

Das Erstellen der Stichwörter-Liste (Anleitung)

Bei Beginn der Lifespan Integration Therapie haben viele Menschen keinen Zugang zu einem spontanen und chronologischen Verlauf ihrer Erinnerungen, wie er in den LI Protokollen gebraucht wird. In der Etappe der Erinnerungs-Zeitlinie zeigt das Erwachsene-Ich seinem inneren kindlichen Ich-Anteil, dass die Zeit vergangen ist, und dass das Kind herangewachsen ist. Sogar Personen, die eine gute Erinnerungsfähigkeit an die meisten Jahre ihres Lebens haben, können Lücken oder Zeitspannen haben, in denen es viel schwieriger ist, Erinnerungen aufzurufen, während sie Jahr für Jahr die Zeitlinie bis in die Gegenwart durchlaufen. Die zu Beginn der LI Therapie erstellte jährliche Stichwörter-Liste entlastet das Gedächtnis, und begünstigt somit das Erinnerungsvermögen während des Prozesses. Damit Integration stattfinden kann, ist es wichtig, dass Sie als Klient zu einer freieren Assoziation der Erinnerungen Zugang finden, während visuell, Jahr für Jahr, die Bilder aufgerufen werden. In der Lifespan Sitzung werden Sie feststellen, dass, während Sie ein Erinnerungs-Stichwort hören, Ihnen andere Erinnerungen aus derselben Zeitperiode spontan in den Sinn kommen.

Bei der Vorbereitung der Stichwörter-Liste beginnen Sie mit ihren frühestens Erinnerungen. Für die meisten Leute wird das etwa im Alter von 2 oder 3 Jahren sein. Versuchen Sie wenigstens eine Erinnerung pro Jahr ihres Lebens zu finden. Für jedes Stichwort schreiben Sie das Jahr und Ihr Alter, und ein Wort oder einen kurzen Satz, der in Ihnen die Erinnerung wecken wird, wenn der Therapeut dieses Wort oder kleinen Satz vorliest. Der Therapeut braucht den Inhalt der Stichwörter nicht zu verstehen, hingegen ist für ihn es wichtig zu wissen, welche Erinnerungs-Stichwörter an Traumata gebunden sind. Sie benötigen nur ein Stichwort pro Jahr, es ist aber nützlich, 2 oder 3 Erinnerungen pro Jahr zu haben, um eine größere Variation zu erreichen. Bitte achten Sie darauf, Ihre Stichworte mit einem * oder/ Zeichen zu unterteilen. Ihr Therapeut wird nur eine Erinnerung pro Jahr vorlesen, aber er kann in den verschiedenen Wiederholungen andere Erinnerungen benützen. Die Jahresdaten und das Alter werden Ihnen helfen, die Stichworte chronologisch einzuordnen. Während des LI-Prozesses wird Ihr Therapeut nur die Erinnerungs-Stichwörter lesen.

Überlegen Sie sich eine Erinnerung pro Jahr von der frühesten Erinnerung bis heute. Stichwörter, die an Erinnerungen von Düften, Gerüchen, Lauten, Geräuschen sowie an den Geschmackssinn und an taktile Empfindungen gebunden sind, erhöhen die Integrationsfrequenz. Zum Beispiel kann das Stichwort: „schwimmen lernen“ (oder „ich lerne schwimmen“) den Geruch des Wassers oder des Chlors aufrufen, die Empfindungen des Wassers, die Geräusche von Planschen usw. Die ausgewählten Erinnerungen sollten ganz spezifisch nur auf dieses eine Jahr zutreffen. Zum Beispiel „bei Microsoft arbeiten“ ist eine verwirrende Erinnerung, falls die Person mehrere Jahre da gearbeitet hat. In diesem Fall muss das Stichwort genauer formuliert sein zum Beispiel: „Kotflügel im Microsoft Carpark verbogen“. Notieren Sie Ihre Erinnerungstichwörter chronologisch. Schreiben Sie leserlich oder benützen Sie ihren PC. Die Stichworte sollten Ereignisse sein, an die Sie sich wirklich erinnern im Gegensatz zu Szenen, die Sie zwar von einem Foto her kennen, sich aber nicht daran erinnern können in dieser Szene gewesen zu sein, selbst wenn Sie das Foto sehen. Das Stichwort kann auch der Name eines Freundes oder Freundin sein, mit der Sie in einem gewissen Alter Zeit verbracht haben, oder ein Ort, an dem Sie sich aus der Vergangenheit her erinnern.

Die Erinnerungen brauchen in keiner Weise signifikant zu sein. Sogar die Erinnerung, wie ein Haus oder ein Schulgebäude aussieht, genügt, falls das alles ist, woran Sie sich erinnern. Auf alle Fälle notieren Sie bitte signifikante Ereignisse, die Ihr Leben beeinflusst haben, wie z.B. der Tod wichtiger Personen und andere traumatische Ereignisse, auch Hochzeiten, Scheidungen, Geburten usw. Diese Liste spannt sich über Ihr ganzes Leben, von der frühesten Erinnerung bis heute.

Beispiele für das Alter 10-13

1989 Alter 10 - Gustav bester Freund

1990 Alter 11 - nach Paris umgezogen /Sekundarschule angefangen

1991 Alter 12 - Ferienlager mit Anita

1992 Alter 13 - Skifahren mit Fritz / achte Klasse erfolgreich bestanden