

Friedrich Baumann, A 16 – B 11 - 136

Mentorin: Mira Simon

Niederschrift einer Synergetik Therapie-Sitzung vom 3.6.2004

Klient: 14-jähriger Junge; es ist seine 2. ST-Sitzung (1. Sitzung im Juni 2003)
 Thema: Pollenallergie; war deswegen jahrelang erfolglos in ärztlicher Behandlung;
 auch verschiedene erfolglose alternative Heilversuche;
 Nach der 1. ST-Sitzung hatten sich die Symptome auf etwa 10 bis 20 %
 reduziert.

Bemerkung: **Braune Einfügungen** = Anmerkungen des Therapeuten
Rote Einfügungen = Anmerkungen der Mentorin

Klient wurde mit dem Ballon auf einer Waldwiese abgesetzt.

Th.: Wie fühlst du dich da?

Es hätte auch gleich gefragt werden können, was er sieht.

Ja, zuerst die Situation beschreiben lassen, um dem Kl. „das sich einfinden“ zu ermöglichen.

Kl.: ganz normal.

Th.: Lass jetzt mal Bilder auftauchen, die mit deiner Pollenallergie zu tun haben und schau,
 ob da etwas kommt.

Kl.: Ich sehe nichts.

Th.: Vielleicht tauchen Erinnerungen auf.

Kl.: Ich bin am Studieren.

Th.: Nicht denken, einfach kommen lassen.

Du kannst dich ja auf der Wiese etwas umschaun, ob da von irgendwoher etwas kommt, aus
 dem Wald heraus oder...

--- Bist du noch auf der Wiese?

Kl.: Ja.

Th.: Was siehst du da denn alles?

Kl.: Einen Traktor, einen roten.

Th.: Was macht denn der?

Kl.: Nichts.

Th.: Steht der einfach so da?

Kl.: Ja.

Th.: Sitzt da jemand drin?

Kl.: Nein.

Th.: Dann geh doch mal hin zu dem Traktor.
Du kannst ihn ja fragen, warum er da steht und was er da macht.
Sprich ihn ruhig an.

Kl.: Was denn?

Th.: Was er da macht, auf wen er wartet
Sag ihm ruhig: „sag’s ihm direkt noch mal laut“, damit stärker ein erleben in der Situation zustande kommt.

Kl.: Bis er das Feld mähen kann.

Th.: Ist das Gras noch nicht richtig gewachsen oder warum wartet er?

Kl.: Bis jemand den Traktor bedient glaube ich, wartet er. Bis jemand den Traktor fährt.

Th.: Wartet er auf den Fahrer?

Kl.: Ja.

Th.: Möchtest du den Fahrer mal machen? --
Möchtest du dich drauf setzen auf den Traktor?

Kl.: Ja.

Th.: Ja, dann mach das mal.
Und - fährt er schon?

Kl.: Ja.

Th.: Hast du ein Mähwerk dran, damit du mähen kannst?
Schau mal, ob da nicht ein Hebel ist für das Mähwerk.

Kl.: Es ist gar kein Mähwerk da.

Th.: Was hast du denn für ein Gefühl auf dem Traktor?

Kl.: Ganz normal.

Jetzt fahr ich zum Bauernhaus. Da steht ein Mähwerk im Schuppen drin. Jetzt kuppel ich das Mähwerk an, fahre wieder auf das Feld, fange an zu mähen.

--- Jetzt habe ich das Feld gemäht. Jetzt steige ich ab.

Der Traktor bedankt sich. Dann gehe ich wieder. Jetzt stehe ich wieder auf dem Feld. ...? ---
Jetzt stehe ich alleine auf dem Feld.

Hier hätte ich ihn mit dem gemähten Gras kommunizieren lassen können, um z.B. festzustellen, warum es gemäht werden sollte und was es mit ihm zu tun hat.

Oder er hätte mit dem Traktor sprechen könne, wie du es ja schon früher vorgeschlagen hattest. Das kannst du auch noch mal aufgreifen, selbst wenn der Traktor schon weg ist- der kommt nämlich wieder zurück.

Th.: Ist er weg, der Traktor?

Kl.: Ja. - Es ist alles abgemäht. ---

Th.: Was siehst du weiter?

Kl.: Nichts mehr, nur das Feld das gemäht und rundum wieder Wald.
Das Bauernhaus ist auch verschwunden und der Traktor.

Th.: Möchtest du vielleicht dem Bauern mal zeigen, dass du das Feld gemäht hast?
Oder möchtest du etwas anderes tun?

Kl.: Da ist kein Bauer zu sehen. Das Bauernhaus ist auch verschwunden. --

Th.: Ist sonst etwas aus dem Wald aufgetaucht?

Kl.: Nein. - Ich stelle mir die Bilder vor vom Heuschnupfen.

Th.: Siehst etwas besonderes?

Kl.: Einen Weg in den Wald.

Th.: Möchtest du diesem Weg einmal entlanggehen?

Kl.: Ja.

Th.: Ja, mach das mal.

Kl.: Jetzt sehe ich aufgestapeltes Holz. Jetzt weiß ich nicht, geht es links oder rechts.

Th.: Ja, dann entscheide dich mal für einen dieser Wege. Welchen möchtest denn gehen?

Kl.: Links.

Th.: Also dann geh mal da lang.

Kl.: Ich gehe den Weg entlang. Da ist ein Naturschutzgebiet rechts. Da sind eine Menge Rehe. Diese rennen alle fort.

Th.: Möchtest du diesen vielleicht etwas sagen? Dass sie keine Angst zu haben brauchen vor dir oder dass sie da bleiben sollen.

Kl.: Die rennen alle fort.

Hier hätte ich fragen können, was das mit ihm macht, wie er sich dabei fühlt, wenn die alle vor ihm wegrennen.

Th.: Was siehst du noch?

Kl.: Ein Rehnest, wo die Rehe sich verstecken. Es ist noch ein junges Kitz darin.
-- Ich habe das kleine Reh gefragt, warum sie Angst haben, da hat es gesagt, weil ich ein Mensch bin, weil sie Angst haben vor Menschen.

Th.: Schau mal, ob es vor dir auch Angst hat das kleine Reh.

Kl.: Nein.

Th.: Magst es mal streicheln?

Kl.: Ja. Es lässt sich streicheln wie eine Katze.

Th.: (lege ihm einen Teddy hin, den er streichelt) Streichle es nur weiter.
Magst es was fragen? Wo deine Allergie herkommt, vielleicht weiß das das Rehlein.

Kl.: Jetzt kommen die großen Rehe daher. Jetzt machen sie einen Kreis um mich.

Th.: Wie geht es dir dabei?

Kl.: Komisch.

Th.: Was ist da komisch? Was hast du für ein Gefühl? beschreib es mal.

Kl.: So zuckig, ganz komisch. Weil ich nicht weiß...

Th.: Traust du ihnen nicht ganz? Weißt du nicht genau, was sie wollen von dir?

Kl.: Ja.

Th.: Beschreib mal ganz genau das Gefühl, das du hast, versuch es mal zu beschreiben.

Kl.: Kribbelig, ich spüre, wie es alles zusammenzieht.

Hier hätte ich fragen sollen, wo es ihn am Körper kribbelt, was es bei ihm zusammen zieht und woher er das kennt.

Ja, da hättest du auch die Körperebene, die der Junge von alleine offensichtlich wahrnimmt, mit einbezogen. Das ist immer unterstützend und zudem, wo es um ein körperbezogenes Thema geht.

Th.: Machen die Rehe irgendwelche bedrohliche Gesten oder?

Kl.: Ich weiß nicht genau?

Th.: Weißt du nicht, was sie für Absichten haben?

Kl.: Nein.

Th.: Lass sie mal auf dich wirken und schau, was das mit dir macht.

Kl.: Ich spüre richtig, wie es mir den ...? eindrückt. -- Es drückt mich voll weg.

Th.: Möchtest du das den Rehen mal sagen, was das mit dir macht, wenn sie so um dich herumstehen?

Kl.: Ja.

Th.: Sag's ihnen mal laut.

Kl.: Was macht ihr mit mir? - Sie haben Angst, (sagen sie).

Th.: Sag du ihnen mal, was du fühlst, was das mit dir macht. - wenn sie da um dich herumstehen.

Kl.: Sie müssen eher vor mir Angst haben als ich vor ihnen, haben sie gesagt.

Th.: Sag ihnen mal das, was du vorhin mir gesagt hast, dass es dich drückt und kribbelt und...

Kl.: Sie sagen eben, dass ich keine Angst vor ihnen haben müsse, sie hätten vor mir Angst.

Th.: Wie geht es dir damit?

Kl.: Gleich wie vor.

Th.: Hört das Kribbeln nicht auf?

Kl.: Nein?

Th.: Sag's ihnen mal, dass es dir immer noch so geht wie vorher.

Kl.: Sie sagen, ich müsse keine Angst haben vor ihnen und sie müssen keine Angst haben vor mir. Jetzt kommen sie alle her und lassen sich alle streicheln.

Th.: Wie geht es dir damit?

Kl.: Besser. Aufgelockert. Nicht mehr so versteift und verkrampft. Vorhin hat es mich richtig zusammengezogen.

Th.: Hast du jetzt Vertrauen zu den Rehen?

Kl.: Ja.

Th.: Und diese auch zu dir?

Kl.: Ja. Jetzt liegen sie alle auf dem Boden.

Th.: Magst du das denen mal sagen, dass es dir jetzt auch besser geht?

Kl.: Ja.

Th.: Sag's ihnen.

Kl.: Mir geht es jetzt auch besser. - Jetzt freuen sie sich.

Th.: Und was macht das mit dir, wenn du siehst, dass die sich jetzt freuen?

Kl.: Ich fühle mich leichter.

Diese Aussage reicht doch eigentlich, das kann er den Rehen sagen. Das mit dem Freuen gibst Du rein. Ich finde es wichtiger in diesem Abschnitt mehr zu schauen, was ist und nicht Vorgaben zu machen.

Th.: Freust du dich auch?

Kl.: Ja.

Th.: Dann sag's ihnen mal, wie es dir geht.

Kl.: Besser, viel besser. (Klient atmet tiefer)
Hier hätte eine Musik oder Waldgeräusche zur Verankerung eingespielt werden können.

Th.: Ja, atme mal tief durch. -
Sind die Rehe noch da?

Kl.: Ja.

Th.: Jetzt könntest du noch allgemein ein bisschen in den Wald hinein schauen. Was hast du jetzt für ein Gefühl in der Natur, fühlst du dich wohl darin?
Er soll ihnen besser von seiner Pollenallergie erzählen, das wäre auch schon früher möglich gewesen. Der „Film“ ist relativ nebensächlich, die Konfrontation bringt's.

Kl.: Ja.

Th.: Kannst du das mal beschreiben, wie du dich fühlst da in dem Wald?

Kl.: Besser. Glücklich.
Lass ihn doch dieses Glückliche zusammen mit den Rehen genießen/erleben!

Th.: Fühlst du dich eins mit dem Wald, harmonisch in ihn eingefügt?
Besser wäre gewesen keine Vorgaben zu machen, sondern ihn weiter seine Empfindungen beschreiben lassen.

Richtig!

Kl.: Ja.
Hier wäre eine weitere Verankerung durch Musik oder Naturgeräusche angesagt gewesen.

Th.: Jetzt könntest du mal die Rehe fragen, was du bräuchtest, damit du dieses Gefühl mit in das tägliche Leben nehmen kannst. Dass es immer so bleibt, so wie du dich jetzt fühlst, mit den Rehen im Wald, dass du dich auch so daheim fühlst, in der Schule, überall, wo du hingehst, dass du dich auch so glücklich und zufrieden fühlst. Was bräuchtest du für eine Qualität, was für eine Kraft, für eine Eigenschaft. Frage mal die Rehe, die wissen das sicher.
Hier wäre es durchaus sinnvoll gewesen mit diesem neuen Gefühl in eine reale Situation zu gehen, um zu überprüfen, ob sie bestand hat oder ob der Hintergrund für die Allergie sichtbar wird.

Kl.: Ich soll keine Gedanken verschwenden mit Streiten und mit..., und soll nicht an den Heuschnupfen denken. Und negative Gedanken soll ich keine hegen.
Direkt in eine Situation schicken, wo er sich streitet!!!!!!

Th.: Und was brauchst du für eine Qualität, damit du diese negativen Gedanken wegbekommst?

Das ist Symptombekämpfung! Es gibt keine negativen Gedanken – es verändert sich alles durch neues Erleben und Konfrontation.

Kl.: Ja eben nicht so viel streiten mit anderen, nicht immer denken, das sind alle Trottel. Thema Streiten und denken, das die anderen Trottel sind, ist das Thema, wie ich es jetzt sehe. Dadurch, das du dem nicht folgst, bekommt die Session einen weniger effektiven Verlauf.

Th.: Dass du nicht immer andere so schnell anfährst?

Kl.: Sie sind nicht..., man kann nicht immer alles perfekt machen.

Th.: Jetzt kannst du ja mal schauen, diese Kraft, die du brauchst dazu und diese Gelassenheit, wenn die eine Farbe wären, welche Farbe wäre das, die dir immer die Kraft gibt, so zu sein.

Farbe einfließen lassen ist dann sinnvoll, wenn nur noch der „Flügelschlag des Schmetterlings“ zum Kippen fehlt. Hier hätte ich es nicht gemacht.

Kl.: Rot.

Th.: Dann lässt du mal dieses Rot einfließen in dich. Stell dir vor, dass auf deinem Kopf oben ein Trichter aufgeht und das Rot, das es im Kosmos unendlich viel gibt, fließt nun in deinen Kopf ein und verteilt sich in deinem ganzen Körper.

Schöne Idee, für diesen Jungen einen Trichter zu wählen.

Kl.: flüstert vor sich hin

Th.: Was geschieht?

Kl.: ... ?

Th.: Und schau mal, wo die Farbe überall hin fließt.

Kl.: Überall fließt sie hin.

Th.: Kannst du sie auch überall im Körper spüren?

Kl.: Es quillt über; im Kopf auch. Mm, ein wahnsinniges Gefühl!!! Was sind das für Geräusche da?

Th.: Das sind Geräusche im Haus von fließendem Wasser.

Kl.: Atmet tief.

Th.: Ja, atme tief durch. Und lass das Rot fließen, bis du ganz voll bist damit.

Kl.: Jetzt ist alles voll.

Hier hätte nun nochmals nach dem Befinden gefragt werden sollen.

Th.: Magst du jetzt mal in die Schule gehen wo Streit war vorher. Und willst du mal schauen, wie du dich jetzt dort verhältst.

Kl.: Da ist kein Streit mehr.

Th.: Kannst du die Situation sehen?

Kl.: Keine besondere Situation in der ich bin.

Th.: Du kannst ja mal auf den Schulhof gehen oder sonst irgendwo hin, wo sonst immer Streit war. Geh mal dort hin und schau, was da jetzt los ist oder abläuft.

Kl.: Da ist nirgends kein Streit.

Th.: Kannst du Kinder sehen?

Kl.: Ja. Mein Kollege schuppst gerade ein Mädchen. Aber das ist auch schon wieder vorbei.

Jetzt ist wieder Ruhe. Die sind schon wieder befreundet.

Th.: Du kannst ja noch zum Lehrer gehen und schauen, wie der sich verhält in der Klasse.

Kl.: Alle Lehrer sind freundlich.

Th.: In dem Ferienheim, wo du mal warst ...(eine Verwechslung meinerseits)

Kl.: In einem Ferienheim war ich noch nie.

Th.: Oder dort, wo du das letzte Mal warst, bei Verwandten, (wiederum eine Verwechslung meinerseits)

Kl.: Ich habe noch nie Ferien verbracht bei Verwandten.

Th.: Wo war das noch, wo ihr nicht hättet ins Schwimmbecken gehen dürfen, wo es verboten war, ins Schwimmbecken zu gehen. (wiederum eine Verwechslung meinerseits, bin hier voll in eine andere Session gerutscht)

Du bemerkst selber, wie wichtig es ist ganz genau und exakt, auch in der Wortwahl, zu sein.

Kl.: Ich weiß jetzt nicht, was du meinst.

Th.: Da habe ich wohl gerade eine falsche Erinnerung.
Geh mal irgendwohin, wo früher immer Streit war, wo jemand immer gestritten hat mit dir.
Hol den mal her.

Kl.: Ganz früher habe ich mit dem? gestritten.

Th.: Gehe mal in eine solche Situation hinein mit dem und schau, was da jetzt abläuft.

Kl.: Er streitet nicht mit mir.

Th.: Was hast du denn für ein Verhältnis mit ihm jetzt?

Kl.: In der Vorschule hat er immer gestritten mit mir, aber das ist schon länger her.

Th.: Kannst du mal in die damalige Zeit zurückgehen und dann geh in eine solche Situation hinein. Und schau, was er jetzt macht.

Kl.: Er streitet wie vorher.

Th.: Was macht das mit dir?

Kl.: Das macht mich traurig.

Th.: Dann sag ihm das mal.

Kl.: (Hat das scheinbar innerlich getan)
Er ...? und er will auch keinen Streit, er hat sich blöd verhalten, hat er gesagt.

Th.: Will er sich damit entschuldigen?

Kl.: Ja.

Th.: Wollt ihr das besiegeln mit Handschlag oder?

Kl.: Ja.

Th.: Ja - steht sonst noch irgendetwas an, wo Streit war mit jemand?

Kl.: Eigentlich nichts mehr. Es ist schon lange her, als der letzte Streit war. Eines Tages haben wir gesagt, es passt wieder, dann sind wir wieder Freunde gewesen, nachdem wir fast ein halbes Jahr lang gestritten hatten.

Th.: Magst du in die Situation zurückgehen, als der Schnupfen zum ersten mal aufgetaucht ist, im Heu in eurer Hütte. (Thema aus der 1. Sitzung, das mir noch nicht ganz aufgearbeitet zu sein scheint)

Kl.: Ja.

Th.: Dann geh da mal wieder rein. ---
Da hatten doch welche Heu von oben auf dich herunter geschmissen, oder was war denn da?

Kl.: Da hatten wir wie so eine Art Polster gebaut rundum. Wir haben das Heu (in die Baumhütte) hoch geschafft und auf dem Boden rundum verteilt.
Dann sind wir da drin gegessen und ...? das war der Auslöser. ...

Th.: Geh mal noch mal da rein und schau, was du da für ein Gefühl hast. Fühlst du dich beengt da drin oder...

Eine offene Frage: wie fühlst du dich da? ist immer besser.

Kl.: Ganz normal, wie wenn ich in einem normalen Raum wäre.

Th.: Schau mal, ob da nicht irgendwie was war, was dich bedrückt oder eingeengt hat oder..

Kl.: Man hat mich nicht rausgelassen gleich. Ich wollte raus, weil mir die Augen weh getan haben. Da bin ich nicht gleich raus gekommen, weil alle im Weg waren.

Th.: Dann geh mal nochmals rein in diese Situation.
--- Was macht das mit dir, wenn du da nicht gleich raus kommst?

Kl.: Ich bin nervös, weil mir die Augen weh tun.

Th.: Tun dir die Augen auch jetzt wieder weh?

Kl.: Nein.

Th.: Ich bin nicht mehr nervös, wenn ich an diese Situation denke.
Wenn er dran „denkt“ ist er nicht in der Situation. In eine Situation kommen die Klienten, in dem sie diese schildern und sich mit den Anwesenden konfrontieren, dann wird deutlich, was wirklich da ist.

Kl.: Ich gehe ganz locker aus dieser Höhle raus und habe gar nichts (keine Beschwerden).

Th.: Kennst du noch andere Situationen in denen du manchmal warst, wo du gerne raus gegangen wärst und bist nicht herausgekommen? -- Oder wo du gerne weggegangen wärst und konntest nicht. -- Oder wo jemand sagt, du sollst dies oder jenes tun und du magst nicht? -- Schau mal, was da spontan auftaucht.

Kl.: Im Moment nichts.

Th.: Dann kannst du noch mal zurück gehen zu den Rehen im Wald. -- Sind sie alle noch da?

Kl.: Ja.

Th.: Dann kannst du diese mal bitten, sie sollen dich in eine andere Situation führen, die mit deinem Heuschnupfen und der Allergie zu tun hat.
Du kannst dich auch zuerst bei ihnen bedanken für das, was sie bisher für dich getan haben. Und dann frag sie, ob sie noch eine andere Botschaft haben für dich.

Kl.: Nein, es gibt keine andere Situation mehr.
Brutal angefangen hat der Heuschnupfen wieder ... ? Da haben sie ein Feld gemäht, und ich bin neben her gegangen und wollte zuschauen und habe meinem Kollegen geholfen.... und da hat es wieder brutal angefangen zu beißen.

Th.: Was hast du denn da für ein Gefühl gehabt? Geh noch mal in diese Situation. Du schaust da zu. Was hast du da für ein Grundgefühl?

Kl.: Die Augen, sobald ich sie aufmache, fangen sie an, weh zu tun.
Hier hätte ich ihn die Augen ansprechen lassen können.

Th.: Wie war denn die psychische Situation, als du da zugeschaut hast? Bist du irgendwie unter Druck gestanden, oder war etwas anderes? Geh noch mal rein in die Situation und schau mal, was da genau ist.

Gut, ihn in die Situation zu schicken.

Kl.: Jetzt kommt wieder dieser Traktor. Er mäht. Das war auch ein roter Traktor. (Wie zu Beginn der Sitzung). Dass es vielleicht mit dem zusammenhängt?

Th.: Dann frag doch mal den Traktor, was er dir zu sagen hat?

Kl.: (Der Traktor sagt:) Ich muss keine Angst mehr haben vor dem Heu, es würde mich nicht mehr beißen, das sei alles nur Einbildung (geistige Ursache).

Th.: Und wo kommt die Einbildung her? Frag ihn mal.

Kl.: Weil ich zu viel nachdenke die ganze Zeit. Zu viel streite, negative Situationen.

Th.: Jetzt sind wir wieder dort, was die Rehe auch gesagt haben.

Kl.: Ja. Das passt jetzt aber alles wieder. Ich brauch mich nicht zu verkopfen. **Das ist die Mentalebene, daran siehst du, dass es noch nicht völlig in ihm ist. Ob es völlig, auch auf der Gefühlsebene gekippt ist, kannst du überprüfen, indem du eine Situation erleben lässt.**

Th.: Dann lass das mal tief auf dich wirken: nicht verkopfen, gelassen bleiben. Die Kraft hast du ja gespürt durch das Rot. - Lass das alles nochmals tief auf dich wirken.

(Musik)

(Band zu Ende)

Th.: Wie geht es dir jetzt? Sind noch Bilder aufgetaucht?

Kl.: War noch bei den Rehen im Wald. Habe die Eintracht gespürt, wenn man alles so lässt wie es ist und nicht negative Gedanken hineinbringt. Ich glaube, ich kann jetzt nicht mehr streiten. (Aussage lt. schriftl. Aufzeichnung)

- - - - - 000000000000 - - - - -

Abschlusskommentar:

Im Großen und Ganzen hast du die Session „rund“ gemacht.

Was du noch mehr machen solltest, ist, auf direktes sprechen und agieren in den Situationen zu achten. Dann wird es richtig erlebt und du kannst mitbekommen, wo es klappt und wo es hakt.

Außerdem solltest du von der Symptombekämpfungsschiene, auch in der Innenwelt, wegkommen. DURCH KONFRONTATION LÖSEN SICH DIE HINDERNISSE VON ALLEINE AUF!!!!!!