

*Vergebung bedeutet zu erkennen,  
dass das, was du dachtest, dass passiert sei, nicht passiert ist.  
(Byron Katie)*

## **IV. Nachnahrung**



## Die Nachnahrung

von Klaus Jürgen Becker<sup>8</sup>, Seefeld

Die Nachnahrung ist entstanden aus der Idee des Reparenting (englisch: parents=Eltern, re=wieder). Hierbei wird ein Rahmen geschaffen, in dem der Klient/Patient nachträglich die optimale elterliche Zuwendung, so wie er es sich gewünscht hätte, bekommt. Die vergangene reale Lebens- und Entwicklungsgeschichte des einzelnen Menschen ist nicht veränderbar, jedoch die Interpretationen darüber, die Prägungen, die Bilder, inneren Filme, die inneren Stimmen und Antriebe und die Auswirkungen, die sie auf seine heute möglichen Beziehungen hat, z. B. durch eine Nachnahrung.

Das Konzept der „Nachnahrung“ wurde erstmals im Jahre 1931 von *Sándor Ferenczi* anhand von Menschen, die unter einer Neurose leiden, dargestellt: „Solche Neurotiker müsste man förmlich adoptieren und erstmalig der Segnungen einer normalen Kinderstube teilhaftig werden lassen.“<sup>9</sup> Die Nachnahrung wird in der Psychotherapie als „korrigierendes emotionales Erleben“ (Alexander & French) bezeichnet.

Als besonders kraftvoll erweist es sich, wenn die Nachnahrung im Rahmen einer Aufstellung oder eines Vier-Personen-Rollenspiels stattfindet.

## Die Nachnahrungs-Aufstellung

Bei der Nachnahrung repräsentieren unter Anleitung des Therapeuten zwei Stellvertreter ‚den idealen Vater‘ und ‚die ideale Mutter‘ des Klienten und geben dem Klienten alles, was er als Kind gebraucht hätte, aber aufgrund der damaligen Umstände nicht erhalten konnte.

Zu Beginn führt der Therapeut ein Interview und erkundigt sich, welche besonderen Themen/Anliegen es seitens des Klienten in der Kindheit gab: Wie war seine Kindheit? Worunter hatte er gelitten? Was hätte er sich von seinen Eltern gewünscht?

Dann gehen Therapeut, die beiden Stellvertreter und der Klient in eine geführte Trance. Der Therapeut suggeriert dem Klienten, er möge sich eine Zeitlinie vorstellen und imaginieren, wie er auf der Zeitlinie immer mehr in Richtung Vergangenheit schwebt, bis er in seiner Kindheit angekommen ist um noch einmal die Bilder und Gefühle von damals zu erleben.

Dann öffnen alle die Augen und der Klient spürt in sich hinein, was er sich von seinen idealen Eltern wünscht. Dies können völlig andere Dinge sein, als er sich vorgestellt hat, Aussagen seiner Eltern wie:

---

<sup>8</sup> Auszug aus: Krüger/Becker, *Ikone der Seele*, Band 1, S. 282 – 293, RiWei Verlag Regensburg, 2009

<sup>9</sup> Sandor Ferenczi: *Elastische Therapie und Nachnahrung* 218



- Ich bin da für dich
- Du kannst dich entspannen, wir halten dich
- Wir nehmen dich an, so wie du bist!
- Wir lassen dich nie mehr alleine!
- Du kannst dich auf uns verlassen
- Du bist völlig in Ordnung, so wie du bist
- Und wenn es noch irgendetwas gibt, was wir für dich tun können, sag es uns bitte.

#### Anmerkungen:

- Wichtig ist, dass im Vorgespräch geklärt wurde, was die Hauptprobleme in der Kindheit waren.
- Der Klient wird vor der Nachnahrung in einer geführten Meditation Timeline (nach links) in der Kindheit geführt.
- Das Kind entscheidet, wie nah der Kontakt sein soll.
- Nach der Nachnahrung hat die nachgenährte Person einige Minuten Zeit, um für sich alleine nachzuspüren und die Nachnahrung auf sich wirken zu lassen.

#### Sonderfälle:

- Das Kind will körperlichen Kontakt: Die Eltern geben ihm diesen gerne.
- Das Kind möchte Sätze hören: Die Eltern sagen dem Kind diese, wiederholen diese immer wieder, einfache Worte, wie bei einem Kind.
- Das Kind möchte keinen Kontakt: Die Eltern geben dem Kind soviel Kontakt wie es wirklich möchte, fragen ggf. nach dem Bedürfnissen.
- Das Kind macht den Eltern Vorwürfe: Die Eltern antworten „dass wir damals... getan haben tut uns leid, wir wussten es nicht besser, aber heute...“
- Das Kind möchte bestimmen, was die Eltern tun: Hier braucht es eine feine Abgrenzung, die Kinder sind nicht als kleine Tyrannen/Diktatoren gedacht.



Erfahrene Ersatzeltern spüren in der Regel, welche Formulierung am heilsamsten den Klienten berühren. Die Sätze sollten so einfach sein, dass ein kleines Kind sie verstehen kann und möglichst wie ein Mantra immer wieder einfühlsam und subkutan (unter die Haut gehend) wiederholt werden.

Während dies geschieht liegt der Klient(wenn er will) im Arm von Ersatz-Vater/-Mutter oder beiden, hat die Augen geschlossen und lässt die heilsamen Sätze auf sich wirken. Er erlaubt, dass sich die Bilder, Szenen und Glaubenssätze in seinem Kopf und in seinen Zellen umsortieren und neu prägen. Es ist hilfreich, wenn die Stellvertreter mit ihren Aussagen gleichzeitig realistisch bleiben. Auf den Vorwurf, warum sie sich nicht genug um einen gekümmert haben, können sie zum Beispiel sagen: „Dass wir uns damals nicht kümmern konnten, tut uns leid, aber jetzt sind wir für dich da!“ Dadurch ist die neue Aussage „anschlussfähig“ an die bisherige Realität des Klienten.

Es ist wichtig, dass die Ersatzeltern nicht diskutieren, nicht intellektuell werden, sondern in einer Sprache und Form bleiben, die ein kleines Kind versteht.

Auch Wünsche wie ein Gutenachtlied singen, im Arm halten oder dem Kind (also dem Klienten) zu versprechen, ganz viel mit ihm zu spielen, sollten bejaht werden und helfen dem Klienten, seinen inneren Film neu zu sortieren.

Die Nachnahrung ist erst beendet, wenn der Klient bekundet, dass er von seinen „Ersatzeltern“ alles bekommen hat, was er braucht, damit er seelisch satt ist. Dann lässt man ihn noch einige Zeit alleine, in eine Decke eingehüllt liegen und führt ihn langsam wieder zurück in sein aktuelles Lebensalter.

Eine Sonderform der Nachnahrung ist die Engelnachnahrung. Hierbei erhält der Klient statt Ersatzeltern einen Engel, der ihm all das Gute sagt, das der Klient braucht.

## **Nachnahrung in der Gruppe**

Bei der Nachnahrung in der Gruppe ist es wichtig, dass vorher eine Demonstration stattfindet. Den Stellvertretern für die Eltern wird erklärt, dass sie nicht die Stellvertreter der tatsächlichen Eltern sind, sondern die idealen Eltern repräsentieren, so wie es damals hätte sein sollen. Die einzelnen Varianten (s. o.) werden in der Demonstration durchgespielt.



## Nachnahrung in der Heilpraxis

In meiner Praxis erhält der Klient für gut zwei Stunden zwei Repräsentanzen für die ‚idealen Eltern‘, welche ihm unter meiner Anleitung zur Verfügung stehen. Hierbei darf der Klient sich auch alles von seinen ‚Idealeltern‘ wünschen, was er als Kind nicht bekommen hat, beispielsweise, dass ihm bestimmte, nährende Sätze gesagt werden (wie z. B. ‚du bist okay, so wie du bist‘).

Nach etwa 14 Tagen ist es sinnvoll, dass ein Nachgespräch stattfindet. Viele Klienten berichten, dass sie eine komplette Umprogrammierung in ihren Zellen erlebt haben. Dies hat beispielsweise zur Folge, dass die Klienten nicht mehr von ihrem Partner erwarten, dass er ihnen das gibt, was sie als Kind nicht bekommen haben. Auch Konflikte mit (elternnahlichen) Autoritätspersonen gehen zurück. *Übung:* Notiere Dir, was Du Dir idealerweise von Deiner Mutter/Deinem Vater gewünscht hättest. Was, glaubst Du, hätte damals geschehen müssen, damit es Dir heute besser ginge, damit Du heute offener für das Leben wärest? Und vor allem: Was hätten Deine Eltern sagen müssen? Dann imaginiere, dass Du wieder das kleine Kind von einst bist. Lasse gedanklich Deine »Eltern« all das sagen und tun, was Du Dir damals gewünscht hättest, und stelle Dir vor, dass Du all dies damals erhalten hättest.

*Liebe ist etwas, in das wir hineinwachsen müssen.*



## Nachnahrung Zusammenfassung

Die Vergangenheit können wir nicht ändern, aber eine positive Zellinformation aufprägen, so dass in den Zellen die Information von Mangel in Fülle verwandelt wird.

**Standardsätze** einfach halten, die Worte des Kindes verwenden und nicht mit „Natürlich...“ anfangen:

Ich bin Deine Mutter, Dein Vater  
Ich halte Dich  
Ich bin da für Dich  
Du kannst Dich auf uns verlassen  
Du bist völlig in Ordnung so wie du bist  
Ich achte deine Gefühle  
Du darfst so sein wie Du bist  
Du darfst einfach Kind sein

- **Wenn Vorwürfe** kommen z.B. „Du warst nie für mich da“: Keine Entschuldigung, kein Abstreiten, kein Abwiegeln, sondern „Es tut mir Leid, damals war ich nicht für Dich da, jetzt bin ich da“.
- **Wenn Forderungen** kommen z.B. „Mein Geschwisterchen sollte nicht geboren werden“: „Dein Geschwisterchen ist geboren und ich habe jetzt viel Zeit für Dich. Dass es damals nicht so war tut mir Leid. Jetzt habe ich Zeit für Dich und Du bist mir, auch wenn das Geschwisterchen geboren ist, wichtig.“
- **Bei Einmischung** in die Beziehung der Eltern: „Was zwischen Deinem Vater/Mutter und mir ist, regeln wir selbst. Du bist das Kind, wir sind die Eltern, was zwischen uns ist, hat nichts mit Dir zu tun.“
- **Wenn es stockt**: „Wir sind da für Dich. Gibt es noch irgendetwas, was wir für Dich tun können, was Dir auf dem Herzen liegt, was Du uns sagen willst? Was brauchst Du?“
- **Zum Sprechen**: Einfache, kindgerechte Sprache, Kernsätze mehrmals hintereinander wiederholen, beide Eltern sprechen die Kernsätze gleichzeitig
- **Körperlicher Kontakt**: das Kind entscheidet wie nah, Eltern laden ein, gerne auch einladen die Position zu wechseln, und wichtig: Alle sitzen bequem oder liegen.

### *Nachnahrung in der Gruppe - Verlauf:*

In 3er Gruppen: A, B, C, eine/r ist der Vater, eine die Mutter, einer das Kind. Das Kind darf sich alles wünschen, was es will, in Arm genommen werden, die Eltern sollen etwas sagen, ein Lied singen, wiegen, etc..., danach wechseln

1. Zwei Minuten erzählt das Kind von der Kindheit, Eltern hören wohlwollend zu ohne zu urteilen ohne Kommentare, ohne Ausdruck im Gesicht: „Um Gotteswillen“, „Du Arme“. Wie wurde das Kind genannt, sind die Eltern geschieden, Geschwister, Trennungen, bei wem ist das Kind aufgewachsen?
2. Timeline; Beginne mit der Zurückführung in der Zeit, nach links in die Vergangenheit
3. Nachnahrung
4. 5 Min alle hinlegen und entspannen

