

Gundula Nitsche

Synergetik-Sitzung Mutter

Klient Ende 40 möchte den frühen Verlust mit seiner Mutter aufarbeiten. Es ist die erste Sitzung aber keine Probesitzung, weil die Erinnerung akut hochgekommen ist und er sie sofort bereinigen will.

Der Klient visualisiert eine Treppe in den Keller.

K: Der Keller ist dunkel.

T: Wenn du jetzt an den Treppenabsatz gehst. Wie fühlt sich diese Treppe für dich an?

K: Normal.

T: Magst du die Treppe runtergehen?

K: Ja

T: Dann geh doch mal die Treppe runter und wenn du unten angekommen bist sag mir bitte Bescheid.

K: Jetzt bin ich unten.

T: Dann stell dir bitte einen Gang mit Türen vor, die Türen symbolisieren jetzt dein Thema, das für dich wichtig ist – und wenn du den Gang mit Türen siehst – sag mir bitte Bescheid.

K: Will sich nicht aufbauen.

T: Was kannst du sehen, kannst du überhaupt etwas sehen od. Ist es dunkel?

K: Ich sehe eine Mauer vor mir. Der Gang will sich nicht öffnen.

Der Klient hat sich mit einer Mauer von seinem Schmerz abgetrennt.

T: Wie fühlt sich das jetzt an, daß du eine Mauer vor Dir hast?

K: Befremdend

T: Mmmh...sag das mal der Mauer, daß du sie befremdend fühlst.

K: Du Mauer, du fühlst dich befremdend an.

T: Kannst du das befremdende Gefühl in deinem Körper spüren.

K: Ja, in der gesamten Brust.

(Klient spürt eine Weile nach)

T: Was magst du denn machen. Willst du dass die Mauer da bleibt- oder möchtest du dass die Mauer weggeht?

K: Ich möchte den Gang sehen.

T: Du möchtest den Gang sehen, und da ist die Mauer vor dem Gang?

K: Ja

T: Wollen wir mal versuchen die Mauer wegzusprennen. Dann spiel ich dir mal Geräusche ein - also wäre das für dich stimmig.

K: Ja

T: O.K dann spiele ich dir ein Geräusch ein, daß die Mauer wegsprengen soll und wir gucken was dieses Geräusch bei dir auslöst.

(Therapeut spielt Detonationsgeräusch ein)

T: Guck mal hat sich was getan.

K: Ja, da ist ein Loch in der Mauer.

T: Geh mal näher ran. Kannst du vielleicht etwas durch das Loch in der Mauer sehen?

K: Nein es ist dunkel.

T: Schau mal kannst du dort unten Licht machen?

K: Nein

T: Wie fühlt sich das an, wenn du nicht durch das Loch schauen kannst?

K: Nicht schlimm. Nur dunkel.

T: Wie groß ist denn das Loch. Kannst du vielleicht durch das Loch hindurchgehen?

K: *Wenn ich mich bücke ja.*

T: O.K Wenn du magst, versuch doch mal durch das Loch hindurchzugehen. Und schau vielleicht ist da ja ein Lichtschalter oder eine Fackel.

K: *Da ist ein Lichtschalter. Licht geht an, aber es ist immer noch dunkel. Das Licht schafft es nicht die Dunkelheit ganz weg zu schieben.*

T: Ja, magst du es dem Licht mal sagen. „Du bist nicht hell genug die Dunkelheit ganz wegzuschieben.

K: *Licht du bist nicht hell genug die Dunkelheit wegzuschieben. Das Licht wird mehr. Der Boden ist noch dunkel aber der Gang ist da und ich seh Türen. Ich sehe eine Tür rechts und ich seh links eine Tür. Ich sehe zur Zeit zwei Türen.*

T: Zu welcher möchtest du mal hingehen.

K: *Zu der links.*

T: Guck mal steht da irgendetwas auf dieser Tür drauf.

K: *Nein*

T: Magst du irgendetwas auf die Tür draufschreiben – irgendeinen Begriff der dir einfällt oder nicht.

K: *Mutter*

T: Mutter. o.k. Dann nimm einen Stift od. eine Kreide.

K: *Einen Stift. Das habe ich gemacht.*

T: Was ist das für eine Tür?

K: *Eine weiße Holztür.*

T: Magst du mal durch die weiße Holztür gehen?

K: *ungern*

T: Was bräuchtest du jetzt, damit du lieber durch diese Tür gingest, was würde dir jetzt helfen?

K: *Mut*

T: Stell dir vor, das Mut eine Farbe wäre. Welche Farbe wäre das?

K: *rot*

T: Dann stell dir vor, daß das ganze Universum voll roter Farbe wäre und ein Strahl dieser roten Farbe durch dein Scheitelchakra sich in deinen Körper ergießt – so wie du hier liegst. Und dein ganzer Körper mit dieser roten Farbe angefüllt ist. Sag mir auch Bescheid, wenn es irgendwo klemmt od. Dein Körper die Farbe nicht annimmt.

K: *Es geht nicht in die Fingerspitzen hinein.*

T: Was bräuchten denn die Fingerspitzen jetzt, damit sie die rote Farbe annehmen können.

K: *Sie müßten sich öffnen.*

T: Frag doch mal die Fingerspitzen, ob sie sich öffnen wollen.

K: *Die machen die Klappen auf. Also da sind Klappen da vorne.*

T: Bei allen Fingern?

K: *Nicht bei allen. Der Daumen ist gefüllt. Der Zeigefinger ist gefüllt. Der Rest noch nicht. Die linke Hand ist gefüllt. Ich weiß nicht warum sie nicht aufmachen wollen. Braucht ihr noch etwas anderes damit ihr die Klappe aufmachen könnt? Die Antworten nicht.*

T: Noch mal etwas anderes gibt es vielleicht in deinem Leben Situationen in denen du deine Klappe nicht aufmachen kannst?

K: *Ja, Beim Mittagstisch in der Kantine. Mein Chef redet über sein neues Auto und das ist silberfarben. Und ich mag kein Silber und der steht voll auf dieses silber. Ich wage nicht dagegen zu reden.*

T: Magst du deinem Chef mal sagen, daß du dich nicht traust ihm zu sagen, daß du die Farbe nicht magst?

K: *Mark ich traue mich nicht dir zu sagen, daß ich silber nicht mag*

T: Wie reagiert dein Chef?

K: *Überhaupt nicht.*

T: Würdest du ihm das gerne sagen?

K: *Ja: Ich mag das silber nicht. Ich habe das Gefühl er akzeptiert das.*

T:Wie ist das für dich?

K:*Jetzt gehen die Klappen auf.Jetzt bin ich voll.*

T: Dann lass die Farbe rot von dir hier zu dir in der Innenwelt laufen.Bleib dabei im Universum angeschlossen, damit du nicht leerläufst.Und wenn du.....

K:*Ich stehe rot davor.*

T:Wie ist das Gefühl.Hast du jetzt Mut die Tür.....

Der Klient erlangt seine Handlungsfähigkeit zurück.

K:*Ja, ich lege die Hand auf die Klinke,drücke sie runter, stoße die Tür auf.Es ist dunkel.*

(Klient atmet tief)

(Klient fängt an zu weinen)

Ich sehe....

T:Laß es einfach mal raus.Das sind die ganzen Jahre.Lass alle Töne zu die kommen wollen.

K:*Da ist meine Mutter.Meine Hände kribbeln und ich sehe im dunklen Raum meine Mutter.*

T:Ja, magst du mal zu ihr hingehen.

K:*Ich kann nicht.*

T:Du kannst nicht zu deiner Mutter hingehen? Wie sieht deine Mutter aus?

Schon der Anblick des Bildes der Mutter löst beim Klienten tiefe Gefühle aus, die sich in weinen entladen. Durch diese Katharsis wird gespeicherte Energie freigesetzt.

(Klient schluchzt laut)

K:*Sie hat mich einfach so verlassen.*

T:Wie reagiert deine Mutter, wenn du ihr das sagst.

K:*Sie ist nur da und lächelt mich an.Aber sie ist so weit weg.*

T:Was können wir denn tun, damit sie näher ran kommt?

K:*Sie kommt schon näher.Es ist eiskalt.*

T:Möchtest du....?

K:*Nein.Sie ist bei mir sieht aus wie immer.*

T:Was bräuchtest du, damit es dir innendrin wärmer wird.

K:*Weiss nicht.*

T:Magst du deiner Mutter mal sagen, wie es dir jetzt geht.

K:*Warum hast du mich verlassen, Mama?Sie sagt, ich habe dich nie verlassen, ich war immer bei dir.*

(Klient weint heftig)

Du hast mir gefehlt.Ich würde am liebsten weglaufen, ich kann nur nicht.

T:Was macht dich weglaufen.

K:*Angst*

T:Lass die Angst einmal auftauchen.

K:*Ich mußte immer alles alleine machen seit der Zeit.Alleine kämpfen.Ich lasse die Angst zu.....die Angst kann mir nichts tun.*

Der Klient traut sich sehr früh und von selbst seiner Angst hinzugeben.

T:Durchatmen...Nicht aufhören zu atmen.

K:*Die Angst ist bei mir, aber das macht nichts.*

T:Schau mal, was ist das denn für eine Angst. .

K:*Stellt sich mir da, wie eine wabernde Wand, durch die ich nicht durchgehen kann*

T:Frag doch mal die Angst, wo sie entstanden ist.

K:*Du Angst, du Wand wo bist du denn entstanden.Als meine Mutter ins Krankenhaus gekommen ist und gestorben ist.*

Die Ursprungssituation zeigt sich schon sehr schnell.

T:Magst du deiner Mutter das mal sagen?

K:*Ich habe seit deinem Tod so eine große Angst.Ich habe Angst vor der Zukunft.Ich habe Angst, dass ich alleine gehen muss.*

T:Wie reagiert deine Mutter,wenn sie dich hier so sieht.

K:*Sie ist nur da.Ich konnte keinen Abschied nehmen von ihr.Ich durfte nicht mit ins Krankenhaus.*

T:Wer hat dir untersagt mit ins Krankenhaus zu gehen?

K:*Meine Großmutter.*

T:Lass die Großmutter doch mal da sein.Und sag ihr das mal, was es mit dir gemacht hat.
K:*Du hast mich nicht mit in das Krankenhaus gehen lassen.Du hast es verhindert.Sie hat es nur gut gemeint.Aber es war falsch.*
T:Sag es wie es dir geht damit.
K:*Ja. Sie hat gesagt, ich brauche keine Angst zu haben.*
(Klient weint heftig)
Ich will keine Angst haben.
T. Lass es da sein. Alles muss da sein dürfen.Kann deine Oma wahrnehmen, wie du dich fühlst?
K: *Nein*
T:Gibt es irgendjemanden, der dich in deinen Gefühlen wahrnimmt.
K:*Die Traudl.*
T:Lass die Traudl doch mal da sein.Zeig der Traudl doch mal die Situation mit deiner Mutter und deiner Oma-wie es dir geht.Wie reagiert die Traudl, wenn sie das sieht?
K:*Sie ist nur da. Und dann bin ich schon ruhig.*
T:Kann die Traudl vielleicht helfen, dass deine Mutte und deine Oma dich wahrnehmen?
K:*Traudl hilfst du mir, dass mich meine Mutter und Oma wahrnehmen?Sie meint ja und führt mich zu meiner Mutter.Meine Mutter umarmt mich.*
Dies ist der eigentliche Kippunkt der Sitzung.Der Klient umarmt und integriert die früh verstorbene Mutter in sich.
T: Guck mal, wie du das gebraucht hast und wie du das vermißt hast hast die ganzen Jahre.
Kannst Du das jetzt spüren, daß sie für dich da ist?
K:*Ja*
T: Kannst du sie auch mal fragen, ob sie immer für dich da ist?
K:*Bist du für mich da? - Ja , sie ist immer für mich da.*
T:Vielleicht kann sie dir ein spezielles Zeichen geben, wie du sie rufen kannst?
K: *Ich habe sie so oft gerufen.*
T: Da war aber die Mauer davor; die Mauer vor dem Schmerz..
Frag doch mal deine Mutter, ob sie noch irgendwelche Wünsche an dich hat !
K:*Ich habe doch schon so viel erreicht – habe die Schule geschafft, habe eine nette Frau und die Kinder*
T:Magst du mal deine Familie deiner Mutter vorstellen?
K:*Hallo , Mama, das ist die Traudel, die Katharina und die Elvira. - Sie war immer da,aber sie kennt sie nicht.*
(Klient weint heftig)
Der Klient wird sich des gesamten Ausmasses seines Verlusts bewußt.
Ich hätte so gern erlebt, daß du das alles kennlernst, damit du meinen Kindern die Haare streicheln kannst.--- Ich habe Schmerzen in der Brust.
T:Laß doch mal die Schmerzen in einem Bild auftauchen!
(Heftiges Schluchzen, Atemnot)
Zeig deiner Mutter den Schmerz!
K:*Das wollte sie nicht. Sie wollte mir nicht wehtun.*
T: Wie reagiert denn deine Mama auf deine Familie?
K:*Sie gibt ihr ihre ganze Liebe.*
(Der Klient atmet heftig)
T:Wie reagiert deine Familie auf deine Mutter?
K:*Sie ist da.*
T:Gibt es irgendwelche Fragen, die du deiner Mutter stellen möchtest, die nur sie beantworten kann? ...Gibt es Sachen, die nur sie dir zeigen kann?
K:*Nein.*
T:Gibt es Sachen, die du ihr zeigen möchtest?
K:*Ich möchte ihr mein Leben zeigen.*
T:Dann nimm sie doch mal mit in Dein Leben und und zeig ihr, was du tust und wo du lebst!
K:*Sie kennt Traudel, das Haus. Sie war immer schon da. Sie hat mich beschützt.*
T: Ja.

K: Mein Leben bekommt eine neue Ausrichtung, sagt sie.

T: Was ist das für eine neue Ausrichtung?

K: Helles Licht.

T: Kannst du denn das helle Licht fühlen.

K: Ja, schön.

T: Magst du ein bisschen im hellen Licht bleiben?

(Therapeut spielt Musik ein)

K: Jetzt kann ich mit Traudel glücklich sein.

T: Wie fühlt sich das an?

K: Fremd es wird wärmer. Ich mag nicht weiter weinen. Ich möchte immer bei meiner Mutter bleiben.

(Klient atmet tief und entspannt)

(Klient weint)

Das habe ich immer so gesucht. Ich bin zu Hause. Traudel ist da. Meine Mutter ist da, das habe ich so vermisst, dass sie mich in den Arm nimmt. Ich kann zu ihr kommen wann ich will.

Ich möchte mich von ihr verabschieden, aber nicht für immer. Kommst du wieder, wenn ich dich rufe?

Die Situation ist gelöst. Der Klient kann Erfahrungen in der Innenwelt nachholen.

T: Will sie wieder kommen?

K: Ja

T: Hast du in dieser Situation noch etwas zu tun. Oder möchtest du auf den Gang hinaus und schauen was hinter der zweiten Tür ist. Oder welchen Impuls hast du.

K: Ich bin noch nicht so weit. Ich möchte hierbleiben. Ich kann die Tür nicht zumachen. Tschüß du du hast es so gut gemeint. Ich kann die Tür nicht zumachen.

T: Frag doch mal die Tür ob sie zu sein will, oder offen bleiben will?

K: Sie will offen bleiben. Ich bin jetzt draußen im Gang. Schmerz

T: Wo hast du Schmerzen?

K: In der Brust.

T: Lass doch mal den Schmerz auftauchen – er soll sich im Bild ausdrücken.

K: Ich würde gerne weinen. Tränen laufen lassen. Es ist zufriedener Schmerz – nichts Schlimmes

T: O.k

K: Es tut einfach weh.

T: Spür mal nach, was würdest du gerne machen. Bei deinem Schmerz bleiben oder zu der anderen Tür gehen.

K: Ich mag noch nicht loslassen. Der Raum wird immer kleiner. Ich bin noch nicht ganz draussen.

T: Du weißt, dass du sie jederzeit wieder rufen kannst.

K: Ich möchte trotzdem zur anderen Tür gehen, aber ich komme nicht raus. Ich hänge fest.

T: Schau mal kannst du irgendetwas sehen, warum du festhängst.

K: Mein Fuß hängt darin.

T: Kann man da irgendetwas machen, dass der Fuß nicht so festhängt. Oder frag ihn mal, ob er etwas braucht.

K: Der Fuß hat Angst, dass er jetzt loslassen muß und das Gefühl der Geborgenheit nicht wiederkommt.

T: Überleg mal, wie er die Angst verliert oder möchtest du ihm mit Farbe helfen?

K: Ich nehme ihn in den Arm. Ich bin jetzt im Gang. Ich will jetzt nach oben.

T: Also du willst jetzt nicht hinter die zweite Tür schauen?

K: Beides

T: Hmm... Also was möchtest du zuerst machen.

K: Ich will zur Tür.

T: Steht irgendetwas auf der Tür?

K: Kann ich nicht lesen. Ich mache die Tür auf. Da ist etwas genauso wie die wabernde Angst so wirr.

T: Und fühlt es sich genauso an, wie die wabernde Angst?

K:Nö.Es ist einfach da und stört. Was machst du denn da?Das ist meine Zukunftsangst.Die Angst steht auf der Tür.

T:Magst du die Zukunftsangst einmal fragen, wo sie entstanden ist?

K:Nö, die interessiert mich nicht. Ich möchte die Tür einfach zumachen und weggehen.

T: Also das kannst du machen, aber die Wand bleibt dann als gespeicherte Energie in dir vorhanden.

K:Also müssen wir doch durch.

T:Also wir müssen schon durch.Du warst ja heute schon sehr tapfer.

K:In diesem Raum ist die wabernde Angst.Der Raum ist hell.Ich fühle mich nicht beklommen nichts. Und da ist einfach die wabernde Angst.Die ist einfach halt nur da.

Durch die Erlösung der inneren Mutter hat sich die Zukunftsangst so gut wie aufgelöst.Die Themen beider Räume hängen assoziativ zusammen.

T:Sag ihr das.

K:Unsicherheit. Ich kann sie berühren. Sie ist aber hell und wenn ich sie berühre geht sie weg.

T:Frag doch mal die Unsicherheit was sie braucht, damit sie sich sicherer fühlt.

K.Was brauchst du denn? Sicherheit.

T: Und was gibt ihr Sicherheit.

K: Da ist sofort das Bild der Traudel und der Wohnung.

T:Wie reagiert die Unsicherheit.

K: Sie zieht sich zurück wird kleiner aber ist noch nicht ganz weg.

T:Was bräuchte sie denn sonst noch?

K:Geld

T:Geld?O.K wo findest du denn Geld?

K:Jetzt habe ich da die Vorstellung, dass da nur noch die Wand ist.Keine Angst mehr. Und unten ist Geld.

T: Dann frag doch vielleicht mal was das Geld da unten macht?

K:Was machst du denn da?Es will mir Sicherheit geben.Damit ich mit Traudel die Welt angucken kann.Damit ich mich um Traudel kümmern kann.

T: Aha, dann frag doch mal wo du in deinem Leben das Geld finden kannst.

K:Es sagt, dass es auf der Straße liegt, daß ich es erarbeite kann und es im Lotto gewinnen kann.

T: Wofür entscheidest du dich?

K:Lotto spielen.

T:Dann geh doch mal in die Zukunft und spiel Lotto und schau was passiert.

K:Ich habe 7000 Euro gewonnen.

T:Wie fühlst du dich jetzt in dem Raum mit dem Geld.

K:Normal.

T:brauchst du noch etwas in diesem Raum

K:Nein

T:brauchst du heute noch etwas.

K:Nein

T:Dann ruf noch mal alle zusammen, die heute für dich da waren. Deine Mutter , Traudel, deine Kinder. Bedanke dich bei ihnen und frage sie ob sie noch etwas brauchen.

K:Danke dass ihr da wart, braucht ihr noch etwas?Nein sie brauchen nichts.