

Verweigerung

Diese Probesitzung macht sichtbar, daß die Klientin einen massiven Verweigerungs-Mechanismus hast, der in ganz vielen verschiedenen Details in ihren in-neren Bildern NEIN sagt und die Kon-frontation verweigert - in verschiedensten Variationen. Das ist das Ergebnis der Probesitzung und das ist auch ein gutes Ergebnis. Also in dem Sinne war das aufzu-decken wichtig und stimmig. Man kann nur das aufdecken, was ist. Nichts anderes.

Die Klientin berichtet, daß es ihr unan-gehem sei, die Treppe nach unten zu steigen.

KI: Ich möchte eigentlich lieber nach oben gehen.- *Der Therapeut bietet ihr an, sich eine Treppe vorzustellen, die nach oben führt.* - Ich fühle mich in Ge-bäuden überhaupt nicht wohl - Treppen und Gänge sind unangenehm. - *Die Klientin möchte lieber an einen See, oder ans Meer. Sie sieht Fische und läßt sich im Waaser treiben. Meeresrauschen wird einge-spielt.*

Th: Mhm - schau dich mal um und sag mir mal, wer vielleicht noch da auftaucht. - *Ihr Mann und ihre Kinder tauchen auf.* - Ja, dann sag mir mal, wie dein Mann oder dei-ne Kinder so im Gesicht aussehen - was für eine Stimmung haben die? Wie geht's denen?

KI: Nun ja - Familienstimmung - fast ge-reizt. - *Der Therapeut fordert zur direkten Kommunikation auf.* - Sie

sagen, daß ich auch leicht gereizt bin.

Th: Hm - ja - haben sie recht? Wie geht's dir damit?

KI: *(gereizt)* Natürlich haben sie recht.

Th: Sag ihnen auch, warum du gereizt bist, was das soll, oder so.

KI: Mhm - ja - wenn man ständig was zu tun hat. ...

Th: Wo bist du jetzt?

KI: Gar nirgends.

Th: Und wie fühlt sich das an, wie geht's dir damit?

KI: Ein etwas leeres Gefühl.

Th: Was ist mit deinem Mann und deinen Kindern? Sind die weg? - *Klientin bejaht* - Gut, also was ich dir anbieten kann ist, daß du dir irgendeinen Gang vorstellst, wo Türen sind und daß einfach hinter diesen Türen dein Unterbewußtsein sich ausdrücken kann. Weil - du siehst ja, wenn nichts ange-regt wird, dann passiert wahr-scheinlich auch nichts. Und am Meer, da machst du natür-lich so einen Ausflug mit deiner Familie und man kann das so lassen und kann auch weitergucken und du kannst auch mal gucken was passiert, wenn du sowas machst, was einen Überraschungseffekt hat. Wenn du eine Tür auf-machst, weißt du ja vorher nie, was da hinterher bei heraus-kommt. Das mußst du aber ent-scheiden, ob du das willst, ob es okay ist für dich. Mhm - kannst du dir vorstellen, dich auf sowas einzulassen?

KI: Mir fehlt die Phantasie. Ich seh keine Tür. ... Ja, gut. Krankenhausgänge fallen mir im ersten Moment ein. - Gänge sind halt immer - das sind immer unangenehme Türen.

Th: Mhm - ja - von daher ist es ein bisschen schwierig, den Einstieg zu finden. Weil wenn Gänge halt unangenehm be-setzt sind, hast du halt unan-genehme Erfahrung anschei-nend damit gemacht. Und dann taucht die sofort auf, nicht?

KI: Ja, nicht persönlich, aber einfach so oft man da durch-gegangen ist, sind es entwe-der Amtszimmer oder Krankenbet-ten, die dahinter stehen.

Th: Gut, bist du trotzdem bereit?

KI: Mhm - ich würd's gern pro-bieren. - *Sie beschreibt einen Gang mit einem dunklen Fußboden, einer hellen Wand und hellen Türen.* - Mir fallen nur Kran-ken-austüren ein.

Th: Ja - okay - dann nimm das. Du kannst ja auch nichts falsch machen. Es geht ja nur darum, sich darauf einzulas-sen. Mhm - was ist da, jetzt? Sag's mir einfach mal. Es ist alles okay, was da ist. - *Die Klientin fängt an zu weinen und erwähnt kurz ihre Freundin, ist aber auf Nachfragen des Therapeuten nicht be-reit, tiefer auf dieses Thema einzugehen.*

KI: Nein. - *(stöhnt ganz leise)* Also ich geh wieder raus aus

diesen Dingen.

Th: Weißt du, warum du rausgehst und was dich rausdrückt oder zieht?

KI: Ja, das ist einfach ziemlich unangenehm. Da ist nichts Gutes hinter den Din-ge und hinter den Türen.

Th: Sag das mal zu diesen Sachen, die da so hinter den Türen sind. „Hinter euch ist so was Unangenehmes, damit will ich nichts zu tun haben“. Oder so ähnlich, nimm mal deine Worte.

KI: Ich mag diese Dinge nicht, wie diese Häuser mit den vielen Stockwerken. - *Der Therapeut fordert zur direkten Kommunikation auf.* - Ich mag euch Din-ge und euch Häuser nicht ... weil man da drin so eingesperrt ist auch. Keine frische Luft, nicht genug Licht.

Th: Kannst du wahrnehmen, daß das so Gefühlszustände oder Wahrnehmungen sind, die irgendwie in dir selbst sind, so in deinem Unterbewußtsein?

KI: Mhm? - Glaub ich nicht. Das ist eher das Bewußtsein. Das Einzige, das ich immer empfinde, daß ich hohe Häuser einfach nicht mag. Weil man da runterfallen kann. Das ist einfach - mhm - ich weiß nicht, ob das mit dem Unterbewußtsein was zu tun hat. - *Der Therapeut fordert die Klientin auf, ein dazugehöriges Bild auftauchen zu lassen.* - Ich sehe den Abgrund von so'nem Haus.

Th: Ja, wenn du da so runtergucken würdest, was würdest du sehen?

KI: Einen Hof und Pflastersteine. Es ist halt sehr hoch. ... Ich glaub einfach, ich

mag das gar nicht. Ich mag eben Häuser nicht. Das hat, glaub ich, keine große Bedeutung.

Th: Ja, und wie ist das, wenn das für dich auftaucht jetzt? Ich mein, es ist ja doch nur ein Phantasiebild. Du könntest dir ja vorstellen, einfach da runter zu springen oder zu fliegen. Kannst ja ma-chen, was du willst. Kannst es verändern. Guck mal, was du machen willst.

KI: Ich geh lieber weg vom Fenster.

Th: Ah, ja. Kannst du spüren, daß es dich wegzieht? Merkst du's? Gut, dann schau mal, wo du hingehen möchtest oder was geschieht als Nächstes?

KI: Ich bin zu Hause bei meiner Familie. - *Der Therapeut fragt nach der Stimmung* - Ja, wenn ich meinen Mann gekränkt ha-be, dann ist er traurig. - *Der Therapeut fordert zur direkten Kommunikation auf, aber der Mann gibt keine Antwort*

Th: Sag ihm „Du antwortest nicht.“

KI: (*leicht aggressiv*) Nein, er antwortet nicht! - *Auch nach wiederholter direkter Ansprache der Frau gibt der Mann keine Antwort.*

Th: Gut, dann machen wir einmal Folgendes: Wenn er antworten will, aber vielleicht nicht kann oder jetzt nicht will oder was auch immer, aber grundsätzlich bereit ist, dann soll er mit dem Kopf nicken und wenn er das alles nicht will oder nicht kann, dann soll er den Kopf schütteln. Was macht er?

KI: Er antwortet nicht.

Th: Nickt er?

KI: Keine Reaktion.

Th: Keine Reaktion. - Na, ja. Ja, dann ist da unten nichts in Bewegung zu setzen. Mhm. Gut, dann guck mal, was du damit machst? Wie's dir damit geht. Du fragst ihn - wir fordern ihn auf - dann passiert nichts - wie ist das für dich?

KI: Das macht mir zu schaffen. - *Der Therapeut fordert sie wieder auf, dies auszudrücken.* - Das weiß er. - *Der Therapeut versucht der Klientin klarzumachen, daß sie jetzt nur dem Bild ihres Mannes gegenübersteht und daß sie mit diesem Bild alles machen darf, was sie will.* - Na ja, gut, ich würde dann eben spazieren gehen. - *sie tun es.*

Th: Ja. Also du siehst, da ist schon eine Kommunikation irgendwie möglich, hm. Das ist ein Phantasiebild von dir und wenn du's dir wünschst, passiert an-scheinend was. Mhm - und du hast diese Möglichkeit, wenn du's willst, daß du einfach was untersuchst, was suchst, was trainierst, was herausfindest. Und dazu bin ich da. Ich will dich nicht irgendwo reindrücken, wo du nicht hinwillst oder dich irgendwo was rausfinden lassen, was du auch nicht willst, sondern ich bin für dich da. Das kannst du jetzt nutzen oder - ja - einfach so lassen wie es ist. Also ich bin für dich da. Guck mal, was du machen willst auf dem Spaziergang oder was geschieht oder wo ihr hingehst?

KI: Ins Gras legen - und ... (*lange Pause*) Die Stimmung verändert sich, und - ah - wir verstehn uns wieder. (*Leise Musik wird eingespielt*)

Th: Ah, ja. Guck mal, was passiert, wenn du ihm das mitteilst, ob er jetzt antwortet darauf oder so?

KI: (mit Kopfschütteln in der Stimme, dann traurig) Nein.

Th: Wie ist es für dich, wenn du mit so einem sprachlosen Menschen zusammen bist? Ist es okay oder hättest du's gern anders?

KI: Was will man machen?

Th: Weiß ich nicht. Überleg dir's doch mal, was du machen willst. Kannst ja alles mit ihm machen. Ist ja eine Phantasiefigur von dir - mit der kannst du alles machen. Dem kannst du sagen, dir paßt das nicht und du willst jetzt endlich mal, daß er was sagt oder so. Kannst alles mit ihm machen. Das ist dein Phantasiebild. Es gibt Leute, die lassen Ihre Eltern Kniebeugen machen. Die machen alles mit denen, was immer sie wollen. Guck mal, es ist deine Freiheit, das was du machst.

KI: Ich laß ihn so, wie er ist.

Th: Wie geht's dir damit, wenn alles so ist, wie es ist?

KI: Wieder gut.

Th: Gut. - Dann guck mal, ob du irgendwie einen Antrieb hast, irgendwas rauszufinden über dich, was du verändern willst. Bisher hab ich das Gefühl, so wie es ist, ist es okay. Das, was du nicht willst, willst du nicht und für mich ist es auch okay, wenn alles so bleibt, wie es ist.

KI: (Auffällig veränderte, klarere Stimme) Na gut, ich bin ziemlich ungeduldig und ich sehe dann nur noch das

Materielle und vergesse dann das - das - also den Menschen da drüber. Ja. Ich hab dann keine Zeit mehr für die Menschen. - *Der Therapeut fragt sie, was sie gerne ändern möchte* - Ja, mehr Zeit haben! Längere Tage. - *Der Therapeut installiert eine Fee mit den berühmten drei Wünschen.*

Th: Einer von den Wünschen ist, du hast Zeit. Was machst du jetzt damit? Was produziert jetzt deine Phantasie oder dein Unterbewußtsein?

KI: Also massig Zeit?

Th: Soviel du willst.

KI: Einen Rucksack nehmen und wegfahren. Zum Flughafen. In den Urlaub fliegen. ... Und irgendwann merk ich, daß ich trotzdem ich selbst bleibe und will wieder nach Hause.

Th: Gut, du bist wieder zu Hause jetzt - hat sich was verändert?

KI: Ich bin ausgeruht. Und es macht mir wieder mehr Spaß, das Alltägliche.

Th: Spür mal, ob es irgendwas Anderes gibt, was du verändern möchtest.

KI: Einen freundlicheren Ton hätte ich gern in der Familie drin. Und, äh - dann müßte ich meinen auch verändern. - *Der Therapeut fordert die Klientin auf, die Familie herbeizurufen. Diese ist erfreut über den Wunsch der Klientin, aber ...*

KI: Jetzt wollen sie spielen und dazu hab ich wieder keine Lust.

Th: Wo ist denn deine Lust? Was sagt dir deine Lust? Guck

sie doch mal an. Ur-laub war wichtig und dann kommst du zurück und dir geht's wieder besser und den Ton hast du auch verändert in deiner Familie. Den Mann läßt du so wie er ist. Ja, du hast alle Möglichkeiten. Es ist dein Leben! Was willst du draus machen?

KI: Gut leben ist schön. Und am liebsten gehe ich mit Tieren um.

Th: Was hindert dich, das zu tun?

KI: Die viele Arbeit.

Th: Ich hab so ein bisschen das Gefühl, wir drehen uns im Kreis, es passiert nicht viel.

KI: Ja - mhm - das Gefühl hab ich auch. Daß sich alles im Kreis dreht.

Th: Was könntest du dir denn vorstellen, wenn es eine Veränderung gäbe, wie könnte sie aussehen? - *Die Klientin hat keine Idee.* - Also, die Idee, die ich hätte, das ist die, die ich den Leuten immer vorschlag: Sie sollen runtergehen in den Keller. Gucken, was da abgespeichert ist. Halt dieses ganze Unangenehme, weil das wirkt ständig weiter und solange man da nicht reingeht und es verändert und aufräumt kann man an der Oberfläche nahezu kaum eine Veränderung erreichen. Das würde aber bedeuten, du müßtest tatsächlich dann die Treppe runter, in den Keller, Türen öffnen. Überall da, wo's unangenehm ist, nachgucken. Und ich denke, du müßtest mal gucken, ob du das überhaupt willst. Und das wär dann auch meine Arbeit. Da könnte ich dir dabei helfen. Alles andere denke ich, da kann ich

nicht viel machen.

KI: Mm. Ich denke, daß da irgendwelche Blockaden sind.

Th: Ja, da muß ich dir zustimmen. Blockaden spürst du immer dann am deutlichsten, wenn ein Weinen aufkommt oder deine Erregung kommt oder so wie eben, bei deiner Freundin, weinen kommt. Da ist dann irgendwas, was nicht verarbeitet ist und da müßtest du dann reingehen und da müßtest du dran bleiben. Und dabei kann ich dir helfen.

KI: Und wie?

Th: Tja - die allererste Entscheidung wäre zum Beispiel: Treppe runter statt Treppe hoch. Weil, dann gibt allein dein Unterbewußtsein die Richtung schon vor.

KI: Gut, also - jetzt bin ich in der Rumpelkammer.

Th: Was ist denn da wahrzunehmen, wenn du dort bist?

KI: Tja, Spinnweben, Staub. Und Gerümpel. Alte Schränke. - *Der Therapeut fragt nach ihrem Impuls* - Alles weg-schmeißen.

Th: Wunderbar. Fang mal an. Guck mal was passiert, wie sich's anfühlt? Und wie gesagt, in deiner Phantasie kannst du alles machen, was du willst. Es ist keiner, der dir irgendwie etwas sagt oder - wenn doch - laß ihn auftauchen.

KI: Ich denk, die Bücher kann man noch gebrauchen. Dann seh ich nur noch Schrauben. Mm - aber so wird man das Gerümpel nicht los. - *Der Therapeut fordert wieder zur direkten Kommunikation auf.* - Also, ich weiß gar nicht, ich bin ja gar nicht richtig abgesunken. Das ist ja alles jetzt nur

Phantasie.

Th: Ja, klar, das ist alles einfach nur ein bisschen Phantasie. Und je mehr du dazu bereit bist, dich einzulassen, umso mehr sinkst du automatisch. Also, die Ebene, auf der du bist, das ist auch für mich der Ausdruck, wie tief bist du momentan bereit, reinzugehen. Und von da-her ist es immer okay. Du wählst dir deine Tiefe. Und wenn du jetzt anfängst, mit dem Gerümpel zu reden und zu gucken und bereit bist, na ja, irgendwas zu machen, dann passiert dadurch was. Es könnte ja sein, manche Sachen, die zeigen dir was, wo sie herkommen, was sie symbolisieren. Oh, da kann ganz viel passieren. Und damit du damit nicht so alleine bist und damit du damit klarkommst, bin ich da. Das ist meine Aufgabe. Die einzige Aufgabe, die ich habe ist, dich zu begleiten, dorthin in dir, in deiner Phantasiewelt. Ja, und je mehr du in dir veränderst, je mehr verändern sich deine Gefühle, deine Wahrnehmung und deine Einstellung. Guck mal, was du machen möchtest, dort.

KI: Jetzt lese ich halt.

Th: Mhm - ja? Steig mal da ein, was siehst du denn? Was ist so deine Phantasie jetzt? Geh mal einfach auf die Ebene. Schau mal, was dir einfällt oder wo-von dieses Buch handelt. Ob Personen auftauchen oder wie auch immer.

KI: Da fällt mir jetzt speziell Kishon ein. Mehr nicht. ... Meistens blättere ich da nur an und dann sind irgendwelche Passagen, die ich lese und dann leg ich das Buch wieder weg.

Th: Hast du das Buch wieder weggelegt? - *Klientin bejaht.* -

Ah, ja, gut. - Also, da gibt's auch keine Möglichkeit, einzusteigen und zu gucken. Dann guck mal, was du auch als Nächstes noch willst. Spür einfach mal, und das ist es, was ich dir also einfach mal vermitteln will: Spür einfach mal, daß du in deiner Innenwelt absolut immer machen kannst, was du willst und daß du der Kreator bist. Alles was dir geschieht, bist du selbst. Du machst das. Und wenn du DAS aus deiner Innenwelt machst, machst du DAS aus deiner Innenwelt. Du kannst auch was anderes machen. Das ist eigentlich alles. Weil zu dem, was du in deiner Innenwelt, in deinem Unterbewußtsein oder auch der Phantasieebene in der Lage bist, zu tun, das hast du potentiell auch als Möglichkeit in deinem Leben. Die Voraussetzung ist immer erst, daß du's auch denken kannst, dir vorstellen kannst.

KI: Also, ich fühl mich ziemlich träge. Ich möchte zwar gerne spielen und rumtollen, aber ich fühl mich so träge.

Th: Ja. Dann müßtest du - das ist so meine Erfahrung - nachgucken, was dich träge macht.

KI: Ich bin faul.

Th: Ja - gut. Dann sag einfach einmal: „Faulheit, ich nehme dich wahr.“

KI: Gut - Faulheit, ich nehme dich wahr. Ich weiß es jetzt. Man kann nicht immer was tun. Man muß auch faul sein, und dann wieder mal was tun und dann wieder faul sein.

Th: Mhm - was sagt denn die Faulheit dazu? Laß sie doch mal reden. Sprich sie mal an und sag: „Faulheit, wo kommst du eigentlich her? Wie bist du

entstanden?“ Und dann guck, was sie sagt oder was dir dann einfällt.

KI: Die sagt, daß sie aus dem Kopf kommt. Daß man nicht bereit ist, sich mit allem auseinanderzusetzen. Mit den anderen Menschen, nicht bereit ist, auf sie einzugehen.

Th: Mhm - ja.- Mhm - wie ist das für dich, wenn du das so hörst?

KI: Nicht gut.

Th: Ja, dann sag's ihr auch.

KI: Das finde ich nicht gut. Ich würd das gerne abstellen.

Th: Frag sie mal, ob sie dir dabei helfen kann. Wenn die so eine Gestalt ist, nickt sie oder schüttelt den Kopf?

KI: Sie sagt ja.

Th: Toll, die allererste Figur, die antwortet. Wahnsinn - da passiert was. Nimm dieses „ja“ als Chance und laß dich mal dahin führen. Keine Ahnung, wo sie dich hinführt.

KI: Sie sagt jetzt ganz einfach, wenn ich faul bin, dann soll ich mich hinsetzen und reden. Und wenn ich nicht faul bin, dann soll ich mich bewegen.

Th: Sie soll dir ein Beispiel zeigen. Irgendein Beispiel - in der Zukunft.

KI: Wenn ich faul bin, setze ich mich hin und rede mit meinen Kindern. Und an-sonsten spiele ich mit ihnen Ball. - *Die Klientin möchte mit ihren Kindern sprechen, aber jetzt haben diese keine Zeit.*

Th: Jetzt guck mal hin, was passiert in dir? Diese Bilder sind deine Bilder, deine Kinder. Es ist vollkommen unwichtig,

was die machen oder nicht machen. Guck mal, deine inneren Bilder, die drücken sich sofort vor einer Auseinandersetzung. Weil, in dir hat irgendein Teil ge-sagt: „He, ich will mich mit meinen Kindern unterhalten.“ Sofort sagt das Bild in dir: „Ich hab aber keine Zeit.“ Du siehst, es gibt keinen Grund, aber da ist irgendeine ganz tiefe Bereitschaft nicht vorhanden, dich auseinanderzusetzen. Das wird hier ganz, ganz deutlich. Das sind deine Anteile, das hat mit deinen Kindern gar nichts zu tun. - *Klientin bejaht.* - Wenn du das zu Hause erlebst, denkst du wirklich, ach die Kinder haben wirklich keine Zeit und die wollen das nicht. Aber, ich denke, es ist sehr, sehr deutlich für dich zu sehen jetzt, da ist ein Mechanismus in dir und der ist eindeutig.

KI: Mhm, ja. Den kenne ich eigentlich auch.

Th: Da ist ein Absoluter „Ich will mich nicht auseinandersetzen-Mechanismus“ da. Und das ist auch das, was so eigentlich bisher so das Hauptmuster war, was so überall aufgetaucht ist. Das hat ein bisschen den Nachteil, daß sich dann der Status Quo stabilisiert. Du verstehst, was ich meine? - *Klientin bejaht.* - Weil, wenn es so ist, wie es ist und du willst dich nicht auseinandersetzen, dann bleibt es so, wie es ist. Also, diese Katze, die sich in den Schwanz beißt. Wo sich nichts verändert, weil es so ist, wie es ist. Das wäre also der Haupt-Mechanismus, den du knacken müßtest und dann müßtest du gucken, ob du dazu bereit bist. Und da wär wieder der Mechanismus da-hinter: Du müßtest da reingehen in das, was dich hindert, das zu tun

und ich vermute mal, das dich etwas hindert, was mit unangenehmen Gefühlen, mit Angst und Schmerz und Tausend Sachen zu tun hat. ... Was machen wir jetzt? Was willst du jetzt machen?

KI: Eigentlich will ich in Ruhe gelassen werden. (*lacht*)

Th: Ja und ich denke, wir sind jetzt auch an einer Stelle, wo ich aufhöre, denn die Probesession hat eine Funktion: Sie soll das, was ist, sichtbar machen. Diese Probesession jetzt hat sichtbar gemacht, daß du einen ganz massiven Verweigerungs-Mechanismus hast, der in ganz vielen verschiedenen Details NEIN sagt. In verschiedensten Variationen. Und du kannst dir gerne dann zu Hause noch mal diese Kasette anhören, damit du's selbst spürst. Und wenn du was verändern willst, dann mußst du ganz tief die Entscheidung fällen, was zu verändern, sonst bleibt alles wie es ist. Und das ist das Ergebnis der Probesession und das ist auch ein gutes Ergebnis. Also in dem Sinne, war das aufzudecken wichtig und stimmig. Man kann nur das aufdecken, was ist. Nichts anderes.