



Kurstag 7: Das ursprüngliche Drehbuch

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wie gut kamen Sie mit der letzten Aufgabe zurecht? Konnten Sie eine geeignete Situation in Erinnerung rufen, von der Sie glauben, dass sich dort der Glaubenssatz herausgebildet oder verstärkt hat? Und noch viel wichtiger: Konnten Sie mit den Erinnerungen aus der Vergangenheit gut umgehen? Falls sehr belastende Erinnerungen aufgekommen sind, z.B. massive Gewalt oder eine Situation, in der Sie sich ausgeliefert gefühlt haben und vielleicht sogar Angst um Ihr Leben gehabt haben, so bitte ich Sie, diese nicht allein bewältigen zu wollen. Es könnte eine Überforderung sein. Suchen Sie in diesem Fall lieber einen Therapeuten, der Ihnen hilft, diese Erinnerungen zu bewältigen.

Häufig stecken aber keine so traumatischen Erlebnisse hinter einem Glaubenssatz. Eher sind es Ereignisse, die wohl jeder in seiner Kindheit einmal erlebt hat. Das Kind hat etwas versehentlich oder in seiner Wut kaputt gemacht und wird bestraft. Oder es sagt etwas Unbedachtes und wird dafür gescholten, vielleicht auch verspottet. Es hat eine Leistung nicht erbracht (z.B. schlechte Noten bekommen) und erntet Enttäuschung. In all diesen Fällen hat das Kind ganz normal gehandelt, wie es andere Kinder auch tun, aber die Reaktion der Bezugsperson ist für das Kind so erschreckend, dass es sein Verhalten und seine Einstellung hinterfragt und sich eventuell selbst abwertet. Solche Erinnerungen lassen sich durch die Regietechnik gut verändern.

Die **Regietechnik** besteht darin, dass belastende Erinnerungen abgeändert werden, ähnlich wie ein Regisseur, der mit dem Gedrehten noch nicht ganz zufrieden ist. Die Technik läuft in mehreren Schritten ab. Im ersten Schritt beschreiben Sie die Erinnerung so, als würde ein Film ablaufen. Dies nenne ich gerne "das ursprüngliche Drehbuch". In den nächsten Schritten lernen Sie, die Erinnerung umzuschreiben, also ein neues Drehbuch mit positiverem Ausgang zu erstellen. Zuletzt wird das neue Drehbuch eingeübt, indem Sie daraus eine individuelle Visualisierungsübung entwickeln. Die Macht der Vorstellungskraft konnten Sie ja bereits mit der Tresorübung und der Reise zum Krafttier erfahren.

Doch nun zunächst zum ersten Schritt: dem Erstellen des ursprünglichen Drehbuchs. Suchen Sie sich eine belastende Erinnerung aus und schreiben Sie diese so auf, als würden Sie ein Drehbuch erstellen (auf der Trainingsseite finden Sie dazu ein Beispiel). Das nochmalige Aufschreiben der Erinnerung dient dazu, sich deutlich zu machen, welche Worte sich in die Erinnerung eingebrannt haben, und welche Aussagen der Bezugsperson dazu geführt haben, dass sich ein Glaubenssatz entwickelt hat. Dabei ist es noch nicht einmal wichtig, dass sich das Ganze genau so abgespielt hat. Wahrscheinlich sind nicht exakt dieselben Worte gefallen, vielleicht hat sich die Szene in Wirklichkeit ganz anders abgespielt. Entscheidend ist nicht, was damals tatsächlich vorgefallen ist, entscheidend ist nur, was sich in Ihre Erinnerung eingebrannt hat. Werden Sie heute also zum Drehbuchautor.



Übung Tag 7: Das ursprüngliche Drehbuch

In der letzten Übung hatten Sie eine oder mehrere Erinnerungen identifiziert, die mit Ihrer inneren Blockade in Verbindung stehen. Falls es mehrere Erinnerungen waren, suchen Sie sich eine geeignete aus und schreiben Sie dazu ein kurzes Drehbuch.

Auswahlkriterien für eine geeignete Szene:

- Bereits in der Erinnerung werden alte Gefühle wieder deutlich aktiviert. Diese Gefühle sind die gleichen, die eine innere Blockade hervorrufen.
- In der Szene sind möglichst wenige Personen beteiligt. Außer Ihnen möglichst nur eine weitere Person. Dies ist für den Anfang leichter.
- Die Szene, bzw. was dort gesagt wurde, spiegelt sehr deutlich Ihren Glaubenssatz wieder.
- Die Szene sollte möglichst lange zurückliegen, denn Glaubenssätze entwickeln sich in der Regel schon in der Kindheit.
- Die Erinnerung sollte keine zu sehr traumatisierende sein. Situationen, in der Sie Angst um Ihr Leben hatten, vielleicht auch heute noch Alpträume haben oder andere Formen von massiver Gewalt oder Bedrohung erlebt haben, sollten Sie nicht allein bearbeiten.

Nach Auswahl einer geeigneten Szene, beginnen Sie mit dem Schreiben des Drehbuchs, so als wenn Sie ein Theaterstück schreiben würden. Beschreiben Sie kurz die Szenerie und legen Sie den handelnden Personen ausformulierte Sätze in den Mund. Ein Beispiel dazu finden Sie auf der Trainingsseite.

Wenn Sie Ihr Drehbuch fertig haben, überlegen Sie für sich, an welcher Stelle die Botschaft des Glaubenssatzes am deutlichsten vermittelt wurde und markieren Sie sie. Diese Stelle werden wir dann im neunten Kurstag gemeinsam verändern, damit Sie neue Erfahrungen machen können. Vorher erwartet Sie noch eine weitere Übung zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens.

Bis dahin alles Gute

Michaela Muthig