

Die drei Schritte der Aussöhnungstherapie von Jirina Prekop

1. Schritt
2. Schritt
3. Schritt

1. Schritt:

Unter leichter hypnotherapeutischer Unterstützung wird der Betroffene in seine Kindheit geführt, wo ihm die Mutter oder der Vater den größten Schmerz zugemutet hat. Je konkreter das Bild aus seiner Erinnerung auftaucht, umso wirksamer (Hilfen des Therapeuten):

"Wie alt bist Du?... Wo bist Du?... Was hast Du getan?... Was hat Dir die Mutti angetan?..."

Der Therapeut feuert den Klienten an, sich das Gesicht der Mutter vorzustellen und den Schmerz zu äußern. Erst wenn dieser abgeflossen ist, erfolgt der nächste Schritt.

2. Schritt

Nun soll sich der Betroffene vorstellen, dass auch seine Mutter (Vater) eine ähnlich schmerzhaftige Lage als Kind erlitten hat. Je mehr man von dem Ursprungssystem und dem Lebenslauf der Mutter weiß, umso besser gelingt das Verständnis für die Mutter. Eine vorherige Aufstellung ist daher günstig jedoch vermissbar. Unabdingbar aber ist das geübte systemische Denken des Therapeuten. Unter Visualisierung soll nun der Klient zu dem leidenden Kind gehen und es tröstend festhalten. "Ich kenne den Schmerz. Ich bin bei Dir. Weine Dich aus."

Diese Sequenz gilt als abgeschlossen, wenn es dem visualisierten Kind gut geht. In den meisten Fällen bietet sich die Chance, die erlittenen Verstrickungen und Übertragungen dem Klienten verständlich zu machen.

3. Schritt

Nun ist der Weg zur Aussöhnung vorbereitet. Die Mutter darf dabei allerdings nicht klein bleiben und ihr Kind zu groß, sondern umgekehrt, wie es der systemischen Größenordnung entspricht. Nun soll sich der Klient vorstellen, dass er bei seiner Mutter (Vater) einen kurzen Besuch im Himmel macht, um sich auszusöhnen. Er entscheidet sich für die Art des Weges (über einen Fluss, an Sternenkaskaden vorbeifliegend, durch das Himmelstor...) und geht unter Visualisierung hin. Sobald er seine Mutter (Vater) ganz korrekt sieht (unter helfenden Fragen des Therapeuten "Wie sieht sie aus?... Sitzt sie?...") soll er sich zu ihren Füßen hinsetzen, den Kopf auf ihren Schoß legen und sagen: "Meine liebe Mutti, du hattest es so schwer im Leben. Ich verstehe dich heute und ehre dein schweres Schicksal. Du hast mir dein Bestes gegeben. Ich brauche von dir nichts mehr zu bekommen. Es hat gereicht. Denn ich habe auch die Kraft von dir bekommen und mit der Kraft mache ich aus meinem Leben das Beste, so wie du. Ich danke dir. Liebe Mutti, lass mich nun in Liebe und mit deinem Segen zu meinen Leuten auf die Erde ziehen...".