

Innere Frau

Die Klientin, 40 Jahre alt, Managerin, kommt ins Synergetische Therapiezentrum Kamala, um an den Themen „Weiblichkeit“ und „Beziehung“ zu arbeiten. Sie ist nach mehreren gescheiterten Beziehungen seit vielen Jahren ungewollt Single, und möchte die dahinter stehende Problematik auflösen, um sich wieder auf eine neue Beziehung einlassen zu können. Während des einwöchigen Therapieaufenthaltes arbeitet sie vorwiegend mit ihrer „Inneren Frau“. Einige Wochen später berichtet sie, dass es ihr nach dem Therapieaufenthalt sehr leicht fiel, sich für neue Erfahrungen mit Männern zu öffnen.

Ausschnitt aus der 1.Sitzung

Th: Ja, jetzt stell dir einfach mal vor, daß du irgendwo am Strand liegst. Nimm einfach alle Geräusche wahr, den Wind, das Meer, vielleicht auch die Düfte. - *Meereswellen werden eingespielt.* - Und schau dich doch mal ein bisschen um, was du wahrnehmen kannst. Der Strand ist menschenleer und du genießt diesen Moment, jetzt dort zu sein. Und dann drehst du deinen Kopf ganz langsam nach links und schaust so am Strand entlang und ganz weit hinten kannst du einen kleinen Punkt erkennen. Und dieser kleine Punkt ist eine Gestalt, die sich auf dich zubewegt, und diese Gestalt ist deine „innere Frau“. Deine „innere Frau“ kommt jetzt dort auf dich zu. Sei einfach mal neugierig, wie sie vielleicht aussieht, oder welche Haltung sie hat, oder was sonst so auffällig ist, wenn sie jetzt immer dichter kommt, so daß du immer mehr wahrnehmen kannst. Beschreib mir, was du wahrnimmst, jetzt? Wie sieht sie aus? Was fällt dir auf? Was siehst du jetzt?

KI: Das ist eine blonde Frau, mit einem weißen Kleid und einem Blumenkranz und die schwebt, die schwebt über den Strand.

Th: Wie dicht ist sie bei dir, jetzt?

KI: Sehr dicht.

Th: Jetzt schau mal in ihre Augen und spür mal, was für eine Ausstrahlung hat sie? Welche Atmosphäre verbreitet sie um sich herum?

KI: Verständnis. Zärtlich. Weich. Warm.

Th: Ja, sag ihr das einfach mal. Sag irgendwas zu ihr, was du ihr so zur Begrüßung sagen möchtest, so ganz spontan, was dir einfällt und dann teilst du ihr das mit deiner inneren Stimme mit. Das kannst du auch laut machen, wie du willst.

KI: Du bist eine ganz schöne Frau. So strahlend.

Th: Und dann frag sie mal, mit deinen Worten, wie es ihr geht. Und dann hör mal, was die sagt. Stell ihr erst die Frage und schau mal, was kommt zurück zu dir?

KI: Wie geht es dir denn? (*Nach einer Weile*) Ich bin ganz allein hier und es ist schön. Ich hör' das Meer und ich spür die Sonne und ich fühl' mich zufrieden... Sie sagt: Du siehst so allein aus.... Ich antworte: Ja, ich fühle mich wirklich sehr alleine. Und ich sinke jetzt immer tiefer in den Sand. Ich bin mir einfach zu schwer. ...Ich bin schon halb versunken. Jetzt bin ich vollkommen unbeweglich. Dabei wäre ich auch gerne so zart und so leicht, wie diese Frau.

Th: Ja. Frag sie mal, ob sie dir dabei helfen kann, ein Stück so zu werden, wie sie. Sie ist ja ein Teil von dir. Und ob sie helfen kann, herauszufinden, was ist denn so schwer in dir. Was sagt sie?



KI: (*Mit zitternder Stimme*) Kannst du mir sagen, was so schwer an mir ist? (*fängt zu weinen an*) Sie sagt, daß ich einfach so farblos bin, so braun, wie der Sand. Ich hab keine Farbe. Ah, mein Kopf(*stöhnt*). Mein Kopf ist so schwer. Au au au (*weint*). Ich bin so so so ... Ich fühl mich gar nicht als Mensch. Ich bin so, ich bin so schwer, ich bin wie der Sand, ich bin gar kein Mensch!(*weint verzweifelt*) Ich bin sowas Braunes (*weint*), so ein gräßliches Tier. Ein Sandtier mit so großen Ohren, wie so ein Teddybär. So ein Fell, wie ein Teddybär. (*entsetzt*) Ich bin ein Teddybär. Ich bin so häßlich. (*weint*)

Th: Stell dich mal vor dich und sag's dir mal.

KI: Du bist ein häßlicher Teddybär. (*weint*)

Th: Schau ihn an dabei, was er sagt, wie er reagiert.

KI: Der kann sich nicht helfen. Der liegt einfach da, steif und unbeweglich.

Th: Sag's ihm.

KI: Du bist so unbeweglich und steif. (*schreit:*) Du bist so häßlich. ...Du kannst dir einfach nicht helfen. Du bist so unbeholfen. (*weint*)

Th: Schau ihn mal an, was ist in seinen Augen?

KI: Er weint.

Th: Ja, laß ihn mal ein bisschen weinen, das tut ihm gut. - *Musik wird eingespielt, die Klientin weint und würgt*

Th: Einfach ausspucken, nichts runterschlucken, spuck's einfach aus. Ja, der muß sich mal richtig ausweinen, das tut gut. Es ist wichtig, daß er sich mal ausweint. Schau ihn weiter an, bleib in Kontakt mit ihm.

KI: (*weint*) Der würde am liebsten sterben, einfach versinken wollen.

Th: Ja - *Musik - Klientin weint* - Schau mal, was du machen möchtest mit ihm, wenn du ihn so siehst.

KI: Ich würde ihn am liebsten gern in den Arm nehmen und möchte, daß er lebendig wird.

Th: Sag's ihm. Tu's einfach, nimm ihn in den Arm

KI: Ich möchte, daß du lebendig wirst, etwas spürst.

Th: Und spür ihn mal in deinem Arm. Spür mal, wie du ihn berührst. *-Musik -(Klientin weint)* Frag ihn mal, ob er ein bisschen was von sich erzählen möchte.

KI: Möchtest du mir was erzählen? *(stöhnt, weint)* Es ist so schrecklich, es ist so schrecklich *(stöhnt, weint)* Es ist im Bauch!! Es ist ein häßlicher Embryo!! Schrecklich! Er sagt, das bin ich, mich hat niemand gewollt *(weint)* Und dann ist mir dieses Fell gewachsen! *(verzweifelt)*.

Die Klientin hat anscheinend als Kind unbewußt das Gefühl „nicht gewollt zu sein“, auf ihren Teddy übertragen - projiziert. Von daher verwandelt sich der Embryo in den Teddybär. Energetisch bleibt dieses Grunderlebnis in ihr haften und verbindet sich mit Frau sein - die dadurch auch niemand will. Die Klientin muß einfach heute nur das Energiebild „Teddy“ auflösen und die Energiestruktur kippt auch an diesem Punkt in die Grundstruktur des „Weiblichen“ an sich, - in die innere Frau.

KI: Das ist einfach nicht zum Wohlfühlen, in diesem Bauch.

Th: Frag mal, was er von dir will, was er von dir braucht. Ob du ihm helfen kannst. Er ist ja in dir auch.

KI: *(beruhigt sich langsam)* Ach, ich möchte auch gern so ein Embryo sein, so ein runder Embryo, der so rumtanzt... er tanzt und er sagt, er möchte so beweglich gemacht werden, so fröhlich, so wie zwei Delphine, die im Kreis tanzen.

Th: Ja, schön ... du kannst dir auch richtige Delphine herbeiwünschen und die kommen dann.

KI: *(lacht)* Die lassen mich tanzen, so mit ihren Schnäbeln. Das sind ganz viele und die tragen mich *(seufzt)* Ah, Ah, AAAH!...

Ausschnitt aus der 2. Session:

Th: Wie sieht deine „innere Frau“ heute aus?

KI: Sie reitet auf einem weißen Pferd und hat so einen ganz spitzen Hut auf mit so einem Schleier dran. Und es ist ganz viel Wind und es flattert alles. Sie steigt ab und ich sitz' da am Strand. Ich bin so ganz zerlumpt und schau hoch und sie ist so schön weiß... Du bist so schön strahlend, so frisch, so groß... Sie beugt sich auf mich und ich bin so ein zerlumptes, schmutziges Ding. ...Sie berührt mich, sie nimmt meine Hand, sie guckt auch ganz liebevoll auf mich. Und ich bin so ehrfürchtig vor so viel, vor so viel weiß.

Th: Ja, sag ihr das, daß du ehrfürchtig bist oder daß du Respekt hast vor ihr, oder was immer das ist.

KI: Du bist so groß und ich, ich bin so klein. Und du, ich traue mich gar nicht, dich anzufassen.... Sie lächelt und dann geht sie so in die Hocke und dann ist sie nicht mehr so groß und dann kann sie mir in die Augen gucken.

Th: Ja, was siehst du in ihren Augen?

KI: So ganz weites Land mit so kleinen Bergen und Hügeln und grüne Wiesen und Sonne ...

Ausschnitt aus der 4. Sitzung:

Th: Wie sieht deine „innere Frau“ heute aus?

KI: Das ist eine ganz dynamische und die läuft ganz zielgerichtet auf mich zu. Und die hat ein weißes Kleid an und einen Hut. Und der Wind der bläht so an den Kleidern.

Th: Welche Empfindung hast du, wenn du sie so siehst?

KI: Ich warte auf dich, daß du zu mir kommst. Und jetzt nimmt sie mich an die Hand. Ich bin so eine braune Frau mit ganz bunten Kleidern. So wie eine Negerin mit Schmuck. Und wir laufen jetzt am Meer entlang, ich habe so das Gefühl, sie ist meine Schwester, die „innere Frau“.

Th: Du fühlst dich sehr vertraut mit ihr, sehr verbunden?

KI: Ja. Meine „Innere Frau“ ist sowas Zartes irgendwie, und ich bin sowas, so voller Blut, so erdig irgendwie. Ja, das ist ganz lustig mit uns beiden. Wir laufen so barfuß am Strand entlang und das Wasser geht bis an unsere Füße.

Th: Frag doch mal deine „innere Frau“, welchen Mann sie gerne hätte. Wo ist ihre Sehnsucht? Was braucht sie?

KI: Da ist ein Mann mit ganz schönen Augen. Er ist groß und schlank und hat ganz, ganz liebevolle Augen. Er streckt mir jetzt die Hände entgegen und sagt: Komm doch zu mir! Aber ich bin mißtrauisch. Er sagt jetzt, daß ich keine Angst haben müßte und daß er mich wirklich will, und daß er keine Angst mehr vor mir hat. Oh, das berührt mein Herz ganz stark.

Th: Schau ihn an, sag ihm das, daß er dein Herz berührt.

KI: Du berührst mein Herz und du machst einfach, daß das so offen für dich ist. Und ich wünsch mir halt, daß du dazu stehen kannst, daß ich da drauf vertrauen kann... Er sagt, du berührst mein Herz auch. Das ist irgendwie wie so ein Band.

Th: Sag ihm, daß du schon lange auf ihn wartest, daß du schon lange nach ihm gesucht hast, oder wie auch immer. *- Musik wird eingespielt*

KI: *(weint)* Ich warte schon ganz lange auf dich. Ich habe Angst gehabt, du kommst nicht mehr.

Th: Dann sag ihm bitte, er soll in deinem Leben auch auftauchen, nicht nur jetzt hier, du wartest auf ihn.

KI: Ich warte auf dich, bitte komm in mein Leben *(weint)*.

Th: Und dann genieße ihn, er ist da, er ist für dich da, jetzt. Schau, was du machen möchtest, schau, was geschieht.

KI: Wir schauen uns an und habe uns die Hände gegenseitig aufs Herz gelegt. Ich fühle mich ganz sicher. Wir setzen uns an den Strand und gucken aufs Meer. Ah, ich habe so das Gefühl, ich habe jetzt alles, was ich brauche. Mein Herz ist ganz offen und ganz weich und ich spür das bei ihm auch...*Musik ...*

Und jetzt geht so der Himmel auf und es kommt so eine ganz große Sonne raus

