



Von Kerstin Stemmer

Methoden-  
schatz  
[www.frauke-  
niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)

## Impact: Was hättest du gebraucht? Bzw.: Wer ist schuld / wer trägt die Verantwortung?

Menschen, deren seelisches Fundament, die Bindung, früh und nachhaltig traumatisiert wurde, weisen häufig sehr negative und dysfunktionale Annahmen über den eigenen (Selbst-), Fürsorgeverhalten, die Erfüllung von Bedürfnissen und den Charakter von Beziehungen auf. Sie sind misstrauisch, geben sich selbst die Schuld an ihrer Situation, vergleichen sich selbstwertmindernd und ziehen sich häufig zurück. Die folgende Impact-Technik soll helfen, Selbstmitgefühl zu entwickeln bzw. erlebbar zu machen und eine behutsame Annäherung an die eigenen Bedürfnisse und heilsame Validierung zu ermöglichen. Geeignet ist die Übung etwa ab dem Grundschulalter, für Jugendliche und Erwachsene. Sie kann auch im Interaktions- und Bezugspersonensetting eingesetzt werden.

Die Patientin/ der Patient wird gefragt, was sie/ er sieht. Wenn als Antwort etwas kommt, dass das eine verwelkte Pflanze sei, kann die Therapeutin mitteilen, dass das ja schlimm sei, wie die Pflanze aussehe, warum diese nicht so schön und ansehnlich sei wie andere ... oder die hätte sich ja selbst gießen und versorgen können ... sie sei ja selbst schuld an ihrer Situation. Widerspricht die Patientin, kann dazu übergeleitet werden, dass das bei Pflanzen genauso ist wie bei Kindern: diese müssen versorgt werden, gehegt und gepflegt. Es ist auch möglich, auf unterschiedliche Bedürfnisse einzugehen: manche Pflanzen benötigen viel Licht, andere keimen im Dunkeln- manche Kinder sind zurückhaltender, andere lebendiger- alle besitzen das Recht darauf, dass ihre Bedürfnisse feinfühlig erfüllt werden. Manche erleben das nicht. Das ist nicht ihre Schuld. Für die Patientin hilfreich ist es, wenn sie ermutigt wird, die Position einzunehmen, innerhalb derer sie die Verantwortung für den Zustand, die Situation klar demjenigen zuschreibt, der die Pflanze mangelhaft versorgt hat.

Die Übung kann auch mit der Frage begonnen werden, was mit der Pflanze los sei. Wenn die Jugendliche erklärt, dass sich jemand nicht gekümmert habe, kann das vertieft werden.