

# Supervisions-Sitzung Heike Sansoni

## Berufsausbildung B 5

### „Der Hund“ (Spaltung)

Die Klientin ist 36 Jahre alt und von Beruf Malerin und Modedesignerin. Obwohl in ihrem äußeren Leben Farben eine große Rolle spielen, ist in ihrer Innenwelt zunächst einmal alles nur dunkel. Diese Dunkelheit ist mit Verzweiflung gekoppelt und zeigt sich als erstes inneres Bild in Form eines schwarzen Hundes. Nach einer weiteren Phase von Dunkelheit taucht in Verbindung mit ihrem mangelnden Selbstwertgefühl und ihren Selbstzweifeln ein zweites Bild auf - eine Gestalt, die so etwas wie eine Doppelgängerin von ihr zu sein scheint. Diese führt die Klientin in eine Zeit, als ihre Eltern sich scheiden ließen. Sie hatte damals das Gefühl, von den beiden nur hin- und hergerissen und mit allem alleine gelassen worden zu sein. In ihrer tiefen Verzweiflung fühlte sie sich weder wahrgenommen noch ernst genommen. Offensichtlich kam es damals zu einer Spaltung bei der Klientin in zwei Persönlichkeitsanteile - deshalb auch das Bild der Doppelgängerin. Die Spaltung diente dazu, das Gefühl des Hin- und Hergerissenseins - die Ver-ZWEI-flung nicht mehr zu spüren. Dennoch oder gerade deswegen verfolgen sie ihre Ängste und Selbst-ZWEI-fel- bis heute, sind aber autonom, weil abgespalten und bestimmen so häufig das Leben der jungen Frau. Am tiefsten Punkt der Verzweiflung und des Nicht-Wissens - wo gehöre ich hin? - tauchen plötzlich ganz viele Farben auf. An dieser Stelle gewinnt man den Eindruck, dass die Klientin den Beruf der Malerin gewählt hat, um mit ihrer inneren Dunkelheit und Einsamkeit besser umgehen zu können. Sie selbst beschreibt es so: „Die Farben stehen für die Freude in all diesem ganzen Chaos“. Die vorwiegende Farbe ist gelb und nun gibt die Therapeutin die Anweisung, diese Farbe aus dem Kosmos über ihr Scheitelchakra einfließen zu lassen - zuerst in sich selbst und dann hin zu der Doppelgängerin. Farbe ist Schwingung von einer bestimmten Frequenz. Da auch die Innenweltbilder eine bestimmte Frequenzen darstellen, entsteht über dieses therapeutische Mittel eine Wechselwirkung zwischen den Bildern, der Struktur und der Farbe. Als Ergebnis sieht sich die Klientin schließlich Hand in Hand mit ihrer Doppelgängerin, als Zeichen dafür, dass sie sie angenommen und integriert hat. Jetzt taucht auch wieder der Hund auf, der nun ebenso Aufmerksamkeit fordert. Zu dritt gehen sie schließlich in die abgespeicherten Bilder aus der Zeit der Scheidung und die Klientin nimmt wahr, dass es für sie essentiell wichtig ist, von ihren Eltern in ihrer Verzweiflung, ihrem Zerrissenheit, ihrer Wut und ihren Selbstzweifeln angenommen zu werden. Durch eine intensive Konfrontation werden die inneren Eltern dahingehend verändert, dass sie die Gefühle der Klientin nicht mehr bagatellisieren, sondern ihnen Aufmerksamkeit schenken und sie annehmen. Nur dadurch können sie sich mit der Zeit auflösen. Ein Lernschritt der inneren Eltern, den die Klientin dadurch auch zugleich mit sich selbst vollzogen hat.

Erläuterungen:

C. = Coach

Kl. = Klientin

Kommentare sind kursiv gedruckt.

*Die Klientin ist 36 Jahre alt und von Beruf Malerin und Modedesignerin. Als Therapieziel möchte sie Ängste loswerden.*

### **Sitzungsverlauf**

C.: „Schau dich einfach mal um, wo du bist! Und wie es dir da geht.“

Kl.: „Da ist alles dunkel!“

C.: „Wie geht es dir dabei, wenn du so viel Dunkelheit wahrnimmst?“

Kl.: „Das ist irgendwie was Bekanntes.“

C.: „Wenn du möchtest, kannst du die Dunkelheit einfach mal ansprechen, einfach mal sagen, dass sie dir bekannt ist. Mal sehn, was dann passiert.“

Kl.: „Ja. Dunkelheit, Du bist mir bekannt.“

*KLIENTIN SEUFZT.*

C.: „ Ja, fühl mal, was sie mit dir macht.“

*KLIENTIN WEINT.*

c.: „Lass die Gefühle alle da sein. Was macht sie mit Dir?“

Kl.: „Macht mich traurig.“

C.: „Zeig ihr das mal, wie traurig sie dich macht.“

*KLIENTIN SEUFZT.*

Kl.: „Ja, Dunkelheit, Du machst mich traurig. Und verzweifelt. Weil ich noch nicht so genau weiß, woher sie kommt.“

C.: „Frag sie doch mal, woher sie kommt.“

Kl.: „Woher kommst du denn, Dunkelheit?“

*Es entsteht eine Pause.*

C.: „Entweder sie antwortet, oder sie zeigt dir ein Bild, oder eine Erinnerung, die dazu gehört.“

Kl.: „Sie antwortet nicht.“

C.: „Dann bitte sie doch einfach mal, dass sie dich dorthin führt, woher sie kommt und dass sie dir eine Situation zeigt.“

Kl.: „Bitte, Dunkelheit, zeig mir, woher du kommst. Zeig mir ein Bild. Sag mir, woher du kommst.“

C.: „Das kann jetzt erst mal nur ein Gedanke sein, oder ein Ausschnitt von einem Bild. Guck einfach mal, was passiert.“

*Die Klientin muss immer wieder aufgefordert werden, sich zu konfrontieren. Das erscheint am Anfang etwas schwierig, weil zunächst nichts als die Dunkelheit da ist.*

Kl.: „Ich seh erst mal so einen kleinen Farb-, so einen Lilaton.“

C.: „Lass mal das dazugehörige Bild sich entwickeln, das zu dem Lilaton gehört.“

Kl.: „Also es kommt immer so ein bisschen, und dann geht es wieder.“

C.: „Was kommt denn so zwischendurch?“

Kl.: „Diese Farbe.“

c.: „Du kannst auch das Lila mal ansprechen. Was immer du von ihm wissen möchtest – einfach irgendwie in Kontakt gehen.“

Kl.: „Lila, was möchtest du mir denn jetzt sagen, bitte, mit deinem Erscheinen?“

*LANGE PAUSE*

Kl.: „Nichts. Wieder nichts.“

C.: „Wie ist denn dein Körpergefühl oder dein Grundgefühl, wenn du die Farbe Lila wahrnimmst, statt der Dunkelheit?“

Kl.: „Ist schon positiver.“

C.: „Du hattest ja die Dunkelheit gefragt, du möchtest mal wissen, wo sie herkommt.“

Kl.: „Ja.“

C.: „Und da zeigt sich etwas, was auf jeden Fall angenehmer ist. Positiver.“

Kl.: „Hmmmh.“

C.: „Guck mal, ob Du irgend so etwas in deinem Leben auch kennst.“

So: wenn du bereit bist, da mal hin zu schauen , dann ist es schon gar nicht mehr so dunkel sozusagen, so unangenehm. Kennst du das? Oder wenn du bereit bist, nachzufragen?"

Kl.: „Ja, das kenne ich schon. Also, wenn meine innere Verzweiflung besonders groß ist, dann habe ich auch den Drang, irgend was, irgend jemand zu fragen, also mit jemand zu reden. Und dann wird es eigentlich immer besser.“

C.: „Und muss die Verzweiflung immer erst so besonders groß werden, bis du mal fragst und redest?“

Kl.: „Manchmal schon.“

C.: „Lass doch die **Verzweiflung** einfach mal eine Gestalt annehmen, so wie sie jetzt im Moment aussieht. Das kann ein Tier sein, oder ein Symbol, Farbe...Nimm das erste, was dir in den Sinn kommt – gar nicht groß überlegen.“

Kl.: „Das erste: **ein Hund.**“  
*Die Klientin spricht es erstaunt aus. Endlich zeigt sich was.*

C.: „ Wie sieht der aus?“

Kl.: „Schwarz.“

*Wieder schwarz.*

c.: „Ist er groß, klein?“

Kl.: „Er ist mehr so mittelgroß.“

C.: „Und macht er einen gesunden Eindruck sozusagen oder wie geht es ihm?“

Kl.: „Ja, ist ein gesundes Tier.“

C.: „Ja, lass dir doch mal zeigen, wo er so lebt. Gehört er irgendwo dazu oder lebt er so ganz allein vor sich hin?“

Kl.: „Nee, der lebt eigentlich alleine so vor sich so hin.“

C.: „ Vielleicht kann er dir mal eine Situation zeigen, die heute wichtig ist zu klären, eine verzweifelte Situation. Dass er dich einfach mal dorthin begleitet.“

Kl.: „Hmh. Ja, Hund, dann zeig mir den Weg zu der Verzweiflung.“

*PAUSE*

Kl.: Es ist alles nur dunkel.“

*Hier kommt fast der Eindruck einer Vermeidungshaltung auf – immer nur dunkel und schwarz?*

C.: „Denk doch einfach mal an das, was du im Vorgespräch erzählen wolltest, das dich so betroffen gemacht hat. Vielleicht passt das jetzt an der Stelle. Worum geht es?“

Kl.: „Ja, um mein nicht vorhandenes Selbstwertgefühl. Was sich eigentlich so richtig durch mein Leben zieht.“

*KLIENTIN SEUFZT.*

Kl.: „Ein ständiger Begleiter.“

C.: „Wie sieht denn der aus, dieser ständige Begleiter?“

Kl.: „Na, eigentlich ist er **Selbstskepsis**.“

C.: „Lass doch diese Selbstskepsis auch mal da sein, so als Tier oder Gestalt, wie sieht die aus?“

Kl.: „Na, ist eigentlich wie so eine Doppelte, wie eine **Doppelgängerin**.“

C.: „Sieht aus wie du?“

Kl.: „Ja. Und die kommt dann halt irgendwie, wenn ich mich dann, ähm, irgendwie hinterfrage oder was mache, dann kommt sie halt öfter und macht ihre Skepsis breit.“

C.: „Sagt sie auch was oder ist sie einfach nur da?“

Kl.: „Ist unterschiedlich. Sie macht mir dann oft **Angst**.“

*Da ist jetzt von alleine das Thema aus dem Vorgespräch: die Angst.*

C.: „Sag ihr das mal. Stell dir vor, jetzt im Augenblick ist sie genau da, und sag ihr mal: du machst mir Angst.“

Kl.: „Ja, Du machst mir Angst, du Doppelgängerin.“

C.: „Hat sie es gehört?“

Kl.: „Hm.“

C.: „Und wie reagiert sie?“

Kl.: „Klatscht mir auf die Schulter.“

C.: „Ist das dann so ein bisschen was wie Schadenfreude oder...“

Kl.: „Ja, so´n bisschen, ja.“

C.: „Zeig ihr doch mal die Dunkelheit, die am Anfang da war, ob sie die kennt.“

Kl.: „Ja, das kennt sie alles.“

C.: „Und weiß sie, woher die kommt?“

PAUSE

C.: „Du selbst sagtest ja vorhin, du weißt nicht genau, woher sie kommt, diese Dunkelheit.“

Kl.: „Ja, ich weiß nicht.“

C.: „Frag die Doppelgängerin.“

Kl.: „Weißt du, woher die Dunkelheit kommt, Doppelgängerin?“

PAUSE

Kl.: „Nee, weiß sie auch nicht genau.“

*Die Klientin braucht immer wieder Ermutigung, Coaching, Impulse, sonst passiert (bis jetzt) noch gar nichts.*

C.: „Und was für eine Wirkung hat die Dunkelheit auf sie? Wenn du die beiden einfach mal so zusammen siehst? Wie geht es ihr denn damit?“

Kl.: „Ach, nicht so schlecht.“

C.: „Also, da passiert nicht das Gleiche, dass sie auch traurig wird und verzweifelt?“

Kl.: „Nee, ich glaub nicht. Dann würde sie das auch sagen.“

C.: „Sonst frag sie mal, wie es ihr denn geht.“

Kl.: „Wie geht es dir mit der Dunkelheit?“

PAUSE

Kl.: „Kommt irgendwie nichts. Ich glaube, dass es ihr nicht so schlecht damit geht.“

C.: „Guck doch mal, wo es dich jetzt hin zieht. Was hast du jetzt Lust, mal raus zu finden, jetzt? Bei dem Hund weiter zu machen, oder bei der Doppelgängerin, oder den Farben?“

*Da sich bis jetzt keine nennenswerten neuen Vernetzungen ergaben, wird die Klientin zum vollkommen freien Verlauf der Sitzung ermutigt, um das Energetischste heraus zu finden.*

Kl.: „Bei der Doppelgängerin.“

C.: „Genau. Und was ist wichtig im Zusammenhang mit ihr?“

Kl.: „Na, es ist wie so´n Kampf, den ich sozusagen mit mir selber führe. Und wo es mir manchmal schwer fällt, da irgendwie so´n

gewissen Frieden mit mir selber zu finden. Eine gewisse Zugehörigkeit.“

*Jetzt kommt etwas in Gang.*

C.: „Sag das doch mal der Doppelgängerin. Dass du das nicht findest mit ihr zusammen. Sprich sie mal an.“

Kl.: „Ja, Doppelgängerin, manchmal ist es schwierig, aaaaah, mit dir zu leben und einen gewissen Frieden zu finden. Eine Zufriedenheit.“

*KLIENTIN ATMET TIEF DURCH. WEINT.*

Kl.: „...und die Sicherheit, dass man weiß, wo man hin gehört.“

C.: „Genau. Zeig ihr mal, was das mit dir macht, dass sie da ist.“

Kl.: „Na, das macht mich manchmal schon sehr verzweifelt. Und traurig.“

*DIE KLIENTIN KOMMT IN IHRE GEFÜHLE.*

C.: „War denn die Doppelgängerin schon immer bei dir oder kam die bei einem bestimmten Erlebnis erst dazu? Lass dich mal von ihr dahin begleiten.“

Kl.: „Nee, die war nicht immer da.“

C.: „Wann war eure allererste Begegnung? Sei mal ganz in dieser Zeit und guck, was passiert ist.“

C.: „Ich seh jetzt irgendwie noch nichts, aber irgendwie hatte ich so die Intuition, dass sie kam, als meine Eltern sich getrennt haben.“

*Jetzt gehen wir an die Ursachen der Selbstskepsis und Ängste.*

C.: „Ja, dann sei mal in der Zeit, als deine Eltern sich getrennt haben.“

*PAUSE*

Kl.: „Ja, da fühlte ich mich immer so hin und her gerissen.“

C.: „Da war das vielleicht ein ganz praktischer Gedanke, sich eine Doppelgängerin zuzulegen.“

Kl.: „Hmmmh.“

C.: „Eine, also sag ich jetzt einfach mal so, eine konnte mit deinem Vater gehen und eine mit deiner Mutter. Ist es so was?“

*Hier wir einfach mal ein „Scheibchen“ als Gedankenanstoß gezogen.*

Kl.: „Ja, vielleicht, ja.“

C.: „Frag mal die Doppelgängerin, ob sie das auch so sieht.“

Kl.: „Ja, Doppelgängerin, wie war es damals? Bist Du gekommen, weil ich nicht so genau wusste, was ich jetzt machen soll, oder wie ich mich verhalten soll? Ich fühlte mich immer hin und her gezogen. Bist du deswegen gekommen?“

c.: „Sie kann einfach mal mit dem Kopf nicken oder mit dem Kopf schütteln.“

Kl.: „Ich seh auf einmal so gelbe Flecken so. So ganz hell. Und viel Lila im Hintergrund.“

C.: „Tja, frag auch mal diese Farben, ob sie für irgend etwas stehen, eine Bedeutung, eine Qualität?“

Kl.: „Die Farben...um die Situation leichter zu machen.“

*Hier ist spannend, dass die Klientin Malerin ist. Sie hat offensichtlich zur Welt der Farben einen besonderen Zugang. Oder, vielleicht wählte sie auch im Umkehrschluss diesen Beruf, um mit Hilfe der Farben einiges zu verarbeiten.*

C.: „Und wie haben sie das erleichtert für dich, die Situation? Wofür stehen die Farben?“

Kl.: „Für **Freude**. In diesem ganzen Chaos.“

*KLIENTIN RÄUSPERT SICH STARK.*

C.: „Guck mal, ob das auch heute noch eine Qualität sein könnte, die du gut gebrauchen könntest, Freude in all dem Chaos? Oder geht es da heute nicht mehr so drum?“

*Provokation*

Kl.: „Doch, die Freude am Leben und dem, was man macht oder ich mache. Oder machen will. Und nicht dieses lähmende Gefühl, dieses Schwarze, Dunkle, was sich dann doch immer wieder in Phasen über mich rüber stülpt und mich dann lähmt.“

C.: „Und du siehst, der Gegenpol ist auch da, der ist eben einfach da, ja, der zeigt sich als Flecken. Der könnte ja mal ein bisschen mehr gestärkt werden, so das diese gelben und helllila Farben mehr Einfluss gewinnen können. Wie wäre das?“

Kl.: „Ja, also, die sind jetzt im Moment nicht da. Jetzt ist es so, nicht mehr so dunkel, nur so´n bisschen gräulich.“

C.: „Vielleicht hat es sich so ein bisschen vermischt, oder woher kommt das Gräuliche?“



Kl.: „So´n gräuliches Lila, hat sich so ein bisschen mit dem Lila vermischt.“

C.: „Meine Idee ist auch noch, wenn du Lust hast, mal eine kleine Übung zu machen, und zwar dass du dir vorstellst: Freude, die gibt es ja im Grunde genommen auch reichlich im Universum.“

Kl.: „Hmmmh.“

C.: „Und dass du dir vorstellst, in Form dieser gelben Flecken, in Form dieser gelben Farbe, fließt die einfach um uns herum. Und du kannst einfach die Freude in dich aufnehmen, indem du sie in Form der gelben Farbe in dich hinein fließen lässt. Über dein Scheitelchakra in deinen gesamten Körper, und so, dass es ganz leicht geht und zu einem Lied mühelos passiert. Und lass die gelbe Farbe überall hinströmen in deinem Körper, bis sie überall ankommt und von alleine aufhört zu fließen. Und dann sagst du mir einfach bescheid.“

*NACH SEHR KURZER ZEIT:*

Kl.: „Ich bin jetzt total gelb.“

*Wenn das „Farbe einfließen lassen“ so schnell geht, ist das meist ein Hinweis, dass der Bedarf, sozusagen der Sog sehr groß war.*

C.: „Und jetzt guck doch mal, wenn du jetzt mit diesem Gelb in irgend eine Alltagssituation gehst, genau so bleibst, wie du bist, und mal fühlst, wie es dir dann geht.“

Kl.: „Gut geht es mir dann!“

C.: „Tja, und dann zeig dich doch auch mal so deiner Doppelgängerin. Das sie dich so gelb einfach mal sieht.“

Kl.: „Ja, das findet sie auch ganz gut.“

c.: „Wenn du möchtest, aber frag dich wirklich, was du willst, kannst du auch ihr ein bisschen gelbe Farbe abgeben, wenn sie das ja sogar gut findet. Und zwar, dass du zu ihr was rüber fließen lässt und du selbst aber nichts verlierst, denn es ist ja genug gelbe Farbe da. Sie strömt immer wieder nach. Aber frag dich erst, ob das der richtige Weg ist.“

Kl.: „Ja, ich denke, es ist der richtige.“

c.: „Genau, dann mach einfach noch mal die Übung, dass du über dein Scheitelchakra die gelbe Farbe aufnimmst, in deinen Körper hinein, und dass du deine Doppelgängerin an irgend einer Stelle berührst, vielleicht an den Händen, und da kann die gelbe Farbe zu ihr hinüber fließen, bis auch sie ganz angefüllt ist davon.“

Kl.: „Komischerweise ist sie kleiner als sich.“

c.: „War sie das vorher schon?“

Kl.: „Hm.“

c.: „Ist ja auch schon mal wichtig zu bemerken, dass du die größere bist von euch beiden.“

Kl.: „Hm.“

c.: „Tja, dann guck auch, ob ihr das gefällt, dass sie selber auch gelbe Farbe aufnimmt und es leicht geht?“

Kl.: „Ja, das ging ziemlich leicht.“

c.: „Und jetzt seid ihr beide gelb angefüllt. Wie ist es denn, du sagtest ja vorhin, sie macht die Angst. Was ist denn jetzt?“

Kl.: „Ja, sie verunsichert mich, wenn ich in Situationen bin, wo es auf mein inneres Gleichgewicht ankommt und auf mein Vertrauen in mich selber, dann versucht sie, sich manchmal so rein zu drängeln. Und das schafft sie auch. Ganz oft. Dass ich dann so ins Schwanken komme und denke, ach na ja, irgendwie kannst du jetzt noch nicht so richtig groß werden, weil das ist ja noch nichts Vertrautes. Und so diese Dunkelheit haftet immer noch so an mir.“

C.: „Geht doch jetzt beide mal, so gelb wie ihr seid, in diese Dunkelheit, es ist ja gräulich geworden. Was passiert denn dann? Wie geht es euch?“

*Konfrontation mit dem Alten*

*KLIENTIN ATMET TIEF DURCH.*

Kl.: „Es wird ein bisschen heller.“

C.: „Und wie ist es, versucht sie dich jetzt auch so zu beeinflussen, wie du gesagt hast?“

Kl.: „Nee, jetzt gehen wir irgendwie gerade so Hand in Hand.“

C.: „Und guck einfach mal, wo es euch hinführt. Und nimm auch mal wahr, dass da auch ´ne gemeinsame Aktion möglich ist.“

Kl.: „Hmmmh.“

*PAUSE*

C.: „Ist das was Neues für dich, dass du merkst, du kannst auch mit ihr Hand in Hand gehen, musst nicht ständig mit ihr kämpfen? Oder hast Du das schon manchmal so erlebt?“

Kl.: „Es ist mir nicht ganz neu, aber es ist schon noch was Ungewohntes.“

C.: „Mach es dir mal so ganz bewusst, dass es dir so nach und nach etwas gewohnter, vertrauter werden kann.“

Kl.: „Hm.“

C.: „Und frag auch sie mal, die Doppelgängerin, wie sie das so empfindet. Ob ihr das gefällt oder nicht?“

Kl.: „Ja, das gefällt ihr auch.“

C.: „Was macht denn eigentlich der Hund? Wenn ihr zu zweit jetzt mal dem Hund gegenüber tretet? Was tut er?“

Kl.: „Der bellt.“

C.: „Und was will er damit andeuten?“

Kl.: „Weiß nicht, habe ich nur gerade so gesehen, er bellt und wedelt mit dem Schwanz.“

C.: „Ah ja, mit dem Schwanz wedeln, da wissen wir ja, was das heißt.“

*BEIDE LACHEN.*

*HUNDEBELLEN WIRD EINGESPIELT.*

Kl.: „Dieses Bellen ist irgendwie nicht so schön, aggressiv oder so. Der Hund im Innern hat irgendwie bisschen anders gebellt. Mehr so: hier bin ich, also nach **Aufmerksamkeit**.“

C.: „Aha. Wie ist das für dich, dass der Aufmerksamkeit will? Oder anders gefragt: willst du sie ihm geben?“

PAUSE

Kl.: „Ich weiß nicht, ob ich sie ihm geben soll.“

C.: „Und deine Doppelgängerin, wie reagiert sie auf den Hund, wenn er so mit dem Schwanz wedelt und bellt?“

Kl.: „Bisschen genervt.“

c.: „Dann könnt ihr ihm das ja mal sagen. Dass es ja gut ist, dass er Aufmerksamkeit will, aber irgendwie nervt er auch. Ansprechen.“

Kl.: „Du bellender Hund, du nervst uns ein bisschen.“

c.: „Er steht ja auch für die Verzweiflung. Also mit anderen Worten: Die Verzweiflung nervt jetzt etwas hier.“

*KLIENTIN AMÜSIERT*

*Auch mit Humor erreicht man einen neuen Blickwinkel, eben eine neue neuronale Verknüpfung.*

Kl.: „Mir fiel gerade so ein, dass Aufmerksamkeit auch ein wichtiges Thema in meinem Leben ist.“

C.: „Da habt ihr ja was gemeinsam, der Hund und du.“

Kl.: „Ja.“

c.: „Und guck doch mal, wenn du das weißt: für dich ist es auch wichtig, ob du ihm dann doch mal bisschen Aufmerksamkeit schenken kannst. Es ist ja irgend ein Teil von dir. Einfach mal ausprobieren.“

Kl.: „Ja, ich streichele ihn gerade und sage, es ist alles in Ordnung. Er muss jetzt nicht so viel bellen. Ich habe ihn jetzt schon gehört und jetzt beruhigt er sich gerade und läuft so um mich ´rum.“

C.: „Nervt er dann immer noch?“

Kl.: „Nee.“

*DRAUSSEN ERSCHEINT LAUT DIE MÜLLABFUHR.*

C.: „Jetzt nervt gerade die Müllabfuhr. Vielleicht braucht die auch Aufmerksamkeit.“

*BEIDE LACHEN.*

*Die „Außenwelt“ mit einbeziehen hilft, in der Entspannung zu bleiben.*

C.: „Guck mal, im Grund genommen wollt ihr alle das Gleiche. Deine Doppelgängerin, die wollte genau so die Freude wie du (diese gelbe Farbe), der Hund will genau so Aufmerksamkeit wie du...“

Kl.: „Hm. Ja, warum kämpfen wir immer um so viel?“

C.: „Ja eben, fragt euch doch mal untereinander, weshalb dieser Kampf?“

Kl.: „Tja, da kommt ein Fragezeichen.“

C.: „Vielleicht ist es wichtig, noch mal in diese Ausgangssituation zu gehen, zur Scheidung deiner Eltern. Geht doch einfach mal so, wie ihr jetzt seid, so als Dreiergespann in diese Zeit. Und zwar auch mit den Qualitäten. Der Hund nervt nicht mehr so und ihr seid beide gelb. Nimm deine beiden Eltern noch dazu. Und dann guck mal, ob irgend einer was zum anderen sagt oder tut.“

*Rückkopplung zu dem vorhin nur angerissenen Ereignis: der Scheidung der Eltern.*

*DIE KLIENTIN IST TIEF BEWEGT.*

C.: „Ja, lass alles da sein.“

Kl.: „Ja dann, weiß ich nicht, also, da war früher unheimlich viel Verzweiflung.“

C.: „Und wie siehst Du es jetzt, wenn ihr zu dritt da seid?“

Kl.: „Ja, es fühlt sich schon besser an, aber so ganz genau weiß ich es noch nicht.“

c.: „Was ist besser daran? Wie bemerkst du das, das es schon bisschen anders ist als früher?“

Kl.: „Ja, weil ich das Bewusstsein von heute habe.“

C.: „Und was sagt das Bewusstsein von heute? Wie äußert sich das?“

Kl.: „Ja, dass meine Eltern sich jetzt wieder..., also dass sie jetzt wieder nach vielen, vielen Jahren miteinander reden.“

c.: „Komisch, mich erinnert das jetzt gerade an Deine Doppelgängerin und dich: dass ihr nach langer, langer Zeit anfangt, nicht mehr zu kämpfen, sondern Hand in Hand geht. Ist da irgend ein Zusammenhang?“

Kl.: „Vielleicht, ja. Ich fand es ganz schlimm, dass es so gelaufen ist.“

C.: „Sag ihnen das noch mal. Auch wenn du das heutige Bewusstsein hast. Sprich mal deine beiden Eltern an.“

Kl.: „Ja, Mama und Papa, ich fand das ganz schlimm, dass ihr nicht mehr miteinander geredet habt und wir darunter so gelitten haben. Das war irgendwie ziemlich fies.“

C.: „Genau. Schau sie auch an dabei, wenn du ihnen das sagst. Wie regieren sie denn?“

Kl.: „Na, dass sie das nicht so gemeint hätten und das es auch gar nicht so schlimm gewesen sein kann.“

C.: „Und, was möchtest du darauf hin antworten?“

Kl.: „Na, dass es doch sehr schlimm war. Und dass sie das gar nicht beurteilen können, aus ihrer Sicht.“

C.: „Was deine Eltern eben gesagt haben, das war so aus zwei Teilen, nicht? Sie haben es nicht so gemeint, das fühlte sich so an wie eine Entschuldigung. Und wenn sie sagen, es war gar nicht

so schlimm, das hört sich so an wie Bagatellisieren. Vielleicht können sie das noch mal wiederholen mit dem: sie haben es nicht so gemeint, oder das noch ein bisschen deutlicher machen.“

Kl.: „Jetzt von ihnen aus?“

c.: „Ja.“

Kl.: „Das ist ziemlich schwer.“

C.: „Schau mal, ob sie so was sagen könnten, wie: es tut uns leid, wir wollten dir nicht weh tun.“

Kl.: „Ja, das könnten sie sagen.“

C.: „Und wie ist es für dich, wenn du sie so wahrnimmst?“

Kl.: „Ja, ganz schön eigentlich. Aber dieses Bagatellisieren, das ist noch ziemlich da.“

C.: „Sag ihnen das noch mal, dass dir der Teil von der Antwort noch nicht gefällt.“

Kl.: „Ja, dieses Unverständnis über diese große Verzweiflung.“

C.: „Zeig ihnen noch mal den Hund, der in der Zeit geboren wurde.“

*KLIENTIN SCHLUCHZT UND WEINT.*

C.: „Und du willst einfach mal, dass sie das anerkennen, dass das für dich ganz schlimm, eine ganz verzweifelte Lage war.“

Kl.: „Jaaa!“

C.: „...und das heute noch wirkt! Vielleicht braucht der Hund ja auch Aufmerksamkeit und Anerkennung von Deinen Eltern.“

Kl.: „Hmmmh.“

C.: „Denn irgendwie wollen sie das ja noch nicht wahrhaben, dass diese Verzweiflung da ist. Ist es so?“

Kl.: „Ja.“

c.: „Dann soll sich der Hund einfach mal bemerkbar machen, deinen Eltern gegenüber.“

Kl.: „Ja, der bellt sie schon die ganze Zeit an.“

C.: „Jetzt mache ich euch noch mal so´n aggressiveren Hund hier dazu an, dass deine Eltern das wirklich mal mitkriegen.“

*HUNDEGEBELL WIRD EINGESPIELT*

C.: „Haben sie es bemerkt, dass da echt ´ne Verzweiflung ist? Und, was sagen sie dazu?“

Kl.: „Na, sind irgendwie entsetzt.“

C.: „Ist es vielleicht so, dass sie das zum ersten mal jetzt überhaupt so richtig wahrnehmen, weil sie so entsetzt sind?“

Kl.: „Hm, vermutlich, ja.“

C.: „Und wie ist es für dich, dass sie das jetzt endlich mal bemerken, dass es eine Verzweiflung gibt?“

Kl.: „Das tut mir gut.“

C.: „Genau. Dann schau Dir das noch mal an, den Kontakt deiner Eltern mit dem Hund.“

#### *WIEDER HUNDEGEBELL*

Kl.: „Also, die versuchen ihn immer zu beruhigen, aber er bellt immer lauter und lauter und wird auch richtig aggressiv! Und dann macht sie so´n Entsetzten. Und er staunt halt so.“

C.: „Ja, kannst Du auch mal dein Entsetzen nachempfinden, auf die Art.“

Kl.: „Ich sehe jetzt ´ne große Parallele, ein Schütteln von mir, wie ich meine Eltern so schüttele.“

C.: „Ja, mach das ruhig, so richtig bildlich, und kannst auch deine Hände dazu nehmen. Aufrütteln, ist es so was?“

Kl.: „Ja, dass ich sie so nehme und endlich mal so schüttele und ihnen sage, wie es war.“

C.: „Hier guck mal, hier ist jetzt so ein Kissen, kannst du jetzt mal so schütteln. Probier mal, ob dir das hilft. So richtig so..., jawohl, durchrütteln.“

#### *KLIENTIN RÜTTELT KISSEN*

C.: „Und mach einen Ton dazu, oder sag was.“

#### *KLIENTIN IST SEHR BEWEGT, WIRD LAUTER.*

Kl.: „Das war schlimm, ganz ganz schlimm war es für mich! Und ich will endlich, dass ihr das versteht und dass ihr mich in meinem Schmerz auch respektiert! Gerade dieses: es ist nicht so schlimm und nicht wahrnehmen wollen, dass es für den anderen ganz schlimm ist!“

*Jetzt löst sich einiges.*

C.: „Ja genau, das war ganz schlimm! Und lass dir helfen von dem Hund!“

*KLIENTIN WIMMERT*

Kl.: „Das war ganz schlimm! Ich will, dass ihr das endlich begreift, dass es schlimm war!“

C.: „Ja, genau. Und, begreifen sie es jetzt?“

*KLIENTIN ERLEICHTERT, WIRD LEISER*

Kl.: „Ja, schon. Jetzt glaube ich, haben die das schon begriffen.“

C.: „Ja! Mir fällt gerade die Dunkelheit wieder ein, ob die auch was damit zu tun hat. Du sagtest ja immer, du weißt gar nicht so richtig, wo sie her kommt.“

Kl.: „Ja, vielleicht kommt sie auch daher. Die **Dunkelheit**, glaube ich, steht für das **Alleinsein**. Und ich fühlte mich damals sehr alleine.“

C.: „Und dann kam die Dunkelheit. War es so?“

Kl.: „Wahrscheinlich, ja.“

C.: „Frag dich doch einfach mal, ob du die Doppelgängerin, jetzt, wo du das so genauer rausgefunden hast, wie sie entstanden ist, und wie das zusammenhängt, ob du sie noch haben möchtest, ob du sie noch brauchst – und zwar so, wie sie jetzt ist.“

Kl.: Na ja, so wie sie jetzt ist, würde ich eigentlich schon gerne, dass sie bei mir bleibt.“

C.: „Dann frag sie auch mal, ob sie das möchte.“

Kl.: „Möchtest du bei mir bleiben, Doppelgängerin? Ja, das möchte sie. Jetzt sehe ich im Moment so einen hellen Schein. Das ist wie so ein gelber Fleck, dahinter kommt wie so ein Sonnenstrahl.“

*Das ist ein Symbolbild für die neue, stabile Ordnung, die sich von alleine ergibt.*

*PAUSE, ERLEICHTERTES SEUFZEN*

C.: „Und was soll aus dem Hund werden?“

Kl.: „Der soll auch da bleiben.“

c.: „Der hat ja auch gerade tolle Dienste geleistet!“

Kl.: „Ja!“



C.: „Dann guck doch mal, ob es noch was zu sagen gibt von dir zu denen, die da waren der von den anderen zu dir, vielleicht eine Botschaft oder eine Frage?“

Kl.: „Ja, ich glaube, ich weiß jetzt, woher dieses Gefühl kommt, dieses sich immer schämen. Schämen für Tränen und für Verzweiflung.“

C.: „Woher kommt es denn? Bring es noch mal auf den Punkt.“

Kl.: „Tja, das kommt daher, dass ich immer das Gefühl hatte, dass meine Eltern mich nicht verstehen – wenn ich geweint habe, oder sensibel war, ihnen irgend welche Traurigkeiten gezeigt haben, dann kam irgendwie immer Unverständnis. Und mit meiner Verzweiflung konnten die gar nicht umgehen. Und das hatte ich irgendwie so in mir aufgenommen.“

C.: „Genau. Was ist da nämlich für ein Eindruck in Dir entstanden, wenn das nicht ernst genommen wird, wenn du verzweifelt bist?“

Kl.: „Na, dass das irgendwie gespielt ist oder nicht echt ist. Und dass ich einfach nicht richtig bin.“

c.: „Und ich denke mal, das war vorhin ganz wichtig, dass der Hund gesagt hat, er braucht Aufmerksamkeit.“

Kl.: „Ja.“

c.: „Und wir haben ja gesehen, sobald er die Aufmerksamkeit bekommt, ist er auch gar nicht mehr verzweifelt.“

Kl.: „Ja, genau.“

C.: „Und insofern ist es auch gut, dass du gesagt hast, der Hund soll bei euch bleiben, weil dann kannst sein Bellen einsetzen und kannst sagen: so! Das ist jetzt aber so, das ist nicht gespielt, das ist echt!“

Kl.: „Hm. Und auch die eigene Akzeptanz dessen.“

C.: „Genau, dass du selbst dir auch sagst, es ist richtig, wie ich bin.“

Kl.: „Und damit wird's eigentlich auch schon gleich besser.“

*Die Klientin spürt, wie ihr das gut tut.*

c.: „Ja, und wenn du sagst, die eigene Akzeptanz hat dir auch gefehlt davor, das ist ja auch etwas, was du auch selbst lösen kannst. Da brauchst du ja nicht mal jemand anderen dazu.“

Kl.: „Ja.“

C.: „Dann sag das doch mal dem Hund, was du jetzt gerade rausgefunden hast.“

Kl.: „Na, ich hab rausgefunden, dass die Verzweiflung gar nicht so groß ist, wenn ich sie akzeptiere. Dann muss der Hund auch nicht so lange bellen. Wenn ich ihn angucke und sehe, er bellt, und ich gehe gleich zu ihm hin und streichle ihn dann, dann ist es auch gleich besser.“

C.: „Und dass deine Verzweiflung echt ist, all die Jahre, denke ich mal, sieht man auch an dem Bild, dass der Hund nämlich gesund ist. Der ist einfach mal echt.“

Kl.: „Ja, der ist ziemlich gesund, ja.“

C.: „Darin liegt vielleicht jetzt die Aufgabe für die nächste Zeit, dass du immer mal auf ihn achtest, und ihn akzeptierst, anerkennst, und um so schneller kann es ihm wieder besser gehen und dir wieder besser gehen. Zeig auch noch mal deinen Eltern die Lösung, also dass du jetzt mit Doppelgängerin und dem Hund so zusammenbleibst, wie es jetzt ist, dass ihr das möchtet.“

*Alles vernetzen*

Kl.: „Ja, das fühlt sich irgendwie ganz gut an. Man ist nicht mehr so alleine und durch den Hund auch irgendwie, habe ich dann etwas greifbares.“

C.: „Genau. So kannst Du einfach gucken: bellt er, bellt er nicht, was braucht er gerade? Ja, schön! Ja, dann frag dich mal, ob das für heute alles so stehen bleiben kann?“

Kl.: „Ja, das kann alles so stehen bleiben.“

*Die Sitzung ist immer erst dann zu Ende, wenn der Klient das selbst bestätigt, dass alle Themen abgerundet sind.*

C.: „Und dann such die auch noch so einen richtig schönen Platz, wo du einfach noch mal ausruhen kannst von dem, was du jetzt erfahren und erlebt hast, wo es dir noch mal richtig gut geht. Wie sieht denn der Platz aus?“

Kl.: „Ist am Strand irgendwo, wo es schön warm ist, sie Sonne scheint, schön hell.“

*Hier ist noch mal der Kontrast zu den ersten Bildern erkennbar, wo alles immer nur dunkel war.*

C.: „Dann sei ganz da und nimm ganz die Energie von diesem schönen Ort auf, lass es dir richtig gut gehen! Dann lass ich dich ein paar Minuten allein und bin dann nachher wieder bei dir.“







