

Brigitte Razzar – B11 - 144 - Prüfungssession zur Synergetik Therapeutin „Gefühls - Chaos“, Session mit Klientin K.

Geführt und kommentiert von Brigitha Razzar

Erklärungen:

FETT GEDRUCKTES IN GROßBUCHSTABEN bedeutet Kommentar

K. bedeutet Klientin

T. bedeutet Therapeut

..... bedeutet längere Pause

K., ca. 50 Jahre jung, kam mit einem ganzen Katalog an „Befindlichkeitsstörungen“ zu mir:

Müdigkeit, Schwere, Eingemauertsein, Misstrauen, Resignation, keine Lebensfreude, Depressionen seit Jahren, nach Geburt sofort 1 Woche in Klinik, mit 2 _ Jahren für _ Jahr in Klinik (Karantäne) wegen Tuberkulose, Gefühl von Verlassensein, Selbsterstörung, selten Selbstmordgedanken, eventuell sexueller Missbrauch durch Opa, Schlafstörungen, Eifersucht, Einsamkeit und noch einige mehr.

Alles läuft sehr zäh in den Sitzungen. K. braucht immer sehr lange, um in Bewegung zu kommen.

In diese **6.** Session kommt K. zum ersten Mal mit aufgelösten Gefühlen, den Tränen nahe. K. wird darauf hingewiesen, dass sie, sobald ein Gefühl oder Bild hochkommt, das gleich ansprechen soll. Sie braucht kaum Entspannung.

K.: – (Weinerlich) – Ich bin so alleine. Ich hab´ eine Gänsehaut. Diese Schwärze. Du kommst immer und immer wieder.

T.: Es kommt immer wieder. Es lässt sich nicht weg drücken, **ZUR VERSTÄRKUNG IHRES GEFÜHLS** – (K. weint heftig) – nicht verleugnen. Denn es ist da. Es will gesehen werden. – (K. presst Zähne lange aufeinander) – Was geschieht gerade? **UM BEWEGUNG HINEINZUBRINGEN, UND ICH WILL WISSEN, WAS IST.**

K.: Ich hab´ gerade das Bedürfnis gehabt zu beißen, Unterkiefer anzuspannen, Zähne zu zeigen. Ach, dass die Wut so ein Stückchen gekommen ist. – (K. schluckt herunter) –

T.: Lass es da sein. Sag der Wut, dass Du sie wahrnimmst. **AM GEFÜHL DRANHALTEN, DAS SIE SONST IMMER UNTERDRÜCKT.**

K.: Wut, du bist bloß ein bisschen da. Jetzt ist wieder die Müdigkeit.

T.: Ah ja, sie darf nicht da sein, die Wut, muss sofort wieder unterdrückt werden!
Provokation.

K.: Bin so unendlich müde.

T.: Die Müdigkeit deckt alles zu. Das ist ganz praktisch. – (**Prozessarbeit-Musik: Nr. 5 „Apokalypse now“, weil sie so langsam und unheimlich ist) – Provokation.**

K.: Gedanken einfach nicht mehr zu ordnen. – (K. weint heftig) – Diesen endlosen Kampf einfach nicht zu ordnen. – (K. macht Geste des Beißens) –

T.: Wen möchtest Du denn beißen? Lass Dich mal von diesem Gefühl genau da hintragen, wo es entstanden ist, jetzt. Wem möchtest Du die Zähne zeigen? **TIEFER GEHEN .**

K.: Ich weiß es nicht.

T.: Das sagt Dein Kopf, lass Dich einfach hintragen. Folge diesem Gefühl in Deinem Kiefer. **PROVOKATION UND ANWEISUNG, AUF DEN KÖRPER ZU ACHTEN.**

K.: Dieser Schmerz, die Wut, all das ist so vermischt – (K. fängt an zu brummen) –

T.: Ja gut, verstärke dieses Geräusch.– (T. brummt kräftig mit und K. verstärkt es noch und fletscht die Zähne) – ja, was ist der Impuls, was will da kommen? **SPONTANEN AUSDRUCK VERSTÄRKEN.**

K.: Ich kann´s nicht fassen, ich kann´s einfach nicht fassen. Das macht mich auch stinkig.

T.: Gut, dann lass Dich mal stinkig machen. Das ist vielleicht der Zweck der Übung, dass Du die Stinkigkeit mal bewusst wahrnimmst. ... Drück´s aus, zeig´s ihr, dass es Dich stinkig macht. **IN DIREKTEN KONTAKT MIT IHREM GEFÜHL SCHICKEN.**

K.: – (Quengelig) – Das nervt einfach.

T.: Sprich dieses Gefühl mal direkt an. **DA SIE AUSWEICHT.**

K.: Ich bin so wütend auf mich selber – (K. weint zornig) – weil niemand da ist.

T.: Lass mal die K. vor Dir erscheinen, auf die Du wütend bist. **DAMIT SIE MIT DIESEM TEIL IN KONTAKT KOMMT.**

K.: – (K. schlägt mit ihren Händen auf die Matratze) – Auf sich selber wütend sein – (schlägt und strampelt mit den Beinen) – (**Prozessarbeit-Musik: Nr. 17 „Titanic B“, um ihre Wut zu verstärken)**

T.: Ja. Zeig´s ihr. Wenn Du magst, kannst Du auch auf den Boden stampfen. Zeig ihr, dass Du wütend bist. **UNTERSTÜTZUNG, VERSTÄRKUNG UND ERLAUBNIS.**

K.: Immer diese Resignation.

T.: Du darfst nur kurz wütend sein, dann musst Du resignieren. – (K. bejaht und weint) – Weil es ist nicht erlaubt. Irgend jemand hat Dir verboten, wütend zu sein.

Lass den mal auftauchen in einer Figur, in irgendeiner Form. Den Verbieter der Wut. **AUFMERKSAM DARAUF MACHEN. MIT INNENWELT IN KONTAKT BRINGEN.**

K.: – (Weint wütend) – Es ist einfach niemand da, einfach niemand da.

T.: Wie geht's Dir damit, dass niemand da ist? **TIEFER INS GEFÜHL.**

K.: Es tut so weh, es tut einfach so weh.

T.: Woher kennst Du das Gefühl, dass niemand da ist? **TIEFER GEHEN, ERGRÜNDEN.**

K.: – (Verzweifelt) – Das ist mein ganzes Grundgefühl.

T.: Es ist niemand da. **VERSTÄRKUNG.**

K.: – (Weint) – Niemand ist da. Ich muss immer brav sein, immer das machen, was andere wollen, sonst bin ich allein.

T.: Du darfst nicht Du sein – (heftiger Ausbruch von Weinen) – Du darfst überhaupt nicht Du sein. **VERSTÄRKUNG ODER SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Ich muss immer so sein, wie andere mich wollen. Ich kann das doch nicht.

T.: Wer will das von Dir? Wer verbietet es Dir, K. zu sein? **VERSUCH, AUF REALEBENE EINZUSTEIGEN.**

K.: Ich nehm' an, dass es meine Mutter war.

T.: Sag ihr das. Lass sie da sein – (Nicken) – Zeig ihr mal Deinen Schmerz, den Du empfindest oder frag sie, ob sie Dir dabei helfen kann oder ob sie dazu bereit ist. **AUF LETZTEN IMPULS EINGEHEN + Y – Technik.**

K.: Das ist so hoffnungslos.

T.: Ist sie da? **VERSUCH, SIE IN KONTAKT ZU HALTEN.**

K.: Sie ist weg. Sie ist einfach weg. Da ist überhaupt keine Kommunikation möglich, überhaupt nichts ist möglich. Nur dieses vernichtende „niemand“. Und ich weiß nicht einmal, ob es sich um meine Mutter handelt. Da ist nur Schwärze. Es ist niemand, es ist leer.

T.: Sprich mal die Schwärze an und sage ihr, wie Du dich mit ihr fühlst. **KONTAKT ZU SICH HALTEN.**

K.: – (Resigniert) – Ich fühl' mich so isoliert, so isoliert. Ich hab überhaupt nicht Teil an dieser Welt. Absolut schwarz von allen Seiten.

T.: Du hast keinen Teil an dieser Welt, nur das Schwarze ist für Dich übriggeblieben – (K. weint) – **UM SIE INS GEFÜHL ZU BRINGEN.**

K.: Das tut so weh. Ich kann so nicht existieren. Ich will da raus. Ich will zu den anderen.

T.: Schau mal die anderen an, wo sind die den alle? Außerhalb der Schwärze oder wo? **KONTAKT HERSTELLEN.**

K.: Die sind auf der anderen Seite.

T.: Wie kannst Du sie auf der anderen Seite wahrnehmen? **VERBINDUNG HERSTELLEN.**

K.: Ich weiß, dass sie da sind.

T.: Dann sag ihnen doch mal, dass Du es weißt, dass Du sie aber nicht erreichen kannst wegen der Schwärze oder sag der Schwärze, dass Du gerne zu den anderen möchtest oder wo sie entstanden ist und ob sie Dir dabei helfen kann. **IM KONTAKT HALTEN + Y –TECHNIK.**

K.: Schwärze, ich will zu den anderen und ich bitte Dich, mich da durch zu lassen. Die Tür ist zu.

T.: Frag doch die Schwärze, warum die Tür geschlossen ist oder wer sie zugemacht hat. **IM KONTAKT HALTEN + Y –TECHNIK.**

K.: Kannst Du mir sagen, warum die Tür geschlossen ist? Das war nicht meine Mutter, die die Türe zugemacht hat. Jetzt weiß ich, wo das ist. Damals, als ich die Tuberkulose gehabt habe. Da war wieder die Krankenschwester.

T.: Lass sie da sein. Geh wieder in die Situation rein. **KONFRONTATION AUF REALEBENE.**

K.: Ich weiß, dass da Kinder sind, ich weiß dass da andere sind. Ich muss mit denen schon Kontakt gehabt haben, sonst wollte ich nicht unbedingt zu den anderen. Es ist nicht, dass ich zu meiner Mutter will, ich will zu den anderen.

T.: Dann sag den anderen mal, dass Du zu ihnen willst. Mach Dich mal bemerkbar. Schau mal, was passiert oder mach Dich der Krankenschwester bemerkbar und erzähl ihr Deinen Wunsch, Deine Not oder lass eine fiktive Figur da sein. **IM KONTAKT HALTEN + Y –TECHNIK.**

K.: Die Tür ist da, und die Tür geht nicht auf. Jetzt brauch´ ich irgendwas Freundliches. Das Fenster. Da muss es ein Fenster geben.

T.: Ich hab gerade diese Vermutung, dass die Krankenschwester eine sehr große Rolle spielt. **SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Mein Verstand sagt mir, das war wahrscheinlich die einzige Kontaktperson. Sie war ja diejenige, die mich versorgt hat.

T.: Jetzt erzählst Du über die Geschichte. Versuch noch einmal, hineinzugehen in das Gefühl und erlebe Dich. **ZURÜCK INS GEFÜHL BRINGEN.**

K.: Das ist einfach so, das Fenster ist oben, ich komm da nicht rauf. Die Tür ist riesig groß. Diese Krankenschwester ist riesig groß.

T.: Sag ihr das mal direkt. **DIREKTEN KONTAKT FÖRDERN.**

K.: Du bist so groß. Alles ist so groß um mich herum. Und ich kann die Tür nicht aufmachen alleine, weil ich zu klein bin. Und kann nicht durch's Fenster gucken, – (Klientin schluchzt) – wo ich doch so gerne durch's Fenster gucken möchte, weil ich einfach zu klein bin. Und die hat so einen riesig großen Rock an.

T.: Sprich sie direkt an. **DIREKTEN KONTAKT FÖRDERN.**

K.: – (Kindlich, unterwürfig) – Du hast so einen riesig großen Rock an, und Du bist so groß, und immer nur hab' ich diesen Rock vor Augen. Ich möchte doch, dass Du mich auf den Arm nimmst, dass ich da raus kann. Ich möchte hier raus.

T.: Wie reagiert sie auf Dich? **DIREKTEN KONTAKT FÖRDERN.**

K.: Sie guckt mich bloß an, sie nimmt mich nicht auf den Arm, sie nimmt mich nicht mit, sie lässt mich da zurück wieder.

T.: Fühl das mal. **INS GEFÜHL BRINGEN.**

K.: – (Schluchzen) – Warum nimmst Du mich nicht mit, ich will mit, ich will nicht alleine da bleiben. Ich würde sogar mitlaufen, Du musst mich nicht auf den arm nehmen, aber ich will raus. – (Schluchzen) –

T.: Wie reagiert sie jetzt auf Dich? **DIREKTEN KONTAKT FÖRDERN.**

K.: Sie weist mich ab. Sie macht nur ihre Sachen, die sie muss, dann geht sie wieder.

T.: Wie fühlst Du Dich damit? Spür mal dieses Gefühl, sie weist Dich ab. **INS GEFÜHL BRINGEN.**

K.: – (K. bricht in heftiges Schluchzen aus) – Meine Gefühle werden überhaupt nicht geachtet. Nur das Äußere, aber meine Gefühle werden überhaupt nicht geachtet, ich hab' doch Bedürfnisse.

T.: Was hat das mit Deinem heutigen Leben zu tun? **VERKNÜPFUNG ZUM HEUTE.**

K.: Ich bekomme überhaupt keine Erwiderung auf meine Gefühle. Es tut so weh. Es ist so hoffnungslos – (K. wird wütend) – Scheiße, und ich muss immer damit leben. Und ich will nicht.

T.: Musst Du das, wer sagt Dir das? **MUSTER + GLAUBENSSATZ.**

K.: Ich bin so klein. Ich kann das nicht beenden, den ganzen Scheiß. – (Trotzig) – Ich will da aufhören.

T.: Na, dann lass Dir mal was einfallen. Was könntest Du denn machen? **PROVOKATION.**

K.: Ich will mich umbringen. Ich will nicht mehr leben, weil ich es nicht mehr aushalten will.

T.: Das ist eine Möglichkeit von vielen. **PROVOKATION.**

K.: Ich bin doch so klein. Ich kann doch nicht raus. Ich kann da einfach nicht raus. Ich schaff' es einfach nicht.

T.: Wer könnte Dir denn dabei helfen? Lass' mal jemanden auftauchen, der Dir dabei helfen kann, eine innere Weisheitsfigur oder Deine große K., jetzt. **VERSUCH, DIE STRUKTUR ZU KIPPEN.**

K.: Die Einzige, die mir helfen kann, ist die große K., sonst niemand.

T.: Dann lass sie da sein. Und schau mal, was passiert, wenn die große K. kommt. Was geschieht jetzt? Wie fühlt sich die kleine K.? **VERSUCH, DIE STRUKTUR ZU KIPPEN.**

K.: Sie fühlt sich gesehen und sie fühlt sich nicht mehr alleine.

T.: Sprich das mal in der Ich-Form. **VERSTÄRKUNG.**

K.: – (Bewegt) – Ich fühle mich nicht mehr alleine, wenn Du da bist, dann fällt das andere Drumherum weg, diese Sehnsucht nach den anderen. Aber dann sind nur wir zwei wieder alleine. Und das ist auch zuwenig. Das gibt zwar eine gewisse Stärke, aber ich brauche auch die Zuwendung von außen. Ich will zu den Kindern. Und das kann mir die große K. auch nicht ermöglichen. Sie kann mir nur ermöglichen, dass ich nicht allein bin und dass ich mich nicht so winzig fühle.

T.: Dann sei doch mal die große K. in dieser Situation. Du weißt, in Deiner Innenwelt, das ist eine Phantasiereise, Du kannst da alles machen, es ist Deine Märchenwelt. Das heißt, schau doch mal, ob Du als große K. diesem kleinen Kind nicht einfach helfen kannst. Steh mal hin für Dein kleines Kind. Probier es aus. **PROVOKATION.**

K.: – (Ohne jegliche Emotion) – Ja, klar, ich weiß es, ich kann die kleine K. auf den Arm nehmen, ich kann zur Tür gehen, kann die Tür aufmachen, und wenn da die Schwester sitzt dahinter, dann kann ich sagen, Du kannst mich mal. Das geht alles und ich kann einfach aus dem Haus rausmarschieren.

T.: Fühl das mal, weil im Moment redest Du so, wie, Du kannst das zwar tun, aber... da ist noch ein „Aber“; finde mal dieses „Aber“ heraus. Und die große K. ist emotional gerade überhaupt nicht dabei. **INS GEFÜHL BRINGEN.**

K.: Das ist das Problem. Dieses Gefühl, das ist so riesig groß.

T.: Sag mal Deinem Kind, dass Du ein Problem hast, für es adäquat zu sorgen, wenn Dir das über die Lippen kommt. Probier mal, es auszusprechen. **INS GEFÜHL BRINGEN + PROVOKATION.**

K.: – (K. beginnt zu weinen) – Es stimmt, ich hab' so Schwierigkeiten, für Dich zu sorgen. Jeder hat Schwierigkeiten, für Dich zu sorgen.

T.: Dein kleines Kind will erlöst werden von der großen K.. Dann können all die anderen Dinge geschehen. Dann ist der Zugang zu den anderen frei. Solange die große K. für die Kleine nicht einsteht, kann die Kleine schreien, nach was auch immer sie will. Da passiert nichts. **SICHTBAR MACHEN, WAS IST.**

K.: Wenn ich aber für die Kleine einstehe, dann wird das so übermächtig, und dann beherrschen die Gefühle der kleinen K. die große K..

T.: Vielleicht musst Du das mal ausprobieren, wie sich das wirklich anfühlt und ob das nicht seine Berechtigung hat. Die kleine K. durfte ja nie leben, sie wird immer unterdrückt. **VERSUCH DES „FLÜGELSCHLAG DES SCHMETTERLINGS“.**

K.: Aber dann ist die ganze große Angst da. Die große K. besteht aus dem Kopf und die kleine K. beherrscht das Gefühl. Und die hat furchtbare Angst. Sie hat so Angst.

T.: Ja, sag ihr mal, dass Du diese Angst kennst, dass Du weißt, dass, wenn sie die Gefühle dasein lassen darf, dass dann ganz, ganz große Angst da ist. Und Du kannst ihr jetzt die Erlaubnis geben oder Du kannst es ihr verwehren. Es ist Deine Entscheidung. Du kannst beides ausprobieren. Du kannst es ihr erst mal verwehren und schauen, was dann passiert. **KONTAKT + PROVOKATION.**

K.: Da stehe ich auf dem Schlauch.

T.: Sag mal Deiner Kleinen, dass, wenn Du ihr die Gefühle verweigerst, dass Du dann auf dem Schlauch stehst. Da fließt nichts mehr. **KONTAKT HALTEN.**

K.: Das lähmt mich.

T.: Genau das ist der Punkt. So, wie ich das wahrnehme, lässt Du Deiner Kleinen nicht ihre Gefühle, ihr Kleinsein, ihre Bedürfnisse. Das kleine Kind hat nur Bedürfnisse. Es besteht förmlich aus Bedürfnissen. Wenn Du sie ihm nicht lässt, dann stehst Du auf dem Schlauch. Dadurch hast Du keine Energie. Du schneidest Dich selber ab. Also es ist unmittelbar verbunden, die kleine K. in Dir, die keine Gefühle haben darf, weil sie so schmerzhaft sind. Dann steht etwas auf dem Schlauch, die Energie fließt nicht mehr und die große K. kann nur noch resignieren. Es bedingt eines das andere. Fühl mal, ob das stimmt. **ICH SCHILDERE MEINE WAHRNEHMUNG ALS KONFRONTATION.**

K.: Aber, wenn ich Dich, kleine K., pur leben lasse, dann ist nur Schmerz da.

T.: Vielleicht muss sie das erst mal erleben dürfen, dass sie da durch gehen kann. Dass Sie sich überhaupt erst einmal erheben kann in den Schmerz und die Erlaubnis bekommt: Du darfst Deine Gefühle fühlen. Du darfst fühlen. Die große K. setzt das Muster, das ihr als kleines Kind angetan wurde, schlicht und ergreifend fort und unterdrückt jetzt weiterhin schön konsequent die Gefühle der kleinen K. und wundert sich, warum der Lebenssaft ausgeht. Da steht was auf dem Schlauch. Die Energie kann nicht fließen. Das ist meine Sicht der Dinge. Also ich weiß nicht, ob Du Dich darauf einlassen willst. Es ist ein Wagnis, und ich hab' keine Ahnung, was passiert, wenn die kleine K. endlich mal ihre Gefühle zeigen darf. **ICH SCHILDERE MEINE WAHRNEHMUNG ALS KONFRONTATION + PROVOKATION.**

K.: Gut, ich mach das dosiert. Kleine K., ich hab´ vor Deinen Schmerzengefühlen, Deinen Aggressionen habe ich dermaßen Angst, dass ich denke, ich kann es nur dosiert zulassen. Ich bin schon ganz stolz drauf, dass ich jetzt diesen Schmerz ein bisschen zulassen kann. Dass es mir passiert, das ich Tränen weinen kann, dass ich nicht versteinert bin. Natürlich versuche ich, es kontrolliert zu machen. Ich hab´ nicht das Gefühl, dass ich ins Geschäft gehen kann und da rumheulen kann. Ich kann nicht einkaufen gehen und da zu flennen anfangen. Ich habe mir so das Weinen abgewöhnt, dass ich damit nicht umgehen kann, dass ich Angst habe, dass das unkontrolliert kommt.

T.: Schau mal, wie Deine Kleine reagiert auf das, was Du ihr jetzt gerade erklärt hast. **KONTAKT HERSTELLEN.**

K.: Sie fühlt sich dadurch abgelehnt.

T.: Sag ihr, dass Du es wahrnehmen kannst. **KONTAKT HERSTELLEN.**

K.: Ich seh´, dass Du da traurig bist, das Du Dich da nicht recht angenommen fühlst, weil das sind ja genau die Punkte, warum man Deine Bedürfnisse nicht akzeptiert, warum man sie abgelehnt hat, warum Du das Gefühl hast, dass man Dich wegsperert, warum man Dir nicht die Zuwendung gibt, die Du an und für sich bräuchtest. Weil immer dieses: zuerst muss das oder das gemacht werden. Der Schein nach außen hin muss aufrecht erhalten werden.

T.: Lass mal den Schein auftreten als eine Form, die Du erkennen kannst. Oder wem dient der Schein? Für was ist er wichtig? **LETZTER IMPULS + Y-TECHNIK.**

K.: Du bist wie ein Flaschengeist, der auftaucht, der keine Substanz hat, der sich aber mordsmäßig ausdehnen kann, kein Gehalt. Oh Gott, es ist so schwer. Da habe ich immer das Gefühl, das schaffe ich nicht. Wenn dieser ganze äußere Schein keinen Inhalt hat, das heißt ja für mich, dass ich mich mehr auf meine Gefühle besinnen muss. Wenn ich allerdings auf der gefühlsmäßigen Ebene mir die Leute suche, dann muss ich ja unwahrscheinlich viel Arbeit leisten, dann muss ich mich ja ganz umkrepeln. Das ist ein Haufen Geschäft.

T.: Wie geht´s denn Dir mit diesen Haufen an Geschäft, der da vor Dir zu liegen scheint oder schau Dir mal diesen Berg an, von oben vielleicht. **LETZTER IMPULS + Y-TECHNIK.**

K.: Ich bin furchtbar müde, nur müde und dann will ich das nicht beginnen. Da ist so eine Verweigerung da.

T.: Lass mal den Verweigerer da sein oder woher kennst Du den Verweigerer, der nicht bereit ist, sich den Berg anzuschauen, der die Müdigkeit bringt und der die Resignation wieder antickt? **LETZTER IMPULS + Y-TECHNIK.**

K.: Keine Ahnung. Da kommt wieder nichts, leer.

T.: Vielleicht ist der Verweigerer die Leere. Ich weiß es nicht. Sprich doch mal die Leere an, frag sie, ob sie etwas mit dem Verweigerer zu tun hat. **KONTAKT HERSTELLEN.**

K.: Was soll das jetzt? Wer bist Du? Du bist weiß, Du bist Nebel. Und Du fühlst Dich auch nicht gut an. Da tut mir das Herz weh und kalt, mir ist es sehr kalt. Da sind Stufen. Aber die sind so in diesem Nebel. – (**K. wird auf direkte Ansprache hingewiesen**) – Du bist so kalt, da fröstelt es mich. Und vor allem, ich weiß ja gar nicht, wie weit ich da hochgehen muss.

T.: Für mich sieht es so aus, als ob Du die Kontrolle behalten musst, alles von vorne herein wissen, sehen können, abschätzen können, dann erst bist Du bereit, einen Schritt zu tun. **AUFZEIGEN, WAS IST.**

K.: Ja, das ist das Problem. Ich weiß nicht, was dabei heraus kommt. Ich hab´ dann immer Angst, dass da wieder ein Schmerz dahinter steht.

T.: Da Du jetzt auf Deiner Innenweltreise bist, könntest Du es einfach mal ausprobieren. Du könntest versuchen, diese Stufen emporzusteigen in den Nebel hinein und Dich mal darauf einlassen. **DIREKTE ANWEISUNG, DAMIT ES WEITERGEHT.**

K.: – (Trotzig) – Könnt das nicht ein warmer Nebel sein? Herr Gott noch mal, dann wär´s doch leichter, da hoch zu gehen.

T.: Frag ihn mal, ob er sich für Dich warm macht oder spür mal Deinen Trotz und ob es einen Sinn hat, dass er so kalt ist. **LETZTER IMPULS + Y-TECHNIK.**

K.: Es wär´ halt wesentlich leichter, wenn´s ein bisschen angenehmer wäre, wenn es nicht so kalt wäre. – (K. und T. lachen herzlich) (Etwas agiler) – Diese Kälte, die macht mir zu schaffen, die lässt mich erstarren, die lässt mich da gar nicht weiter hoch. – (**K. wird auf direkte Ansprache hingewiesen**) – Kälte, Du könntest auch ein bisschen wärmer sein. Herr Gott noch mal. Da kann ich ja gar nicht die Treppe hochgehen.

T.: Die ist gar nicht auf Deiner Seite, die Kälte. Die unterstützt wohl den Verweigerer. – (K. bejaht) – Jetzt hab´ ich mal eine Idee, stell´ doch mal einen Brenner auf, einen Blasebalg, der warme Luft bläst oder mach ein Feuerchen oder irgend etwas. Tu etwas in Deiner Innenwelt, egal was es ist. Nimm ein Streichholz, zünde ein Holzscheit an oder lass die Sonne scheinen. Du kannst natürlich auch gar nichts tun. **IN BEWEGUNG BRINGEN + Y-TECHNIK + PROVOKATION.**

K.: – (Atmet tief) – Also, da lass´ ich oben die Sonne scheinen. Da wird´s schon mal ein bisschen freundlicher und heller. Ich guck mal in meine Taschen, ob ich irgendwas habe. Was ich habe, ist, dass ich einen dicken Mantel anziehe. Das ist schon mal gut. – (K. redet jetzt lauter) – Was könnt´ man denn noch? Ich setz´ eine dicke Kappe auf und ich tu´ Fellhandschuhe anziehen. Und ich ziehe mich einfach ganz, ganz dick an. Und dann renn´ ich wie blöd, weil dann weiß ich auch, dass es warm wird.

T.: Wie geht´s Dir, wenn Du so aktiv bist in Deiner Innenwelt? **INS GEFÜHL GEHEN.**

K.: Mir wird schon wärmer. Ich darf bloß nicht innehalten. Dann kommt wieder die Angst, dass ich es dann nicht schaffe, weil ich dann erschöpft bin. Ich bin immer erschöpft.

T.: Schau mal hinter Dich, wie sieht es eigentlich hinter Dir aus? Dreh Dich mal um Dich selbst, mehrere Male, wie ein Wirbel. Schau, was dann passiert. **SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Der erste Impuls, ich hab mich umgedreht, und da bin ich doch schon aus dem Schwarz raus. Ich hab´ schon ein gutes Wegstück zurückgelegt. Ich darf gar nicht zurück gucken, sonst kriege ich Schwierigkeiten. Weil ich bin nicht höhensicher, da wird mir schwindelig. Dann stürze ich wieder da runter.

T.: Lass einen Balken oder so was da sein, an dem Du dich festhalten kannst. **VERÄNDERUNGSMÖGLICHKEIT.**

K.: Nein, ich habe ein Seil, an dem ich festgebunden bin nach oben. Dann kann ich nicht abstürzen.

T.: Also, Du bist gesichert. **VERSTÄRKUNG.**

K.: Das ist zwar bloß eine Sicherheitsleine. Das ist zwar nicht stabil, aber sie ist immerhin da. Wenn mir´s schwindelig wird, ich stürze nicht mehr da runter. Das was ich mir bis hierhin erarbeitet habe, das habe ich. – **(Klientin wird aufgefordert, diesen letzten Satz noch einmal zu wiederholen, zur Verstärkung)** – Das was ich mir bis hierhin erarbeitet habe, das habe ich, das gehört mir. Ja, ich habe immer den Wunsch, dass die Dinge doch mit Leichtigkeit passieren, mit Freude, nicht aus diesem Schmerzgefühl heraus oder diesem Angstgefühl heraus meinen Hintern bewege, sondern, dass ich aus der Freude, ich will mehr, mich bewege.

T.: Ja, dann lass doch diese Freude mal auftauchen. **LETZTER IMPULS.**

K.: Da ist jetzt die Sonne, die auftaucht hinter dem Nebel. Das ist die Freude.

T.: Frag doch mal die Freude, warum sie Dir so oft abhanden kommt. **SCHEIBCHEN ZIEHEN + LETZTER IMPULS.**

K.: Ja genau, weil das hat sie gerade jetzt auch gemacht. Die ist aufgeblinkt hinter dem Nebel und dann ist sie wieder weg. Das ist das Permanente. Die verzieht sich immer wieder.

T.: Also, es ist nicht konstant. Du kannst diese glücklichen Momente nicht halten. Du scheinst immer nur so eine Ahnung davon zu haben. **VERSTÄRKUNG.**

K.: Ja genau.

T.: Okay, dann frag sie doch, warum sie so schnell wieder verschwunden ist oder wer dafür verantwortlich ist. **Y-TECHNIK + WIEDER REIN IN DEN PROZESS.**

K.: Sonne, warum verschwindest Du immer wieder? Sie gibt mir keine Antwort.

T.: Wie ist das für Dich? Nimm das mal wahr, die gibt Dir keine Antwort. **INS FÜHLEN BRINGEN.**

K.: Ich hab noch zu wenig Kontakt dazu anscheinend.

T.: Dann geh mal näher ran. Oder betrachte sie von oben. Vielleicht hat sie Dich auch gar nicht gehört. **STRUKTUR KIPPEN. Y-TECHNIK.**

K.: Ich hab´ so eine ziemliche Distanz. Ich hab´ so das Gefühl, eine Sonne, wenn ich zu nah heran gehe, dann verbrenne ich mich, dann wird es zu heiß.

T.: Tja, vielleicht ist das mit der Freude auch so, dass Du Angst hast vor der Freude. Es könnte ja heiß werden, das bedeutet Gefühle. Es bedeutet Öffnung. **PROVOKATION.**

K.: Ja, dann hab´ ich keine Kontrolle mehr, kann nicht mehr funktionieren, dann geht alles den Bach runter, weil es ist ja keiner da, der mich unterstützt, der das an meiner statt hält.

T.: Genau. Woher kennst Du das oder lass mal die Kontrolle da sein. **TIEFER IN DEN PROZESS + Y-TECHNIK.**

K.: Die Kontrolle ist wie eine graue Wand.

T.: Sprich sie an, was Du wahrnimmst, wie sie auf Dich wirkt. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Das ist eine Betonwand.

T.: Geh in den Kontakt, geh ins „Du“. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Oh Gott im Himmel, da steh´ ich jetzt blöd davor, vor Dir, grauer Betonwand und rede mit Dir, aber Du wirst nicht mit mir reden. Mit Dir ist nicht zu kommunizieren. Du stehst da. Du bist stabil. Das bist Du allerdings. Aber mit Dir kann ich nichts anfangen.

T.: Aber sie regiert Dein ganzes Leben. **PROVOKATION.**

K.: Ich kann mich dagegen lehnen. Die ist mächtig, sehr stabil.

T.: Lass mal Dein kleines Kind dabei sein und zeige ihr mal Deine Kontrollwand. **SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Ja, kleine K., da guck hin. Das ist Sicherheit. Das ist meine Kontrollwand. Das interessiert die nicht. Die kleine K. dreht sich da weg, die will da nicht hin, weil die kleine K. will was Buntes, die will was Lebendiges, was Bewegliches.

T.: Tja, das ist jetzt so ein seltsamer Zustand, die kleine K. und Du, Ihr gehört zusammen, aber wenn die Kontrollwand da ist, die so mächtig ist, dann ist kein Zusammensein möglich. Die scheint ihr einfach zu mächtig zu sein, zu grau. **AUFZEIGEN, WAS IST.**

K.: Genau, die interessiert sie nicht.

T.: Frag sie mal, was sie sich wünscht, was sie interessiert. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Ja, kleine K. was interessiert Dich? Sie will auf die bunte Wiese. Sie will zu den Schmetterlingen.

T.: Frag sie mal, ob da die Kontrollwand Platz hat, ob die auch einen Raum hat auf der bunten Wiese. **KONFRONTATION KIND MIT KONTROLLE. SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Nein, dann tut sie die Sonne verstellen. Ja, jetzt guck mal da. Wir stellen jetzt die graue Wand an den Rand der Wiese. Und dann machen wir eine Tür rein. Und dann können wir die Türe aufmachen. Ich bin nämlich die große K., und ich kann die Tür aufmachen. Und von da ab geht's dann auf die Wiese. Die Sonne, die scheint dann über der Wiese. Klar, wenn wir auf der einen Seite sind und gehen nicht durch die Türe durch, dann sehen wir keine Sonne. Aber wenn wir durch die Tür durch gehen, dann kommen wir auf die Wiese, und dort hat es Sonne und da verstellt die Wand auch nicht die Sonne.

T.: Jetzt schau mal, wie die kleine K. darauf reagiert. **INS GEFÜHL BRINGEN.**

K.: Sie guckt mich ganz groß an, aber sie hält mich bei der Hand und mir, als großer K., gibt das was, – (erstaunt) – gibt mir Sicherheit, nein gibt mir Wärme, nein gleichzeitig auch diese Sicherheit. Ich bin nicht allein. Diese Hand, ich sehe förmlich diese beiden Hände ineinander, – (sehr berührt) – über diese Hände fließt dann die Wärme, – (**Sanfte Musik zur Unterstützung**) – nur, was mir auffällt, es ist zwar wunderschön, die Wiese und die Schmetterlinge und das alles, aber wo sind die Menschen? – (Weint) – Die Menschen fehlen.

T.: Schau doch mal nach, ob die Kontrollwand die Möglichkeit bietet, die Menschen durchzulassen oder schau mal hinter die Wand, ob die Menschen ganz woanders sind, ob die Kontrollwand das vielleicht verhindert oder frag mal die kleine K., wo die Menschen sind. **SCHEIBCHEN ZIEHEN + Y-TECHNIK.**

K.: Kleine K., kannst Du mir zeigen, wo die Menschen sind? Die große K. hat Sehnsucht nach Menschen. Und die kleine K. hat Angst vor den Menschen.

T.: Es könnte sein, dass die große und die kleine K. erst einmal ihren eigenen Freundschaftsbund schließen müssen, damit dieses Auseinanderstreben aufhören kann. – (Heftiges Schluchzen) – Vielleicht muss die große K. die Kleine vor manchen Menschen beschützen, vor Dingen beschützen, vor Übergriffen beschützen, damit die kleine K. überhaupt das Vertrauen bekommt, sich mit Menschen zusammenzutun. So zieht sie Dich immer in die Einsamkeit, weil sie sich nicht beschützt fühlt. So stellt sich mir das dar. **MEINE WAHRNEHMUNG. AUFZEIGEN, WAS IST.**

K.: Ja, ich weiß doch nicht, was ist das Richtige.

T.: Ich weiß es auch nicht. Probier mal aus, was das Richtige sein könnte. Frag mal die kleine K., ob die Worte, die ich gerade gesprochen habe, ob die stimmen. **RÜCKVERBINDUNG ZUM INNEREN KIND.**

K.: Ja, das stimmt. Kleine K. was brauchst Du? Wenn wir auf der Wiese gewesen sind, ob wir uns dann ins Dorf aufmachen können zu den Menschen? Ja, jetzt seh´ ich, dass Du Angst hast. Ich seh´ Dein Widerstreben.

T.: Vielleicht kann sie Dir sagen, wovor sie Angst hat, was sie wirklich braucht, was sie von Dir sich wünscht, damit sie überhaupt zu den Menschen gehen kann.

VERSUCH, DIE STRUKTUR ZU KIPPEN.

K.: Oh, hast Du Angst, die schlagen und beißen. Das Beißen kann ich allerdings nicht verstehen.

T.: Bist Du bereit, das anzunehmen, dass das ihr Gefühl ist, die Menschen schlagen und beißen oder willst Du das nicht annehmen? **SCHEIBCHEN ZIEHEN + Y-TECHNIK.**

K.: Was beißt? Keine Idee, ich hab´ da keinen verstandesmäßigen Zugang.

T.: Den brauchst Du auch nicht. Das muss man nicht mit dem Verstand lösen. Magst Du mal Dein kleines Kind bitten, Dir zu zeigen, was sie damit meint, die Menschen schlagen und beißen? Sie soll Dir einfach etwas zeigen. Kinder haben eine andere Sprache als Erwachsene. **WEG VOM VERSTAND. ENERGETISCHEN ZUSTAND DES KINDES AUFZEIGEN.**

K.: Wohl eher: die Menschen schimpfen, sie keifen, bläken die Zähne, wenn sie wütend sind.

T.: Für sie ist das, wie gebissen werden. **ZEIGEN, WAS IST.**

K.: Ja, das ist eine Drohung, wie wenn ein Hund die Zähne fletscht.

T.: Es scheint mir so, sie braucht Schutz, Schutz davor, sie kennt diesen Schutz nicht. **ZEIGEN, WAS IST.**

K.: – (Klientin weint) – Ja, sie war so ausgeliefert.

T.: Natürlich gibt es viele Möglichkeiten, eine davon ist die, die ich Dir gerne empfehlen möchte, als große K. schütze mal Dein kleines Kind. Du bist jetzt die große K., Du kannst die Zähne fletschen, den keifenden Menschen Einhalt gebieten. Du kannst Dich für Dein kleines Kind einsetzen und sagen: so ich beschütze Dich jetzt. Die Menschen können mit den Zähnen fletschen, soviel sie wollen, ich beschütze Dich jetzt. **SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Das Dilemma ist das, dass die Person, die keift und schlägt, dass das dieselbe ist, die einzige Quelle ist, wo auch Zuwendung herkommt.

T.: Wer ist das, diese Person, die keift und schlägt? **AUF REALE EBENE GEHEN.**

K.: Fällt mir nur meine Mutter ein.

T.: Lass sie da sein und sag ihr auch, was Du gerade herausgefunden hast. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Mama, Du bist die Einzige, Du schimpfst so viel, Du schlägst so viel und gleichzeitig bist Du auch diejenige, die mir was zu essen gibt.

T.: Zuckerbrot und Peitsche. **VERSTÄRKUNG.**

K.: Ja, die dafür sorgt, die sich um mich kümmert, um mein leibliches Wohl.

T.: Du bist jetzt in Deiner Innenwelt, Du hast Dein kleines Kind vor Dir, die dieses Elend erlebt hat, Du kannst als die große K. für das kleine Kind eintreten. Du kannst dieser Mutter, die keift und beißt und die Zähne zeigt und sie gleichzeitig versorgt, sagen, dass man so nicht mit Kindern umgeht oder es könnte jemand kommen, eine innere Weisheit von Dir, die der Mutter einmal sagt, wie man Kinder erzieht, so die Urmutter oder irgend jemand könnte kommen. Schau mal, was Du gerne machen möchtest. **Y-TECHNIK.**

K.: Ich nehm´ die Oma, die mit ihrer Tochter redet, die ihre Tochter unterstützt, die diese Tochter fürchterlich vermisst hat. Annelies, ich unterstütz´ Dich jetzt, ich geb´ Dir Halt, und dann musst Du das Mädchen nicht immer schimpfen und Dich so überfordert fühlen. Was will sie denn? Sie will lustig sein, fröhlich und sich alles angucken, alles betasten, ausprobieren. Aber meine Mutter würde gerne ausgehen, die Welt ausprobieren. Sie hätte gerne einen Beruf gehabt. Und jetzt sitzt sie da mit so einem kleinen Kind in so einer beschissenen Situation, keine Mutter mehr da, die sie unterstützt hätte, die ihr vielleicht auch mal geholfen hätte mit dem Kind, die es vielleicht mal abgenommen hätte. Die Auseinandersetzung mit ihrem Vater kommt noch dazu.

T.: Dann lass jetzt mal ihren Vater, Ihre Mutter, Ihre Familie dasein und auch den Mann, der sie geschwängert hat. Lass alle da sein, die daran beteiligt sind. **ALLE INNEREN FIGUREN MITEINANDER VERBINDEN**

K.: Fühlt sich nicht gut an. Das macht mir Angst. Das ist eine sehr bedrohliche Atmosphäre.

T.: Wer könnte hier Rat geben? Was wäre hier wichtig, nun zu tun? Lass mal eine innere Weisheit von Dir auftauchen. **ENERGETISCHE TRANSFORMATION DURCH INNERE WEISHEIT.**

K.: Aufgetaucht sind Oma und Opa väterlicherseits. Das war anscheinend immer so eine Flucht aus dieser ganzen bedrohlichen Atmosphäre. Dort war´s friedlich. Dort habe ich Annahme erfahren.

T.: Fühl Dich noch mal in diese Annahme hinein von dieser Familie. **VERBINDUNG MIT REALER EBENE.**

K.: Es war sehr viel Behäbigkeit. Da war nicht viel los. Aber ich hab´ mich angenommen gefühlt. Es war schön. Da konnte ich auf die Straße gehen. Da waren andere Kinder zum Spielen.

T.: Tu das doch gerade mal. Geh mal rein in dieses Gefühl. Oder zeig mal Deiner Mama, was Du brauchst. **Y-TECHNIK + INS GEFÜHL BRINGEN.**

K.: Aber auch da ist jetzt ein Stachel drin. Und ich bin wütend auf meine Mutter. Ich habe mich immer so aufgehoben gefühlt bei meiner Oma. Und meine Mutter hat dann irgendwann gesagt, meine Oma hätte auch dagegen protestiert, dass ich da war. Aber mein Opa hat das gewollt.

T.: Geh mal rein in die Situation. Frag Deine Oma, wie sich das wirklich verhält. Hier redet Deine Mutter was anderes, Du fühlst was anderes. Deine Oma, frag sie mal.
KONFRONTATION FÖRDERN.

K.: Oma, magst Du mich wirklich? Es ist schwer. Da kommt keine reine Freude durch. Ich weiß nicht, aus was für Gründen jetzt.

T.: Sag ihr das auch. **NICHT IN DEN KOPF, SONDERN IM GESCHEHEN BLEIBEN.**

K.: Aber Du hast mich zumindest nicht geschimpft, nicht weggebissen. Du hast Beständigkeit gezeigt. Du hast mich überall mit hingenommen. Ich habe mich von Dir ernst genommen gefühlt. Aber reine Freude kommt nicht auf. Immer ein Gemisch. Immer eine Ambivalenz.

T.: Diese Ambivalenz scheint auch in den Generationen zurück vorhanden zu sein. Diese ganze Familiengeschichte ist für Dich bedrohlich, egal in welcher Richtung Du sie anschaust. Deine Mutter hat sich mit dem kleinen Kind auch alleine gelassen gefühlt. Es ist, wie es ist. Nimm das mal wahr. Eine Möglichkeit wäre für Dich, erst mal zu sagen: okay, meine Mutter hat es auch schwer gehabt in der Situation.
ERST MAL EINE ART ANNAHME.

K.: Das ist die einzige Möglichkeit, die ich bis jetzt erfahren habe, um mit ihr Frieden zu machen.

T.: Das ist ein sehr wichtiger Schritt, dass Du bekenntest in Dir, Du hattest es nicht leicht, sie hatte es nicht leicht. Ihr könnt Euch beide die Hände reichen. Die ganze Familie kann sich die Hände reichen. Das wäre mal ein erster Schritt. Es ist wie es ist. Und Du kannst dennoch etwas daran verändern, wenn Du das willst.
VERSTÄRKUNG UND MUT MACHEN.

K.: Ich versteh´ diese Frau so gut.

T.: Ja, dann sag es ihr. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Ja, Mama, ich versteh´ Dich. Und ich seh´ sogar, wie Du jetzt kämpfst. Auf eine gewisse Art und Weise tust Du mir furchtbar leid. Manchmal bin ich ganz stolz drauf, dass ich nicht Deinen Weg weiter hab´ gehen müssen.

T.: Gut, ich habe jetzt folgende Idee. Lass mal ganz bewusst eine innere weise Instanz auftreten, aus dem kollektiven Unterbewussten, sei es ein weiser Mann, eine weise Fee, ein Engel, wer auch immer, es soll sich Dir mal zeigen. **SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Das ist eine Person zwischen Mann und Frau. Körperlich sehr stark. Warm mit einem freundlichen gütigen Gesichtsausdruck.

T.: Sag ihr, wie Du sie wahrnimmst. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Du bist stark, kräftig. Trotz all dem bist Du nicht verhärtet. Du hast Zugang zu Deinen Gefühlen. Du kannst Dein Herz fließen lassen. Und bist auch wehrhaft. Die Idealfigur an für sich.

T.: Wie geht's Dir in der Gegenwart dieser Gestalt? **INS GEFÜHL BRINGEN.**

K.: Ich bin neidisch auf Dich.

T.: Frag sie mal, wie Du so werden kannst oder was Du jetzt tun könntest mit Deiner Familie, die so bedrohlich schien, dass Du geflüchtet bist zur väterlichen Oma, Opa, weil es da angenehmer ist. **SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Wie gehe ich mit denen um? Was mache ich mit denen? Er verweist mich auf meine jetzige Familie. Ich soll mich nicht immer um die alten Sachen kümmern, sondern ich soll vorwärts schreiten und meine jetzige Familie angucken und mich um meine Familie kümmern.

T.: Lass Deine Familie auch da sein. **ALLE MITEINANDER VERBINDEN ODER KONFRONTIEREN.**

K.: Das tut so weh, weil das einfach auch gescheitert ist.

T.: Sag ihm das. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Es tut noch so weh, wenn ich dahin gucke, weil ich das Gefühl habe, dass ich da gescheitert bin. Es geht einfach nicht, da ist nichts mehr zu wollen. Ich habe zwar meine Kinder, aber die müssen ja auch gehen. Die sind auch in der Richtung von mir weg. Er meint, ich muss es so annehmen, wie es ist und nicht flüchten.

T.: Lass Dein kleines inneres Kind auch da sein. Es soll sich auch anhören, was Deine weise innere Instanz sagt. **SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Komm her kleine K. Ich nehm' dich auf den Arm.

T.: Gehört die kleine K. auch zu Deiner Familie, Was meint der Weise? **SCHEIBCHEN ZIEHEN.**

K.: Wir sind eins. Ich kann da vor meinem Inneren stehen. Das ist kein Problem. Aber ich hab' Schwierigkeiten, mit meinem Kind auf dem Arm zu meinen Kindern zu gehen. Ich habe Angst, zurückgewiesen zu werden von Ihnen, wenn ich mich so zeige.

T.: Dann lass mal Deine Kinder da sein. Du kannst es jetzt üben. Und schau mal was passiert. Zeig ihnen mal Dein kleines inneres Kind . – **(Musik zur Entspannung, Nr 1 „Herzleuchten“, damit das Innere Kind mehr Unterstützung bekommt) – ALLE MITEINANDER VERBINDEN.**

K.: Ich möchte es euch zeigen. Ich wünsche mir, dass Ihr auch neugierig seid. Helen, ich möchte Dir mein kleines inneres Kind zeigen. Damit beschäftige ich mich einfach.

Du weist, dass ich Dich sehr lieb habe. Ich bin bloß da, um nach Dir zu gucken. Wenn Du kommst, dann bin ich auch für Dich da.

T.: Wie reagiert sie auf Dich oder Dein kleines Kind? Vielleicht kann sie ja sogar ihr eigenes kleines inneres Kind mitbringen, damit sich alle begegnen können. **ALLE MITEINANDER VERBINDEN.**

K.: Ich denk, sie kann´s annehmen.

T.: Frag sie. **WEG VOM DENKEN, REIN IN DIE WAHRNEHMUNG.**

K.: Helen, kannst Du mich so annehmen? Ja, sie kann mich so annehmen.

T.: Wie ist das für Dich, zu bemerken, Deine Tochter kann Dich so annehmen? Vorhin hast Du Dich nicht einmal getraut. **INS GEFÜHL BRINGEN.**

K.: Ich bin beschämt so ein bisschen.

T.: Sag das mal Deiner Tochter. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Helen, ich bin beschämt darüber. Ich bin über die ganze Situation beschämt, ich hab´ manchmal das Gefühl, ich bin das Kind und Du bist die Erwachsene.

T.: Wie reagiert sie darauf? **DIREKTER KONTAKT.**

K.: – (Ganz erstaunt) – Sie bleibt da!

T.: Sei im Kontakt mit ihr, sag ihr, was Du wahrnimmst. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Helen, ich seh´, dass Du da bleibst. Und es tut mir sehr, sehr gut. Ich habe immer Angst gehabt, dass das Band zwischen uns zerrissen ist.

T.: Wie reagiert sie darauf? **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Sie gibt mir ihre Hand. Ja, ich nehme gerne Deine Hand, weil ich auch weiß, dass wir uns wieder loslassen können. Es tut mir gut, wie unser Verhältnis ist. Ich habe bloß manchmal Angst, dass ich mich immer noch zu wenig um Dich kümmere. Ich hab´ ab und zu den Wunsch, mit Dir in Kontakt zu gehen, und ich kann mich einfach nicht überwinden. Einfach so zuzugeben, dass ich „Hallo“ sagen will, was Du ja manchmal machst, was Du ja fertigbringst.

T.: Wie geht´s denn ihr damit. wenn sie das hört, die Mutter möchte das, aber sie traut sich gar nicht? **INS GEFÜHL BRINGEN.**

K.: Ich weiß es nicht, wie es ihr wirklich innen drinnen geht.

T.: Guck jetzt in Deine Innenwelt. Schau jetzt hin, das Bild, was Du jetzt siehst. Überlege nicht, wie es Zuhause ist, sondern jetzt in Deiner Innenwelt. Wie reagiert sie, Deine Innenweltfigur, darauf, dass Du Dich nicht traust, und auf das, was Du Dir wünschst? **WEG VOM KOPF, IN DIE WAHRNEHMUNG.**

K.: Ich hab so das Gefühl, dass Du die Mutter bist, Du bist so verständnisvoll. Du wirst das verstehen.

T.: Wie geht es Dir damit, wenn Deine Tochter so verständnisvoll ist? **IM FÜHLEN HALTEN.**

K.: Das bin ich nicht gewohnt, dass jemand mit mir verständnisvoll ist. Das macht mich sehr unsicher.

T.: Zeig ihr mal Deine Unsicherheit und schau Dein inneres kleines Kind an. Wie geht es der? **IM FÜHLEN HALTEN.**

K.: Ich bin mir Deiner Gefühle überhaupt nicht sicher. Ich hab´ immer Angst, Dich zu verlieren. Bin sehr unsicher.

T.: Was macht sie oder wie reagiert sie jetzt auf Dich? **IN KONTAKT HALTEN.**

K.: Sie beschwichtigt. Sehr dürfen wir das nicht ausdehnen. Da hab´ ich wieder Angst, dass ich sie überfordere und überlaste.

T.: Sag ihr das auch. **IN KONTAKT HALTEN.**

K.: Ich hab´ Angst, Dich zu überfordern und zu überlasten in meiner Unsicherheit, meiner Unsicherheit Dir gegenüber und dem Bedürfnis, von Dir geliebt zu werden. Ich hab´ Schwierigkeiten, Dir zu zeigen, dass ich auch von Dir geliebt werden möchte.

T.: Wie reagiert sie darauf? **IN KONTAKT HALTEN.**

K.: Da stutzt sie dann doch. Das ist ihr dann irgendwie zu heftig.

T.: Weißt Du, sie ist Deine Innenweltfigur jetzt. In Deiner Innenwelt kannst Du experimentieren. Du kannst sie fragen, ob Du sie überforderst oder wie es ihr damit geht. Oder Du kannst sie fragen, ob sie Dir sagen kann, in welcher Richtung Du Dich bemühen müsstest oder sowas. **VERSUCH, DAS BILD ZU KIPPEN**

K.: Ich bin sehr müde gerade. Ich merke so Widerstände, wie wenn es einfach zu viel gerade wäre.

T.: Dann sag Deiner Tochter das auch, dass es jetzt zu viel ist. **IN KONTAKT HALTEN.**

K.: Es wird mir einfach alles zu viel. Ich möchte einfach bloß, dass wir beide unsicher sind, dass wir uns gern haben.

T.: Dann sag ihr, wie gern Du sie hast – (Klientin weint) – zeig es ihr. **KONTAKT HALTEN + FÜHLEN.**

K. Ich hab Dich so gern. Du warst in meinem Bewusstsein mit einer der ersten Menschen, wo ich wirklich ein reines Liebesgefühl empfunden habe. Aber das Gefühl ist überlagert. Ich bin für das Gefühl von damals so unendlich dankbar. Ich werde

dieses Liebesgefühl nie vergessen. Du gehörst einfach in mein Herz hinein. Es tut arg, arg weh. – (Schluchzt heftig) – Ich muss mir das wieder aus meinem Herz raus reißen.

T.: Muss man sich die Liebe raus reißen? Frag mal Deine Tochter. Oder kann die Liebe immer im Herzen wohnen. Sie hat meine Frage auch gehört, schau mal, wie sie reagiert. **KONTAKT HALTEN + FÜHLEN.**

K.: Sie ist da weiser wie ich. Sie verschmilzt jetzt beinahe mit dieser Weisheitsgestalt, weil sie sagt

T.: Sei im Kontakt, im „Du“. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Du sagst mir, dass dieses Gefühl da bleiben darf.

T.: Spür mal, wie das für Dich ist, wenn sie sagt, das Gefühl darf da bleiben die Liebe darf im Herzen wohnen muss man sich nicht raus reißen – (K. schluchzt auf) – das Herz ist der Sitz der Liebe. Frag mal Dein Herz, wie sich das anfühlt. **„FLÜGELSCHLAG DES SCHMETTERLINGS“, MUSTERKIPPUNG.**

K.: Es tut jetzt nicht mehr weh.

T.: Liebe heilt. Wenn Liebe weh tut, dann ist es Ego. Wenn Liebe nicht mehr weh tut, dann wird es Weisheit. **MEINE ANSICHT, MEINE WAHRHEIT.**

K.: Ja, ich hab nur die Erfahrung, dass Liebe weh tut.

T.: Lass mal die heilsame Liebe in Dir Raum einnehmen. Öffne Dein Herz mit der Erinnerung und dem Wissen, dass Deine Tochter Weisheit hat und die Dir gerade gesagt hat, diese Liebe, die darf dort wohnen. Da ist der Sitz. Und lass Dein kleines inneres Kind auch dabei sein. Schau mal, wie es ihr jetzt geht. **VERBINDUNG VON ALLEM.**

K.: Da ist eine so unendliche Erschöpfung da. Es fällt ungemein schwer, das alles zu sortieren. Es erscheint mir gerade, wie wenn die Gefühle, die sind auf einmal freigesetzt, und dann blubbern die da so durcheinander, und ich habe es einfach nicht mehr in der Hand.

T.: Guck doch mal Dein kleines Kind an, wie es der jetzt geht, wenn die Gefühle einfach durcheinander blubbern dürfen und Du nicht mehr die Kontrolle darüber ausübst. Wie geht es der kleinen K., wenn die Gefühle blubbern dürfen, einfach so, wie sie wollen? **FÜHLEN, WAS IST.**

K.: Ah ja, die scheint gestärkt zu sein.

T.: Sag ihr das mal, wie Du das siehst. **DIREKTER KONTAKT.**

K.: Ja, ich sehe, dass Du gestärkt dadurch wirst, aber ich sehe auch Deine Schutzlosigkeit. Weil anscheinend haben wir das so gemacht: die kleine K. ist für die Gefühle zuständig und die Große ist für das Denken und für den Schutz zuständig.

T.: Genau, und jetzt gilt es, diese beiden zusammenzubringen. Ihr dürft Euch beide annähern. Vielleicht magst Du der kleinen K. die Hand reichen oder ihr etwas sagen oder vielleicht mag sie Dir was sagen. **Y-TECHNIK.**

K.: Kleine K., ich sehe im Moment nur Chaos, nur absolutes Chaos. Ich seh´ keinen Weg aus diesem Chaos.

T.: Musst Du den sehen, da gab es doch diese weise Instanz in Dir. Schau mal, was zeigt er Dir oder sagt er Dir zu Deinem jetzigen Zustand? **VERSUCH, STRUKTUR ZU KIPPEN.**

K.: – (Erstaunt) – Er ist ziemlich unerschütterlich. Mein Gott, wenn ich Dich so anschau, Du scheinst sehr unerschütterlich zu sein.

T.: Frag ihn mal, ob er den Weg kennt. **MUT MACHEN, STRUKTUR KIPPEN.**

K.: Jetzt guck hin, ich bin die große K., und ich hab´ die kleine K. an der Hand. Und die große K. blickt es im Moment überhaupt nicht mehr und ist nur von Gefühlen überschwemmt und hat sehr, sehr viel Angst. Und ich möchte Dich fragen, Du weißt, wo es lang geht? – (Lacht) – Jaja, der weiß schon, wo es lang geht, aber die große K. hat Angst, wieder die Gestalt aus dem Bewusstsein zu verlieren.

T.: Frag ihn mal, ob er Dir ein Symbol oder irgend etwas geben kann oder Dir etwas zeigen oder sagen kann, woran Du Dich dann immer wieder erinnern kannst, dass er da ist, dass diese weise Gestalt den Weg kennt. Schau mal hin. **STRUKTUR KIPPEN.**

K.: Er hat eine große Sonnenblume in der Hand. Diese Sonnenblume zeigt er der kleinen K.. Sie streckt ihre Hand danach aus und nimmt sie einfach.

T.: Das ist sehr weise. **MEINE MEINUNG.**

K.: Klar, also ich fühle mich förmlich gelähmt, fertig und matschig. Die große K. ist gerade nur erschöpft.

T.: Darf sie das sein, frag mal das kleine Kind oder den Weisen. Ist das legitim? In meinen Augen ist das legitim. Aber frag mal nach. **MEINE MEINUNG. K. BEKOMMT SICHERHEIT DURCH HINTERFRAGEN MEINER MEINUNG IN IHRER INNENWELT.**

K.: Kleine K., darf ich gerade so erschöpft sein? – (Ganz erstaunt) – Die kleine K., die hüpfert trotzdem herum. Sie hat ihre Sonnenblume in der Hand. Und sie hüpfert so rum.

T.: Okay, jetzt hab´ ich eine Idee. Frag doch mal Deine Kleine, ob sie Dir noch was sagen möchte, ob sie Dir was jetzt in diesem Moment auf den Weg mitgeben möchte. So wie es ihr so geht und was sie sich von Dir wünscht. **STRUKTUR KIPPEN.**

K.: Kleine K., – (K. lächelt) – ja, es ist einfach diese Selbstvergessenheit, das Einzige, was die kleine K. braucht, ist Sicherheit. Sicherheit, so sein zu können, wie

sie ist, unbelastet vom Ausgeschimpftwerden, vom Ausgegrenztwerden, vom Eingesperrtwerden.

T.: Möchtest Du ihr das geben? **MUT MACHEN.**

K.: Ja, ich möchte Dir das geben. Kleine K., es tut mir gut, Dich so zu sehen. Weil ich sehe auch, dass aus Dir was kommt. Da muss ich gar nicht dafür sorgen. Es kommt einfach aus Dir selber. Du kannst in einem gewissen Rahmen Dich selber versorgen. Ich bin gerade so matschig, ich fühl' mich so kraftlos. Ich hab nicht das Gefühl, dass ich Dir groß Schutz geben kann.

T.: Frag sie mal, ob das, was sie unter Schutz versteht, das Gleiche ist, was Du unter Schutz verstehst. **STRUKTUR KIPPEN.**

K.: Ja, was verstehst Du unter Schutz? Ja, sie versteht nur drunter, dass ich ihr all die unangenehmen Personen vom Leib halte. An und für sich das Selbstverständlichste von der Welt, dass jedes Kind voraussetzt, dass alles gut ist und dass die Welt mich selber mit offenen Armen empfängt. Aber es stehen immer diese Erfahrungen dazwischen.

T.: Gehören da auch die Gefühle dazu? Das Gefühl der Erschöpfung, das Gefühl der Trauer, der Wut, egal was, dürfen diese Gefühle da sein? Frag sie mal. **ENERGETISCHE VERBINDUNG.**

K.: Sie gehören dazu.

T.: So, wie sich das mir darstellt gerade, das ist meine Empfindung, ist Dein kleines Kind um so fröhlicher geworden, je weniger Du Kontrolle hattest, um so mehr Du Dich Deinem Gefühl hingeeben hast. Im Moment herrscht Chaos in Dir. Das Chaos ist so heftig, dass Du nicht mehr blickst, was oben und unten ist – (Klientin schluchzt) – und der Raum für Gefühle ist da. Im Moment ist einfach auch Erschöpfung und Du weißt gar nicht mehr, wo es lang geht. Die weise Instanz, die sagt, „ich weiß, wo es lang geht“ und gibt Deinem kleinen Kind diese Sonnenblume. Und Dein kleines Kind hüpf. Die große K. ist platt. Je mehr die große K. die Kontrollmauer aufgibt, desto mehr Lebhaftigkeit kommt in dieses kleine Kind. So sehe ich das. Also der Zustand ist eigentlich, obwohl er sehr schwierig ist für dich gerade, ein sehr guter Zustand, wie Du siehst. **MEINE MEINUNG. DARSTELLEN, WAS IST.**

K.: – (Lachend) – Ja, sonst würde ich es auch absolut ablehnen, weil ich keinen Sinn drin sehen würde. Ich hab' nur Angst, dass der Schmerz so groß wird, dass ich wieder zumache. Das ist meine größte Angst.

T.: Sag das dem Weisen. **VERBINDUNG ZUR INNENWELT HERSTELLEN.**

K.: Ich hab' Angst, dass ich dann wieder zumache, dass ich dieses Kind wieder kneble. Ich möchte das aber nicht, weil ich weiß, dass dieses Gefühlschaos mich weiterbringt. Und ich habe den Verdacht, dass es so ist!

T.: Nun, dieser Weise hat ja Deinem kleinen Kind etwas gegeben. Diese Sonnenblume, ein Symbol, damit Du den Weisen nicht vergisst in Dir. Wenn Du bereit bist, auf Dein kleines Kind zu hören, zeigt es Dir diese Sonnenblume. Damit hast Du die Erinnerung, den Anker, die Gewissheit. **MUT MACHEN.**

K.: Da kommt in mir, ich will es gerade festhalten, diese Sonnenblume, dieses Bild, und merk', wie anstrengend das ist. Dass ich das gerade nicht will. Und dann kommt so die Idee, wahrscheinlich muss ich das loslassen. Es geht um das Vertrauen, dass alles gut wird. Das wird es wahrscheinlich sein. Ja, ich möchte einfach vertrauen. Ich möchte einfach dieses Misstrauen wegschieben, überall abtasten, ob ich da vertrauen kann, ich möchte das nicht mehr.

T.: Dann lade doch das Vertrauen ein. Du könntest Dein Herz öffnen und das Vertrauen bitten zu kommen. Es hört Dich. Probier es einfach mal aus. **STRUKTUR KIPPEN.**

K.: Ja, ich möchte einfach das Vertrauen einladen. Ich möchte Dich einladen, dass Du zu mir kommst. Ich möchte mich immer und immer wieder einlassen, weil ich Angst habe, dass ich Dich immer wieder vor die Türe sperre und wieder misstraue. Vertrauen, dass ich immer mehr wachsen kann und dass es dann irgendwann auch mal das für mich gibt, dass ich mich irgendwo aufgehoben fühle.

T.: Dann gib Dich diesem Akt des Vertrauens einmal hin. Bewusst. – **(Ganz sanfte tragende Musik: CD Weiblichkeit Nr.1 „Transzendenz Yin“. Zur Unterstützung der Hingabe)** – Öffne Dein Herz, Du hast ausgesprochen, das Vertrauen möge kommen. Das ist ein Akt der Hingabe. Lass es geschehen, was auch immer geschehen will, Du bist vollkommen geschützt. Deine innere Weisheit sorgt für dich – (K. entspannt sich sichtbar) – Wie geht es Dir jetzt? **STRUKTUR KIPPEN, BEWUSST MACHEN.**

K.: Ja, meinem Herz geht es jetzt gut. – (K. streckt sich) – Ich würde am liebsten schlafen.

T.: Du hast auch viel geschafft heute. Ich möchte noch gerne etwas wissen: Deine Kleine, schau sie mal an, wie fühlt sie sich? **MUT MACHEN + BEWUSST MACHEN.**

K.: Die hüpfert immer noch herum – (Lachen) –

T.: Dann lass Deine kleine K. weiterhüpfen, die ist offenbar wesentlich fitter. **MUT MACHEN + BEWUSST MACHEN.**

K.: – (Lachend) – Wie gesagt, die Große ist platt.

T.: Genau, die Große darf platt sein. Je platter diese Kontrollmauer, desto lebendiger das innere Kind. Dann darfst Du Dich einfach diesem Gefühl noch hingeben, Deinem Plattsein. Vielleicht kannst Du Dich noch etwas daran ergötzen, dass Dein Kind herumhüpft. Sei einfach da, wo Du sein möchtest. Lass Dir ein paar Minuten Raum für Dich. **BEWUSST MACHEN + MUT MACHEN.**

K.: Jetzt ist das Gefühl da, ich muss mich einfach nur wieder auf mich selbst besinnen.

T.: Genau. Und ich geb' Dir einen Tip mit: egal, wie Du Dich fühlst, die nächsten Stunden, Tage oder wann auch immer in Deinem Leben, guck auf Dein Kind. Wenn Dein Kind in Deinem Inneren fröhlich ist, vor sich hinhüpft, die Sonnenblume in der

Hand hat, wie auch immer ganz lebendig, dann ist es stimmig, mit dem, wo Du gerade bist, auch wenn du Dich nicht so toll fühlst. Wenn Du Dein Kind beobachtest, und Dein Kind ist traurig, bockig oder zornig oder leblos, dann frag sie, was los ist. Lass Dich auf Dein inneres Kind ein, so als Hausaufgabe für´s Leben. Schau nach, wie geht es meiner Kleinen? Sie ist wie eine Messlatte, wo Du gerade stehst. Wenn sie zusammengesunken ist innerlich, dann ist höchste Zeit, etwas zu verändern. Wenn sie fröhlich ist, dann bist Du auf dem richtigen Weg. – **(Musik zur Entspannung) – MUT MACHEN + BEWUSST MACHEN**

* * *

Die Klientin ruht noch ein Weilchen. Als sie wieder ganz „da“ ist, sagt sie, sie hätte schon so vieles an Selbsterfahrung oder Therapien gemacht. Jedoch die Synergetik-Therapie helfe effektiv. Und, so sagt sie, sie habe keine andere Wahl, als ihren Mist aufzuräumen, da sie sonst nicht weiterleben könne.

Die Klientin nennt ihre Session „**Gefühls - Chaos**“.