

# Abschlussarbeit der Berufsausbildung B 16

## Kommentierte Session

eingereicht von

Hildegard Fürst  
Hermann-Hesse-Str. 46  
55127 Mainz  
Tel.: 06131/72269

Mentorin: Manuela Koch-Klasen

### **Vorgeschichte:**

Die Klientin ist Mitte Vierzig und hat bereits während ihrer Umschulung zur Lehrerin für Altenpflege mehrere Sitzungen gehabt. Themen waren u.a. ihre Überforderung durch den Schulalltag, ihre Schwierigkeiten, sich im Kontakt mit anderen Menschen abzugrenzen, das Gefühl, immer alles alleine bewältigen zu müssen, Probleme in der Beziehung zu ihrem Vater und der unbewältigte frühe Tod der Mutter. Durch die Arbeit an diesen Themen verbesserten sich die Beziehungen, das Selbstwertgefühl und die Handlungskompetenz der Klientin, so dass sie inzwischen ihre Umschulung erfolgreich abschließen konnte.

In Kürze beginnt die Klientin ihren neuen Beruf auszuüben und möchte nun in dieser Sitzung an ihren Selbstzweifeln arbeiten, um den Anforderungen dieser neuen Situation gewachsen zu sein.

### **Session vom 27. September 2006**

**Kl.:** Ich stehe oben an der Treppe. Es ist eine massive Holztreppe mit einem stabilen hölzernen Geländer, an dem ich mich gut festhalten kann.

**Th.:** Sag mir wenn du unten bist.

**Kl.:** Jetzt bin ich unten. In einem langen schmalen, nein schmal ist er nicht. Es ist der übliche lange Flur mit den Fackeln an der Wand und viele Türen.

**Th.:** Wie viele Türen kannst du sehen, wie sind sie angeordnet.

**(Wir geben Türen vor, dahinter kann sich das Unterbewusstsein ausdrücken.)**

**Kl.:** Paarig, gegenüberliegend vier Stück und eine an der Stirnseite.

**Th.:** Insgesamt vier oder auf jeder Seite?

**Kl.:** Auf jeder Seite. Es sind massive Türen sie sehen im Moment alle gleich aus.

**Th.:** Spür mal, ob dich da eine Tür besonders anzieht.

**Kl.:** Ich glaube es ist die auf der Stirnseite, ich gehe mal da hin.

**Th.:** Bist du da?

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Dann schau dir die Tür einmal an ob da eventuell etwas drauf steht es war ja das Thema „Selbstzweifel“, ob du etwas lesen kannst.

**Kl.:** Irgendetwas mit „Selbst“ steht drauf, aber ich weiß nicht ob das alles ist.

**Th.:** Schau dir die Tür einmal an, auch wie die ganze Tür aussieht.

**Kl.:** Die ist ziemlich groß und massiv mit einem goldenen etwas altmodischen Türgriff, den will ich jetzt aufmachen.

**Th.:** Ja genau!

**Kl.:** Weil ich neugierig bin.

**Th.:** Sag mir bescheid wenn du soweit bist.

**Kl.:** Ja.

**(Tür quietscht)**

**(Zur Unterstützung und Verstärkung des Prozesses wird das Geräusch des Türquietschens eingespielt. Geräusche wirken direkt in der rechten Gehirnhälfte und machen das Geschehen realer.)**

**Th.:** Hast du die Tür geöffnet?

**Kl.:** Ja. Im ersten Moment war ich geblendet. Und ich sehe jetzt auch noch nicht viel, es ist irgendwie ganz hell.

**Th.:** Bist du bereit einzutreten, dir das anzuschauen?

**Kl.:** Ja. Ich mache die Tür vorsichtig noch ein bisschen weiter auf und gehe einen

Schritt hinein.... und da stehe ich auf einer Wiese.

**Th.:** Sieh dich einmal um, spür wie du dich fühlst.

**Kl.:** Viele Blumen sehe ich da und Schmetterlinge und es geht mir soweit gut. Ich sehe nur noch nicht sowie ... also ich kann noch nicht bis zum Horizont sehen, sondern ich sehe nur so ein Stück von einer Wiese, die irgendwie wie so den Hügel hochgeht. Ich glaube ich muss mal da hochgehen, um zu gucken wie es weitergeht. Aber so erst mal ist es friedlich.

**Th.:** Spür mal, ob du die Wiese fragen willst, was sie mit deinem Thema „Selbstzweifel“ zu tun hat oder spür ob es jetzt erst mal wichtig ist weiterzugehen.

**(In der Innenwelt kann man mit allem kommunizieren und durch die direkte Ansprache der Wiese kommt der Klient auf eine andere Gefühlsebene.**

**Hier versuche ich das Thema Selbstzweifel in Kontakt mit den auftauchenden Bildern zu bringen, um Informationen zu bekommen.)**

**Kl.:** Ich kann sie ja erst mal fragen. Wiese, was hast du mit meinem Thema Selbstzweifel zu tun?

**Th.:** Antwortet sie dir?

**Kl.:** Da kommt nur: Grün ist die Hoffnung.

**Th.:** Wie ist das für dich? Wenn sie sagt: Grün ist die Hoffnung, verstehst du das?

**Kl.:** (schweigt)

**Th.:** Du kannst sie ja mal fragen, was sie damit meint, wenn du es wissen willst.

**Kl.:** Was meinst du damit, Wiese? Dass ich draußen immer Trost finden kann, in der Natur.

**Th.:** Reicht dir das als Antwort.

**Kl.:** Ja, sie sagt noch: ich bin immer für dich da, du musst nur kommen.

Jetzt gehe ich ein Stück weiter den Berg hoch. Und da sehe ich auf der rechten Seite einen ganz dunklen Tannenwald und links geht's in ein Tal runter. Das sieht ganz friedlich aus. Aber ich muss irgendwie in diesen dunklen Tannenwald.

**Th.:** Der zieht dich an, der Tannenwald?

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Bist du bereit in den Tannenwald zu gehen?

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Mach dich auf deinen Weg in den Tannenwald.

**Kl.:** (schweigt)

**Th.:** Wie fühlst du dich auf dem Weg in den Tannenwald? Spür mal.

**Kl.:** Unsicher, irgendwie kommen Tränen, so. Aber ich will weiter in den Wald.

**Th.:** Was nimmst du wahr?

**Kl.:** Ich merke die Wiese wird spärlicher durch den Schatten von dem Wald. Und es wird wie so ein bisschen bedrohlich.

**Th.:** Schau dich mal um und sag dem Wald, wie du ihn empfindest.

**Kl.:** Du bist ganz schön bedrohlich, dunkel und schwarz, Wald.

**Th.:** Wie reagiert er?

**(Man kann alle Informationen bekommen, indem man die Bilder abfragt. Man fragt nicht den Klienten, der dadurch ins Nachdenken käme, sondern die auftauchenden Bilder, um das Unterbewusstsein zu erreichen.)**

**Kl.:** Der sagt mit ho, ho, ho: ja, ich bin bedrohlich, dunkel und schwarz.

**Th.:** Wie ist das für dich, wenn der dir so eine Antwort gibt, wenn der so mit dir redet?

**Kl.:** Irgendwie erinnert mich das an meinen Vater. So dieses selbstgefällige.

**Th.:** Sag ihm das.

**Kl.:** Deine Selbstgefällige Art erinnert mich an meinen Vater

**Th.:** Wie reagiert er?

**Kl.:** Irgendwie scheint ihm das gut zu tun, dass ich das sage, also er wird noch größer, dunkler.

**Th.:** Was macht das mit dir, wenn der noch größer und dunkler wird?

**Kl.:** Ich denk mir: Blödmann!

**Th.:** Sag`s ihm mal!

Klient (laut): Du Blödmann!

**Th.:** Hol mal deinen Vater her.

**Kl.:** Ja. (seufzt)

Zuerst wollte mein Vater so kommen wie er jetzt ist, also in dem Alter. Aber ich denke mir der ist einfach zu alt. Jetzt habe ich mir einen jüngeren geholt, als er noch Lehrer war.

**Th.:** Wie schaut er aus?

**Kl.:** Er ist ungefähr so alt wie ich, so 45 bis 50. Hat einen Anzug an, grau, ockerfarbenes Hemd und einen Schlips. Sieht ganz gut aus für sein Alter.

**Th.:** Wie geht`s dir so mit ihm im Wald, ihr seid im Wald?

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Wie geht`s dir mit ihm, wenn du den Wald da so bedrohlich siehst? Kannst du ihm mal sagen, wie es dir mit ihm geht?

**(Durch die Aufforderung mit dem Vater zu kommunizieren beginnt der Wechsel von der Symbol- auf die Realebene.)**

**Kl.:** Du kommst mir bedrohlich, kalt und dunkel vor und das macht mich wütend. Er sagt: sich nicht einzulassen ist das Beste, was man machen kann.

**Th.:** Kennst du das? Ist das ein bisschen dein Leben?

**Kl.:** Ob ich so bin?

**Th.:** Nein, ob du das manchmal auch aus deinem Leben kennst oder kanntest, dich nicht einzulassen?

**Kl.:** Nein.

**Th.:** Ok. Also er sagt zu dir: es ist das Beste sich nicht einzulassen. Was macht das mit Dir? Spür mal.

**Kl.:** Das heißt du willst ein leichtes Leben haben?

Du willst keine Verantwortung tragen, sag ich zu ihm.

**Th.:** Wie reagiert er?

**Kl.:** Er sagt so hätte er das bisher noch nicht gesehen, aber wenn ich das so ausspreche, ja das würde schon stimmen.

**Th.:** Wie ist das für dich, wenn er das sagt? Wenn er zugibt dass das stimmt?

**Kl.:** Ich frage ihn, ob er da nie drüber nachgedacht hat.

(laut:) Hast du da niemals drüber nachgedacht? Und er sagt: Nein, nie.

**Th.:** Spür mal, ob die Selbstzweifel da etwas damit zu tun haben. Hol sie dir einmal her, frag die mal.

**(Wir benutzen alle auftauchenden Bilder, Gefühle und Körperreaktionen, um zu schauen, was sie mit dem Thema zu tun haben.)**

**Kl.:** Selbstzweifel habt ihr etwas mit meinem Vater zu tun? Mit seiner unbedachten Art? (schweigt)

**Th.:** Die können Nicken oder mit dem Kopf schütteln.

**Kl.:** Ja, schon.

**Th.:** Zeig mal deinem Vater deine Selbstzweifel, erzähl ihm mal wie es dir damit geht.

**Kl.:** Mit deiner selbstgefälligen Art hast du mich dazu gebracht Selbstzweifel zu bekommen, die mich bis heute begleiten.

**Th.:** Wie reagiert er?

**Kl.:** Er sagt: Selber Schuld.

**Th.:** Und wie ist das für dich, wenn er sagt: Selber Schuld?

**Kl.:** (schweigt)

Eigentlich habe ich keine andere Reaktion erwartet.

**Th.:** Spür mal was du von ihm gebraucht hättest. Welches Verhalten du gebraucht hättest.

**Kl.:** Ja, einfach Liebe und Verständnis.

**Th.:** Sah ihm das mal.

**Kl.:** (laut) Ich hätte als Kind Liebe und Verständnis von dir gebraucht und nicht deine distanzierte, abwertende Art.

**Th.:** Wie reagiert er?

**Kl.:** Er sagt so... (seufzt) dass er es auch nicht anders erfahren hat. Er dachte das ist so. So macht man das. So ist sein Vater mit ihm umgegangen, so ironisch, zurückgezogen oder es gab halt Prügel.

**Th.:** Wie ist das für dich, wenn er das so sagt?

**Kl.:** Ja, das kann ich mir schon vorstellen, ich kenne ja meinen Großvater.

**Th.:** Frag ihn doch mal. Ob er bereit ist es heute anders zu machen, etwas anderes zu lernen auch.

**Kl.:** Bist du bereit es heute anders zu machen? (Pause) Er sagt er wüsste gar nicht wie er es anders machen sollte.

**Th.:** Frag ihn doch mal, was er von seinem Vater gebraucht hätte, damit er ein besserer Vater sein kann.

**Kl.:** Was hättest du von deinem Vater gebraucht, damit du ein besserer Vater sein kannst.

**Th.:** Welche Qualitäten?

**Kl.:** Welche Qualitäten hättest du von deinem Vater gebraucht, um deinen Kindern ein besserer Vater zu sein? (schweigt)

**Th.:** Was kommt?

**Kl.:** Da kam jetzt nur: Dass er ein Freund ist.

**Th.:** Ja, aber Freund ist keine Qualität, wir haben vorhin von Verständnis und Zuneigung geredet. Spür mal solche Dinge, ob da noch was anderes kommt außer Freund.

**Kl.:** (schweigt)

**Th.:** Kommt was? Welche Qualität hätte er gebraucht?

**Kl.:** Er sagt von seinem Vater hat er gar nichts so erwartet, sondern von seiner Mutter.

**Th.:** Ja, der Vater ist eigentlich der, der einem vermittelt, was Vatersein bedeutet. Sag` ihm das mal.

**Kl.:** Aber dein Vater ist doch der, der dir vermittelt, was Vatersein bedeutet. Jetzt sagt er Vater sein bedeutet streng sein.

**Th.:** Wie ist das für dich, wenn er sagt: Vater sein bedeutet streng sein?

**Kl.:** (schweigt) Nix.

**Th.:** Reicht dir das wenn der Vater streng ist?

**Kl.:** Mir Persönlich?

**Th.:** Ja.

**Kl.:** Nö, aber ich kann mir das vorstellen, dass er das so sieht.

**Th.:** Was macht das mit dir, wenn das einzige was Vater sein bedeutet für ihn streng sein ist? Ist das für dich in Ordnung?

**Kl.:** Ich kenne ihn ja nicht anders.

**Th.:** Aber die Selbstzweifel haben gesagt, es hat etwas mit deinem Vater zu tun.

**Kl.:** (brummelt) Ja.

**Th.:** Lass die doch mal da sein die Selbstzweifel, stell die doch mal zu deinem Vater. Lass sie mal auftauchen als Gestalt.

**(Um konkreten Kontakt zu dem Selbstzweifel herzustellen, wird der Klient aufgefordert, ihn als Gestalt auftauchen zu lassen. Sofort zeigt sich die Wirkung, hier auf den Vater.)**

**Kl.:** Ja. (Pause) Sie sind da, ja.

**Th.:** Wie sehen sie aus?

**Kl.:** Eine relativ große, braune, schlaksige Gestalt. (Pause)

**Th.:** Zeig mal deinem Vater die Selbstzweifel.

**Kl.:** Das sind meine Selbstzweifel. (Pause)

**Th.:** Wie reagiert er?

**Kl.:** Der ist erstaunt, dass die so groß sind. Und er fragt mich, wo ich die her habe.

**Th.:** Frag mal die Selbstzweifel, wo sie her kommen.

**Kl.:** Selbstzweifel, wo kommt ihr her? (schweigt)

**Th.:** Du kannst dich auch mal dahin führen lassen, wo sie entstanden sind.

**(Ebenenwechsel, um aufzuzeigen, welche konkreten Situationen zur Entstehung der Selbstzweifel beigetragen haben.)**

**Kl.:** Ja, ich glaube das ist nicht schlecht. Selbstzweifel, führt mich dahin, wo ihr her kommt.

**Th.:** Schau mal was auftaucht.

**Kl.:** (Pause) So ganz deutlich sehe ich es nicht, aber ich bin noch nicht so alt.

**Th.:** Spür mal die Energie, wie du dich fühlst. Vielleicht wird es dann klarer.

**Kl.:** Also ich bin vielleicht drei oder so und stehe ein wenig abseits am Tisch.

**Th.:** In eurer Wohnung?

**Kl.:** Ja, und meine Schwester ist auch da und meine Eltern. Irgendwie, ich glaube meine Schwester hat etwas gemalt und meine Eltern bewundern das.

**Th.:** Spür mal wie du dich fühlst als kleine Doro.

**Kl.:** Zuerst fühlt sie sich ausgeschlossen, so an den Rand gestellt. Und dann kommt die Gewissheit, das kann ich eh nicht so, wie die Patricia. (Pause) Ja und das macht mich traurig, ich fühle mich weniger Wert dadurch. (Stimme zittert)

**Th.:** Ja sag das mal deinen Eltern, wie es der Kleinen geht.

**Kl.:** Ich bin ganz traurig und fühle mich ausgeschlossen.

**Th.:** Wie reagieren die Eltern?

**Kl.:** Gucken mich ganz erstaunt an. Und meine Mutter nimmt mich und setzt mich auf ihren Schoß und sagt, dass ich auch dazu gehöre. Und dass ich mich mitfreuen soll mit dem Bild, dass meine Schwester gemalt hat, weil es wirklich schön ist und dass ich noch klein bin und das noch nicht kann und dass ich da erst noch ein bisschen wachsen muss.

**Th.:** Wie fühlt sich die Kleine?

**Kl.:** Die ist trotzig und sagt, ich will das aber jetzt können. Und dann lacht meine Mama so ein bisschen und sagt es braucht einfach seine Zeit bis man das kann. Und das kommt von ganz alleine, ich muss nur ein bisschen größer werden. Ich kann ja schon mal üben. Dann stellt sie mich so vor sich zwischen ihre Beine und gibt mir einen Zettel und die Stifte und sagt ich könnte es ja gleich mal probieren.

**Th.:** Wie geht es der Kleinen, spür mal, wenn die Mama so mit ihr redet?

**Kl.:** Gut. Sie will es auch gleich tatkräftig probieren. Und nimmt sich einen Stift, die Gelb und fängt mit der Sonne mal an und malt da auch eine Landschaft hin und ist aber unzufrieden, weil es ganz krakelig ist.

**Th.:** Und wie reagiert die Mama? Was sagt sie?

**Kl.:** Die freut sich und sagt, dass es ein schönes Bild ist. Da sag ich, das stimmt doch gar nicht, das ist doch ganz krakelig.

**Th.:** Wie reagiert die Mama?

**Kl.:** Die sagt, dass es ein wunderschönes Bild ist, es hat wunderschöne Farben. Und das stimmt. Das kann ich stehen lassen.

**Th.:** Nimm noch einmal wahr, was die Mama sagt, dass es ein wunderschönes Bild ist, dass es schöne Farben hat. Spür mal wie es dir geht, wie du stolz bist.

**(Verstärkung des neu entstandenen Gefühls.)**

**Kl.:** Weint.

**Th.:** Wie geht es der Kleinen jetzt?

**Kl.:** Stolz ist sie.

**Th.:** Nimm das mal ganz tief wahr. Die Kleine ist stolz. (macht Musik).

**Kl.:** Weint, atmet zwischendurch tief ein.

**Th.:** Du kannst noch mal spüren, wie die Mama stolz ist auf dich.

**Kl.:** (hört Musik)

**Th.:** -----Kann ich nicht verstehen. Irgendwas mit meiner Schwester-----

**Kl.:** Meinem Papa gefällt es auch.

**Th.:** Wie ist das für die Kleine, spür mal.

**Kl.:** Lange Pause, tiefes atmen.

**Th.:** Was sagt er, wie reagiert er?

**Kl.:** Er sagt mir, was er alles auf dem Bild sieht und dass es ihm gut gefällt und es stimmt sogar, was er auf dem Bild sieht. Also kann man es wirklich erkennen, damit bin ich schon mal zufrieden.

**(Durch Konfrontation mit den Bildern wird Veränderung möglich.)**

**Th.:** Wie ist das für dich, wenn der Papa dein Bild gut findet, spür mal.

**Kl.:** (Pause) Macht mich auch stolz.

**Th.:** Vielleicht hast du ja mal Lust es mal neben das Bild von der Patricia legen mal zu spüren wie es dir damit geht, wenn du dein Bild siehst. Die Dreijährige neben der älteren Schwester.

**Kl.:** (schweigt)

**Th.:** Wie geht es jetzt der Dreijährigen mit ihrem Bild

**Kl.:** Das ist halt ganz anders aber genauso schön.

**Th.:** Kannst du das spüren, wie das ist?

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Nimm das mal wahr.

**Kl.:** Pause

**Th.:** Vielleicht kannst du ja jetzt mal die Selbstzweifel auftauchen lassen.

**Kl.:** Dass die mit dazukommen?

**Th.:** Dass die mit dazukommen.

**Kl.:** Sollen die dazu was sagen?

**Th.:** Lass sie einfach mal auftauchen, mal gucken wie die aussehen. Mal sehen, was mit den Selbstzweifeln ist, was passiert.

**(Das Thema in der Gestalt des Selbstzweifels wird dazugeholt, um zu schauen, wie die Veränderung sich darauf auswirkt.)**

**Kl.:** (Pause) Die sind eher so schemenhaft nur noch da.

**Th.:** Frag sie mal was sie brauchen, dass sie ganz weg gehen können.

**Kl.:** Was braucht ihr denn, damit ihr ganz weggehen könnt, ihr Selbstzweifel? ... Dass ich stolz auf das bin, was ich mache.

**Th.:** Einen Anfang hast du ja jetzt gemacht mit dem Bild.

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Hast du Lust jetzt einmal in deinen Alltag zu gehen mit den Erfahrungen und mal zu gucken was du da alles gemacht hast ob du auch da stolz sein kannst? Vielleicht kannst du auch deine Eltern mit hinnehmen.

**(Überprüfung an konkreter Alltagssituation, ob schon Veränderung stattgefunden hat und die Klientin dadurch schon etwas Neues erleben kann.)**

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Oder gibt es noch etwas in der Situation zu klären jetzt?

**Kl.:** Nö.

**Th.:** Dann lass mal Situationen auftauchen, wo du etwas geleistet hast oder wo dich Selbstzweifel plagen. Ganz spontan.

**Kl.:** Da fällt mir ganz spontan der erste Leistungsnachweis ein, am Anfang waren ganz viele Selbstzweifel, schaff ich das überhaupt?

**Th.:** Ja, jetzt hast du deinen ersten Leistungsnachweis, spür mal, ob du auch stolz auf dich sein kannst, dass du den hast.

**Kl.:** Ja, die andern drei waren dann nicht mehr so interessant. Weil da war es irgendwie klar. Es war nur der erste, der war wichtig.

**Th.:** Ja spür mal, ob du den wertschätzen kannst, ob du stolz sein kannst. Vielleicht gehst du mal mit dem ersten Leistungsnachweis zu deinem Vater, vielleicht ist deine Mutter auch da. Zeig´ denen einmal, was du geleistet hast. Bist du da?

**Kl.:** Ja. Ich hab´ meinen ersten Leistungsnachweis zurückgekriegt und hab´ ne Eins drauf gekriegt. Und das obwohl ich... ja, ich hatte ihn ursprünglich anders geschrieben und dachte mir aber so soll man ihn nicht schreiben und habe Sachen rausgenommen und jetzt hat er mir gesagt, dass er das doch vermisst hat, was ich rausgenommen habe und was ich dachte, ich muss das da noch reinmachen, das hat ihn eher gestört. Aber er sagt, es wäre trotzdem eine Eins, weil er einfach gut ist.

**Th.:** Wie reagieren deine Eltern?

**Kl.:** Ja, sie loben mich und sagen, dass ich das nächste Mal einfach das machen soll, was ich für richtig halte, dass das genau das Richtige ist.

**Th.:** Ja, genau auf deine Intuition zu hören. Wie ist das, wenn sie dich loben und dir sagen, dass du auf dich hören sollst? Spür´ mal, nimm das mal wahr. (macht Musik)

**Kl.:** (weint, atmet zwischendurch tief)

**Th.:** Wo kannst du es spüren, dass deine Eltern stolz sind auf dich? An welchen Stellen in deinem Körper.

**(Ebenenwechsel von der Bilderebene auf die Gefühlsebene im Körper, um zu überprüfen, wie dieser reagiert.)**

**Kl.:** Ganz besonders Solar-Plexus, aber auch im Kehlkopf-Chakra.

**Th.:** (leise) Ja, nimm das wahr, dass sie Stolz sind auf dich. Lass es sich immer mehr ausbreiten.....Kannst du es spüren, wie der Stolz sich ausbreitet, was das mit dir macht?

**(Ankerung der veränderten Körperwahrnehmung.)**

**Kl.:** (murmelt) Ja. (atmet tief).

Musik zu Ende.

**Th.:** Dann lass einmal eine Situation auftauchen, wo deine Selbstzweifel ganz stark sind.

**Kl.:** Die kann ich mir noch nicht vorstellen, weil ich nicht weiß, wie es „abgehen“ wird.



**Th.:** Du hast genug Selbstzweifel an dir, lass doch so eine Situation auftauchen. Du hast ja jetzt den Stolz deiner Eltern erlebt und auch den Stolz auf dich. Schau einfach einmal wie du mit einer solchen Situation anders umgehen kannst, wenn die Selbstzweifel wieder kommen. Lass eine Situation auftauchen, wo du sehr an dir selbst zweifelst.

**Kl.:** (atmet tief) Passt das zusammen, wenn ich jetzt sage morgens pünktlich loskommen, dass ich ohne Stress fahren kann? Da habe ich nämlich Selbstzweifel, dass ich das Schaffe.

**Th.:** Ja, O.K. Dann lass es da sein. Wie ist die Situation morgens?

**Kl.:** Ja, nehmen wir einfach einmal heute Morgen. Ich hatte gestern meinen Wecker falsch gestellt und wir hatten noch eine halbe Stunde. Der Léon muss ja um ach in der Schule sein. Aber das kann ja immer passieren, dass man den Wecker falsch stellt

**Th.:** Ja, schau, wie hat das ganze geklappt.

**Kl.:** Oh, das war eigentlich gut. Nur dann beim runter gehen fiel mir auf, also ich habe Léons Frühstück in die Tasche und bin schon runter und er musste sich noch die Schuhe anziehen. Und beim runtergehen ist mir irgendwie aufgefallen, es fehlt was, irgendwas fehlt. Und dann habe ich unten seine Schultasche abgestellt und habe sie aufgemacht und da war das Mäppchen nicht drin. Und dann musste ich noch mal hoch und habe geguckt, ob es im Wohnzimmer oder bei ihm liegt und da war es nicht und da habe ich ihn gefragt. Ja, wahrscheinlich hat er es im Hort liegen lassen. Dann mussten wir ja noch einen Bleistift, Radiergummi und einen anderen Füller zusammensuchen und dann waren wir einfach zu spät.

**Th.:** Wie ging es dir?

**Kl.:** (schweigt)

**Th.:** Was ist gerade?

**Kl.:** Ja, irgendwie war ich jetzt gar nicht wütend, aber da war hier so ein komisches Gefühl. (legt die Hand auf das Sternum)

**Th.:** So ein Druck oder was?

**Kl.:** Ja, eher so ein Druck.

**Th.:** Kannst du den jetzt wieder spüren? So wie es heute morgen war in dieser Situation?

**Kl.:** Also ich kenne das Gefühl. In solchen Situationen habe ich das Gefühl ich kann mich abstrampeln wie ich will aber es klappt doch nicht. Mir alle Mühe geben und es kommt dann irgendwas dazwischen.

**Th.:** Sag das doch mal dem Gefühl.

**Kl.:** Du bist immer da in solchen Situationen, wenn ich das Gefühl habe, dass ich alles tue dass es gelingt und dann kommt irgendetwas Dummes dazwischen.

**Th.:** Wie reagiert der Druck?

**Kl.:** Der weitet sich aus. Jetzt merke ich ihn bis hier (hält Hand unter das Kinn).

**Th.:** Frag doch diesen Druck mal ob er etwas mit dem Selbstzweifel zu tun hat.

**Kl.:** Hast du etwas mit den Selbstzweifeln zu tun? Er sagt: Ja. Du bist nicht gut genug.

**Th.:** Dann hol´ mal deine Eltern her, die eben so stolz auf dich waren. Auf das Bild, das du gemalt hast, auf deinen Leistungsnachweis, die dir gesagt haben du sollst auf deine Intuition vertrauen. Zeig denen das mal.

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Wie reagieren sie?

**Kl.:** Wenn du nicht gemerkt hättest, dass das Mäppchen fehlt, dann wärt ihr nicht zu spät gekommen und der Léon hätte gar nichts zum Schreiben dabei gehabt.

**Th.:** Was macht der Druck?

**Kl.:** Der wird sogar noch mehr, er sagt: „Das hätte dir ja gestern Abend auffallen können.“

**Th.:** Wie ist das für dich, wenn der das sagt?

**Kl.:** Ja, stimmt. Das hätte mir gestern Abend auffallen können.

**Th.:** Schau mal, wie deine Eltern reagieren, wenn der Druck das sagt.

**Kl.:** Irgendetwas sagen sie, aber das ist recht undeutlich: Dass der Léon schon zehn ist und alt genug auf sein Mäppchen aufzupassen und dass er auch Verantwortung übernehmen kann.

**Th.:** Wie fühlt sich das an, wenn deine Eltern das sagen? Dass er auch schon Verantwortung übernehmen kann und schon zehn Jahre alt ist?

**Kl.:** Der Druck lässt hier (Hand unter Kinn) wieder nach, aber er sitzt noch hier (Sternum).

**Th.:** Hast du Lust mal auszuprobieren, wenn ihr merkt das Mäppchen ist nicht da, den Leon selbst die Verantwortung übernehmen zu lassen in der Situation.

**Kl.:** Dann einfach trotzdem weg zu fahren, oder was?

**Th.:** Ja schau mal was passiert, red` mit ihm. Schau wie die Situation sich gestaltet. Du merkst, dass das Mäppchen nicht da ist und lässt den Leon die Verantwortung übernehmen.

**Kl.:** Der lässt sich nicht aus der Ruhe bringen (lacht laut).

**Th.:** Was sagt er?

**Kl.:** Der geht ganz langsam hin, holt sich seinen alten Füller, den er eigentlich gar nicht mehr nimmt und zwei Patronen und hält die in der Hand, damit ist gut.

**Th.:** Kannst du das so lassen, spür mal. Wenn er die Verantwortung übernimmt?

**Kl.:** Ja, das ist o.k.

**Th.:** Was macht der Druck, spür mal.

**Kl.:** (Schweigt) Mir geht jetzt im Kopf rum, aber der ist ja auch zu spät. Das drängt sich jetzt so dazwischen.

**Th.:** Er ist zu spät.

**Kl.:** Die Situation ist jetzt o. k., er hat es vergessen im Hort und da muss er durch. Aber er ist auch zu spät.

**Th.:** Dann spür mal: ihr seid zu spät und wie geht der Leon damit um, wenn er zu spät ist. Schau mal.

**Kl.:** Den bringt das nicht aus der Ruhe.

**Th.:** Wie ist das für dich?

**Kl.:** Ja, ich denk´ mir: ich muss dafür auch nicht die Verantwortung immer übernehmen.

**Th.:** Und wie fühlt sich das an, wenn du auch nicht die Verantwortung übernehmen musst?

**Kl.:** (Atmet tief) Das passt meinem Hals irgendwie nicht.

**Th.:** Dann frag mal deinen Hals, was los ist mit ihm.

**(Alle Körperreaktionen werden angesprochen, um Informationen zu bekommen.)**

**Kl.:** Was ist denn los mit dir, Hals, warum passt dir das nicht? Wenn ich sag, dass ich dafür nicht die Verantwortung übernehmen muss?

**Th.:** Schau mal was passiert oder was sagt er?

**Kl.:** Oh, da kommen ganz viele Selbstzweifel.

**Th.:** Was sind das für Selbstzweifel?

**Kl.:** Also, der erste Gedanke war: anderen Müttern passiert das auch nicht und als nächstes fielen mir die Sachen ein, die so in letzter Zeit passiert sind, die gar nicht

wichtig sind. Wie einmal den Turnbeutel vergessen in der ersten Schulwoche.

**Th.:** Deine Eltern haben dir ja geraten die Verantwortung beim Leon zu lassen.

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Geh´ mal in die Situation mit dem Turnbeutel und schau wie der Leon damit umgeht.

**Kl.:** Dem ist das völlig wurscht (lacht).

**Th.:** Ja, aber ich nehme an, wenn Konsequenzen in der Schule kommen, dass ihm das dann nicht mehr wuscht ist. Denn die Konsequenzen werden kommen.

**Kl.:** Der denkt sich dann: die blöde Kuh! Wenn er von der Lehrerin angemacht wird. Das kann ich mir so richtig vorstellen: „Blöde Kuh“!

**Th.:** Das findest du jetzt irgendwie gut: blöde Kuh!

**Kl.:** Ja. (lacht)

**Th.:** Wem würdest du denn gern mal blöde Kuh sagen oder so was, spür mal. Blöder Ochse! ... Oder hast du gar nicht so das Bedürfnis.

**Kl.:** (schweigt) Ja, ich überleg, ob ich so was kenn, dass ich etwas vergessen habe. Nee, eigentlich nicht. Nee, ich habe mehr so an meinen Vater gedacht, dem wäre das auch so am Arsch vorbei gegangen, der hätte es einfach ausgesessen, der hätte das gar nicht an sich rankommen lassen.

**Th.:** Hast du nicht mal Lust das auch auszusitzen oder am Arsch vorbei gehen zu lassen, wie du grad so schön sagst wenn du mal wieder in die Selbstzweifel kommst?

**Kl.:** Ich glaub´ das ist mein Perfektionismus (stöhnt).

**Th.:** Ja, lass den mal da sein diesen Perfektionismus. Oder frag doch mal den Druck, was er mit dem Perfektionismus zu tun hat.

**Kl.:** Hast du etwas mit dem Perfektionismus zu tun? Oder mit dem Gefühl ich darf nichts verkehrt machen? (schweigt)

**Th.:** Was antwortet der Druck wenn...

**Kl.:** Ich darf nix verkehrt machen.

**Th.:** Hol mal dein Eltern her, sag denen das mal.

**Kl.:** Die sagen: jeder macht mal Fehler, so sind wir Menschen halt. Jeder vergisst mal was. Das ist ganz normal.

**Th.:** Wie ist das für dich?

**Kl.:** Ich bin jetzt, glaube ich, in der Ausbildung und erzähle: wir haben gesagt bekommen das darf man nicht. Es ist ganz wichtig, dass man nie irgendetwas vergisst. Da muss alles hundertprozentig sein.

**(Hier wechselt die Klientin selber die Ebene, eine selbstähnliche Situation taucht auf, die die Themen ‚Perfektionismus‘ und ‚ich darf keine Fehler machen‘, betrifft.)**

**Th.:** Deine Ausbildung zur Kinderkrankenschwester?

**Kl.:** Ja. Da taucht die Oberin auf. Die sagt das, dieser kleine Giftzwerg.

**Th.:** Wie ist das für dich, wenn sie das sagt. Wie geht´s dir?

**Kl.:** Puh, das geht mir gleich wieder in den Magen. Meine Fresse! Und ich sehe auch was sie am liebsten hätte, so lauter kleine Maschinchen, die immer funktionieren und hundertprozentig arbeiten.

**Th.:** Sag´s ihr mal direkt was du da siehst.

**Kl.:** Ich sehe du willst uns als Maschinen erziehen, dass wir immer hundertprozentig funktionieren und wir dürfen bloß keine Menschen sein. Keine Freude, kein Fehler!

**Th.:** Spür mal, ob du Lust hast dazu, sag ihr das.

**Kl.:** Blöde Kuh!

**Th.:** Genau! Ja!

**Kl.:** Das war vielleicht vor hundert Jahren so, ist es jetzt aber jetzt nicht mehr. Es ist 1980!

**Th.:** Wie reagiert sie?

**Kl.:** Die will sich aufpusten und aufregen und ich sag ihr einfach: Deine Zeit ist vorbei!

**Th.:** Was passiert, wenn du ihr sagst: Deine Zeit ist vorbei?

**Kl.:** Da wird sie kleiner aber immer noch so giftig, wie so ein Rumpelstilzchen macht sie da durch die Gegend. Ich sag ihr noch mal: Deine Zeit ist vorbei! Und da wird sie noch kleiner.

**Th.:** Was macht dein Magen?

**Kl.:** Dem geht es besser.

**(Durch die vorangegangene Interaktion, in der die Klientin in den Ausdruck gegangen ist, passiert Veränderung, was man hier an der Reaktion des Magens sehen kann.)**

**Th.:** Schau an ob es reicht sie ganz zu verscheuchen oder ob sie noch etwas anderes braucht. Spür mal.

**Kl.:** Deine Zeit ist vorbei...nö, die braucht sonst nix mehr.

**Th.:** Dann schau mal, wie es dir geht, wenn du deine Arbeit machst. Da in der Ausbildung. Jetzt wo du ihr gesagt hast: Deine Zeit ist vorbei. Ich bin keine Maschine.

**Kl.:** Ich kann viel freier sein und muss mir nicht so einen Druck machen.

**(Durch die Konfrontation und indem sie alles ausdrückt entsteht direkt ein neues Gefühl.)**

**Th.:** Nimm das mal wahr. Wo spürst du das in deinem Körper?

**(Ebenenwechsel auf den Körper, um das neue Gefühl zu ankern.)**

**Kl.:** Mehr so an den Schultern. Schultern und Kopf werden nicht mehr runtergedrückt. Sondern ich kann gerade gehen und den Leuten in die Augen sehen.

**Th.:** Gehe mal durch die Station da wo du deine Ausbildung machst, nimm einfach mal wahr wie es dir geht wenn du da langgehst.

**Kl.:** Ich kann sein so wie ich bin. Und wir müssen uns nicht mehr verstecken.

**Th.:** Nimm das ganz tief in dich auf.

**(Verstärkung des Gefühls.)**

**Kl.:** (weint, atmet tief)

**Th.:** Wie fühlst du dich so, wenn du durch die Gänge gehst und deine Arbeit machst. Was macht der Druck in deinem Magen?

**(Durch diese direkte Konfrontation mit der Situation, in der sie ausdrückt, wie es ihr eigentlich geht, kann sich der Druck im Magen auflösen.)**

**Kl.:** Der ist nicht mehr da.

**Th.:** Dann spür mal, wie du aufrecht den Flur entlang gehst. Und schau, wie du der Oberschwester begegnest. (macht Musik)

**Kl.:** (atmet tief)

**Th.:** Wie fühlst du dich?

**Kl.:** Gut und frei!

**Th.:** Geh doch jetzt mal mit diesem Gefühl mal zurück in die Situation mit dem Leon. Zeig ihm, was du alles auf die Reihe bekommst. Deine Eltern haben dir gesagt, du sollst ihm die Verantwortung überlassen, wenn etwas schief geht, wenn er etwas vergisst.

**Kl.:** (lachende Stimme) Ja, muss er ja auch.

**Th.:** Wie geht es dir, spür mal. Das ist wichtig. Geh du mal rein, und spür wie es dir geht, wenn du ihn die Verantwortung dafür übernehmen lässt, dass er sein Mäppchen vergisst, seinen Turnbeutel vergisst.

**(Durch die Veränderung einer anderen Situation kann sich bei der nachfolgenden ebenfalls etwas verändern, es geschieht Selbstorganisation - die alten Muster werden immer instabiler, der Blickwinkel kann sich ändern.)**

**Kl.:** Ja, das kann er ruhig selber tragen, das geht mich nix an, da muss ich mich jedenfalls nicht verrückt machen.

**Th.:** Wie geht es deinem Körper mit der Entscheidung? Da war ja der Druck, die Selbstzweifel.

**(Rückkopplung zum Körper, um zu überprüfen, ob sich die Körpersymptome ebenfalls verändert oder aufgelöst haben.)**

**Kl.:** Die sind nicht mehr da.

**Th.:** Wie fühlt sich das an, spür mal.

**Kl.:** Kein Druck, kein nix.

**Th.:** Wie fühlt es sich an? Positiv?

**Kl.:** Positiv, ja!

**Th.:** Dann schau mal, lass noch mal eine Situation auftauchen, wo Selbstzweifel sind. Guck mal, ob da noch was kommt.

**Kl.:** Ja, Selbstzweifel kommen dann, wenn ich einen Praxisbesuch mache. Weil die Schulleiterin hat gemeint, sie würde sich das so vorstellen, dass man da auch mal den ganzen Vormittag mitarbeitet. Und da hab´ ich keinen Bock dazu! Weil ich hab Angst vor diesen alten Leuten, wie trete ich denen gegenüber und wie grenze ich mich ab. Ich spür´ da immer so viel, weißt du?

**Th.:** Ja. Dann lass doch mal so eine Situation auftauchen. Es geht ja drum... du kennst die Arbeit anders als deine neue Chefin das will, hast du mit ja erzählt und da geht es drum willst du so arbeiten oder willst du so nicht. Da sind zwei Themen drin, spürst du das?

**Kl.:** Ich weiß aber nicht, ob ich mir das aussuchen kann da nicht so zu arbeiten

**Th.:** Ach so, ja dann müssen wir gucken oder schau mal, spür mal was ist da. Was fehlt dir, dass du dich nicht abgrenzen kannst oder was brauchst du damit du dich besser abgrenzen kannst den alten Leuten gegenüber. Oder geh einfach mal in eine Situation hinein, du hast ja schon so Situationen erlebt.

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Geh einfach mal in so eine Situation, die dir vielleicht gerade kommt, wo du dich nicht abgrenzen konntest. Wo du nicht wusstest, wie du dem gegenüber treten sollst.

**Kl.:** Ich kann es dir vielleicht erst mal beschreiben. Also ich hab mal so einen Praxisbesuch gemacht und die Schülerin hat die alte Frau, die war gar nicht mehr ansprechbar, die ist mit der Frau so zaghaft und so vorsichtig umgegangen und ich glaub das würde ich genauso machen. Also nicht wissen, wie man sie anfassen soll, obwohl ich es eigentlich weiß.

**Th.:** Ist sie zu zaghaft damit umgegangen?

**Kl.:** Ja, also da gibt es bestimmte Arten, wie man die Leute waschen kann und das war nix, das war einfach nur vorsichtig und ich denke mir bei mir wäre das genauso.

**Th.:** Aber du hast das noch nicht ausprobiert.

**Kl.:** Nein.

**Th.:** Hast du Lust mal in die Situation reinzugehen und das mal auszuprobieren?

**Kl.:** Ja. Ich denke das wäre ganz gut.

**Th.:** Dann gehe einfach mal dahin.

**Kl.:** Also ich stelle mich mal da hin, als wäre ich die Schülerin, als müsste ich das machen. Also, ich habe mir den ganzen Kram hingestellt und um mich sind noch mehr Schülerinnen, denen muss ich das quasi zeigen. Ich weiß ja nicht wie sie sich das vorstellt, keine Ahnung, aber vielleicht meint sie das ja so.

**Th.:** Dann spür mal, wie du dich fühlst, wenn du die alte Frau vor dir liegen siehst.

**Kl.:** Und ich muss die jetzt anfassen (ekelt sich). Die ist ganz dürr (schluckt). Die macht ja gar nichts. Die war vorher völlig falsch gelagert, hat einen Spitzfuß, oh nee. (schweigt).

**Th.:** Was passiert, wie geht es dir?

**Kl.:** Es schnürt mir wieder richtig die Kehle zu. Und ich denke mir einfach, ich muss da ein Schutzschild haben, das ich zwischen mich ... oder dass ich diese Gefühle abspalte, die ich dabei habe.

**Th.:** Spür doch mal, ob du dein innerer Helfer, dein Engel, ob der dir vielleicht helfen kann in der Situation.

**(Inneren Helfer aufgerufen zur Verstärkung der Energie.)**

**Kl.:** Ja, der ist gleich da, steht links von mir, ganz nah bei mir und der führt meine Hände. Und ich muss eigentlich nur noch erzählen, was ich mache. Geht das?

**Th.:** Wem erzählst du das?

**Kl.:** Ich erzähle den Schülerinnen, wie ich wasche, wie das vonstatten geht.

**Th.:** Machst du es auch?

**Kl.:** Meine Hände machen es schon, aber er macht das für mich.

**Th.:** Ah ja, spür mal wie sich das anfühlt, wie geht es dir jetzt, wenn er dir die Hände führt. Spür mal, was du für die alte Frau empfindest und für ihren Körper.

**Kl.:** Liebe.

**Th.:** Ja, nimm das wahr. Das ist es was dich führt, die Liebe. Da ist ein alter Mensch der Hilfe braucht. Und schau, was passiert, wenn du die alte Frau mit Liebe wäschst. Wie es dir geht.

**Kl.:** (weint) Und dann ist es nicht mehr schlimm.

**Th.:** Ja.

**Kl.:** Da ist keine Angst mehr, sondern Liebe.

**Th.:** Und du brauchst auch kein Schutzschild, nimm das mal wahr. Sie hat ihr Leben gelebt und braucht jetzt Hilfe. Menschen, die sie mit Liebe begleiten.

**Kl.:** (atmet tief)

**Th.:** Und schau, was du deinen Schülerinnen vermittelst.

**Kl.:** (weint)

**Th.:** Wo kannst du die Liebe spüren

**Kl.:** In der ganzen Situation (weint)

**Th.:** Spür, ob es wichtig ist sich abzugrenzen, wenn die Liebe da ist.

**Kl.:** Nö. (weint)

**Th.:** (macht Musik) Nimm das ganz tief in dich auf.

**Kl.:** (weint, atmet tief)

**Th.:** Wie geht es dir jetzt?

**Kl.:** Gut, jetzt brauche ich keine Angst mehr zu haben.

**Th.:** Ja, nimm das wahr, keine Selbstzweifel.

**Kl.:** Ja. Dann ist es auch easy, die Situation.

**Th.:** Ja.

**Kl.:** Es kommt nur auf die Art der Berührung an.

**Th.:** Ja, genau und dass du dich mit der Liebe verbindest.

**Kl.:** Ja.

**Th.:** Ok, dann schau mal, was jetzt wichtig ist, was noch kommt.  
**Kl.:** Ich glaube das war das Schlimmste, wo die größten Selbstzweifel sind.  
**Th.:** Was machen die Selbstzweifel, lass die mal da sein. Sind die noch da?  
**Kl.:** Nö.  
**Th.:** Wie fühlt sich das an?  
**Kl.:** Gut! (lacht)  
**Th.:** Sind deine Eltern da? Dann hol die mal her, schau mal, wie sie auf dich schauen, wo du das so gut bewältigt hast.  
**(Alle Energieanteile, die bisher in der Innenwelt wichtig waren, herholen, um sie miteinander zu verknüpfen und zu überprüfen, ob alle wohlwollend sind und die Veränderung stabil bleibt oder ob sich noch neue Themen zeigen.)**  
**Kl.:** Zufrieden. Sie nicken und freuen sich.  
**Th.:** Wie ist das für dich?  
**Kl.:** Gut gemacht! Macht mich stolz. Glückliche! Ja, ich bin auch mit mir zufrieden. So einfach kann das sein!  
**Th.:** Ja, spür mal deinen Körper. Wie sich das anfühlt, die Zufriedenheit und das glücklich sein, das stolz sein. Was dein Körper macht.  
**(Weitere Verknüpfung der neu gemachten Erfahrungen, nun auf der Körperebene.)**  
**Kl.:** Ich glaub das spür ich in jeder Zelle.  
**Th.:** Nimm das ganz tief auf, dass du selbst auf dich stolz bist, zufrieden bist, glücklich bist. (macht Musik)  
**Th.:** Ja, wie fühlst du dich?  
**Kl.:** Gut!  
**Th.:** Schau mal, ob es noch eine Situation auftaucht, die wichtig ist in die noch mal reinzugehen.  
**(Überprüfung über den Klienten, ob die Sitzung rund ist und ob für heute alles Wichtige gelöst ist.)**  
**Kl.:** Ich glaub nicht.  
**Th.:** Also mir fällt jetzt ein, ich sag dir das jetzt einfach mal, ob es wichtig ist, spür mal deinen ersten Arbeitstag.  
**Kl.:** Nein, ich glaube nicht, da erzählt sie mir nur was.  
**Th.:** Ja und dann schau mal im Vorgespräch war der Wilhelm ja noch Thema, spür mal mit den Erfahrungen, die du jetzt gemacht hast ihm noch mal zu begegnen, wie du da deine Interessen jetzt vertreten kannst ihm gegenüber.  
**Kl.:** Nein, das Allerwichtigste war für mich der Praxisbesuch.  
**Th.:** Wilhelm ist jetzt im Moment kein Thema.  
**Kl.:** Nee.  
**Th.:** Gut, o.k. Wenn du das Gefühl hast, dass du dir alle Situationen angesehen hast, dann schlage ich dir vor noch mal zurück in den Wald zu gehen und zu schauen, wie der Wald jetzt aussieht, die Wiese, die Ausgangssituation.  
**(Rückkopplung zum Ausgangsbild, um zu überprüfen, ob Veränderung passiert ist. Wenn das Ausgangsbild eine positive Veränderung zeigt, ist durch Selbstorganisation eine höhere Ordnung entstanden. Das Gehirn hat die Veränderungen als neue Information abgespeichert, was sich auf der Bild-, wie auch auf der Körper- und Gefühlsebene ausdrückt.)**  
**Kl.:** Also, der Wald ist jetzt nicht mehr so bedrohlich schwarz. Es ist ein dunkler Wald, ein Tannenwald.  
**Th.:** Spür mal, wie du dich fühlst da drinnen.  
**Kl.:** Aber er erdrückt mich nicht mehr.

**Th.:** Wie fühlst du dich da drinnen?

**(Weitere Überprüfung auf der Gefühlsebene.)**

**Kl.:** Nicht bedroht oder so wie vorher. Ich fühle mich...ich gehe halt im Tannenwald spazieren. Es ist jetzt für mich auch nicht mehr so als würde der Wald die Wiese verschlingen, sondern da ist ein Weg, der direkt am Wald entlang führt. Auf der einen Seite ist der Wald und auf der anderen Seite ist die Wiese.

**Th.:** Du kannst ja noch mal zur Wiese gehen und schauen, wie es da jetzt aussieht. Ob sich da etwas verändert hat, spüren, wie es dir dort geht.

**Kl.:** Ja, da ist viel mehr Leben jetzt auf der Wiese. Sie ist lebendiger, da sind viel mehr Tiere.

**Th.:** Wie geht es dir da auf der Wiese, spür mal.

**Kl.:** Gut, ich fühle mich nicht alleine oder ängstlich oder so.

**Th.:** Wie ist deine Stimmung?

**Kl.:** Ich fühle mich rund und leicht. Frei, ich kann machen, was ich will.

**Th.:** Ja, nimm das mal ganz tief auf. Dann würde ich sagen bleib mit diesen Gefühlen auf der Wiese oder vielleicht an einem anderen Ort. Spür mal, ob du noch jemand dazu holen willst oder ob du alleine bleiben willst ... Magst du da bleiben?

**(Den Klienten einen angenehmen Ort aufsuchen lassen, um dort die neu gemachten Erfahrungen durch Unterstützung mit Musik weiter zu vertiefen.)**

**Kl.:** Ja

**Th.:** (macht Musik)