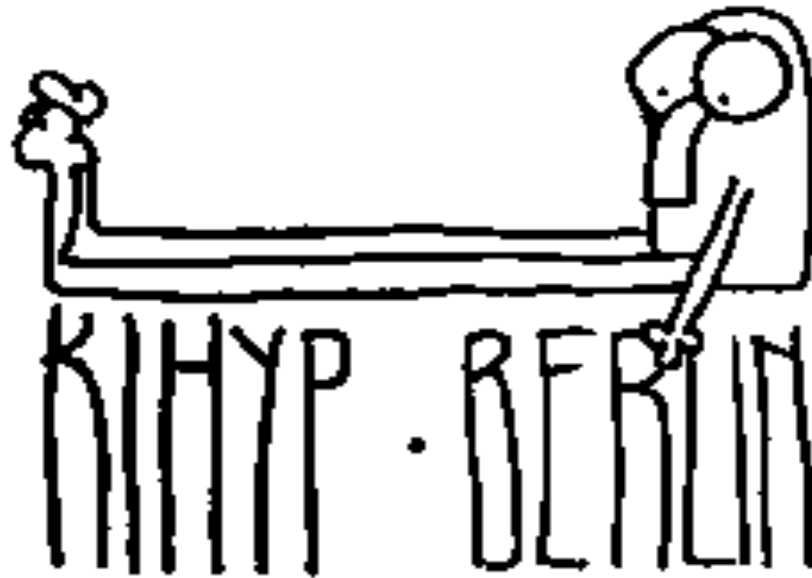


„Broken Heroes“ im Wartesaal des Lebens...



Hiltrud Bierbaum-Luttermann

Zürich 2015

"Broken Heroes" können
Erwachsene und Kinder sein.

Sie verzichten auf ihre Entwicklung,
ihren Weg, oder werden
herauskatapultiert aus ihrem „Fluss“.

Es zeigt sich ein
unerklärlicher Entwicklungsstillstand.



Das Rätsel, um den Entschluss zu
scheitern.

- └ Antrieb reduziert
- └ Sozialer Rückzug
- └ Evtl. Vermeidungsverhalten
- └ Evtl. diverse unspezifische somatische Beschwerden
- └ Pat. sieht sich als Opfer (...ist auch u.U. Opfer)

Zentral ist oftmals
das tiefe Erleben von

Ausgrenzung,
Ungerechtigkeit und
Bloßstellung

Versagen und Scheitern von therapeutischen Interventionen und Maßnahmen

Heilungsresistenz und Zorn

Humorlosigkeit

Reaktionen von
„Lolita“ bis „Femme
Fatale“,

überangepasstem oder
regressivem Verhalten bis
unsichtbar werden...

Verletzung

Autonomie Integrität
Lebensfreude

Kränkung

Scham

Ungerechtigkeit,
Verlust

Frustration
Zurückweisung

Trotz

Verbitterung/
Verbiesterung

Reaktion zum Selbstschutz

-Magisches Denken,
Verfluchungen..., Aberglaube,
„Schwüre“....

-Hass und Rache....

-Vernichtung

-Untröstlichkeit

-Unversöhnlichkeit

Beschämung
Peinlichkeit und
Kränkung
sind Verletzungen von
außen

Dies widerspricht unserem
existenziellen Bedürfnis

nach

Anbindung und

Zugehörigkeit

sowie dem nach

Selbstwert und

Selbstwirksamkeitserleben

Weitere Reaktionen:
Ruhig, Cool sein und sich
zurückziehen,
Tun , als ob nichts passiert
ist.

Andere Beschämen,
Unterdrücken
(Täter –Opfer –Umkehr)

Scham ist der
Schutz der
Integrität

»Gerade dort, wo wir stark sind,
liegt unsere verletzlichste Stelle«

Michael Linden

...

MEDIZIN: Wenn Bitterkeit krank macht - weiter lesen auf FOCUS Online:
http://www.focus.de/gesundheit/news/medizin-wenn-bitterkeit-krank-macht_aid_640201.html

Zur Vermeidung von Schmerz kann es zu Verkapselungen kommen, die gegen diese Empfindungen unempfindlich machen.

Auch Zwänge und rigide harte innere Regeln können Schutzfunktionen haben.

Diese „Verkapselung“ ist erst einmal rettend und erleichternd. Sie bedeutet gleichzeitig einen enormen Verzicht auf eigene Entwicklung:
Gefangen sein in einem inneren „Deal“ mit sich und der Welt. Der Preis ist manchmal sehr hoch.... Weil lebenszugewandte Anteile des Selbst, „Me's“, ausgegrenzt werden...

Man kann den Satz von Linden also auch umdrehen und sagen:

Dort wo wir am verletzlichsten sind ist auch unsere größte Stärke, sind unsere wichtigsten Werte....

Rapport (mit Eltern und Kind)

Etablieren eines plausiblen Modelles/Erkennen...

Teile würdigen/ Teilen des Schmerzes

Ursprüngliche Stärke, Freude, Lebenslust
aufspüren Kontakt aufnehmen, Verhandeln
mit Wächtern....

Reha-Phase, PPPP, verhandeln, vergeben,
sich lösen,

Neuorientierung, neue Fixpunkte, „Narben
integrieren“

Rapport, Resonanz

Herstellen einer Arbeitsallianz:

- Pacing, verbal, gestisch, „**limbisch**“
- Komplementäre Beziehungsgestaltung
- Utilisieren von Mustern und Ressourcen
- Neugierig machen, Interesse wecken (Impact Techniken, Informationen, Körpererleben)
- Gesprächsführung nach Milton Erickson und mit MI-Spirit, Diskrepanzen erzeugen, Komfortzone freundlich stören...

Gefühl von
Kontrolle und
Freiwilligkeit
vermitteln:

Das destruktive Muster etwas
irritieren /stören
z.B. durch

Impact –Techniken

(Danie Beaulieu)

Intervention:

Meine Tür.....

Stelle dir vor, es gäbe diese /
(eine) Tür, die zu dir zu diesem
Teil, der deine Lebenslust ist
führt.... Wie sähe die aus, wie ist
der Zugang ... Wie kommt man
darein....wer kann dort
herein....war die Tür schon
immer so.....oder wann wurde sie
eingebaut...

Mit Eltern:

Wieder ins Boot holen....

Hab ich eine Chance, Sie nochmal für ihr Kind zu begeistern, neugierig zu machen..

(Werbeveranstaltung....)

Zaubertrank.... Gibt es noch Hoffnung (Steinsuppe) ?

Anderen Rahmen um das (innere) Bild vom Kind machen....

Was muss ich mir vorstellen um wieder für mein Kind zu kämpfen?

Wahrnehmen des eigenen Zustandes

Skalierungen, Brief schreiben lassen

Haus mit Türen (Impact)

Kreatives imaginieren ...

Wie kann ich meine/n Tochter/Sohn besser annehmen, wie sie/er ist ?

Akzeptieren....

Interviewtechnik erlernen,

Selbstberuhigung.....innere Haltung....

Etwas warmes in die Hand nehmen und an den/die Sohn/Tochter denken.

Familienmotto.

Zaubertrankhypnose“

gemeinsames Ziel (Annäherungsziel) erarbeiten , manchmal den kleinsten gemeinsamen Nenner (z.B. mehr Ruhe , besser verstehen...),
eventuell vorbereiten durch das „Märchen von der Steinsuppe“

- Kesselvorstellung,... in den jeder etwas hineintut, was den Zaubertrank/Medizin einzigartig und wirksam macht, und was man für Geld nicht kaufen kann

auch der Therapeut kann etwas hineintun, Anerkennung....

-Zusammenfließen der Zutaten beobachten und einen Löffel schon mal probieren.....

Wirkung spüren, ect.,

-Imaginieren und überlegen, wann genau ein Schlückchen von diesem Trank gut tun würde, hilfreich wäre, mit welcher inneren Haltung ich dann wahrnehme, handeln würde ...vielleicht auch profilaktisch....

etwas davon abfüllen und mitnehmen (in Sinne eines Ankerprozesses) evtl. auch Symbol wählen...

Erkennen, Ego-state etablieren

Plausible Modelle !!!!!

Teile-Bedürfnis-Modell
anbieten

Biographie der
Verweigerung/Kränkung
herausarbeiten

Wann bist du
ausgestiegen...
gestrandet an welchem
Ufer ... Eher Chaos,
Rigidität, Stand by?
Zoom Technik
Gefühlsbrücke, Time Line
Assoziiertes Wahrnehmen

Elternseite

Ebenso...

Wann haben Sie aufgehört
neugierig zu sein ?

Vater/Mutter in sich aufspüren
(Elternbild?)

Was brauchen Sie, um wieder
dabei zu sein...Welcher Teil...

*Time Line/ Vorstellung und
Realität*

*Skulpturarbeiten (Best Point/ Der
nächste Schritt...)*

Enttäuschung wahrnehmen
lassen, *Teilepizza: Eltern Kind*
Kränkungen, Zurückweisungen
(Demissionierte Väter,
Mütter....Patriarchen.....
Adoptierte Eltern)

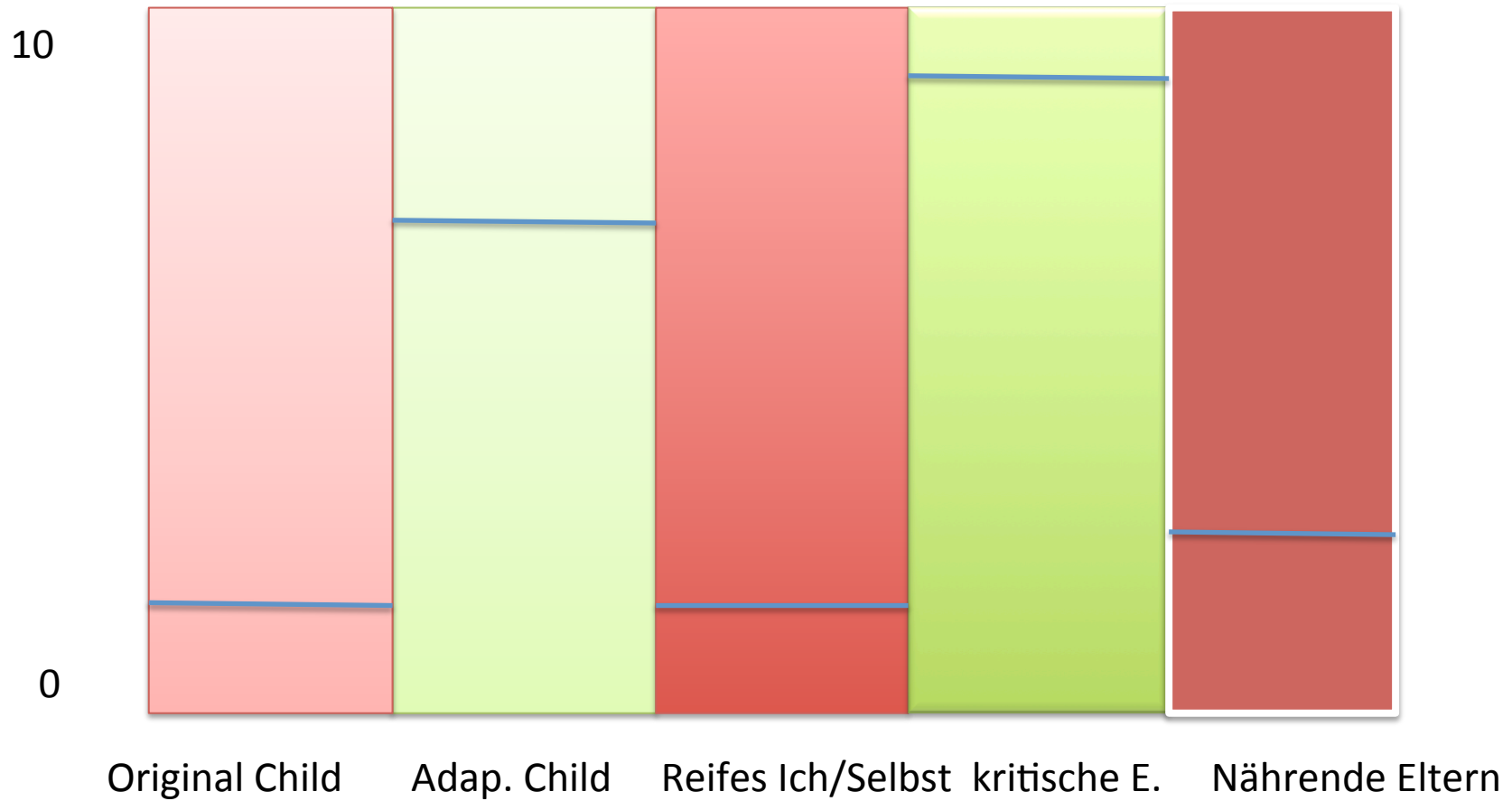
Gruppentrance:

Geh in deiner Erinnerung an einen Ort, in eine Zeit zurück, in der du dich ausgestoßen, ausgegrenzt gefühlt....dein Herz auf deine Weise verschlossenoder eine Tür, die du verschlossen hast...Vielleicht kannst du dich erinnern an den Schmerz....was genau war schlimm, was genau...für dich...und ...lass es zu, das zu spüren...

Wie du diese Kränkung beantwortest, was ist daraus entstanden... welcher Teil hat das übernommen...Wie sieht der aus, fühlt der sich an, was tut er jetzt vielleicht, wenn du dich dem Herzen,...der Tür näherst...

Nimm es einfach wahr ...und verabschiede dich für diesen Moment respektvoll davon....

Teilemodell der Tansaktionsanalyse



Zoom-Technik

Das Gefühl (Egal/ Wut / nicht reden wollen / nicht wissen/ null Bock...) aufmalen....

Nimm einem Ausschnitt aus dem Bild, den du vergrößerst... Und nochmal....
Und nochmal....

Teile würdigen, Taking Part und Turn

Wartesaal imaginieren... wer sitzt da ... Worauf wartest du....
Würdigen der Kränkung des Ereignisses

Stillstand ...Trotz... Trauer.... Selbst und Fremdadwertung
ZuHören

Auch die Stimme, die immer wieder eingreift, blockiert
akzeptieren

das Leben ist nicht fair, das kann man nicht wieder gut
machen... Aushalten, dass man nichts tun kann...

Ambiguitätstoleranz und Arousel erklären

Oft sind das dann Monster oder maskenhafte Wesen, Despoten oder „Gesichtslose“, Nebel, schwarze Löcher ect.

Eine möglich Intervention ist hier:

Wußtest du schon, daß solche Wesen eigentlich immer verkleidete/ verwunschene, Wünsche von Kindern sind, vollkommen berechnete Bedürfnisse ... die nicht erfüllt, beantwortet, ja manchmal auch mit Füßen getreten wurden

Ursprüngliche Stärke , Freude Kraft

Das „Original Child“ im Gegenüber aufspüren:

Wann war es da?

Blick aufs Leben...Ballonreise....in eine Zeit zurückgehen, wo.....

Early learning experiences...

Moment of Excellence mit neurologischen Ebenen

Zoom-Technik

Körperreise mit Affirmationen für Kopf, Herz und Bauch ,

Teile, die sich ok gesund, gut anfühlen...Reise zum

ursprünglichen Kind

Eine Tür, die zu dem kindlichen lebendigen neugierigen Teil

führt...

Für Eltern...

Nährenden Eltern im Vater/Mutter aufspüren...

Sich damit verbinden....

Bei dieser Arbeit ist es
sehr hilfreich –manchmal,
unabdingbar –den oder die
Verbündeten hinter der
verschlossenen Tür, der
Maske oder im
verschlossenen Herzen zu
finden...

S.A.V.E

für Eltern (und Therapeuten)

Kreative Hoffnungslosigkeit....

Sitting in the dark

Schweigend wahrnehmen (wertfrei und wenn möglich : absichtslos.....)

Schutzfunktionen akzeptieren!!!

Verzicht würdigen!

Gratwanderung zwischen Empathie und

Konfrontation,

Zumutungen

Akzeptanz und kreative
Hoffnungslosigkeit....

Verhandeln versuchen,
vertrauen, vergeben,
versöhnen, verbinden!

Entwickeln.....

Zoom-Technik

Das Gefühl (Egal/ Wut / nicht reden wollen / nicht wissen/ null Bock...) aufmalen....

Nimm einem Ausschnitt aus dem Bild, den du vergrößerst... Und nochmal....
Und nochmal....

Lebenszugewandte Teile
erkennen, wahrnehmen....

Ist es in Ordnung, Kontakt
aufzunehmen,
wie sind diese Wächter der
verschlossenen Tür....

Gruppenübung...

Fallbeispiel: Zoomtechnik in der Imagination

Kopfschmerz /Schulversäumnis /Leistungsabfall/ starkes Untergewicht....

Petra (17 J.) hat keine Erinnerung an den Beginn...., möchte nicht darüber reden....

Trancearbeit:

Schließ die Augen und nimm deinen Körper wahr, wie er auf dem Stuhl ruht, wo er ihn berührt...

Mit dem Ausatmen kannst du das Gewicht deines Körpers an den Stuhl abgeben, während dein Kopf ganz leicht getragen wird.....

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Kopf, nimm den Schmerz einfach nur wahr, vielleicht kannst du ihn etwas intensivieren... Deutlicher machen.... Lass ihm nun sich verändern (Form , Farbe, Konsistenz,) und verströmen , als ob er sich verteilt und zu einer Art Wolke wird... Die läßt du aufsteigen , über deinen Kopf....

Und vielleicht kannst du einen Tropfen aus dieser Wolke oder ein Teilchen genauer ansehen.... Wie in eine Kristallkugel schauen und wahrnehmen , was du dort siehst....

Petra sah eine Situation in Olympiasportlager (Spanien), sie bekam die Nachricht , dass sie wegen einer Knochenschwäche nicht mehr laufen dürfe...du kannst ja noch hierbleiben und zusehen.....danach war sie ein „Niemand“ mehr....

Fallbeispiel: Zoomtechnik in der Imagination

Kopfschmerz /Schulversäumnis /Leistungsabfall/ starkes Untergewicht....

Petra (17 J.) hat keine Erinnerung an den Beginn...., möchte nicht darüber reden....

Trancearbeit:

Schließ die Augen und nimm deinen Körper wahr, wie er auf dem Stuhl ruht, wo er ihn berührt...

Mit dem Ausatmen kannst du das Gewicht deines Körpers an den Stuhl abgeben, während dein Kopf ganz leicht getragen wird.....

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Kopf, nimm den Schmerz einfach nur wahr, vielleicht kannst du ihn etwas intensivieren... Deutlicher machen.... Lass ihm nun sich verändern (Form , Farbe, Konsistenz,) und verströmen , als ob er sich verteilt und zu einer Art Wolke wird... Die läßt du aufsteigen , über deinen Kopf.... Und vielleicht kannst du einen Tropfen aus dieser Wolke oder ein Teilchen genauer ansehen.... Wie in eine Kristallkugel schauen und wahrnehmen , was du dort siehst....
Petra sah eine Situation in Olympiasportlager (Spanien), sie bekam die Nachricht , dass sie wegen einer Knochenschwäche nicht mehr laufen dürfe...du kannst ja noch hierbleiben und zusehen.....danach war sie ein „Niemand“ mehr....

Mit Würde
zurückkehren
können...

RETURN

Jetzt kommt eine sehr wichtige Phase....die

Reha-Phase

Zukunftsorientierung ist ein extrem sensibler Bereich
Wenn es darum geht, diese bittere Comfort-Zone zu verlassen.....

Wo bin ich dann ?

Wo sind die anderen „Der Zug ist abgefahren“.....Bahnhof leer.....

Erneutes Ausgeschlossenensein-Gefühl

Manchmal sind zu kurze Wege Entscheidungen... auch die längsten.....

Reha-Maßnahmen:

Schutzfunktionen wahrnehmen

Sich den Körper, Lust auf schöne
Berührung, Sex zurückholen

Dankbarkeit und Vergebung –
ohne Mitleid

Reha-Maßnahmen:

Alte Wunde heilen....

(Spiel/ Reparenting/)

Neues zu Hause organisieren,

Lernhilfen zum „Aufholen“.....

Übung (Malen oder Vorstellung): **Verbindung aufnehmen und Nähren Stärken,**

Stell dir ein Ereignis vor, das dich getroffen hat, du dich geschämt hast, verletzt gefühlt...oder das von vorhin.....

Male mehrere Kreise (wie eine Zielscheibe) auf ein Papier und zeichne ein, wie weit hinein es dich getroffen hat. Bis in den Kern...?

Wie sieht der Schutz gerade aus.....

Dann zeichne ein, wie weit du denkst und fühlst, dass es hineingehen sollte...

Und nimm Kontakt auf...zu dem Inneren dort... Richte deine Aufmerksamkeit auf dieses Innere, lass das Schützenswerte, vielleicht Verletzte, stark werden, spür die Verbindung.... und spüre diese besondere Energie, die davon ausgeht... Und nimm wahr, wie die Schichten dies unterstützen, konzentriere dich auf die Durchlässigkeit, du kannst sie verändern..... Und lass das in deinem Bild auftauchen.....

Sich öffnen.....

Wenn es einen nun Schlüssel gäbe
zu deinem Herzen, dieser
Tür...diesem Gefühl, ect. ..

Wie würde es sich anfühlen, das
Schloß zu öffnen ...in deinem,
Tempo? Soviel.... genau soviel wie
es gerade passt.. ..was ist darin,
vielleicht auch gereift...Inzwischen
passiert, an Weisheit schon da.....
Was kannst du hinter dir lassen,
vergeben, loslassen...?

Neuer Focus, neu sortieren
Neuorientierung...Narben
integrieren....

Future Pacing ,
Walt Disney Strategie
Time line
Good Parent Messages....