

Abschlussarbeit der Ausbildung zur Synergetik-Therapeutin

Teil I: Kommentierte Synergetik-Therapie-Sitzung

Therapeutin: Christine Thoma B18 - 205

Klientin: Heidi Schäfer, 48 Jahre

Nachfolgend die erste Sitzung von Heidi Schäfer, die selbstständig in der Versicherungsbranche arbeitet.

Sie beschreibt sich selbst in ihrem bisherigen Leben als eine „Macherin“ und Powerfrau. In letzter Zeit hat sie immer öfters Phasen von „Ausgepowert-Sein“, bis hin zu Burn-Out. Ein Gefühl der Hilflosigkeit macht sich bei ihr bemerkbar. Mit dem Thema Hilflosigkeit möchte sie in die Sitzung gehen.

Th: Du gelangst in einen Gang von dem eine oder mehrere Türen abgehen. Und wenn du dort angekommen bist, dann sag mir, was du wahrnehmen kannst.

Kl: Ich sehe nur eine Tür und sonst ist alles schwarz.

Th: Beschreibe mir die Tür, das was du wahrnimmst.

Kl: Eine grosse runde Tür.

Th: Schau mal runter. Wo bist du? Wie sieht der Boden aus unter deinen Füßen, wie fühlt sich der an?

Kl: Ich sehe keinen Boden.

Th: O.K. Kuck mal, ob du zu der Tür hingelangen kannst.

Kl: Nein. Da ist kein Grund.

Th: Wie fühlt sich das für dich an, wenn du da so bist?

Kl: Ich komme nicht hin.

Das Thema Hilflosigkeit zeigt sich hier schon. Ich mache jetzt aber noch keinen Sprung ins heutige Leben, weil ich die Symbolebene noch weiter abklopfen will, bzw. sich die Hilflosigkeit evt. noch deutlicher zeigt.

Th: Schau dir die Tür von der Ferne an. Sie ist gross und rund. Wie wirkt sie auf dich. Eher hell und freundlich oder bedrohlich? Welche Farbe hat sie?

Kl: Schon hell und freundlich.

Th: Das ist der Zugang zu deinem Unbewussten, da wo du heute dein Thema Hilflosigkeit bearbeiten kannst. Kannst du die Entscheidung treffen, da rüber zu kommen? Vielleicht kannst du ja überfliegen. Hat die Tür eigentlich einen Türgriff?

Ich betone ihr Thema und gebe ihr die Möglichkeit sich intensiver auf die Situation einzulassen.

Kl: Ja. Ein schöner runder Knopf.

Th: Was ist das für ein Gefühl, wenn du da so rüberschwebst? Was willst du jetzt machen?

Kl: Die Tür aufmachen.

Th: Sprich die Tür an und sag ihr wie es dir hier geht und wie sie auf dich wirkt. Sprich ruhig mit der Tür.

Kl: „Ich würde dich gerne aufmachen, aber ich komme nicht zu dir hin. Wenn ich da aufmachen möchte, hänge ich an dem Türgriff.“

Th: Du hältst dich daran fest?

Kl: Ja. Und dann hänge ich da so im Nirwana. Dann kann ich auch nicht aufmachen, weil ich ja an der Türklinke hänge.

Schönes Bild dafür, dass sie es sich sozusagen selbst schwer macht.

Th: Schau mal an der Tür hoch. Steht da drauf, was dahinter steckt? Was das für ein Raum ist, der sich hinter der Tür eröffnet?

Kl: Nein. Die Tür ist jetzt unterteilt und hat Holzsegmente von oben nach unten. Oben ist sie Rund. Eine Tür im schwarzen Nichts und ich hänge an der Klinke.

Th: Treibt es dich da weg oder kannst du Fuss fassen?

Kl: Nein.

Ich ziehe einfach ein Scheibchen um zu sehen, was möglich ist und spiele das Türgeräusch ein.

Th: Ist die Tür einen Spalt aufgegangen?

Kl: Ja.

Th: Kannst du dich reinquetschen?

Kl: Nein. Ich hänge am Türgriff.

Th: Vielleicht kannst du einen kurzen Blick erhaschen, was sich hinter der Tür verbirgt?

Kl: Es ist nur hell. Es scheint hell heraus.

An der Stelle habe ich das Gefühl, dass es jetzt nicht darum geht sich mit dem Raum zu beschäftigen; die höhere Gewichtung liegt eher darauf, herauszufinden, was sie abhält, überhaupt hinein zu kommen.

Th: Schau mal über deine Schulter in dieses Nichts. Kannst du erkennen, was dich so wegtreibt und nicht Fuss fassen kannst?

Kl: Da ist nichts.

O.K. auf der Symbolebene kommt wenig, daher die Anweisung ins Leben bzw. Prägungsebene zu springen.

Th: Kennst du das auch aus deinem Leben, das Gefühl keinen Boden unter den Füßen zu haben. Du hältst dich fest und hängst im Nichts. Lass ganz spontan die erste Situation, die kommt, auftauchen.

Kl: Ja. Was da steht ist Machtlosigkeit.

Th: Wo steht das?

Kl: Überall.

Ich beziehe die Körperebene mit ein, um auch die Bilder bzw. Prägungsebene mehr in Bewegung zu bringen..

Th: Spüre in deinen Körper. Wo fühlst du diese Machtlosigkeit? Geh langsam durch deinen Körper.

Kl: Ich spüre meine Knie. Die Tür und das Licht haben ganz viel positive Energie und ich hänge da dran.

An der Stelle könnte ich die direkte Anweisung geben, diese Situation in ihr Leben zu übersetzen. Ich versuche es aber lieber über den Körper, über die Knieschmerzen, so dass Heidi sich vom Gefühl in die Situation leiten lassen kann.

Th: Du kommst nicht rein. Sprich deine Knie an. Was ist das für ein Gefühl?

Kl: Schmerzen. Die spüre ich oft.

Th: Lass eine Situation auftauchen, wo du genau diesen Schmerz spürst. Ganz spontan.

Kl: Ich sehe mich jetzt ganz spontan als Kind.

Th: Wie alt bist du da?

Kl: Schulalter, so 6 – 7 Jahre. Da musste ich immer Dirndl anziehen. Und dann war ich immer die Heidi von der Alm...ich fand das furchtbar.

Th: Wer ist da noch alles? Wer sagt, dass du ein Dirndl anziehen musst. Sei mal die Kleine an so einem Tag, wo sie ein Dirndl tragen muss. Beschreibe mir die Situation.
Ich möchte die Situation so genau wie möglich erfassen, den Kontext erfahren.

Kl: Meine Mutter.

Th: Lass sie da sein. Wie alt ist deine Mama von damals?

Kl: So um die 30. Und dann hat sie die Dirndl immer selber genäht, weil wir kein Geld hatten und ich musste immer stundenlang da stehen. Und wenn ich nicht mehr stehen konnte, hat sie mich angemotzt und angeblökt.

Th: Kannst du die Kleine sein? Wie geht es dir da? Was ist das für ein Gefühl?

Kl: Hilflos.

Th: O.K. Sag das deiner Mama. Gehe du als heutige Heidi mit dazu und schau mal, an wen du dich zuerst wenden willst. An die Kleine oder deine Mama?

Kl: Meine Mutter. Dass die Kleine sich hinsetzen darf.

Th: Geh hin zu ihr und sag es ihr.

Es ist wichtig die einzelnen Energiebilder direkt anzusprechen und miteinander interagieren zu lassen, um so möglichst viel Rückkopplung zu erzeugen.

Kl: „Ich finde das unverschämt wie du mit mir umgehst. Siehst du nicht, dass ich Kreislaufstörungen habe und nicht stehen kann? Musst du mich deswegen immer so zusammenscheißen?“

Th: Wie reagiert deine Mutter?

Kl: Gar nicht.

An der Stelle hätte ich Heidi direkt mal ein Dhyando in die Hand geben können, um der Mama z.B. einfach mal auf die große Zeh zu hauen. So bewusst zum ausprobieren und Stärken der Handlungskompetenz. Vom Gefühl her ist es mir zu früh. Vielleicht kann sie sich auf die Situation aber noch tiefer einlassen und richtig in die Gefühle, die Wut, kommen; so dass sie von selbst schlagen will. Die Gefühlsebene noch weiter vertiefen über die kleine Heidi.

Th: Geh mal zur Kleinen und schau wie es ihr geht, wenn du als Grosse heute da bist. Wie wirkt die auf dich?

Kl: Der merkt man nichts an.

Th: Sag es ihr.

Kl: „Du musst dich mal wehren. Dir merkt man nichts an. Ja nichts anmerken lassen.“

Mustersatz: „Ja nichts anmerken lassen.“

Th: Erreichst du die Kleine, schaut sie dich an?

Kl: Sie steht so daneben.

Heidi hat noch keinen gefühlsmässigen Bezug zur Kleinen. Ich versuche eine möglichst enge Verbindung über Rückkopplung zu ermöglichen.

Th: Wie ist dein Impuls? Willst du zur Kleinen gehen und ihr sagen, dass du ihr jetzt hilfst. Oder lass dir von ihr zeigen, warum sie sich nicht wehrt und sich einfach so richtig aufführt. Frag sie, welchen Grund es gibt, warum sie so hilflos ist?

Kl: Sie hat Angst.

Th: Sprich mit ihr. Du kannst ihr helfen, etwas zu tun.

Kl: Ich nehme sie an die Hand und sage: „Ich helfe dir jetzt. Endlich mal.“

Th: Erreichst du sie. Schaut sie dich an? Frag sie, was sie machen möchte.

Kl: Sie schaut mich an und möchte mich umarmen.

Th: Macht das einfach... Und spüre wie es für dich ist und wie es der Kleinen geht.

Kl: Mir kommen die Tränen.

Th: Lass alles da sein. Die Kleine steht schon so lange da und muss aushalten. Du bist jetzt da, um ihr zu helfen.

Spiele Musik ein um die Gefühle in diesem Moment zu unterstützen...

Th: Frag die Kleine wie es ihr geht.

Kl: „Wie geht es dir?“ ...Sie sagt, sie ist glücklich, dass ich mich jetzt um sie kümmere. Sie schaut immer auf die Zimmertür.

Th: Das Zimmer, wo sie Anprobe hat?

Heidi kann sich durch den Kontakt mit der Kleinen tiefer auf die Situation einlassen. Die Energiebilder untereinander in Kontakt halten um Selbstorganisation zu erzeugen.

Kl: Ja. Ich weiß noch genau, wie das Zimmer aussieht. Ich habe Angst, dass mein Vater da reinkommt und die Möbel durch die Gegend schmeisst. Also bloß nichts sagen...

Wieder der Satz: „Sich bloß nichts anmerken lassen.“ Ich habe noch die Mama im Kopf, die ja noch unbewegt dasteht. Der letzte Impuls ist jetzt allerdings der Papa. Der Weg geht über die Kleine.

Th: Frag die Kleine, was ihr Impuls ist. Um wen geht es jetzt? Um Vater oder Mutter? Geht es um das Thema sich mit dem Dirndl zu wehren oder soll der Papa reinkommen? Und du hilfst der Kleinen mit dem Papa?

Kl: Der Papa. Mir kommt der Gedanke: Kommt darauf an, ob er besoffen ist oder nicht. Ich muss erst mal kucken wie er drauf ist.

Ich folge der Spur und behalte die Dirndl-Situation im Kopf. Ausserdem fällt mir auf, dass Heidi eine Annäherung an den Vater davon abhängig macht, wie er gerade drauf ist.

Th: Dann schau wie er hereinkommt.

Kl: Mit den kalten Augen, die er immer hat. Schon immer.

Th: Sag ihm das. Kannst du die Kleine sein.

Kl: „Weißt du eigentlich, dass ich immer Angst vor dir habe?“

Th: Bist du die Grosse?

Kl: Nein, die Kleine.

Th: Wie reagiert dein Vater?

Kl: Hilflös.

Th: Die Kleine kann ihrem Papa jetzt sagen, was sie von ihm braucht. Was sie für einen Papa möchte.

Kl: (weint).... „Ich brauche dich doch“...

Th: Ja. Die Kleine braucht ihren Vater.

Heidi kommt schön in ihr Gefühl. Ich lasse ihr Zeit das zu spüren...

Kl: Und da steht meine Mutter daneben.

Durch das plötzliche Auftauchen der Mutter verpasse ich die Rückkopplung dieses Gefühls zum Papa, wie der jetzt reagiert, wenn die Kleine ihre Gefühle ausdrückt. Aber wie sich zeigt bin ich hier Teil vom Muster, in dem die Mutter den Austausch / Kontakt zwischen Tochter und Vater immer wieder stört.

Th: Frag die Mama, was sie jetzt hier will?

Kl: Kommt sofort mein Bruder dazu.

Th: Lass den auch mit da sein. Wie wirkt der auf dich?

Kl: Auch hilflos.

Th: Wenn der kommt, wo stellt der sich hin?

Kl: Zur Mama. Und sie schaut auch zu ihm. Mein Bruder steht bei meiner Mutter und ich stehe zwischen meinen Eltern. Mein Bruder schaut in die andere Richtung.

Th: Wie geht es dir da, wenn du zwischen deinen Eltern stehst?

Kl: Nicht gut. Ich war als Kind immer weg. Ich war nur zum Schlafen und zum Essen zu Hause.

Ich frage hier keine neue Situation ab und will erst mal an Ort und Stelle mehr über die Beziehungen in der Familie herausfinden. Ich spiegle Heidi die Situation und gehe nach ihrem Impuls.

Th: Sag das deinen Eltern. Oder vielleicht erst mal dem Papa. Denn es geht ja darum, dass die Kleine gerade mit ihrem Papa gesprochen hat und ihm gesagt hat, dass sie ihn braucht. An der Stelle sind direkt die Mama und dein Bruder mit dazugekommen. Was will die Kleine jetzt oder um wen geht es denn jetzt?

Kl: Ich würde gerne meinen Papa nehmen und weggehen.

Th: Sag das deiner Mutter und deinem Bruder.

Kl: „Ich möchte jetzt mit dem Papa weggehen und ihr lasst uns jetzt mal in Ruhe.“

Th: Wie reagieren sie?

Kl: Der Papa kommt mit mir und die andern beiden schauen dumm.

Es geht nun darum mehr über die Beziehung zwischen Tochter und Vater herauszufinden.

Th: Nimmst du den Papa bei der Hand?

Kl: Ja. Den habe ich früher immer bei der Hand genommen.

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Ja. Das kenne ich von früher.

Th: Wie nimmst du den Papa wahr. Ist der klar da? Geht der gerne mit oder lässt er sich von dir ziehen?

Kl: Der würde gerne, aber so richtig schafft er es nicht. So wie es immer war. Er wollte mir gerne mehr helfen und mir beistehen. Aber meine Mutter hat es nicht erlaubt.

Das hat sich ja schon gezeigt, dass die Energie der Mama da irgendwie stört. Ich habe das Gefühl, es geht weiter um Vater und Tochter.

Daher gebe ich zwei Möglichkeiten vor – Y-Vorschlag – um uns vom Unterbewusstsein und den Impulsen der Klientin führen zu lassen.

Th: Du hast die Möglichkeit, mit dem Papa was zusammen zu machen; vielleicht wollt ihr etwas gemeinsam unternehmen.

Du kannst aber auch den Papa mal fragen, warum er dir nicht helfen kann. Wo seine Hilflosigkeit entstanden ist. Warum kann er sich nicht durchsetzen? Frag mal die Kleine, was sie machen möchte.

Ich bin immer noch beim Aufdecken, habe aber im Kopf, dass mit der Energie der Mutter noch ein Prozess laufen sollte. Im Augenblick ist aber erst mal der Papa dran.

Kl: „Ich würde gerne mal wissen, warum du mir nicht helfen kannst? Warum du so abweisend bist“...da kuckt er immer in Richtung meiner Mutter.

Th: Frag deinen Papa was er braucht, um für die Kleine da zu sein.

Kl: Ich spüre, dass ich ihn mal umarmen soll. Ich war auch blockiert. Ich habe mich nicht getraut meine Gefühle zu zeigen, ihn zu umarmen.

Heidi wird sich über ihr bisheriges Verhalten „Ja nichts anmerken lassen, ja keine Gefühle zeigen.“ gerade so richtig bewusst.

Im Nachgespräch erzählt sie, dass sie ihren Vater bisher immer genauso abgelehnt hat wie ihre Mutter. An dieser Stelle der Sitzung entwickelt sie ein völlig neue Sicht von ihrem Vater.

Th: Sag das deinem Papa.

Kl: „Ich habe mich nie getraut dich zu umarmen wegen meiner Mutter.“
Ich greife den letzten Impuls „Mutter“ auf, die zur Struktur der Hilflosigkeit gehört (zusammen mit dem Bruder), um wieder eine Interaktion zu erreichen.

Th: Hol die Mama gleich mit her und sag ihr das.

Kl: Am liebsten würde ich ihr sagen, dass sie eine blöde Kuh ist.

Th: Ja. Sag ihr das.

Kl: „Du bist eine blöde Kuh! Als Frustknochen kannst du das nicht verstehen, wenn dein Mann noch jemanden gerne hat.“

Th: Wie reagiert die Mama?

Kl: Die kuckt blöd, weil sie nicht damit gerechnet hat, dass ich was sage.

Th: Wie geht es dir damit? Du willst deinen Papa umarmen und deine Mutter funkt ständig dazwischen.

Kl: (zur Mama) „Mir geht es total schlecht dabei, wenn ich immer dazwischen stehe. Nimm du doch mal den Papa in den Arm. Das kannst du auch nicht. Deswegen kann ich es auch nicht.“

Th: Was läuft da zwischen deinen Eltern? Frag deine Mutter, warum kann sie ihren Mann nicht in den Arm nehmen? Deine Eltern haben ein dickes Problem und du stehst dazwischen.

Dieses „Dazwischen-Stehen“ ist ein wichtiger Teil des Musters.

Kl: Und jetzt tun mir auch die Knie weh.

Th: Das ist die Hilflosigkeit. Du hast da keine Chance! Sag es den beiden.

Kl: „Ich muss das jetzt ausbaden, dass ihr nicht miteinander könnt.“

Th: Wie reagieren die beiden?

Kl: Die schauen sich an und sagen nichts.

Th: Wie geht es dir damit?

Kl: (sehr neutral) Schlecht. Deswegen war ich nie daheim.

Die Energien in diesem Dreieck sind stark. Beide Eltern vor sich zu haben bringt Heidi in die Distanz, auch zu ihren Emotionen. Ich will sie wieder tiefer reinbringen und rufe eine neue Situation auf.

Th: Du hast die Hilflosigkeit in der Szene als du das Dirndl anprobieren musstest...gibt es noch Situationen, wo du so hilflos warst?

Kl: Das war, als mein Vater meinen Bruder verkloppt hat. Da konnte ich auch nicht helfen. Ich war hinter der Wohnzimmertür und der hat da drin meinen Bruder zusammengedroschen. Und der hat furchtbar nach mir gerufen. Mein Vater ist total durchgedreht. Da kann ich auch nicht helfen.

Th: Du kannst jetzt eingreifen.

Kl: Der Vater hat die Tür zugeschlossen, dass ich da nicht rein konnte.

Th: O.K. Du kannst jetzt diese Tür einschlagen und die Machtlosigkeit durchbrechen.

Kl: Ich will eher zu meinem Vater, damit er aufhört, als meinem Bruder helfen.

Th: Sag das deinem Vater und Bruder, wie du da vor der Tür stehst und wie es dir da erging.

Kl: „Wisst ihr überhaupt was ihr mir angetan habt?! Das Schreien von meinem Bruder und Gekloppe von meinem Vater. Und ich werde eingeschlossen.“

Th: Wie reagieren die?

Kl: Gar nicht. Die schauen nur.

Th: Haben die dich überhaupt gehört? Frag sie!

Kl: „Weißt du wie es mir ging? Der schreit nach mir und ich kann ihm nicht helfen.“

Ich will die Situation verstärken:

Th: Und zeig ihm deine Knieschmerzen.

Kl: „Wegen euch habe ich die ganze Zeit Schmerzen. Da war überhaupt keine Liebe egal in welcher Richtung.“ Ich will zu meinem Papa hingehen.

Th: Geht die Tür auf?

Kl: Ja. Ich gehe hin und umarme ihn.

Th: Wie geht es dir?

Kl: Ich spüre absolute Hilflosigkeit von meinem Papa.

Hier hätte ich Heidi in den Papa hineingehen lassen können, um ganz zu erfahren, was mit ihm los ist.

Th: Der Papa soll dir zeigen, warum er so hilflos ist. Das oder derjenige, der damit zu tun hat, soll jetzt auftauchen.

Diese Anweisung hätte auch schon früher kommen können, wo sich die Hilflosigkeit vom Vater gleich am Anfang gezeigt hat. So hat sich jetzt allerdings noch die Situation mit dem Vater/Bruder eröffnet.

Kl: Ich weiß, dass meine Großeltern getrennt waren und mein Papa eine Zeit lang im Kinderheim war. Er hatte ein ganz gestörtes Verhältnis zu seinem Vater.

Was ich jetzt spontan im Kopf habe sind absolut chaotische Familienverhältnisse ohne irgendeine Liebe.

Th: Lass den Vater von deinem Vater da sein.

Kl: Den kenne ich nicht.

Th: Lass ihn einfach kommen und schau wie er auftaucht.

Kl: Der ist so dunkel. Als Person erscheint er nicht. Das sind so schwarze Umrisse.

Th: Wie geht es deinem Vater, wenn der Opa auftaucht.

Kl: Der will weglaufen. Flucht. Der Opa ist wie so eine schwarze Wolke.

Th: Wie geht es dir? Wie geht es deinen Knien?

Kl: Die spüre ich die ganze Zeit.

Th: Sprich diese Wolke, den Opa, an und sag ihm wie hilflos du und dein Papa sind. Konfrontiert euch mit ihm. Hol den Papa wieder her. Ruf ihn.

Kl: Ich nehme jetzt den Papa an die Hand und sage zu ihm: "Wir zwei, wir schaffen das jetzt!"

Th: Genau. Die Kleine hat einen hilflosen Vater wegen dem Opa. Sprich mit der dunklen Wolke. Was willst du ihm sagen?

Kl: „Ich nehme jetzt meinen Papa und du schaffst es nicht mehr uns auseinander zu bringen. Ich passe auf meinen Papa auf.“

Th: Genau. Und wegen ihm hast du keinen Vater, der fürsorglich für dich da ist, sondern einen vollkommen hilflosen. Was ist da zwischen den beiden passiert?

Kl: Ich will jetzt meinen Papa haben! Lass uns jetzt mal in Ruhe!

Zwischen dem Papa und dem Opa gibt es in jedem Fall noch mehr zu bearbeiten. Mir fällt auf, dass die Energien vom Opa und der Mama selbständig sind.

An der Stelle merke ich, will Heidi aber nicht tiefer einsteigen und mir ist wichtig jetzt mal in die Handlung zu gehen und mit diesem Opa was zu machen.

Th: Du kannst ihn auch wie so einen Geist in eine Flasche stecken.

Kl: Ja, genau, das Bild hatte ich jetzt, wie die schwarze Wolke in der Flasche verschwindet. Der geht da rein. Wie so ein Dschinn. Stöpsel drauf.

Th: Wie geht es deinem Vater?

Kl: (lacht) Der schaut mich an und ist glücklich. „Das hättest du gerne selber gemacht, oder?“ Er schaut mich an und nickt.

Th: O.k. Lass es ihn machen. Er kann es selber.

Kl (lacht): Der Papa soll es selber machen? Oh weih, oh weih.

Th: Der Papa kann auch was anderes ausprobieren. Er kann auch zur deiner Mama hingehen und sich bei ihr durchsetzen. Oder willst du jetzt einfach mal den Papa spüren, wie es dir mit ihm jetzt geht, wenn der Opa in der Flasche steckt?

Ich probiere den Bogen zur Mutter zu schlagen oder einfach jetzt den Papa spüren, ob der vielleicht nicht mehr so hilflos ist.

Kl: So, Papa, wir teilen uns das. Ich hab die Wolke in die Flasche gepackt und du gehst jetzt zur Mama und setzt dich bei ihr durch. Wir teilen uns das. Ich habe dir geholfen, jetzt musst du mir helfen.

Th: Ist er einverstanden? Nickt er oder schüttelt er den Kopf.

Kl: Er wird nachdenklich.

Th: Du kannst den Papa auch noch mal umarmen und spüren wie es jetzt mit ihm ist, wo der Opa in der Flasche steckt.

Heidi könnte auch in den Papa hineingehen, um ihn noch besser zu erspüren.

Kl: „Kann es sein, dass dich nie jemand lieb gehabt hat? Aber ich habe dich doch lieb.“

Th: Wie reagiert er?

Kl: Er schaut erschüttert und sagt: Ja, du hast recht.

Th: Wie ist es zwischen euch beiden?

Kl: Ich umarme ihn und sage: „Ich hab dich doch lieb. Das habe ich nie gemacht. Ich konnte das nie machen, weil ihr mir auch nie gesagt habt, dass ihr mich lieb habt.“

Th: Wie spürst du jetzt den Papa? Bist du die Kleine?

Kl: Ja. Und ich sitze jetzt bei meinem Papa auf dem Schoss. Mein Mutter ist mit meinem Bruder in der anderen Ecke. Ich lass die da einfach meckern und bin bei meinem Vater.

Th: Wie spürst du jetzt den Papa? Wie fühlt der sich jetzt?

Kl: „Papa, hat dir das gefehlt?“ Ja.

Th: Ihr beide könnt euch nun gegenseitig Liebe geben. Wie ist jetzt eure Verbindung?

Kl: Gut.

Heidi scheint sich jetzt gut mit der Energie vom Papa verbunden zu haben. Durch die Rückgewinnung dieses Teil-Gefühls wird die Abspaltung oder Trennung von ihren anderen Gefühlen in folgendem Bild der Kluft zur Mutter noch deutlicher:

Kl: Die Kluft zwischen meinen Eltern wird immer grösser. Dort meine Mutter mit meinem Bruder und ich bei meinem Papa am Schoss.

Th: Frag deinen Vater, ob dieses fehlende Gefühl die Kluft entstehen lässt. Und wie geht es der Kleinen?

Kl: Der geht es gut. Und meine Mutter steht mit geradem Rücken eiskalt da. „Das kannst du wohl nicht sehen, dass wir uns hier lieb haben?“

Th: Versucht sie noch sich zwischen euch zu drängen?

Kl: Nein. Sie ist eiskalt und hat meinen Bruder an der Seite.

Ich sage jetzt zu meinem Papa: „Weißt du eigentlich, dass die sich überhaupt nie um mich gekümmert hat?“

In dem Moment wird der Klientin richtig bewusst:

Oh, Gott, war das ein gefühlsarmer Haufen! Oh, weih, oh weih!

Th: Sag es ihnen!

Eine schöne Projektion:

Kl: „Ihr seid vielleicht gefühllos und ich muss das alles ausbaden. Was seid ihr alle krank im Kopf.“

Th: Deinen Papa hast du ja auf deiner Seite. Frag ihn ob er das Gefühl zwischen euch beiden spüren kann.

Kl: „Hat dich jemals schon jemand so lieb gehabt wie ich?“ Nein.

Th: Kann er es jetzt fühlen?

Kl: Ja. Zur Mutter (entsetzt): „Oh weih, das kannst du wohl nicht haben, dass ich den Papa umarme; du bist immer so böse gewesen.“

Th: Sie ist böse und eiskalt.

Jetzt erst mal voll in die Projektion. Im weiteren müssen wir dann noch der Ursache nachgehen, wo die Mama ihre Gefühle verloren hat.

Kl: „Hast du den Papa überhaupt schon mal geliebt?“

Sie hat ihn geheiratet weil mein Vater ein hübscher Kerl war, meine Mutter war auch hübsch. Und sie wollte zwei hübsche Kinder in die Welt setzen und hat nicht aus Liebe geheiratet.

Th: Wie reagiert dein Vater, wenn er sozusagen als Zuchtbulle eingesetzt wird?

Kl: Er hat es gespürt. Sie sind eben zusammengeblieben, damit sie nicht allein waren. Die Kluft wird immer grösser. Ich bin immer noch am Schoss vom Papa und er umarmt mich.

Ich gehe in die Prägungsebene, damit sie mit diesem Papa was tun / verändern kann.

Th: Geh jetzt mit diesem Papa in die Situation, wo du da stehst und das Dirndl anprobieren musst.

Kl: Ich gehe zum Papa und sage ihm: „Papa, hilf mir doch mal, ich kann nicht mehr stehen. Geh doch zur Mama und sag ihr das.“

Th: Was macht er?

Kl: Er macht das. Er nimmt mich an die Hand und redet mit ihr. „Jetzt lass die Heidi mal in Ruhe, die kann nicht mehr. Musst du das Kind so quälen?“

Th: Was macht die Mama?

Kl: Die steht nur da. Mir tun die Knie weh.

Th: Sag das deinen Eltern.

Kl: Ich kann mich jetzt hinsetzen.

Th: Deine Mama muss sich zumindest entschuldigen, hier nur dumm rumstehen geht nicht.

Hier muss jetzt der Prozess laufen.

Kl: „Ich habe das Gefühl, dass ich dir so was von total egal bin.“

Th: Reagiert sie?

Kl: Sie nickt. „Du kümmerst dich überhaupt nicht um mich.“

Th: Reagiert sie?

Kl: Die steht immer nur rum.

Th: Deine Mutter hat das Heft in der Hand. Sie hat die Macht in deiner Innenwelt. Jetzt geht es darum, dass du sie ins Laufen bekommst. Die muss in deiner Innenwelt nach deiner Pfeife tanzen. Versuche sie zu erreichen. Du bist ihre Tochter. Es muss ihr zumindest leid tun.

Fordere sie auf auch mal so ein Dirndl anzuziehen.

Kl: Die steht auf Dirndl. „Weil du auf so was stehst, muss ich das auch anziehen.“

Ich finde das ganz furchtbar. Du kannst dich da überhaupt nicht rein versetzen. Immer muss ich das machen was du willst. Und weil du die Berge liebste heissen wir Heidi und Peter.“ (Der Bruder heißt Peter)

Th: Reagiert sie?

Kl: Die ist für mich wie ein Eisblock.

Th: O.K. Tau sie auf. Zünde eine Feuer an oder nehme einen Bunsenbrenner. Oder bringe sie auf den Scheiterhaufen. Frag den Papa, ob er dir hilft .

Die Energie vom Papa muss mithelfen um die Hilflosigkeit zu durchbrechen. Schön wäre es, den Bruder, den sie auch als hilflos beschrieben hat, auch mitarbeiten zu lassen. Ich habe aber das Gefühl, dass da noch ein dicker Brocken hängt und will nicht von der Mutter ablenken.

Kl: (lacht) Ja.

Th: Dann zündet sie an.

Kl: Wir sind zusammen Hand in Hand und mache ihr Feuer unter dem Hintern.

Feuergeräusch.

Kl: Ich frag meinen Vater, ob wir die verbrennen lassen können? – „Ja. Die lassen wir jetzt verbrennen.“

Th: Genau.

Kl: Das ist jetzt nicht nur ein Anbrennen, sondern ganz und gar. Der Papa strahlt dabei. Ich bin ganz erstaunt.

Die neue Sichtweise über ihren Vater verstärkt sich.

Th: Sag es ihm direkt.

Kl: „Ich bin ganz erstaunt, dass du strahlst. Geht es dir jetzt besser?“ – Ja.

Th: Lasst sie bis zum letzten Dirndl-Fetzen verbrennen.

Nochmals Feuergeräusch.

Kl: (lacht) Ich springe jetzt wie Rumpelstilzchen um das Feuer herum.

Th: Hat der Papa Lust da mit rumzuspringen? Vielleicht lernt es jetzt und du kannst es ihm zeigen, auch mal Kind zu sein und lustig rumzuhüpfen.

Kl: Ja. Er tanzt mit.

Th: Und wie fühlen sich deine Knie jetzt an?

Kl: Im Moment merke ich nichts. Ah, ist das schön, meine Mutter wird verbrannt. Das tut richtig gut. (Legt sich die Hände auf die Brust).

Th: Ist sie verbrannt?

Kl: Ja. Ist alles weg.

Th: Wie geht es dir jetzt, spür in deine Brust, in deine Knie.

Kl: Einfach alles ruhig.

Teilergebnis: Energie der Mutter momentan verändert. An der Stelle verpasse ich es, die Mutter wieder auftauchen zu lassen um sich zumindest zu entschuldigen. Nach den Ursachen ihrer Gefühllosigkeit zu schauen würde jetzt im Rahmen dieser Sitzung zu weit gehen. Das Ergebnis des Verbrennens hätte ich noch an der Breite der Kluft abchecken können. Wir sind aber gerade so schön in der Handlung und ich denke noch an die Szene mit dem Vater und dem Bruder. Vielleicht kann Heidi da jetzt besser agieren.

Th: O.K. Dann geh noch mal in die Situation, wo dein Vater deinen Bruder schlägt und du dort hilflos bist.

Kl: Ich klopfe jetzt gegen die Tür. Vorher habe ich nur probiert sie aufzumachen. Jetzt klopfe ich dagegen.

Th: Mach es wirklich und ruf laut.

Kl: „Hört auf.“

Th: Haben die dich gehört?

Kl: Ich muss wirklich laut rufen.

Gebe der Klientin ein Dhyando um in die Aktion zu kommen.

Th: Ich gebe dir ein Dhyando in die Hand und du kannst die Tür einschlagen.

Kl: (setzt sich auf und schlägt) Jetzt hau ich drauf! Ich muss das alles mitkriegen! Ich muss das alles ausbaden!

Th: Hören sie dich?

Kl: Ja. Die haben aufgehört. Und machen die Türe auf. Sie habe gemerkt, was sie mir angetan haben. Ich habe mich nie bemerkbar gemacht. Ich habe immer für mich alleine gelitten. Ich habe das nie gepeilt, wie sehr ich leide.

Th: Sag es ihnen.

Kl: „Wisst ihr wie sehr ich darunter gelitten habe? Nur weil ich nichts gesagt habe und ruhig war.“

Th: Wie reagieren sie?

Kl: Betroffen. „Ich habe mich nie gewehrt. Weil ich so ruhig war, habt ihr nicht gemerkt, dass ich so traurig war.“

Für diese Haltung „Sich nie wehren“ gibt es wahrscheinlich ein entsprechendes Ereignis, wo sich das verfestigt hat und was noch zu bearbeiten ist.

Th: Entschuldigt sich dein Vater oder kann er dich in den Arm nehmen?

Kl: Er nimmt mich in den Arm. Mein Bruder hat ihn immer angestachelt, das war so ein Teufelskreis.

Th: Sag ihm das direkt.

Kl: Ihr zwei seid Schuld, dass da soviel kaputt ist.

Th: Die Beziehung mit deinem Bruder ist auf jeden Fall noch mal Thema für eine weitere Sitzung. Wichtig ist: wie geht es dir jetzt, wenn du für dich einstehest und dich bemerkbar machst?

Ich will ihr die Auswirkungen dieses Verhaltens, sich nicht rühren, deutlich machen. Sie weicht mir aber aus und beschreibt mir keine Gefühle. Hier zeigt sich ihr Muster aus dem Gefühl zu gehen und in die Distanz.

Kl: Ich habe einfach immer alles mit mir machen lassen. Ich habe nie gesagt, was sie mit mir gemacht haben. Auch meiner Mutter gegenüber.

Th: Lass deine Mutter da sein. Was ist da noch für eine Situation?

Es geht nun darum sich so nahe wie möglich mit der Mutter auseinander zusetzen und diese Energie ins Laufen zu bekommen.

Kl: Spontan ist da eine Szene, wo sie über ihre Ehe jammert. „Wo du alles auf mich abwälzt. Immer machst du den Vater schlecht.“ Da war ich schon etwas älter. Ich musste das immer ausbaden.

Th: Ja. Schau wie du alles reingedrückt bekommst. Nur weil du dich nicht rührst.

Willst du dir das noch länger gefallen lassen? Das ist nicht dein Problem.

Kl: Nein! „Geh zu deinem Mann. Warum beredest du das alles mit mir. Was interessiert mich das, ob der eine Freundin hat. Da brauchst du dich nicht wundern, wenn du ihn nicht mal in den Arm nimmst!“

Th: Nicht nur, dass deine Eltern nicht für dich sorgen, deine Mutter lädt dir auch noch alles auf, jammert rum.

Ich stärke die Projektion, so dass Heidi noch aktive Veränderungsarbeit mit dem Dhyando leisten kann und auf das Bild der Mutter schlägt.

Kl: „Immer lässt du deinen Müll bei mir. Aber wenn ich mal was brauche, lässt du mich einfach hängen.“

Selbstähnlichkeit zur Eingangstür, wo Heidi symbolisch am Türgriff hängt.

Th: Wie reagiert sie jetzt?

Kl: Die steht immer noch rum und schaut.

Th: Die macht ihr Spielchen mit dir. Du bist ihre Tochter und sie ist die Mutter. Sag ihr jetzt STOPP. Die macht das sonst bis an dein Lebensende. Du bist der Chef in deiner Innenwelt. Die muss machen, was du sagst.

Kl: (schlägt mit dem Dhyando) Da war eine Situation, wo ich mich mit meinen Eltern treffen wollte und wegen meiner Mutter hat das nicht geklappt. Zum Vater: „Du wirst doch wohl in der Lage sein mich zu treffen, ohne dass die blöde Kuh dabei ist!“ (schlägt) ...Ja er macht das.

Th: Und wie reagiert deine Mutter?

Kl: Die steht immer noch blöd da und reisst die Augen auf.

Gut. Ich finde eine Prise Witz passt an der Stelle. Einfach was anders machen oder ein bisschen verrückt sein, Über den Humor kann eine Struktur ja auch zum Kippen gebracht werden.

Th: Die muss machen, was du willst. Verlange von ihr, dass sie eine alte, abgerissene Jeans anzieht und ein kurzes Top!

Kl: (lacht) „Jetzt lege dein Tante Tilla Krämchen ab! Und deine Plüschsachen! Und jetzt mach dich schick und geh raus! Und bloß weil ich eine schicke Frau bin kannst du mit mir nicht umgehen!“

Th: Und du hast Gefühl und kannst das auch deinem Papa zeigen. Die ist da neidisch drauf.

Kl: (schlägt) „Du bist da neidisch drauf!“

Th: Schau genau zu, wie sie sich schick macht und wenn nötig, prügel sie rein in die Hose.

Kl: „Und als ich mir mal Schminksachen geholt habe und mich geschminkt habe, hast du „schäm dich!“ gerufen. Ich habe mir nur die Wimpern geschminkt mit 15 und deswegen hast du „schäm dich!“ gerufen. Du blöde Kuh. Bloss weil du nicht selber schick sein konntest. Mit deinen Röckchen.“ (lacht)

Th: O.K. Jetzt schau mal wie es jetzt mit euch ist. Schau mal wie deine Mutter jetzt aussieht.

Kl: (lacht) Mit verschmierten Lippenstift.

Th: Ja, die ist noch nicht geübt. Und jetzt fühl mal wie es dir mit dieser Mutter geht. Lass dir von ihr bestätigen, dass du schick sein darfst in deinem Leben. Oder was möchtest du von ihr?

Kl: Wir setzen uns zusammen auf eine Bank. Gestehe dir ein, dass du einfach nur neidisch bist auf mich. Weil ich das mache und tue, was du gerne machen würdest. Und weil du nicht damit umgehen kannst, hast du mich nie geliebt. Und weil mein Bruder so ein hilfloser Wurm ist, den man biegen kann und der dir nach dem Mund redet stehst du voll hinter dem.

Th: Gibt sie es zu? Nickt oder schüttelt sie den Kopf?

Kl: Sie nickt.

Th: Was ist das für dich für ein Gefühl. Sie reagiert jetzt auf dich?

Kl: Das ist mir so was von egal, ich wollte dir nur sagen, dass du eine blöde Kuh bist. *Die Klientin hat sich von ihrer Mutter sehr abgeschnitten und empfindet keine Gefühle. Da muss noch einiger Zorn und Wut heraus. Vielleicht finden wir über den Papa noch einen Zugang.*

Th: Dann hol deinen Papa dazu und hör, was der zu so einer Mutter sagt.

Kl: (lacht) Der sagt, die Heidi hat recht, du bist eine blöde Kuh. Und ich lasse mir nicht verbieten meine Tochter an die Hand zu nehmen und jetzt gehen wir.

Noch mehr Kluft und Abtrennung auf die Projektion Mutter. Schön wäre eine Annäherung. Die Verletzungen gehen anscheinend sehr tief oder sehr früh zurück.

Th: Ihr könntet deine Mutter auf ein Seminar, wo sie ihre weiblichen Qualitäten und Fühlen lernen kann.

Kl: (schlägt leicht mit dem Dhyando zur Bekräftigung ihrer Worte) Und da gehst du nicht in so einen Katzenschutzverein sondern zum Kinderschutzbund. Das ist wichtiger als sich um andere Katzen zu kümmern. Das kannst du nämlich alles. Bevor du dich um anderer Katzen kümmerst, müsstest du dich eher mal mit deinem Mann befassen.

Th: Wie reagiert deine Mama?

Kl: Erschrocken, das ist sie gar nicht gewöhnt.

Es kommt jetzt zumindest eine Reaktion von der Mutter.

Th: Wie ist es jetzt für dich?

Kl: „Das wollte ich dir schon immer mal sagen. Mir geht es viel besser seit ich dir sagen kann, dass du eine blöde Kuh bist. Eine frustrierte alte Spinatwachtel bist du.“

Th: Wie reagiert sie?

Kl: (lacht) Sie sitzt da an ihrem runden Tisch in ihrer Küche. „Klar mit einer Powerfrau kommst du nicht klar.“

Th: Frag sie direkt, ob es so ist.

Kl: „Habe ich recht, dass du mit mir nicht zurecht kommst? Aus der Ecke kommt nichts. Da ist alles tot.“

Die Mama scheint ein schwerer Brocken zu sein, der unbedingt noch weiter zu bearbeiten ist. Im Moment geht da wohl nicht mehr.

Wir wenden uns wieder dem Vater zu, wo der Zugang besser ist.

Th: Hol noch den Papa dazu, ob der noch eine Idee hat. Ansonsten braucht die Mama vielleicht einfach noch Zeit, um ihre Entwicklung zu machen. Mal schminken lernen...Treff dich noch mal in der nächsten Sitzung mir ihr.

Spür, wie es zwischen dir und deinem Papa ist.

Geh noch mal in die Situation mit dem Dirndl....oder wie ist das jetzt? Stehst du da noch?

Kl: Nein. Wenn ich keine Lust mehr habe, dann sage ich das.

Klientin legt sich wieder hin.

Th: Geh noch mal in das Eingangsbild. Wie schaut es dort aus?

Kl: Ich reiss die Tür mit einem Ruck auf. (lacht)

Th: Und kurz zuvor? Stehst du vor der Tür?

Kl: Ich steh da und hänge auch nicht dran. Ich will da durch!

Th: Dann geh durch! Und schau wo du ankommst.

Kl: Da ist immer noch ganz viel Licht. Und links auf einer Bank sitzt mein Vater. Er hat den Kopf auf die Hände gestützt. Sonst ist da nichts.

Th: Wie geht es dir da? Welchen Impuls hast du?

Kl: Ich gehe zu ihm.

Th: Wie alt ist er?

Kl: Nicht der junge Papa, sondern älter.

Th: Sag ihm das.

Kl: Ich setze mich zu ihm als ersten Schritt. Ich will jetzt nicht sprechen.

Th: Frag ihn einfach, ob es O.K. ist, wenn du dich zu ihm setzt.

Kl: Er nickt. Er ist machtlos und ich muss zu ihm gehen.

Th: Und du hast ihm heute aber auch ein Stück weit gezeigt, dass die Machtlosigkeit nicht ewig fortdauern muss. Frag ihn, ob du ihm in einer anderen Sitzung helfen

kannst, seine Hilflosigkeit weiter zu bearbeiten. Er muss hier nicht ewig in Hilflosigkeit sitzen.

Heidi konnte sich nicht sehr tief auf die Machtlosigkeit – auch gefühlsmässig einlassen. Daher konnten wir keine tiefe Veränderungsarbeit leisten und der Papa sitzt immer noch hilflos da. Die heutige Sitzung ist der erste Schritt.

Kl: „Meine Gedanken sind, dass du es nicht ohne mich schaffst und ich biete dir meine Hilfe an.“

Th: Hast du ihn erreicht?

Kl: Ja. Er schaut immer nach unten und denkt viel nach. Er muss nachdenken.

Th: Verabredet euch doch für die nächste Zeit, ob ihr euch auf der Bank in deiner Innenwelt öfters mal treffen wollt, um mit ihm auch die Gefühle der Umarmung zu spüren. Wie die Kleine ihren Papa umarmt hat. Dieses Gefühl herzuholen und miteinander zu teilen.

Kl: Ja. Da muss noch mehr kommen. Ich muss ihm mal Gefühl vermitteln. Die absolute Hilflosigkeit wie er so da sitzt. Wie ein Häuflein Elend.

Th: Frag ob er bereit ist mitzumachen.

Kl: Ja. Er kuckt mich sofort an.

Th: Wie ist das für dich.

Kl: Mir geht es viel besser dadurch.

Th: Sag ihm das noch mal.

Kl: „Ich finde es schön, wenn wir zwei zueinander finden können. Das wäre mein Wunsch. Unabhängig von dem Eisdrachen. Nur wir zwei. Wir zwei schaffen das!“

Th: Wie reagiert dein Papa?

Kl: Der schaut mich an, ist aber total fertig.

Th: Lass ihn sich noch auf der Bank ausruhen.

Kl: Ahh! Ich habe eine Energie jetzt! Wenn ich heim komme werde ich mal ein paar Leuten bescheid sagen!

Th: O.K. Achte noch mal auf deine Knie. Wie fühlst du dich?

Kl: Ich spüre da nichts. Ich bin kribbelig am ganzen Körper. Ich habe eine Riesenenergie.

Th: Super, dann kannst du das ja gleich in der Aussenwelt umsetzen. Dann lassen wir die Sitzung erst mal so stehen.

Stelle dir noch einen schönen Ort vor, wo du das Erlebte noch nachklingen lässt oder wenn du so kribbelig bist, dann komm in deiner Geschwindigkeit wieder hierher zurück und nimm die Augenbinde ab.

Nach meiner Einschätzung haben wir in dieser Erstsitzung wirklich erst mal die Tür öffnen müssen. Wir haben sozusagen an der Oberfläche gekratzt und uns erst mal Zutritt verschafft.

Heidi konnte sich nur auf eine gewisse Tiefe einlassen. Sie tut sich mit dem Zugang zu ihren Gefühlen schwer. So ablehnend oder abgeschnitten sie bzw. ihre Innenwelt zwischendrin antwortet hat sie vermutlich ein oder mehrere Traumen erlebt.

Mit dem Papa, der Mama und dem Bruder ist noch einiges abzuarbeiten.

Die Strategie in dieser Sitzung war für mich erst mal, soviel „verbündete Energie“ zu sammeln wie es eben geht, um damit tiefer einzusteigen.

Meiner Meinung nach kann Heidi folgende Teilerfolge verbuchen: sie hat sich zum einen, einen Zugang und eine Verbindung – auch gefühlsmässig – zu ihrem Vater

erarbeitet, von wo aus sie in der nächsten Sitzung tiefer in die Machtlosigkeit einsteigen kann.

Zum anderen hat sie voll erfahren, dass sie bisher in ihrem Leben immer „still gehalten hat und nichts gesagt hat“. Heidi hat deutlich erkannt, dass sie sich und ihre Gefühle zeigen und ausdrücken muss. Was sie im Verlauf der Sitzung schon trainieren konnte.

Ca. 4 Wochen nach der Sitzung rief mich Heidi an:

Ihr Vater war eine Woche vor unserer Sitzung verstorben, was Heidi zu dem Zeitpunkt aber noch nicht wusste. Vielleicht konnte der innere Vater deshalb so schnell helfen. Das ist ein Phänomen, das wir in Synergik-Sitzungen immer wieder erleben, dass Energiebilder von Verstorbenen scheinbar leichter ins Gleichgewicht kommen.

Mit der neuen Sichtweise über ihren Vater, war es Heidi möglich sich anders von ihm zu verabschieden; ihn anders anzunehmen - auch im Tod. Sie hat jetzt sogar ein Bild von ihm in ihrem Wohnzimmer aufgestellt, was für sie vorher undenkbar gewesen wäre.

Ausserdem erzählt sie, dass sie sich ihrer Umwelt jetzt anders mitteilt, dass sie erzählt wie es ihr geht – auch in schwierigen Situationen - und damit ganz unerwartete und tolle Reaktionen bekommt.