

***Ressourcenaufstellung Vater und Mutter
Frieden mit den Eltern in Dir***

(Anleitung frei nach Baxa/Essen)

- Geh' im Raum umher und bring' deine Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt. Lande mit deiner Aufmerksamkeit im Körper ... spür' deine Fußsohlen, das Gewicht auf dem Boden ... den Atem --- Beurteile nichts, nimm nur wahr ... das Gewicht deines Körpers ... deinen Atem ... deine Bewegungen ... die Anderen ... den Raum ...

Diese Tranceinduktion hat die Aufgabe, die gedankliche Problemorientierung zu unterbrechen und auf die Ressource des Leibes, die jeder mitbringt, im Hier und Jetzt zu focusieren. Sie kann auf etwa 5 Minuten ausgedehnt werden.

- Bleib jetzt irgendwo im Raum stehen. Spür' wieder den Boden und stell dir nun vor: deine leiblichen Eltern sind in deiner Nähe ... wo wären sie dann, vor dir, hinter dir, neben dir, wie weit entfernt? Wo steht dein Vater? ... Wo steht deine Mutter? ... Stehen sie gleich weit entfernt oder verschieden? ... Wer ist näher, wer ist weiter weg? ... Spür' jetzt die Qualität der Beziehung zu deiner Mutter, du kannst dich dabei bewegen. Hast du es lieber, wenn du ihr den Rücken zuwendest oder wenn du sie anschaust? ... Und jetzt die Qualität zu deinem Vater ... Du brauchst dafür keine Worte zu finden, vielleicht kommen Körpergefühle, vielleicht Bilder oder Töne oder Farben ... spüre den Unterschied zwischen beiden Elternbeziehungen, ... und wenn sie dir in der Zwischenzeit zu nahe gekommen sind, schaff' wieder etwas Abstand ... Stell sie in die Entfernung, die dir jetzt gut tut.

Dieser Teil sollte nicht allzu lange dauern und nicht allzu differenziert sein, damit sich die jeweiligen Problemsysteme nicht zu stark etablieren bzw. verfestigen.

- Wähle jetzt einen Elternteil aus, und zwar den, zu dem du dich im Augenblick leichter und unbelasteter fühlst. Verwandle dich nun in diesen Elternteil, indem du an seinen Platz trittst. Sei dein Vater oder deine Mutter, und geh als er oder sie im Raum umher. Wie fühlt sich dein Körper an ... deine Haltung, deine Bewegungen ... übertreib' die Rolle ruhig ein wenig ... Was fühlst du ... was denkst du über dich selbst ... wie siehst du die Welt ... wie siehst du die anderen ... was siehst du als deinen Platz im Leben, oder auch deine Aufgabe? ... Bleib' stehen und fühl dich im Stehen ...
- Stell' dir jetzt den Partner vor, mit dem du dieses Kind hast, ... stell ihn dir visuell oder körperlich vor, ... nimm den passenden Abstand ... wie fühlst du zu ihm, wie ist die Beziehung zu ihm? ... Vielleicht gibt es eine Geste, die dazu passt, dann führe sie aus, und vielleicht kommt dir auch ein Satz oder ein Wort zu dieser Person ... Welche Gefühle, welche Qualitäten transportiert dieser Satz oder dieses Wort? ...
- Geh nun weiter und wende dich deinem Kind zu, ... sag innerlich seinen oder ihren Namen, ... fühl' die Beziehung, die du zu dieser Tochter oder diesem Sohn hast ...