesenheit einer/eines Partner*in oder Mentor*in zu treffen. Aber genau das ist jetzt wichtig, um unserer wahren Identität zu begegnen.

Übung:

- ▶ Erstellen Sie eine Liste der wichtigen Überlebensstrategien aus Ihrer Kindheit (z. B. Anpassung, Rückzug, Rebellion, Verleugnung, Verdrängung).
- ▶ Schreiben Sie nun neben jede Strategie, was Sie loslassen müssen, um sich selbst wirklich treu zu sein.
- ▶ Wählen Sie eine Strategie aus und begeben Sie sich auf einen neuen Weg, indem Sie statt der alten Strategie Ihren wahren Bedürfnissen und Überzeugungen folgen.



Ein rohes Ei verschicken

Unser innerster Kern ist sensibel und zerbrechlich wie ein rohes Ei. Um ihn zu schützen, braucht es gutes »Schutzmaterial«.

Machen Sie folgendes Experiment: Nehmen Sie ein rohes Ei und verpacken Sie es mit Materialien Ihrer Wahl. Ob Stoffe, Pappe, Verpackungsmaterial oder Luftkissen – bauen Sie eine sichere Schutzhaut um dieses Ei. Was, denken Sie, ist nötig, damit dieses Ei absolut sicher verschickt werden könnte, so dass es heil ankommen würde?

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Schicken Sie das verpackte Ei an Ihre eigene Adresse, um zu überprüfen, ob es gut genug geschützt war auf dieser Reise.

Übertragen Sie während dieser Übung dieses Symbol auf Ihren innersten Kern:

- ▶ Versetzen Sie sich dazu gefühlsmäßig in das Ei als Ihren Kern.
- ▶ Wie muss sicherer Schutz aussehen?
- ▶ Wie wurde er bisher geschützt?
- ▶ Hätten Sie gedacht, dass so viel Schutz nötig ist?
- ▶ Was müssen Sie ggf. in Ihrem Leben zukünftig verändern, um sich selbst ausreichend zu schützen?



Die Leichtigkeit des Seins

Machen Sie eine Reise mit dem Ziel, die »Leichtigkeit des Seins« zu entdecken.

Egal, ob Sie tatsächlich eine längere Reise unternehmen oder einen Kurztrip in den nächsten Stadtwald wählen: Erleben Sie Ihre Reise unter diesem Aspekt. Erlauben Sie es sich, nicht zu planen, sondern sich treiben und vom Augenblick inspirieren zu lassen. Ihr Ziel ist das Hier und Jetzt, Ihr Gepäck die Gelassenheit.

Folgen Sie Ihrem Bauchgefühl und handeln Sie nach dem Lustprinzip.

Finden Sie heraus, was für Sie »Leichtigkeit des Seins« bedeutet!

Schreiben Sie ein Reisetagebuch und ergänzen Sie es mit Fotos, Reisesouvenirs und kleinen Anekdoten ...



Ein Barfuß-Tag für Ihre Füße

Unsere Füße sind gleichzeitig belastbar und sensibel und sie tragen uns Tag für Tag durch unser Leben. Schenken Sie Ihnen ganz bewusst einen Tag Aufmerksamkeit.

- ▶ Gehen Sie barfuß und spüren Sie die Beschaffenheit des Bodens, auf dem Sie gehen. Schließen Sie dabei Ihre Augen, um sich noch stärker auf Ihre Füße zu konzentrieren.
- ▶ Wie fühlt sich der Boden unter Ihren Fußsohlen an? Ist er Ihren Füßen angenehm oder stört sie etwas?
- ▶ Welchen Untergrund würden Ihre Füße bevorzugen, wenn Sie entscheiden könnten? Flauschigen Teppichboden, sonnengewärmten Sand, kühlen Steinboden oder weiches Moos?
- ▶ Fühlen Sie sich von Ihren Füßen sicher getragen? Sind Sie ausreichend geerdet? Was brauchen Sie für einen sicheren Stand?
- ▶ Wann brauchen Ihre Füße eine Pause? Legen Sie bewusst die Füße hoch und tun sie ihnen etwas Gutes. Das kann eine Massage sein oder ein angenehmes Fußbad.

Danken Sie Ihren Füßen am Ende des Tages für Ihren täglichen guten Job!