

Leitfaden: Arbeiten mit Mutterkissen / Vaterkissen

1. Klient sitzt auf einem Kissen. Therapeutin lässt ihn seine momentane Befindlichkeit in allen Erlebensdimensionen (KEK) wahrnehmen und beschreiben. Klient markiert den für ihn stimmigen Eigenraum mit einem Seil oder mit Kreide.
2. Ein Kissen, welches die Mutter symbolisiert, wird in grossem Abstand gegenüber dem Klienten platziert. Therapeutin beobachtet und erfragt die Reaktion des Klienten auf die vorgestellte Anwesenheit der Mutter.
3. Klient macht Abgrenzungsstatement: «Mutter, das ist mein Raum und ich möchte nicht, dass du hereinkommst, ausser ich erlaube es dir oder wünsche es mir.» Therapeutin beobachtet und erfragt wieder Reaktionen des Klienten.
4. Therapeutin bewegt Mutterkissen auf Klienten zu und bittet ihn, dabei auf Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken (KEK) zu achten und diese zu benennen. Therapeutin schiebt Mutterkissen, wenn möglich über die Grenze, in den Eigenraum des Klienten hinein, um eine starke Überflutungsreaktion zu provozieren. Therapeutin fragt nach KEK und beobachtet nonverbale Reaktionen und Reflexe (z.B. Kampf, Flucht, Agency, Immobilisation)
→ Ziel: Überflutungsgrenze und -symptome spüren
Achtung: Bei Anzeichen von sehr hoher Stressaktivierung (z.B. Dissoziation), wird Überflutungsübung beendet.
5. Therapeutin entfernt Mutterkissen immer weiter vom Klienten, beobachtet und erfragt ausgelöste Symptome.
→ Ziel: Verlassenheitsgrenze und -symptome spüren
6. Abschliessend identifiziert Klient die Komfortzone, wo er weder Überflutungs- noch Verlassenheitsangst empfindet und findet stimmigen Ort für das Mutterkissen.
Hinweis: evtl. gibt es keinen angstfreien, sondern nur relativ angstarmen Ort.