

Mögliche Struktur zum Nähren des inneren Kindes

1. Therapeut und Klient klären, welche neue Erfahrung gemacht werden soll: Wie alt war die Klientin damals? Wie war die Situation? Was hätte Sie damals gebraucht? Welche Gute Eltern Botschaft wäre damals wichtig gewesen zu spüren?
2. Installieren eines nährenden Elternobjektes, entweder in der Imagination, szenisch im Raum symbolisiert durch einen Gegenstand oder stellvertretend dargestellt durch den Therapeuten
3. Gezielte Teilregression zum gewählten Entwicklungsalter unter Aufrechterhaltung der Zeugenposition. Der Klient arrangiert die heilsame Szene aus dem jüngeren Selbstanteil heraus: Wie soll der Kontakt zwischen Elternobjekt und Kind sein? Blickkontakt? Berührung? Wie kann das Elternobjekt dem Kind vermitteln, dass es wirklich für es da ist?
4. Der Therapeut spricht stellvertretend für das Elternobjekt die Gute Eltern Botschaften, die dem Kind damals gefehlt haben.
5. Viel Zeit für das Spüren der Erfahrung in allen Erlebensdimensionen geben und zur Vertiefung einladen, z.B.: „Lassen Sie das kleine Mädchen spüren, wie es ist, wenn es genau das bekommt, was es braucht. Stellen Sie sich vor, jede Zelle öffne sich für diese Erfahrung. Wie fühlt sich das an?“ Zum Mädchen: „Schau mal, ob du Blickkontakt mit deiner idealen Mutter finden kannst. Kannst du ihr in die Augen schauen? Was spürst du von ihr zu dir kommen?“
6. Langsame Progression zurück ins Hier und Jetzt entlang der Lebenslinie, allenfalls mit Kontaktieren prägender Szenen aus dem neu installierten Gefühl.

Um die nachhaltige Integration der neuen Erfahrung zu fördern, kann die Klientin angehalten werden, diese regelmässig abzurufen und Sie sich dabei in allen Erlebensdimensionen spüren zu lassen. Regelmässige Wiederholung unterstützt die Bildung neuer Strukturen und neuen Verhaltens.