Schritte aus der Szenario-Fragmentierung

Fragmentierung bedeutet, dass ein Ereignis aus der Gegenwart eine Verletzung aus der Kindheit aktiviert. Ohne dass es uns bewusst ist, werden die damaligen Gefühle wieder erlebt, meist begleitet von den alten Schutzmechanismen (defensiver und offensiver Kompensationsstil). Im Folgenden werden die Schritte beschrieben, um aus einer Fragmentierung herauszukommen (sog. Defragmentierung).

Es ist wichtig, immer alle Schritte aus der Fragmentierung durchzuarbeiten, auch wenn man spürt, dass man schon vorher aus der Fragmentierung herausgekommen ist. Nur beim vollständigen Durcharbeiten wird mit der Zeit eine geringere Anfälligkeit fürs Fragmentieren erreicht, weil nur so die Fragmentierungsauslöser, die reaktivierte Wunde aus dem Herkunftsszenario und die fehlende „Gute Eltern Botschaft“ gefunden und bearbeitet werden. Die Erfahrung zeigt, dass eine fruchtbare Arbeit am Thema Fragmentieren davon abhängig ist, dass man dafür genügend Zeit aufwendet und ein Tagebuch benutzt. Rasch aus der Fragmentierung herauszukommen und wieder präsent zu sein, ist auch ein Fortschritt. Die systematische Anwendung fördert zusätzlich das Mitgefühl für die Verletzungen aus dem Herkunftsszenario und deren Heilung. Sie hilft, mehr Bewusstsein für den eigenen defensiven und offensiven Kompensationsstil zu entwickeln, und eröffnet Wahlmöglichkeiten für konstruktives Handeln in der gegenwärtigen Situation.

Schritte aus der Szenario-Fragmentierung

Schritt 1: Identifizieren Sie Ihre individuellen Fragmentierungszeichen
Was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr? Welche Verhaltensimpulse haben Sie?
Welche Emotionen nehmen Sie wahr? Welche Gedanken, Sätze, Bilder sind gerade da?

Schritt 2: Hoffnung wieder installieren
Gestehen Sie sich selbst ein, dass Sie fragmentiert sind. Schreiben Sie in Ihr Tagebuch: „Ich bin fragmentiert, ich bin auch schon fragmentiert gewesen. Ich bin bisher immer daraus herausgekommen, ich werde auch diesmal herauskommen.“
Was nehmen Sie jetzt wahr (Körper, Impulse, Emotionen, Gedanken, Bilder)?

Schritt 3: Sich eine Grenze geben, Eigenraum wiederherstellen
Ziehen Sie mit Kreide oder Schnur eine Grenze um sich.
Was nehmen Sie jetzt wahr (Körper, Impulse, Emotionen, Gedanken, Bilder)?

Schritt 4: Werden Sie präsent!
Machen Sie dazu eine Hier-und-Jetzt-Übung durch Aktivierung eines der fünf Sinne:
Variante 1: Benennen Sie die Gegenstände in Ihrer Umgebung mit Namen und Farbe so rasch Sie können, laut und deutlich: „Pflanze – grün, Bild – rot, Stuhl – weiss, Kissen – gelb, Jeans – blau…“. Tun Sie das, bis es wirklich zügig geht.
Variante 2: Klopfen Sie Ihren Körper ab, die Arme, Schultern, Brust, Bauch, Gesäss und Beine, um sich wieder zu spüren.
Variante 3: Werfen Sie 10-20x einen Ball an die Wand und fangen Sie ihn wieder auf oder jonglieren Sie mit Bällen.
Variante 4: Riechen Sie ganz bewusst einen Duft.
Schritt 5: Überprüfen Sie Ihre Fragmentierungssymptome

IBP Institut
Mühlestrasse 10 T +41 (0)52 212 34 30 www.ibp-institut.ch
8400 Winterthur F +41 (0)52 212 34 33 info@ibp-institut.ch

Was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr? Welche Verhaltensimpulse haben Sie?
Welche Emotionen nehmen Sie wahr? Welche Gedanken, Sätze, Bilder sind gerade da?
Nach diesen Schritten, müssten Sie deutlich präsenter sein. Machen Sie unbedingt mit den nächsten Schritten weiter, um ganz aus der Fragmentierung heraus zu kommen. Indem Sie den psychologischen Teil bearbeiten, werden Sie verstehen, was passiert ist und können Ihre alten Verletzungen heilen.

Schritt 6: Finden Sie Ihren Fragmentierungsauslöser
Wann ging es Ihnen zum letzten Mal gut? Was passierte danach? In welchem Moment sind Sie fragmentiert? Gehen Sie von dort in Ihrer Erinnerung noch zwei Tage zurück und schauen Sie, ob Sie weitere Fragmentierungsauslöser finden. Oft braucht es zwei oder drei Ereignisse, um Sie vollständig fragmentieren zu lassen.

Schritt 7: Erkennen Sie den Ursprung im Herkunftsszenario
Wie passt der (die) unter Schritt 6 gefundene(n) Fragmentierungsauslöser zu Ihrem Herkunftsszenario? Inwiefern handelt es sich um eine Wiederholung einer alten Verletzung? Versuchen Sie, in Ihrer Erinnerung so weit wie möglich zurückzugehen, um an den Ursprung des Themas zu gelangen.

Schritt 8: Finden Sie die fehlende(n) Gute Eltern Botschaft(en) – Geben Sie Sie sich selber
Schreiben Sie die Guten Eltern Botschaften auf oder lesen Sie Sie laut vor und achten Sie darauf, welche Ihnen im Moment guttun. Das können auch mehrere Botschaften sein. Fokussieren Sie dabei auf Wohlgefühl/Aufatmen. Fragen Sie sich dann: „Welche Gute-Eltern-Botschaft hätte ich in der Kindheit gebraucht? Welche hätte ich in der jetzigen Situation gebraucht?“
Nachdem Sie die Gute Eltern Botschaft gefunden haben, geben Sie Sie sich selber in der für Sie passendsten Weise, zum Beispiel:
Ersetzen Sie das „Du“ in der Botschaft durch ein „Ich“: „Ich liebe mich“ etc.
Stellen Sie sich vor, Ihr erwachsenes Selbst gibt die Botschaft dem inneren Kind
Stellen Sie sich vor, Ihr verletzter Teil ist an einem friedlichen Ort und ein idealer Elternteil oder ein hilfreiches Wesen gibt ihm die Botschaft.

Gute Eltern Botschaften

- Ich liebe dich
- Ich will dich, ich sage „Ja“ zu Dir. Du bist willkommen
- Ich freue mich über Deine Lebendigkeit
- Ich beschütze Dich, Du kannst dich sicher fühlen
- Ich sehe Dich und ich höre Dich
- Ich sorge für Dich
- Ich bin für dich da. Ich bin auch dann für dich da, wenn Du stirbst
- Du bist etwas ganz Besonderes für mich
- Ich bin stolz auf Dich
- Ich liebe dich für das, was du bist und nicht für das, was du tust
  (Du brauchst nichts zu tun für meine Liebe)
- Ich liebe dich und gebe dir die Erlaubnis anders, zu sein als ich
- Du kannst mir vertrauen
- Du kannst Deiner inneren Stimme vertrauen
- Du brauchst nicht mehr alleine zu sein
- Du brauchst keine Angst mehr zu haben
- Manchmal setze ich Dir Grenzen und sage "Nein". Auch das tue ich aus Liebe zu Dir
- Ich spüre deine Liebe und nehme Sie an
- Ich vertraue Dir. Ich bin sicher, Du wirst es schaffen

- Du kannst in jeder Situation zuversichtlich sein
- Wenn Du umfällst, helfe ich Dir wieder auf
- Du bist schön. Ich erlaube Dir, ein sexuelles Wesen zu sein und Deine Sexualität mit einem Partner / einer Partnerin Deiner Wahl zu geniessen. Du wirst mich dadurch nicht verlieren

Schritt 9: Überprüfen Sie Ihre Fragmentierungssymptome
Achten Sie darauf, wie Sie sich jetzt fühlen. Sind alle Ihre Fragmentierungszeichen verschwunden?