



Wie kann ich die Einprägung des heilenden Bildes unterstützen?

Schützen Sie die Konsolidierung der neuen Erinnerung (d.h. ihre Übertragung ins Langzeitgedächtnis und ihre Verknüpfung mit anderen Gedächtnisinhalten)! D.h. vermeiden Sie insbesondere *zwischen dem Ende der Struktur und dem ersten Nachtschlaf* alles, was diese stören würde. Wie bei allem anderen, was Sie neu lernen:

Vermeiden Sie Interferenzen mit anderen intensiven Eindrücken positiver oder negativer Art (machen Sie nicht gerade für diesen Abend ein Treffen mit alten Freunden oder ein Konfliktgespräch aus, schirmen Sie sich ein wenig ab, auch von Filmen, Büchern, Fernsehen, Zeitungen...)

Lassen Sie Ihr Gehirn ungestört arbeiten. Langzeitgedächtnis bildet sich im Schlaf, den Sie sich in der folgenden Nacht ausreichend gönnen sollten, und im Träumen. Es wird gestört oder sogar verhindert durch Alkohol, Schlafmittel, Drogen etc. Wenn irgend möglich, geben Sie sich Zeit und Gelegenheit für unbewusste „primärprozesshafte“ Verarbeitungsschritte (Tagträumen, Assoziieren, Experimentieren, Achtsamkeit), engen Sie sich nicht zu schnell ein auf „sekundärprozesshaft“ kognitive Schlüsse und Vorsätze wie „was folgt also jetzt, was will ich jetzt anders machen“.

Gehen Sie neugierig, geduldig und humorvoll mit sich um! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, und auch noch so gute neue Wege müssen erst vertraut werden.

Wie kann ich mir das heilende Bild wieder vergegenwärtigen?

1. Erinnern Sie sich an die Umstände (die „Interaktion“, den Kontakt mit den Idealen Figuren), die die angenehmen Gefühle möglich gemacht/erzeugt haben!

Meistens gelingt es nicht, den angenehmen Zustand selbst isoliert von diesen Bedingungen abzurufen. In der Pesso-Therapie betrachten wir die Interaktion, die entwicklungsangemessene Abhängigkeit als notwendigen Schritt, von dem aus die Autonomie/Selbstfürsorge verinnerlicht werden kann. Machen Sie diesen zweiten Schritt (es sich selbst geben zu können, unabhängig zu sein) nicht vor dem ersten (es von außen zu bekommen), bzw. kehren Sie nicht in das alte Muster (das gebe ich mir selbst, ich brauche niemand anderen) zurück.

2. Versetzen Sie sich in das Alter, in dem Sie diese Erfahrung gebraucht hätten! Nehmen Sie sie mit Ihrem erinnerten kindlichen Körper auf.

Da es sich um unerfüllte Entwicklungsbedürfnisse und -erfahrungen handelt, ist dies viel passender (richtiges Alter, richtige Verwandtschaftsbeziehung), als diese Bedürfnisse im heutigen Alter zu spüren. Wenn Sie die Erfahrungen als Kind gemacht hätten, hätten Sie heute „im Nachklang“ eine andere Grundlage, und die Wirkung ist breiter. Umgekehrt brauchen Sie jetzt, als Erwachsener, diese Art von Fürsorge natürlich nicht mehr; Sie haben gelernt, auch ohne zurechtzukommen – *damals* aber wäre sie angemessen und notwendig gewesen. Wenn Sie sich an die Idealen Figuren erinnern, erinnern Sie sich daran aus der Perspektive des Kindes, das Sie damals waren.

3. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich Ideale Figuren vorstellen, nicht Ihre Realen Eltern; suchen Sie nicht (vergeblich) nach jemand, der das vielleicht doch in der Realität für Sie gemacht haben könnte.

Manchmal kippt das Bild der Idealen Eltern unwillkürlich zurück in das der Realen Eltern, die ja eben das, was wir im Schlussbild dargestellt haben, nicht oder nicht genügend



geben konnten. Oder wir versuchen vergeblich, unsere Realen Eltern in der Phantasie irgendwie zu verbessern, dass sie uns doch gerecht geworden wären. Machen Sie sich wieder klar, dass wir ein Bild von dem entwerfen, wie es eben nicht war, aber hätte sein sollen, dass wir sozusagen ganz von vorne und *ganz neu* anfangen mit genau den Eltern, wie Sie sie gebraucht hätten.

4. Erinnern Sie sich, dass es zur Definition der Idealen Eltern gehört, dass sie ihre Aufgabe ohne Überforderung hätten erfüllen können, d.h. dass diese selbst in ihrer Geschichte alles bekommen hätten, was sie gebraucht haben.

Falls im Laufe der Struktur *Filme* für Reale Personen gemacht worden sind, kann es für die Wirksamkeit des Antidotbildes hilfreich sein, diese mit zu erinnern, d.h. dass Sie nicht der Einzige wären, der bekommen hätte, was er braucht.

Manchmal ist es auch hilfreich, sich „hinter“ den Idealen Eltern *deren Ideale Eltern* vorzustellen. Auch wenn diese in der Struktur nicht explizit eingeführt worden waren – implizit sind sie grundsätzlich in der Rollenbeschreibung „Ideale/r ...“ enthalten.

5. Benutzen Sie verschiedene „Aufhänger“ oder „Anker“, um das positive Bild heraufzubeschwören:

Erinnern Sie sich möglichst „mehrdimensional“ an

- Ihre eigene Körperposition, Bewegungen, Empfindungen
- Stellen und Art der Berührung durch die Idealen Figuren
- Anblick, Blickkontakt, Geruch, Atembewegung... der Idealen Figuren
- Kontakt der Idealen Figuren zueinander, weitere Umstände in der Umgebung
- Sätze der Idealen Figuren

Finden Sie einen Ihnen gemäße Weise, die Erfahrung festzuhalten: Als schriftliche Darstellung der Struktur, als Bild oder Serie von Bildern, als positiven Kernsatz, den die Idealen Eltern zu Ihnen sagen oder den Sie über sich selbst sagen (Ich bin, ich darf, ich kann...), benutzen Sie Decken oder Kissen als Erinnerungshilfe an den körperlichen Kontakt mit den Idealen Eltern, oder Symbole / Gegenstände, die Sie daran erinnern.

6. „Edieren“, d.h. korrigieren oder erweitern Sie wenn notwendig oder sinnvoll das Erinnerungsbild, ohne es in seiner Grund-Architektur zu verändern

Nehmen Sie sich die Freiheit, im Nachhinein störende Einzeleindrücke (z.B. die Rollenspielerin der Idealen Mutter roch nach Zigaretten, draußen bellte ein Hund) aus der Erinnerung an das Antidot *auszublenden*.

Sie können das heilende Bild *zeitlich ausdehnen* (ich hätte in den Armen der Idealen Mutter einschlafen können), weiter *ausschmücken* (sie hätte mir ein Schlaflied gesungen), auf andere Situationen *verallgemeinern* (und wenn ich krank gewesen wäre, hätte Sie mir einen Tee gebracht und vorgelesen) oder an *andere Altersstufen* anpassen (Schlafrituale in einem früheren/späteren Alter...).

Verallgemeinern Sie diese Erfahrung auf *andere Situationen*, wo Sie Gleiches / Ähnliches von Ihren Eltern gebraucht hätten: Die Idealen Figuren hätten auch da ...

Nehmen Sie ohne Rücksprache mit Ihrem/r Therapeuten/in keine Veränderungen in der „Architektur“ der Heilenden Szene vor (z.B. indem Sie weitere Figuren mit einbeziehen: Ich habe mir die Idealen Eltern mit meinem Bruder geteilt, meine Ideale Mutter hätte auch ihre Mutter gepflegt...) - das könnte ungewollte Nebenwirkungen mit sich bringen.

Alle 6 genannten Elemente gemeinsam können für die Erinnerung wichtig sein! Sollte es dennoch eine Störung geben, halten Sie möglichst bald Rücksprache mit Ihrem/r Therapeut/in, oft lässt sie sich identifizieren und ausräumen!