

Modus und Schema - Arbeitsblatt 3

Omid François Zamani

Selbstmitgefühl

Hier geht es um eine Begegnung mit dem inneren Kind. Was auf den ersten Blick merkwürdig klingt, ist erstaunlich wirksam, wenn es darum geht, mit den Gefühlen in Einklang zu kommen. Grundsätzlich funktioniert dies besser unter therapeutischer Anleitung, vor allem bei Traumata und starker Ausprägung des inneren Kritikers, aber es kann auch alleine gelingen.

Der Ablauf funktioniert folgendermaßen:

Sie haben eine Situation analysiert, zum Beispiel mit Hilfe eines Schema/Modus-Memos. Dadurch konnten Sie alte und neue Gefühle voneinander trennen und sich die bessere Verhaltensalternative vorstellen. Jetzt ist aber noch das alte Gefühl da und es ist halt... einfach da.

Stellen Sie sich nun das Kind oder den jüngeren Menschen vor, der Sie waren, als dieses alte Gefühl entstanden ist. Versetzen Sie sich in diese Situation zurück. Dann betrachten Sie sich selbst in der jüngeren Version und fühlen, was das mit Ihnen macht. Meistens tut einem dieser Mensch Leid und es bewegt einen auf eine fürsorgliche Art.

Lassen Sie die Gefühle zu, in der Gewissheit, dass sie dadurch verarbeitet werden und wieder abklingen. Geben Sie sich etwas Zeit. Und freuen sich gleichzeitig darüber, dass Sie mittlerweile einen so gut entwickelten erwachsenen Teil in sich tragen, dass Sie sich selbst sehen können. Dies hat nichts mit dem negativ besetzten Selbstmitleid zu tun. Es ist ein Mechanismus, der Menschen, die mit guten Beziehungen aufgewachsen sind, immer automatisch und unbewusst einsetzen, um ihre bedürftige Seite zu versorgen.

Gelingt dieser Ablauf nicht, brauchen Sie noch etwas Unterstützung, um den Inneren Erwachsenen so weit zu entwickeln, dass dies gelingt.