

Wiederbelebung der Weiblichkeit

Die Klientin stellt bereits zu Beginn der Sitzung fest, dass sie irgendwann die Entscheidung getroffen hat, ohne ihre Weiblichkeit im Leben besser zurecht zu kommen. Sie hat ihre Gefühle eingeschlossen und dafür eher männliche Eigenschaften entwickelt, wie z.B. durchhalten, stark sein, vorwärts gehen. Die Hintergründe ihrer Entwicklung als Frau liegen schon in der Lebensgeschichte ihrer Mutter begründet, die ihre Weiblichkeit durch eine mehrfache Vergewaltigung während des Krieges verloren hat. Die Klientin bekam wenig Wärme von ihrer Mutter und fühlte sich dadurch nie wirklich angenommen. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte sie das Verhaltensmodell, v.a. auch in ihren Beziehungen zu Männern, immer „lieb“ zu sein, bis zur teilweisen Selbstaufgabe, wie sie selbst betroffen feststellt. Erschwerend kam schließlich ein traumatisches Erlebnis in ihrer Kindheit dazu. Als die Klientin mit 12 Jahren gerade in ihrer Weiblichkeit aufzublühen begann, wurde sie sexuell belästigt. In dieser Sitzung fängt sie nun an, all diese Themen zu bearbeiten und damit ihre innere Frau, die sich schon im „Absterbeprozess“ befand, wieder zu beleben.

Kl. Auf der ersten linken steht Weiblichkeit. Das sind alles weiße Türen. Bei den anderen sehe ich keine Aufschriften. Die Tür geradeaus – da ist so eine Erhöhung, da muß ich erst noch ein paar Stufen hoch gehen. Es ist ein schmaler enger Flur.

Th. Ja, dann schau mal, wenn du dich so umguckst, welche Tür zieht dich denn am meisten an. Wo würdest du gerne mal rein schauen?

Kl. Die Tür geradeaus zieht mich an.

Th. Dann geh doch mal auf diese Tür zu.

Kl. Ist eine große Tür mit 2 Flügeln. Ich öffne den rechten Flügel. Und draußen – es ist wie so eine Schloßterrasse – die kenne ich schon. Ach, jetzt fällt es mir wieder ein. Das ist diese Tür mit der ich seit dem letzten Block noch eine Verabredung hatte.

Th. Ah ja ! Genau richtig.

Kl. Da ist diese Tür da steht drauf „Liebe“ und drunter und drüber stehen ganz viele Begriffe die dazu gehören. Das sind aber so viele, daß die einzeln nicht leserlich sind. Ich sehe jetzt aber, da sind schon ein paar Lücken. Das waren letztes Mal mehr. Die Aggressivität fällt da raus sehe ich. Die Kontrolle fällt heraus. Sexualität steht auch hier. Dann gehe ich mal da rein. Ich muß also ein paar Stufen hoch. Die Tür ist zu! ich versuche sie aufzudrücken.

Th. Hat sie eine Klinke ?

Kl. Ja ! Da ist es dunkel drin. Ein kleiner Raum, dunkel. Ich fühle mich direkt beengt. Das ist eine Enge im Brustraum. Jetzt spüre ich wieder diese Spannung im Nacken. Das ist wie „auf der Hut sein“. Da geht's jetzt nach unten. Ich hätte jetzt gern mal ein Licht, damit ich sehe, wo ich hintrete. So ein bisschen Licht ist jetzt da. Eine riesenlange Treppe nach unten. Ich setz mich mal auf die Stufen und lass mich runter rutschen. Es wird heller. Da ist jetzt irgendwie verschlossen. Ich bin unten. Hier ist auch

was Helles, aber ich komme nicht weiter. Eine helle geschlossene Wand. Was verbirgst du für mich? Sie sagt es ist nichts für mich? Es ist ein Teil von mir. Ich möchte wissen, was hier dahinter ist. Schreib es mir hier auf die Mauer! Was ist hier dahinter? Jetzt kommt wieder Weiblichkeit, Zuneigung, Freundschaft – das ist was direkt leserlich ist. Ja, Mauer dann geh mal auf. Ich bin bereit, mir das anzuschauen, was es mit der Zuneigung auf sich hat. Mit Freundschaft, Liebe. Die Mauer geht ein wenig zurück. Sie fällt einfach um. Es ist ein Garten. Jetzt bin ich hier und ich bin gespannt. Jetzt möchte ich auch Personen sehen, die mit diesem Thema zu tun haben. Meine Freundin Inga. Innere Frau erscheine mir! - Jetzt fällt mir ein, ich kenne dich auch schon. Aus der „Dornröschen-Reise“ - eine sehr schöne Frau. Du strahlst Liebe aus und bist sinnlich. Sie trägt ein schönes Kleid, ein langes Kleid - weiß. Nur die Haare sind schwarz und lang. Ein weibliches, weiches Gesicht. Wie fühlst du dich in mir? - Etwas vernachlässigt. Gib mir doch einen Rat, was ich tun kann, damit du dich nicht mehr vernachlässigt fühlst. Die Weiblichkeit leben, ist leicht gesagt. Ich kann mir nicht viel darunter vorstellen. So als Negativbeispiel ist da das Hausfrau sein.

Th. Wann vernachlässigst du sie denn? Kannst du eine Zeit sagen?

Kl. Seit wann fühlst du dich vernachlässigt? Seit wann konkret? Dann zeig mir doch ein Ereignis, eine Szene. Ich sehe es nicht aber es macht sich das Gefühl breit, dass ich ohne die Weiblichkeit im Leben besser zurecht komme. - Dann zeig mir doch jetzt mal genau, wann ich mich dazu entschlossen habe. Da gab es zwei Entschlüsse. Das kommt immer wieder jetzt. Das eine war, ich hatte einen Freund der von meinen Eltern abgelehnt wurde. Hallo Holger. Du weißt ja, was war. Obwohl ich weiß ja gar nicht, ob du das so genau weißt, warum ich nicht zu dir gekommen bin. Wir haben sehr weit voneinander weg gewohnt. Wir waren immer dort im Urlaub. Wir kannten uns schon aus Kindertagen. Es hat sich zwischen uns eine Liebe entwickelt. Ich hab gemerkt, es ist keine Urlaubsliebe, aber meine Eltern wollten dich nicht. Sie sagten, du seist ein Casanova und würdest die Liebe nicht ernst nehmen. Ich war zu jung, um mich gegen die Eltern zu stellen.

Th Hol doch deine Eltern dazu, die können sich das gleich mit anhören.

Kl. Also Mutti, Papa. Hört mal zu, dann brauche ich das nicht noch mal sagen. Ihr tut gleich so gelangweilt. Hört trotzdem zu. Ihr habt mir damals offen gesagt und auch mit Gestik suggeriert, ihr wollt den Holger nicht. Wenn er mich angerufen hat, das musste fast heimlich passieren, das hat dann Spannungen erzeugt und ich hab gemerkt ihr wollt ihn einfach nicht. Wir haben uns trotzdem bei Bekannten getroffen. Das habt ihr nicht gewußt. Denke ich mal. Wir hatten ein Zeichen, dass wir zusammen gehören, aber ich habe es damals nicht geschafft, mich gegen euch durch zu setzen. Damals war ich immer noch das liebe Kind und habe den Mann genommen, gegen den ihr nichts einzuwenden hattet. Und da habe ich das erste Mal von meiner Weiblichkeit Abschied genommen. Weil ich gemerkt habe, dass ist nicht das Kriterium sondern euer Wille. Ich war euch zuwillen. Mein Selbstwertgefühl war sowieso nicht entwickelt, ich war nicht liebenswert für euch. Und das hat also bis jetzt Auswirkungen auf meine Weiblichkeit. Und dann das zweite Mal, ich kann es zwar noch nicht sehen aber ich spüre es, hängt mit meinem Mann zusammen.

Th. Dann hol ihn mal dazu.

Kl. Ja. So Lothar. Wir haben ja die Verabredung, dass das jetzt auch zum Thema wird. Ich hatte immer als Aufgabe gesehen, dir eine gute Frau zu sein. Bis hin zur teilweisen Selbstaufgabe. Der konkrete Zeitpunkt ist nicht festzustellen. Aber das Thema: es ging immer um deine Sexualität. Aber ich hab mich schon früh selbst aufgegeben, wieder mit diesem Hintergrund lieb Kind zu sein, damit es dir gut geht. Es ist ein Gefühl der Leere, des „explodiert seins“, leblos.

Th. Kannst du die Gefühle lokal noch irgendwo spüren in deinem Körper ?

Kl. Ich habe diese Spannung im Nacken immer noch. Und im Kreuzbeinbereich.

Th. Guck doch mal, ob sich diese Spannungen im Nacken und im Kreuzbeinbereich in das Bild integrieren lässt.

Kl. Das im Nacken das ist schon da. Das ist dieser Druck, doch eine gute Ehefrau zu sein. Da fällt mir eine weitere Situation ein. Ein Woche vor der Hochzeit, als ich doch plötzlich Zweifel gezogen habe, ob das das Richtig ist. Und ich spüre noch diese trotzig Kraft; das wird gut gehen, ich schaff das schon. Und ich kriege das schon hin.

Th. Guck doch mal, wer das in dir sagt, lass den mal da sein.

Kl. Trotzige Kraft, zeig dich mir! - Es geht zurück in die Kindheit. Ich werde immer jünger. Ich fühle mich jetzt etwa einjährig. Da ist schon diese Kraft da. Ich möchte jetzt ein Bild dazu haben, was diese Kraft ausgelöst hat, Bild komm jetzt. Ich sehe meine Mutter, tag Mutti, ich seh dich jetzt wie du mich ganz ablehnend anschaust. Ich bin gar nicht das, was du dir gewünscht hast – wenn du dir überhaupt ein Kind gewünscht hast. Ich fühle, dass du mich nicht so richtig wahr oder ernst nimmst. Es ist eine leichte Verachtung. So als Baby ist das ein ganz schön beschissenes Gefühl. Interessant ist, dass mein Bein jetzt anfängt weh zu tun. Von dieser Blockade aus dem Kreuzbandbereich. Schmerz kommt mit in diese Bild. Das hat damit zu tun, auf die eigenen Beine zu kommen. Du guck mal von jetzt an bis ins weitere Leben gibt es nur Schmerz. Ich habe unter dieser Blockade zu leiden, kann das Bein auch nicht ausreichend bewegen. Das ist schon toll, was da hinten jetzt abgeht. Es ist gut zu spüren, dass sich da was bewegt. Ja, guck, was du in mir anrichtest, weil du mit deinem Mutter sein nicht klar kommst.

Th Sie hat die Verantwortung dafür. Sie hätte dafür sorgen können, wenn sie kein Kind gewollt hätte. Nun hat sie dich gezeugt und hat dir auch alles zu geben. All die Liebe und Zuneigung, Geborgenheit, die Wärme, die Zuwendung.

Kl. Und das fehlt mir alles. Guck mal, wie das Bein so richtig schmerzt. Ja jetzt hast du dir das angeguckt. Jetzt möchte ich mal wissen, wie das bei dir ist. Ich seh in deine Augen und sehe diese große Traurigkeit. In der entsprechenden Session habe ich gesehen, dass du deinen Vater sehr entbehrt hast, der im Krieg geblieben ist, der dich verlassen hast als du noch Kind warst. Gibt es da noch einen anderen Grund? Du fällst jetzt wieder in eine Starre und willst nicht mehr. Es geht hier um mein Leben. Jetzt weinst du. Sag mir den Grund für die Tränen. Das Gefühl zu versagen und versagt zu haben. Ja, das denke ich mir, dass das kein schönes Gefühl ist. Und ich fühle deine Kraftlosigkeit.

Th. Kennst du die auch?

Kl. Ich kenne es manchmal von mir. Ja, ich kenne es auch! Im Bezug auf die Kinder. Wenn so gar nichts mehr funktionieren will, oder deutlicher wenn die nicht machen wollen, was ich ihnen sag.

Th. Hol sie zu dir und zeig ihr, guck Mama, es geht mir genau so wie dir!

Kl. Anke, Martina, seid ihr mal dabei. Guck Mutti es geht mir genauso. Ich weiß, wie das ist, wenn die Beiden nicht das machen, was abgesprochen ist oder was ich verlange - dann ist das Gefühl auch schon mal gekommen. Resignation, zeig dich mir jetzt noch mal. Ja, das ist überall, am liebsten sterben wollen. Siehst du, das ist mir schon auch bekannt. Trotzdem ist es deine Aufgabe, mir mütterliche Liebe zu schenken.

Th. Frag sie, ob sie jetzt bereit ist, wenn sie sieht, was das für Auswirkungen hat, bei dir sich dafür zu entschuldigen.

Kl. Du siehst diese Auswirkungen. Kannst da auch richtig in meinen Schmerz reinfühlen. Wie stehst du dazu? Tut es dir leid? - Du sagst, du kannst nicht anders. Das kann ja sein. Aber das eine schließt das andere nicht aus. Tut dir das leid? - Du kannst nicht anders. Was ist es denn, was dir fehlt um Kraft zu haben. - Bei ihr ist es die Entbehrung vom Vater.

Th. Ja dann hol ihn dazu und zeig es ihm.

Kl. Opa Karl, du musstest im Krieg sein und konntest nicht bei deiner Familie sein. Jetzt guck mal, was das für Auswirkungen hat. Guck, die Mutti hat keine Kraft für ihre Aufgaben, für ihr Mutter sein und auch bei mir hat es diese Auswirkungen. Guck auf die Schmerzen im Bein. Ja du konntest nicht anders, du musstest gehen. Und du leidest sehr, das sehe ich. Du hast auch gelitten als du von der Familie weg bist, das weiß ich. - Jetzt nimmt er seine Tochter in den Arm und hält sie sehr fest. Sie ist sehr froh ihn wieder zu haben. - Dann mache ich euch den Vorschlag, weil ich sehe, ihr werdet schwach, Energie, Licht durch mich zu euch fließen zu lassen. Es ist in der Mitte rosa, rechts und links sind es die anderen Regenbogenfarben.

Th. Das ist also diese Kraft, diese Männlichkeit, ist das der Aspekt der ihr gefehlt hat?

Kl. Ja. Sie guckt gleich her und nickt. Ich seh jetzt auch das Gesicht. Sie hat sich immer sehr unwohl gefühlt, wenn sie durchgreifen wollte. Jetzt fällt mir auch ein, du wolltest nie, dass wir Streit haben, das war für dich eine richtig Qual. Allein der Gedanke es könnte ein Streit aufkommen. Wir durften überhaupt nicht streiten. Ich musste dann unter meiner übermächtigen Schwester leiden. Dann lass ich jetzt die Kraft einfließen.

Th. Öffne dein Scheitelchakra und lasse aus dem Kosmos einen wunderschönen Regenbogen in der Mitte rosa zunächst einmal in dich einfließen und lasse dich ganz von diesen Farben erfüllen. Und dann schau, wo die sich ausbreiten und was das mit dir macht. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Fließen die Farben?

Kl. Ja, da splittet sich jetzt etwas auf im Kreuzbeinbereich ist rote und gelbe Farbe geblieben und der Rest fließt weiter. Du rot und gelb, ich fühle dich sehr warm im Rücken. Für welche Qualität steht ihr? - Für die Lebenskraft, für das Agieren, fürs Tun. Für das Helle, Lichte, Warme. Ja auch für die Power. Es fließt jetzt gerade in das rechte Bein rein. So, ich bin angefüllt. Dann laß ich diese Energie zu euch fließen.

Th. Dann mach's noch mal. Öffne dein Scheitelchakra und lass aus dem Kosmos die Farbe zunächst in dich einfließen, und dann schau mal, wo die Farbe bei dir austritt und wo sie deine Mutter und ihren Vater erreicht.

Kl. Es fließt mehr aus den Händen. Es fließt bei der Mutter auch zu den Händen wieder rein.

Th. Dann lass die Farbe auch wieder fließen und schau, was sie macht.

Kl. Sie will weitergeben an den Vater aber es funktioniert nicht.

Th. Lass es dir zeigen, gibt es noch was zu klären.

Kl. Also Mutti, wir haben diese Farbe. Opa, warum kannst du die Farbe nicht annehmen? Oh, das verwandelt sich jetzt in etwas Bedrohliches. Opa verwandelt sich in eine bedrohliche Männergestalt, ja was machst denn du mit meiner Mutter? - Da muss etwas mit Gewalt gewesen sein. Sie verwandelt sich zurück in eine Jugendliche. Als frühe Jugendliche. Da muß eine Gewalt gewesen sein. Das habe ich schon einmal in einer Session gesehen.

Th. Ja laß es mal da sein. Schau wie es jetzt kommt. Beschreibe, was du siehst.

Kl. Im Moment sehe ich dass das lebensbedrohlich ist für die Mutti. Ich seh das. Ich fühle mit dir. Irgend etwas würgt dich ab, was würgt dich denn ab? Es ist der Krieg. Was war da noch im Krieg. Wie hast du diese Gewalt erlebt. Ich weiß du bist zweimal evakuiert worden. Die Flucht, die Gewalt, die Bedrohung ist furchtbar. Aus der Heimat weg zu müssen, in das Ungewisse rein. Da sind jetzt wieder die Männer die dich vergewaltigen.

Th. Guck, was du tun kannst, wenn du sie so siehst. Guck, welche Impuls da sind, wenn du das so siehst. Schau es dir an. Geh zu ihr hin, sag Mutter ich helfe dir.

(Die Klientin schlägt mehrere Minuten auf die Angreifer ein und kämpft für ihre Mutter)

Kl. ... die laufen weg.....

Th. Laß die nicht weg laufen. Die sollen sich stellen.

Kl. Bleibt hier und stellt euch der Situation.

Th. Hol dir Hilfe.

Kl. Guckt euch diese Bestien an..... alle Mann helfen. Die kommen nicht mehr lebend hier weg.....

Th. Die sollen jetzt mal alle hier her kommen. Deine ganze Familie soll die jetzt mal her holen. Die sollen sich bei deiner Mutter entschuldigen.

Kl. So Mutti komme her. Brauchst keine Bange mehr haben. Guck dir das an, wie sie da liegen. Winseln um Gnade. Guck dir das an. Nach dem was die getan haben. Guck Mutti, schau sie dir an. Sag jetzt, was du von ihnen verlangst. Was willst du von denen zurück haben?

Th. Du kannst dich in deine Mutter rein versetzen und es ausdrücken. S

Kl. Die Mutti hat noch Angst. Guck die können jetzt nichts mehr machen.

Th. Lass sie die Angst ausdrücken.

Kl. Ich spüre das. Sie verkräftet das nicht. Tu ihnen an, was du ihnen antun willst. Lauter, ich höre nichts.

Th. Sie soll auch ihren Löwen dazu holen. Jetzt ist die Chance zu klären. Sie kann jetzt alles ausgleichen was sie damals als Mutter falsch gemacht hat.

Kl. Tu es jetzt für mich. Tu es jetzt!Ihr habt mir die Kindheit genommen. Ihr habt mir die Freiheit genommen.....

(die Klientin verkörpert ihr Mutter die sich an ihren Peinigern rächt)

Kl. Ich habe eine Last von ihr genommen. - Mutti wie fühlt sich das jetzt für dich an. Sie hat das Gefühl, sie wird heil. Das ist schön. Dann möchte ich dich da jetzt weiter begleiten in deiner Entwicklung. Ja es ist jetzt eine selbstbewußte Frau. Ein ganz neues Bild von dir. Du kannst auch meiner Schwester dir notwendigen Grenzen setzen. - Weißt du Mutti, ich glaube der Hilde hat auch nur Liebe gefehlt. Ja Hilde, dann komm mal bei. Oh, sie fürchtet sich noch. Ich hab sie letztes Mal nicht so gut behandelt. Jetzt sag doch, was hat verursacht, dass du ein sogenanntes schwieriges Kind warst. - Du hast diese Schwäche an der Mutti gespürt, dass da keine Grenze ist.

Th. Deswegen hat sie alles ausgetestet. Dann soll sie das mal zeigen.

Kl. Dann sag du das auch mal der Mutti, was das mit dir gemacht hat. Es war für dich ja auch ein Liebesentzug, denn ein böses Kind mag man ja nicht. Das war die Verzweiflung. Ja Hilde, dann schau dir jetzt mal die Mutti an. Bis erstaunt. - Jetzt sagst du auch, da hättest du dich anderes entwickeln können.

Th. Geh einfach mal rein in deine Schwester damit du spürst was sie braucht.

Kl. Oh, da ist gleich eine wilde Eifersucht gegen mich.

Th. Hol dich direkt dazu und sag es ihr. Guck welcher Impuls da ist. Wie du es ausdrücken möchtest.

Kl. Ich spüre deine innere Verzweiflung. Du kriegst schon nicht die Aufmerksamkeit und Zuneigung, wie du sie brauchst und dann kommt da jetzt auch noch so ein Baby daher und du spürst, dass sich die Mutti dem gar nicht mehr gewachsen fühlt. - Was brauchst du um eine gute Entwicklung zu nehmen? Rosa und Rot - die ganze Liebe - du wünschst dir sehr die Mutterliebe. Ich bleibe in ihr drin und lasse das Licht in mich füllen und dann nach außen gehen.

Th. Aus dem Kosmos ein Rot, Rosé über deinen Scheitelchakra in deinen Körper fließen. Lass dich wieder ganz erfüllen. Schau mal, wo es überall hin fließt und was es mit dir macht.

Kl. Wir sind jetzt beide angefüllt. In der Herzgegend wir es ganz warm. Es ist so ein zufriedenes beglückendes Gefühl. Jetzt spüre ich, dass du mich auch viel eher annehmen kannst. Das kleine Baby. - Dass du mir als Baby jetzt nicht mehr so feindselig gegenüber stehst. Sondern Zuneigung und Liebe empfindest.

Th. Dann guck doch mal, sei mal das kleine Baby, damit du mal spürst, wie sich das anfühlt. dass dich deine Schwester annimmt. Guck mal was dir jetzt gut tun würde.

Kl. Jetzt sehe ich dich, wie du an meiner Wiege stehst und die Mutti fragst, ob du mich halten darfst. Jetzt setzt du dich hin und machst dich bereit und die Mutti legt mich in deine Arme. Du darfst mich sogar alleine halten. Jetzt streichelst du mich. Hast eine richtige Freude mit deiner Schwester – mit mir! Es ist so neu, schon als Baby angenommen zu werden. Dass da jemand ist, der sich freut, dass ich da bin. Es ist ein sehr schönes Gefühl. Ich spüre auch, wie die Angst von dir weicht, daß ich dir etwas weg nehme. Jetzt werde ich zurückgelegt in die Wiege. Und es ist eine sehr schöne familiäre Atmosphäre. ... Jetzt guckt sogar der Papa noch rein. Ach Papa, nimm mich einfach mal auf den Arm. Du hast eine kratzige Wange. Es fühlt sich aber gut an bei dir auf dem Arm zu sein. Jetzt seid ihr alle um mich herum. Geliebter Mittelpunkt. Ach ist das schön! Mutti, ich guck dich jetzt gerade noch mal an. Du bist ganz verändert. Kommst jetzt doch mit deinem Leben zurecht. Ich spüre richtig die Kraft, die von dir ausgeht. Es soll jetzt eine Situation auftauchen, die die Überforderung von der Mutti zeigt im bezug auf uns Kinder. - Das ist diese Haßsituation mit meiner Schwester. Aber ich spüre, das passt jetzt gar nicht mehr. Das ist eine abgespeicherte Erinnerung. Mutti, ich sehe du würgst jetzt nicht mehr diesen Streit ab, sondern nimmst die Hilde ganz liebevoll in den Arm, gibst ihr die Zuwendung, die sie jetzt braucht, aber erklärst ihr auch, dass sie das kleine Kind, mich, nicht einfach schlagen darf. Ich empfinde also dieses geschützt werden. Ist für mich ein sehr gutes Gefühl. Will aber auch von dir aus, Hilde, dass du jetzt fühlst, dass du nicht weniger Wert bist, nur weil ich jetzt da bin. Es ist eine neue Situation. Dann gehen wir noch ein Stück weiter. Es ist nichts Greifbares. Ich fühle aber dieses „geschützt werden“. Nicht mehr dieses „ausgeliefert sein“ an die Schwester. Wenn wir gerade beim geschützt sein sind, möchte ich diese Situation jetzt sehen, wo ihr dabei wart und mich nicht geschützt habt, als der alte mich an die Brust gefaßt hat. Er ist da auch schon aus mehreren Sessions bekannt. Das war auch im Urlaub. Ein Bekannter von meinen Eltern. Und wir haben die immer wieder besucht, weil Freunde von uns dort untergebracht waren, auf diesem Bauernhof. Und dieser alte – Herr S., du hast an jede weibliche Brust gefasst, ob jung oder alt. Und jetzt sind meine Eltern da und die be-

schützen mich jetzt Ich bin 10 Jahre alt. Vielleicht auch zwölf. Ja, Mama Papa... Das ist erste Session, wo ihr mich beschützt vor diesem Alten. Dem fallen jetzt direkt die Hände ab....toll. das freut mich jetzt direkt. Also du kannst nicht mehr grabschen. Ein gutes Gefühl.

Th. Du kannst ja mal deine innere Frau dazu holen.

Kl. Ja genau. Du teilst mir jetzt also mit, du hast auch schon gelitten. Da war das auch schon. Mit 12 habe ich meine Regel bekommen. Gerade also, als ich anfang, Frau zu werden. Kommt gleich noch was. Da hatte ich auch meinen ersten Freund. Von meinen Eltern auch sehr abgelehnt. Ja, Mutti, Papa guckt, für mich war das eine erste wunderbare Liebe, herrlich, bilderbuchmäßig. Und ihr habt mir immer verboten bei ihm zu sein. Habt mir suggeriert, dass das was Schlechtes ist, dass ich zu jung bin. Irgendwie wird mir zum Vorwurf, dass ich jetzt Frau bin und euch mit diesen Ängsten konfrontiere. Und das ist mein Leben, und trotz der ganzen Schwierigkeiten habe ich diese Liebe genossen, und eigentlich kann ich dieses Gefühl jetzt auch fühlen. Innere Frau - da fingen schon die ersten Absterbezeichen an. Jetzt muss ich dich mal was fragen, fing also schon mit deinem Erwachen also das Absterben an? Das heisst, dass ich eigentlich noch nie so ganz richtig Frau sein konnte, dich in mir mal ganz richtig ausleben? - Du sagst, es gab einzelne Situationen, wo ich das ganz hinter mir gelassen habe, wo du ganz das sein konntest. Jetzt sagst du mir auch, ich habe eher dieses männliche. „Durchhalten, stark sein, vorwärts gehen“ entwickelt. Und das Gefühl habe ich eingeschlossen.

Th. Dann schau doch mal, ob du eine Tür da sein lassen kannst wo du diese Gefühl eingeschlossen hast.

Kl. Ich möchte jetzt die Tür sehen, hinter der das Gefühl, die Liebe eingeschlossen ist. - Oh, das ist ein richtiger Tresor. Das sieht jetzt sehr massiv aus. - Innere Frau, du musst mir helfen. Hast du einen Schlüssel? Dann helfe mir mal. Wie kann ich das jetzt öffnen? - Der Schlüssel ist Mut, Mut zu mir zu stehen. Hast du diesen Mut da? - Der Löwe hat ihn! Löwe du bist ja da, dein Einsatz ist gefragt. - Gar kein Problem die Tür zu öffnen! Dafür lässt sie sich ziemlich leicht öffnen. Das war aber auch erst die erste Tür. Was ist jetzt gefragt? Ich fühle diesen Mut und diese Kraft. Ich fühle auch, mein Bein das schafft ordentlich. Was brauche ich jetzt um diese Tür zu öffnen? Komm Weiblichkeit, zeig mir deutlich, wie ich da jetzt dran komme. Also Tür, das find ich jetzt nicht gut, dass du dich so nach hinten verziehst, als wolltest du fliehen. Diesen Rückzug akzeptiere ich nicht! Ich bin hier, um dich zu öffnen. Genau - bleibst halt da und ich möchte wissen wie ich dich aufkriege. Ich sehe, dass du dich sperrst.,

Th. Lass die Sperre da sein. Wofür steht die Sperre?

Kl. Sperre, was symbolisiert du für mich? - Ich sperr mich dagegen geliebt zu werden, sagt sie.

Th. Guck mal, wo das entstanden ist, und wo du diesen Entschluß gefaßt hast.

Kl. Ach das ist von heut mittag noch, da steht es ja. Also, Sperre dich hab ich aufgebaut, als diese ersten Erlebnisse kamen, wo mir Liebe suggeriert wurde und Sexualität gemeint war oder gelebt wurde.

Th. Welche Situation kommt dir da jetzt ganz spontan?

Kl. Die von heute Mittag in diesem Freundeskreis mit den drei Männern, wo es eben um diesen einen geht – Udo sei gleich mit da – und jetzt gehe mal hier zur Sache. Du hast mir das Gefühl gegeben, dass du mich meinst, dass du mich liebst, dass du Zuneigung zu mir hast. Hast vertrauliche Situationen geschaffen, und bist dann ziemlich schnell zur Sexualität übergegangen. Ich spüre es jetzt, du hast immer nur dich gemeint. Es ging dir gar nicht um mich. Du hast mein Vertrauen, hast die Situation ausgenutzt um dich zu befriedigen.

Th. Beschreib mal, was für Gefühle hoch kommen wenn du das so wahr nimmst

Kl. Ich bin von dir riesig enttäuscht. Die Täuschung fällt jetzt ab. Ich hab die Woche schon stark an ihm gearbeitet. Jetzt kommt ein Schmerz. Ich spüre dich oft. In der Galle. Mir kommt die Galle hoch.

Th. Guck mal, dass sich dieser Schmerz jetzt in das Bild integriert, guck mal, was da passiert, ob sich das erklären läßt.

Kl. Das ist eine Gallenblase mit grüner Gallenflüssigkeit, die sich vor ihm aufbaut. – Guck, ich hab heute noch unter diesen Schmerzen zu leiden, unter dieser Enttäuschung, die du mir zugefügt hast. Guck dir das mal an. Es ist eine Schweinerei, so mit mir umzugehen und mein Vertrauen so zu missbrauchen.

Th. Klär das jetzt, was soll er mit dir machen ? Willst du, dass er sich entschuldigt, oder guck, ob das ausdrücken möchtest, was da immer wieder deine Galle zum Überlaufen bringt, den Druck der da drauf sitzt. Welcher Impuls ist da? Schau ihn dir an, guck in seine Augen.

Kl. Guck mich an Udo. Guck mich an. Guck mal, was in meinem Bauch gleich vorgeht. Ja, ich weiß, du hast dich schon entschuldigt.

Th. Du kannst ihn ja in diese Gallenflüssigkeit eintunken.

Kl. Ja genau.

Th. Soll er mal schmecken, wie sich das anfühlt, wenn einem die Galle überläuft.

Kl. Genau. Rein mit dir. liihhh, wie ekelig. Wie bitter. So bitter ist das. Ja ich weiß, du hast dich entschuldigt. Ich weiß nicht, ob die Entschuldigung schon angenommen ist.

Th. So, jetzt spüre mal deine Faust da rechts. Der Schmerz muß noch raus. Nun guck, wie du es ihm wiedergibst. Jetzt lassen wir die Galle mal überlaufen..... lass alles raus kommen, was dich noch belastet... gib ihm alles wieder, den ganzen Schmerz, die ganzen Verletzungen.....

Kl. Hiergeblieben..... (Die Klientin schlägt einige Minuten auf ihren Ex-Freund ein)

Th. Ja guck mal, wie sieht er denn jetzt aus ? Was ist denn jetzt mit ihm?

Kl. Ich sehe nur einen Grauschleier. Zeig dich konkret Grauschleier.... noch deutlicher. Auch ein Thema aus dieser Woche. Mein gesundes Misstrauen das entwickelt werden muß. Das verstehe ich.

Th. Lass das Misstrauen mal Gestalt annehmen.

Kl. Du warst gestern schon einmal dran. Das ist eigentlich nur noch mal eine Bestätigung, dass das Misstrauen gebraucht wird. Ja Misstrauen, das verstehe ich jetzt. Ich war da nicht misstrauisch genug, ist mir klar. Jetzt kommt dieser andere Jugendfreund mit hinzu, der mir schon einmal geraten hat, ich soll besser hinfühlen wer es ehrlich mit mir meint.

Th. Guck mal ob die dir auch bisschen praktisch zur Seite stehen können. Fühlen ist ja immer gut gesagt....

Kl. Man betrügt sich auch gern selber.....

Th. Könnt ihr nicht was Festeres vereinbaren, euch verabreden, oder ein Zeichen ausmachen ? Guck mal was für dich gut wäre.

Kl. Innere Weiblichkeit, innerer Helfer. Ich brauche ein konkretes Zeichen. Wenn ich wieder in so Situationen komme dann zu unterscheiden, was ehrlich gemeint ist und was nicht. Bitte gebt mir das Zeichen jetzt. Da hab ich wohl einen zu viel gefragt.... innere Weiblichkeit, gib du mir das Zeichen mit dem ich erkenne wer es ehrlich mit mir meint?

Th. Oder guck, ob du sie künftig rufst. Sie weiss das doch bestimmt.

Kl. Ich denke, das wäre passender.

Th. Dann spür doch mal, ob sie durch und durch deine Weiblichkeit darstellt oder ob sie noch von irgend etwas anderem eingefärbt ist, ob noch irgendein anderer Egoanteil da ist, damit du weißt, ob du dich auf sie verlassen kannst, weißt du?

Kl. Ich sehe das, sie ist nicht ganz rein. - Dann sag mir jetzt, wo ich noch hin gucken muß. Oder zeig mir eine Situation, an der ich es erkennen kann. Du sagst mir, ich soll mehr Zutrauen zu mir haben.

Th. Da haben wir jetzt wieder das mit dem Misstrauen. Ist das auch nicht ganz geklärt. Hol doch das Misstrauen mal dazu.

Kl. Ja Misstrauen sei da. Jetzt ist diese Misstrauen da, was einengt, was letztlich dazu führt... also dieses ungesunde Misstrauen. Du bist jetzt so übernächtigt, dass das jetzt auch nicht gut ist, weil du ja blockierst. Wie können wir das jetzt machen?

Th. Frag sie mal ob das jetzt noch ein größeres Thema ist das Misstrauen zu bearbeiten, ein Extrathema.

Kl. Misstrauen, steht hinter dir noch mehr ?

Kl. Es ist wichtig, dass das Vertrauen gestärkt ist und die Löwenanteile in mir sind, und so auch die Weiblichkeit dazu kommt

Th. Dann guck doch mal ob du das jetzt nicht abgeben kannst.

Kl. Das Misstrauen?

Th. Wie sieht das aus?

Kl. Das war so ein großer Steinblock

Th. Wie lösen wir den auf?

Kl. Der ist schon aufgelöst. Das hat keine Konsistenz mehr.

Th. Na dann guck mal, ist hier noch irgend etwas, was ich nicht mehr brauche, liegt hier noch irgend etwas herum? Das soll sich jetzt umsetzen als Stein.

Kl. Ist denn noch irgend etwas übrig geblieben, das jetzt noch Wirkung hat? - Nein, nur das gesunde Fundament. Wie ein Fundament ist es, gibt es Stabilität. Man kann was drauf stellen. Ich merke das Bein auch gerade wieder. Es ist genau das Gefühl. Und es ist da so, das ich auch was drauf aufbauen kann. Jetzt würde ich gern die Weiblichkeit gern noch ein bisschen mehr fühlen. Sie nimmt mich schon. - Wo führst du mich hin? - Sie geht mit mir an den Strand. Du möchtest mir noch was zeigen. Da hast du mich an eine sehr schöne Bucht geführt. Da rechts sind Bäume, vielleicht Pinien. Eine herrliche Atmosphäre von Meer. Jetzt zeigst du mir die Lebendigkeit durchs Meer. Du sagst, ich soll mich von den Gefühlen ruhig tragen lassen. Ich sollte die Gefühle fließen lassen, die eben nicht blockieren im Kreuzbereich. Ich spüre, es ist eine Lösung im Gang. - Was bedeutet die Blockade oben? - Ich soll mir nicht immer so schwere Gedanken machen. Laß das Gefühl fließen, sagt sie wieder. - Das ist jetzt schön. Du zeigst mir jetzt zwei Situationen, in denen ich hab wirklich die Gefühle hab fließen lassen. Du zeigst mir jetzt diese Situationen, um mich zu bestärken. Das eine ist der Walter. Wir haben uns einfach lieb und fertig. Ja Walter, ich weiß es von dir. Und es ist ganz toll einfach dieses Gefühl zu leben. Ohne Besitzanspruch, ohne Begierde. Schon auch die Erotik spüren. Das einfach da sein lassen können, dieses riesige vertraut sein. Ach ja, und die andere Situation, da war es mir schon drum das ich auch Zuneigung bekomme, aber da war es nicht. Das ist 3 – 4 Jahre her. Da hatte ich auch eine sehr große Zuneigung empfunden. Du hast dich dann wieder dicht gemacht du hast gesagt, du hast Angst, Liebe zu empfinden und wieder zu verlieren. Und hast dich dann ganz zurück gezogen. Ja bei dir hätte ich mich über eine Zuneigung gefreut. Und war traurig, dass du dich zurückgezogen hast, denn das war das erste Mal, dass ich Liebe empfunden habe ohne Besitzanspruch das erste Mal empfunden habe, dass das so auch geht. Vielleicht habe ich deine Zuneigung einfach zu sehr gewollt.

Th. Dann frag mal, ob bei ihm einfach eine zu tiefe Verletzung noch war, dass er es einfach nicht zulassen konnte.

Kl. Ja ganz klar

Th. Dass es eben nicht einfach deine Person war. Du kannst auch einfach mal in ihn hinein gehen.

Kl. Ich kenne sein Thema, ich weiß um deine Verletzung. Es ist dieses Geschwistertrauma, was er auch hat. Ganz massiv. Ich möchte ihm einfach ein bisschen Energie zufließen lassen.

Th. Ja, aber guck mal, ob er erst mal das alte noch abgeben kann, ob er das wie so ein Ritual verbrennen kann. Sei mal er. Welcher Impuls ist jetzt da? Spüre mal, ob er diese tiefe Verletzung abgeben kann, was er machen möchte.

Kl. Ja, Gerhard, ich spüre direkt diese riesige Traurigkeit, ich spüre dieses ungeliebt sein... ist vielleicht nicht richtig diese Abweisung die du durch deinen Bruder erfahren hast. Du leidest sehr darunter, die ganze Atmosphäre Zuhause leidet darunter. Es ist für mich unglaublich, wie ihr miteinander umgeht. Ich spüre dein Leiden darum. Kannst du das Thema irgendwie abgeben, für dich verarbeiten? Ich spüre du bist direkt gelähmt.

Th. Ich denke auch, daß ihr euch noch einmal trefft.

Kl. Dann denke ich, sollten wir und noch einmal verabreden. Ich fühle mich immer zu dir, euch hingezogen, immer mit dem Gefühl, ich würde euch gern irgendwie helfen.

Th. Es ist dein eigenes Unerlöstes was dich dann dahinzieht. Weil du den Schmerz kennst weil er dir so vertraut ist

Kl. Ja und weil ich jetzt Wege kenne, wie man damit umgeht und das bereinigen kann. Gerhard, wäre es nicht möglich, dass du zu mir kommst, zum Session machen. Ich biete dir das jetzt an, dann nimm doch wenigstens diese Hilfe an. Ich sehe doch die Verzweiflung in deinen Augen. - Ja, du nimmst sie an. Das macht es für mich jetzt leicht ,auf dich zuzugehen, weil ich mir das schon lange vorgenommen habe, aber dabei irgendwie gehemmt war. Dieses auf jemanden zugehen kann ich jetzt sicher besser. Ja, Gerhard, kommende Woche kommt ein Anruf von mir.

Th. Guck mal, wie er reagiert.

Kl. Hast du gehört ? Ich ruf dich in dieser Woche an. Er erwartet Anruf. Also wenn ich morgen an eurem Ort vorbei fahre, schicke ich dir eine Botschaft, damit du das gar nicht vergißt. Wie sind wir jetzt auf dich gekommen? Ach ja. Das war das Bild, das mir die Weiblichkeit gezeigt hat, wie ich jetzt mit ihr umgehen soll, wie ich sie leben soll. Das Gefühl fließen lassen, das Gefühl auch rein zu halten. Also, nicht haben wollen ... die Besitzansprüche. Schon die Bedürfnisse erst spüren und dann äußern. Da darf ich zu stehen. Dann ist wichtig für mich, dass ich nicht nur der gebende Teil bin, sondern auch fordernd. Ja und hier kommt auch die Botschaft, das im Beruflichen auch so zu machen und die Weiblichkeit raus zu lassen. Nicht den starken Geschäftsmann zu mimen sondern die starke Geschäftsfrau!

Th. Na dann soll doch deine Weiblichkeit mal als die starke Geschäftsfrau zum Abschluß auch mal kommen.

Kl. Ja dann zeig dich mir als starke Geschäftsfrau. - Hier kommt jetzt so ein Schlagwort nach dem anderen, klar planen, die fachliche Beratung holen, wo ich sie brauche, erst Planung dann gucken was ich brauche, mir das zulegen und dann wirklich in allen drei Bereichen, Massage, Fußpflege und Synergetik profimäßig zu arbeiten. Diese Angebote, die da sind, soll ich prüfen und dann kommt gleich die Aufforderung, auch meine Bedürfnisse in richtiger Weise einzubringen, mir nichts aufdrängen zu lassen wenn's für mich nicht stimmt. Hinweis zu gestern, als es auch um diese Zeitplanung ging. Die Leute kommen, ein Haufen Andrang, das Telefon klingelt und klingelt. Beinahe wie auf der Börse.

Th. Dann lass doch mal klingeln und nimm doch mal ab und guck mal was die so wollen.

Kl. Haben sie einen Termin für mich? - Ja! Und wofür? - Ich werde gefragt, was ich anbiete. - Meine Hauptschwerpunkte sind Massage, Synergetiktherapie und Fußpflege. - Sie fragt was das ist, Synergetiktherapie. - Wir haben vereinbart ihr Informationen zukommen zu lassen. Sie möchte gleich ein Informationsgespräch und möchte dafür jetzt einen Termin. Das ist jetzt schon einen Schritt weiter. Sie ist begeistert und erzählt das jetzt ihrer Umgebung...

Th. Woher hat sie das denn gehört? Worüber wusste sie das?

Kl. Ich bin im Dorf bekannt. Es sind Leute da gewesen, die fragten, wann ich wiederkomme zum arbeiten. Die wissen auch, dass ich die Synergetik mache. Und da hat das den Zusammenhang.

Th. Gibt es denn jetzt für dich was, was für dich gut wäre, um die Synergetik bekannt zu machen? Reicht es, wenn du ein Visitenkärtchen hast, oder eine Info machst, oder mal einen Vortrag im Dorfhaus? Kannst ja mal deine innere Geschäftsfrau dazu fragen.

Kl. Wie werbe ich jetzt am besten, wie mache ich das am besten bekannt? - Durch die gute Arbeit und ein gutes Faltblatt. Ich hab's auch schon in der Hand. Ich sehe bunt.

Th. Welche Farben ?

Kl. Ich möchte es noch mal sehen. Welches Faltblatt ist jetzt für mich? Ich sehe alle, die ich mir schon angeschaut habe. Ich sehe rot und das ist ins gelb übergehend. Es ist so ein Wirbel. Ich sehe verschiedene Wirbel. Alles in allem sind es wieder die Regenbogenfarben. Wenig prägnanter Text. Und auf der Rückseite kurze prägnante Beschreibungen. Wofür Synergetik, und eine Beschreibung zu mir, was ich mache.

Th. Frag doch mal diese Frau, wie es ihr gefällt. Vielleicht hat sie Verbesserungsvorschläge.

Kl. Gucken sie mal, hier ist mein Infoblatt. Wie gefällt ihnen das? Ja die Farben sollten heller sein. Mehr Gelbanteile, nicht so viel schweres rot. So die Form, der Wirbel sei gut. - Und wie finden sie den Text? - Sie macht noch den anderen Vorschlag nicht einfach die Form zu nehmen. Ein anderes Format vielleicht rund, ohne Ecken.

Es ist eigentlich ziemlich einfach, nur die Ecken gerundet. Größe DIN A 4 gefaltet. Der Text sei nicht zu viel und nicht zu wenig.

Th. Kannst du dich noch mal mit deiner inneren Geschäftsfrau verbinden wenn der Text entsteht?

Kl. Wenn ich dann das Blatt konkret entwerfe, möchte ich gern dann wieder deine Hilfe haben. Kann ich dich anfordern? - Ja, sie steht mir zur Seite.

Th. Wenn du das Blatt jetzt auslegst, kannst du sehen wie die Leute reagieren? Ob es anspricht, ob sie es mitnehmen.

Kl. Da ist zunächst die Massage- und die Arztpraxis und die Fußpflegepraxis. Bei Kollegen, also bei Massagekollegen da sehe ich zum Teil großes Interesse, zum Teil auch Skepsis. Auf jeden Fall die Bereitschaft, es auszulegen. Da ist auch Interesse da, die möchten mehr wissen, ich bin viel im Gespräch. Und Infoabende wären gut. Meine innere Frau erinnert mich gleich an meine Verbindungen zur Volkshochschule, die mich immer wieder fragt ob ich wieder was anbiete. Also diese Infoblätter auslegen ist schon ganz gut und dann erzählen, erzählen, erzählen.

Th. Na, das hört sich doch schon ganz gut an. Und du weißt, du kannst sie immer rufen sie ist gleichzeitig deine innere Geschäftsfrau. Ihr seid ein tolles Team.

Kl. Ja, so fühlt es sich an.

Th. Guck doch noch mal in deinen Tresor, ob die Tür zu ist oder ob da alles auf ist.

Kl. Der ist auf bis ganz hinten.

Th. Brauchst du den noch?

Kl. Tresor bist du jetzt noch wichtig? - Nein!

Th. Na dann guck doch mal, ob du den jetzt zum Abschluss nicht entsorgst. Das ist ja ein schweres Gerät was da in dir sitzt.

Kl. Diese Masse ist ja noch sichtbar ... zwar geöffnet... einschmelzen wäre gut. Dann machen wir jetzt ein riesen Feuer. Ich schichte Holz außen herum und unten drunter und dann zünde ich jetzt das Feuer an. Das fackelt langsam, frisst sich durchs Papier. Frisst sich durchs Kleinholz, jetzt durchs ganze Holz, ich hab schon Kohle bereit stehen, ich schichte auf. Die glüht schon. Jetzt beginnt der Tresor zu glühen. Er ist schon weiss und beginnt, die Form zu verlieren. Ich spüre das hier im Rücken, wie so richtig jetzt die Form zusammen fällt. Ich spüre jetzt so die Wärme vom Feuer, so warm und lebendig. Zurück bleibt ein Häuflein Asche von dem Metall ist nichts mehr zu sehen.

Th. Na dann guck, was du jetzt noch mit der Asche machst.

Kl. Die lass ich ins Meer fliegen. Ich nehme sie und trage sie gleich zum Meer. So Wind, nimm sie und trag sie ganz weit weg. So, mit dieser Welle ist es weg. Jetzt probiere ich gleich die Blockade, guck das ist weg. Ich kann mein Bein durchdrücken.

Ich hab die ganze Woche schon daran gearbeitet, ein bisschen gelockert, kam immer weiter runter.... ein paar Minuten möchte ich jetzt gern noch hier am Meer liegen. - Du Weiblichkeit, können wir von jetzt ab miteinander leben? - Jetzt ist es richtig lebendig fühlbar. Die Löwin wächst. Sie war heute manchmal noch ein wenig jugendlich. Es ist ein herrliches Gefühl. Das ist so jetzt o.k.

Th. Dann bedanke dich noch mal bei ihr, was sie dir gezeigt hat und vielleicht auch bei der ganzen Familie, dass sie so toll mitgeholfen haben.

Kl. Kommt alle mit an den Strand. Die neue Lebendigkeit, das Frau sein, das ist so schön. Ein Freude zuzuschauen. Auch der Udo ist da. Er bedankt sich dafür, dass ich ihm so deutlich gezeigt habe, dass das so nicht geht. Er entschuldigt sich noch mal. Die Weiblichkeit ist also in mir drin. Jetzt machen wir hier ein Fest am Strand. Wir gehen ins Meer baden. ...

Th. Guck doch mal ob der Impuls da ist, Lebendigkeit da sein zu lassen, das Bein zu spüren...

Die Klientin beschließt die Sitzung mit einem „Tänzchen“