

Dokumentierte Sitzung vom 1.11.2003

Barbara Brettin – Prüfung zur Synergetik Therapeutin - 123

Die Klientin hat schon eine Sitzung erlebt und möchte ohne ein bestimmtes Thema in ihrer Innenwelt surfen, sehen welche Themen hochkommen.

Abschluß: *Die Klientin läßt im Viereck die Kinder jeweils zwischen den Erwachsenen stehen die Energie fließt und alle fühlen das, sie tanzen zusammen.*

Am Ende der Sitzung genießt die Klientin noch das Zusammensein mit ihrem Lebenspartner. Sie fühlt sich geborgen und sagt das ihrem Partner.

KL. Mir ist es als wenn ich im Himmel bin, ganz komisch, und die Wolken ziehen vorbei. Wenn ich da jetzt rein trete falle ich wahrscheinlich runter.

Th. Schau mal was du jetzt tun möchtest.

KL. Fliegen. Will mich da rein stürzen und fliegen.

Th. Brauchst du etwas dazu?

KL. Nein ich muß mich nur abstoßen nur rein springen und dann fliegen, na gut

KL. Nun breite ich meine Arme aus und dann fliege ich durch die Wolken(*Kl. breitet Arme aus*) und genießt das Fliegen.

Th. Was spürst du?

KL. Den Wind

Th. Wo spürst du den Wind? ***Körpergefühl wahrnehmen lassen***

KL. An den Händen und im Gesicht

Th. Was ist das für ein Gefühl?

KL. Schön!

Th. Nimm's mal wahr. ***Läßt Zeit zum wahrnehmen.***

KL. Sieht Berge und Sonne

Th. Was siehst du noch?

KL. Blau ganz viel Blau, ganz viel Licht und Vögel

Th. Fällt dir ein Vogel ganz besonders auf? ***Kontakt aufnehmen***

KL. Ein schwarzer Rabe, fliegt neben ihr und zieht seine Kreise, er schaut rüber zu ihr.

Th. Möchtest du dich ihm mal nähern?

Kl. Wir fliegen zusammen in einem Kreis. *Kl. will jetzt auf die Erde runter.*

Th. Möchtest du den Raben mit auf die Erde nehmen, oder ihn fragen wer er ist? ***Die Klientin bekommt 5 Fragen zur eigenen Entscheidung***

Kl. Wer bist denn du? Er kennt sie schon länger. Sitzt immer auf ihrer Schulter und schaut zu wenn sie kocht. Wie andere Leute eine Katze auf dem Rücken haben, sitzt er mir auf dem Rücken.

Th. Er ist immer da?

Kl. Fragt ob er immer da ist. Ja, aber sie kann ihn nicht immer sehen.

Th. Möchtest du ihn immer sehen?

Kl. Vielleicht kann ich etwas von ihm lernen und wenn er reden kann, habe ich immer jemanden der mit mir redet, brauch ich nicht mehr mit mir selber reden.

Th. Frag ihn! ***Direkten Kontakt herstellen***

Kl. Ist vielleicht auch nur ein gutes Gefühl, daß jemand da ist. Ist wie ein Geist der dich umhüllt, der dich umgibt. Wo du weißt, da ist immer jemand da, der auf dich aufpaßt und guckt was du machst und hakt dir gleich in's Genick, wenn du irgendwie Mist baust. Das wäre doch gar nicht schlecht (*Kl. lacht*)

Th. Laß doch eine Situation mal da sein, wo du ihn gebrauchen könntest! ***Bezug zur Realitätsebene herstellen***

Kl. Wenn ich drei verschiedene Sachen gleichzeitig mache ,sitzt er da und zwickt mich ins Ohr .Erst ein Ding zu Ende bringen und dann das nächste anfangen in Ruhe ohne Hektik und ein Lied dabei singen. Das wäre gut.

Th. Sei mal in so einer Situation.

Kl. Das ist auch wenn Hektik ist, ich werde immer grade so fertig mit allem. Immer muß erst Termindruck sein ehe man sich zu Sachen aufrafft, die man sonst nie machen würde. Warum läßt man manche Sachen immer so lange liegen? Sachen die man nicht so gerne macht.

Th. Fordert Klientin auf mal in so eine Situation zu gehen, wo ganz viel Hektik ist. Was tust du gerade? ***Damit die Klientin nicht nur vom Kopf her redet, wird sie aufgefordert in eine direkte Situation zu gehen.***

Kl. Wusselt gerade in der Küche rum. Es kommen Gäste und sie zählt auf was sie noch alles tun muß.

Th. Wie fühlst du dich? ***Körperliche Wahrnehmung***

Kl. Nicht gut. Hinterher habe ich gar nichts davon, ich bin dann so kaputt, wenn ich da sitzt.

Th. Spür mal deinen Körper. Wo spürst du dieses Gefühl in deinem Körper? ***Direkte Körperwahrnehmung anregen.***

Kl. Das ist nicht gut. Ich bin so aufgedreht und das schlägt dann in's Gegenteil um, da möchte ich gar nicht mehr reden. Da mußte immer für die Gäste da sein.

Th. Wer sagt das?

Kl. Ich mir selber. Und dann gibt's immerzu Kliensch, wegen irgendwelchem Mist. Aber man will ja den Gästen immer das geben was man sich selber auch wünscht wie man so behandelt werden will.

Th. Aber wenn das dann mit so viel Streß und Hektik verbunden ist? ***Versucht ein Muster zu verdeutlichen***

Kl. Man könnte auch eher mit Vorbereitungen beginnen

Th. Macht den Vorschlag den Raben da sein zu lassen. Oder wahrzunehmen wer noch umher steht. ***Y Variante***

Kl. Ich glaub der Rabe ist ein guter Ausgleich. Klientin legt dar, daß Tiere Zuwendung brauchen, sie einfordern, man dann Pause macht für die Zuwendung und dann geht's einem auch gleich besser. Kuschneln und schmusen. So einem Tier kann man einfach nicht weh tun. Man kann ein Tier nicht so verletzen wie einen Menschen, denn das Tier läßt seine Verletzung gleich wieder raus. Beim Menschen, dem haste was an Kopf geschmissen und verletzt, er zieht sich zurück hat ein Bock und spricht drei Wochen nicht mehr mit dir, das ist nicht so einfach.

Th. Wie ist das für dich, wenn ein Mensch drei Wochen lang nicht mit dir spricht?

Kl. Nicht gut da hab ich immer Schuldgefühle. Einerseits nicht gut, andererseits aber gut daß es gesagt ist.

Th. Ist Zwiespältig, oder? Sei mal in einer Situation drin.

Kl. Ich lauf meistens davor weg. Entweder ich bin total aggressiv, oder ich mach mein Ding Ich muß dann ne Weile warten bis dieses innere Wutgefühl oder Ego verletzt weg ist, dann geht das, dann kann man über seine Gefühle reden.

Th. Laß doch einfach mal Wut da sein. Laß ein Bild erscheinen, eine Figur, eine Person.

Direkte Kontaktaufnahme.

Kl. Sieht den erwachsenen Sohn ihres Lebenspartners, der kriegt das immer ab (*dieser Sohn ist geistig behindert und lebt in einem betreuten Wohnen. Er kommt ab und zu auf Besuch*).....

Th. Fordert Klientin auf ihn vor sich zu sehen. Steht er vor dir?

Kl. Ja, ich nehme meine Hand und streichel sein Gesicht

Th. Was ist mit der Wut?

KL. Die ist total weg

Th. Die hat sich in Mitleid verwandelt, das ist aber auch Mist.

Th. Läßt den Sohn fragen, wie es ihm in solchen Situationen geht, ob er ihre Wut spürt.

Fordert direkte Ansprache an die Person um Kontakt herzustellen.

Kl. Alle andern sind auch blöd zu ihm, das juckt ihn nicht, da geht er an seinen PC und spielt, ihm ist das egal.

Th. Er ist das gewöhnt. Wie ist das für dich?

Kl. Dann werd ich noch wütender

Th. Spürst du jetzt gerade die Wut? Wo spürst du sie? ***Eigene Körperwahrnehmung***

Kl. Spürt sie in der Faust, die gerade auf den Tisch haut.

Th. Macht Klientin darauf aufmerksam, daß ihre Faust aber ganz ruhig da liegt. ***Fordert sie auf es auszudrücken.***

Kl. Rüttelt den Sohn und stellt fest, daß ihn das gar nicht stört. Er schüttelt mich ab wie eine Fliege. Weiß nicht was sie tun soll.

Th. ***Klientin wird zum Handeln aufgefordert.*** Du kannst in der Wut bleiben, diese Wut richtig rauslassen, zeig's ihm mal.

Kl. Am liebsten möchte ich davon laufen.

Th. Läufst du vor S. davon, oder läufst du vor deiner Wut davon?

Kl. Letzteres und mein einziger Trost ist, daß ich mein Kind mitnehme, dann sind wir Zwei wenigstens zusammen, dann hat sie mich mal für sich alleine, das ist auch okey.

Th. Laß mal dein Kind M. da sein. ***Direkten Kontakt mit ihrem Kind herstellen lassen.***

Kl. In solchen Situationen ist die immer da, da ist sie einfach genial

Th. ***Vergewissert sich, daß wenn Kleintin in entsprechenden Situationen wütend ist, dann ist die Tochter da.***

Kl. Bestätigt dies nochmal und wiederholt die Worte ihrer Tochter „Mutti ist doch egal“

Th. Was ist egal?

Kl. Wenn er da ist, das ist doch egal

Th. Frag sie mal wie sie ihn sieht ***Direkten Kontakt herstellen***

Kl. Wie siehst du den S.? Der ist doch doof

Th. Wie ist das für dich, wenn sie das so sagt ?

Kl. Das ist die Bestätigung zu meinem Eindruck.

Th. Ja

Kl. Wenn ich dann zu meiner Mutter und zu meiner Oma komme, die sind dann genau so die hauen dann auch noch mit drauf

Th. Dann seid ihr alle wütend!

Kl. So richtig wütend sind die ja nicht, die sagen immer laß ihn doch gehen, laß ihn doch gehen

Th. Kannst du ihn gehen lassen?

Kl. Klar kann ich ihn gehenlassen, ich kann ihn kommen lassen und so lange ich nicht da bin ist das auch alles kein Problem. Klientin erzählt von vier Wochen, wo sie ins Kamala wollte da war er auch da, dann wäre sie weg gewesen und alles wäre in Butter (*sie hatte sich im Datum geirrt*)

Th. Du solltest gerade dort sein

Kl. Am Ende habe ich mich nur über mich selber geärgert

Th. Ja schau mal wie lange du dich noch über dich selber ärgern willst? S. wird ja immer wieder kommen. ***Muster klar machen***

Kl. Ich muß es einfach mal anders probieren, bis jetzt bin ich immer da gewesen, wenn ich einfach mal was anderes probier, W.(*ihr Lebenspartner*) weiß dann auch Bescheid, nur mal testen wie's ist

Th. Dann sei mal einfach da, S. kommt, was möchtest du tun? ***In der Innenwelt testen lassen***

Kl. Wenn das jetzt getestet ist?

Th. Erklärt, daß sich die Klientin so eine Situation jetzt mal vorstellen soll

Kl. Denkt jetzt nach wann er wieder kommt und das sie da eh nicht da ist, das wäre geklärt, aber ihr Partner regt sich dann auf, wenn sie nicht da ist.

Th. Laß ihn mal da sein

Kl. Der redet mir immer ein, das S. eine heile Familie will und mich gut leiden kann, vielleicht will er einfach nicht mit ihm alleine sein.

Th. Frag ihn ***Kontakt herstellen*** Schau ihm ins Gesicht und frage W. „Was möchtest du?“

Kl. Fragt jetzt ob sie da bleiben soll oder gehen soll. Ich soll da bleiben. Warum soll ich jetzt da bleiben, ich bin doch sonst immer da

Th. Es ist doch sein Sohn! ***Therapeutin provoziert***

Kl. Ja es ist doch dein Sohn da könnt ihr euch doch mal ein schönes Wochenende machen und ich nehm die M. und mach auch ein schönes Wochenende.

Th. Genau

Kl. Jetzt zieht er schon wieder ein Flunsch

Th. Sag's ihm, du ziehst schon wieder ein Flunsch ***Direkten Kontakt***

Kl. Sie sagt ihm das und nun sagt er gar nichts mehr, jetzt dreht er sich rum und geht weg.

Th. Wie ist das für dich?

Kl. Drehe ich mich auch um und gehe weg. Sag gar nichts mehr und gehe weg, ganz weg

Th. Fortlaufen, aufgeben?

Kl. Ich komm ja immer wieder

Th. Dann geht das Spiel von vorne los. ***Muster verdeutlichen***

Kl. Genau, geht jedes mal von vorne los.

Th. Wie lange möchtest du das noch so spielen?

Kl. Eigentlich gar nicht, hätte eigentlich schon längst zu Ende sein sollen. Das hat sich schon so oft wiederholt und es ist schon so, daß wir da nicht mehr drüber reden, daß wir zur Tagesordnung über gehen und dann so weiter machen. Am Anfang hab ich noch ewig diskutiert und dann ist es so geendet, daß ich über S. gemeckert hab und er über die M. Und dann hab ich gedacht gibst ihm kein Vorwand zum meckern, sagst nichts mehr zu seinem Kind und fertig.

Th. Ist auch nicht die Lösung, ne und weg laufen?

Kl. Ist auch nicht die Lösung. Aber es ist so'n Harmoniebedürfnis.

Th. Wem sagst du das?

Kl. Ich sag's jetzt dem W. Ich will nicht das du ständig Klinsch hast mit der M. (*Tochter der Klientin*)

Th. Schau mal wie er reagiert, wenn du ihm das so sagst

Kl. Zuckt mit den Schultern und sagt, da kann er auch nichts dagegen machen. Es ist halt so'ne Sache von Sympathie und Antipathie. Am Anfang hat er sich immer Mühe gegeben und sie wollte das nicht und jetzt geht sie ihm ja eh aus dem Weg und was soll er da zehnmal Angebote machen die dann eh abgelehnt werden und da hat er schon Recht. Aber bei ihr ist das so, daß sie Angst hat vor Ablehnung und Angst vor irgendwelchen Schelten die da kommen und da geht sie lieber erst gar nicht hin und sagt irgendwas, weil sie sowieso weiß da kommt eh ne blöde Antwort

Th. Laß mal ne Situation da sein. ***Direkte Situation für direkten Kontakt erscheinen lassen***

Kl. Er ist in der Küche und sie kommt von der Schule Heim. Sie geht gar nicht erst in die Küche und sagt „Hallo“ sondern geht gleich in ihr Zimmer. Wenn sie merkt der Wolfgang geht weg oder fährt weg, dann geht sie runter und macht sich was zu Essen.

Th. Schau mal dieses Muster, sie geht ihm aus dem Weg und du möchtest auch aus dem Weg gehen.

Kl. Ich weiß. Vielleicht sollte ich einfach wenn der S. (*Sohn des Lebenspartners*) da ist, sagen was mir nicht paßt und soll nicht immer noch das Gegenteil machen, das ist ja das Schlimme, ich mach immer noch das Gegenteil davon was ich eigentlich im Innern fühl, oh warum mach

ich denn das? Grad in solchen dämlichen Situationen wo ich das.....(*Klientin ist fassungslos über ihr Verhalten*)

Th. Wen fragst du jetzt?

Kl. Mich selber

Th. Laß mal die Silvia da sein!

Kl. Ich weiß nicht, ich hab so'ne richtige zynische Ader in mir die das auch noch hoch putscht, obwohl ich das selber gar nicht vertragen kann, so schwarzen Humor oder so, über dich gelacht und so, oh....

Th. Siehst du die Silvia jetzt vor dir? Schau sie dir mal an wie alt ist denn die?

Kl. So alt wie ich jetzt bin

Th. Frag sie mal was sie brauch?

Kl. Die Wahrheit die Ehrlichkeit. *Die Klientin bleibt stumm.*

Th. Du könntest jetzt deinen Raben dazu holen. *Den Raben als Weisheitstier nutzen lassen, da die Klientin ihm am Anfang begegnete und er schon zu ihr sprach*

Kl. Ja

Th. Der so weise ist.

Kl. Der sitzt auf dem S. seiner Schulter, nicht auf meiner. Die verstehen sich gut.

Th. Was macht der Rabe und der S.?

Kl. Die schmusen.

Th Wie ist das für dich, wenn du siehst, daß die...

Kl. Eifersucht. Soll ich jetzt einfach mal hingehen und meine Hand hinhalten, vielleicht kommt dann der Rabe zu mir?

Th. Möchtest du Kontakt aufnehmen?

Kl. Na klar. Der hat ganz weiche Federn. Kommt sein Kopf zu meiner Hand, läßt sich streicheln, der genießt das richtig.

Th. Was ist mit der Eifersucht?

Kl. Jetzt ist sie weg, jetzt ist nur noch schmusen, genießen. Jetzt kommt er zu mir auf die Hand und läßt sich nehmen zu mir.

Th. Möchtest du ihn jetzt was fragen?

Kl. Er sagt die ganze Zeit schon, er ist für alle da. Er gehört nicht mir, er gehört sich selber. Das ist ein gutes Gefühl. Jetzt sitzt der Rabe genau in der Mitte, der S. freut sich und mir geht's auch gut.

Th. Der freut sich auch, daß du den jetzt hast?

Kl. Ja

Th. Der mag den jetzt nicht weg holen von dir?

Kl. Nein

Th. Nimm das mal wahr, daß er dir den Raben gönnt

Kl. Ja. Er sagt mir auch, wie schön das ist mit dem zu schmuse und den zu streicheln.

Th. Der kennt das.

Kl. Mmmh Jetzt gehen wir zusammen raus und lassen den Raben fliegen, jetzt gucken wir hinterher und er fliegt hinauf auf'n Baum und da sitzt er und kräht.

Th. Kannst du ihn verstehen, kräht er noch irgendwas?

Kl. Er trällert irgend ein Liedchen, schön. Ob ich jetzt mal den S. umarmen kann?

Th. Probier's aus

Kl. Ja das geht gut.

Th. Spür das mal, wenn du ihn umarmst. ***Körperwahrnehmung***

Kl. Das ist wie wenn ich den Wolfgang umarme, genauso. Das war gut.

Th. ***Spielt Musik ein um diese Wahrnehmung noch besser spüren zu lassen.*** Genieß diese Umarmung!.

Kl. Ja wir stehen uns gegenüber

Th. Wo fühlst du die Umarmung im Körper?

Kl. Seine Hände sind auf meinem Rücken.

Th. Erdrückt er dich nicht?

Kl. Ne gar nicht

Th. Ist er behutsam?

Kl. Ja. Mein Kopf an seiner Brust, schön

Th. Wie fühlt sich das an in deinem, Körper?

Kl. Kann ich so annehmen

Th. Schau mal ob du S. noch was sagen möchtest, wenn er so vor dir steht

Kl. S, wie geht's dir jetzt? Gib mir mal deine Hand. Nehme ich seine Hand in meine Hände. Beide Hände, er hat ganz warme Hände.

Th. Schau mal in seine Augen ***Direkten Kontakt herstellen.***

Kl. Er lacht, freut sich.

Th. Möchtest du ihm noch irgend etwas sagen?

Kl. Ich will dir jetzt immer das sagen was ich auch fühl, und ich werd nicht mehr irgend welche Dinge tun oder Sachen sagen, die ich eigentlich überhaupt gar nicht mein. Dieser Zynismus und dieses auf die Spitze treiben, ist überhaupt nicht mein Ding und ich weiß nicht warum du mich da immer anstachelst zu solchen Sachen. Das werd ich nicht mehr machen, ich werd jetzt nur noch ich selber sein. Ist okey so.

Th. Versteht er das?

Kl. Na klar. Er legt seine Hand auf meine Schulter „ Ist schon gut“ Ist gut so

Th. Laß doch einfach mal das Wochenende da sein, wo er wieder kommt und wo du spürst er steht da und bewegt sich nicht.

Kl. Ja ich wird ihm sagen was ich denke, ich wird ihm sagen, wenn er satt ist.

Th. Ach, er ißt gerade?

Kl. Er ißt doch nur!

Th. Aha, dann sei mal da jetzt. Er sitzt am Tisch und ißt und ißt und ißt und ißt und ißt

Kl. Dann werd ich sagen, wenn wir satt sind, dann bist du auch satt.

Th. ***Provoziert die Klientin indem sie den Jungen spielt und meint „ ich bin aber noch nicht satt“ und nun die Klientin mitten in der Situation steckt und reagieren kann.***

Kl. Doch ich glaub du hast genug gegessen.

Th. *Nö ich will essen*

Kl. Du hast schon 3x gegessen, ist gut jetzt!

Th. *Ich hab aber noch Hunger, ich will aber noch essen.*

Kl. Nein, es gibt auch nachher noch Kaffee, jetzt räumen wir erst mal ab und tun das wieder raus und dann waschen wir auf und dann gehen wir wandern.

Th. *Ist aber so lange noch bis zum Kaffee.*

Kl. Das hältst du schon aus, guck dich mal an!

Th. *Oooch!*

Kl. Mußt jetzt nicht maulen, das ist schon okey

Th. *Immer mault ihr alle mit mir rum, dabei schmeckt's mir so gut*

Kl. Ja haben wir ein Glück, daß wir dich satt gekriegt haben, ich kenn den Spruch schon.

Th. *Essen ist meine Freude*

Kl. Ja, das weiß ich auch, deswegen kommst du immer hierher, hier gibt's immer was leckeres

Th. *Ja!*

Kl. Na los jetzt wird aufgeräumt.

Th. *Ich will aber jetzt nicht!*

Kl. Du kannst auch mal aufwaschen, muß nicht immer alles gemacht werden für dich.

Th. *Will aber jetzt nicht's machen*

Kl. Los hier, ich stell dir alles hin und dann läßt du dir Wasser rein und nimm nicht so viel Fit und dann wäscht du auf und ich zieh mich schon mal an in der Zeit und hol schon mal deine Wanderschuhe hoch und dann ziehst du dich an und dann gehen wir los. Dann gehen wir da hoch in den Wald.

Th. *Ich hab aber keine Lust zu wandern.*

Kl. Klar hast du Lust, du hast jedes Mal gesagt, wenn du hier bist „dann wird auch gewandert“ und jetzt wird auch heute gewandert. Ganz egal was für ein Wetter ist da nehmen wir einen Schirm mit, ist doch ganz egal. Da oben ist eine Baude und da kehren wir dann ein und dann wandern wir wieder zurück und dann sind wir wenigstens mal eine Stunde an der frischen Luft gewesen, nicht immer vor'm Computer hocken

Th. *Kann ich dann da was essen?*

Kl. Na klar, da gibt's auch ne Kleinigkeit, ein Eis oder so.

Th. Was passiert jetzt?

Kl. Jetzt ist alles okey, jetzt hab ich ihm mal gesagt, was ich eigentlich wollte, was ich ihm sonst immer nicht gesagt hab, weil ich ja eigentlich nicht seine Mutter bin, eigentlich hab ich ja gar nichts zu sagen. Und wenn das der W. nicht sagt, immer nur seine Augen verleiert. Das

ist egal, wenn er bei uns ist, dann hat er sich auch nach uns zu richten. Da müssen wir uns nicht nach ihm richten, er ist doch schließlich bei uns zu Besuch....

Th. Wem sagst du das?

Kl. Dem W. sag ich das jetzt, damit der sich hinterher nicht aufregt.

Th. Laß den da sein sag ihm das direkt.

Kl. Wenn der S. das nächste Mal kommt, dann wird gemacht was gesagt wird und nicht immerzu nach ihm sich gerichtet und alle haben schlechte Laune.

Th. Wer sagt das?

Kl. Jeder läßt die Wut am Andern aus. So wird's gemacht und dann sag ich meine ehrliche Meinung.

Th. Wie reagiert W. da, wenn du ihm sagst „du sagst deine ehrliche Meinung“?

Kl. Das soll ich machen.

Th. Sagt W.?

Kl. Ja

Th. Was wünschst du dir von ihm?

Kl. Daß er auch seine ehrliche Meinung sagt.

Th. Sag ihm das!

Kl. Ich wünsch mir von dir, daß du auch deine ehrliche Meinung sagst, du mußt auch mal lernen „nein“ zu sagen. Nicht nur aus Mitleid „ach der arme Junge hat doch sonst nichts“ Da kriegt er alles gekauft, jeden Pups was er sich wünsch und da hat er noch welche Vorstellungen in der Platte und das wird gekauft. Dann wird's halt diesmal nicht gekauft! Entweder er hat selber das Geld um sich das zu kaufen, aber nicht immerzu von uns. Immer wenn er kommt da hat er tausend Wünsche.

Th. Wie reagiert der W., wenn du ihm das so sagst?

Kl. Er weiß das selber von sich.

Th. Kann er das so annehmen?

Kl. Gute Frage. Wie sieht's denn das nächste Mal aus, wirst du nein sagen?

Th. Du bist ehrlich, du willst das nächste Mal all das sagen. Wie sieht's bei ihm aus?

Kl. Tja, sieht nicht so gut aus. Es ist eh bald Weihnachten und da hat er eh noch ein Wunsch offen und da kauft er's ihm halt. Da bekommt er's dann aber zu Weihnachten, nicht einfach nur so. Das ist auch okey.

Th. Das sagst du jetzt dem W.?

Kl. Ja dann soll er es halt so machen

Th. Sprichst du mit ihm das ab?

Kl. Das geht mich ja nicht's an. Ich erfahre das immer so nebenbei

Th. Wie ist das?

Kl. Nicht gut. Aber ich bin ja genauso bei der M. (Tochter der Klientin) Wir reden auch viel was den W. eigentlich nichts angeht. Ich weiß nicht, hat man nicht das Recht Geheimnisse zu haben? Oder nicht alles vor'm Andern immer sagen zu müssen?

Th. Wen fragst du das?

Kl. Dich. Kann ich nicht mit meiner Tochter ein Geheimnis haben, oder das was sie mir anvertraut, daß ich das nicht gleich weiter sag?

Th. Frag das mal den Raben. *Die innere Weisheit der Klientin soll befragt werden.*

Kl. Rabe sag mal, wie ist denn das, wenn ich mit der M. irgendwas red? Das kann doch dann unter uns bleiben? Der nickt. Dann muß ich dem S. und W. aber auch eingestehen, daß den ihre Sachen auch unter ihnen bleiben dürfen. Und daß ich hinterher auch nicht wütend sein darf, wenn ich was erfahre, was mir dann nicht paßt.

Th. Und kannst du das so auch annehmen?

Kl. Ja ich denk schon.

Th. Daß die Beiden dann auch ihre Geheimnisse haben?

Kl. Ja ist okey. Aber warum ich mich nur immer so verletzt fühle, wenn die sich was aus machen und ich erfahre es erst am Tag vorher.

Th. Also ist es doch nicht so ein gutes Gefühl?

Kl. Hm komisch aber wo kommt denn das jetzt her?

Th. Ja genau, laß dir mal ein Bild zeigen, eine Situation, wo dieses Gefühl her kommt. Etwas nicht mitzubekommen, außen vor zu sein. Was erscheint dir?

Kl. Daß ich da ganz sehr verletzt bin.

Th. Laß mal die Silvia da sein.

Kl. Die hat gerade Trotz und schmiedet Urlaubspläne, ich mit M., nur wir Zwei. Wir fahren eine Woche weg und dann hab ich meinen Urlaub ganz allein für mich und muß den dann nicht zu Hause in irgendwelchen frustigen Situationen ablassen.

Th. Also, du bist wieder weg gelaufen.

Kl. Aber das ist ein sinnvolles weglaufen, eigentlich.

Th. Es ist okey für dich?

Kl. Ja. Was nicht okey ist, daß ich noch nicht reden kann davon zu Hause. Ich halte das selber bis knapp zurück und dann damit erst raus komme.

Th. Daß du in den Urlaub fährst. Daß du selber Geheimnisse hast.

Kl. Ja da ist es. Weil ich Angst davor hab, daß irgendwelche blöden Reaktionen kommen
Was mach ich denn da, wenn ich ehrlich bin und sag es.

Th. Laß mal diese Angst da sein.

Kl. Im Moment ist es ja nur ein Hirngespinnst, ich weiß ja gar nicht ob ich etwas krieg bis
dahin. Wenn ich mich bemühe mich anstrenge und es ganz unbedingt will, dann klappt das
bestimmt.

Th. Weg zu laufen.

Kl. Wäre es vielleicht sinnvoll, wenn ich erst darüber rede und mich dann bemühe?

Th. Guck mal was du machen möchtest. Was es ändert.

Kl. Ich glaub schon daß es die Reaktion dann ändert.

Th. Spiel mal diese Situation, sei mal da.

Kl. Ja ich sag jetzt gerade, daß ich Silvester wegfahren will. Da sagt er zu mir, da mußt du es
halt machen.

Th. Wie ist das für dich? Okey?

Kl. Ja. Hast du da jetzt Verständnis dafür? Oder hast du das jetzt nur so gesagt? Ist das dein
erster Gedanke der da kommt, oder? Es ist okey, wenn du das so machen willst dann muß du
das so machen. Ich hatte eher gedacht du flippst da aus. Er hat das schon irgendwie im Gefühl
gehabt, daß das so kommen würde und da hat er schon so drauf vorbereitet und das ist nicht
so mit der Tür in's Haus gefallen, wie ich mir das gedacht hab.

Th. Du hast jetzt Koffer gepackt, du hast eine Pension.

Kl. Jetzt fahren wir da hin. Jetzt bringt er mich noch zum Bahnhof, mich und die M. und dann
sitzen wir im Zug, wir verabschieden uns und fahren dann dahin und es wird wunderschön. Es
ist echt gut, wir sehen ganz viel und kaufen ein bißchen Plunder, gehen zu Ikea. Wir gehen
durch die Stadt, da gibt es so viel an zu gucken. Dann rufe ich Abends immer zu Hause an wie
es geht, was los und ist alles okey.

Th. W. ist immer noch nicht ausgerastet?

Kl. Nein der ist mit seinem Sohn zu Hause und die machen so ihr Ding. *Klientin stellt fest,
daß jeder Partner auch mal mit dem eigenen Kind allein etwas unternehmen kann. Klientin
genießt das Zusammensein mit der Tochter. Jeder darf dabei seine Wünsche äußern.*

Th. Jetzt kannst du sehen, ob du noch einen Wunsch hast, wenn du mit M. zusammen bist.

**Therapeutin läßt Zeit um die Gemeinsamkeit mit der Tochter richtig wahr nehmen zu
können.**

Kl. *Klientin wünscht sich, daß die Tochter auch auf den Partner zu geht.*

Th. Sag ihr das direkt. ***Direkte Ansprache wegen Kontaktaufnahme notwendig.***

Kl. Ach M., warum bist du so wie du bist? Alter Eigenbrödler. Warum gehst du nicht einfach mal in die Küche, wenn der W. auch da ist und sagst „hallo“ und machst dir dein Essen und wenn er dich was fragt dann antwortest du halt, oder sagst auch mal was?

Warum machst du das nicht? ***Klientin erfährt in ihrer Innenwelt, daß die Tochter das nicht braucht, ihr ist es am Liebsten, wenn sie ihn nicht sieht***

Th. Frag sie mal warum sie ihn nicht sehen will.

Kl. Fragt ihre Tochter und erfährt, daß eh nur ein blöder Kommentar kommt. Dann mußt du dich selber mal ein bißchen bemühen du kannst es nicht immer nur von ihm verlangen, daß er sich bemüht.

Th. Frag sie doch mal, ob sie sich überhaupt bemühen möchte.

Kl. Nach dieser Frage, schaut die Tochter auf den Fußboden und schmollt. Reiß dich doch mal eine Woche zusammen, wenn ich mal Spätdienst hab, dann probierst du es einfach mal, okey? Sie sagt nur einen Tag. Gut dann machen wir erst mal einen Tag und wenn das okey ist, dann machen wir noch einen Tag. *Klientin verabredet genau wann sie es testen wollen und daß sie dann am Abend auch darüber reden werden und weiteres besprechen. Damit ist die Tochter einverstanden, auch nachdem sich die Klientin noch mal bei ihrer Tochter vergewissert hat ist sie überzeugt, daß diese es so macht.* Vielleicht ist sie selber neugierig.

Th. Frag sie das.

Kl. Bist du selber neugierig? Ja. Hast du nicht ein gutes Gefühl daß, das mal wird. *Fragt die Klientin ihre Tochter. Diese sagt, daß sie schon manchmal erstaunt ist, was er so erzählt.*

Th. Frag sie doch mal was sie sich wünscht.

Kl. Was wünschst du dir denn? Die Tochter antwortet: „daß er ganz weggeht“ Dann hat sie ihre Mutti ganz für sich allein. *Klientin weiß das.*

Th. Kennst du dieses Gefühl bei dir selbst, jemanden ganz für sich allein haben?

Kl. Nein eigentlich nicht, ich möchte auch nicht einen anderen Menschen besitzen wollen. Ich will doch auch frei sein und der Andere darf auch frei sein.

Th. Sag das der M.

Kl. *Erklärt ihrer Tochter, daß Jeder frei ist und sie immer ihre Mutti sein wird. Eines Tages geht sie ihren eigenen Weg (die Tochter) und dann hockt sie allein da.*

Th. Hat sie dich verstanden, schau ihr mal in die Augen. **Direkte Kontaktaufnahme**

Kl. Sie winkt so ab ein bißchen. Kuckt mir in die Augen. *Klientin erklärt ihrer Tochter, daß sie, sie lieb hat und wenn etwas ist soll die Tochter auch mal zu ihr kommen nicht immer warten bis die Mutter kommt.* Sie kann auch nicht so aus sich raus. **Die Klientin nimmt ihre Tochter in die Arme und nimmt sich Zeit für diese Umarmung.** Sie fühlt schon, daß ich für

sie da bin und daß ich sie eigentlich auch versteh und sie kann auch nicht aus sich raus. Sie kann so sein wie sie ist.

Th. Sag ihr das.

Kl. Du kannst so sein wie du bist, das ist okey so. Sei du selbst. Das ist gut so. ***Die Klientin genießt jetzt das innige Zusammensein mit ihrer Tochter in der Innenwelt. Die Therapeutin läßt ihr genügend Zeit dafür.***

Th. Was passiert jetzt bist du noch mit M. zusammen?

Kl. Jedes Kind ist anders, sie kann auch nicht so sein wie ich.

Th. Wem sagst du das?

Kl. Mir. Jetzt ist alles okey.

Th. Dann laß doch mal M. und W. sich begegnen in der Küche.

Kl. ***Spielt jetzt die Situation durch in ihrer Innenwelt. Die Tochter und der Lebenspartner begegnen sich und kommen in's Gespräch. Es ist alles gut. Der Klientin gefällt das Miteinander von Tochter und Lebenspartner, sie sagt: „so soll es sein.“***

Th. Schlägt vor, daß sie jetzt mal nach Hause kommen soll. ***Die Klientin soll noch einmal die Situation in der Innenwelt festigen und kontrollieren.***

Kl. *Kommt nach Hause und führt noch ein Gespräch mit ihrer Tochter und sie spielen dann zu Dritt noch ein Spiel. Die Tochter erzählt von ihrer Freundin und daß sie gern dort ist in der anderen Familie.*

Th. Wie ist das für dich, wenn sie gern dort ist?

Kl. Gut, dann hockt sie nicht nur zu Hause und hat endlich mal eine Freundin. Hat schon viel zu lange gedauert, bis sich so etwas entwickelt hat.

Th. Sag ihr das mal.

Kl. M. das ist richtig gut, daß du da hin kannst. Die Klientin hat auch schon die Tochter gefragt ob es den Eltern der Freundin nicht zuviel ist wenn sie so oft da ist. Das ist nicht der Fall, da die Mädels sich viel selbst beschäftigen und sie niemanden stören. Die Klientin ist froh und es tut ihr gut zu wissen, daß es einen Ort, außer dem zu Hause gibt, wo es ihrer Tochter so gut gefällt. Die Klientin kann sich mit ihrer Tochter alles erzählen, selbst egal was ist, da lachen sie drüber. Es ist das Vertrauen zueinander. Das war in der Kindheit der Klientin anders. Da hieß es dann „Ach du meine Güte, mach das ja nie wieder“ usw. von ihrer Mutter. Klientin durfte nie woanders schlafen, sie mußte immer Heim. Auch das gönnt sie heute ihrer Tochter.

Th. Möchtest du das deiner Mutter jetzt mal zeigen ***Direkte Konfrontation***

Kl. Mittlerweile ist sie auch anders als damals, sie hat sich auch verändert. Ich kann mit meiner Mutter auch über alles reden, bis auf meinen Vater. *Klientin lacht* Das will die immer nicht hören.

Th. Wie ist das für dich, wenn sie das nicht hören will?

Kl. Das ist ihr Leben. Wenn sie das nicht aufarbeiten will, ich hab da schon paarmal angefangen und dann muß sie das doch nicht, irgendwann kommt sie mal dahinter, aber ich werde sie nicht dahin schubsen. Ich habe viele Leute mit denen ich darüber reden kann und da muß ich nicht meine Mutter quälen mit so was.

Th. Sag das deiner Mutter direkt. *Direkten Kontakt herstellen*

Kl. Sagt ihrer Mutter, daß es so in Ordnung ist und sie das akzeptieren kann. Von der Mutter bekommt sie dies bestätigt. Die Mutter ist froh, daß sie die Tochter nicht verloren hat und so ist es gut.

Th. Möchtest du deiner Mutter noch etwas sagen?

Kl. Ja, sie ist eine ganz Liebe und das ich richtig weiß, was ich an ihr hab. Und, daß es gut war, was früher abgegangen ist. Ich hab so viel Freiheit gehabt auch wenn ich meine Mutter nicht immer hatte, die nicht immer Zeit hatte, einfach diese Freiheit zu genießen, die andere nicht hatten. Das war viel wert, das weiß ich heute. Wenn irgendwas war, dann war sie trotzdem immer da. Oder es war die Oma da, es war immer Jemand da bei Problemen. Irgend jemand ist einem in die Arme gelaufen, das war gut. Ich hab ein gutes Gefühl bei meinen Eltern, wenn ich weiß, daß man sich die selbst ausgesucht hat. Das weiß ich noch nicht so lang, das weiß ich erst seit kurzem. Das ist ein gutes Bewußtsein, ein gutes Gefühl.

Th. Du weißt warum du sie gewählt hast?

Kl. Ja, ich denk schon, vielleicht bin ich wirklich eins von den wenigen Kinder die wirklich aus Liebe auf der Erde sind. Ich weiß nicht, ich hab's aber so im Gefühl
Heute sieht es ganz anders aus mit den Zweien, aber damals haben die sich mal ganz sehr geliebt.

Th. Sag den Beiden das mal. Laß sie mal da sein. *Direkte Kontaktaufnahme zu den Eltern um das Gefühl zu intensivieren.*

Kl. Ich weiß daß ihr Beide euch mal ganz sehr geliebt habt, das weiß ich.

Th. Sind sie jetzt Beide da?

Kl. Ja, sie stehen zusammen. Die Klientin hat mit ihren Eltern ein Dreieck gebildet, jeweils eine Person ist eine Ecke. Das ist richtig gut. Es ist zwar eine Entfernung da, aber es ist eine gleichmäßige Entfernung. Es ist wie ein Spiel. Jeder ist wie ein Spielstein, das ist richtig gut. Ich fühl mich auch zu Beiden gleich hingezogen.

Th. Sagst du ihnen das direkt?

Kl. Ich fühl mich zu Euch gleich hingezogen und Keiner ist im Vorteil, Keiner braucht auf den Anderen eifersüchtig zu sein, alles ist ausgewogen. ***Klientin bekommt Zeit das zu genießen.***

Th. Wie reagieren sie darauf?

Kl. Das ist gut. Es ist als ob die Energie im Kreis fließt, von Einem zum Andern. Auch meine Mutter ist da mit drin, die nimmt und gibt, nimmt und gibt, das ist gut

Th. Laß die Energie einfach fließen, möchtest du sie fließen lassen?

Kl. Ja klar. Klientin stellt fest, daß nicht alle immer zusammen sein müssen, es trotzdem gut ist. ***Klientin bekommt Musik um dieses Gefühl vertiefen zu können.***

Klientin sieht eine dreiseitige Pyramide und oben in der Mitte trifft es sich, es ist ganz hell. Es ist als ob ein Stern da oben leuchtet und es fallen die Strahlen herunter auf uns.

Th. Macht den Vorschlag auch die Tochter, den Lebenspartner und dessen Sohn zu so einer Begegnung zu holen. Möchtest du das mal probieren?

Kl. Als Viereck! *Lacht*

Th. Probier mal ob das geht. ***Kontrolle ob Klientin in der Innenwelt gestalten kann.***

Kl. Muß ich erst mal sehen wie wir uns stellen.

Die Klientin läßt im Viereck die Kinder jeweils zwischen den Erwachsenen stehen die Energie fließt und alle fühlen das, sie tanzen zusammen.

Am Ende der Sitzung genießt die Klientin noch das Zusammensein mit ihrem Lebenspartner. Sie fühlt sich geborgen und sagt das ihrem Partner. Die Therapeutin läßt mit Musik die Sitzung ausklingen. Und fordert die Klientin dann auf in ihrem Tempo zurück in den Raum zu kommen