

Inneres Zuhause

In dieser Einzelsitzung geht es um das Thema Weiblichkeit, Hingabe, Vertrauen. Der Einstieg erfolgt über die Symbol-ebene mit dem Bild ihrer „inneren Frau“.

Von ihr wird die Klientin zuerst in die pränatale Phase und dann direkt zur Geburt geführt. Zwei einschneidende Erfahrungen prägten die Klientin in Bezug auf Vertrauen und Hingabe:

Während der Schwangerschaft hatte die Mutter ständig Angst, ein krankes Kind zu gebären und dachte auch mehrmals an Selbstmord deswegen. Bei der Geburt war die Mutter dann narkotisiert, wo-durch die Klientin sich völlig allein fühlte.

Diese Prägungen wirken bis heute, mit der Folge, daß die Klientin der Stimme ihrer inneren Frau nicht vertraut und sie weit gehend aus ihrem Leben verdrängt. Durch die innere Konfrontation verändert sich die Angst, das Vertrauen wächst, und die Klientin kann in ihrem „inneren Zuhause“ symbolisch die Fenster öffnen und das Leben hereinlassen.

Th: Drehe deinen Kopf einmal nach links und schaue am Strand entlang. Weit entfernt siehst du einen kleinen Punkt. Die-ser Punkt kommt auf dich zu und wird zu einer Gestalt. Diese Gestalt ist deine in-nere Frau. Schau mal, wie sie ausschaut, wie sie auf dich zukommt, welche Haltung sie hat. Schau auch mal, wie sie dich begrüßt oder was sie sagt. Laß dir ruhig Zeit dafür. Wenn du etwas erkennen kannst, teile es mir mit.

KI: Sie kommt sehr offen auf mich zu und nimmt mich sofort in den Arm. Sie fragt mich, was ich hier mache und daß es schön ist, mich hier zu sehen. - *Die Klientin erwidert:* Ich finde es schön, daß du mich so offen annimmst. Es ist schön, bei dir zu sein.

Th: Frage sie, wie es ihr geht und was sie erlebt hat durch dich, ob sie genügend Raum hat in deinem Leben, welche Bedürfnisse sie jetzt hat oder welche Bot-schaft sie für dich hat.

KI: Wie geht es dir? Hast du genug Platz, genug Bewegungsfreiheit? Kann ich etwas für dich tun? - Sie ist nicht ganz zufrieden mit mir. Sie meint, daß ich sie zu wenig beachte. Ich sollte häufiger auf sie hören oder überhaupt ihre Stimme wahrnehmen. Sie hat das Gefühl, daß ich sie eigentlich gar nicht will. - *Die Klientin antwortet:* Ich glaube, du hast Recht. Ich habe manchmal Schwierig-keiten, dich zu hören. Ich habe ein biß-chen Angst vor dir. Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren, wenn ich auf dich höre. Ich glaube, ich kenne dich nur teilweise.

Th: Bitte sie mal, sie soll dich in ihr Land mitnehmen. Sie soll dir zeigen, wie sie lebt. Alles, was mit Weiblichkeit zu tun hat. Schau mal, ob sie dich da hin-führen kann.

KI: Zeige mir etwas von dir. Zeige mir, wie du lebst, wie du fühlst, wie du bist. - Sie sagt, ich soll ihr folgen. Aber sie läuft so schnell. Ich kann ihr gar

nicht richtig folgen. Ich habe ein bißchen Angst. - *Die Innere Frau nimmt die Klientin an die Hand* - Sie geht mit mir auf die Berge zu, die ich vorhin schon gesehen habe. Es ist alles grün, viele Pflanzen, viel Leben.

Th: Wie ist das für dich, wenn du das so siehst? Es scheint etwas zu sein, das du sonst ausgeschlossen hast aus deinem Leben.

KI: Es ist auf der einen Seite schön, das Grün zu sehen und die vielen Pflanzen, Auf der anderen Seite ist es sehr viel. Es ist zugewuchert. Es ist gar kein richtiger Weg da. Wir gehen querfeldein. Wenn sie nicht da wäre, wüßte ich gar nicht, wie ich da wieder raus-kommen sollte. Ich weiß gar nicht mehr, wo ich bin! - Sie sagt, ich brauche keine Angst haben. - Sie führt mich zu einer mit Stroh gedeckten Hütte. Sie sieht irgendwie ver-lassen aus. Menschen sehe ich keine. Wir scheinen ganz alleine zu sein. Sie möchte mit mir in diese Hütte reingehen. Aber die ist gar nicht freund-lich, nicht einladend. - *sie soll die Hütte direkt ansprechen* - Du siehst so dunkel aus und so bedrohlich. Ich möchte gar nicht zu dir.

Th: Frage mal deine innere Frau, was das für ein Gefühl ist in dir. Sie kennt dich ja, sie ist ein Teil von dir. Sie kann dir vielleicht etwas dazu sagen.

KI: Sie sagt, daß ich mich immer vor dem Neuen fürchte.

Th: Frage sie auch mal, woher

das kommt. Heißt das, das Vertrauen, daß nichts passiert, ist nicht da?

KI: Weißt du, woher ich diese Angst ha-be? - Sie sagt, mir fehlt Selbstvertrauen. Sie sagt, ich müßte mich auf die Dinge einlassen, es wenigstens mal versuchen.

Th: Ist es so etwas wie Hingabe an das Leben, das du erspüren, erfahren sollst?

KI: Ja, das Leben nicht als Bedrohung sehen, sondern als etwas Schönes.

Th: Du kannst sie bitten, daß sie dir zeigt, warum du das Leben als Bedrohung erfährst. Vielleicht ist früher etwas passiert, denn ein Kind, das auf die Welt kommt, ist eigentlich neugierig auf die Welt. Es ist aufgeschlossen, will alles erkunden.

KI: Ich habe schon Angst gehabt, bevor ich überhaupt auf dieser Welt war.

Th: Frage sie, ob sie dich dorthin begleitet und dir hilft. Höre mal, was sie sagt. - *Die innere Frau bejaht.* - Dann gehe dorthin, wo deine Angst entstanden ist. - *Die Klientin atmet tief.* - Wie ist deine Wahrnehmung? Wo bist du?

KI: Ich bin im Mutterleib. Ich bin noch gar nicht auf dieser Welt. Und ich habe Angst, daß ich erst gar nicht auf diese Welt komme. Meine Mutter fühlt sich nicht gut. Sie hat viel Angst. Sie weiß nicht, ob ich gesund bin oder nicht.

Th: Sprich mal mit deiner Mutter, so daß sie es hören kann.

KI: - *mit leiser, zitternder Stimme:* Warum hast du so

viel Angst? Es ist doch alles in Ordnung. Ich spüre so viel Angst bei dir. - Sie sagt, daß es sein kann, daß ich nicht gesund bin. Sie müßte so viele Medikamente nehmen, weil es ihr so schlecht geht. Sie will nicht, daß ich krank werden. - *Die Klientin weint.* - Sie weiß nicht, wie sie das alles machen soll.

Th: Sage ihr so etwas wie, du bist ein kleines Kind und hast Lust auf die Welt, und wenn du ihre Angst spürst, wird dich das Leben auch ängstlich machen. Nimm deine Worte.

KI: Ich möchte doch leben, und ich möchte auf diese Welt. Ich bin doch neugierig. Aber du nimmst mir den Mut, daß ich überhaupt eine Chance habe. Ich möchte nicht der Auslöser für Angst sein. Ich möchte, daß du dich auf mich freust, so wie du es am Anfang getan hast. Du wolltest mich doch, aber jetzt habe ich das Gefühl, daß du mich gar nicht mehr willst. - Sie sagt, daß sie mich sehr wohl will, aber sie möchte kein krankes Kind. Das möchte sie sich selbst nicht antun und mir auch nicht. Es gibt so viele behinderte Kinder auf der Welt. Bevor sie ein behindertes Kind zur Welt bringt, bringt sie sich lieber um. - Sie will sich umbringen und mich mit. - *Die Klientin weint heftig.* - Mama, du nimmst mir jede Möglichkeit. Ich will auf diese Welt. Du mußt uns beiden die Chance geben. Ich will nicht sterben. Warum wartest du nicht ab? Ich weiß, daß alles in Ordnung ist. - Sie sagt, daß sie das alles mit sich alleine ausmachen muß. Es ist keiner da, der ihr hilft. Ihre Mutter hat kein Verständnis dafür und mit meinem Vater traut sie sich nicht darüber zu reden. Sie

fühlt sich allein gelassen.

Th: Wie ist es für dich mit deinem Vater?

KI: Er ist so weit weg. - *Direkte Kommunikation wird eingefordert.* - Papa, wo bist du? Ich spüre dich überhaupt nicht. Ich habe das Gefühl, du interessierst dich gar nicht für mich. - Im Moment ist es eine Belastung für ihn. - *Die Klientin spricht weiter zu ihrem Vater:* Ich fühle mich nicht gut. Ich möchte, daß du dich auf mich freust. Ich sehe dich nicht. Du reagierst gar nicht. - Er sagt, er wüßte nicht, was er tun soll. Er tut alles, was er kann. Er kann nicht verhindern, daß sich die Mama verrückt macht.

Th: Schau mal, ob sich deine Mutter verändert hat, weil du mit ihr gesprochen hast.

KI: Sie hat sich ein bißchen beruhigt. - Willst du dich immer noch umbringen? - Sie sagt, wenn sie weiß, daß mit mir alles in Ordnung ist, nein.

Th: Ist alles mit dir in Ordnung?

KI: Ja. Mit mir ist alles in Ordnung.

Th: Wenn du zur Welt kommst, sieht sie es ja. Sie muß nur etwas Vertrauen haben.

KI: Warte ab. - Ja, das wird sie tun.

Th: Dann schau mal, was passiert, wie es weitergeht, wenn du zur Welt kommst.

KI: Es ist irgendwie komisch. Ich spüre meine Mutter nicht richtig. Es ist so, als wenn sie gar nicht da wäre. - *Sie spricht ihre Mutter direkt an:* Wo bist du? Laß mich jetzt nicht allei-

ne. Es ist doch alles neu für mich. Du kannst mich doch jetzt nicht alleine lassen. - *Die Klientin weint.* - Irgend jemand zieht an mir. Es ist so kalt. Ich will zu meiner Mutter. Sie bewegt sich gar nicht. - Warum bewegst du dich nicht? Nimm mich doch einfach in den Arm! - Sie merkt es gar nicht. - Ich glaube, sie hat eine Narkose bekommen.

Th: Das heißt, du bist zur Welt gekommen und deine Mama war gar nicht da.

KI: Ich bin jetzt ganz alleine. Vielleicht kommt sie ja gar nicht. Vielleicht holt sie mich gar nicht. - *Die Klientin weint verzweifelt.* - Es ist alles so fremd. Was passiert mit mir?

Th: Sprich sie mal an! Sie soll dich jetzt wahrnehmen.

KI: Komm zu mir! Ich warte auf dich. - Ich glaube, sie kommt. Sie guckt so komisch. - Was ist los? Du guckst mich so komisch an. Ich bin's doch. - Sie nimmt mich nicht in den Arm. Sie spricht mit einer Frau. Vielleicht ist doch nicht alles in Ordnung. - Jetzt kommt sie und nimmt mich in den Arm endlich! Ich habe so lange gewartet. Das ist schön! - *Die Klientin klingt erleichtert. Leise Musik wird eingespielt. Dann atmet sie tief durch.*

Th: Schau mal, wie es ist, auf der Welt zu sein, jetzt.

KI: Jetzt ist es schön. Ich bin nicht alleine. Es ist warm. Ich sehe mich als Baby lachend. Ich spiele mit etwas, das von der Decke herunterhängt. Es macht Spaß. - *Die Klientin wendet sich nun wieder ihrer inneren Frau zu. Da sich durch die eben erfolgte innere Konfrontation die Angst der Klientin verändert hat, ist sie*

nun bereit, die Hütte zu betreten. - Hütte, ich glaube, jetzt kann ich zu dir kommen. Ich gehe eine breite Holztreppe hoch. Die Türen stehen offen. Es sind Schwingtüren aus Bambus, ganz leicht. Innen sind die Fenster noch zu, trotzdem strahlt Licht durch das Strohdach. Es ist ein großer Raum. Es steht nicht viel drin. Ich sehe nur eine Bank. Es ist ein leerer Raum. ... Ich habe das Gefühl, ich muß die Fenster aufmachen. Es geht schwer. Sie sind irgendwie verklemmt. Aber eins bekomme ich auf. Es ist schön frisch. Schmetterlinge fliegen herein, zwei Stück. ... Jetzt sagt mir meine innere Frau, diese Hütte, das bin ich. Und dieser leere Raum, das bin auch ich. Da ist kein Leben drin. Es ist alles zugemacht und verschantzt. - *Die Klientin beginnt wieder zu weinen.* - Es sind keine Möbel drin. Es lebt niemand in dem Haus.

Th: Du kannst ihr antworten, daß du es jetzt entdeckt hast. Jetzt gehst du hinein. Und das erste, was passiert ist: es sind zwei Schmetterlinge hinein geflogen zu dir. Das Leben kommt wieder.

KI: Ich möchte leben. Ich möchte die Sonne auf meiner Haut spüren.

Th: Du kannst deine innere Frau fragen, ob sie dir dabei hilft. Sie symbolisiert deine weibliche Seite.

KI: Kannst du mir helfen, das Haus mit Leben zu füllen, Möbel reinzubringen und vielleicht ein paar Blumen, die anderen Fenster noch zu öffnen? - Sie ist ein bißchen böse auf mich. Sie sagt: Das hättest du schon viel früher haben können. Ich habe schon oft

versucht, dir das klarzumachen, aber du hast nie auf mich gehört! - Aber wenn ich dich jetzt bitte, kannst du mir doch den Wunsch erfüllen. Wenn ich jetzt so weit bin!

Th: Heißt das, du sollst mehr auf deine innere Stimme hören.

KI: Ja. Sie fühlt sich übergangen von mir. Darum wird sie böse. - *Die Klientin sagt zur inneren Frau:* Aber ich mache es nicht absichtlich. Ich will dich nicht verletzen. - Irgendwie habe ich das Gefühl, sie glaubt mir nicht richtig. - Ich meine es doch ehrlich. Wenn du ein Teil von mir bist, mußt du doch wissen, daß ich es wirklich will, daß ich anders sein möchte, daß ich nur nicht weiß, wie. - Sie will es noch einmal versuchen. - *Die Klientin möchte wissen:* Kannst du mir verzeihen? Willst du es ganz offen noch einmal mit mir versuchen? - Sie ein bißchen skeptisch. Sie ist nicht mehr böse, aber sie befürchtet, daß ich sie wieder überhören werde. Daß, wenn ich wieder im Alltag bin, sie treten und trampeln kann, ohne daß ich sie wahrnehme. - *Die innere Frau zeigt der Klientin ein konkretes Beispiel aus dem Alltag, wo sie der inneren Stimme, der ersten Wahrnehmung nicht vertraut hatte.* - Ich soll die ersten Wahrnehmungen wichtiger nehmen. Ich hinterfrage zu viel.

Th: Hinterfragen heißt Sicherheit bekommen. Aber im ersten Impuls liegt Vertrauen. Ist es das?

KI: Das Vertrauen ist aber nicht da.

Th: Frage mal deine innere

Frau, ob du sie ab jetzt rufen kannst, sie direkt fragen kannst, ihr euch austauschen könnt. Sie soll nicht die Entscheidung alleine fällen. Sie ist ja nur ein Teil von dir. Sie darf dich beraten, und du mußt entscheiden. - *Die innere Frau verspricht der Klientin, daß sie ihr hilft, Vertrauen zu finden und die Klientin verspricht der inneren Frau, daß sie in Zukunft mehr durch sie leben darf.* - Ja, dann könntet ihr diese Hütte jetzt - symbolisch - gemeinsam einrichten. Hast du Lust, dir einen schönen Platz zu schaffen?

KI: Ja. Ich muß zuerst die Fenster aufmachen. Drei davon sind noch zu. - Sie gehen jetzt auf, leichter als das erste. Jetzt kommt sogar ein Eichhörnchen. - *Musik zum Ankern wird eingespielt.* - Ich muß die Hütte gar nicht mehr einrichten. Je mehr Licht hereinfällt, desto besser sehe ich, daß schon Möbel drinstehen.

Th: Das heißt, es ist alles da. Du hast es nur nicht wahrgenommen. Die Fenster nach draußen waren verschlossen. Wenn du das Leben hereinläßt, ist plötzlich alles da.

KI: Die Hütte ist eingerichtet, schön. Da ist ein Tisch, ein kleiner Schrank, es ist alles da. Das ist sehr schön.

Th: Du hast auch etwas ganz Komplexes verändert. Du bist zurückgegangen zu deiner Geburt, hast mit deiner Mutter gesprochen, sie hat ihre Angst verloren. Du bist ganz anders in dieses Leben gekommen. Mir kommt ganz spontan eine Idee. Lade mal deine Mutter dorthin ein. Sie soll sich einmal anschauen, was aus dir geworden ist. Schau, wie sie darauf reagiert.

KI: Es gefällt ihr. - Es gefällt ihr zum er-sten Mal richtig! Sie hat nichts daran auszusetzen. Das ist ungewohnt, aber sehr schön. - *Sie soll es ihr wieder direkt sagen.* - Es ist schön, daß du dich einmal bei mir wohl fühlen kannst. Daß du nicht in die Ecken guckst und schaust, was dir nicht gefällt. So ist es schön. - Sie fühlt sich richtig wohl. Und die Frau in mir sagt: Siehst du, das hättest du alles schon früher haben können. ... Irgendwie hat sich der Wald rundherum auch verändert. Es ist immer noch grün und es gibt viele Pflanzen, aber ich habe dieses erdrückende Gefühl nicht mehr. - *Der Therapeut macht der Klientin den Vorschlag, ihren Freund in die Hütte einzuladen.*

KI: Auf der einen Seite möchte ich ihn gerne dabeihaben, auf der anderen Seite habe ich ein bißchen Angst davor.

Th: Es ist auch ein sehr intimes Angebot. Es heißt, ihn symbolisch auch in dich hineinlassen. - Und spüre auch, welche Art von Angst ist es?

KI: Ich habe das Gefühl, daß ich es ihm erst dann zeigen möchte, wenn es so richtig gefestigt ist. Ich möchte ihm nicht etwas zeigen, was nachher vielleicht wieder weg sein kann. - *Sie redet direkt mit ihm:* Ich möchte nicht, daß du etwas siehst, das dir gefällt, und dann kann ich es nicht so aufrechterhalten. Dann bist du enttäuscht. Dann mache ich mir Vorwürfe, daß ich dir Hoffnungen gemacht habe. Dadurch setze ich mich selber wieder unter Druck. Vielleicht erschrecke ich dich auch damit.

Th: Höre mal, was er dazu sagt.

KI: Daß es dumm ist und er mir eigentlich helfen will. Daß er sich freut, wenn ich diese Freude überhaupt erleben kann. Und wenn ich vielleicht die Fenster wieder schließen will, er mir helfen wird, sie offen zu lassen. - Ich habe Angst, ich werde dem nicht gerecht. Ich weiß nicht, ob er mich unter Druck setzt oder ich selber. Ich fühle mich sehr oft unter Druck gesetzt.

Th: Frage deine innere Frau, ob sie dir dabei auch helfen kann: herauszufinden, was dich unter Druck setzt.

KI: Sie meint, daß ich zu sehr versuche, jemand anders zu sein. Und außerdem wäre es falsch, zu glauben, man müßte jemanden gerecht werden. Ich sollte versuchen, mir gerecht zu sein. Sie meint, wenn ich versuche, ihm gerecht zu werden, höre ich nicht auf sie, dann bin ich nicht ich.

Th: Dabei kann dir auch deine innere Frau Unterstützung geben: dich immer mehr zu finden. - *Musik zum Ankern wird eingespielt.*

KI: Ich verliere im Moment jeden Kontakt zum Boden. Es dreht sich alles.

Th: Erlaube es einfach mal.

KI: Es verunsichert mich. Ich habe das Gefühl, ich schwebe durch Wolken.

Th: Vielleicht kannst du es ja genießen, zu schweben, es geschehen zu lassen. Und schau, wo es dich hinführt.

KI: Das Drehen hört auf. Das ist schön. Ich bin über den Wolken, sehe die Wolken von oben. Es ist schön ruhig. Ich sehe Lichtstrahlen. Es ist nicht

die Sonne, sondern etwas anderes. Es sind Fischeboote auf dem Wasser. Sie haben eine Laterne im Boot. Über die fliege ich gerade hinweg. - Und jetzt sehe ich jemanden, der mit einem Ballon zu mir herauffliegt. - *In dem Ballon sitzt eine Person, die etwas verdutzt darüber ist, daß die Klientin so hoch über den Wolken schwebt. Diese Person würde das auch gerne tun, hat aber Angst und bleibt deshalb lieber im Ballon sitzen. Die Klientin erkennt: Ich habe das Gefühl, ich bin das in dem Ballon, ein Teil von mir. - Sie spricht diesen Teil von sich, der sich nicht traut, an. - Wenn du in dem Ballon sitzenbleibst, wirst du nie dieses Gefühl haben. Du mußt lernen, zu vertrauen, dir zu vertrauen. - Die Anteil der Klientin, der kein Vertrauen hat, erwidert: Es kann nicht gehen. Es gibt Naturgesetze und die kann man nicht verändern. Ein Mensch kann nicht fliegen.*

Th: Du kannst ihr sagen, daß du jetzt in deiner Innenwelt bist. Dort herrschen ganz andere Gesetze. Dort kannst du ganz andere Erfahrungen machen.

KI: Du siehst doch, daß ich auch fliege. Oder siehst du irgendwo ein Seil oder sonst etwas, das mich festhält? - Sie reicht mir die Hand. Und jetzt fliegt sie mit mir. Aber sie wird auf einmal ganz schwer. - Hab' doch keine Angst.

Th: Heißt das, daß in ihr etwas schwer ist, das sie herunterzieht?

KI: Ja. Sie hat Angst vor ihrem eigenen Schritt.

Th: Es ist auch okay, einen Schritt nach dem anderen zu gehen, immer mehr Ballast abzuwerfen, in die Höhe zu steigen, leichter zu werden. Und in der eigenen Geschwindigkeit

weiterzugehen.

KI: Ohne sie war es leichter.

Th: Aber ihr gehört zusammen. - *Die Klientin stimmt zu.* - Ein Teil kann vom anderen lernen. Dieser Teil, der noch schwer ist in dir, hat zumindest eine Ahnung bekommen, wie es ist, Leichtigkeit zu spüren, Freiheit. - *Musik wird eingespielt.* - Wo bist du jetzt?

KI: Ich bin wieder in der Hütte. Ich bin richtig schön wieder zurückgeflogen. Hier ist es immer noch so hell und freundlich. Aber ich bin alleine. Es ist keiner mehr da. Aber es ist okay. Ich möchte, daß die Hütte so bleibt. Es ist ein schöner Ort geworden.

Th: Was du jetzt machen könntest, ist: eine Weile dort sein, dich einleben, mit dir sein.

KI: Ich würde auch gerne noch etwas in der Hütte bleiben.

Th: Dann lasse ich dich jetzt ein bißchen alleine. - *Leise Musik wird eingespielt. Nach einer Pause kommt der Therapeut zurück.* - Wie geht es dir jetzt? Was ist passiert?

KI: Anfangs habe ich in einer Hängematte gelegen, auf der Veranda am Haus, dann habe ich einen schönen Garten angepflanzt, mit einem Teich. Das gefällt mir gut.

Th: Es ist schön, daß du auf der Symbol-ebene dein Zuhause gefunden hast.

KI: Ich fühle mich auch unheimlich wohl. Ich habe unwahrscheinlich viel Liebe in mir im Moment. Ich glaube, ich weiß gar nicht, was ich in mir habe.

Th: Du hast jetzt eine Ahnung davon bekommen.

KI: Das, was ich gesehen habe, ist sehr schön.

Th: Wenn es sich so ausdrückt auf der Symbolebene, dann ist es deine Realität. - Wenn du magst, kannst du auch jetzt wieder in die Realität zurückkommen. Du kannst jederzeit wieder dort hingehen, z.B. wenn du dir die Kassette anhörst.

KI: Ich glaube, so wie heute habe ich mich noch nie gefühlt. Ich habe das Gefühl, wirklich in meiner Mitte zu sein. Ein Gefühl, das ich sonst überhaupt nicht kenne. Und es ist mir warm.

Th: Das ist die Heilungsphase.

KI: Das war eine sehr schöne Erfahrung.