



Leseprobe aus: Brüderl, Riessen, Zens, Therapie-Tools Selbsterfahrung, ISBN 978-3-621-28221-5  
© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28221-5>

## AB 8 /

### Impulsfragen zum Beziehungsgeflecht der eigenen Familie



- ▶ Was weiß ich über meine Familie? Welche bedeutsamen Familieninformationen sind mir präsent? Wo habe ich Wissenslücken? Gibt es Familienzweige, über die ich sehr wenig weiß? Warum ist das so?
- ▶ Wem bin ich ähnlich? Verbinden mich Eigenschaften mit Familienmitgliedern? Wie unterscheide ich mich?
- ▶ Wie lassen sich die wichtigsten Beziehungen charakterisieren? Welche Paarbeziehungen habe ich erlebt? Prägen diese meine eigene Beziehungsgestaltung?
- ▶ Welche Position hatte ich in der Geschwisterkonstellation und wie beeinflusste mich dies?
- ▶ Wie gingen wichtige Familienmitglieder mit Stärken und Schwächen um? Hat mich das geprägt?
- ▶ Welche Lebenserfahrungen waren für die wichtigsten Familienmitglieder prägend? Was waren die wichtigsten Lebensereignisse in den Generationen? Wirkten diese generationsübergreifend?
- ▶ Lassen sich Wiederholungen bzw. generationsübergreifende Parallelen erkennen?
- ▶ Wie ging man in den Familien mit Gefühlen, Schicksalsschlägen, Verlusten, Krankheiten um? Welche Rituale gab es? Wie wurden besondere Anlässe gefeiert (Geburtstage, Festtage, Erfolge)?
- ▶ Welche Verlusterfahrungen habe ich gemacht? Wie wirken diese Erfahrungen heute noch in mir nach?
- ▶ Wie sah die Freizeitgestaltung aus? Wie ging man mit Genuss und Vergnügen bzw. Pflichten und Belastungen um?
- ▶ Wie sahen die familiären Rollenverteilungen aus? Gab es »Beziehungsarbeiter«, Kranke, Pflegende, Erfolgreiche, Versager, Herzliche, Kühle, Außenseiter, Gütige, Strenge, Antreiber, Entwerter, Ermutiger, Unterstützer etc. in meiner Familie? Gab es typische Rollenmuster? Beeinflussen diese mein eigenes Rollenverständnis?
- ▶ Gab es generationsübergreifende Familienaufträge oder Botschaften?
- ▶ Gab es Tabuthemen oder Familiengeheimnisse?
- ▶ Welche Resilienzfaktoren gab es in meiner Familie? Was gab den Familienmitgliedern Hoffnung und Kraft (Humor, Loyalität, menschliche Wärme, Glaube, Zusammenhalt etc.)? Was stärkte die Widerstandskraft in der Familie?
- ▶ Zu welchen Ressourcen gab es Zugang? Welche Ressourcen konnte ich in dieser Familie entwickeln?
- ▶ Was sind die wichtigsten positiven und negativen Einflüsse meiner Familie auf die eigene Entwicklung?
- ▶ Gibt es Familienmitglieder, die Vorbildfunktion haben, oder andere, die als die »schwarzen Schafe« der Familie gelten?
- ▶ Gibt es Legenden oder Mythen über einzelne Familienmitglieder, die man sich in der Familie überliefert?

# ÜBUNG 1.4 /

## Arbeit mit der Lebenslinie

### — Ziel

Das Erstellen und die anschließende vertiefende Arbeit mit der eigenen Lebenslinie bietet durch die Visualisierung biografischer Erfahrungen einen erlebnisorientierten Zugang zu lebensgeschichtlich prägenden Ereignissen und Phasen im bisherigen Lebenslauf. Der Fokus wird auf das emotionale Erleben der eigenen Biografie gerichtet. Dabei soll zunächst grafisch die Befindlichkeit vom aktuellen Zeitpunkt rückblickend für den Zeitraum der gesamten bisherigen Biografie abgebildet werden. Um eine solche lebensgeschichtliche Verlaufsgrafik erstellen zu können, bedarf es einer Reflexion sowohl schlechter als auch guter Zeiten im bisherigen Lebensverlauf. Emotionale Erfahrungen und deren Konsequenzen im Zusammenhang mit belastenden, schwierigen und kritischen Lebensereignissen sind dabei ebenso bedeutsam wie Glücksmomente, Zeiten des Wohlbefindens und positiv erlebte Lebensphasen, die einen Menschen nachhaltig prägen.

### — Hintergrund

Wir erinnern Ereignisse besonders gut, die mit heftigen Emotionen verknüpft sind. Diese Erfahrungen können mit unangenehmen oder angenehmen Gefühlen verknüpft sein. So erinnern wir beispielsweise die Hochzeit unserer Patentante oder die schwere Erkrankung des geliebten Großvaters leichter als viele alltägliche Ereignisse, die ritualisiert ablaufen. Oftmals geraten bedeutsame und prägende Lebensereignisse aber auch wieder in Vergessenheit, obgleich diese Erlebensmuster den Menschen nachhaltig beeinflussen und die eigene Identität bzw. das eigene Selbst bestimmen.

Die Beschäftigung mit diesem visualisierten bisherigen Lebensverlauf kann einen guten Eindruck darüber verschaffen, welche Situationen, Erfahrungen, Anforderungen oder Belastungen eine besondere Bedeutung hatten. Der mögliche Einfluss auf die Entwicklung einer Person wird deutlicher. Muster des Erlebens und des Umgehens mit positiven ebenso wie mit negativen Lebensereignissen können erkannt werden. Da der Erfahrungshintergrund eines Therapeuten im therapeutischen Prozess und in der Gestaltung der therapeutischen Beziehung wirksam werden kann, stellen Bewusstmachung und Auseinandersetzung damit zentrale Aufgaben im Selbsterfahrungsprozess dar.

### — Anwendungshinweise

- (1) **Setting:** Die Übung bietet sich zu Beginn der Selbsterfahrungsbausteine im Gruppensetting an. Sie ist aber auch im Setting der Einzelselbsterfahrung gewinnbringend.
- (2) **Zeitbedarf:** Für die gesamte Übung sollte ein Zeitfenster von mindestens zwei Stunden für jeden Selbsterfahrungsteilnehmer eingeplant werden.
- (3) **Material:** Großes Papier und Farbstifte

### — Veranschaulichung

In Abbildung 1.5 ist eine beispielhafte, fiktive Lebenslinienarbeit dargestellt. Die Selbsterfahrungsteilnehmerin, nennen wir sie Sabine, zeichnete als normative Lebensereignisse ihre Einschulung, das Abitur und ihren Studienabschluss in die Grafik ein. Die drei Lebensereignisse zählen für sie zu positiven emotionalen Erfahrungen. Bei der Frage nach bedeutsamen, nicht normativen Lebensereignissen erinnert sie sich an sechs Begebenheiten, die für sie zentrale Einschnitte in ihrer Biografie darstellen. Davon erlebte Sabine zwei Begebenheiten (ihre erste große Liebe mit 16 Jahren und ein Umzug mit dem Beginn einer neuen Liebe) als kraftspendend und im positiven emotionalen Erleben angesiedelt, während vier Lebensereignisse (der plötzliche Tod ihres Opas väterlicherseits, der Auszug des Vaters, die Trennungen von ihren beiden Lebenspartnern) mit leidvollen, belastenden Emotionen verknüpft sind.

## ÜBUNG 3.8 /

### Demaskierung und Entmachtung von schädigenden, selbstwertmindernden Botschaften

#### — Ziel

Das Augenmerk richtet sich in dieser facettenreichen Übung darauf, die schädigenden und selbstwertmindernden Botschaften der inneren Antreiber, Kritiker, Entwerter und Bedroher zu demaskieren, abzuschwächen und damit zu entmachten. Dies erfolgt auf kognitiven und erlebnisorientierten Zugangswegen und mit unterschiedlichen Akzentuierungen.

#### — Hintergrund

Die Vorstellung von der »innerpsychischen Vielstimmigkeit«, von der »Inneren Familie« oder von einem »Inneren Team« findet sich in zahlreichen therapeutischen Schulen wieder. Satir (2013) stellt uns mit ihrer Metapher des »inneren Theaters« eine hilfreiche Visualisierung für die verschiedenen Akteure auf unserer inneren Lebensbühne zur Verfügung, auf der sich manchmal aufgrund sehr begrenzter innerer Führung ein desolates Schauspiel bietet. Innerhalb der systemischen Familientherapie finden sich ähnliche Konzeptualisierungen bei Schwartz (2011) in der Einzelarbeit mit der »inneren Familie«, bei Holmes (2013) in der systemischen Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen oder bei Schmidts »innerem Parlament« (Schmidt, 2003). Im Kontext der Hypnoanalyse entwickelte Peichl (2014) den Ego-State-Ansatz weiter und arbeitet besonders an der Nutzung innerer Selbst-Anteile als Ressource. In der Arbeit mit dem »inneren Team« fokussiert Reddemann (2012) traumatisierte innere Anteile und stärkt innere Ressourcen. Auch im Zusammenhang mit Coaching und Kommunikationstraining finden sich Zugangswege zum »Inneren Team« (z.B. Schulz von Thun & Stegemann, 2013). Innerhalb der schematherapeutischen Klärungs- und Veränderungsarbeit liegt ein wesentlicher Fokus in der Modusarbeit auf der Demaskierung und Entmachtung dysfunktionaler Elternanteile, der Nachbeelung von verletzten Kindanteilen und der Stärkung »gesunder« Erwachsenenanteile (z.B. Jacob & Arntz, 2011; Zens & Jacob, 2014). Der Erwachsenenmodus wird dabei häufig mit einem »inneren Regisseur« verglichen, der sowohl sein gesamtes »Ensemble« als auch den Ablauf des Stückes im Auge behalten und koordinieren sollte (Roediger, 2014, S. 47 ff).

Die Arbeit mit der Vielfalt und Vielstimmigkeit der inneren Anteile findet sich auch in der Konzeptualisierung des »inneren Kritikers« wieder (Kumbier, 2013; Peichl, 2014; Diesbrock, 2011). Bei genauerer Betrachtung des »inneren Kritikers« im Zusammenhang mit Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen und der Stärkung des Selbstwertgefühls beispielsweise von Potreck-Rose und Jacob (2014) wird deutlich, dass hier verschiedene Facetten von selbstwertmindernden Bewertungen einfließen. So stellen die Autorinnen den inneren Kritiker dem wohlwollenden Begleiter gegenüber. Der innere Kritiker tritt dabei u. a. als Besserwisser, Rechthaber, Richter, strenger Lehrer, Nörgler, ewig Unzufriedener und auch als Antreiber auf. Es sind die stereotypen, unumstößlichen Urteile, sein Fokus auf negative Aspekte der Person, seine unerbittliche, nie ermüdende Aufmerksamkeitslenkung auf Unzulänglichkeiten mit denen der innere Kritiker kontinuierlich alle Absichten, Einstellungen und Handlungen kommentiert.

Im emotionalen Erleben macht es jedoch einen wesentlichen Unterschied, ob der innere Kritiker eher Botschaften des Antreibers, des Kritikers, des Entwerter oder des Bedrohers beinhaltet. Ohne Antreiberstimmen in uns, die uns ermutigen, sich auch mal über vermutete oder erwartete Begrenzungen hinauszutrauen, würde es vermutlich keine Kompetenzerweiterungen geben. Auch konstruktive Kritik hilft uns beispielsweise dabei, aus Fehlern lernen zu können. Anders sieht dies bei entwertenden und bedrohlichen Aussagen aus. Hierin erkennen wir leichter den Zusammenhang mit negativem Erleben und einer möglichen Blockade unserer Handlungsmöglichkeiten.

Bei der folgenden Bestandsaufnahme und Analyse von selbstwertmindernden inneren Anteilen wollen wir explizit die schädigenden Botschaften in den Blick nehmen, die unser Erleben und Handeln beeinträchtigen. Dabei werden wir zwischen Antreibern, Kritikern, Entwertern und Bedrohern unterscheiden. Wir gehen davon aus, dass durch die Botschaften der unterschiedlichen inneren Anteile auch teilweise unterschiedliches emotionales Erleben aktiviert wird, was letztendlich auch in unterschiedlichen Bewältigungsmustern münden kann.

Ist ein Mensch beispielsweise permanenten, überzogenen und gnadenlosen Antreiberbotschaften ausgesetzt, so wird er vermutlich mit einem reduzierten Selbstwertgefühl, ängstlich um Wertschätzung und Anerkennung bemüht, versuchen, sich den Forderungen anzupassen und aufopfernd noch größere, noch perfektere Leistungen erzielen wol-

len. Dabei sind jedoch die Ansprüche des schädigenden Antreibers oft unangemessen und viel zu überzogen. Dies könnte dann langfristig in einer völligen Erschöpfung münden.

Wenn dagegen unerbittlich kritisierende und entwertende Stimmen unseren Alltag bestimmen, unsere Selbsteffizienz mindern, den Fokus gnadenlos auf Fehler und Schwächen lenken, bleibt häufig nur noch der Weg in die Vermeidung von Anforderungen. Dies vor allem, um die Spannung zwischen den Bewertungen und den aktivierten negativen Gefühlen mit den dahinterliegenden tangierten Bedürfnissen nach z. B. Bindung, Autonomie und Selbsterhöhung überhaupt ertragen zu können. Manchmal mündet der Bewältigungsversuch dieser Inkonsistenzen auch in einem kämpfenden Um-sich-Schlagen. Dies führt dann wiederum anschließend häufig zu einer weiteren Selbstwertminderung.

Botschaften des Bedrohers lassen uns oftmals angstvoll erstarren. Das Leben erscheint gefährlich angesichts unserer vermeintlich mangelnden Fertigkeiten und Kompetenzen, wie es uns die Sätze des Bedrohers suggerieren. Der Fokus richtet sich auf mögliche Gefahren und Misserfolge. Auch in diesem Fall kann es zu einer Reduzierung des Selbstwertgefühls kommen.

Oftmals schleichen sich diese Botschaften allmählich in unser Erleben. In verschiedenen Lebensbereichen können unterschiedliche Akzentuierungen wirksam werden. Die einzelnen Annahmen werden zu Überzeugungen, fließen als »Wahrheiten« in unsere Selbstbeurteilung ein und tragen erheblich zu einer Verringerung des Selbstwertgefühls und der Selbstakzeptanz bei.

**Demaskierung und Bewusstmachung der schädigenden Botschaften.** In der Literatur zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Erhöhung der Selbstakzeptanz werden zahlreiche, wirkungsvolle Übungen beschrieben. Die Notwendigkeit der Bewusstmachung innerer Kritikerbotschaften wird dabei immer wieder betont.

Ein erster wichtiger Schritt bei dem Versuch, das Selbstwertgefühl zu stärken und die Selbstakzeptanz zu erhöhen, besteht also in der bewussten, umfassenden Dokumentation der in uns wirkenden schädigenden Botschaften (AB 59). Ein Nachspüren ermöglicht vielleicht auch die Zuordnung dieser Sätze zu bedeutsamen Bezugspersonen. Dabei ist es wichtig, nicht nur die von ihnen ausgesprochenen Botschaften zu berücksichtigen, sondern auch die durch Beobachtungen ihres Verhaltens nonverbal vermittelten Annahmen über die eigene Person einzubeziehen. In Tabelle 3.1 erfolgt eine beispielhafte Aufzählung und Zuordnung möglicher Botschaften in verschiedenen Lebensbereichen.

**Tabelle 3.1** Beispielhafte Aufzählung und Zuordnung von toxischen Botschaften in verschiedenen Lebensbereichen

Schädigende Antreiber- (A), Kritiker- (K), Entwerter- (E), Bedroherätze (B)	Zuordnung zu einer Bezugsperson
<b>Bereich: Körper, Aussehen, Ausstrahlung</b>	
Kleide dich endlich gepflegter! (A)	z.B. Mutter
Du bist zu fett / zu dünn! (K)	Vater
Mit dir kann man sich nirgendwo zeigen! (E)	Mutter / Vater
Wenn du weiter so zunimmst, platzt du aus allen Nähten! (B)	Oma
<b>Bereich: Gesundheit, Ernährung</b>	
Bewege dich mehr! Mach endlich Sport! (A)	
Du ernährst dich falsch! (K)	
Du bist ein körperliches Weichei! (E)	
Wenn du weiter so Raubbau mit deinem Körper betreibst, wirst du bald im Rollstuhl landen! (B)	
<b>Bereich: Persönlichkeit</b>	
Streng dich mehr an! Mach ja nichts falsch! (A)	
Du bist faul! Du bist dumm! Das kannst du nicht! Du bist aggressiv! Du bist eine Heulsuse! (K)	
Für dich muss man sich schämen! Du bist ein Versager! So egoistisch kannst auch nur du sein! (E)	
Du wirst als Penner unter der Brücke landen! Das wird schief gehen! (B)	

Schädigende Antreiber- (A), Kritiker- (K), Entwerter- (E), Bedrohrsätze (B)	Zuordnung zu einer Bezugsperson
<b>Bereich: Ausbildung, Beruf</b>	
Arbeite länger! Bilde dich mit Fachliteratur fort! (A)	
Du bist für diesen Beruf völlig ungeeignet! (K)	
Wer soll zu dir denn Vertrauen haben? Du hast viel zu wenig Wissen! Du hast zu wenig Erfahrung! (E)	
Du schadest anderen Menschen! (B)	
<b>Bereich: Beziehungen, soziales Umfeld</b>	
Sei immer für andere da! Zeig nie deine Gefühle! (A)	
Du bist eine schlechte Partnerin / ein schlechter Partner! (K)	
Wer soll dich schon lieben? Dich kann man nicht lieben! (E)	
Wenn man merkt, wie du wirklich bist, wirst du allein da stehen! Du gehörst nirgendwo dazu! (B)	
<b>Bereich: Lebensziele, Werte</b>	
Mach was aus deinem Leben! (A)	
Du hast keinen roten Faden in deinem Leben! (K)	
Du bist ein elender Opportunist! (E)	
Das wird noch schlimmer enden mit dir, wenn du weiter den falschen Werten hinterher läufst! (B)	
<b>Bereich: Freizeit, Hobbies</b>	
Du musst deine Freizeit sinnvoll gestalten! (A)	
Du hast zu wenige Interessen! (K)	
Du bist ein Langweiler! Du verplemperst dein Leben! (E)	
Ohne sinnvolle Freizeitgestaltung wirst du verblöden! (B)	

Erlernte und fest verankerte Bewältigungsmuster schützen häufig vor einem bewussten, vollständigen, leidvollen Erleben der emotionalen Aktivierung durch diese schädigenden und selbstwertmindernden Botschaften. Oft wirken sie auch dann noch nachhaltig weiter, wenn wohlwollende, affirmative, stützende und ermutigende Sätze formuliert und eingeübt werden.

In emotionalen Expositionsübungen mit selbstwertmindernden Botschaften (AB 60) können diese emotionalen Aktivierungen und Beeinträchtigungen des Selbstwertgefühls im Gruppenkontext mit Hilfe aller Selbsterfahrungsmitglieder erlebnisorientiert erfahrbar gemacht werden. Dies bildet eine gute Basis für eine umfassende Auseinandersetzung mit den eigenen dysfunktionalen Grundannahmen (AB 61).

**Respektloser Umgang mit toxischen Botschaften mittels Defusionstechniken.** Beim respektlosen und humorvollen Umgang mit dysfunktionalen Botschaften (AB 62, 63) kommen für die Entmachtung und Abschwächung selbstwertmindernder Botschaften Defusionstechniken aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie zum Einsatz (Ciarrochi & Bailey, 2010; Eifert, 2011; Wengenroth, 2012). Dabei wird eine Auflösung der Verstrickung von selbstwertmindernden Botschaften und emotionaler Aktivierung angestrebt. Die allgegenwärtigen Bewertungen unserer Person werden hauptsächlich durch die Sprache vermittelt und sind mit emotionalen Aktivierungen gekoppelt. Selbst wenn unsere Erfahrungen die Selbstbewertungen nicht bestätigen, halten wir daran fest, als seien es unumstößliche Wahrheiten. Defusionsübungen ermöglichen es, Abstand zu negativen Selbstbewertungen zu gewinnen. In den selbstwertmindernden Botschaften werden die Gedanken als solche erkannt und kategorisiert. Sie müssen nicht immer ernst bzw. wörtlich genommen werden. Man kann sich humorvoll von ihnen emotional distanzieren. Damit wird die toxische Wirkung der Botschaften begrenzt.

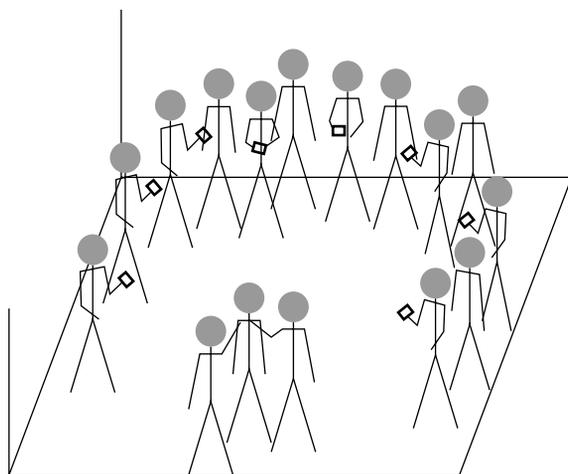
## Anwendungshinweise

- (1) **Setting:** Als Selbsterfahrungsbaustein im Zweier- und Großgruppensetting möglich. Einzelne Arbeitsschritte lassen sich auch in der Einzelselbsterfahrung realisieren.
- (2) **Zeitbedarf:** Für AB 59 vorzugsweise im sich gegenseitig unterstützenden Zweiersetting werden mindestens 30 Minuten für jeden Selbsterfahrungsteilnehmer zur Verfügung gestellt. Für AB 60 sollte ein Zeitfenster von mindestens 30 Minuten für jeden Teilnehmer vorgesehen werden. AB 61 erfolgt in ca. 10 bis 15 Minuten im Zweiersetting. Für AB 62 werden ca. 15 Minuten veranschlagt. Dies ist als Einzelarbeit oder als Arbeit im einander unterstützenden Zweiersetting möglich. Die Hitliste bildet die Basis für den humorvollen Einsatz von Defusionstechniken (AB 63). Es hat sich als sehr effektiv erwiesen, diesen Prozess im Großplenum mit ca. 30 Minuten für jeden Übenden durchzuführen. Das individuelle Nachspüren der Wirkung dieses spielerischen, humorvollen Umgangs mit den toxischen Botschaften erfolgt danach mittels der Impulsfragen in einer stillen Einzelarbeit von ca. 10 Minuten.
- (3) **Material:** Karteikarten, Stifte

## Instruktion

Die Selbsterfahrungsteilnehmer werden im Partnersetting gebeten, sich gegenseitig beim Sammeln und Zuordnen von toxischen, selbstwertmindernden Botschaften zu unterstützen und die entsprechenden Sätze im AB 59 je nach Lebensbereich aufzuschreiben.

In einem weiteren Arbeitsschritt kann jeder Selbsterfahrungsteilnehmer aus diesen Botschaften den für ihn »giftigsten« Satz des jeweiligen Lebensbereiches auswählen. Die individuell dysfunktionalsten Botschaften werden dann in gleicher Formulierung auf mehrere Karteikarten geschrieben. Diese Karten werden vom Übenden an Kollegen aus der Großgruppe verteilt, die dann im weiteren Verlauf der Übung die individuell dysfunktionalen Botschaften laut vorlesen. Dabei variieren die Vorlesenden die Sätze je nach Inhalt und evtl. auch je nach Reaktion und Gesten des Übenden in Lautstärke und Betonung. Die Kollegen stehen während der emotionalen Exposition im Halbkreis um den Übenden herum (vgl. Abb. 3.8).



**Abbildung 3.8** Aufstellung während der Übung mit den dysfunktionalen Botschaften

Dieser Prozess erweist sich häufig als sehr emotionsaktivierend. Deshalb kann sich der Übende für den Prozess der emotionalen Exposition »Unterstützer« aus der Gruppe an seine Seite wählen und diese mit oder ohne Körperkontakt vor, neben oder hinter sich selbst platzieren. Die Selbsterfahrungsleitung begleitet diesen Prozess der emotionalen Exposition besonders achtsam und stützend.

Im Einzel- oder Zweiersetting erfolgt danach die vertiefende Auseinandersetzung mit den Erfahrungen während der emotionalen Exposition (AB 61).

Der »respektlose« Umgang mit den individuell dysfunktionalen, inneren Sätzen zur weiteren Demaskierung und Entmachtung der selbstwertmindernden Wirkung wird durch die Erstellung der individuellen Hitparade aus den zehn »giftigsten« Botschaften eingeleitet (AB 62). Hier ist es möglich, auf die in den vorangegangenen Arbeitsschritten bereits gesammelten Antreiber-, Kritiker-, Ent-

werter- oder Bedroher-Sätze zurückzugreifen. Der respektlose Umgang mit den dysfunktionalen, inneren Sätzen und der humorvolle Einsatz der Defusionstechniken kann jedoch auch unabhängig von den vorher vorgeschlagenen Arbeitsblättern durchgeführt werden. In diesem Fall wird das Sammeln der zehn »giftigsten« Botschaften im Einzel- oder Zweiersetting vorgeschaltet. In einem weiteren Arbeitsschritt werden dann die Selbsterfahrungsteilnehmer ermutigt, in humorvoller und kreativer Weise mit diesen »hitverdächtigen« Sätzen der effektiven Selbstwertgefühl-

minderung in der Großgruppe zu spielen (AB 63), um eine Defusion bzw. emotionale Distanz von diesen Botschaften zu erfahren. Die Sätze können beispielsweise geflüstert, gebrüllt, langsam, schnell ausgesprochen werden. Man kann sie als Kinderlied, Opernarie, in Heavy-Metal-Art singen oder rappen. Die Botschaft lässt sich auch wie von einem Sportreporter, Nachrichtensprecher, Politiker, Komiker, mit oder ohne Dialekt aussprechen. Ein Nachspüren der Wirkung dieser Defusionstechniken kann in Einzelarbeit anhand der abschließenden Impulsfragen erfolgen.

### — **Stärkendes Moment**

Die bewusste Wahrnehmung toxischer, innerer Stimmen mit dysfunktionalen und selbstwertreduzierenden Botschaften fördert eine vertiefende Auseinandersetzung mit den Auswirkungen auf unser Erleben, auf unser Handeln und letztendlich auf unser Selbstwertgefühl. Die differenzierte Betrachtung und Zuordnung der inneren Stimmen als »Du-Botschaften« verschiedener Anteile der Person zu der Wirksamkeit in unterschiedlichen Lebensbereichen und der Verbindung zu bedeutsamen Bezugspersonen ebnet den Weg für eine nachhaltige Demaskierung, Abschwächung und Entmachtung dieser schädigenden, inneren Stimmen.

## AB 59 /

### Sammeln und Zuordnen von schädigenden Antreiber-, Kritiker-, Entwerter- und Bedroher-Sätzen

1/2



Versuchen Sie, möglichst viele toxische und selbstwertmindernde Sätze zu sammeln, die Ihnen aus Ihren unterschiedlichen Lebensbereichen bekannt vorkommen. Oftmals begegnen uns diese Sätze verdeckt als selbstbewertende Ich-Botschaften, wie beispielsweise »Das kann ich nicht!« oder »Ich bin dumm und faul!«. Sie haben sich aus dem entwickelt, was wir im Laufe unseres Lebens von wichtigen Bezugspersonen gesagt bekommen haben. Sie manifestieren sich aber auch in uns aus Annahmen, die wir aus Beobachtungen im Umgang mit unseren Mitmenschen oder aus deren Reaktionen bilden.

Notieren Sie in der folgenden Tabelle Ihre individuellen Sätze als Du-Sätze. Versuchen Sie eine Zuordnung dieser Botschaften zu Ihren inneren Antreibern, Kritikern, Entwertern oder Bedrohern. Welche Person Ihres Umfeldes bringen Sie primär mit der jeweiligen Aussage in Verbindung? Von wem haben Sie diesen Satz gehört? An wen denken Sie spontan, wenn Sie die Botschaft lesen? Dokumentieren Sie dies in der letzten Spalte der Tabelle. Die vorgeschlagenen Lebensbereiche können von Ihnen gern durch andere, für Sie bedeutsame Bereiche ergänzt werden.



#### **Aufzählung und Zuordnung von toxischen Botschaften in verschiedenen Lebensbereichen**

<b>Toxische, selbstwertmindernde Sätze innerer Antreiber (A), Kritiker (K), Entwerter (E), Bedroher (B)</b>	<b>Zuordnung zu einer Bezugsperson</b>
<b>Bereich: Körper, Aussehen, Ausstrahlung</b>	
<b>Bereich: Gesundheit, Ernährung</b>	
<b>Bereich: Persönlichkeit</b>	

# AB 59 /

## Sammeln und Zuordnen von schädigenden Antreiber-, Kritiker-, Entwerter- und Bedroher-Sätzen

2/2

Toxische, selbstwertmindernde Sätze innerer Antreiber (A), Kritiker (K), Entwerter (E), Bedroher (B)	Zuordnung zu einer Bezugsperson
<b>Bereich: Ausbildung, Beruf</b>	
<b>Bereich: Beziehungen, soziales Umfeld</b>	
<b>Bereich: Lebensziele, Werte</b>	
<b>Bereich: Freizeit, Hobbies</b>	
<b>Andere Lebensbereiche</b>	

## AB 60 /

### Emotionale Expositionsübung mit selbstwertmindernden Botschaften



#### »Giftig« Botschaften auf Karteikarten schreiben und an Kollegen verteilen

Bitte lesen Sie sich Ihre verschiedenen Sätze aus AB 59 nochmals durch und lassen diese auf sich wirken. Welche Sätze lösen in besonderem Maße negative Gefühle in Ihnen aus? Welche begegnen Ihnen hartnäckig immer wieder in Ihrem Alltag?



Markieren Sie in der Tabelle die jeweils für Sie »giftigsten« Aussagen, indem Sie diese unterstreichen oder ankreuzen. Suchen Sie sich möglichst zu jedem Lebensbereich einen besonders schädigenden Satz aus und schreiben diesen auf die bereitgelegten Karteikarten. Von jedem Satz sollten fünf bis sechs Karten angefertigt werden. Verteilen Sie die Karteikarten an verschiedene Teilnehmer Ihrer Selbsterfahrungsgruppe. Sie werden im weiteren Verlauf der Übung diese Botschaften hören und auf sich wirken lassen.



#### Unterstützer suchen

Suchen Sie sich aus der Gruppe ein bis zwei Personen aus, die Ihnen während der Übung unterstützend zur Seite stehen werden. Platzieren Sie diese Personen in Relation zu sich selbst. Geben Sie dabei Anweisungen, ob die Personen neben, vor oder hinter Ihnen stehen sollen. Überlegen Sie sich, ob und wie Sie von Ihren »Unterstützern« berührt werden möchten. Sprechen Sie dies mit den Personen ab.

Stellen Sie sich nun in die Mitte der Selbsterfahrungsteilnehmer, die im Halbkreis vor Ihnen stehen.



#### Emotionale Exposition mit den »giftigen« Aussagen

Nun beginnen die im Halbkreis vor Ihnen stehenden Selbsterfahrungsteilnehmer, die von Ihnen ausgewählten »giftigen« Aussagen wiederholt abwechselnd einzeln und im Chor im Sinne einer emotionalen Exposition laut auszusprechen.

Spüren Sie dabei nach, welche emotionale Aktivierung bei Ihnen dadurch erfolgt. Häufig werden in diesem Prozess auch alte Verletzungen und leidvolle Erfahrungen für Sie wieder deutlich spürbar. Vielleicht werden in Ihnen auch Tränen aufsteigen. Geben Sie sich die Erlaubnis, diese Traurigkeit und Verletzung im Verlauf der Übung spüren zu dürfen. Sie werden im Gegensatz zu früheren Erfahrungen mit diesen Botschaften aktuell durch Ihre gewählten »Unterstützer« durch die gesamte Übung begleitet.

Wir möchten Sie an dieser Stelle ermutigen, sich der emotionalen Aktivierung durch das wiederholte Hören Ihrer inneren schädigenden Sätze auszusetzen und nachzuspüren, in welcher Weise sich Ihr emotionales Erleben dadurch verändert.

Die Übung ist dann beendet, wenn Sie diese durch ein Zeichen stoppen. Sie können diese Übung jederzeit unterbrechen und sich durch die Selbsterfahrungsleitung in Ihrer Emotionsregulation im Einzelsetting unterstützen lassen.



## AB 62 /

### Respektloser Umgang mit dysfunktionalen Botschaften

Vergegenwärtigen Sie sich die »giftigsten« dysfunktionalen Botschaften Ihrer inneren Antreiber, Kritiker, Entwerter oder Bedroher. Hierbei können Sie auf die Ergebnisse Ihrer Arbeit mit AB 59 zurückgreifen.



Erstellen Sie eine »Hitliste« mit Ihren zehn persönlichen dysfunktionalsten Sätzen.

<b>Platzierung des Satzes</b>	<b>Botschaft Ihres Antreibers, Kritikers, Entwerter oder Bedrohers</b>
Platz 1	
Platz 2	
Platz 3	
Platz 4	
Platz 5	
Platz 6	
Platz 7	
Platz 8	
Platz 9	
Platz 10	

## AB 63 /

### Humorvoller Einsatz von Defusionstechniken bei schädigenden Botschaften



Wir möchten Sie nun ermutigen, sich mit diesen Botschaften humorvoll und spielerisch zu beschäftigen.

Widmen Sie sich zunächst Ihrem **Satz auf Platz 1**:

Flüstern Sie diesen Satz. Schreien Sie ihn nun hinaus! Singen Sie diesen Satz nach der Melodie eines Kinderliedes, das Ihnen in Erinnerung geblieben ist. Singen Sie den Satz jetzt wie eine Opernarie, wie einen Schlager oder einen Song Ihrer persönlichen Lieblingsmusikrichtung. Versuchen Sie den Satz zu rappen oder abgehackt zu sprechen. Klatschen Sie in die Hände, während Sie den Satz sprechen. Sie können auch beim Sprechen des Satzes durch den Raum hüpfen oder marschieren.

Sie können die »giftige« Botschaft auf einen Zettel schreiben und diesen in kleine Stücke zerreißen oder ihn in einem feuerfesten Gefäß verbrennen. Der Zettel kann stattdessen zu einem Papierflugzeug oder kleinen Schiffchen gefaltet werden und danach fliegen oder auf einem nahegelegenen Bach- bzw. Flusslauf schwimmen gelassen werden. Stellen Sie sich dabei vor, diesen selbstwertmindernden und für Sie giftigen Satz loszulassen. Sie können den Zettel mit der schädigenden Botschaft alternativ mit einer schwungvollen Bewegung vom Tisch wischen und dann über den Zettel am Boden laufen oder sich darauf stellen. Der Zettel lässt sich auch zusammengeknüllt in einen bereitstehenden Papierkorb werfen.

»Spielen« Sie nun mit den **restlichen Botschaften** Ihrer Hitliste in der vorgeschlagenen Weise. Ihrer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie es aus!



► Wie haben Sie diesen Umgang mit Ihren selbstwertmindernden Botschaften erlebt?

► Welche humorvolle Aktion haben Sie am hilfreichsten erlebt?

► Wie hat sich die Wirkung der Sätze für Sie verändert?

## ÜBUNG 3.9 /

### Stärkung des Selbstwertgefühls

#### Ziel

Der zentrale Fokus dieser Übung richtet sich auf Möglichkeiten einer nachhaltigen Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls. Dabei erfolgt die Annäherung an diese Aufgabe aus verschiedenen Blickwinkeln. Hilfreiche, unterstützende, ermutigende und Autonomie stärkende Grundannahmen über sich selbst werden gezielt erarbeitet und gestärkt. Eng verknüpft damit ist die achtsame Aufmerksamkeitslenkung auf die Verbesserung der Beziehung zu sich selbst. Die Stärkung der Selbstakzeptanz sowie die Unterstützung einer wohlwollenden, liebevollen und wertschätzenden Haltung sich selbst gegenüber tragen zu einer »Ich-Stärkung« im Sinne einer »gesunden Erwachseneninstanz« bei. Dies sind bedeutsame Voraussetzungen für die Stärkung des Selbstwertgefühls, die auch einen achtsamen Blick auf Selbsteffizienzerfahrungen fördert. Es schafft eine ermutigende Basis, sich neuen Herausforderungen zu stellen und sein eigenes Problemlöserpertoire zu erweitern. Dabei darf der Blick auf die kontinuierliche Anwendung eigener Selbstfürsorgemöglichkeiten und die Fähigkeit einer genussvollen Lebensgestaltung jedoch nicht vergessen werden, damit in der Alltagsroutine die gewonnene Stärkung des Selbstwertgefühls nicht wieder schleichend geschwächt wird.

#### Hintergrund

Ein Blick in die umfangreiche Literatur zum Thema »Selbstwert« lenkt die Aufmerksamkeit immer wieder auf fünf bedeutsame Kernbereiche für eine erfolgversprechende Stärkung des Selbstwertgefühls. Diese fünf Schwerpunkte stellen die Grundlage für die Veranschaulichung dar, die den folgenden Übungen zugrunde liegt. Der Weg zu einem stabilen und positiven Selbstwertgefühl wird hierbei in Analogie zu einem Treppenaufstieg gesehen. Stufe für Stufe gilt es dabei zu erklimmen. Wir möchten diese Metapher für die Übung zur Stärkung des Selbstwertgefühls als strukturierende Veranschaulichung betrachten. Dabei wird jedoch keine notwendige Abfolge der einzelnen Schritte oder Ausschließlichkeit der Schwerpunktsetzung postuliert.

#### Stufe 1: Notwendigkeit einer kritischen Revision des eigenen Werte- und Normsystems

Die Notwendigkeit einer kritischen Revision des eigenen Werte- und Normsystems mit einer damit verbundenen Demaskierung und Entmachtung von inneren dysfunktionalen Antreiber-, Kritiker-, Entwerter- und Bedroherbotschaften stellt die erste Stufe unserer »Treppe« auf dem Weg zum stabilen Selbstwertgefühl dar. Dies ist die explizite Zielrichtung der vorangegangenen Übung 3.8. Sie sollte deshalb als Basis für die Bearbeitung der weiteren Stufen in der Übung »Stärkung des Selbstwertgefühls« vorangestellt werden.

#### Stufe 2: Selbstakzeptanz

Wenn hinderliche, blockierende innere Botschaften erkannt, zugeordnet und in ihrer Wirkung begrenzt werden können, ist der Weg geebnet für eine umfassende Stärkung der Selbstakzeptanz. Sich selbst so annehmen zu können wie man ist, bedeutet, »Ja« zu sagen zu sich selbst. Mit dem Anerkennen aller aktuellen, positiven sowie negativen Facetten von sich selbst ist häufig auch der Abschiedsprozess vom Idealbild der eigenen Person verbunden. Antreibende und fordernde innere Stimmen in uns, die ein »Du musst!«, »Du sollst!« oder auch »Du darfst nicht!« beinhalten, werden in diesem schwierigen Schritt in »Ich will!«, »Ich will nicht!«, »Ich darf!«, »Ich habe ein Recht auf ...!« transformiert. Mit einer wohlwollenden, wertschätzenden und liebevollen Haltung zu sich selbst können auch Inkonsistenzen besser ertragen und durchlebt werden. Der gnädige Blick auf eigene Unzulänglichkeiten, Schwächen und Fehler erleichtert ein vergebendes und verzeihendes Nachbeeltern.

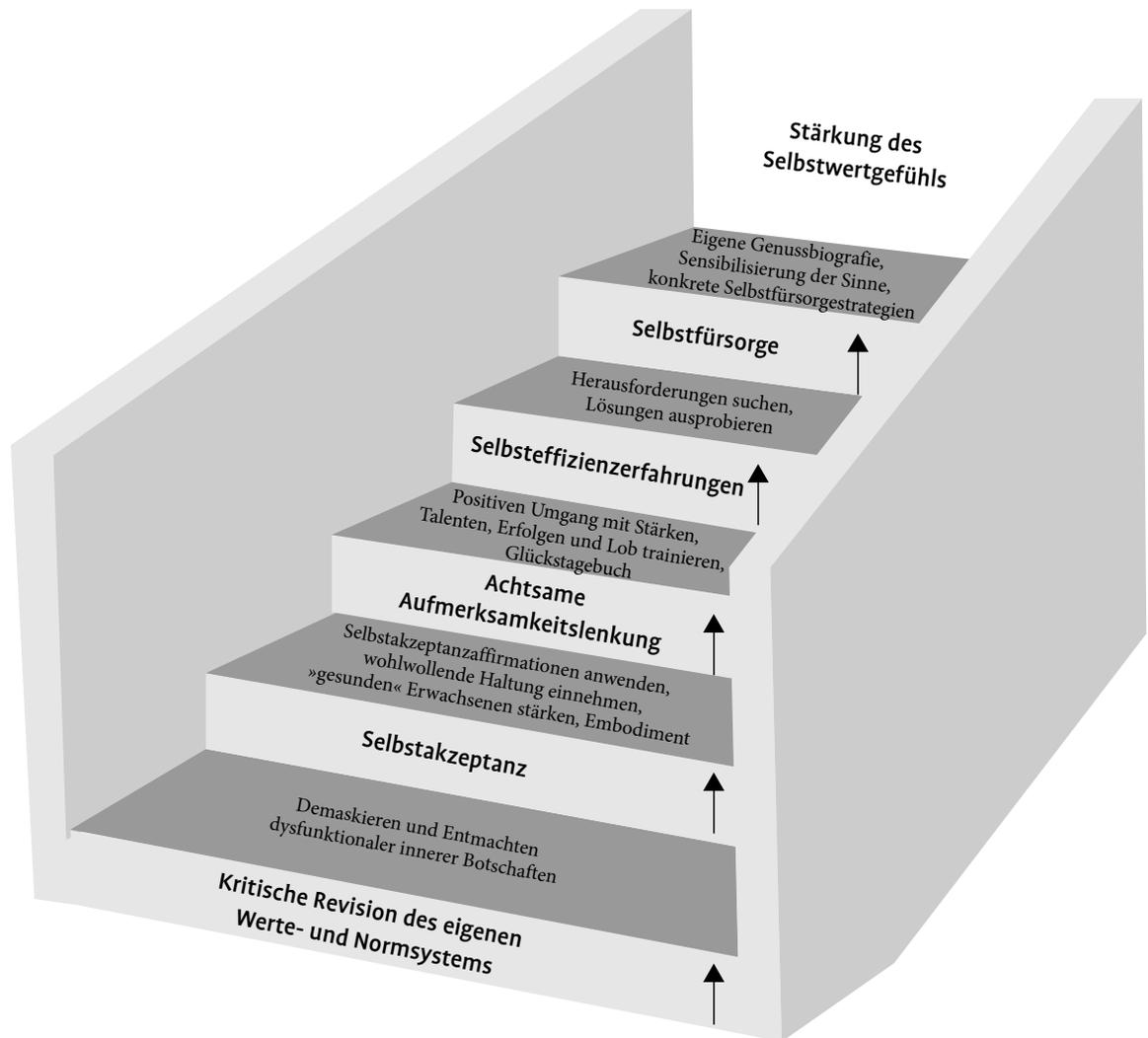


Abbildung 3.9 Treppe zur Stärkung des Selbstwertgefühls