

## **Friedel Arelt BA 7 Kommentierte Sitzung Angst - 81**

### **Vorwort:**

Bei der nachfolgenden Sitzung handelt es sich um die 4. Sitzung der Klientin.

Diese ist eine Frau von 28 Jahren, die unter starken Ängsten leidet, sich nichts zutraut, Angst hat zu versagen. Sie ist Pädagogin und hat das Gefühl, bei ihrer Arbeit etwas zu machen, mit dem sie sich nicht identifizieren kann, weil ihr die Basis, das Handwerkszeug fehle. Seit Jahren trägt sie den Wunsch in sich, eine Ausbildung zur Krankenschwester zu machen. Ihre Ängste haben dies jedoch bisher verhindert: Angst den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, in der Schule zu versagen, den zu lernenden Stoff nicht zu verstehen u. behalten, bei der Prüfung durchzufallen u.ä.

Sie suchte Hilfe, weil sie eine Entscheidung treffen musste. Ihr Wunsch war im Laufe der Zeit so stark geworden, dass sie sich bei einer Krankenpflegeschule beworben und auch das Vorstellungsgespräch bereits hinter sich hatte. Aufgrund ihrer Vorbildung verzichtete man sogar auf die Eignungsprüfung und gab ihr sofort einen Ausbildungsvertrag. Bisher war es ihr jedoch aufgrund ihrer Ängste noch nicht möglich gewesen, diesen zu unterschreiben, während die festgesetzte Anmeldefrist immer näher rückte.

Das erste Gefühl am Morgen, das sie direkt nach dem Aufwachen wahrnehmen konnte, war Angst – Angst vor dem, was ihr der Tag bringen mochte, vor den Anforderungen im Beruf, die sie erwarteten und Angst, sich zu entscheiden und ihren Weg zu gehen.

Bei den bisherigen Sitzungen war es um ganz konkrete Situationen gegangen, die sie ängstigten, z.B. Begegnungen mit Eltern, Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen und Vorgesetzten, die ihre Entscheidung, ihrer Meinung nach, nicht verstehen, nachvollziehen und respektieren könnten, sie auslachen oder von ihrem Entschluß versuchen würden abzubringen.

Sich ihre Ängste genauer anzusehen, sich mit ihnen zu konfrontieren und der Ursache auf den Grund zu gehen, hatte sie bisher abgelehnt, weil die Angst davor zu groß war. Sie fühlte sich jetzt, nachdem sie etwas Vertrauen in die Methode gewonnen und positive Erfahrungen gemacht hatte, zum ersten Mal bereit, sich ihre Ängste näher anzuschauen. Dazu wurde sie in der Tiefenentspannung zu der Treppe geführt, die sie nun hinabsteigen sollte, um später dann unten entsprechende Türen zu öffnen. An dieser Stelle beginnt die Dokumentation des Sitzungsverlaufs.

- Kl: Ich stehe vor einem Felsen, braun geriffelt, die Sonne scheint, die Umgebung ist freundlich. In dem Felsen ist ein großes dunkles Loch. Das scheint eine Höhle zu sein. Jetzt bin ich am Eingang und sehe, dass es nicht ganz dunkel ist, weil Tageslicht hineinscheint, und ich kann eine Treppe erkennen, die ganz steil nach unten führt. Jetzt sehe ich auch, dass die Höhle beleuchtet ist. In gewissen Abständen sind so kleine Lampen an der Wand befestigt. Die Decke ist ganz schwarz. Das scheint ein altes Bergwerk zu sein.
- Th: Ok., dann schau mal, ob es dir jetzt möglich ist, in die Höhle hineinzugehen und die Treppe zu betreten.
- Kl: Oh weia, die geht total tief runter. Aber sie sieht irgendwie freundlich aus, macht mir keine Angst. Ja, das geht.
- Th: Ja, gut. Wie sieht die Treppe denn aus? Schau' sie dir doch mal näher an. Aus welchem Material ist sie und wie sind die Stufen beschaffen? Gibt es ein Geländer?
- Kl: Die Treppe ist aus grauem glatten Stein, überhaupt nicht holzig oder so. Die Stufen sind klein, insgesamt also gut begehbar. Das Geländer ist ganz einfach, aber zweckmässig, nur ein glattes Metallrohr. An beiden Seiten der Treppe sind zur Absicherung nochmal dicke Seile gespannt.
- Th: Ok., kannst du diese Treppe denn jetzt hinuntergehen bis unten hin, ist das möglich?
- Kl: Ich kann nicht sehen, wo und wie diese Treppe endet, es geht so steil runter. Ich kann immer nur ein paar Stufen vor mir sehen. Aber das Ganze hat für mich nichts Beängstigendes. Komischerweise fühle ich mich auch garnicht alleine.
- Th: Magst du vielleicht mal überprüfen, ob noch jemand dort ist, vielleicht mal rufen oder so?
- Kl: Nein, das ist für mich jetzt garnicht wichtig. Es reicht mir aus, dass ich mich sicher fühle. Es scheint alles für Touristen aufbereitet zu sein. Ich merke nur gerade, dass ich nicht sehr passend gekleidet bin für ein Bergwerk: Flip-Flops und dünnes Trägershirt, hm-naja.
- Th: Schau' mal, ob sich irgendetwas verändert, je tiefer du hinabsteigst.
- Kl: Ja – ich sehe, dass die Wände immer felsiger werden und teilweise läuft Wasser daran herunter. Von irgendwo scheint auch noch Tageslicht hereinzukommen.
- Th: Bist du denn jetzt unten angekommen?

Langsames Heranführen u. -tasten, um Klientin die Angst zu nehmen

Auf beschreibender Ebene bleiben, um zunächst noch Abstand u. Sicherheit zu haben

Eingehen auf ihre Vermutung u. Möglichkeit des Überprüfens anbieten

Kl: Nein, ich gehe immer noch weiter und es geht immer noch steil nach unten. Langsam wird es auch immer enger. Es ist jetzt nur noch ein schmaler Gang, nach wie vor aber nichts Beänstigendes für mich. So – jetzt bin ich wohl unten, die Treppe ist zu Ende.

Th: Na, wie sieht es denn dort unten jetzt aus? Was kannst du wahrnehmen und wie geht es dir da?

Einbeziehen u. Ansprechen der Gefühlsebene

Kl: Ich befinde mich in einem kleinen Gang, der um die Ecke führt. Das Licht ist ziemlich schummerig, aber den Gang weiter runter wird es wieder heller. Mir geht es immer noch gut, keine Ängste oder so, sondern eher so etwas wie neugierig auf das, was da kommt.

Th: Gut – dann schau' doch mal, ob du vielleicht irgendwo in diesem Gang Türen entdecken kannst.

Kl: Im Moment sehe ich nur Felswände, die teilweise ganz spitz und schwarz sind, um mich herum.

Th: Dann sprich diese Felsen doch mal an und sage ihnen, wie du sie wahrnimmst. Vielleicht wollen sie dir ja auch etwas mitteilen?

Direkte Ansprache, um langsam in Kontakt mit eigener Innenwelt zu kommen u. mehr aktiv beteiligt zu sein am Geschehen, statt nur als Zuschauerin

Kl: Hm, ja also – hallo ihr Felsen, ihr wirkt auf mich mächtig und stark und seid z.T. ganz schwarz und spitz. Habt ihr mir etwas zu sagen?

Th: Reagieren sie in irgendeiner Form auf dich?

Kl: Nein, aber ich habe auch das Gefühl, dass ich jetzt in Richtung der Helligkeit erstmal weiter muß.

Th: Ok., dann geh' mal weiter und sag' mir, was passiert.

Kl: Ich gehe jetzt über so eine Art Steg, über mir ist jetzt der Felsen offen, es kommt Tageslicht herein und ich kann den Sonnenschein und den blauen Himmel sehen. Dann geht die Höhle weiter wie gehabt, künstliche Beleuchtung und auf dem Boden liegen jetzt kleine Felsbrocken. Ich muß vorsichtig darübersteigen und aufpassen, dass ich nicht falle. Der Weg wird immer schwieriger und ich mit meinen Flip-FlopPs, na toll.

Th: Schau' mal, ob du da jetzt irgendwo Türen entdecken kannst, vielleicht irgendwo zwischen den Felsen?

Impuls geben

Kl: Nee, der Weg geht jetzt gerade nochmal um die Ecke. Ach ja – und jetzt sehe ich hinten links tatsächlich eine große schwere Tür, aus Metall, dunkelgrau.

Th: Aha, gibt es denn noch weitere Türen oder ist das die einzige? Schau' mal genau hin.

Kl: Also, so ganz konkret kann ich nur diese eine sehen, aber es könnte sein, dass da noch zwei weitere sind, die ich im Moment noch nicht sehen kann. Es ist mehr so ein Erahnen. Aber ich will das jetzt mal erforschen. Huch, jetzt habe ich auf einmal eine Taschenlampe in der Hand – keine Ahnung, wo die plötzlich herkommt. Ich leuchte jetzt die Wände an und sehe auf der linken Seite noch drei Türen. Die sind aber kleiner als die, die ich zuerst entdeckt habe.

Th: Ja, das ist gut. Welche der Türen zieht dich denn besonders an? Welche möchtest du als erste öffnen?

Selbst auswählen lassen

Kl: Eigentlich diese graue Metalltüre, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass sie zu ist. Aber ich möchte jetzt reihum, d.h. eine nach der anderen öffnen und mit der ersten in der Reihe beginnen. Die große möchte ich mir bis zum Schluß aufheben.

Th: Dann schau' dir diese erste Tür nochmal genauer an, wie sie aussieht und ob vielleicht etwas draufsteht.

Kl: Sie ist alt und irgendwie abgenutzt, ziemlich zerkratzt. Es steht „WC“ drauf. Man kann es kaum lesen, schon total abgeschrammelt. Innen drin sieht es wie in einem Waschraum aus, alles weiß gekachelt bis oben hin.

Th: Moment mal, bist du denn jetzt schon reingegangen?

Kl: Ja. Hätte ich nicht sollen? Ich hab' garnicht mitgekriegt, dass ich sie aufgemacht habe und reingegangen bin. Das ging irgendwie ganz von selbst.

Th: Doch, doch – schon ok. Das ging jetzt nur so schnell. Gut, dann schau' dich mal um in diesem Raum. Was nimmst du wahr, wie sieht er aus?

Kl: Ja, das scheint ein uralter Waschraum zu sein, der wohl schon seit Jahren nicht mehr benutzt worden ist. Alles ist...

Th: Sprich' den Raum mal an und sag' ihm das alles direkt, was du mir gerade gesagt hast.

Direkte Ansprache (s.o.)

Kl: Hm, das ist ja schon ein bisschen komisch, mit so'nem Raum zu sprechen, aber na ja. Also: Hallo Raum. Ich meine, dir erstmal sagen zu müssen, dass ich die Gaby bin. Hier bei dir scheint schon ewig niemand mehr gewesen zu sein. Ich sehe überall weiße Kacheln, so ganz kleine, links zwei Kabinen, rechts zwei große Waschbecken mit Spiegeln obendrüber. Geradeaus hast du ein kleines Fenster, so mit geriffeltem Glas. Aber du bist ganz hell. Es kommt viel Sonne und Tageslicht rein.

Th: Ok., dann schau' dir auch noch den Boden an und bleib' weiterhin mit dem Raum in Kontakt und sag ihm, was du wahrnimmst.

Kl: Ja, Raum – dein Boden ist wie die Wände, auch ganz fein weiß gekachelte. Die Fugen sind ganz dunkel, sehen ein bißchen schmutzig aus. Du strahlst für mich aber Helligkeit aus.

Th: Gut – und sag' ihm auch noch, wie es dir hier geht, wie dein Grundgefühl ist.

Ansprechen der Gefühls-  
ebene

Kl: Du strahlst für mich Freundlichkeit und Offenheit aus. Ich fühle mich hier sicher und willkommen. Mein Grundgefühl ist positiv. Da hängt auch noch ein Gerät zum Trocknen der Hände. Ich frage mich gerade, wo dieser Raum eigentlich herkommt, was er für eine Bedeutung hat.

Th: Ja genau – frag' das mal den Raum direkt, was du gerne wissen möchtest. Du kannst ihn auch fragen, wofür er steht. Er hat ja eine Bedeutung, wenn er in deiner Innenwelt auftaucht.

Ansprechen der Symbol-  
ebene

Kl: Also Raum, ich habe mich gerade gefragt, wie du eigentlich hier in diese Höhle kommst? Was machst Du hier?

Th: Und – reagiert der Raum, gibt er dir eine Antwort?

Kl: Nee.

Th: Magst du ihn vielleicht mal fragen, warum er auftaucht ist, welche Bedeutung er hat, wofür er steht, was wichtig ist oder ob er sonst irgendeine Mitteilung für dich hat? Nimm' deine Worte.

Kl: Also er bestätigt mir jetzt gerade genau das, was ich wahrgenommen habe, dass ich willkommen und erwünscht bin. Er sagt auch noch, dass er schon ewig lange hier sei. Jetzt kommt es mir vor, als wenn er so etwas wie eine uralte Weisheit in sich trägt, wie so ein alter Baum. Ja Raum, du wirkst auf mich ganz weise. Laß' mich teilhaben an deiner Weisheit inform einer Botschaft für mich.

Th: Hat der Raum dich gehört? Antwortet er dir?

Kl: Nein, aber jetzt taucht so ein komischer Fleck auf, auf den hellen Kacheln. Es ist, als hätte ich eine Brille auf. Ein Brillenglas ist beschlagen und das andere klar.

Th: Wie ist das für dich? Was bedeutet es evtl.? Kannst du damit etwas anfangen in Bezug auf deine Realität?

Ansprechen der Realitäts-  
ebene

Kl: Nee, eigentlich nicht.

- Th: Magst du den Raum nochmal fragen? Wenn er so weise ist, kann er dir dazu doch bestimmt etwas sagen. Vielleicht ist das ja auch schon seine Botschaft an dich?
- Kl: Links ist alles ganz klar und hell und rechts ist es ganz verschwommen, unscharf, wie von Nebel überzogen. Ja, das ist wie in meinem Leben: auf der einen Seite das Helle, Freundliche, Positive, meine Lebensfreude und die Lust etwas zu unternehmen und zu erleben, Neues auszuprobieren. Auf der anderen Seite das Negative, meine Ängste, die mir meine Zukunft verbauen, die mich immer wieder stoppen und mir die klare Sicht nehmen. Es ist irre, dass beides gleichzeitig da ist. Ich merke, dass es mich nervt, dass ich jetzt irgendwie nur noch die Hälfte mitkriege.
- Th: Ja toll, dass dir das jetzt so bewusst wird. Bleib' mal in diesem Gefühl. Spür' mal dieses Genervtsein darüber, dass du dein Leben nur halb lebst, dass der Rest im Nebel deiner Ängste verschwindet.
- Kl: Jetzt taucht in diesem Nebel so ein Gebilde auf, etwas Schwabbeliges, eine gelartige Masse, erinnert an eine Qualle. Es ist ein lebendiges Wesen, aber undefinierbar.
- Th: Dann sprich dieses Wesen doch mal an und sag' ihm, was du wahrnimmst.
- Kl: Ja, du Wesen, du störst mich, du versperrst mir die klare Sicht. Wenn ich dich so anschau, muß ich sagen, dass du aber garnicht böse auf mich wirkst. Du hast so ganz winzige Knopfaugen, fast nur wie Punkte und einen ganz kleinen Kopf, den du manchmal etwas schief hältst. Irgendwie hast du schon menschliche Züge. Ich spüre auch, dass Kontakt da ist und dass ich garnicht mehr sauer auf dich bin. Du wirkst auf mich ganz traurig, so als würdest du mir Leid tun, als würdest du es bedauern, dass ich mir selbst im Weg stehe.
- Th: Ja, dann frag' das Wesen doch mal, ob das so ist, ob deine Wahrnehmung richtig ist.
- Kl: Tja, es hält den Kopf jetzt wieder so schief. Das deutet ich schon als Zustimmung. Aber es kann nicht sprechen.
- Th: Wenn es nicht sprechen kann, kann es aber bestimmt als Antwort nicken oder den Kopf schütteln.
- Kl: Das Wesen streckt jetzt eine Hand nach mir aus. Es hat so ganz lange, dünne Finger.
- Th: Will es dich irgendwohin mitnehmen oder dir etwas
- Klientin kann Bedeutung für sich u. ihr reales Leben erkennen
- Bewusstes Wahrnehmen u. Gefühl verstärken
- Direkte Ansprache (s.o.)
- Keine vagen Vermutungen, sondern direktes Nachfragen, um Antwort zu erhalten.

zeigen? Ist es ein Signal?

Kl: Es berührt mich hier (zeigt auf Brustmitte). Das bedeutet ein „Ja“ auf meine Fragen. Jetzt legt es mir auch noch seine Hand auf meine.

Th: Und wie ist das für dich? Wie geht's dir damit?

Kl: Es gibt mir damit das Gefühl seiner Anteilnahme und dass es etwas sieht, was ich z.Zt. noch nicht sehen kann, weil ich mir selbst im Weg stehe. Tja – und jetzt ist es weg!

Th: Wie, ganz weg?

Kl: Ja, paff weg, irgendwie wie geplatzt. Jetzt ist nur noch ein Loch übrig. Die Ränder sind ausgefranselt und es hängen so kleine Fetzen herunter. Drumherum ist weiter alles glasig, neblig und verschwommen, aber wenn ich durch das entstandene Loch gucke, sehe ich alles vollkommen klar. Es ist wie so ein Guckloch, ein Ausblick auf eine klare Sicht sozusagen, nicht vernebelt durch Ängste.

Eigene Deutung der Klientin

Th: Ja, damit hast du das Ganze für dich jetzt schon ge- deutet. Nimm dieses Guckloch nochmal ganz bewusst wahr, diese Klarheit, die darauf wartet, wieder vollständig in deinem Leben vorhanden sein zu können....Und dann schau mal, ob es hier, in diesem Raum noch et- was für dich zu tun oder zu klären gibt

Bestärkung ihres Ausblicks auf die Zukunft, wie es sein könnte, wenn sie ihre Ängste löst

Kl: Ich stecke gerade meinen Arm durch das Loch, irgendwie nochmal als Überprüfung, ob es auch wirk- lich da ist. Ja, es ist offen. Jetzt gehe ich noch einmal durch den ganzen Raum. Nein, hier gibt es für mich nichts mehr zu tun.

Th: Hat sich der Raum denn jetzt irgendwie verändert?

Kl: Hm, ja – dadurch dass es draußen dunkler geworden ist und die Sonne nicht mehr reinscheint, wirkt er jetzt nicht mehr ganz so „hartweiß“. Das künstliche Licht, das ihn jetzt beleuchtet, macht ihn irgendwie „weicher“. Ich merke jetzt auch, dass ich hier raus will.

Überprüfung, ob die neuen Erkenntnisse zu Verände- rungen in der Innenwelt ge- führt haben, im Vergleich zum Einstieg in die Situation

Th: Du hast in diesem Raum ja auch eine Botschaft be- kommen. Heute sollte es darum gehen, einen Über- blick zu bekommen, über das, was so ansteht, dich deinen Ängsten etwas anzunähern. Vielleicht magst du dich bei dem Raum bedanken für das, was er dir ge- zeigt hat und du erfahren und erleben durftest.

Kl: Ja Raum, ich danke dir. Es war für mich wirklich sehr beeindruckend und aufschlussreich. Ich werde jetzt gehen. So, und jetzt mache ich die Türe zu und stehe

wieder in dem Gang.

Th: OK., Magst du dir den nächsten Raum vornehmen oder was möchtest du jetzt tun?

Möglichkeit für nächsten Schritt nennen, aber weitere, eigene ebenfalls ermöglichen

Kl: Puh, ich muß jetzt erstmal durchschnaufen, merke wie anstrengend das doch war. Ich weiß garnicht, ob ich für die anderen Räume noch genügend Energie habe?.....Aber ich merke, dass ich jetzt schon vor der 2. Türe stehe, so als sei die Entscheidung schon von selbst gefallen. Sie hat einen Drehknopf und sieht genauso mitgenommen wie die erste aus, nur dass man die jetzt aufziehen muß. Es ist so'ne Tür, die von selbst wieder zufällt. Ansonsten nichts Besonderes und draufstehen tut auch nichts.

Th: Hast du denn eine Vermutung, was sich dahinter befinden könnte?

Kl: Ja, eine Turnhalle.

Th: Aha, ist das einfach so ein Gefühl?

Kl: Nein, ich bin schon wieder in dem Raum drin, stehe mitten in der Halle und weiß nicht, wie ich reingekommen bin.

Th: Ok., kein Problem. Dann schau dich da auch mal um, was du dort alles wahrnehmen kannst.

Orientierung in neuer Situation

Kl: Ja, es ist so eine richtige Sporthalle, wie man sie von den Schulen her kennt: grauer Linoleumboden, kleine Glasfenster zum Aufklappen und ein Tor. Durch die Glasfenster kommt sehr viel Licht herein, so dass der Raum schön hell ist. Ich bin in diesem Raum ganz alleine.

Th: Wie ist dort denn jetzt dein Grundgefühl? Vielleicht kennst du diese Halle ja auch von irgendwoher? Und dann sag' dem Raum das alles wieder direkt.

Ansprechen d. Gefühlsebene  
An evtl. Bedeutung der Halle in der Vergangenheit herantasten  
Direkte Ansprache (s.o.)

Kl: Du bist mir irgendwie vertraut und jetzt merke ich, dass du genau die Halle bist von meinem Sportverein, wo ich immer trainiere. Ich bin etwas irritiert, dass du als Sporthalle plötzlich hier auftauchst, aber du gibst mir auch ein Gefühl der Sicherheit, weil ich dich schon seit etlichen Jahren kenne. Aber eigentlich weiß ich garnicht, was ich hier soll.

Th: Das kannst du auch wieder den Raum direkt fragen, ob er eine Botschaft für dich hat, ob er dir etwas zeigen kann, was jetzt wichtig für dich ist usw. Frag' ihn mit deinen Worten.

Kl: Ja, Sporthalle, ich möchte gerne wissen, warum ich hier bin, was es hier für mich zu tun gibt. Bitte mit mir

hier bin, was es hier für mich zu tun gibt. Bitte gib mir eine Botschaft, die mir weiterhilft.

Th: Was passiert? Antwortet er dir oder zeigt er dir ein Bild?

Kl: Nee, garnichts. Ich sitze jetzt etwas missmutig auf der Bank und habe den Kopf auf die Hände gestützt.

Th: Willst du vielleicht nochmal anders fragen? Du kannst auch ruhig fordernder werden, denn du allein hast die Macht in deiner Innenwelt und so ein Raum, der in deiner Innenwelt auftaucht, hat dir gefälligst zu gehorchen.

Bestärken u. unterstützen, um eine Antwort zu erhalten

Kl: Also Raum – los, jetzt sag' was. Ich will wissen, um was es hier geht, möchte weiterkommen, etwas erfahren.

Th: Ok., und jetzt?

Kl: Immer noch nichts. Ich merke gerade, dass ich anfange, mich zu langweilen.

Th: Ist das etwas, was du kennst - wenn nichts passiert, wird dir langweilig?

Bezug zur Realebene herstellen

Kl: Nee, eigentlich nicht.

Th: Schau dich doch mal um, vielleicht ist ja mittlerweile etwas aufgetaucht?

Kl: Nein, absolut „tote Hose“, nichts zu sehen und nichts zu hören.

(Schritte werden von der CD „Geräusche“ eingespielt.)

„Scheibchen ziehen“/Impuls geben

Kl: Huch, was ist das denn? Ich hab' das Gefühl, da kommt jemand.

Th: Was passiert? Wer kommt da jetzt?

Kl: Oh Gott – eine ganz dunkle Gestalt, ganz schwarz, ein grosser, schwerer Mann. Das hat sich angehört, wie so'n Cowboy, mit Cowboystiefeln und komplett schwarz, Kleidung, Gesicht, schwarze Lederhandschuhe, Cowboyhut und eine Fluppe im Mund.

Impuls wird von der Klientin aufgenommen

Th: Siehst du den jetzt tatsächlich so vor dir oder ist das nur so ein Gefühl, eine Vorstellung?

Kl: Nein, der steht jetzt so vor mir.

Th: Ok., wie ist dein Gefühl - jetzt?

Ansprechen d. Gefühlsebene

Kl: Puh, schon etwas mulmig, unheimlich.

Th: Magst du mal versuchen, Kontakt zu ihm aufzuneh-

men, ihm sagen, wie es dir mit ihm geht, was er bei dir auslöst? Und schau' ihn an dabei.	Direkte Ansprache Kontakt herstellen
KI: Ja – ich glaube, das geht. Eh, Cowboy – du bist mir total unheimlich, so ganz in schwarz. Als ich deine nahenden Schritte hörte, hatte ich Angst, dass du mir zu nah kommst. Ich hab' richtig Angst gekriegt, weil ich ja hier ganz allein bin in dieser Halle und ich dachte, du würdest mich jetzt überfallen, mir etwas tun.	
Th: Was macht er, wie reagiert er auf dich?	
KI: Das ist ja witzig. Nachdem ich ihn jetzt angesprochen und genauer betrachtet habe, sehe ich, dass er garnicht real ist, ganz unwirklich, das ist irgendwie eine Witzfigur, total lächerlich.	Veränderung der Innenweltfigur nach direkter Ansprache/Kontaktaufnahme
Th: Aha, der schwarze, unheimliche, angstmachende Mann eine lächerliche Witzfigur. Was macht er jetzt?	Verstärkung ihrer Wahrnehmung durch Wiederholung ihrer Aussage
KI: Ich könnt' mich totlachen, so was!  (Klientin fängt an zu lachen.)	
Th: Ja, sag' ihm das auch und lach' ihn ruhig aus.  (Lachen wird von CD „Geräusche“ eingespielt)	Als Bestärkung u. Unterstützung des eigenen Lachens
KI: (Unter Lachen): Ich kann mich kaum noch halten, du siehst ja wirklich total bescheuert aus, wie so'ne Comic-Figur, ja wie Lucky Luke. Du kannst dich noch nicht einmal bewegen, stehst da völlig steif und unbeweglich. Was willst du hier? Du störst mich, hast mich irgendwie total aus dem Konzept gebracht. Wer bist du eigentlich?	
Th: Antwortet er dir?	
KI: Der ist garnicht aus Fleisch und Blut, hat gar keine richtigen Konturen, wie so'ne Schattenfigur, aus Wachs. Nein, der ist aus Schokolade, das sehe ich jetzt erst. Wie ein Weihnachtsmann, nicht zu fassen.	
Th: Ja, sag' ihm auch das alles direkt.	Direkte Ansprache, um in Kontakt zu bleiben
KI: Eh, du Schokoladen-Cowboy, jetzt sehe ich, wie du langsam von oben nach unten zerbröckelst, wie ein Weihnachtsmann, dem man den Kopf abgebissen hat und der jetzt überall Risse bekommt und in sich zusammenfällt. Ich wollte ja eigentlich noch von dir wissen, was du denn eigentlich für einer bist. Jetzt merke ich, dass ich mich total über dich ärgere. Du bist hier angekommen und wolltest mir Angst machen. Du bist von hinten gekommen, so dass ich dich zuerst überhaupt nicht sehen konnte und warst total polterig. Du hast dich nicht angekündigt, nichts gesagt und wolltest	

mich erschrecken, kohlrabenschwarz wie du warst. Im ersten Moment hatte ich auch total Angst und dann entpuppst du dich als etwas vollkommen Lächerliches, das zusammenfällt, wenn es angesprochen wird. Ein Schokoladenmann, der total harmlos und ganz zerbrechlich ist. Und davor hatte ich Angst???

Th: Ja, so geht es manchmal mit der Angst, wenn man sich ihr stellt, sie sich genauer ansieht, stellt man fest, dass garnichts dahinter ist.

Brücke zum realen Leben schlagen

Kl: Ich beug' mich jetzt runter und nehm' mir ein Stückchen Schokolade. Jetzt will ich es doch wissen, ob das tatsächlich auch Schokolade ist.

Th: Und wie schmeckt's?

Kl: Ja, es ist wirklich Schokolade, ganz süß und schmilzt auf der Zunge, zwar nichts Besonderes, aber so wie die Weihnachtsmänner und Osterhasen nun mal schmecken. Und davor hatte ich Angst, vor einem Schokoladenmann??? Ich bin jetzt so froh und erleichtert! Das ist ja echt unglaublich!

Th: Gibt es jetzt hier für dich noch etwas zu tun? Willst du dem Schokoladenmann noch etwas sagen oder mit ihm machen, ihn vielleicht aufessen oder was auch immer....?

Mehrere Möglichkeiten für nächsten Schritt aufzeigen, aber weitere, eigene ebenfalls ermöglichen

Kl: Nee, aufessen auf keinen Fall, der ist mir viel zu süß. Ich hab' das Gefühl, dass ich hier fertig bin. Es ist nichts mehr zu tun.

Th: Hat der Schokoladenmann sich denn jetzt nochmal verändert oder der Raum?

Überprüfung, ob die neuen Erkenntnisse zu Veränderungen in der Innenwelt geführt haben, im Vergleich zum Beginn der Situation

Kl: Von der Schokolade ist nichts mehr übrig, es ist alles verschwunden, einige wenige ganz winzige Stückchen liegen noch auf dem Boden, eher so etwas wie Staub oder ein Hauch von Schokolade. Aber es liegt noch ein schwarzer Umhang da. Der ist nicht aus Schokolade, sondern ganz real, so richtig aus Stoff, wie von Zorro. Der liegt jetzt hier so etwas zusammengeknüllt und das ist alles, was noch übriggeblieben ist.

Th: Liegt denn da vielleicht noch etwas drunter? Magst du mal nachschauen, den Umhang vielleicht wegziehen oder was möchtest du sonst machen?

Mehrere Möglichkeiten aufzeigen .....(s.o.), um mit dem, was die Innenwelt anbietet, zu arbeiten („dranbleiben“)

Kl: Nee, anfassen möchte ich den nicht; das ist mir schon noch etwas unheimlich.

Th: Und wenn du dich vielleicht langsam herantastest?

Mut machen u. unterstützen, weiterzugehen

Kl: Mit dem Fuß schiebe ich den Stoff jetzt ganz vorsichtig

beiseite und sehe vereinzelt noch so kleine Schokoreste. Aber mehr will ich auch nicht machen, anfassen kann ich das nicht. Ich gehe jetzt in Richtung Ausgang. Aber jetzt bleibe ich doch nochmal stehen, gehe zurück und hebe den Stoff ganz vorsichtig mit den Spitzen von Daumen und Zeigefinger hoch und schüttele ein bisschen. Nee, da ist nichts mehr drunter, außer den paar Schokokrümeln. Aber jetzt sehe ich gerade ein paar dicke Maden, iiiih - so, als wäre etwas verwest, verendet.

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Das ist ganz ok. Der schwarze Mann ist gestorben und das ist jetzt alles, was davon noch übrig ist, also ein ganz natürlicher Vorgang. Ich bin jetzt ganz zufrieden. Das ist jetzt abgeschlossen für mich und ich merke, dass ich das Interesse daran verliere. Ich schmeiße das Tuch jetzt auf den Boden und will jetzt endgültig gehen.

Th: Vielleicht magst du dich ja bei dem Raum oder dem Schokomann noch bedanken für das, was sie dir gezeigt haben, für die Erfahrungen, die du hier machen durftest?

Kl: Ja – Sporthalle und schwarzer Mann, ich danke euch für das, was ihr mir gezeigt habt und verabschiede mich damit von euch.

Th: Ok., wie geht's weiter - auf zum nächsten Raum oder was möchtest du jetzt ansonsten machen?

Kl: Hm, ich weiß noch nicht so recht. Ich stehe jetzt schon wieder draußen im Gang. Von den drei Türen, die nebeneinander liegen, fehlt mir jetzt noch die letzte. Ich stehe hier etwas unschlüssig herum und weiß garnicht, was ich jetzt machen soll oder überhaupt will. Aber ich bin ja neugierig und würde schon gerne wissen wollen, was sich denn hinter der nächsten Türe verbirgt.

Th: Hast du denn eine Idee oder eine Vorahnung oder vielleicht steht ja auch von außen schon was drauf?

Kl: Also vom Aussehen her unterscheidet sie sich nicht von den beiden vorherigen. Diese hat jetzt allerdings wieder eine Klinke und keinen Drehknopf. Der Raum ist auf jeden Fall kleiner und ich hab' die Tür auch schon wieder aufgemacht.

Th: Da warst du jetzt aber wieder fix. Ok., was nimmst du wahr, in diesem Raum? Kannst du hineingehen?

Kl: Nee, richtig reingehen kann ich da nicht.

Eine Möglichkeit für nächsten Schritt aufzeigen, aber weitere, eigene ebenfalls ermöglichen

Wegen Unschlüssigkeit der Klientin die selbst erwähnte Neugier auf die nächste Tür sofort aufgreifen, um sie anzuregen, weiterzugehen

Wahrnehmung verbalisieren lassen, damit Klientin sich neu orientieren kann

Th: Kannst du sagen, was dich daran hindert?

Kl: Ja, der Raum ist einfach zu klein. Das ist auch kein richtiger Raum, sondern eher so was wie'ne Abstellkammer - von oben bis unten nur Bretter, wie ein Regal.

Th: Sag' das dem Raum wieder alles direkt, was du mir gerade erzählst.

Direkte Ansprache (s.o.)

Kl: Ja, also du bist ja gar kein richtiger begehrter Raum, sondern nur eine Abstellkammer. Von oben bis unten bist du angefüllt mit uralten Brettern, aus ganz rauhem Holz, dunkelbraun, wie aus Baumstämmen geschnitten. Ein ganz alter, verstaubter Besen steht in der Ecke und in den einzelnen Fächern sind uralte Kisten. Eine Werkzeugkiste kann ich erkennen. Du bist der dunkelste Raum von den dreien bisher und ich merke, dass ich mit dir nicht soviel anfangen kann, kein Fenster drin und hinter den Brettern sehe ich nur die Wand.

Th: Wie geht's dir denn mit diesem Raum? Und was kannst du noch wahrnehmen? Wie sieht der Boden aus? Gibt es vielleicht irgendwo einen Lichtschalter? Schau' dich noch ein bisschen genauer um und sag' dann alles dem Raum direkt, wie du dich fühlst usw.

Ansprechen der Gefühls-  
ebene  
Genauer hinschauen, um  
mehr von dem Innenwelt-  
bild zu erfassen  
Direkte Ansprache (s.o.)

Kl: Ja, Raum du hast einen alten Steinboden, der auch ganz verstaubt ist. Ich kann das richtig riechen. Es riecht modrig. Aber ich hab' keine Angst oder so. Es ist ziemlich neutral, ich finde dich auch nicht besonders interessant. Jetzt brennt auch plötzlich Licht. Von der Decke baumelt ein altes Kabel, auch ganz verstaubt, mit Spinnweben dran mit einer Fassung und einer Glühbirne.

Th: Magst du dir denn vielleicht die Kisten mal näher anschauen, vielleicht mal nachsehen, ob da was drin ist oder was möchtest du sonst tun?

Mehrere Möglichkeiten für  
nächsten Schritt aufzeigen,  
aber weitere, eigene eben-  
falls ermöglichen

Kl: Naja, die Werkzeugkiste reizt mich jetzt nicht sonderlich, aber ich nehme mir jetzt mal'ne andere vor, ziehe sie so ein bisschen zu mir ran, nehme den Deckel ab und sehe,.....spannend, spannend ..... eine Puppe. Die passt überhaupt nicht zu diesem verstaubten Raum, ist piccobello sauber und adrett.

Th: Ok., magst du mal versuchen, Kontakt zu dieser Puppe aufzunehmen und ihr das alles wieder direkt zu sagen?

Direkte Ansprache (s.o.)  
Kontakt zu der neu aufge-  
tauchten Figur aufbauen

Kl: Hallo, Puppe. Das ist ja schon komisch. Du passt hier garnicht her, bist ganz sauber und wirkst auf mich ir-

gendwie rein.

Th: Schau doch mal, ob du diese Puppe vielleicht kennst?

An evtl. Bedeutung in der Vergangenheit herantasten

Kl: Nee, sie kommt mir, äh – du kommst mir garnicht bekannt vor. Du bist auf jeden Fall keine Puppe aus meiner Kindheit. Aber du bist auch nicht so eine neumodische, sondern eher etwas unmodern. Du hast so kinnlange, blonde glatte Haare, mit nach vorne gedrehten „Sechsen“, einen dunklen Rock - ein nettes Faltenröckchen, weiße Söckchen, weiße Schuhe, weißes Blüschen, hochgeschlossen und auf dem Kopf so etwas undefinierbares, so was, was die Serviererinnen früher trugen. Du bist total bieder und akkurat.

Th: Frag'sie doch mal, für wen oder was sie steht, was sie dir sagen will oder warum sie jetzt aufgetaucht ist.

Ansprechen der Symbol-ebene

Kl: Puppe, verrat'mir doch mal, wen oder was du verkörperst. Du erinnerst mich irgendwie an eine Lehrerin oder Gouvernante, wirkst ein bisschen streng und total konservativ. Aber das Streng bezieht sich nur auf deine Kleidung. Dein Gesicht hat eher einen offenen, ja fast liebevollen Ausdruck.

Th: Wie reagiert sie auf dich? Was antwortet sie dir?

Kl: Oh weh, jetzt schaut sie ganz erschrocken. Was hat dich denn jetzt so erschreckt? Fühlst du dich von mir ganz fehlinterpretiert oder verkannt? Du scheinst ja richtig empört zu sein. Aber Lehrerin ist doch garnichts Schlimmes. Sag' doch mal was dazu!..... Nee, die redet nicht mit mir.

Th: Ist sie beleidigt oder was ist mit ihr los? Bleib' in Kontakt mit ihr und schau sie an.

Kl: Jetzt hat sich ihr Gesichtsausdruck verändert. Du runzelst jetzt die Stirn und guckst richtig böse. Also, es tut mir wirklich leid, wenn ich dir zu nahe getreten bin. Es steht mir ja garnicht zu, hier irgendwelche Bewertungen abzugeben, weil ich dich ja garnicht kenne. Aber es war mir auch nicht bewusst, etwas Negatives gesagt zu haben. Ah, jetzt guckst du auch wieder versöhnlicher. Ich glaub', ich pack' dich jetzt wieder in die Kiste.

Th: Willst du denn garnicht wissen, wofür sie wirklich steht, warum sie in deiner Innenwelt aufgetaucht ist?

Anregen, weiter „dranzubleiben“, um mehr zu erfahren

Kl: Ja doch, schon. Ich möchte gerne wissen, warum du hier in dieser Abstellkammer abgestellt worden bist, zwischen all' dem Gerümpel? Du gehörst doch garnicht hierher, du bist nichts Altes, sondern eher etwas ganz Ungebrauchtes, etwas, das hier abgelegt und

vergessen worden ist ohne jemals benutzt oder gebraucht worden zu sein, ganz allein und unbeachtet. Ach, jetzt schaust du ganz, ganz traurig.

Th: Wenn das so stimmt, soll sie doch nicken oder den Kopf schütteln, wenn sie nicht sprechen kann oder will.

Bestätigung einholen, statt vager Vermutungen

Kl: Ja, sie hat sich jetzt aufgesetzt und nickt, zwar nur ganz leicht. Aber du wirkst total erleichtert, richtig happy, dass dich endlich jemand entdeckt und rausgeholt hat, dir Beachtung schenkt. Jetzt lächelst du richtig.

Th: Dann scheint sie ja jetzt zufrieden zu sein, dass du erkannt hast, worum es bei ihr geht.

Kl: Ja, und jetzt verändert sich zusätzlich auch ihre Kleidung, etwas lockerer und légèrer. Von deiner Bluse ist der obere Knopf geöffnet, die Ärmel sind hochgekrempelet. Der Rock ist modischer, kein Faltenrock mehr und rot, schwarze Schuhe und keine Söckchen mehr. Du freust dich jetzt so, dass ich dich endlich gefunden habe, dass das auch auf mich übergeht. Ich merke nämlich gerade, dass ich mich auch total freue.

Innenweltfigur verändert sich durch Auseinandersetzung mit ihr

Th: Ja toll. Und welche Bedeutung hat sie nun für deine Realität? Was verkörpert sie im Außen für dich?

Ansprechen der Realitätsebene

Kl: Zunächst konnte ich ja gar nichts damit anfangen. Aber jetzt denke ich mehr und mehr, dass es die Krankenschwester ist, die ich vor vielen Jahren weggepackt habe. Ab und zu habe ich ja auch mal an sie gedacht, aber sie blieb unberücksichtigt in der Kiste. Und vor mehreren Wochen hatte ich endlich den Mut, sie hervorzuholen, sie zu beachten, mich mit ihr zu beschäftigen. Das ist schon irre und im Moment bin ich mir sogar ganz sicher, dass es richtig ist, diesen Weg weiterzugehen und sie nicht mehr wegzupacken.

Klientin erkennt Bedeutung und Aussage der Innenweltfigur für ihre Realität und sieht Perspektive für sich

Th: Magst du sie mal fragen, ob das so ist?

Bestätigung einholen

Kl: Ja Puppe, habe ich dich denn jetzt richtig interpretiert? Stehst du für die weggepackte Krankenschwester? Sie nickt jetzt ganz deutlich und freut sich noch mehr. Das ist ja wirklich Waaahnsinn! Ich kann es fast nicht glauben!

Th: Doch, das kannst du ruhig. Und was möchtest du jetzt mit ihr machen?

Kl: Ich mag sie garnicht mehr in die alte Kiste und den modrigen Schrank zurücklegen. Vor allem möchte ich sie nicht mehr alleinlassen.

Th: Was hält dich denn davon ab, sie mitzunehmen?

Kl: Ja, ich werde sie mitnehmen, hab' sie jetzt in meinem Arm. Die Kiste schiebe ich wieder ganz zurück ins Regal, mach' aber den Deckel nicht mehr drauf. Dann mach' ich das Licht aus in der Kammer und die Türe wieder zu. Jetzt stehe ich mit der Puppe in der Hand auch schon vor dieser grossen Eisentür, der letzten der Türen.	
Th: Wie sieht sie aus und kannst du erkennen, ob da von außen etwas draufsteht? Oder hast du eine Ahnung, was sich dahinter befinden könnte?	
Kl: Sie ist auch grau, aber viel größer als die anderen, als sei das eine Haupttüre und sie hat auch wieder einen Drehknopf und ist nach außen zu öffnen. Draufstehen tut nichts und ich hab' auch keine Vorstellung, was mich erwartet. Aber ich bin jetzt doch ganz neugierig und hab' den Griff auch schon in der Hand.  (Türknarren wird von der CD „Geräusche“ eingespielt und Klientin lacht)	Als Unterstützung
Th: Geht sie auf? Was kannst du wahrnehmen?	Orientieren und Zurechtfinden in dem neuen Bild
Kl: Das ist ein großer Raum, so etwas wie ein Hobbyraum, in dem ganz viel Zeug herumsteht, oben mit einer Reihe kleiner Fensterchen. Es könnte auch ein Spielzimmer sein, mit vielen bunten Sachen.	
Th: Sag' das auch jetzt dem Raum wieder ganz direkt.	Direkte Ansprache (s.o.)
Kl: Raum, ich sehe hier bei dir ganz viele bunte Sachen. Das sind Teile von Kinderkarussells, kleine Autos, Pferde, Feuerwehrauto.	
Th: Und wie geht's dir da jetzt? Was fühlst du?	Ansprechen der Gefühls-ebene
Kl: Eigentlich ist es ganz o.k., nichts Beänstigendes oder so.	
Th: Hm, und uneigentlich?	
Kl: Ja irgendwie so ein merkwürdiges Gefühl, etwas mulmig in der Magengegend.	
Th: Laß' dieses Gefühl ruhig mal deutlicher werden. Magst du es ansprechen und vielleicht fragen, wo es herkommt?	Verstärken des Gefühls zur Verdeutlichung
Kl: Ich hab' so ein Gefühl, als wenn noch jemand da ist in dem Raum.	
Th: Ok, du könntest das Gefühl ansprechen und nachfragen oder den Raum oder vielleicht mal rufen. Schau mal, was für dich gerade stimmig ist.	Möglichkeiten für nächsten Schritt aufzeigen, aber weitere, eigene ebenfalls ermöglichen

Kl: Ich hab' mich gerade umgedreht und seh' jetzt schon wieder einen Cowboy, aber diesmal ganz real, als Menschen. Der sieht ganz wie Yul Brunner aus.

Th: Ok., und wie geht's dir damit? Wie wirkt er auf dich?

Kl: Also ich hab' meine Puppe noch in der Hand, bin jetzt ein kleines Mädchen. Ich trage ein Kleidchen, gelb mit vielen bunten Punkten und Sandalen. Ich sehe ein bisschen forsch aus, bin aber ein sehr vorsichtiges Kind.

Th: Bist du jetzt dieses Mädchen oder siehst du es nur?

Kl: Nein, ich bin das Mädchen, so 6, 7 Jahre alt und der Raum ist jetzt ganz hell. Ich merke gerade, dass ich mich ganz doll an der Puppe festhalte.

Th: Hast du Angst?

Kl: Ja, irgendwie schon.

Th: Und wo im Körper kannst du sie spüren?

Kl: Im Bauch (hält sich jetzt den Bauch)

Th: Ja, spür' diese Angst, laß' sie da sein und versuche mal, Yul Brunner anzusprechen, ihm zu sagen, was er bei dir auslöst.

Kl: Du bist irgend so ein Bösewicht, trägst Cowboystiefel und -hut, ein schwarz-rotes Nickytuch und zwei Knarren, links und rechts je eine Pistole. Und ich merke, dass ich ganz ärgerlich auf dich werde. Du gehst mir total auf den Geist. Du bist hier einfach unaufgefordert aufgetaucht. Ich kenne dich aus einem Film, wo du total ausrastest, alles tötetest, was dir in die Quere kommt und nicht mehr zu stoppen bist. Du hast einen ganz starren, bösen Blick, stehst da, beide Hände an den Colts, hast mich erschreckt und mir Angst gemacht. Aber jetzt bin ich gerade wieder die erwachsene Frau.

Th: Was ist mit deiner Angst?

Kl: Die ist jetzt weg. Nachdem ich angefangen habe, mit ihm zu reden, habe sowohl ich mich als auch er sich verändert. Im Moment fühle ich mich ihm total überlegen.

Th: Ja gut, sag' ihm das auch.

Kl: Du kommst mir gerade wie ein kleiner Junge vor, wirkst auf mich total verunsichert, als wüsstest du garnicht, was du jetzt machen sollst, schaut etwas hilflos aus der Wäsche. Aber du kannst mir keine Angst machen. Ich kenne dich schon ganz lang und weiß, dass du der Yul Brunner bist, der den Bösewicht nur spielt.

Klärung der Position, ob Klientin nur unbeteiligte Zuschauerin ist

Angst mehr bewusst machen durch zusätzliches Lokalisieren des Gefühls im Körper

Sich der Angst stellen, verdeutlichen, in Kontakt kommen  
Direkte Ansprache

Durch das Switchen zur erwachsenen Frau geht Angst verloren

und schlägt ins Gegenteil um

Jetzt macht es mich total wütend, dass du nicht weißt, was du tun sollst. Kommst hier rein, spielst den dicken Maxe und dann kommt nichts mehr. Was soll denn das?

Th: Hat er dich gehört? Wie reagiert er?

Kl: Nee, der sagt auch schon wieder nichts. Aber der hat, äh - du hast jetzt das Gesicht total verzerrt, eine richtige Grimasse und den Mund geöffnet, als wolltest du jetzt losschreien und auf mich losgehen. Aber stattdessen sehe ich, wie du jetzt in tausende von kleinen Steinchen zerbrichst, wie ein Steinblock, der implodiert. Während ich noch die Steinchen auf den Boden fallen sehe, bemerke ich einen Schatten, schaue auf und da steht ein neuer Yul Brunner. Du machst mir auch wieder Angst und ich will, daß du jetzt mit mir redest.

Th: Ja, der soll dir jetzt mal sagen, wofür er steht, was er von dir will und warum er aufgetaucht ist.

Klärung, welche Rolle er in der Innenwelt der Klientin spielt (Symbolebene)

Kl: Mir wird jetzt klar, dass ich deshalb so wütend auf dich geworden bin, weil du mich total wiedergespiegelt hast, diese Unsicherheit, Hilflosigkeit, dieses Nichtwissen was tun. Im Moment machst du mir gerade wieder Angst, weil du so grimmig guckst. Jetzt hakt es. Er gibt keinen Ton von sich und macht auch keine Anstalten, etwas zu sagen.

Th: Vielleicht kann er sich dir ja irgendwie anders verständlich machen, mit Kopfnicken oder –schütteln, mit Zeichen, Symbolen oder dir etwas zeigen. Was willst du denn ganz konkret von ihm? Bleib in Kontakt mit ihm.

Wichtig, in irgendeiner Form Antwort zu erhalten und den Kontakt zu ihm nicht zu verlieren

Kl: Du setzt dich jetzt gerade auf einen Klappstuhl, der da steht und machst einen ganz kaputten Eindruck, siehst geschafft aus und musst deinen Kopf abstützen. Jetzt sagt er: „Ich weiß garnicht, was ich hier soll.“ Toll, du bist jetzt der erste, der überhaupt mit mir redet. Aber jetzt schaust du wieder auf den Boden. Was mir etwas Angst macht ist, dass ich dich nicht einschätzen kann und nicht weiß, was du von mir willst. Ich habe das Gefühl, dass ich ganz vorsichtig sein muß, um dich nicht zu erzürnen und ich nicht weiß, wie du dann reagierst. Im Moment fühle ich mich schon wieder hilflos und weiß nicht, was ich machen soll.

Th: Was macht Yul Brunner jetzt?

Kl: Er ist jetzt aufgestanden und schaut mich an. Jetzt weiß ich, dass er, also dass du mir nichts Böses antust. Aber da kommt jetzt noch ein Yul Brunner herein.

Th: Das scheint ja gar kein Ende zu nehmen mit diesen Typen.	Hartnäckiger Bursche, der nicht ohne Weiteres das Feld räumt
Kl: Der bisherige schaut jetzt ganz grimmig, scheint sauer zu sein und geht auf den neuen los. Die fangen jetzt an, miteinander zu kämpfen. Der bisherige schlägt den neuen k.o. Jetzt sehe ich, dass der bisherige garnicht mehr wie Yul Brunner aussieht, sondern ein alter Mann ist, mit ganz weißen Haaren und ich stehe auf seiner Seite, weil diese ganzen Yul Brunners mich jetzt langsam aber sicher nerven.	
Th: Was ist jetzt mit dem letzten Yul Brunner? Liegt der noch auf dem Boden oder was macht er?	
Kl: Der spielt im Moment irgendwie gar keine Rolle mehr. Ich merke gerade, dass der Raum sich auch total verändert hat. Das ist nicht mehr dieses große helle Spielzimmer, sondern ein schummeriger, total verstaubter Kellerraum. Ich habe immer noch die Puppe in der Hand, bin aber die ganze Zeit über die erwachsene Frau.	Situation ist ungeklärt u. heikel und es steht noch Arbeit bevor  Bei der Erwachsenen hat die Angst nur wenig bzw. gar keinen Raum
Th: Vielleicht kannst du ja mit dem alten Mann jetzt in Kontakt kommen? Sprich ihn doch mal an, ob er eine Botschaft für dich hat, dir was zeigen kann oder ihn fragen, was er will, warum er jetzt aufgetaucht ist?	Kontakt aufnehmen, Klärung seiner Rolle in der Innenwelt Direkte Ansprache
Kl: Er nimmt mich jetzt an die Hand und sagt, komm' ich nehm' dich mit. Willst du mir etwas zeigen? Ich hab' das Gefühl, du willst mich irgendwohin führen. Es sieht aus, als würde er nicken. Er führt mich heraus aus dem Raum, wir treten über eine Schwelle und er zieht die Türe zu. Ich schaue jetzt zu ihm hin und sehe, dass es mein Vater ist. Ja Papa, was machst du denn jetzt hier? Ich bin jetzt da, sagt er und legt seinen Arm um meine Schultern, wie zum Schutz. Wir lächeln uns an und stehen jetzt im Gang. Jetzt merke ich, daß ich keine Puppe mehr habe. Als ich aus dem Raum raus bin, war sie noch da. Jetzt umarmen wir uns. Ich drehe mich nochmal nach dem Raum um und sehe, dass die Türe jetzt ein Stück offen steht. Die vielen bunten Teile sind auch wieder da, aber der Raum ist total verstaubt. Auf dem Boden liegt noch ein kleiner Steinhau- fen von dem 1. Yul Brunner, der zerfallen ist. Der k.o.- Geschlagene ist aber nicht zu sehen. Der scheint sich versteckt zu haben. Aber das kleine Mädchen ist noch in dem Raum. Es hat die Puppe in der Hand und traut sich nicht raus, aus Angst, dass Yul Brunner dann aus irgendeiner Ecke herausspringt. Aber ich traue mich auch nicht mehr rein. Ich hab' auch viel zuviel Angst.	Es gibt dort noch etwas zu klären!
Th: Schau doch mal, ob dein Vater dir vielleicht helfen	Unterstützung anbieten

mag? Erzähl' ihm von deiner Angst und frag' ihn einfach oder folge deiner eigenen Idee.

Kl: Ach, da wär' ich jetzt garnicht drauf gekommen. Ja, das ist gut.

Th: Ich denke, es ist wichtig, dass du die kleine Gaby da noch rausholst und sie nicht alleine zurücklässt.

Kl: Ja, das stimmt. Das will ich auch auf keinen Fall. Papa, kannst du mir helfen und nochmal mit mir zusammen in den Raum reingehen, damit wir die Kleine da rausholen? Die hat Angst und traut sich nicht und ich mich auch nicht, alleine da nochmal reinzugehen. Er sagt, na klar. Ich bleibe bei dir. Und wir gehen jetzt rein und ich rufe der Kleinen zu: Komm' ganz schnell hier raus. Sie kommt direkt angelaufen. In diesem Moment stürzt aus der linken Ecke Yul Brunner auf uns zu. Papa, Papa rufe ich. Mein Vater war die ganze Zeit neben mir. Er stellt sich vor mich und die Kleine, die ich jetzt an der Hand habe und hebt beide Hände, wie eine Schranke: bis hierher und nicht weiter. Und Yul Brunner bleibt zack stehen und kommt nicht näher. Ich sage, komm' jetzt Papa, schnell raus hier. Wir setzen uns langsam in Bewegung in Richtung Türe. Auf einmal, schwupp - schießt eine Hand hervor und will meinen Vater greifen. Papa, ich hab' Angst! Mein Vater verpasst ihm eins und brüllt ihn fürchterlich an. Yul Brunner fällt sofort um und stürzt zu Boden, schon wieder k.o. geschlagen. Papa, komm' jetzt ganz schnell hier raus und wir laufen zur Türe.

Th: Ich denke, du solltest dich mit Yul Brunner noch für das nächste Mal verabreden, ihm sagen dass du wiederkommst. Schau mal, ob das geht und ob er auch einverstanden ist.

Kl: Wie bitte, oh Gott, den will ich nicht wieder treffen. Dazu hab' ich viel zuviel Angst. Ich bin froh, wenn ich hier heute heil rauskomme.

Th: Für heute ist es ja auch o.k. Aber er scheint ja recht hartnäckig zu sein und eine wichtige Rolle zu spielen, gerade im Zusammenhang mit deiner Angst und die ist ja dein Thema. Hast du gemerkt, immer wenn die Angst zu groß wird, kippt es und du stehst als erwachsene Frau da. Da solltest du nochmal hinschauen und deshalb ist es wichtig, dich mit ihm auseinanderzusetzen. Heute hast du das schon ganz toll gemacht, in den verschiedenen Räumen und gerade auch hier in dem letzten. Aber das ist nicht gelöst, wenn du jetzt gehst, vor ihm wegläufst und dich nicht konfrontierst.

Kl: Aber ich hab' keine Kraft mehr. Ich bin ziemlich fertig

Impuls geben/Möglichkeiten für nächsten Schritt aufzeigen, aber auch weitere eigene ermöglichen

Klärung/Auseinandersetzung mit ihm steht noch aus – wichtig, um der Angst auf die Spur zu kommen und sie zu bearbeiten

Klientin Sinn u. Zweck erklären, damit sie die Wichtigkeit nachvollziehen und sich darauf einlassen kann  
Mut machen  
Anerkennung für die von ihr bisher geleistete Arbeit

und traue mir das nicht mehr zu.

Th: Es geht im Moment ja auch nur darum, ihm das anzukündigen, mitzuteilen, damit er es weiß und ihn für heute dann zu lassen wo er ist.

Kl: Oh weh, das ist ja furchtbar.

Th: Du kannst ja beim nächsten Mal ruhig deinen Vater wieder mitnehmen. Der scheint dir ja viel Sicherheit zu geben, ist stark und beschützt dich.

Möglichkeit der Unterstützung anbieten und Mut machen

Kl: Ja, das ist gut. Papa, willst du das machen? Kommst du wieder mit und hilfst mir? Er sagt ja.

Th: Gut, das ist super. Dann sag' es jetzt auch noch Yul Brunner.

Kl: Kleine, du gehst jetzt schon mal raus und wartest vor der Türe auf uns. Und du Papa, musst mir jetzt nochmal helfen. Ich hab' totale Angst vor dem Typen, dass der mich doch noch schnappt. Mein Vater sagt, dass wir das schon hinkriegen und dass er aufpasst, damit mir nichts passiert.

Th: Ok., magst du es denn jetzt versuchen?

Kl: Also Yul Brunner liegt immer noch auf dem Boden. Als ich einen Schritt auf ihn zugehe, will er aufspringen, kommt aber nicht hoch, scheint verletzt zu sein. Hör mir jetzt mal zu: Ich komme beim nächsten Mal wieder, weil wir beide noch etwas zu klären haben. Heute habe ich keine Kraft mehr. Du machst mir viel zuviel Angst.

Th: Hat er dich gehört? Wie reagiert er?

Kl: Er hebt den Kopf jetzt ein wenig und schaut ganz abwertend, so nach dem Motto: Ph, ist mir doch egal. Ich glaube, dass du sauer bist, weil du heute schon 2 x ein Ding verpasst bekommen hast. Für heute reicht es mir und ich gehe jetzt.

Th: Er soll dir jetzt ganz klar sagen, ob er einverstanden ist oder zumindest mit dem Kopf nicken, dass es für ihn auch o.k. ist. Magst du es mal versuchen?

Wichtig, um klare Verhältnisse zu schaffen

Kl: Hast du mich gehört und bist du damit einverstanden? Er schaut mich ganz verächtlich an, aber er nickt. Gut, dann gehe ich davon aus, dass wir uns nächstes Mal wiedersehen. Es tut mir leid, wenn mein Vater zu hart zugeschlagen hat.

Th: Du brauchst dich jetzt nicht zu entschuldigen. Der hat dir keine Angst zu machen. Das brauchst du dir nicht gefallen zu lassen.

Kl: Ja – gut. Er sagt jetzt, dass er doch nur seinen Job tut. Was soll denn das heißen? Was meinst du damit? Er sagt, dass es seine Aufgabe ist, mir Angst zu machen. Ja, das ist dir auch gut gelungen, das scheinst du gut zu können. Für heute hab' ich keinen Bock mehr, mich weiter mit dir zu befassen, mit dir zu diskutieren. Er sagt noch, ja von mir aus. Ich gehe jetzt wieder langsam zur Tür, da versucht er noch einmal aufzuspringen, schafft es aber wieder nicht. Komm' Papa, wir gehen jetzt. Für heute reicht es. Wir sind jetzt wieder an der Tür.

Th: Schau' nochmal, ob sich der Raum in irgendeiner Weise verändert hat, seit du reingegangen bist.

Veränderungen, die in der Klientin stattgefunden haben, spiegeln sich in veränderten Innenweltbildern wieder

Kl: Das hatte ich ja schon gesagt. Eine Zeitlang war es mal kein Spielzimmer mehr, sondern eher ein etwas trostloser Kellerraum. Nachdem mein Vater den Bad Boy k.o. geschlagen hatte und wir ein zweites Mal in den Raum rein sind, war es aber wieder ein Spielzimmer, allerdings irgendwie grauer, sehr verstaubt und nicht mehr so hell und freundlich.

Situation wurde, nachdem der alte Mann zum Vater geworden war, wieder etwas klarer, aber Auseinandersetzung steht noch aus.

Th: Ja und jetzt, wie ist es jetzt?

Kl: Auch noch so, etwas angegrautes, sehr verstaubtes Spielzimmer. Yul Brunner liegt noch immer unten auf dem Boden, scheint sich immer noch nicht erholt zu haben. Wir machen jetzt die Türe zu. Ja Papa, was machst du denn da noch? Mein Vater verbarrikadiert die Türe mit so dicken Holzbalken und sagt, zur Sicherheit – man weiß ja nie. Papa, das ist eine gute Idee. Dann brauche ich keine Angst zu haben, dass er doch noch rausgesprungen kommt und kann sicher sein, dass er bis zum nächsten Mal da drinnen bleibt.

Vater gibt erneut Sicherheit

Th: Ok., gibt es jetzt noch irgendetwas für dich dort zu tun? Spür' mal nach.

Abklärung, ob Sitzung „rund“ ist, für den jetzigen Moment abgeschlossen werden kann

Kl: Nein, ich habe jetzt nur noch das Bedürfnis, hier wieder rauszugehen.

Th: Gut, dann schau mal, ob der Papa und das kleine Mädchen noch da sind.

Beteiligte Innenweltfiguren mit einbeziehen

Kl: Ja, mein Vater hat wieder seinen Arm um meine Schultern gelegt und die Kleine ist bei mir an der Hand. Sie hat auch die Puppe noch dabei.

Th: Das ist gut. Dann wirf' doch auf dem Rückweg noch einen Blick in die einzelnen Zimmer, ob sich dort etwas verändert hat. Du kommst ja sowieso daran vorbei und sie liegen alle nebeneinander.

Zur Verdeutlichung für Klientin u. Therapeutin, ob Veränderungen bei der Klientin stattgefunden haben, die sich in Veränderungen der Räume zeigen würden

Kl: Das ist ja witzig. Das dritte Zimmer, also diese Abstell-

<p>kammer sieht jetzt viel freundlicher aus. Es ist zwar immer noch alles alt und viel Kram in dem Regal, aber es wirkt irgendwie ansprechender. Vorher war es so, als wenn seit Jahrzehnten niemand mehr reingeschaut hätte. Es sieht ein bisschen aufgeräumter aus und insgesamt auch heller.</p>	<p>In diesem Raum war der Klientin die Bedeutung u. Wichtigkeit der Puppe klar geworden</p>
<p>Th: Ja schön. <u>Du</u> hast etwas verändert, indem du dich um die abgelegte Puppe gekümmert hast. Und wie steht's um die beiden anderen Räume?</p>	<p>Der Klientin widerspiegeln/bewusst machen</p>
<p>Kl: Der zweite Raum, die Sporthalle, ist jetzt total belebt. Da ist unheimlich was los. Eine Schulklasse scheint Sportunterricht zu haben und ganz viele Kinder laufen lärmend herum. Der schwarze Umhang, der zum Schluß noch auf dem Boden lag, ist auch nicht mehr zu sehen.</p>	<p>In diesem Raum hatte die 1. Konfrontation mit der Angst stattgefunden und die Veränderung vom schwarzen Mann zum Schokomann</p>
<p>Th: Ja, auch dort, hast <u>du</u> etwas geklärt, indem du dich mit dem schwarzen Mann konfrontiert hast, der sich dann als süßer Schokomann herausstellte. Und der allererste Raum, der Waschraum?</p>	<p>Der Klientin widerspiegeln/bewusst machen</p>
<p>Kl: Das Guckloch ist viel größer geworden. Es füllt jetzt einen Großteil des Raumes aus. Nur an den Rändern ist es noch milchig. Ansonsten ist der Raum so freundlich und hell wie ganz am Anfang.</p>	<p>In diesem Raum erhielt Klientin klare Sicht und Perspektive für sich</p>
<p>Th: Diese Veränderungen wahrzunehmen ist wichtig. Sie konnten dadurch geschehen, dass du mit deinen inneren Bildern in Kontakt getreten bist, sie in dein Bewusstsein hast treten lassen und damit gearbeitet hast. Guck' mal, wie groß dein Ausblick jetzt schon ist.</p>	<p>Der Klientin widerspiegeln/bewusst machen</p>
<p>Kl: Ja, das ist schon enorm. Ich habe jetzt aber auch das Gefühl, als hätte ich heute Schwerstarbeit geleistet.</p>	
<p>Th: Das hast du ja auch. Wo bist du jetzt gerade? Immer noch auf dem Rückweg?</p>	
<p>Kl: Ja, ich bin schon auf der langen Treppe, aber fast oben. Ich kann schon das Licht sehen, das durch den Höhleneingang hineinfällt. Ich gehe vorneweg, dann die Kleine und zum Schluß mein Vater. Und jetzt sind wir wieder draußen.</p>	
<p>Th: Und wie geht's dir jetzt?</p>	<p>Abklärung, mit welchem Gefühl Klientin aus der Sitzung herausgeht</p>
<p>Kl: Gut. Ich bin ich froh, dass wir alles gut überstanden haben. Es war ja teilweise doch ganz schön aufregend. Ich fühl mich jetzt irgendwie richtig erleichtert.</p>	
<p>Th: Und wie geht's dem Papa und dem kleinen Mädchen? Frag' sie doch mal.</p>	

KI: Ja ihr zwei, wie geht es euch jetzt? Mein Vater lächelt mich an, umarmt mich und die Kleine ist ganz lebhaft, springt von einem Bein auf's andere und will spielen.

Th: Ja, dann sucht euch noch ein schönes Plätzchen, wo ihr zusammen seid und euch wohlfühlt. Schau' mal, wo ihr hingehen wollt.

KI: Direkt vor der Höhle ist eine schöne große Wiese mit vielen bunten Blumen und einem großen Baum. Mein Vater und ich legen uns unter den Baum und die Kleine tollt auf der Wiese herum. Die Vögel zwitschern und ansonsten herrscht eine wundervolle Ruhe.

Th: Dann laß' es dir mit deinem Papa und der kleinen Gaby noch gut gehen. Ich mache dazu ein bisschen Musik, lasse dich einen Moment alleine und hole dich dann wieder ab. Ist das ok. für dich?

(Musik von CD - Entspannung – wird eingeblendet:  
„Herzleuchten“ + „Song of the Lamp“)

KI: Ja, das ist sehr schön.

(Nach dieser Phase langsam zurückführen ins Hier und Jetzt)

Klientin die Möglichkeit geben, die Sitzung für sich abzuschließen, langsam loszulassen, wieder Abstand zu gewinnen und zu entspannen