

60 Bildkarten für Therapie
und Beratung

Lück

Wachstumsschritte

Rituale, Übungen und kleine Abenteuer



BELTZ

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.

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

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.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

2. Auflage

© 2022 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb, Sophia Kremer

Herstellung: Victoria Larson

Satz: Lara Thorissen

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN: 4019172103040

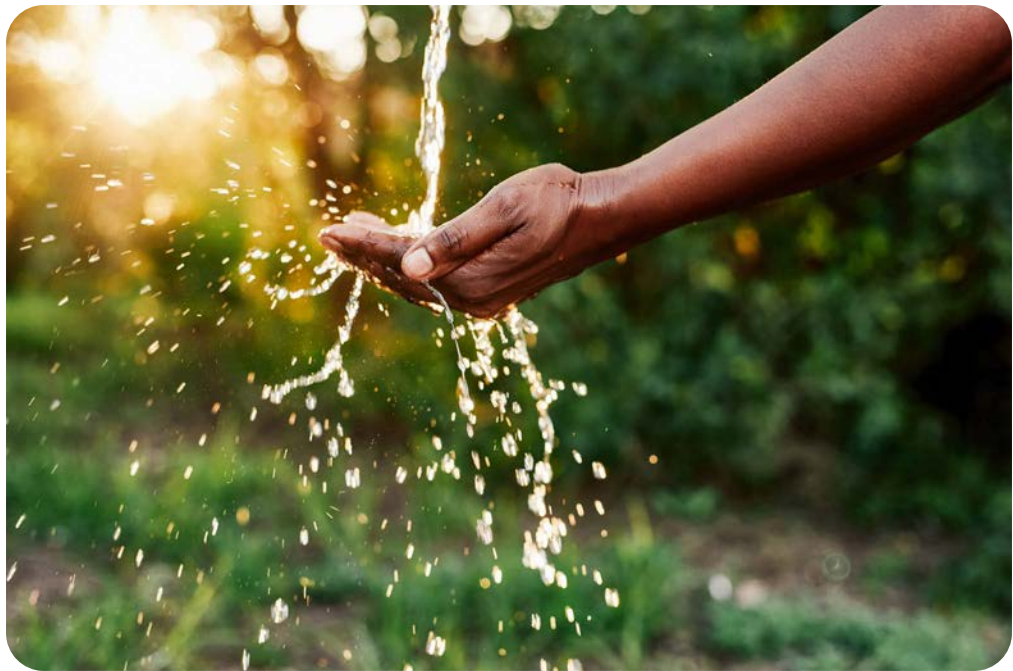


Die Überlebensstrategien des Kindes loslassen

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.



Vertrauen in Mutter Natur

Mutter Natur schenkt Leben, nährt ihre Kinder und unterstützt das Wachstum aller Lebewesen. Heilpflanzen schützen seit jeher den Menschen und wer im Einklang mit der Natur zu leben vermag, fühlt sich geborgen und gehalten.

Machen Sie einen Spaziergang in der Natur und finden Sie dort fünf Beispiele für die willkommenheiende und nährende Qualität des Lebens.

Schreiben Sie diese Beobachtungen auf oder dokumentieren Sie Ihre Erfahrung mit Fotos und Symbolen. Bringen Sie, wenn es möglich ist, diese Schtze mit.

Mit diesen Fragen können Sie Ihre Erfahrung vertiefen:

- ▶ Was haben Sie entdeckt?
- ▶ Welche spezifische Gabe von Mutter Natur an Sie persönlich hat Sie berührt?
- ▶ Können Sie das Geschenk annehmen und/oder die Botschaft darin erkennen?
- ▶ Wann habe Sie sich schon einmal von Mutter Natur unterstützt gefühlt?

Wussten Sie es schon? Sie sind da, weil Mutter Natur Sie will.