

Entwicklungspsychologie 2

von Ruth Stüssi

nach Jack Lee Rosenberg: integrative Körperpsychotherapie

Fortsetzung von Entwicklungspsychologie 1

6. Missbrauch:

- Oft werden Kinder von ihren Eltern missbraucht, ohne dass diese das beabsichtigen würden.
- Missbrauch muss nichts mit Sexualität zu tun haben.
- Fast immer sind die Eltern selber in ähnlicher Art missbraucht worden.

1. Emotionaler Missbrauch

- **Das Kind hat die Bedürfnisse der Eltern oder anderer Erwachsener zu erfüllen.**
- Dahinter versteckt sich für das Kind ein Verrat, da es in seinem Vertrauen getäuscht und in seiner Verletzlichkeit manipuliert und ausgebeutet wird.
- Dadurch kann dieses Kind nicht lernen, sich selber Sicherheit und Schutz zu geben.
- Folgen davon können z.B. Magersucht oder Bulimie sein.
- Durch die Essverweigerung z.B. gibt das Kind die erlittene Kränkung an die Mutter weiter.

Narzisstische Ausbeutung:

- Das Kind muss die unerfüllten Wünsche der Eltern erfüllen und das werden, was die Eltern nicht werden konnten (z.B. Eisprinzessin usw.).
- Folge davon:
Oft gelingt es so einem Menschen sein Leben lang nicht, nach seinen eigenen Wünschen und Vorstellungen zu leben.

Partnerersatz:

- Das Kind muss einen früheren, verlorenen oder gegenwärtigen Partner ersetzen.
- Folge davon:
Totale emotionale Ueberforderung. Die Last, die Verantwortung ist zu gross.

Ersatz für verstorbenes Geschwister:

Dieses Kind hat permanente Schuldgefühle dass es noch lebt.

Terrorismus des Leidens:

- Chronische Krankheit oder chronisches Leiden der Eltern erzeugen im Kind immense Schuldgefühle.
- Es übernimmt Verantwortung und stellt seine eigenen Bedürfnisse total zurück.

- Wut und Lebendigkeit sind unterdrückt.
Diese Menschen spüren keine Wut, egal was ihnen angetan wird.

Sexueller Missbrauch, Inzest:

- Massivste Verletzung der Würde und der Selbstbestimmung.
- Folge davon:
 - Ohnmachtsgefühle
 - Angst
 - Sprachlosigkeit
 - Schuld- und Schamgefühle

2. Physischer Missbrauch

Ausbeutung der Arbeitskraft des Kindes.

3. Mentaler Missbrauch

Einschränkung der gedanklichen Freiheit, beispielsweise durch

- Religion (z. B. Sekten)
- Patriotismus
usw.

7. Hilfreiche Unterstützung für den Heilungsprozess:

Die guten Eltern Botschaften:

1. Botschaften der guten Mutter:

1. Ich sage ja zu dir, ich will dich.
2. Ich liebe dich.
3. Ich werde für dich sorgen.
4. Du kannst mir vertrauen.
5. Ich bin für dich da, und ich werde auch dann für dich da sein, wenn du stirbst.
6. Ich liebe dich für das, was du bist und nicht für das, was du (für mich) tust.
7. Du bist etwas ganz Besonderes für mich.
8. Ich liebe dich, und ich gebe dir die Erlaubnis, anders zu sein als ich.
9. Manchmal werde ich dir Grenzen setzen und „nein“ sagen, und auch das tue ich aus Liebe zu dir.
10. Meine Liebe wird dich gesund machen.
11. Ich sehe dich und ich höre dich.
12. Du brauchst keine Angst mehr zu haben.
13. Du kannst deiner inneren Stimme vertrauen.
14. Ich freue mich an deiner Lebendigkeit.



2. Botschaften des guten Vaters:

1. Ich liebe dich.
2. Ich vertraue dir, ich bin sicher, du wirst es schaffen.
3. Ich werde Grenzen setzen und sie durchsetzen.
4. Wenn du umfällst, helfe ich dir wieder auf.
5. Du bist etwas ganz Besonderes für mich.
Ich bin stolz auf dich.
6. (Besonders für Frauen) Du bist schön. Ich erlaube dir, ein sexuelles Wesen zu sein und deine Sexualität mit einem Partner deiner Wahl zu genießen, ohne dass du mich verlierst.
7. (Besonders für Männer) Ich gebe dir die Erlaubnis so zu sein wie ich, und ebenso erlaube ich dir, mehr zu sein als ich und weniger zu sein als ich.



Wann immer ein Mensch, mit dem wir sehr vertraut sind, uns diese Botschaften aus seinem Herzen heraus gibt, wirken sie zutiefst heilend.

Es gibt ein Kartenset mit diesen „gute Eltern Botschaften“:

Die 19 Karten kosten ohne Porto Fr. 30.-- und sind zu beziehen bei:

Trice Pfister, Gerberweg 41, 2560 Nidau, Tel. 032 331 04 41

8. Die 12 Bann-Botschaften

nach Bob und Mary Goulding

Häufigste frühkindliche Glaubenssätze aufgrund von Verletzungen

- in der späten Bonding- oder

- in der Spiegelungsphase,

die ins Unbewusste sinken und von dort das Leben organisieren.

- Sind diese Glaubenssätze später entstanden, sind sie weniger einschneidend.
- Es geht darum, diese unbewussten Beschlüsse in Erlaubnis umzuwandeln im Sinne von
„du darfst ruhig ...“
- So könnte die Freiheit der Wahl gewährleistet bleiben.

Die Bann – Botschaften werden vom Kind hauptsächlich non-verbal aufgenommen und sind der Einfachheit halber hier in Worte gefasst:

1. sei nicht (existiere nicht)

2. sei nicht du selbst

3. sei kein Kind

4. werde nicht erwachsen



5. schaff's nicht

6. lass das (tu's nicht, tu überhaupt nichts)

7. sei nicht wichtig

8. sei nicht zugehörig

9. sei nicht nahe

10. sei nicht gesund (sei nicht normal)

11. denke nicht

12. fühle nicht

Um besser überleben zu können, werden diese Bann-Botschaften mit Relationen überlagert wie z.B. im Märchen „Schneewittchen“.



Beispiel:

1. sei nicht (existiere nicht)

wird z.B. umgewandelt in:

- wenn ich anderen Menschen helfe und gebraucht werde, darf ich existieren
- wenn ich sehr viel leiste, darf ich existieren
- wenn ich leise und nett bin, darf ich existieren
- usw.
- solange wir uns entsprechend dieser umgewandelten Glaubenssätze verhalten, läuft alles rund.
- Sobald wir das ändern möchten, weil wir dabei immer zu kurz kommen, entstehen Schwierigkeiten,
- da unser Unbewusstes dafür sorgen muss, dass diese modifizierten Sätze eingehalten werden.
- Sonst dürften wir nicht mehr existieren, und das würde zum Tod führen.

Eine Heilung ist nur möglich, indem wir diese Sätze tief in unserem Innern verändern.

Andernfalls wäre eine Verhaltensänderung gefährlich.

- Es kommen damit für diese Heilungsprozesse nur Hilfen in Frage, die auch so tief greifen.
Worte z.B. erreichen diese Tiefe nicht.
- Da diese Glaubenssätze auch im Körper gespeichert sind, ist es hilfreich, den Körper für die Heilung einzubeziehen.

