

**CIP-Workshop 2021: Können Paarbeziehungen alte Wunden heilen?**  
**Leonhard Schrenker – Diplom-Psychologe/Psychotherapeut**  
**International zertifizierter Trainer und Supervisor für Pesso-Therapie (PBSP®)**

**Arbeitsblatt 3: Die Aufladung von nahen Beziehungen und ihr Link zur frühen Lerngeschichte**

(Gesamtzeit für 3-fache Durchführung: 120 Min.)

Zielsetzung der Übung: Sie dient dazu, die Aufladung von nahen Beziehungen (Paarbeziehungen) bei Klienten bewusst zu machen und deren Verbindung zu prägenden Erfahrungen ihrer frühen Lerngeschichte herzustellen. Verbunden wird sie mit der Benennung von Mikroemotionen, der Platzierung von Platzhaltern mit Erfahrungsprinzipien prägender früher Erfahrungen mit bedeutsamen Bezugspersonen und dem Prinzip der positiven Umkehrung.

**Anleitung:**

- Übung zu dritt: Therapeut/in und Klient/in, Beobachter: Zeit pro Sequenz: **40 Min.**
- Es erfolgen insgesamt 3 Durchgänge des Übungsformats:
  - Übungssequenz 1: A: Therapeut – B: Klient – C: Beobachter (30 Min.)
  - Teilen der Erfahrung (10 Min.)
  - Übungssequenz 2: B: Therapeut – C: Klient – B: Beobachter (30 Min.)
  - Teilen der Erfahrung (10 Min.)
  - Übungssequenz 3: C: Therapeut – A: Klient – B: Beobachter (30 Min.)
  - Teilen der Erfahrung: (10 Min.)
- Rollenverteilung: Zentrale Person, Therapeut/in u. 1 Beobachter (A/B/C)
  - Die zentrale Person wählt für sich einen Platz im Raum, an dem sie sich für diese Übung relativ wohl und sicher fühlt. Sie bestimmt den Abstand, in dem die Therapeutin sich gegenüber setzen soll (direkt, oder mehr rechts, oder mehr links) und weist der Beobachterin ihren Platz zu (so dass der das Gesicht des Klienten auch sehen kann).
  - Die Therapeutin (u. die Beobachterin) überprüfen ihre Sitzposition, inwieweit sie das Gesicht der zentralen Person und die Mimik um die Augen gut sehen kann. Evtl. muss eine Korrektur in Abstimmung mit der zentralen Person erfolgen.
- Zentrale Person spricht über ein konkretes Problem in ihrer Paarbeziehung (oder auch nahen Freundschaft)
- Therapeutin fokussiert die erste emotional bedeutsame situative Schilderung, benennt relevante Mikroemotionen und lässt Platzhalter wählen und platzieren.
- Ausgehend vom Erleben der zentralen Person in dieser schwierigen oder unbefriedigenden Interaktionssituation überprüft die Therapeutin mit der zentralen Person, wie weit ihre damit verbundenen inneren/äußeren Reaktionsmuster bzw. Gefühle Teil ihres erwachsenen Selbst sind, bzw. wie alt sie sich innerlich dabei fühlt und ob diese Gefühle bzw. Reaktionsmuster ihr aus ihrer Geschichte vertraut sind.
- Danach sucht die Therapeutin mit ihr nach relevanten Schlüsselszenen aus der frühen Lerngeschichte, die ähnlich erlebt wurden.
- Im Kontext mit der auftauchenden historischen Szene werden relevante Mikroemotionen benannt und für die daran beteiligten Personen Platzhalter von der zentralen Person gewählt und platziert.

- Therapeutin spricht dann an, dass dieses prägende Erfahrungsprinzip aus der Kindheit mit dieser realen Mutter/Vater/Bruder usw. sich offensichtlich bei dem Partner/der Partnerin usw. wiederholt. „Es scheint so, dass Sie sich mit ihrem Partner genauso fühlen, wie sie sich damals als Kind gefühlt und auch damals reagiert haben“.
- Stimmt die zentrale Person dem zu, kann ein farbiger Button, der dieses subjektive Erleben (Erfahrungsprinzip) der zentralen Person mit der realen Mutter/Vater/Bruder repräsentiert, kurz auf den Platzhalter für die reale Mutter gebracht und dann von dort auf den Platzhalter des realen Partners (Partnerin, nahe Freundin usw.) verschoben werden. Dieser Schritt dient dazu, die Aufladung des Partners (Partnerin, naher Freundin usw.) mit diesem frühen Erfahrungsprinzip deutlich zu machen. Zugleich kann er der zentralen Person helfen zu realisieren, dass sie heute so auf den Partner reagiert, wie sie damals mit dieser Mutter/Vater/Bruder reagiert hat.
- Im nächsten Schritt kreiert die Therapeutin gemeinsam mit der zentralen Person eine positive Umkehrung dieser dysfunktionalen historischen Szene mit einer anderen Mutter/Vater usw., als stimmige Passform für die damaligen Bedürfnisse/Gefühle des Kindes.
- Therapeutin bringt diese neue Passformszene dort in die „Luft des Raums“, wo die zentrale Person in ihrer Vorstellung sie sehend neu erleben möchte. Dabei verwendet sie eine Hand, die sie dort klar mit offener Handfläche in Richtung der zentralen Person, wo diese die neue Szene sieht, oder sehen möchte.
- Sie leiht dieser Figur dann ihre Stimme, lässt die sprechen und achtet darauf, dass die zentrale Person dort hinschaut und nicht auf sie als Therapeutin.
- Als Möglichkeit wäre folgende Formulierung denkbar: „Während ich Ihnen zuhöre, bin ich in Berührung mit der Idee einer ganz anderen Mutter/Vaters..., wie sie sie gebraucht hätten, die/ der damals als sie ... Jahre alt waren, so.... reagiert hätte.“
- Die Sätze dieser Passformmutter/Passformvaters usw. werden so gemeinsam mit der zentralen Person in Worte gefasst, bis sie stimmig erlebt werden und eine deutliche Zustimmung finden.
- Therapeutin exploriert mit der zentralen Person kurz auch die Körperempfindungen und Gefühle, die sich mit der stimmigen Reaktion durch diesen „Passformfigur“ im vorgestellten neuen Erleben des Kindes in diesem Alter sich einstellen. „?“
- Im letzten Schritt kommt der innere Transfer auf das Anfangsthema mit dem realen Partner (Partnerin, der nahen Freundin usw.), während die zentrale Person noch in dem Spüren des Kindes mit dieser frühen neuen Passformfigur bleibt. Möglicherweise kann das Erfahrungsprinzip, mit dem der reale Partner aufgeladen wurde, zurück zu der dazugehörigen realen Elternfigur der historischen Szene gebracht werden.
- Danach erfolgt ein Entrollen der Platzhalter, evtl. Stimmen und die symbolisierten Personen der positiven Umkehrung.
- Darauffolgender wechselseitiger Austausch der Erfahrung in den jeweiligen Rollen (10 Min.).
- Selbständige Durchführung in den jeweiligen Kleingruppen, phasenweise Unterstützung durch Workshopleiter.