

Supervisionssitzung Arya Simml-Hausladen

Berufsausbildung B 7 - 90

„Beziehungsprobleme“

Die 40-jährige Klientin ist verheiratet und hat 2 Kinder. Sie fühlt sich in ihrer Ehe sehr unwohl und spielt seit längerer Zeit mit dem Gedanken, sich von ihrem Mann zu trennen. Vor einigen Jahren wurde eine Brustamputation auf der rechten Seite vorgenommen. Obwohl alles gut abgeheilt ist, hat sie das Gefühl, dass „etwas nicht stimmt“. In der Sitzung landet die Klientin in einem Raum, wo sie 20 Jahre altes eingewecktes Obst vorfindet. Ihre Ehe wurde vor 20 Jahren geschlossen, und sehr schnell kann in dieser Sitzung auch über körperliche Symptome, wie Kratzen im Hals und Anspannung im Bauch ein Bezug zu ihrer Ehe hergestellt werden. In all den Jahren fühlte sich die Klientin von ihrem Mann verletzt und unterdrückt, schaffte es aber nie, die Verletzungen auszudrücken, geschweige denn sie zu stoppen. In der Sitzung kann die Klientin dies nun endlich nachholen und zugleich den Hintergrund in der Beziehung zu ihrem Vater aufdecken. Dadurch gelingt es ihr, als ersten wichtigen Schritt, sich selbst zu verzeihen. In den inneren Bildern verändern sich daraufhin die Gefühle zu ihrem Mann, er hört in ihrer Vorstellung auf, sie zu verletzen, und auch die körperlichen Symptome verschwinden. Das alte Obst kann endlich entsorgt werden und das geringe Selbstwertgefühl der Klientin - anderen Frauen gegenüber - kann sich grundlegend verändern: Sie sieht sie nicht mehr als Konkurrentinnen, die sowieso besser sind als sie, sondern kann ihnen die Hand reichen. Tiefgreifende Veränderungen haben stattgefunden.

Tiefenentspannungstext mit entspannender Musik.

In Tiefenentspannung sieht die Klientin eine dunkle, kalte Treppe und dunkle Steinfließen, schwarze Türen - auf jeder Seite zwei. Und dann noch eine Tür gerade aus. Von dieser fühlt sie sich angezogen. Es ist eine große schwere Eichentüre - braun mit der Aufschrift „Liebe“. Hinter der Tür verbirgt sich ein Kellerraum, in dem lauter Regale mit eingemachten Sachen stehen. Alles mögliche ist da gelagert, lauter Obst, Kisten mit Äpfel, also ein richtiger Keller.

Th.: Wie fühlst du dich in diesem Raum?

Kl.: Der Raum ist kalt, ein bisschen feucht, es gefällt mir nicht. - *Sie macht Licht.* - Es ist ein bisschen besser, aber es passiert nichts, ich sehe keine Bedeutung.

Th.: Sprich den Raum direkt an!

Die Klientin ist noch nicht in ihrer rechten Gehirnhälfte angelangt, sucht mit dem Verstand zu verstehen, deshalb meine Aufforderung zur direkten Ansprache. Diese ist nötig, damit innere Bilder auttauchen und die energetische Wirklichkeit zum Vorschein kommen kann!

Kl.: Es ist richtig langweilig hier, alles so stehen und liegen zu sehen. Ich bin alleine in diesem Raum.

Ich frage sie, welchen Impuls sie hat oder wie das ist, allein im Keller?

Y-Fragen sind immer wichtig, da der Klient die Richtung vorgibt und allein seine innere Weisheit zählt.

Kl.: Ich denke mir, gehst du doch mal durch die Reihen, schau dich mal um, vielleicht findest du doch etwas besonderes. - Nur Gläser, Äpfel auf dem Boden in der Kiste, ich sehe wirklich nichts besonderes.

Ich fordere sie auf, es dem Raum direkt zu sagen und frage sie dann, was sie denn gerne sehen würde?

Direkte Ansprache bringt sie mehr in Kontakt mit ihrer Energiewirklichkeit.

Kl.: Weiß ich nicht, ich möchte gerne eine andere Türe öffnen. In den Raum gefällt es mir nicht, ich habe keinen Hunger oder sonst etwas, ich möchte woanders rein schauen.

Ich schlage der Klientin vor, doch den Raum mal zu fragen, warum er als erstes auftaucht bzw. was all das eingemachte Obst da soll, bevor sie in eine andere Türe rein geht oder was ihr Impuls ist.

Die Energie hier zu halten ist schon auch die Aufgabe des Begleiters, sie könnte den Vorschlag auch ablehnen.

Kl.: Warum muß ich jetzt euch anschauen? (Sie meint das eingemachte Obst.) Ich komme auf nichts. Aber irgendwie habe ich das Gefühl, das Eingemachte bedeutet was.

Ich fordere sie auf, die Gläser direkt zu fragen.

Direkte Ansprache!

Kl.: Es bedeutet etwas altes, was langes, was lange hält oder schon lange eingemacht worden ist.

Ich fordere sie auf, mit den Gläsern zu sprechen.

Kl.: Was ist mit euch? Wenn ich euch anschau, ich komme nicht drauf.

Th.: Was sagen die Gläser? Du könntest sie fragen, wie lange sie schon da stehen?

Kl.: So wie die ausschauen, total verstaubt, ich schätze mal so 20 Jahre stehen die schon da. Uralt, eigentlich fast nicht mehr genießbar würde ich sagen. Die Birnen sind so braun, schaut nicht mehr so appetitlich aus.

Diese Symbolebene hat sich wohl durch ihre Erfahrungen in ihrem Leben gebildet.

Th.: Sag´s ihnen direkt.

Kl.: Sie sagen wir, sind auch schon lang genug hier drinnen.

Th.: Was willst du tun? - Die Klientin hustet, räuspert sich. - Was ist mit deinem Hals?

Immer den letzten Impuls der Klientin aufgreifen.

K.: Ich weiß auch nicht ,es nervt mich so, ich muss immer wieder kratzen - da ist was drin, irgendwie so ein Kloß oder so.

Th.: Sprich in mal an, den Kloß.

Kl.: Ich hab da immer ein Kratzen drin im Hals

Th.: Was will da raus? Hat das was mit den Gläsern zu tun? Mit dem alt Eingemachten da?

Verbindung herstellen zwischen den verschiedenen Ausdrucksformen, fraktale Information ist

überall gespeichert.

Kl.: Ich weiß nicht was da drin ist und was raus will.

Th.: Frag deinen Hals!

Kl.: Hals, was ist da drin bei dir? - *Räuspert sich wieder.* - Ich weiß auch nicht so recht - altes Zeug alter Schleim, altes Gekratze, das immer raus muß.

Th.: Ist das so wie in den alten Gläsern?

Kl.: Ja , genau.

Th.: Ja ,bist du noch in dem Raum von vorher, vielleicht können dir die alten Gläser etwas sagen oder schau mal, was ist dein Impuls?

Kl.: Schau mich noch mal um.

Th.: Laß dich atmen!

Die Klientin atmet so gut wie gar nicht. Atem, Stimme und Bewegung unterstützen den energetischen Prozess, deshalb die Aufforderung.

Kl.: Ich finde nichts. (*räuspert sich wieder*)

Th.: Ja, was willst du machen mit diesem alten Zeug da drin?

Die Klientin ist in ihrer Innenwelt selbstverantwortlich, dies stärkt letztlich auch die Handlungskompetenz. Trotzdem ein Vorschlag, da kein Impuls mehr kommt.

Kl.: Am liebsten würde ich jetzt ein großes Gefäß finden und die Gläser ausschütten.

Th.: Ja, mach´s einfach, wenn das dein Impuls ist. Du kannst ja in deiner Innenwelt alles machen. Und schau was passiert, wenn du es machst.

Mit Energie in Kontakt halten, Mut zum experimentieren machen.

Kl.: Ja, fang ich mal mit den Birnen an, weil die gar so häßlich ausschauen.

Die Klientin braucht immer wieder einen Impuls. Sie erzählt stockend und langsam.

Th.: Ja, sag`s ihnen.

Kl.: Ihr seid so gräßlich, so braun und so unappetitlich. Da sind so Gummischnallen dran, die kann man recht schön aufmachen. Sind staubig und da ist auf einmal so ein weißer Kübel, ein ziemlich großer Bottich, ganz ein großer und da schütte ich die Birnen rein, und das Glas stell ich einfach auf den Boden daneben hin. Und dann das nächste Glas und so mach ich alles, bis ich alle genommen hab, auch so komische Äpfel und Bohnen.

Th.: Wie ist das für dich mit diesem alten Zeug da?

Kl.: Es ist schon ein bisschen unangenehm. Aber ich denk mir, es ist besser.

Th.: Sag`s direkt!

Kl.: Ich finde besser, wenn ihr in das offene Gefäß kommt als in dem geschlossenen, weil viel taugen tut ihr sowieso nicht mehr. Jetzt schau ich mir das Schlamassel in dem Bottich an und ich will eigentlich weg davon, ich will`s nicht.

Th.: Sag`s direkt!

Kl.: Also ihr verfaulten Birnen und Äpfel, ich möchte euch jetzt weg haben. Aber ich kann euch nicht mehr raus tragen, es ist zu schwer geworden. - *Pause* -

Th.: Was willst du tun?

Kl.: Irgendwie geht das schon. Schleifen am Boden, anpacken, es geht schon, den schlepp ich raus den Bottich bis in den Flur. Ich schaff das! Das Zeug stinkt schon ein bisschen. Die Kellertreppe komm ich jetzt aber nicht rauf damit.

Th.: Was willst du tun? Lass dir was einfallen!

Kl.: Vielleicht in eine andere Türe rein schauen?

Th.: Dann bleibt das stinkende Zeug weiterhin da stehen und taucht nächstes mal wieder auf.

Kl.: Stimmt!

Th.: Es ist deine Entscheidung, du kannst alles machen .

Hier wird wieder auf die y-Frage geachtet, es ist letztlich ihre Entscheidung.

Kl.: Spontan denk ich jetzt - einfach raufgehen, da ist noch ein Eimer, ein kleinerer, wieder runtergehen, einschöpfen raus und auf den Kompost damit und so den Bottich leeren. Zwar umständlich, aber es geht. So mach ich`s .

Die innere Weisheit wirkt.

Ich lasse Zeit. Das ist hier wichtig, damit sie auch spürt, was sie da tut.

Kl.: Der Bottich ist leer. Ich bin 4-5 mal rauf und runter. Ich bin ein bisschen ungeduldig, weil ich eigentlich gar nicht weiß, was ich eigentlich will.

Th.: Wie ist das für dich?

Kl.: Das ist nicht schön.

Th.: Wo spürst du das?

Mein Impuls, da sie nach wie vor nicht viel atme - alle Ebenen, auch Körper sollen miteinbezogen werden. Wechsel der Ebene. Der Körper hat die energetische Wahrheit gespeichert.

Kl.: Im Bauch, wird es hart. Das gefällt mir nicht, Bauch. Warum wirst du manchmal so hart, Bauch? - Er ist unzufrieden, er wehrt sich gegen was. - Warum wehrst du dich, Bauch? - Er sagt nichts, wird wieder fest, tut ein bisschen weh.

Th.: Wie ist das für dich?

Kl.: Ich bin nicht so entspannt, weil der Bauch wieder hart ist. Ich möchte jetzt, Bauch, dass du ganz weich wirst, dass ich schön entspannen kann und mich wohl fühle. *(atmet zum ersten mal tiefer und räuspert sich wieder)*. Jetzt wird es besser. Es kommt mir so vor, als hätte er auf mich gehört.

Die Klientin erlebt ihre innere Wirklichkeit langsam als realer und spricht von sich aus ihren Bauch an, das bringt sie mehr in Kontakt mit sich.

Th.: Wie ist das für dich, dass dein Bauch auf dich hört?

Kl.: Es ist schön, wenn ich dich ein bisschen steuern kann. Das Problem ist nur, es hält nicht lange an. Dann wirst du wieder hart und ich muss dich wieder entspannen. Ich möchte mal haben, dass du ganz lange locker bleibst.

Th: Was sagt er dazu?

Kl.: Ja er sagt, er muss sich immer verkrampfen wegen mir.

Th.: Verstehst du das, sonst frag ihn.

Kl.: Warum musst du dich verkrampfen?

Th.: Atme!

Kl.: Er sagt ,weil du dich mit unnützen Gedanken beschäftigst.

Th.: Frag ihn, was er meint.

Kl.: Er sagt zu mir, das sind meine allergischen Reaktionen auf meine Gedanken in deinem Gehirn.

Immer wieder letzten den Impuls aufgreifen, so bleibt der synergetische Prozess in Gang.

Th.: Magst du die Gedanken mal da sein lassen?

Kl.: Ich muß ihn erst fragen , was für Gedanken er meint. Was meinst du? *(Atmet tiefer)*. Es sind die Gedanken, die du hast von anderen Frauen. Ich verstehe es. Ich muß dir recht geben, wenn ich solche Gedanken habe, dann spüre ich, wie du hart wirst. Und ich spüre, dass dir das nicht passt. *(die Stimme wird hier erstmals etwas kräftiger)* Der Bauch sagt, ich will dir damit immer ein Zeichen geben, wenn`s wieder soweit ist und dir damit sagen, dass es mir nicht so passt.

Th.: Das ist ja durchaus positiv, er will dir was zeigen. Magst du diese Gedanken mal da sein lassen? Was sind das für Gedanken von anderen Frauen?

Zwar eine gute Erkenntnis, aber die Klientin muss tiefer in das dahinter liegende Muster gehen. - Hinter die Projektion.

Kl.: Ich hab immer das Gefühl gehabt, ich bin schlechter als die anderen.

Letzten Impuls aufgreifen.

Th.: Lass mal die anderen Frauen da sein, wie sehen die aus?

Sie geht dadurch tiefer in das Energiemuster.

Kl.: Das ist ein Problem, ich kenne die Gesichter nicht. Die Namen weiß ich schon, aber keine richtige Vorstellung, wie sie ausschauen. Welche weiß ich, wie sie ausschauen und andere nicht.

Th.: Lass sei einfach mal da sein egal, ob du alle siehst und sag`s ihnen direkt, dass du dich schlechter fühlst als sie, oder schau was dein Impuls ist.

Die innere Weisheit ist sehr kreativ. Es taucht ein Bild auf.

Kl.: Eine dickliche Claudia, braune Haare und sie ist deshalb bei mir, weil mein Mann mir gesagt hat, dass sie da ist. *(Hier landet die Klientin in einer Situation, in der ihr Mann sie verletzt hat)* Ich fahre mit meinem Mann nach G. und habe einen schönen romantischen Abend vor mir, freue mich darauf, sitze im Auto und mein Mann sagt mir voller Freude: Hier kenne ich mich besonders gut aus, das war früher mal mein Jagdrevier. *(Er meint andere Frauen)* Ich möchte aussteigen, weil ich mir denke, ich bin doch jetzt da.

Die Klientin kann sich über ihre Projektionen mit ihren inneren Themen konfrontieren und es ist letztlich egal, wie sie es macht. Wichtig ist, dass die Energiewirklichkeiten in ihr auftauchen, was in ihren Erlebnissen abgespeichert ist.

Th.: Sag`s direkt!

Kl.: Ja ... , ich bin jetzt da, entweder ich oder die andere! Fahr mich sofort nachhause, mir gefällt das nicht mehr.

Th.: Macht er`s?

Kl.: Er hat es nicht gemacht. Es ist ja ganz anders ausgegangen.

Th.: Sei mal in der Situation, was ist da passiert? Beschreibe mal!

Die in den neuronalen Verknüpfungen abgespeicherten Informationen müssen nochmals durch direkte Konfrontation erlebt, gefühlt werden, bevor sie sich auflösen können.

Kl.: Ja, da war der Abend nicht mehr so schön, wenn du mich erst ein paar Wochen kennst und von anderen Frauen sprichst, das passt mir nicht. - Und das passt mir jetzt! *(dass sie ihm das gesagt hat)* Jetzt bin ich zufrieden. Du ich möchte das nie mehr habe, dass du von anderen Frauen sprichst, wenn ich neben dir sitze *(atmet tief)*, von Frauen, die du schon vor mir gehabt hast, das ist ein großer Unterschied zu anderen Frauen. Andere sind mir egal. - Mein Mann ist erst erschrocken und dann lacht er. Er sagt, es sei nur Spaß für ihn. - Für mich ist das kein Spaß, auch wenn es dir gefällt, ich möchte haben, dass du damit aufhörst!

Th.: Macht er`s?

Kl.: Er sagt, er will versuchen, damit aufzuhören. - Ja, ich bin noch sehr verärgert, aber momentan reicht`s.

Th.: Wie fühlst du dich? Reicht es wirklich?

Kl.: Besser, aber das war ja erst eine Kleinigkeit. Beim nachhause fahren im Auto *(eine weitere*

Situation) bin ich sehr schüchtern und mein Mann sagt, die anderen Weiber haben sich alle selber ausgezogen.

Th.: Wie ist das für dich? Sag`s ihm!

Kl.: Ganz schlimm, weil ich mir jetzt vorstelle, wie viele werden da jetzt nackig drin gesessen sein (*im Auto*), vielleicht letzte Woche erst. Es ist nur Spaß, sagt mein Mann. Für mich ist das absoluter Ernst, diesen Spaß verstehe ich nicht. Es ist unbegreiflich, dieses erste mal mir so zu verderben.

Th.: Bist du grade in der Situation?

Kl.: Ja, ich hab`s ja damals eben nichts gesagt. Es war häßlich, weil ich immer an die anderen Frauen denken mußte. - Ich habe etwas Schönes, Romantisches erwartet und dass du nur mich siehst. Ich hab gedacht, dass du dich nur mit mir befasst. - Er sagt, es ist nur Spaß. - Für mich war das furchtbar schrecklich, ich wußte nicht, wie ich reagieren sollte. Ich war wütend, ich habe einfach nichts gesagt, dann wieder gelächelt, dann wieder geschluckt.

Dieses schlucken weist auf ,“etwas hinunter schlucken hin.“ Ich weise die Klientin darauf hin und wie wichtig es ist, dies mal auszudrücken. Die Klientin kommt mit tieferen Gefühlen in Kontakt, ist aber für mein Gefühl nicht wirklich mit ihren Emotionen in Kontakt. Deshalb:

Th.: Lass die Wut mal da sein jetzt. Wie sieht sie aus?

Kl.: Ich habe eine ganz schlimme Wut auf dich. Fahr mich sofort nachhause. Ich möchte jetzt alleine sein und du brauchst die nächsten 14 Tage nicht mehr vorbeizukommen. - Er versteht nicht warum, und will mich drücken und fragt, was ich habe.

Th.: Erklär`s ihm doch mal.

Kl.: Es passt mir nicht, wenn du nicht nur von mir sprichst, weil ich bin sehr romantisch und habe mir das alles so schön vorgestellt. - Er sagt, er wußte nicht, wie er mich ausziehen soll. - Dann hättest du mir das aber sagen können und nicht - die anderen haben sich immer selber ausgezogen, das ist ja ein furchtbarer Satz. Das gehört sich nicht.

Th.: Atme - spüre das mal.

Kl.: Mein Mann fährt mich widerwillig nachhause und meint, ich bilde mir etwas ein. Das ist besser, als wenn ich wieder mitgemacht hätte.

Die Klientin fühlt sich besser, d.h. dass hier durch die Konfrontation trotzdem schon eine „kleine Entladung“ stattgefunden hat.

Th.: Was passiert weiter, wo bist du?

Kl.: Ich bin in meinem Zimmer und freue mich, weil mein Freund kommt ... (*wieder eine verletzte Situation für die Klientin., damals war sie noch nicht mit ihm verheiratet*) ... vom Fußballtraining. Ich kenne dich noch nicht so lange und als wir auf dem Bett liegen, sagt er, er hat vier Semester Unterleib studiert und grinst recht frech.

Th.: Es scheint also dauernd in eurer Beziehung passiert zu sein - wie ist das für dich, sag`s ihm direkt.

Kl.: Es tut mir unwahrscheinlich weh, wenn du auf mir drauf liegst und sagst mir solche Sachen. Das ist derartig idiotisch und schmerzhaft, vor allen Dingen bist du bei mir der erste Mann im Bett und du prahlst hier so rum. Das find ich abscheulich. - Er grinst, er ist stolz auf diese Aussage. Jetzt schmier ich ihm eine. - Es ist wieder vorüber, ich hab ihm eine gescheuert und dann kommt er mal wieder. Und das nächste Mal - ich werde natürlich immer ein bisschen empfindliche - kommt die Aussage, er hat schon ein paar ledige Kinder gezeugt. - Meinst du, ich soll das jetzt romantisch oder schön empfinden oder liebevoll oder nett zu dir sein? Das ist doch solcher Blödsinn, den du daher redest. - Er sagt, das ist bloß Spaß. - Ich sage, mit mir treibst du diesen Spaß nicht .

Th.: Sei direkt in der Situation und sag`s direkt.

Kl.: Ich möchte nicht noch einmal haben, dass du so etwas zu mir sagst. - Er sagt, ich werde mich bemühen.

Durch die vorwurfsvolle Sprache wird die Energieladung sichtbar. Die Klientin muss das ausdrücken, um Spannungsabbau zu erleben. Sie springt von einer Situationen in die andere. Das scheint wichtig zu sein, sonst würden sie nicht auftauchen. Immer wieder kurze Situationen im Leben der Klientin, die ihr sehr weh getan haben. Sie war sehr verliebt und hat immer nur geschluckt.

In der nächsten Situation schallert sie im eine solche (nach ihren Worten), dass er zurückfällt. Sie schluckt immer wieder.

Th.: Spüre mal, was du immer geschluckt hast, all die Jahre, ohne es je auszudrücken.

Kl.: Mein Mann ist ganz erschrocken. Ich sage: Das hast du jetzt verdient, ich finde es nicht für richtig, das du mir das mit deinen Frauen so genau erzählen musst.

Th.: Hat er es jetzt kapiert?

Kl.: Er meint, es sei ja nicht schlimm und es war vor meiner Zeit und er kann mir das doch sagen, es hat mich ja nicht zu belasten. Du meinst, du darfst das, weil es vor meiner Zeit war, aber wenn ich jetzt mit dir leben will und muss, geht es mich schon etwas an, wenn du mich damit nicht in Ruhe lässt. Ich muß schließlich mit dir leben. Und ich weiß auch genau, warum du das tust. Du fühlst dich nämlich besser, wenn du das tust, du kannst dich aufbauen damit - auf meine Kosten und es gefällt dir auch ein bisschen, dass ich so empfindlich bin und dir diese Angriffsfläche immer wieder biete. Die anderen Male (mit den früheren Frauen) warst du die Angriffsfläche ,da hat man mit deinen Gefühlen gespielt. Und bei mir drehst du den Spieß um, und du kannst dich zweimal aufbauen, einmal wenn du mir eine hinknallst und dann weil du mich wieder rumkriegst und alles wieder in Ordnung ist, und du fühlst dich wohl dabei. Das baut dich enorm auf.

Th.: Wie ist das für dich, das er dich benutzt?

Kl.: Unwahrscheinlich, unmöglich und ich lasse mich nicht so behandeln. - Er sagt zu mir, er ist mit seinen sexuellen Erlebnissen eigentlich schon fertig. (in einer nächsten Situation) Ich frage mich, warum soll ich dann bei dir bleiben, wenn du schon mit allem fertig bist. Ich fange gerade erst an. Ich sage dir noch, dass du mich gar nicht brauchst, ich möchte einen Mann, mit dem ich von Grund auf etwas gemeinsam aufbauen kann. - Er ist sprachlos, er weiß nicht, was er sagen soll. - Kannst du dir je vorstellen, wenn ich schon weiß, dass du mit der anderen Frau das erlebt hast, wie das für mich ist? Das brauch ich doch nicht zu wissen, das ist schön für dich, aber ich finde das einfach total beschissen, dass du mir als deiner neuen Freundin das alles erzählen

musst..... Und da denk ich immer dran.

Th.: Was macht das mit dir, dass er schon Freundinnen vor die hatte?

Kl.: Ich hatte auch schon Freunde, aber das Prahlen und dieser Stolz, das empfinde ich furchtbar. - Und du hast es immer genossen, weil ich nicht kontra geben konnte. Ich hatte in der Hinsicht nichts zu sagen und du hast das voll ausgekostet.

Die Klientin sagt endlich, was sie nie ausgedrückt hat.

Th.: Spüre mal, was ist da passiert mit dir? ... Als du noch so jung warst.
Sie hat ihren Freund mit 18 Jahren kennengelernt.

Kl.: Ich bin total schockiert gewesen über dich und deine Ausdrücke , ich habe so etwas noch nie erlebt. *Pause.*

Th.: Was ist dein Impuls? Was willst du tun? Wie reagiert er?

Kl.: Er sagt, ich soll es nicht so ernst nehmen und so war das nicht gemeint - immer dasselbe. - Es hat keinen Sinn, entweder du hörst auf damit, oder wir hören auf.

Wieder tauchen Situationen auf, in denen ihr Mann von anderen Frauen erzählt. Die Klientin spürt Abneigung, Wut, mag ihn nicht mehr so.

Ich habe nur gelächelt und runter geschluckt und nichts gesagt. Ich dachte, wenn ich heirate geht es vorbei. Er hat mich immer noch geärgert und und ich habe gemerkt, dass er an der einen Frau noch interessiert war, aber ich habe mir gedacht, das zeige ich dir jetzt nicht, dass mich das ärgert. Da kannst du dir jetzt deine Augen aus klotzen.

Th.: Was hast du mit deinen Gefühlen gemacht?

Kl.: Ich habe sie runtergeschluckt und mir gedacht, lass ihn das mal machen, wenn er das braucht und hatte nur Mitleid mit ihm. Ich schaffe es und mir macht das nichts aus. Er sagt, ich habe es nicht bewusst gemacht. Zu ihm: Du machst dir heute noch Illusionen. Aber er hat heute noch Wut auf die Frau, die ihn damals nach vier Wochen hat sitzen lassen. Das versteht er heute noch nicht. Das ist für mich erschreckend, unbegreiflich, dass du dieser Beziehung noch nachtrauerst. Zu der Frau warst du liebevoll und zärtlich und mir knallst du alles mögliche hin.

Th.: Was hättest du gebraucht? Sag`s direkt:

Kl.: Mehr Zärtlichkeit, mehr einfühlsam sein, mehr Verstehen für meine Gefühle. -Du hast meine Gefühle verletzt - laufend - und hattest immer noch deinen Spaß daran.

Th.: Wie ist das für dich, wenn du das so wahrnimmst?

Kl.: Ja der Bauch spannt sich an. (*atmet tief*) Es ist schlimm, ich möchte wieder Schluss machen. Immer wieder mit dir Schluss machen. - Er sagt, du kannst mich doch nicht verlassen, wir haben doch eine Familie, zwei so süße Töchter, wir verstehen uns so gut und bleib doch - und du schaffst es wieder, dass ich bleibe.

Th.: Was hindert dich daran zu gehen?

Kl.: Jetzt meine Kinder. Ich gehe wegen euch nicht weg. (*räuspert sich wieder*) Nach sieben Jahren Ehe wieder ein Trauma. - Er sagt zu mir, du gibst mir nicht alles, was ich brauche.- So die Bombe hat gesessen. Ich war es von früher gewohnt , das ich immer unterdrückt wurde und

nicht so gut war, wie die anderen.

Ein Mustersatz. Hier kippt etwas. Ein altes Muster kommt zum Vorschein und ins Unbewußte verdrängte Anteile können sichtbar werden.

Th.: Wer hat dich unterdrückt?

Kl.: Ja, mein Mann.

*Die Konditionierung muß aus der Kindheit kommen. "Ich war es von früher gewohnt...."
Es ist wichtig auf die Prägungsebene zu gehen.*

Th.: Woher kennst du das aus deinem Leben, aus deiner Kindheit, wer hat dich da unterdrückt und dir gesagt, du bist nicht so gut, lass es dir mal zeigen.

Kl.: Ja, mein Vater.

Th.: Lass ihn mal da sein. Zeig ihm mal, wie´s dir geht oder schau was ist dein Impuls?

Kl.: Ich empfinde nichts schlimmes mehr bei dir, nichts Böses, aber auch nichts Schönes, du bist mir ganz egal.

Th.: Du hast keine Gefühle mehr für ihn? Wie ist das für deinen Vater?

Kl.: Ich glaube ganz schlimm. - Ja. - Er ist auch immer am Räuspern und Schlucken und kann sich nicht helfen und ich möchte das jetzt so lassen, weil ich mich so am besten fühle. Er fürchtet Gefühle, hat Angst vor Streit. Vielleicht finden wir ja wieder zu einander. Der Vater sagt, wenn du immer gleich sagst, was dir nicht passt, dann können wir es probieren.

Die Klientin scheut die Konfrontation. Ich hätte sie darauf aufmerksam machen sollen, damit sich tiefer was auflösen kann.

Th.: Magst du das mal ausprobieren?

Kl.: Hab ich schon. Ich habe gemerkt, dass du dich freust, wenn du was für mich tun kannst. Hat sich gefreut, aber so überschwengliche Gefühle habe ich nicht. Vielleicht baut sich langsam etwas auf und nur so möchte ich es, sehr vorsichtig, weil ich spüre einfach, dass ich ein gebranntes Kind bin und dass ich deshalb sehr vorsichtig mit dir sein möchte.

Th.: Was hat dich so gebrannt? Lass mal diese Kind da sein!

Kl.: Zum Vater: Die ganzen Quälereien, dass ich es nie gelernt habe, etwas zu sagen, dass du immer Recht hattest ... Ich durfte nie etwas sagen, deshalb habe ich es auch nie zu meinem Mann gesagt.

Th.: Siehst woher das kommt, dass du all die Jahre auch gegenüber deinem Mann nichts ausgedrückt hast?

Die Klientin soll die inneren Zusammenhänge erkennen.

Kl.: Ja und ich mache mir immer so Vorwürfe, warum ich nichts gesagt habe. Das war der Grund. Aber es kam ja daher.

Die Klientin richtet Energie gegen sich. Wieder ein Muster, das wohl in der Kindheit entstanden ist.

Ich mache sie darauf aufmerksam und fordere sie auf, es dem Vater direkt zu sagen.

Th.: Lass noch mal eine Situation da sein mit deinem Vater, wo er dich gebremst hat und du nichts sagen durftest oder magst du`s deinem Mann auch mal zeigen, warum du nie was gesagt hast? Oder deinen Vater mal mitnehmen in dein Leben und ihm zeigen wie`s dir ging?

Kl.: Vater, ich möchte dich nicht in mein Leben rein schauen lassen. Mein Impuls ist, ich muss da selber fertig werden damit. Nur mit dir (*Mann*) kann ich meine Probleme lösen. Wir haben ja wunderschöne Jahre hinter uns, bis letztes Jahr wieder ein Knacks kam. Ein Satz von ihm: „Freut es dich, dass ich schon mit anderen Frauen vor dir im Bett war?“ Bei der schönsten Liebe. Es tut mir weh, das kam aber erst nachher. Und ich konnte nichts mehr sagen, habe mich über Sport abreagiert. Ich glaube, ich kann dir nicht mehr vertrauen, nach 20 Jahren denkst du im Bett mit mir immer noch an andere Frauen - denkst du an andere. Irgend etwas ist kaputt gegangen zwischen uns und ich kann nicht mehr so glücklich sein mit dir. Er versucht mich zu trösten und das erreicht mich nicht mehr so tief innen drin. Ich glaube, es ist zu spät. Er will mich auf Händen tragen und kann ohne mich nicht leben. Und das glaube ich ihm, aber ich muss mehr an mich denken und jetzt könnte ich auch ohne dich woanders noch mal neu anfangen. - Und mein Mann sagt zu mir: Ich gehe jetzt in den Schuppen und hänge mich auf. Ich gebe wieder nach und vergesse mein Problem, ich muss ihn ja wieder aufbauen. (*ganz entsetzt und enttäuscht*)

Th.: Woher kennst du diese Quälereien, lass dich nochmals in der Kindheit sein .

Kl.: Ich durfte immer nicht ich sein, ich durfte nichts entscheiden, nichts sagen, aus fertig, ich wollte Gymnastiklehrerin werden und mit 18 Jahren aus dem Haus gehen und dann habe ich meinen Mann kennengelernt und dann stand ich vor der Entscheidung, entweder ganz schnell heiraten oder nach Nürnberg, beides mit dem Ziel, weg von zuhause.

Th.: Sei mal in der Situation.

Kl.: Mein Mann war nicht begeistert, wollte , dass ich bei ihm bleibe. Ich fühlte mich gespalten. Hauptsache von zuhause weg. Heute würde ich manche Sachen anders machen. Ich würde nicht mehr mit 20 heiraten. Ich würde keine Eile mehr haben und würde zuerst einmal meinen Weg gehen.

Manchmal ist es sinnvoll, ganz andere Impulse einzustreuen oder irgend etwas ganz anderes oder Verrücktes zu tun, um die Struktur zu kippen, deshalb ->

Th.: Stell dir doch jetzt mal vor, du bist nochmals 18 oder 20 Jahre und du gehst erstmal deinen Weg, wie wäre das? Wie hätte dein Leben ausgesehen?

In der Innenwelt kann man auch Versäumtes nachholen, alles ist möglich. Und es kann ein kraftvoller Anker sein.

Kl.: Ich sehe eigentlich nur Schönes. Ich sehe die Schule, ich habe Sport immer geliebt, sehe meine kleine Wohnung, ich bin selbstständig und muss auf niemanden mehr hören.

Th.: Sag`s deinem Vater oder wem du es sagen möchtest! Und zeige es auch deinem Mann.

Die sind auch energetisch gebunden, deshalb alle Beteiligten da sein lassen, damit etwas kippen kann in der Struktur.

Kl.: Die Schule gefällt mir gut, genau das was ich mir wünsche. Ich bin dann Gymnastiklehrerin... Aber ich weiß nicht, wie es weiter geht und habe meinen Freund nur am Wochenende gesehen. Er hat auf mich gewartet.

Hier hätte ich sie auffordern sollen, es ihm direkt zu sagen. Aber der Anker scheint wichtiger, damit sie in ihrer Vergangenheit erst einmal eine kraftvolle Erfahrung macht.

Th.: Wie fühlt sich das an, wenn du das gemacht hättest, was du wirklich gerne gemacht hättest? Wo im Körper spürst du das?

Kl.: Brust, Herz, Bauch- überall, fühlt sich gut an. *(die Klientin kann das erstmal ein bisschen loslassen).*

Musik wird eingespielt zur Ankerung. Ich fordere sie auf, tiefer zu atmen oder ihrem Mann oder Vater zu zeigen, wie ihr Leben gewesen wäre, was er dazu sagt oder welcher Impuls da ist.

Kl.: Ich turne, laufe, bin befreit in Nürnberg in einer Halle: Mein Mann schaut zu, ich schicke ihn nachhause, weil er mir mal gesagt hat: "Ich bin ja viel älter als du und habe mehr erlebt." Das hole ich jetzt nach und treffe Freunde. Mein Mann ist nicht begeistert. Ich genieße noch die Zeit. Jetzt geh ich doch zurück, wo ich hingehöre zu meinen Kindern und meiner Familie. Es war halt ein längerer Ausflug für mich. Das habe ich wirklich genossen, mir geht es gut, ich bin befreit, ich habe auch etwas erlebt nicht nur du *(zu ihrem Mann)*, kann auch was nachweisen, und das sind jetzt meine süßen Geheimnisse. Und es ist auch schön für mich, wieder zuhause zu sein. Meine Geheimnisse gebe ich nicht preis. Und es geht mir jetzt besser mit dir, ich bin gewachsen.

Th.: Spür das mal.

Musik zur Vertiefung, Grundanker, wird eingespielt. Die Klientin kommt mit ihrer inneren Freiheit in Kontakt und mit einem guten Körpergefühl.

Kl.: Fühle mich jetzt gut mit dir *(Mann)*. Spüre es von unten nach oben, bin zufrieden, der Bauch ist locker.

Die Klientin geht nochmals in die Situation mit den Frauen. Wieder taucht eine verletzende Situation auf und sie sagt ihrem Mann, wenn das nochmal passiert, dann gehe ich. Ganz ernsthaft und du musst auch etwas tun, ich glaube, dass du etwas tun musst für dich. Und dass dir unsere Ehe soviel wert ist, dass du etwas für dich tust. Er aber wartet ab, ob es mir besser geht und hofft, dass er nichts tun muß. Entweder du tust auch etwas für dich oder ich gehe, weil etwas anderes hilft bei dir nicht. Ich muss knallhart sein. Was anderes hilft bei dir nicht. Aber dann packe ich aus, ich lasse mir das nicht mehr gefallen von dir, das ist Zeitverschwendung für mich, ich akzeptiere es nicht mehr. - Jetzt weint er. - Ich sehe, dass du mitgenommen bist, aber ich habe kein Mitleid mehr mit dir, so kommen wir nicht weiter.

Th.: Schau mal oder frag ihn, was braucht ihr, damit ihr weiterkommt ... wäre so meine Idee?

Kl.: Du müsstest zu einem neutralen Platz *(Klientin meint einen Therapeuten)* gehen und erzählen, was mit dir los ist. Ich habe es nicht verdient, dass ich das von dir immer abkriege. Ich habe es verdient, dass du liebevoll mit mir umgehst, ich bin dir treu und du schätzt es nicht und ich bin dabei, das zu ändern. - Mein Mann weint, ist erschrocken und sagt, dass er was machen will. Ich mache einen Termin für ihn aus, nehme alles in die Hand für ihn. Manchmal ist es schön, dann wieder lästig. Ich fühle mich gut und zufrieden. Und mein Mann möchte nichts sehnlicher, als die glücklichen Jahre zurück haben.

Th.: Lass doch noch mal den Punkt da sein mit den anderen Frauen, was ist da bei dir jetzt?

Kl.: Ich bin da sehr empfindlich. Ich bin eifersüchtig auf dich..... Wenn das alles noch mal pas-

sieren würde, ich würde gehen, nur wüsste ich nicht wohin.

Th.: Woher kennst du das aus deiner Kindheit ?

Kl.: *Zu ihrer Mutter:* Es war nicht schön, Kind zu sein. - Mutter ist erschrocken. - Du sollst wissen, dass du uns Kindern nicht geholfen hast. Das war sehr schlimm für mich. So als ob ich keine Mutter gehabt hätte. Ich hätte Liebe und Verständnis gebraucht von dir und du hast immer alles gleich dem Papa gesagt. Und ich habe das Vertrauen verloren, bin immer unglücklicher geworden ... und die Liebe geht auch verloren. - Mutter weint. - Du sollst das wissen, wie sehr mir das weh getan hat.

Th.: Zeig ihr doch mal wie`s dir ging in deinem Leben. Nimm sie mal mit.

Kl.: Ich habe es nicht gelernt und mich nicht getraut, weil ihr mir dieses Selbstbewußtsein nicht mitgegeben habt. Ich hätte es gebraucht, dass ich auch mal freie Entscheidungen treffen darf und Fehler machen darf, um daraus zu lernen. Ich habe immer nach dir funktioniert, Vater und so schnell siehst du das nicht ein, das ist mir schon klar. - Der Vater überlegt und sagt nichts mehr. - Du sollst mal drüber nachdenken, was nicht richtig war in der Erziehung.

Jetzt kippt etwas - Loslassen passiert. Es ist eine Müdigkeit eingetreten, ein synergetisches Chaos, die Klientin hat dies durch die ständige Konfrontation und immer wieder auftauchen von neuen Situationen von selbst erreicht und will sich nur noch verzeihen. Nach Klaus Lange "annehmen, was ist". -->

Kl.: Ich kann nicht mehr, mir wird das zuviel. Ich möchte ausrasten. Dieses ewige wieder von vorne anfangen. Ich möchte eigentlich gar nicht mehr drüber reden. Es macht mich fertig , immer das gleich. - Auch mit dir (*Mann*) Wvr haben schon so viele Nächte durchgeredet und kommen nicht weiter. Ich kann und mag dir nicht mehr verzeihen, du bereust zwar alles, aber es ist zu spät für mich. Ich möchte nur noch abwarten und wünsche mir, dass ich mir selber verzeihen kann, dass ich nichts gesagt habe. Ich weiß jetzt auch, warum ich nichts gesagt habe. Das wäre jetzt mein Wunsch, mir selbst zu verzeihen.

Das wäre jetzt mein Wunsch, mir selbst zu verzeihen.

Ich muß einfach akzeptieren, ich war nicht Schuld, ich war nicht fähig, dazu etwas zu sagen, weil ich es nicht gelernt hatte. *Zum Mann:* Meine Zeichen hast du nicht gesehen, ich war bockig und konnte es dir nicht sagen und ich möchte mir jetzt einfach selber verzeihen.

Musik wird eingespielt.

Th.: Lass dich atmen! Was ist da, sich selber zu verzeihen?

Kl.: Ich schließe Frieden mit mir selbst, ich verzeihe mir.

Musik, tiefer Atem Loslassen. Lange Pause.

Kl.: Ich liege jetzt auf einer Rollliege von meinem Vater, bin ganz entspannt und sonne mich in unserem Garten zuhause. Mein Mann ist grade fortgefahren, weil er den Termin zur Therapie hat. Mit meinem Vater geht's mir gut, auch mit meiner Mutter, sie ist da für mich.

Alle kippt in eine neue Ordnung von selbst. Ich teste noch mal durch, ob alles gekippt ist, mit den wesentlichen Personen in ihrer Innenwelt.

Th.: Wie ist es ,wenn du jetzt an die anderen Frauen denkst?

Kl.: Ich möchte ihnen am liebsten die Hand geben.

Th.: Tu es!

Kl.: Ich stell mir das jetzt vor. - Ich reiche dir.... die Hand , ich reich dir... die Hand und ich reiche dir... die Hand (*reicht drei Frauen die Hand*). Und das ist befreiend und schön für mich und ich spüre keine Wut mehr auf euch. - *Musik wird eingespielt.* - Es ist alles in Ordnung, wir gehen Hand in Hand lachen und scherzen und es kommt mir vor, als wären wir gute Freundinnen. Es ist nichts Böses mehr da. Schön befreiend, alles was gut tut.

Th.: Magst du`s deinem Mann noch zeigen?

Kl.: Der soll möglichst lange bei seiner Therapie bleiben, das finde ich gut.

Selbstbewußtsein ist gestärkt.

Th.: Fühlst du dich jetzt noch schlechter als diese Frauen?

Kl.: Ich wüsste keinen Grund warum?

Die Struktur ist gekippt.

Kl.: *Zu den Frauen:* Ich fühle mich absolut gleichwertig mit euch, aber bei meinem Mann fühle ich mich besser und stärker und bin mehr wie euch, weil ich habe ihn ja schon über 20 Jahren. Ein lange Zeit und es sind noch so viele Verbindungen da. Ich fühle mich gut mit dir und unserer langen Zeit. Ich bin weiter im Garten und ruhe mich aus.

Ich führe die Klientin zurück in den Kellerraum, den sie ganz am Anfang betreten hat, dort ist die Bildveränderung auch sichtbar und sie kann selber spüren, was sich verändert hat in ihrer Innenwelt.

Kl.: Ja, es ist nicht mehr staubig, keine dreckigen Gläser mehr. Alle tauchen noch mal auf. Es ist alles gut so.

Integration, noch mal alles wahrnehmen.

Th.: Lass dich noch auf der Zeitachse nach vorne gehen und schau, wie`s dir mit deinem Mann im Bett geht.

In der Innenwelt gibt es keinen Zeitbegriff, alles kann nebeneinander, nacheinander auftauchen. Und es stärkt das Vertrauen in die Zukunft.

Kl.: Er sagt nichts mehr negatives, es geht mir gut mit ihm .

Th.: Wie fühlst du dich jetzt in deinem Körper?

Kl.: Einfach nur gut.

Die Klientin sucht sich noch einen schönen Platz für sich alleine im Garten. Entspannende Musik wird eingespielt. Ich lasse sie für ca. 10 Min. alleine und führe dann ein Nachgespräch mit ihr.

Im Nachgespräch fragt sie mich, ob sie wiederkommen soll. Ich lege es ihr ans Herz, da es sicher in der Tiefe noch Aufarbeitung z.B. mit dem Vater, der Mutter, mit ihrem „Inneren Kind“ braucht, sowie Stärkung des „inneren Löwen.“Für eine wirklich tiefe Entladung war sie noch nicht bereit und trotzdem war es offensichtlich erstmal wichtig, sich selbst zu verzeihen. Ich mache ihr

klar, dass nur, wenn sie in der Tiefe ihre Kindheitstraumen bereit ist zu klären, es letztlich zu einem dauerhaften heilsamen Prozess kommen kann. Aber erstmal fühlt sie sich wohl, möchte auch, dass ihr Mann etwas tut und will abwarten, wie sich die Sitzung auswirkt. Sie wirkt gelöst und entspannt.

Die Klientin meldet sich nach 2 Wochen wieder. Es geht ihr besser, aber sie möchte weiter arbeiten.