

Wann müssen ungebundene Energien limitiert werden?

1. Ungebundene Energien machen Angst

- ❖ vitale Kräfte sind notwendig (adgredi = an etwas herangehen) – wenn sie in der Kindheit unterdrückt wurden oder wenn keine oder zu wenig Grenzen da waren, dann sind sie ungebunden und machen Angst.
- ❖ Folge: Abspaltung, Selbstlimitierung – diese Kräfte stehen nicht zur Verfügung oder schießen ungebunden in die Person hinein oder aus der Person heraus – „Opfer-Täter“-Konstellation.
- ❖ Angst, von blinder Wut überflutet zu werden - Symptome: Verschlussenheit, getarnt als Panikattacken, Depressionen, Verlegenheit und Schüchternheit, körperliche Symptome, Selbstverachtung, Schuldgefühle, passiv-aggressives Verhalten.
- ❖ bei liebevoller Begrenzung von Aggressionen kann diese Kraft ins Ich integriert und in adäquater Weise ausgedrückt werden.

2. Aggressive Fantasien, Zwangsgedanken und Schuldgefühle

- ❖ halbbewusst können sadistische Träume und gewalttätige Fantasien, weil sie entgrenzt und ungebunden sind, den Weg ins Bewusstsein finden – in labilen Phasen tauchen sie immer wieder zwanghaft auf – Folge: Schreck, Angst, Verzweiflung, Abspaltung, Verlagerung nach außen: z.B. Horrorfilme sehen.
- ❖ erneute Abwehrreaktion: Schuldgefühle, Inhalte nicht-wahr-haben-wollen – führt aber zur Verstärkung dieser Regungen. Hintergrund: Emotionen/Gedanken und Handlungen sind nicht klar voneinander abgegrenzt – magische Interpretation der inneren Bilder und Gefühle: „Was ich denke, tritt ein!“
- ❖ Integration der eigenen „Schattenseite“. Die Liebe der iE bleibt auch bei zerstörerischen Impulsen bestehen. Formung dieser Impulse.

3. Selbsthass und Selbstdestruktion

- ❖ Wut oder Hass können sich gegen das eigene Ich richten - Hintergrund: Verwahrlosung oder Gewalt in der Kindheit - Folgen: sich

ritzen, Alkohol- und Drogenmissbrauch, waghalsiges Auto- oder Motorradfahren, suizidales Verhalten usw. - die „Aufgabe“ des Missbrauchers in der Kindheit übernimmt jetzt das eigene Ich.

- ❖ in der Therapie: erst Loyalität („hart aber gerecht“) und dann wird der unbändige Hass auf den Missbraucher und die Folgen bewusst – zum Beispiel: die Wut auf sich zu richten ist sicherer als Wut zu zeigen - oder: „Jetzt habe ich die Macht und Kontrolle über mich!“
- ❖ Selbstwirksamkeit nach außen mit liebevollen iE als Vorbild erfahren und einüben.

4. **Größenfantasien und narzisstische Isolation**

- ❖ „Ich brauche niemanden!“ „Ich schaffe alles allein!“ „Ich stehe weit über allen anderen!“ „Keine Therapie kann mir helfen!“ - Hintergrund: Fantasien von eigenen großen Erfolgen und unermesslicher Macht - das reale Leben ist oftmals kläglich – Folgen: Mittelpunktstreben und viel reden, dominantes Verhalten, Kritik wird nicht vertragen, die anderen sind die Verursacher.
- ❖ durch diese einseitige Ausrichtung im Leben wird die narzisstische Isolation verstärkt, die Mitmenschen fürchten die narzisstische Wut dieser Menschen und meiden den Kontakt.
- ❖ iE bringen Wertschätzung und Bewunderung zum Ausdruck - die normalen frühkindlichen Größenfantasien der „magischen Phase“ werden sanft begrenzt durch Unterstützung und Korrekturen im realen Leben („Realitätsprinzip“).

5. **Unbegrenzte erotische und sexuelle Gefühle**

- ❖ tritt vor allem bei sexuellem Missbrauch auf oder bei erlebter Promiskuität (häufig wechselnde Partner*innen) eines Elternteils – Folgen: Bindungsbeeinträchtigung oder sich ganz abschneiden von erotischen und sexuellen Regungen.
- ❖ weitere Folgen: Wenn der Täter dem Mädchen die Schuld gibt oder bei gesellschaftlicher Zuschreibung: Das Kind/Mädchen hat den Mann verführt - mögliche Folge beim Opfer: unbegrenzte verführerische Kraft zu besitzen

- ❖ bei sexueller Gewalt: das ungewollte sich körperlich „Öffnen-müssen“ bleibt als Erfahrung erhalten - Trauma-Offenheit im Erwachsenenleben.
- ❖ Schutz, Sicherheit und Kontrolle als Grundlagen der Strukturen – immer mit Schutzfiguren arbeiten - Trauma-Offenheit begrenzen.

6. **Ausagieren von Impulsen**

- ❖ Ironie, Sarkasmus, sich über andere lustig machen, sie bloßstellen, Demonstration der eigenen Macht.
- ❖ Zäsur (Abstand) von Impuls und Motorik fehlt - Energie geht gleich in den körperlichen oder verbalen Ausdruck und es kommt zu grenzüberschreitenden Handlungen oder Äußerungen.
- ❖ auch: Opfer von ausagiertem Sadismus und von Ablehnung werden - Hintergrund: große Bedürftigkeit und sich unterziehen („lieb-sein“) - Grausamkeiten der anderen finden eine Zielscheibe.
- ❖ Limitierung dieser zerstörerischen Handlungen - Impulse sollen bewusst werden, so dass sich Handlungsalternativen eröffnen.