

Leitfaden zur Aufnahme des sexuellen Szenarios

1. Sicheren Rahmen schaffen: Ziel und Vorgehen beschreiben, Spiegeln, Beziehung klären, Grenzen ansprechen, Zeugenposition etablieren, liegende (regressionsfördernd) oder sitzende Position
2. Sympathikotone Atmung zur Erlebensaktivierung, Intensität abhängig von Stabilität und Containment der Person
3. Zurückgehen zu einem Ereignis, das im weitesten Sinne mit Sexualität oder Sinnlichkeit zu tun hatte; bevorzugt beginnen wir mit der frühesten positiven Erinnerung. Sich das Ereignis auf einer Leinwand vorstellen, mit allen Sinnen darin eintauchen und das Erleben in der Gegenwart beschreiben. Therapeut:in fragt nach Körperempfindungen, Emotionen, daraus abgeleiteten positiven oder negativen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern. Welche Überzeugung hat das Kind aus dieser Erfahrung über sich und seine Sexualität mitgenommen? Welche Verhaltensmuster resultieren daraus?
4. Reorientierung im Hier und Jetzt, Verbindung mit dem Körper im Hier und Jetzt.
5. Schritte 2 - 4 wiederholen für weitere wichtige, positive oder schwierige Ereignisse von der Kindheit bis ca. 20-jährig, allenfalls auch für spätere wichtige Erfahrungen. Insgesamt werden 5-8 Erlebnisse gesammelt, zum Beispiel Doktorspiele, erster Kuss, erster Orgasmus, erste Mens, erste sexuelle Erfahrung.
6. Zusammen mit der Person wird nach dem roten Faden, sich durchziehenden Themen gesucht. Förderliche und hinderliche Glaubenssätze und Verhaltensmuster werden benannt, die spätere Bearbeitung wichtiger Ereignisse vereinbart.