

LPP – Planung für das 3. Modul

Samstag von 09:30 bis 13:00

- ✚ Organisatorisches, Stundenplan, Check-in
- ✚ Der „unmögliche“ Beruf
- ✚ Einführung von idealen Eltern
- ✚ iE-Übung in zwei Gruppen

Samstag von 14:00 bis 17:30

- ✚ Ablauf einer Struktur und real – symbolisch – magisch
- ✚ Grundbedürfnis Platz – Verkörperungen
- ✚ Check-out

Sonntag von 09:30 bis 13:00

- ✚ Check-in und Fragen
- ✚ Grundbedürfnisse Nahrung und Unterstützung - Verkörperungen

Sonntag von 14:00 bis 17:30

- ✚ Grundbedürfnisse Schutz und Grenzen – Verkörperungen
- ✚ Check-out

Psychotherapeut*in: Der „unmögliche“ Beruf oder: Die Kunst der Gleichzeitigkeit auf drei Ebenen

Erste Ebene

- ❖ Therapeutin in ihrem center of truth
- ❖ sie folgt ihren Wahrnehmungen nach innen und außen, ihrem Wissen, ihren Emotionen und ihrer Intuition
- ❖ Unterscheidung: Novizin und Expertin



Zweite Ebene

- ❖ die volle Aufmerksamkeit und Konzentration ist auf den Patienten gerichtet – in der Gruppe zusätzlich auf die Rollenspieler*innen und Teilnehmer*innen
- ❖ Notwendigkeitssphäre herstellen: Alles tun, damit der Patient seine eigenen Heilkräfte entfalten kann



1. + 2. Ebene: zentrische Position als Gesamtheit aller eigenen Wahrnehmungen und Notwendigkeiten für den Heilungsprozess

Dritte Ebene: exzentrische Position als Gesamtschau der Therapiesituation mit „endlosem“ Zirkelgeschehen

Ideale Eltern-Übung

Ziel:

- Neue Interaktionserfahrung mit IE, die fähig sind, Kindheitsbedürfnisse zu erfüllen
- Körperlicher und verbaler Kontakt auf symbolischer Ebene
- Antidot für die erfahrene und erlittene Kindheit

Definition der IE:

- Gleichstellung (z. B. sitzen auf gleicher Ebene)
- Größer und stärker als das Kind
- Lieben einander und bleiben sich treu (halten einander fest, Körperposition, Gesichtsausdruck, Blick)
- Sorgen für sich selbst und sind nicht auf den/die Klienten*in angewiesen

Ideale Eltern-Übung

Was passiert?

- Mit IE neue Erlebnisse als symbolische Realität erfahren.
- Erneut auf die Welt kommen von solchen IE, um die gewünschten körperlichen und symbolischen Erfahrungen von Anfang an machen zu können.
- Sich wieder wie das Kind von damals fühlen, aber als biologisches Kind der IE.
- Wie hätten IE auf dich und aufeinander reagiert?
- IE geben Passform: in der richtigen Weise ansehen, halten und berühren, realistische Bedürfnisse erfüllen (keine magischen).
- Alternative „Programme“ und „neue Landkarten“ entwickeln = neue hypothetische Erinnerung und Perspektiven internalisieren

Ablauf einer Struktur

Möglichkeitssphäre kreieren:

- Keine Vorgaben, keine Fragen von Therapeut*in

Wahre Szene:

- Sie macht die Muster deutlich, die das Gedächtnis kreiert. Im Gegenwartsbewusstsein sind Erfahrungen aus der Gegenwart und aus der Vergangenheit.
- Microtracking bzw. Zeugenbotschaften mit click of closure, wenn man sich verstanden fühlt (Nicken)
- Stimmen
- Platzhalter (Informationsträger)
- Prinzipien
- Filme
- Fragmentfiguren

Ablauf einer Struktur

Historische Szene:

- Den/die Klienten*in historische Parallelen und biografische Zusammenhänge finden lassen
- Eigenschaften von negativen Personen mit hoher emotionaler Aufladung erhalten eine „Umkehrung“, die zum Antidot ausgebaut werden kann.

Antidot:

- Heilsame Szene mit IE wird zur heilsamen symbolischen Erinnerung. Form-Passform = Befriedigung unerfüllter Bedürfnisse.
- Relief – Grief: Erleichterung durch die Befriedigung, Schmerz durch die Bewusstwerdung des Defizits
- Aufgabe des falschen und Findung des wahren Selbst. Entwicklung der eigenen Potenziale. Entspannung, Vitalisierung des Körpers. „New map“.

Integration bzw. Zukunftsperspektiven:

- Veränderung der Wahrnehmung, der Gefühle und der Gedanken, auch des Handelns (in der Nachbesprechung aufspüren)

real – symbolisch - magisch

- ❖ reale und symbolische Wachstumsebene – eng im Erwachsenenleben verflochten
- ❖ das neugeborene Kind braucht ausschließlich reale Befriedigungen
- ❖ das geht später auf die symbolische Ebene über, was aber in der Kindheit immer real „genährt“ werden muss
- ❖ Therapie: Bei schwach ausgeprägter Symbolisierungsfähigkeit können wir auf defizitäre reale Bedürfnisbefriedigungen schließen - als Ausweg bleibt nur die magische Wunscherfüllung
- ❖ Kennzeichen der beiden „Welten“: „no other“ in der realen und in der magischen Welt
- ❖ Konzept von Ernst Cassirer: **animal symbolicum** (symbolon = das Zusammengefügte)
- ❖ die Menschen bringen Symbole hervor und fühlen, denken und leben in ebendieser Welt der Symbole
- ❖ Pesso-Boyden: nicht alles ist symbolisch – es gibt eine faktische Realität: „wahre Szenen“ aus der Sicht der Patient*innen - Grundbedürfnisse aus den evolutionären Prozessen – Zeit, Raum, Energie, Körper, Tod
- ❖ Therapie findet ausschließlich auf der symbolischen Wachstumsebene statt: Neues Erleben auf der symbolischen Ebene mit körperlicher Interaktion hat biologische und reale Konsequenzen im Hinblick auf Defizite, Missbrauch und Rollenlücken
- ❖ Rollenspieler*innen sind immer symbolisch, iM und iV sind niemals real, reale Eltern können uns in der Gegenwart mit unseren Lebensproblemen nicht weiterhelfen
- ❖ Holes in Roles-Phänomene sind magisch – die magischen Wünsche untergraben unsere personale Entwicklung – das Kind wird magischer Partner der Mutter/des Vaters und Mutter/Vater der Familie, sogar „Mutter/Vater der Welt“ – ideale Eltern werden abgelehnt
- ❖ im magischen/omnipotenten Modus fühlen wir uns von Kindheit an allmächtig
- ❖ Ziel der Struktur: Die erlebte symbolische Interaktion mit Kindheitsgefühlen vor dem inneren geistigen Auge in der Vergangenheit halten, obwohl sie in der Gegenwart stattfindet. Sie muss vor dem geistigen Auge in symbolischer Form ritualisiert werden

Verkörperung von Grundbedürfnissen

1. PLATZ – wie im Uterus – auf Indikation achten

- ✚ Grundkonstellation: IE und Erweiterungsfiguren
- ✚ auf Körpersignale achten – dort berühren
- ✚ ego-wrapping mit Decken oder Personen
- ✚ gesehen werden – Blickkontakt
- ✚ Platz im Herzen, im Bewusstsein der IE
- ✚ gewünscht, angenommen, verwurzelt
- ✚ Atmung – Ausweitung, Herzschlag – Ohr am Herzen der IE
- ✚ den eigenen Platz und Raum erhalten - der aufrechte Gang: Decke als Platz, durch Matratzen den Platz abstecken (gleichzeitig Schutz)
IE können dem auf dem Boden sitzenden Klienten die Hände entgegenstrecken.
- ✚ IE testen und sie wegdrücken – halten Stand
- ✚ Geburtsszene, evtl. mit Einleitung

2. NAHRUNG – wie im Uterus – auf Indikation achten

- ✚ Körperbereiche, die mit Nahrung zu tun haben, berühren – auch innere Organe wie Magen, Bauch, Darm – aber auch Aufnahmeorgane wie Lunge
- ✚ vor allem Mund und Saugreflex bei Mundbewegungen – am Handballen saugen
- ✚ Liebe und Zuwendung statt Süßigkeiten
- ✚ Einverleibung (Symbiose) von Bezugspersonen (Stillen als notwendige Symbiose, HiR-Wünsche)
- ✚ gebende und anerkennende Blicke
- ✚ Hautfläche als Rezeptor für den inneren Wert

3. UNTERSTÜTZUNG – wie im Uterus – auf Indikation achten

✚ Umgang mit der Schwerkraft

- Klient lehnt sich stehend mit dem Rücken an den IE an, ihre Hände sind dabei an den Schultern, oder an Schultern und Rücken, oder Klient lehnt sich nur an und die IE gehen dabei ein bisschen zurück.

Klient darf testen, ob er wirklich gehalten wird. IE haben dann Erweiterungsfiguren, eventuell Stütze am Kopf des Klienten.

- Klient lässt sich zugewandt zu den IE, fallen. Diese halten ihn an den Schultern. Eventuell Erweiterungsfigur, die die Arme des Klienten hält.
- Auf den Füßen der IE stehen, auch mit dem Gesicht zu ihnen. Klient dirigiert die Richtung, dann wieder die IE.
- Entdeckungsdrang des Klienten unterstützen, indem der Klient Dinge im Raum erkundet und Hindernisse überwindet. IV und Klient gehen Hand in Hand, IV folgt aber dem Klienten, lässt ihm seinen Freiraum.

- IE stehen, Klient sitzt auf dem Boden, Knie angewinkelt. Er nimmt eventuell die Hände der IE, guckt nach oben. Eventuell für Erweiterungsfiguren an den Füßen sorgen, die die Füße seitlich umfassen, auch seitliche Begrenzung für die Knie.
- IE stehen, Klient sitzt auf einem Sitzsack. Dadurch ist er höher und hat Kontakt mit dem Bauch der IE, der weich ist, weicher als die Beine. Eventuell sind die Hände der IE zusätzlich auf dem Kopf des Klienten im Sinne von blessing, oder auf den Schultern. Für Blickkontakt sorgen! Immer wieder freundlich auffordern zum Austesten.
- Klient sitzt auf dem Rücken vom IV, der Hund oder Pferd spielt, sich auch einmal aufbäumt, ohne seinen Reiter abzuwerfen. IM ist dabei. „Wenn ich IV gewesen wäre, dann hätten wir so gespielt. IM: „Und ich hätte es genossen.“
- „Engele flieg“. Aufpassen, dass genügend Raum zum Auslauf ist, den Punkt des Absprungs festlegen.
- Klient sitzt auf den Händen von IE, die zu einer Bank geformt sind. Sie gehen in die Knie, damit der Klient aufsitzen kann.
- Klient wird in der Waagrechten getragen. IE stehen am Kopfende. Klient lehnt sich mit dem Rücken zurück, IE stehen dort zu beiden Seiten, fassen sich an den Handgelenken, Schwerste Stelle ist unter dem Po. Es werden ca. 6 Erweiterungsfiguren gebraucht. Dann auf Kommando anheben und auf Kommando fallen lassen auf die ursprüngliche Höhe. 3x (Erstaunen, befriedigte Erwartung, Genuss).

4. SCHUTZ – wie im Uterus – auf Indikation achten

- ✚ Einen Schild bilden gegen etwas. Um das zu gewährleisten, kehren die IE ihren Rücken zum Klienten. Sie wehren die Gefahr von außen ab. Es geht aber auch um das Austesten der Schutzfunktion von IE.
- Die Hände der Schutzfiguren können abwehrend ausgestreckt werden, so dass der Klient sie seitlich sehen kann.
- Klient steht zugewandt zu den IE, deren Hände auf der Brust des Klienten liegen. Das hat auch eine bestätigende Bedeutung.
- Brust und Bauch sind sehr verletzlich, IE können seitlich stehen.
- Erweiterungsfiguren (auch mit Decke – in einer Höhe! – um die Gefahren von außen abzuwehren).
- IE binden die Klientin in die Decke ein, halten sie hinten zusammen (wie ego-skin).
- I Schutzfiguren als Wall um die Klientin.
- Klient kann durch die Löcher gucken, oder an den Schultern anlehnen.
- Klient kann mit Kraft gegen die Rücken drücken, ob IE standhalten.
- Klient hockt sich hinter die IE, guckt durch die Löcher zwischen den Beinen, *testet*, ob er sie auseinanderkriegt. Eventuell für Erweiterungsfiguren sorgen.

5. Grenzen – wie im Uterus – auf Indikation achten

- ✚ In einer IE-Übung kann der Fokus auf Limitierung sein. Es geht darum, die Kraft des Klienten willkommen zu heißen. Sie ist nicht gefährlich. Dabei sind oft Erweiterungsfiguren nötig, was die Teamarbeit erfordert und begünstigt. Ziel: Bestätigung, Befriedigung, Integration.
- ✚ Kontrakt zwischen Klienten, Akkommodatoren und Therapeuten. Stopp-Vertrag. Test mit verminderter Kraft, Absprache des Ziels. Die Sprache ist positiv. Sicherheit und Schutz werden so stimuliert. Vorsicht bei körperlichen Beeinträchtigungen!

Wenn jemand keine Rolle haben möchte, soll er das vorher ankündigen. Der erste Schritt ist, den Plan vom Klienten zu erkunden bzw. für Ausführbarkeit seines Ziels zu sorgen. Was möchtest du ausprobieren (heitere, einladende Tonalität)? Wie sieht das körperlich aus? Der Kontrakt besteht darin, dass die IE mit limitierender Qualität nur das machen, was du möchtest, dass alles gut läuft, dass du zur rechten Zeit das bekommst, was du damals gebraucht hättest.

Verkörperung von Grundbedürfnissen

- ✚ Test: die IE auseinanderdrücken bei mangelnder Triangulierung, Stimmeinsatz der Klientin. Die Kraft soll gehalten und wertgeschätzt werden.
- ✚ Selbstbehauptung und Verteidigung mit Aggressionen – Validierung der Kräfte
- ✚ Klient spürt, welche Impulse kommen
- ✚ Test: „Du könntest versuchen, uns zu verletzen, aber wir würden das nicht zulassen. Es ist ok, dass du es versuchen willst, aber wir lassen es nicht zu.“ Auch lautmäßig die passende Antwort suchen.

Nicht erfülltes Grundbedürfnis nach Platz – Welche Hinweise gibt es? Zeugenaussagen in der Gegenwart verweisen auf die Kindheitsdefizite symbolische Erfüllung - Verkörperungen

Hinweise, die in den Emotionen der Gegenwart zum Ausdruck kommen. Die Zeugenfigur sagt: Ich sehe, wie **unerwünscht, verloren, heimatlos, unverbunden, ungesehen, ausgeschlossen** du dich fühlst, wenn du daran denkst, dass deine Freunde dich zur Feier nicht dabei haben wollten oder: du dich fühlst, wenn du aufspürst, dass du ein ungewolltes Kind warst.

Rezeptoren, Verlangen und tiefer Wunsch: im Körper zu Hause sein, leichte Atmung, Brustkorb weitet sich, „ego-wrapping“ als Körpererfahrung, aufrechter Gang, gefahrlos erkannt werden wollen, rundum von Rollenspielern eingebettet werden, den eigenen Raum erhalten und abstecken

Sätze: „In meinem Herzen hättest du Platz gehabt.“ „Ich hätte dich gesehen als die/der, die/der du bist.“ „Wir hätten von Anfang an dafür gesorgt, dass du dich wohl fühlst, dass wir da sind, dass du dich aufgehoben fühlst, und dass das nicht endet.“ „Wir hätten dafür gesorgt, dass du den Raum bekommst, den du brauchst, und dass der Raum sicher ist.“ „Wir hätten gewusst, dass wir genau dich haben wollten!“

Gefühle, die spürbar werden, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird: Zufriedenheit, Frieden, Ruhe, Zugehörigkeit, Heimat, angenommen sein, zielgerichtet (Pläne, Ziele verfolgen), Hoffnung, Orientierung, verwurzelt, gesegnet, angenommen

Symptome, wenn hier ein Defizit vorliegt: Platz und Zeit: bei den falschen Eltern, aus einer anderen Zeit sein, bei Gott/Jesus sein wollen, Platzangst und Panik, viele Umzüge, riskanter Lebenswandel, Erleichterung im Tod finden, als Kompensation: Narzissmus mit Liebe zum Spiegel **Ersatzobjekte** als Suche und self-self-interaction: Religion, Sekten, Gurus, Tiere, Natur, Fantasiewelt, „Übersinnliches“, Heldenverehrung, „Doppelgänger“

Nicht erfülltes Grundbedürfnis nach Nahrung – Welche Hinweise gibt es?

Hinweise, die in den Emotionen der Gegenwart zum Ausdruck kommen. Die Zeugenfigur sagt: Ich sehe, wie **unstillbar, unersättlich, umtrieblich (Seminarjunkie), innerlich leer, wieviel Sehnsucht nach einem „Kick“, unzufrieden mit dem eigenen Körper, Angst vor Status- oder Gesichtsverlust, wieviel Lebenshunger** du (dich) fühlst oder sich das anfühlt, wenn du an das ausdruckslose Gesicht deines Freundes denkst oder: wenn du daran denkst, dass deine Eltern abweisend waren (emotionale Nahrung).

Rezeptoren für die Erfüllung dieses Bedürfnisses: das Innere des Körpers (Magen, Darm, Lunge), Mund, Atmung der iE hören und spüren, Hautfläche als „Eingang“ zum Herzen, mit den Augen „trinken“, Saugreflex (indirekt am Daumenballen der idealen Mutter saugen), ideale Eltern, die dem Kind zugewandt sind und es liebevoll, stolz, anerkennend anschauen

Sätze: „Ich hätte dich gestillt, so lange du es gebraucht hättest.“ „Ich hätte gemerkt, wann du Hunger hast.“ „Ich hätte dir gegeben, was dich satt und zufrieden macht.“ „Wir hätte dich genügend gestreichelt und lieb-kost.“ „Wir hätten dir die Anerkennung gegeben, die du gebraucht hättest und wären stolz auf dich gewesen.“

Gefühle, die spürbar werden, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird: Sättigung, Zufriedenheit, innerer Frieden, Fülle, Entspannung, Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Sicherheit, in der inneren Mitte sein

Symptome, wenn hier ein Defizit vorliegt: „Loch im Bauch“, Über- oder Untergewicht, Bulimie, Magersucht, Sucht nach Anerkennung und alles dafür tun, Überanpassung, Burnout, hungrige Augen, Mundbewegungen, Selbstunsicherheit als Kompensation: extremer Ehrgeiz, Süchte. **Ersatzobjekte** als Suche und self-self-interaction: immer etwas zum Essen oder Trinken dabei haben, Schokolade, Zigaretten, Alkohol, Sex, Einkaufen, PC, TV, „Einverleibung“ von Vorgesetzten, Therapeuten, Lehrern, Ärzten

Nicht erfülltes Grundbedürfnis nach Unterstützung – Welche Hinweise gibt es?

Hinweise, die in den Emotionen der Gegenwart zum Ausdruck kommen. Die Zeugenfigur sagt: Ich sehe, wie hilflos, ängstlich, orientierungslos, überfordert, machtlos, ohnmächtig, mutlos, schwach, gelähmt du dich fühlst, wenn du daran denkst, dass du deine Bewerbung/Prüfung nicht hinbekommst oder: du dich fühlst, wenn du dich erinnerst, dass deine Eltern dir keine Hilfe in der Pubertät waren.

Symptome, wenn hier ein Defizit vorliegt: Starrheit, häufige Stürze/Unfälle, Verspannungen, Schwindel, Vermeidung von Herausforderungen, Versagensängste, Depressionen
Kompensation: Autonomiestreben, Macher*in, **Ersatzobjekte** als Suche und self-self-interaction: Dogmatismus, „dickes“ Auto, väterlich bzw. mütterlich starker Partner, Helfersyndrom, sich selbst halten, Fitness-Junkie, „Ich hatte eine schöne Kindheit!“

Rezeptoren für die Erfüllung dieses Bedürfnisses: Füße, Rückseite der Beine, Rücken und Kopf, als Baby auf dem Schoß der Eltern liegen, umfasst und gehalten werden, ideale Eltern im Rücken stehend, und man kann in die eigene Zukunft gehen, einen Schritt nach vorne machen, von idealen Eltern und Rollenspielern getragen werden

Sätze: „Wir hätten dich unterstützt/ dir Kraft gegeben/dich ermutigt/Orientierung gegeben und Halt gegeben.“ „Wir hätten dir gezeigt, wie die Dinge gehen/die Welt funktioniert.“ „Wir hätten dich nicht überfordert/dich nicht allein gelassen.“ „Du hättest mit allem zu uns kommen können, wir wären stark gewesen!“ „Du hättest dich bei uns anlehnen können.“

Gefühle, die spürbar werden, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird: sicher, erleichtert, loslassen können, entspannt, verbunden und frei, angenommen, stabil, mutig, zuversichtlich, tatkräftig, optimistisch, neugierig

Nicht erfülltes Grundbedürfnis nach Schutz – Welche Hinweise gibt es?

Hinweise, die in den Emotionen der Gegenwart zum Ausdruck kommen. Die Zeugenfigur sagt: Ich sehe, wie
ohnmächtig, ausgeliefert, hilflos, ängstlich, erschreckt, voller Todesangst, verletzlich, wieviel Horror/Terror, in die Ecke gedrängt, ungeschützt, allein gelassen, wütend, voller Hass
du dich fühlst, wenn du daran denkst, wie du dich auf der Party gefühlt hast oder: du dich fühlst, wenn du dich an den übergriffigen Mann erinnerst.

Symptome, wenn hier ein Defizit vorliegt:
alle Trauma-Kompensations-Symptome: Angst, Depression, Psychosomatik, Selbstverletzung, Retraumatisierungen, Symptome von Borderline, Nacken- und Rückenverspannung, Autoimmunkrankheiten, Dissoziationen im Alltag
Kompensation: sich überbehüten, Pseudostärke
Ersatzobjekte als Suche und self-self-interaction: sich schaukeln, Selbstbefriedigung, einhüllende Decken, dicke Kleidung, Offenheit und „wahllose“ Sexualpartner*inwahl

Rezeptoren für die Erfüllung dieses Bedürfnisses: Vorderseite des Körpers, Brustbereich und Hals, alles, was weich ist, braucht Schutz, Geschlechtsorgane, Oberschenkel und Knie, sprechen und schreien können, die gesamte Person, sicht- und fühlbare Schutzfiguren mit Blick auf die Gefahr, „Rundumschutz“: ideale Eltern mit Erweiterungsfiguren, Limitierung der omnipotenten Verletzlichkeit und Offenheit rund um die Knie
Sätze: „Wir hätten dich geschützt/behütet/ nicht aus dem Auge gelassen.“ „Wir wären da gewesen, wenn du uns gebraucht hättest.“ „Wir hätte nicht zugelassen, dass ...“ „Wir hätten uns vor dich gestellt!“

Gefühle, die spürbar werden, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird: zuerst: gelassen, ruhig, sicher, entspannt, zur Ruhe gekommen, vertrauensvoll, würdevoll – später: neugierig, Gefühl von Exploration und Expansion

Nicht erfülltes Grundbedürfnis nach guten Grenzen – Welche Hinweise gibt es?

Hinweise, die in den Emotionen der Gegenwart zum Ausdruck kommen. Die Zeugenfigur sagt: Ich sehe, wie

(un)begrenzt, (un)beherrscht, (un)kontrolliert, angestrengt, explosiv, rational, kühl, Angst vor eigenen Gefühlen, Impulsen und Bedürfnissen, abgeschnitten von der eigenen Kraft, unersättlich du dich fühlst, wenn du daran denkst, wie du „ausgetickt“ bist oder: du dich fühlst, wenn du dich daran erinnerst, dass sich die Eltern nicht für dich interessiert haben.

Rezeptoren für die Erfüllung dieses Bedürfnisses: Umgang mit allem, was verletzen oder verletzend sein könnte: Fäuste, Ellenbogen, Schultern, Kopf, Knie, Füße, Nägel, Zähne, Augen (Blicke, die töten können), Stimme, körperliches Wegdrehen, Desinteresse, iE oder Limitierungsfiguren geben den aggressiven oder sexuellen Impulsen einen sicheren Rahmen, sie halten die Fäuste, der Arme, der Beine, aber mit Spielraum, damit der Klient die Wirkung seiner Kraft spüren kann, Schutz vor Selbst- und Fremdverletzung

Sätze: „Wir sind stark, wir können mit deiner Wut umgehen und geben dir eine sichere Grenze.“ „Wir hätten dich in deiner Wut nicht abgelehnt.“ „Wir lassen nicht zu, dass du tatsächlich Schaden anrichtest.“

Gefühle, die spürbar werden, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird: Erleichterung, Gefühl von Sicherheit, Klarheit, sich stark fühlen, stolz, zufrieden, weniger Angst vor den eigenen weichen Seiten und vor der eigenen Gefährlichkeit, nicht selten auch Liebe, Zuneigung, Zärtlichkeit

Symptome, wenn hier ein Defizit vorliegt bei zu engen oder zu weiten Grenzen:

Impulsivität, Aggressivität, Reizbarkeit, Promiskuität, Grenzüberschreitungen, Delinquenz, Burnout, Überverantwortung (nur ich mache es richtig), Angst vor Konflikten, Manie, Zykllothymie

Kompensation: Zwänge, Lebensgier

Ersatzobjekte als Suche und self-self-interaction: Extrem-Sportarten, Limits suchen und sich spüren, oberste Stufe der Karriereleiter, Selbst-Limitierungen, Hemmungen, Exhibitionismus, Grenzen anderer Menschen verletzen, Sadismus-Masochismus