

Arbeitsblatt für das LI Standard-Protokoll *(Cathy Thorpe)*

Heutiges Alter des Klienten: _____

Geburtsdatum des Klienten: _____

Schritt 1: DIE URSPRUNGSERINNERUNG FINDEN *(nur eine Methode pro Sitzung anwenden)*

Kurze Beschreibung des aktuellen Problems: _____

A. Benutzen der Affektbrücke, Anweisung: der Klient beschreibt ein aktuelles Problem und deutet auf die Stelle, wo er dieses in seiner Körpermitte (Brust- und Bauchregion) spürt. Der Therapeut weist den Klienten an die Augen zu schließen, seine Gedanken loszulassen, ein paar Augenblicke ruhig zu sein und eine Erinnerung hochkommen zu lassen. *(Indem die Person der Affektbrücke folgt, hängt die auftauchende Ursprungs-Erinnerung emotional mit dem gegenwärtigen Problem zusammen.)*

oder

B. Der Klient wählt eine problematische Erinnerung aus, ab 2 Jahren, an die er sich tatsächlich erinnert. Anweisung: der Klient wählt eine bestimmte, emotional schwierige Erinnerung aus oder er nimmt einer Erinnerung, von der er denkt, dass sie einen ähnlichen Gefühlsinhalt hat wie das jetzige Problem. *(Anm.: wenn keine Affektbrücke verwendet wird, ist es nicht sicher, dass die Klärung der Ursprungs-Erinnerung zu einer Verbesserung des aktuellen Problems führen wird. Der Klient wird jedoch von der Heilung der gewählten Erinnerung profitieren.)*

Schritt 2: KURZE BESCHREIBUNG DER URSPRUNGS-ERINNERUNG: Anweisung: der Klient öffnet die Augen und erzählt dem Therapeuten kurz die Umstände dieser Erinnerung. Der Therapeut notiert das Wesentliche:

Alter des Klienten in der Erinnerungsszene? _____

Der Therapeut fragt „**Was hätte Ihnen damals in dieser Zeit geholfen? (zu hören, zu bekommen)**“ *(Notieren Sie die Antworten des Klienten, damit Sie diese Informationen während der Wiederholung der Zeitlinie verwenden können.)* _____

Schritt 3 - 7 DIE WIEDERHOLUNGEN DER ZEITLINIE

Schritt 3: Der Therapeut bittet den Klienten, die Augen zu schließen und das Kind in der Erinnerungsszene zu „sein“. *Der Therapeut lässt etwas Zeit verstreichen, damit der Klient die Ursprungserinnerung aufrufen kann, und sagt: „Deuten Sie auf die Stelle in ihrem Körper, wo Sie etwas empfinden“.* *Der Klient soll spontan auf eine Stelle in der Körpermitte zeigen (Brust- und Bauchregion). Falls der Klient gesagt „ich fühle es im ganzen Körper“ oder „es ist in meinen Armen und Beinen“, dann muss das GP Protokoll (Geburt-Gegenwarts Protokoll) angewendet werden. Da das GP Protokoll in diesem Basistraining nicht geübt wird, rufen Sie bitte einen Assistenten, um eine andere Ursprungserinnerung mit dem Klienten auszuwählen. Der Therapeut leitet den Klienten an, sein Erwachsenen-Ich in die Szene zu holen. Der Therapeut spricht NICHT mit dem Kind in der Erinnerungsszene, sondern fordert den Klienten auf, seinem Kind-Ich zu sagen: „Grüß Dich, ich bin*

Dein Erwachsenen-Ich und ich bin in der Zeit zurückgekommen, um Dir zu helfen“. *Pausieren, während der Klient dem Kind-Ich innerlich diese Worte wiederholt.*

Schritt 4: *der Therapeut gibt dem Erwachsenen die Anweisung, das Kind an einen imaginären friedvollen Ort (FO) zu bringen. Der Klient beschreibt kurz den FO.* _____

Schritt 5: *am friedvollen Ort weist der Therapeut den Klienten an, dem Kind-Ich einige situationsgerechte Sätze zu sagen wie: „Du bist jetzt in Sicherheit“, (pausieren, während der Klient dies dem Kind wiederholt). „Was da passiert ist, ist nicht Deine Schuld“ (pausieren) und/oder andere zutreffende, wahrheitsgemäße Aussagen (jedes Mal warten, während der Klient dem Kind-Ich die Sätze sagt).*

Schritt 6: die Zeitlinie. *Der Therapeut leitet den Klienten an (am friedvollen Ort), dem Kind-Ich eine zutreffende, sachgemäße Schilderung dessen „Was in (der Ursprungserinnerung), geschehen ist, passierte vor langer Zeit. Inzwischen bist Du erwachsen geworden, Du bist Ich geworden. Schau Dir diese Bilder an.“*

Die Zeitlinie beginnt unmittelbar mit dem auf die Ursprungserinnerung folgenden Jahr. *(Z. B.: Ursprungserinnerung im Alter 8; erstes Erinnerungstichwort mit Alter 9). Der Therapeut liest ein Stichwort für jedes Alter und wartet bis der Klient die Erinnerung bestätigt. (Wenn mehr als ein Stichwort pro Jahr zur Verfügung steht, lesen Sie nur ein Stichwort und variieren die ausgewählten Stichwörter in den folgenden Durchgängen.) Ab und zu, die ganze Zeitlinie hindurch, erinnert der Therapeut den Erwachsenen daran, sich mit seinem Kind-Ich wiederzuverbinden.)*

Schritt 7: Die Zeitlinie endet immer in der Gegenwart. Am Ende der Zeitlinie sagt der Therapeut: *„Bringen Sie jetzt Ihr Kind-Ich zu sich nachhause. Zeigen Sie ihm, wo sie leben, und erkundigen Sie sich, ob er/sie Fragen hat“. Pausieren. Der Klient kann die Fragen des Kindes dem Therapeuten wiederholen, der ihm eine passende Antwort auf die Fragen vorschlägt. Der Therapeut spricht nicht direkt zu dem Kind.)*

Legen Sie eine Pause ein. *Der Klient öffnet seine/ihre Augen und der Therapeut und der Klient führen ein kurzes Gespräch. Z. B.: „Wie geht es dem Kind bei Ihnen zuhause?“ Und/oder erfragen Sie mehr Informationen über die Ursprungserinnerung, usw.*

Nach der Pause, wiederholen Sie die Schritte 3-7 folgendermaßen:

Zweite Wiederholung der Schritte 3-7 wie folgt: (normalerweise reichen 5 x oder mehr...)

Schritt 3: *Der Therapeut bittet den Klienten, die Augen zu schließen und das Kind in der Erinnerungsszene zu „sein“. Nach einer kleinen Pause sagt der Therapeut: „Deuten Sie auf die Stelle in ihrem Körper, wo Sie etwas empfinden“.*

Schritt 4: *Der Therapeut leitet den Klienten an, sein Erwachsenen-Ich in die Szene zu holen. Der Therapeut spricht NICHT mit dem Kind in der Erinnerungsszene, sondern leitet den Klienten an, seinem Kind-Ich zu sagen: „Grüß Dich, ich bin Dein Erwachsenen-Ich und ich bin in der Zeit zurückgekommen, um Dir zu helfen“. Der Therapeut schlägt geeignete Interventionen vor wie: (1 - 2 pro Wiederholung):*

- **Informationen aus der Besprechung über die Ursprungserinnerung** (siehe Notizen bei Schritt 1 oder aus dem Pausengespräch)
- **das Erwachsenen-Ich drückt Ärger - stellvertretend für das Kind - aus,**
- **Eingreifen der Polizei vorschlagen**
- **das Erwachsenen-Ich fügt einem Angreifer Schaden zu**
- **das Kind-Ich drückt Wut raus und verletzt den Vergewaltiger**

Die Intervention wechseln bei jedem Durchgang der Zeitlinie

Schritt 5: Der Therapeut weist den Klienten an, das Kind an den friedvollen Ort zu bringen. Er schlägt dem Klienten passende Sätze vor, die mit den Interventionen in der Ursprungsszene kongruent sind.

Schritt 6: die Zeitlinie. *Der Therapeut fordert den Klienten im FO auf, dem Kind-ich eine passende Variante von „Was in (der Ursprungsszene) passiert ist, geschah vor langer Zeit. Du bist jetzt erwachsen geworden (herangewachsen), Du bist Ich geworden. Schau Dir diese Bilder an)*

Der Therapeut beginnt in der Zeitlinie mit dem 1. Stichwort nach dem Alter der Ursprungserinnerung. Von Zeit zu Zeit, die ganze Zeitlinie hindurch, erinnert der Therapeut den Erwachsenen daran, sich mit seinem Kind-Ich wiederzuverbinden.

Schritt 7: Die Zeitlinie endet immer in der Gegenwart. Am Ende der Zeitlinie sagt der Therapeut: „Bringen Sie jetzt Ihr Kind-Ich zu sich nachhause. Zeigen Sie ihm, wo Sie leben, und erkundigen Sie sich, ob er/sie Fragen hat“. *Pausieren. Der Therapeut hilft dem Klienten die Fragen des Kindes zu beantworten. Kurze Pause - kurze Besprechung.*

Wiederholen Sie die Schritte 3-7 bis KEIN UNBEHAGEN (physischer oder emotionaler Schmerz) in der Ursprungserinnerung übrig bleibt, wenn der Klient sie sich **VOR DEM ERSCHEINEN DES ERWACHSENEN-ICH'S** vorstellt.

Schritt 8: Prüfen Sie die Ursprungserinnerung. Die LI Sitzung ist abgeschlossen, wenn:

_____ **Der Klient kann ohne emotionale oder physische Aktivierung an die Ursprungs-Erinnerung denken.** „Wenn Sie an die Erinnerung _____ denken, wie fühlt sich das jetzt an?“ *Der Körpercheck sollte „wolkenlos“ rein sein, OHNE emotionale Belastung, wenn der Erwachsene sich an das Ereignis erinnert. Eine teilweise Linderung genügt nicht.*

_____ **Das Kind hat verstanden, dass er/sie dieselbe Person wie das Erwachsenen-Ich ist und dass er/sie in der gegenwärtigen Zeit lebt.** „Weiß ihr Kind-Ich, dass er/sie dieselbe Person ist wie Sie und das er/sie heute mit Ihnen in der Gegenwart lebt?“

_____ **Das Kind hat keine Fragen mehr zur Vergangenheit.** „Hat das Kind noch irgendwelche Fragen?“ *Der Therapeut muss unterscheiden, ob die Fragen des Kindes sich auf die Vergangenheit oder die Gegenwart beziehen.*

_____ **Die Erinnerungen der Zeitlinie werden spontan in einem positiveren Licht erscheinen.** „Haben Sie bemerkt, dass einige Erinnerungen Ihnen positiver vorkommen nach mehreren Durchgängen der Stichwörterliste?“

Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, kann der Therapeut vorschlagen, dass das Kind-Ich sich symbolisch mit dem Erwachsenen-Ich vereint.

Schritt 9: verifizieren Sie das aktuelle Problem falls eine Affektbrücke verwendet worden (siehe Schritt 1, A). Diesen Schritt auslassen falls die Ursprungs-Erinnerung ausgewählt wurde (Schritt 1,B)