

Arbeit mit kindlichen Anteilen, die im Vorwurf gegen die Eltern sind – Ablauf eines Prozesses

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 und 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 in mir, der sich so fühlt? Diesen **Anteil „aus dem Körper rausnehmen“** und imaginativ auf den 2. Stuhl setzen.
5. Gibt es einen Anteil, der den Vorwurf trägt und den verletzten Anteil schützt? Welche Gefühle hat er (Wut, kämpferisch „das verzeihe ich nie!“)? 3. Stuhl neben die Klientin für diesen Anteil.
6. Fragen an die Erwachsene: „Wie geht es dir, wenn wir uns mit diesen Anteilen beschäftigen? Mit dem verletzten Anteil beschäftigen? Wenn er käme? Was, würdest du sagen, ist seine Not? Was braucht er?“
7. Den **Vorwurf-Satz** der Mutter sagen und diesen **„vom Herzen her“ aussprechen lassen** und ihre Reaktion imaginieren. Oder der wütende Anteil sagt es.
8. **Fragen an die Erwachsene:** „Was denkst du, wie geht es dem verletzten Anteil, wenn die Mutter so reagiert? Wie geht es dem wütenden Anteil?“
9. Stell dir vor du nimmst **Kontakt zum verletzten Anteil** auf. Wie begegnest du ihm? Was würde helfen? Stell dir vor, du würdest etwas Nettes sagen zu ihm...spür mal wie es ankommt. Was wäre noch schön?“
Stell dir vor du nimmst **Kontakt zum wütenden Anteil** auf: was würdest du sagen? Spür mal wie es bei ihm ankommt. Gibt es für ihn auch eine nette Botschaft?

10. **Wechsel zum verletzten Anteil:** „Spür mal als Verletzte. Stell dir vor, die Große sitzt jetzt neben dir und sagt das zu dir. Wie geht es dir? Wie ist das für dich? Was spürst du im Körper?“
11. **Wechsel zum Erwachsenen-Ich: Die Mutter aufteilen in positive Seite und problematische Seite** (symbolisiert durch 2 Stühle). Die positive Seite der Mutter beschreiben lassen. Eine **Botschaft finden für die positive Seite** ohne Vorwurf. Ist so etwas wie Versöhnung vorstellbar?
12. **Wechsel zum wütenden Anteil:** Den Vorwurf erneut der problematischen Seite der Mutter sagen. Wie groß ist der Vorwurf? Wie sieht er aus: Form? Farbe? Kann man die Mutter noch hinter dem Vorwurf sehen?
13. **Rollentausch mit dem Elternteil:** Wie reagiert sie? Wie fühlt sie sich? Was spürt sie im Körper?
14. **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? Was ist ihre Not?
15. **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 Geschichte / Eltern etc. schaut. Dabei nachspüren lassen, wie es ihr ergeht. Was spürt sie im Körper, wenn sie ihre Eltern/ ihre Geschichte sieht? Was hat dazu geführt, dass sie sich so verhielt?
16. **Zurück zum Erwachsenen-Ich:** Wie ging es dir in der Rolle der Mutter? Was möchtest du mit dem Vorwurf tun? Ist ein Sich-Abfinden mit dieser Mutter vorstellbar? Ist ein Verzicht auf den Vorwurf vorstellbar? Was bräuchte es dazu?

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?

Wie ergeht es dem wütenden Anteil? Wie dem verletzten Anteil?