



Die Babuschka-Methode: Ein neues therapeutisches Konzept zum kreativen Umgang mit der inneren Selbstfamilie

In meiner therapeutischen Praxis habe ich immer wieder beobachten können, dass es für den Heilungsprozess der Klienten äußerst hilfreich ist, wenn sie ihr eigenes kreatives

Tag und Nacht wechseln wir in schneller Folge von einer Persönlichkeit zur anderen. All diese inneren Entitäten sind in ständigem

gung standen, um ein Weiterleben nach dem Trauma zu ermöglichen.

Dieser Ich-Zustand agiert oft auch wie ein Antreiber. Ihm wohnen Gefühle inne wie tiefes Misstrauen gegen sich selbst, Schuldgefühle, das Gefühl nie zu genügen, Kontrollwünsche, übertriebene Ängste und Panik. Zunächst als Anpassungsleistung auf die frü-

Ist einer der Ich-Zustände mit einer größeren Menge an Ich-Energie besetzt, dann wird er zu dem, was wir das Ich-Gefühl oder

wenn ein als lebensbedrohlich empfundenenes

Zeit, am falschen Ort das zugrunde liegende (oft kindliche) Drama in Szene setzen.

Zum therapeutischen Prozess mit der Babuschka

Wir alle kennen normale Alltagsdissoziationen, die uns helfen in Stresssituationen das Wesentliche zu fokussieren. Diese Fähigkeit hat natürlich auch Schattenseiten und kann sich sogar zu einer dissoziativen Identitätsstörung entwickeln. Die Arbeit mit den

c) Ein Raster, das für den Heilungsprozess steht;

Die Kraft der Imagination
Schamanen, Dichter und Denker wussten

und Gedanken kann die traumatisierte Person in einem zweiten Schritt lernen sich in einer Pendelbewegung zwischen diesen unterschiedlichen Bildern oder Zuständen quasi tänzerisch hin und her zu beugen und das

Geschehen.6.9(zu.6.9(int)-5.6(e)-7.7(gr)-5.2(ie)-5.4(r.6.9(e)-9.8(n.-8.1(.)-0.1())TJ T* 0.0

men, die vom Boden oder dem Stuhl getra-

Informationen hütet... ohne einzugreifen ...
Aber das ist jetzt vorbei. Heute sucht sich
Ihr Dirigent einen sicheren Platz, geschützt

Instrument auf dieser Probe...Töne, die al-

ser Musiker auf den Einfall, der alles wenden kann im Einklang mit der Schöpfung begreift er sich als Teil derselben und fühlt in

www.rica.rechberg.de

Rica Rechberg
Kaiserdamm 5
14057 Berlin
Tel. 030-30103488
rica.rechberg@web.de