

Jörg Hampel B13 – 156

4. Sitzung am 10.09.2004

Zwischen der 3. und 4. Sitzung entstand eine längere Pause. Der Klientin wurde wegen zweier Gallensteine die Gallenblase herausgenommen. Sie fühle sich seither „im Fluß“.

Der Th. bat sie im Vorgespräch den Satz „Ich bin im Fluß“ zu wiederholen und in den Körper zu spüren, wie sich das anfühlt ... Die Kl. stellte darauf Blockaden im Kopf, Leib und linken Pobereich (Beweglichkeit ?) fest.

Kurze Zusammenfassung der Sitzung

In den Sitzungen bisher zeigte sich ein (aus der Empfindung des Therapeuten) gespaltenes Selbstwertgefühl zumindest der jugendlichen I. Dieses Thema kommt in dieser Sitzung wieder auf und kann ein Stück bearbeitet und in ihr jetziges Leben hinein gespiegelt werden.

Die gewählte Tiefenentspannung kann zu einem inneren Krafttier o. ä. führen

...

kursiv sind die

Kommentierungen

[„ ... „ im Text sind Pausen der Kl.]

Th. Was kannst Du wahrnehmen?

Kl. einen kleinen See. Ich schwimme unter Wasser.

Th. Wie fühlt sich das an. Ist es warm oder kalt ...

Kl. Wasser hat dieselbe Temperatur wie ich.
Es taucht eine größere **Schildkröte** auf.

Th. Sag der Schildkröte mal, daß du sie wahrnehmen kannst.

In Kontakt bringen

Kl. Schildkröte, ich nehme dich wahr.

Th. Nimmt sie dich wahr.

Kl. Ja sie ist ganz neugierig, sie streicht so an meinem Körper entlang, wie schnuppernd.

Th. Möchtest du sie auch berühren?

Kl. sie ist gerade so an meinem Rücken.

Th. Was fühlst du, wenn sie an deinem Rücken ist?

Kl. zarte Berührungen, die ein wenig kitzeln

Th. magst du das?

Kl. ich bin ein wenig ängstlich

Th. Sag ihr das wie du dich fühlst.

Kl. Hallo Schildkröte. Ich bin ein wenig ängstlich, du könntest mich zwicken oder beißen.

Th. Frag sie ob sie das möchte.

Kl. Willst du mich zwicken oder beißen - nein
Was willst du denn - kucken wer du bist.

Th. Frag sie mal, ob sie dich schon kennt, oder sie dir zum ersten mal begegnet.

Kl. Siehst du mich zum ersten mal?
kennen

Bis hierher war es ein erstes sich

Nein, sie hätte Kl. schon mal in Griechenland getroffen.
Ansprache

lernen - Kontakt und direkte

Th. Du kannst dir die Begegnung in Griechenland zeigen lassen, sie fragen wofür sie in deinem Leben steht, oder welche Botschaft sie für dich hat.

Möglichkeiten in Y-Form anbieten

Kl. Wie kommt es, daß du mich jetzt gerade aufsuchst?
Du bist in einer ähnlichen Stimmung.
In was denn für einer Stimmung, Schildkröte
„Du spührst, was Dir guttut und du tust es“

Th. Geht dir das so? Das kannst du prüfen z.B. indem du den Satz sagst
auch

zur Ganzheit gehören

„Ich bin die, die spührt was ihr guttut und das tut“
Gefühle ...

der Körper,

und sieh wie die Schildkröte oder dein Körper sich verhält, wenn du das sagst

Kl. ... wiederholt den Satz ...
rechte Bauchhälfte (wo Gallenblase saß) sagt, „Das darfst Du doch gar nicht“

Th. Laß das was sich da äußert eine Gestalt annehmen ..
Konfrontationen

Sichtbarmachen für direkte

Kl. ... es kommt 'Badman' - grinst so blöd.

Th. Sprich ihn direkt an.

Kl. Was willst du von mir Badman
können,
„Ich bin der große Behinderer“

Hier hätte man z.B. noch beim Badman „verweilen“

*z.B. Wie ist das für dich, er ist ein Behinderer in dir ...
kennst du das in deinem Leben ...*

*Meine intuitive Absich an dieser Stelle war die
Polaritäten, daher fragte ich:*

Konfrontation von

Th. Ist die **Schildkröte** noch da

Schildkröte:

Kl. wenn sie auftaucht wird es wärmer und weicher im Bauch ...

<= Qualität von innerer Mitte ?

Th. ... und wie verhält sich der Badman, wenn es wärmer und weicher im Bauch wird ?

Kl. Der Badmann ist nicht besonders groß, der fällt vom Bauch herunter

Th. .. wohin ?

Kl. .. nicht so weit weg

Th. Frag den Badman, ob es ihm gut geht, wenn die Schildkröte auftaucht.
... oder was es mit ihm macht, das er vom Bauch herunter fällt.

Kl. Was macht das mit dir, daß du vom Bauch fällst, wenn die Schildkröte kommt.
Er bekommt **Zorn**.

<= Qualität des Badman ?

Th. Kannst du den Zorn spühren oder merkst Du nur daß der den Zorn hat?

Kl. Ich kann ihn auch spühren.
oft

Es fiel der Klientin in vorangegangenen Sitzungen

Männer)

schwer Gefühle (wie ihren Zorn z.B. auf

sie mit

deutlich wahrzunehmen, daher versuche ich

die

ihrem Zorn in Kontakt zu bringen indem ich

Körperebene anspreche.

Th. Und wo spürst Du den Zorn im Körper?

Kl. ... <= ... und es ist ihr noch nicht möglich ...

Th. Kannst Du Dir zugestehen, daß Du den Zorn spüren kannst? Und schau dabei den Badman an.

Kl. ich muß mich bewegen - also es kommt irgendwie so - also ich schläfer mich ein -
.. dann fühl ich gar nix mehr, dann seh ich gar nix mehr

Gefühl <= ...sie schläft ein, oder anders gesagt, das
dadurch Zorn schläft ein
[In späteren Sitzungen setzt sie sich hin, kann
nicht einschlafen ...]

Th. Genau - Du könntest diesem einschläfernden Gefühl auch eine Gestalt geben, ruf sie mal. das könnte auch
zäh sein, ruf sie deutlich

Kl. Hey du einschläferndes Gefühl, zeig dich doch mal,
in Intensität leicht erhöhte Forderung, diese Intensivierung fällt Kl.in
meiner
Wahrnehmung schwer, daher versuche ich sie darin zu unterstützen

Th. und ruf sie deutlich

Kl. Hey nun zeig dich doch mal, ich will dich sehen

hier habe ich der Kl. möglicherweise zu wenig Zeit gelassen, diese gerufene Gestalt erscheinen zu lassen, indem ich unmittelbar auf die Situation aus dem Leben abschwenkte
--

Th. oder du kannst dir von diesem Gefühl eine Situation aus deinem Leben zeigen lassen

Kl. Hm ...

Th. .. und Du kannst, wenn Du das willst auch das Pendel der Zeit nehmen - auf welches du dich schwingen
kannst, dich genau an diese Stelle tragen lassen, woher du auch dieses einschläfernde Gefühl kennst.

Schildkröte dies fügte ich als Versuch ein, die Symbolebene
Vergangenheit und Badman mit ihrer emotionalen realen
zu verknüpfen

Kl. Pause ...
Hm... ich hab deinen Satz wohl gehört, aber sofort wieder vergessen.

Th. Was macht das mit dir? Bist du damit zufrieden?

Kl.

Th. Was wollen deine Lippen sagen, wenn sie ein bißchen kauen? Frag deine Lippen.

immer Wenn scheinbar nichts mehr geht, der Körper spricht

Kl. Was wollt ihr denn sagen, ihr Lippen?
„Wir finden das ziemlich ätzend .. daß das Hirn da oben wie so ein blödes Sieb ist, alles durch die großen
Maschen durchfallen läßt, daß wir gar nicht so richtig gescheit was zu sagen haben.“

Th. Haben das die Lippen gesagt?

Kl. hm

Th. Wenn du den Lippen helfen möchtest, kannst du auch das Gehirn eine Gestalt annehmen lassen und kannst
auch diese konfrontieren. Oder sag den Lippen ihr dürft weiterreden.
.. ob sie zu dem Einschläferen sich äußern;
ob der Badman kommt - mit seiner Zornqualität; ob etwas einschläferndes kommt ...

Gang
Gehirn) Versuch den (scheinbar) abgebrochenen Prozeß wieder in
zu bringen, durch gehen mit dem was gerade ist (Lippen,
und dem was bereits da war / ist => Y-Form

Kl. atmet schwer ... Pause

Th. auch die Füße sprechen (bewegen sich), du kannst auch diese ansprechen

Kl. Eh´ihr Füße, was sagt ihr denn da unten.
... ja die sagen, das ist uns eigentlich egal - von uns aus kannst du einschlafen, aber wenn du wachbleiben
willst, können wir dir helfen, indem wir uns aneinander reiben.

Th. D.h. die sind an sich bereit dir zu helfen

Kl. hm

*Die Körperebene zur Verstandebene zeigt sich
ebenfalls polar:
Gehirn /Verstand / ?Ego - keine Lust
Körper - ist willens*

Th. .. und die Lippen sind auch bereit dir zu helfen.
Kuck mal wer nicht bereit ist dir zu helfen.

Kl. mein Hirn ist nicht bereit

Th. ja, dann laß die Gehirn jetzt auch eine Gestalt annehmen und sich zeigen, oder sag Hirn ich brauche dich
jetzt

nicht und stelle dich dort auf das Fensterbrett; kannst du so sagen, aber sag es deutlich
oder sag ´liebes Gehirn ich brauch dich jetzt nicht, du bist jetzt Beobachter`
Sag was für dich stimmt, egal was es ist.

Kl. hm

Gehirn ich möchte dich einfach mal fragen, warum du dich so ausklinken willst.

Th. Was kommt als Antwort

Kl. Hab keine Lust

Th. Du kannst fragen, warum es keine Lust hat
... oder was es bräuchte, daß es Lust bekäme

Kl. Warum hast du denn keine Lust mitzumachen, was brauchst du denn dafür?
.. offene Augen, daß du nicht nach innen kucken willst

Th. oder du fragst deine inneren Augen, ob sie bereit sind dir zu helfen

Gegenteil

<= bewußte Umdrehung des letzten Impulses ins

*damit dennoch letzter Impuls
Der Verstand will nicht hinkucken
Lassen sich für den Verstand unlogische innere*

Augen

öffnen?

Kl. Hallo, seid ihr da, ihr inneren Augen?

... die sagen wir kucken gerade ganz unten da in deinem Bauch rum

Th. ja, was sehen sie denn da - in deinem Bauch?

*Ich habe bewußt den Satz „Ich bin im Fluß“ bzw. die
Gallensteine ... vom Vorgespräch
weggelassen, um die Innere Führung der Kl. nicht zu*

behindern

Kl. Was seht ihr denn da?

... es gluckert ziemlich doll da drin.

Th. ja beobachte mit deinen inneren Augen wie das gluckert und wie sich das offenbart

rel. lange Pause

Th. Kann das sein, daß dein Gesicht etwas trauriger wurde?

*Ansprache dessen, was sich zeigt, Körper und Gefühl
scheinen der letzte Impuls zu sein; jedoch ohne direkte
Vorgabe => Y-Form : „Kann es sein, daß ...“*

Kl. (leise) hm
mein Kopf ist ein Sieb

Th. Was hat er denn gerade versiebt, der Kopf?

Kl. Der hat mit den inneren Augen da rein gekuckt, so ein kleines bißchen da rein gekuckt in den Bauch
und dann ist das Gehirn wieder weggeklappt und hat geschlafen.

*ich vermute die Symbolebene ist am
Weiterführendsten
und biete sie daher an:*

Th. Ich habe mal einen Vorschlag, frag mal die Schildkröte, die sich im flüssigen gut zu Hause fühlen kann,
ob sie statt deiner in den Bauch hineinschwimmen kann, ob das geht, mal nachzusehen, was da gluckert

Kl. Schildkröte bist du bereit in meinen Bauch zu schwimmen, dich umzuschauen und mir davon zu berichten?
Sie meint sie ist ein bißchen groß dafür, aber vielleicht kann sie sich ja ein bißchen klein machen

Th. ja, kuck mal was passiert von alleine *... ein vorher besprochenes Ziel der Sitzung war es ja
auch, zu sehen, ob innere Helfer oder Begleiter ihr
beistehen*

Kl. sie hat da so kleine Schildkröten dabei .. *könnten; auch in zukünftigen Sitzungen ...*

Th. kannst ja mal eine davon losschicken

Kl. sind aber nur so Kinderschildkröten

Th. Frag mal die kleine Kinderschildkröte, ob sie bereit ist das zu übernehmen, oder was sie braucht, damit sie
es übernehmen könnte

Kl. Du kleine Schildkröte, bist du bereit mal in meinen Bauch zu schwimmen und zu kucken was da los ist
.. sie sagt ja

Th. braucht sie noch etwas oder kann sie gleich los schwimmen ...

Kl. eigentlich kann sie direkt losschwimmen ..

Th. .. dann kuck mal ob sie es jetzt tut oder was passiert

Kl. (fast stöhnend, sich räkelnd)

Th. scheint ja was zu passieren, so wie du dich bewegst, oder war das die Müdigkeit?
Dann sag 'Müdigkeit du kannst da sein, begleite mich'

Kl. Müdigkeit du kannst da sein, du kannst ja zu kucken
.. und du kleine Schildkröte, komm husch rein in den Bauch ...
...

Th. und laß die von der kleinen Schildkröte erzählen was sie wahrnimmt ...

Kl. (schwereres Ausatmen)

Th. was passiert

Kl. es ist so, daß ich ja mehrere Löcher im Bauch hab. An diesen Löchern da gehen so Stränge - praktisch zu anderen Seite von dem Leib, und die ziehen sich da durch den Leib durch von vorn nach hinten .. und wenn die Schildkröte darin schwimmt, dann sind das wie so kleine Bäume, Baumstämme, die nach oben

gehen

ich möchte ganz gerne, liebe Schildkröte, daß du da mal in meine Hüfte hineingehst ...

Th. .. und das muß sich nicht so zeigen, wie wir das kennen, das Skelett und die Organe

<= Unlogik, schaltet das Gehirn möglicherweise

aus

Kl. ... sie kann nicht so richtig was sehen. Es fühlt sich nur anders an als auf der anderen Seite. irgendwie ist Widerstand da.

Th. Ist die Schildkröte an dem Widerstand dran? Sie hat ja auch ein kleines Maul, ob sie vielleicht etwas erfühlen

kann

„Sie hat ja auch ein kleines Maul ...“

Angebot für einen spielerischen, kreativen Umgang mit

der

kleinen (quasi kindlichen) Schildkröte - 5. Chakra

Kl. Hallo Schildkröte, was ist denn das da für ein Widerstand ...

Der Widerstand sieht aus wie ein Haus

...

Wie kommt denn dieses Haus da rein?

...

Und dann sagt die Schildkröte: Eigentlich müßtest du deinen Kopf so ganz nach vorne nehmen

.. dann tue ich das ...

Th. Vielleicht sollst du dir das Haus ankucken?

....

Kannst du das Haus wahrnehmen?

....

Kl. Es erinnert mich schon sehr an unser Haus

Th. Jahni. .. , oder?

Nachfrage, welches Haus: es hätte das ihrer

Kindheit , das wo sie jetzt wohnt ... sein können.

Kl. Hm

Es geht um die jetztige im Bau befindliche kommunenhafte Wohn- und Lebensgemeinschaft in

Th. und das empfindest du als einen Widerstand?

einem alten Schloßareal und Gehöft

Kl. das ist irgendwie so was wie eine Melone da drin, wollte erst sagen wie ein Luftballon, aber es ist gefüllt

Th. in der Hüfte wie eine Melone?

Kl. in der Pobacke

Th. .. und was hat das mit dem Haus zu tun?

Kl. ja das hat sich dann zu dem Haus gewandelt

Th. Ah ja, der Widerstand hat sich dann zu dem Haus manifestiert

.. und hast dann eine Parallele zu Jahni. .. gefunden?

Kl. hm

Th. Nun sag doch Mal Jahni. .. oder Haus ich spüre einen Widerstand über dich , oder .. keine Ahnung

Aufforderung zur direkten Ansprache

Kl. Nein, das ist noch anders.

Ich bin ja in meiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt, und was mich einschränkt ist das Haus

Th. Aha! Frag mal das Haus ob es dich behindert in deiner Bewegungsfreiheit

Kl. Haus, behinderst du mich in meiner Bewegungsfreiheit?
.. Das Haus sagt: Jaaa, wenn du das zuläßt.

Th. Verstehst du das?

Kl. Klar verstehe ich das

Th. Ist das in Ordnung für dich so, oder willst du das verändern?

Kl. Brauch das ja nicht zuzulassen ..

Th. Was hindert dich das nicht zuzulassen, deine Bewegungsfreiheit?

Kl. hab ich nicht verstanden

Th. Hm, also das Haus symbolisiert einen Widerstand in deiner Bewegungsfreiheit?
So habe ich das verstanden.

Kl. Ja. Aber nur wenn ich das zulasse, wenn ich das dem Haus gestatte. Ich kann auch anders.

Th. Ja, dann hast du jetzt zwei Möglichkeiten. Du kannst das zulassen, oder auch nicht. Kannst beides mal ausprobieren, kannst Situationen kommen lassen die dem einem wie dem anderen entsprechen.

versuche damit Bezug herzustellen für eine

Konfrontation

Kl. Also ich ordne mich dieser Begrenzung unter, diesem Widerstand. Das hat dann zu tun mit Pflichtgefühl.
Das steht da irgendwo in der Ecke, sagt das ist schon richtig, daß du dich nicht so frei bewegst.

Th. Wie fühlt sich das an, wenn du dich so unterordnest, einer Pflicht, einer Notwendigkeit, was so andere von dir erwarten ..

Kl. Ja, ich auch, von mir selbst

Th. Hm. Wie fühlt sich das an?

...
Du kannst z.B. sagen: 'Ich bin die, die sich gern in diese Pflicht hineinfühlt.'
Stimmt das so für dich?

Kl. Stöhnt

Th. .. und du könntest auch kucken, wenn z.B. 10 ein absolutes Ja zu dieser Pflicht wäre und 0 ein absolutes Nein
Welch Zahl fällt dir spontan ein?

Kl. Mir fällt irgendwo so ein, daß diese Pflicht im Grunde nichts schlimmes ist, das ist schon in Ordnung - für eine gewisse Zeit. Eine bestimmte Zeit darf es sein, und dann isses aber schon wieder jut.

Th. Also das ist ein Ja/Nein, was jetzt hier kommt. Ich kann daraus nichts richtig ordnen für mich - und ich muß
das auch nicht ...

Kl. Das ist schon in Ordnung, es ist nicht schlecht - es ist nicht gut - es muß sein
äh'm, aber Pflicht darf nichts so trockenes, so verknöchertes sein, irgendwie muß auch ein Lustgewinn dabei
sein. Das ich mich darauf freuen kann, daß da was draus wird. Ich will da nicht blos dieses Blockadegefühl dabei haben, sondern irgendwie ...

Th. Was steht denn für dieses Freuen, und was steht für dieses Blockieren?

Kl. Blockieren ist irgendwie freudlos, irgendwie, das schaff ich nicht ...

Th. Laß mal Beispiele auftauchen, ein Beispiel für das Blockieren
... wo dich diese Pflicht blockiert

Kl. Ihr Hände was sagt ihr gerade?

...

Ich hab so'n Bild vor Augen gerade, wie ich gestern in der Wohnung von Herrn Ruppert drin war, der ja ausgezogen ist, und ich gedacht hab' oh weia, was da noch mal für eine Arbeit auf uns zukommt, was da alles entkernt werden muß und der Putz muß runter und ... stöhnt und die Balkenköpfe nochmal angekuckt werden müssen ... und wer macht das jetzt, und wer hat da überhaupt noch Bock darauf
Kein Mensch hat Bock drauf, und der Jürgen sagt nee ich will nicht mehr und der Peter sagt nee ich kann nicht mehr

Th. .. und was sagst Du?

Kl. .. und ich kann auch nicht! Ich kann nicht mehr ich will nicht, außerdem sagt mein Körper auch ich darf jetzt
noch nicht <= vergl. erwähnte OP im Vorwort

Th. Ja.

Kl. Dann drückt mich das richtig in ..? weil ich nicht weiß wie ich das machen könnt.
Dann fühlt sich das an als ob ich die Lösung finden müßte !!! Das ist doch Quatsch !!!

Th. Kuck die mal an, sag denen das mal. Sag mal 'Ich bin nicht die, die die Lösung finden muß.' Dem Jürgen, dem Peter und den anderen

Kl. Also ich muß die Lösung nicht allein finden, ihr seid auch da

Th. Aha, frag die mal ob die bereit sind mit dir die Lösung gemeinsam zu finden.

Kl. Also, wie stehts? Finden wir gemeinsam 'ne Lösung?

Th. .. und die können mit dem Kopf schütteln oder nicken, oder mit dem Arm heben, wenn sie Ja meinen ...

Kl. .. aber nicht nur die, sind ja noch mehr ..
Selbsterfahrung,

Bislang war die Sitzung quasi

möglich ...

wirkliche Konfrontationen noch nicht

Th. Ja, ja. Hol die mal alle her.

Kl. Sabine, Ulrike, Falko ...

Th. Ja genau, setz die mal alle im Kreis hin oder wie ihr das macht

Kl. Also wie stehts, finden wir gemeinsam 'ne Lösung? Oder steckt ihr den Kopf in den Sand

Th. Wie stellt sich denn die Versammlung jetzt so dar, wenn du so fragst?
Du kannst auch sagen, die, die keine Lösung finden wollen, die sollen jetzt gehen?
Kuck mal wer übrig bleibt.
Du kannst auch selber gehen, wenn du keine Lösung finden willst? ...

Kl. Ich werde nicht gehen.
Jürgen kann auch nicht gehen ...

Th. Ja, kuck mal wer da bleibt.

Kl. Peter hält die Hände vor's Gesicht.

...

Th. Magst du ihn fragen, was das bedeutet?

Kl. Was bedeutet das Peter?

Er sagt, eigentlich möchte ich den Kopf in den Sand stecken, aber ich seh´ schon, daß das nicht geht.

Th. Heißt das der würde noch ein bißchen zur Stange halten?

Kl. Ja, ja

Th. .. und die anderen, die Sabine und wie alle die heißen?

Kl. Sabine bringt es fertig zu sagen ich hab so viel zu tun, ich bin ganz fertig, ich hab außerdem Kinder ...

Die Kinder brauchen mich.

und die Ulrike - ich würd ja gern, aber die Kinder - und außerdem muß ich erst mal hier ankommen - und außerdem muß ich sowieso dauernd nach Berlin fahren

und die Christa sagt - ich kann das nicht

und die Ulrike sagt - ich hab keine Zeit

Th. Frag mal alle die jetzt da sind wie sehr sie denn WOLLEN, daß das Projekt jetzt fertig wird, also nicht das TUEN, sondern das innerste JA. Wenn ja können sie ja aufstehen und sich freuen, tanzen oder was weiß ich

-

wenn nein können sie auch sitzen bleiben. Was passiert?

Kl. Sie stehen alle auf ...
angespannte

Es herrscht in der Realität derzeit genau diese

Situation - und die Gemeinschaft bräuchte Hilfe oder

neue

Th. Freuen die sich dabei?

Energie ...

Kl. ?? ...

Th. ... dann könntet ihr alle mal laut rufen `Wir brauchen Hilfe!`, ganz gleich wie die aussieht
kuck mal was da kommt

Versuch die Kl. zur Aktion im Inneren zu bewegen

Kl. ...

Th. Du kannst vielleicht auch selber rufen?

Kl.

Th. .. oder es ist dir nicht möglich so etwas zu sagen ? ...

Kl.

Doch es ist schon möglich sowas zu sagen, aber ich weiß auch wenn ich sage „Wir brauchen Hilfe“, dann tut

sich überhaupt nichts. Das kann ich sagen.

*Der Verstand spricht;
bislang half dann die Symbolebene am Besten ...*

Th. Frag mal die Schildkröte, ob die das auch so sagen würde wie du. Weißt du, die Schildkröte, die am Anfang

so neugierig in dir in dem See ist ..

Die sagte „Du spürst was dir guttut und du tust es“

...

Oder kuck mal wie dieser Badman, der große Behinderer dabei aussieht.

Kl. ..

wenn wir da im Kreis sind und sagen wir brauchen Hilfe, dann steht der so da, riesengroß und lacht sich ins

Fäustchen, der Badman.

Th. Frag ihn mal worüber er gerade lacht, oder was ihn so froh macht.

Kl. Oh, daß die sich alle nix zutraun, das freut ihn so richtig

Th. Das läßt ihn groß werden?

Kl. Ja, das man sich selber so'n Bein stellt, das man keinen Spaß hat, das man vor der Anforderung in die Knie geht, dabei ist das jetzt nur ein kleiner Teil bezogen auf das was wir schon geschafft haben

Th. Kannst du dem mal zeigen, was ihr alles schon geschafft habt? diesem großen Badman, der Euch auslacht, sich daran weidet, daß ihr gerade nicht weiter könnt ...
Oder was willst du mit dem machen?
Der steht doch auch ein bißchen für Zorn in dir. - ... und schon schläfts du ein

Kl. lacht etwas ...

Th. Du kannst das so stehn lassen - immer. Aber du rennst bißchen im Kreis. Wenn es um den Zorn geht, schläfts du ein.

.....
Lieber behalte ich meinen Frieden, auch wenn es ein Scheinfrieden ist
Das ist eine Provokation - muß nicht für dich stimmen?

Kl. Also wenn ich hier so liege und die Augen zu habe und überhaupt nicht mich bewegen kann
Wie soll ich denn da den Zorn ..

Th. Dann steh doch auf. Wer hindert dich denn daran?

Kl. Na du. Du gibst doch hier alles vor

Th. Ich gebe überhaupt nichts vor

Kl. Aber wohl

Th. Nee, steh auf, mach doch was du willst

Kl. Du gibst das vor. Du hast mir gesagt ich soll die Augen zu machen

Th. Tue doch was du willst und laß den Zorn oder sonst was da sein
Das ist doch nicht meins. Du legst dich doch hier her für dich.

Kl. lacht ... ich dachte das geht so

Th. Mach wie du denkst.
Du darfst hier auch einschlafen. Ich hindere dich nicht daran.

Kl. ...

Th. Du kommst hier her.
Du kannst auch sagen, Zorn ich will dich gar nicht haben, oder was auch immer.
Oder sag, Zorn ich will dich überhaupt nicht spüren ... Ich hab doch keine Ahnung ...

Kl. Ich kann ganz gut Zorn spüren. Ich hab da kein Problem damit.
Aber mit solchen Widerständen. Mit solchen Dingen die da hinten so drauf hängen ..

Th. Ja, hier so im Nacken?

Kl. Genau da , es ist so ätzend
so schwer dagegen anzukommen,
unglaublich anstrengend

*Kl. sitzt - spürt dies im Nacken
Th. unterstützt dies durch seinen Körperdruck
es wird etwas heftiger - rangelnd*

Th. .. wenn dich dann die Schwere der Aufgaben niederdrückt. Ist es so etwas?

Kl. Ja

Th. Du kannst dich jetzt gegen diese Anstrengung weiter wehren, oder du kannst dir von der Anstrengung zeigen

... hier fühlte ich mich nach der ersten Übergabe des noch nicht kommentierten Textes an meine Mentorin total geohrfeigt - kam damit in eigene Themen weiter hinein - dafür - leider - danke ...- Ich fühlte mich geohrfeigt, weil ihre ersten Worte lachend bezogen auf eben diese Sequenz waren, ich hätte nur gepuscht (was ich als totale vernichtende Kritik noch dazu von weiblicher Seite an einer aus meiner Sicht guten Sitzung empfand ...) - und I.'s Sitzungen waren stets lang und manchmal zäh (was ich von mir kenne ...) ...
In vorherigen Sitzungen hatte die Kl. bereits verschiedene Erfahrungen mit sich Bewegen etc. gehabt, wenn auch nie wirklich zugelassenen Zorn, z.B. saß sie zwischendurch mit offenen Augen vorm Spiegel ...
In meiner Wahrnehmung halfen nur möglichst sanfte Provokationen, um sie in die Tiefen ihrer Themen zu bringen ...

lassen, woher du das in deinem Leben so ähnlich schon her kennst.
... Du kannst das jetzt versuchen zu klären und du kannst in der Vergangenheit jetzt weiterkucken

Kl. ja klar kenn ich ... => zieht sich die Decke übr den Kopf ...

Th. Leichter Ausweg, alles halb so schwer

Kl. Ja.

Th. und ab unters Sofa, Radio hochgedreht

Kl. Ja. ja

Th. Kannst ja auch so weiter machen. Ich meine jetzt offenbart sich gerade ´ne Schwierigkeit. Du bist ja noch nicht einmal allein. Ihr seid ja viele, denen es genauso geht wie dir.
Ihr könnt jetzt in dir laut um Hilfe rufen und kucken was passiert oder was es mit dem Badman macht, oder du kannst in deine Vergangenheit schauen, wie es dort war - der Badman ist doch da - der zeigt es dir doch - und es dort bereinigen und dann wieder schauen wie du jetzt in eurem Projekt agierst ...

... zurück zum Thema ...

Kl. atmet schwerer

Th. .. das ist ja Synergetik - Du kannst es auch verändern

Kl. (kläglich) ja.
Also Badman zeig mir doch mal, wo du sonst noch in meinem Leben da warst.

Th. Hm. ...

Kl.

Th. .. oder spür in deine Körperhaltung

Kl.

Th. Eben grad hast du gesagt, „Es gibt ja immer wieder Situationen, wo man unter den Teppich kehrt ...“

Kl.
Badman, wo bist du denn entstanden?
....

Th. Er soll dir das zeigen, genau die Situation

Kl.

Th. Was zeigt sich - wie auch immer. Manchmal ist es auch nur eine Ahnung, ein Gefühl

Kl.
ein großer Hinderer, wo hab ich ...?
.....
*Kl. ist zum Nachdenken gekommen,
=> ich muß sie wieder mit Bildern
oder Gefühlen in Kontakt bringen*

Da kommen so Bilder von mir im Kopf - ich hab schon angefangen zu bewerten

Th. Nimm einfach das Bild

Kl. .. wie ein Foto von mir - so als 16-jährige
Kostümchen, kurze Haare

Th. Kannst du in diese 16-jährige hineinschlüpfen, oder siehst du sie eher von außen?

Kl. ...
Die 15, 16-jährige, die hat sich .. wenig getraut ...

Th. Willst du mal zu ihr hingehen? Vielleicht kannst du ihr sogar die Hand reichen? ... sie anschauen?

Kl.

Th. Wie weit seid Ihr denn auseinander.
Ist das mehr eine Fotografie

Kl. Ja mehr so eine Fotografie

Th. Hm. Dann sag mal dieser Erinnerungsfotografie, daß du sie jetzt wahrnimmst, daß du ihr Beachtung schenken möchtest, was auch immer sie dir zeigen könnte. Versuchs mal für dich zu sagen.

Kl. Ich möchte dir gerne sagen, daß ich dich sehe auf dem Foto.
Sehe, daß du irgendwie so, so .. eingezwängt bist,
Du willst irgendwie eine andere sein als du bist

Th. Reagiert diese I. oder bleibt das einfach dieses Foto?
....
Passiert da irgend etwas? Verändert sich da das Bild?

Kl. Ja da ist da hinten noch ein anderes Foto. Die sieht so ausgelassen, so lachend aus.

Th. Nimm mal diese I. die so lacht. Frag mal das Foto, was sie jetzt so zum Lachen und Ausgelassensein gebracht hat?

Kl. Ja früher - jetzt ist das nicht mehr so. Da gab es wie zwei I.'s. Eine die so sein wollte wie so andere Klassenkameradinnen und eine die mit den Kindheitsfreuden, da war sie ganz frei.

Th. Kannst du mal die zwei so nebeneinander stellen, die Fotos? *Konfrontation, Aktion der Kl. verstärken*

Kl. Na das eine ist lebendig und das andere ist so blaß

Th. Frag mal die beiden I.'s - so wenn du die Fotos etwas schräg stellst, ob die sich so wahrnehmen überhaupt?

Kl. ... es ist so, daß ich gar nicht mehr weiß, welches Foto eher aufgenommen war.

Th. Frag doch die Fotos, die wissen das besser als du.

Kl.

Th. Ich weiß auch nicht ob das wichtig ist, aber frag .. *in Kontakt halten*

Kl.

Th. Mein Impuls ist so, ob die zwei sich wahrnehmen können, oder ob die sich ev. nicht wahrnehmen können. Ich weiß es ja nicht.

Kl.

Th. Kuck mal z.B. es ist ja alles möglich in den Innenwelten. Wenn die sich wahrnehmen können, dann könnten die sich einfach zuwinken. Du kannst sie z.B. auffordern sich zuzuwinken ... irgend so etwas

Kl. da ist keine Verbindung dazwischen

Th. Nun kuck einmal wie dieser Badman jetzt aussieht. Denn der hat dich ja dahin geführt.

Kl.

Th. Die Frage ist ja „Wo bist du entstanden?“
Stell den mal dazwischen.

Kl. Der stellt sich auf die Seite von der I. in dem Kostümchen.

Th. Das ist die erst I., die wie die Klassenkameradinnen sein will?
von mir
Energie für jetzt

*siehe 1. Sitzung, da war dieser Teil
bereits thematisiert, daher
erinnert, falls da noch
sitzt*

Kl. Ja.

Th. Frag ihn mal den Badman, was ihm da geholfen hat, diese Qualität anzunehmen, die er in deinem Leben verkörpert? Ob er auch mit Zorn verbunden ist?

Kl.

Th. Er kanns dir ein bißchen deutlicher zeigen, du dich in die Situation hinein fallen lassen. ...

Kl. stöhnt

Th. Genau. Kannst du das auch aussprechen?

Kl. Ich denke das hat auch zu tun mit meiner Situation zu Hause, das mein lieber Bruder so gerne an meinem Selbstbewußtsein genagt hat. Ich war manchmal stinkewütend auf den, hab da geschimpft und gemacht und dann hat er mich auch noch ausgelacht.

Th. Hm. Laß den Bruder da sein, wie der dich stinkewütend macht.

in Kontakt bringen

Kl. Ich war dem doch überhaupt nicht gewachsen.

Th. Ja nun sag dem das, „Ich bin dir doch überhaupt nicht gewachsen“

Kl. Ich bin dir doch überhaupt nicht gewachsen, das ist eine unglaubliche Gemeinheit, daß du sowas mit mir machst ... und du Mutter du, du hast nicht richtig für mich Partei ergriffen ...

Th. Laß die Mutter auch da sein. Sag es der.

Kl. Schließlich ist der Kerl viel älter als ich, viel stärker

Th. Genau, der ist viel älter und stärker.
Wie sieht denn der Bruder aus, wenn er so lacht.

Lachender wird eingespielt

Kl. schreit „Hör auf zu lachen“

Th. Sag´s ihm nochmal

Kl. Hör auf zu Lachen

Lachender wird eingespielt

Th. Was macht der Bruder .. und was machst Du?

Kl. Merkwürdig, ich mache zu
Badman

Selbsterfahrung einer Selbstähnlichkeit zum

Th. Ja.

Kl.

Th. Hohl mal die I. von heute dazu, die da in J. ist, dort auch Probleme hat. Ruf die mal.
Zeig ihr mal die Situation wie der Bruder dich auslacht. Egal wie der Context darum ist. Zeig ihr mal die Situation.
<= gelingt es der Kl. etwas zu ändern, damit Selbstorganisation entstehen kann?

Kl. I., kommst du bitte mal

Th. Hm. So wie sie jetzt heute ist.

.... und zeig ihr auch, wenn du kannst, wie du dich zurück ziehst in dich, wenn du so ausgelacht wirst

Kl. Jetzt nimm ich die kleine I. in den Arm, ich mach das schon (dicht am Weinen)

...

Th. Kuck mal als Große den Bruder an. Sag ihm mal wie es der Kleinen geht ...

<= *Ist ihr die Konfrontation möglich?*

Kl.

Th. Und kuck den Badman an, wie der sich verhält, wenn du die Kleine auf den Schoß nimmst

Kl. der wird kleiner

Th. Sag's ihm, ich seh daß du kleiner wirst. Was macht das mit Dir?

Kl. Ich seh daß du kleiner wirst, wenn ich die Kleine auf den Schoß nehme.

Es ist so nötig, daß die jemand in den Schutz nimmt

die vor-

um ihr

waren im

bislang nicht

*Dies ist das erste Mal (bezogen auch auf
herigen Sitzungen), daß die Kl. sich bewußt
Inneres Kind kümmert. Begegnungen
Grunde in allen Sitzungen, mehr jedoch
möglich.
Dieses sich Kümmern ist der Kipp-Punkt*

Th. Hm.

Und was für ein Gefühl, wenn du jetzt den Badman siehst.

Kl. Der verkriecht sich jetzt hinter meinen Bruder.

Th. Willst du das der sich verkriecht? Du kannst ihm auch sagen, ich will dich gar nicht haben, ich haue dich in
Grund und Boden

dem Zorn

<= *in der Provokation steckt die Frage nach*

Kl. Badman, du bist ein feiger Hund.

<= *immerhin eine Aussage*

Th. Hohl ihn her und kuck ihn an dabei.

Kl. ... das ist ja verrückt. Dieser Badman hinter meinem Bruder ist ja nur eine leere Hülle. So ein schwarzer
Lappen

Th. Kuck dir mal den Badman in J. an in eurer Gesellschaft, wie der Lachen kann ...

Diese leere Hülle, und welche Kraft der dort hat.

Dort bei deinem Bruder ist er eine leere Hülle. Wenn Du willst, mach ein Ritual daraus, du kannst
ihn verbrennen oder du kannst deinen Zorn ihm zurückgeben

... Du kannst ihn auch anbrüllen, weißt du, du bist wie ich es verstehe die große I., die kleine hast du
auf dem Schoß ... Jetzt hast du die Change. Du begegnest ihm später immer wieder.

Vielleicht will er auch von dir erlöst sein. Frag ihn mal.

<= *Habe hier bewußt eine Selbstähnlichkeitskette
aufgezählt, auch ein Scheibchen*

Kl. Den kann man nichts mehr fragen, der ist nicht mehr da.

Th. Wo ist der hin.

Kl. Der hat sein Leben aus dieser Hülle da raus genommen.

Th. Die Hülle, ist die noch da.

Kl. Ja die liegt da auf dem Boden.

Th. Kannst du die Hülle anfassen? Geh mal mit deiner inneren Hand dahin.

Kl. Ich hab sie hochgehoben. Also ich mach jetzt mal ein Loch. *<= eigene Aktion, aus der Kl. heraus der Inneren Weißheit wird endlich Raum*

Th. Magst du einen Spaten haben?
Mach es ruhig mit Bewegungen *gegeben
Dyhando wird angeboten*

Kl. Ich mach das mit der Hand (Scharrt im Sitzen am Boden)

Th. .. und falls das ein Ritual werden soll, dann kannst du das gestalten *Rituale sind der Kl. ich denke vertraut
daher verwende ich das Wort*

Kl. ... arbeitet ...

Th. Fühl mal, wie sich das anfühlt, diese Hülle jetzt beerdigt zu haben. Wie sich das in deinem Körper anfühlt, im Bauch, deiner Hüfte, der linken Pobacke

Kl. *Nachspüren lassen*
Gut

Th. Dann geh jetzt nochmal zu Eurer Gemeinschaft, der Herr Ruppert ist ausgezogen, da ist noch einmal ganz schön viel Arbeit, wie Dir / Euch es geht *<= Rückkopplung, Prüfung der Veränderung*

Kl. Ich spüre gerade, daß mit dem Badman zusammenhängt des Wort MÜSSEN
Wir MÜSSEN unbedingt, am besten schon gestern.

Th. Hm. Und was stimmt jetzt?

Kl. Hätte ich eher die Frage an die anderen: „WOLLT ihr mit eine Lösung suchen?“

Th. Ja. Frag sie mal

Kl. Wollt ihr auch, daß das da oben fertig wird? Wollt ihr euch einbringen?

Th. und schau sie an, Laß dich auch dort stehen und frag auch die I.

Kl. I., willst du auch mitmachen? ...

Th. und wenn sie mitmachen wollen, dann können sie den Arm heben, wenn nicht, dann bleiben sie ruhig stehen.

Kl. ... und da frag ich sie alle einzeln?

Th. Du kannst jeden einzeln fragen, oder alle gemeinsam. Wie du willst. Da kann sich auch etwas symbolisieren.

Kl.
Ja also das hört sich richtig gut an. Das ist kein MÜSSEN, sondern welche Bereitschaft hat jeder einzelne und ich auch.
....

Th. Du kannst auch diesen Baubereich über eine Zeitachse entstehen lassen und euch euch danach wiedersehen lassen. Kuck mal ob das 5 Wochen dauert, oder 20 oder nur ganz wenige Tage

Kl. Ich hab das Gefühl als wenn ich da Klarheit reinbringen kann, wenn ich einen großen Zettel nehme und jeder kann sich da einschreiben ...
von dann bis dann bin ich auf dem Bau, von dann bis dann übernehme ich die Kinder und du kannst auf den

Bau gehen. Das kann ich klären auf diese Weise. Das sehe ich richtig vor mir. Wie es sich auseinanderbreitet,
jeder sein Potential hineinbringen kann.

Th. Ein Vorschlag, nimm mal den Bruder, der die 16-jährige so schikaniert. Der ist ja da so ungefähr 25. Zeig ihm mal wie du die Schwierigkeiten in J. jetzt meisterst, nicht mühsend, mehr wollend. Kuck mal wie der reagiert.

<= *weitere Verknüpfung*

Kl. Ich seh daß du mich mit ganz anderen Augen ankuckst. Ich seh da Achtung drin.

Th. Frag ihn mal, ob das stimmt, was du da wahrnimmst.

Kl. Stimmt das, was ich da wahrnehme?
..... Er sagt, daß er sich wundert.

Th. Frag ihn mal was er empfindet, wenn er dich jetzt so sieht, was er fühlt - für dich

Kl. Was hast denn du für ein Gefühl, wenn du mich so agieren siehst?
.... Der sagt gar nicht viel.

Th. Ja was sagt er denn? Er muß ja nicht viel sagen.

Kl. Er nimmt den Kopf nach hinten

Th. Aber das mit der Achtung scheint zu stimmen?

Kl. da verschwimmen immer so die Bilder. Es ist ein Unterschied, ob ich den 25-jährigen oder den 65-jährigen sehe.

neues anderes Thema (gab es bereits kurz in einer vorherigen Sitzung); Bruder ist heute alkoholabhängig ...

Th. aber jetzt war der 25-jährige da, wenn auch der 65-jährige dazukommt, sprich ihn an

Kl. also der 25-jährige, der sagt „Das hätte ich nicht von dir gedacht, daß du das kannst“

Th. Wie ist das für dich, das der 25-jährige das sagt, was empfindest du da

Kl. etwas Genugtuung
.. und der 65-jährige, der ist so mit sich beschäftigt, daß der das gar nicht wahrnimmt

Th. .. Du kannst dem 65-jährigen auch sagen, wenn es für dich stimmt „Dein Leben ist Dein Leben“ ; und kuck den 25-jährigen doch noch einmal an.

Kl. Warum hast du immer versucht mich so klein zu machen?
.... Er sagt, weil ich mich selbst so klein gefühlt hab.

Th. hm. Wie groß fühlst du dich jetzt?

Kl. < *sehr leise wenig auf der Aufnahme verständige Worte* > ... gut ...

Th. Wenn er jetzt so über dich staunt und Achtung empfindet. Kannst du das zulassen?

Kl. *alles wenig verständlich - sehr leise ; Achtung - Selbstwertgefühl zwischen den Geschwistern wachsen gegenseitig,*
Kl. drückt dies aus: „Ich fühl mich toll dabei, ich hab mir das immer so gewünscht“

Th. Vielleicht magst du diese I. dieses Foto von der die so blaß ist und starr mit hinzu holen in dieses Bild mit dem 25-jährigen Bruder und kuck mal wie die sich wahrnehmen und was manchmal von ganz alleine passiert.

weitere Rückkopplung

Kl. *lange Pause*
sie sagt, ich wußte ja gar nicht, daß das alles in mir drin steckt

ich wußte gar nicht , daß ich so sein kann

Th. Frag sie mal, ob sie stolz darauf sein kann, wenn sie das jetzt so sieht?

Kl. Da seh ich so ein Bild wie sie ihr Kostüm auszieht und gestikuliert wie wild und ah´ super, Klasse
....

Th. und stell doch jetzt noch mal die zwei Fotografien, - von der lebendigen 16-jährigen und der gerade beschriebenen nebeneinander

Kl. Die tauschen die Rollen.

Th. ist die andere jetzt so blaß und starr

Kl. .. die sehn das eher wie so ein Spiel an. Die können beides.
Die identifizieren sich weder mit dem einen noch mit dem anderen.

Th. Womit identifizieren sie sich denn gerade? Kuck mal hin

Kl. Die haben ihren Spaß dabei beide. Das ist ein Spiel.

Th. oder schlüpf mal rein, kannst du das, laß es geschehen, dieses Spiel

Kl. ... auf jeden Fall ganz lustig, gar nicht mehr schwer ...

Th. Wie geht es den beiden

Kl.

Th. Am Anfang ist ja diese Schildkröte aufgetaucht, die da sagt, „Du tust was dir guttut, und du tust es“
Magst du der mal diese zwei, dieses zwei-eins Mädchen zeigen?

<= Rückkopplung zum Eingangsbild

Kl. Hm.

Th. und frag mal wie es der Schildkröte damit geht

Kl. na, wie findest du die beiden?
.... nett, da ist ja alles o.k. - da kann ich ja wegschwimmen

Th. Aber du solltest sie noch fragen, ob sie jetzt noch eine Bedeutung der Botschaft für dich hat ...

<= Ist sie ein innerer Helfer?

Kl. Hallo Schildkröte, welche Bedeutung hast du für mich, oder welche Hilfe kannst du mir geben?
... hm, versteh ich nicht

Th. Was sagt sie denn?

Kl. Wir können zusammen abtauchen und schwimmen.

Th. Dann macht es doch. kannst du dich darauf einlassen?

Kl. ich probier es mal ...

Th. .. und beschreib ruhig wo du bist / was ist.

Kl. Ich bin in einem Teich, der ist ziemlich klar, grünes Wasser, wir schwimmen so umeinander herum unter Wasser, so ein Abtauchen in eine richtige Stille

Th. ist das so etwas wie deine innere Stille und Ruhe .. und dein innerer Fluß - so etwas?

Kl. na ja?
Rede ?

<= Selbstzweifel, im Vorgespräch war vom „inneren Fluß“ die

Th. dann frag das Wasser doch

Kl. Du Wasser, wofür stehst du? Das Wasser steht für meinen inneren Frieden und Schildkröte wofür stehst du? ich bin dein Begleiter dorthin.

Th. Wie ist das für dich, daß du einen Begleiter in deinen inneren Frieden gefunden hast?

Kl. wie so einen Gefährten

Th. wie ist das für dich, daß du einen Gefährten hast auf dem Weg zum inneren Frieden ist das selbstverständlich, oder ist das

Kl. Ich merke, daß ich einen Gefährten dafür brauche.

Th. Dann sag ihr das. Du kannst das auch in Gefühlen ausdrücken. Man kann froh darüber sein, oder dankbar, oder traurig, daß man es jetzt erst merkt - keine Ahnung
Ich möchte einfach Euren Kontakt stärken.

Kl. Liebe Schildkröte, ich bin froh, daß ich einen Gefährten hab, in dieser inneren Stille, mit dem ich fühlen kann.

Th. und frag mal, ob sie auch bereit dazu ist dieser Gefährte zu sein; oder sein MÖCHTE

Kl. Möchtest Du Wegweiser sein in dieser inneren Stille.
Sie sagt, sie ist sowieso da.

Th. Und du könntest sie auch fragen, wie sie dir helfen kann, in deinem Leben, wenn es dir vielleicht nicht so gut gelingt aus deinem Frieden heraus zu agieren ... wie sie dir da helfen kann?

Kl. atmet laut aus

Th. wenn du nicht möchtest, kannst du es auch lassen

Kl. atmet laut aus
.. sie sagt, sie möchte sich mit mir verabreden

Th. Kann sie das deutlicher sagen, oder ist das schon genug für dich?

Kl. wenn ich schlafen geh

Th. d.h. wenn du einschläfst, da möchte sie dabei sein?

Kl. ja

Th. Kannst du ihr das zusagen?

Kl. Ich möchte gerne, daß du mich einlädst mit dir zu schwimmen, wenn ich einschlafe, und ich werde dich auch einladen

Th. Ist sie dazu bereit?

Kl. Sie sagt sie will anklopfen.

Th. Wollt ihr das schon mal probieren, daß du das dann auch erkennst?

Kl. Da ist so eine Scheibe zwischen uns, da kommt sie.

Th. Kannst du das irgendwo im Körper spüren?

Kl. in meiner Schulter

Th. Du kannst das ja mal jetzt probieren, das ist ja wie üben, die Verabredung üben, daß du weißt, wie das ist

Kl. Aha. ... Ja.

Th. Nehmt ihr Euch wahr über deinen Körper

Kl. Ja

Th. Bevor ich Euch da lasse, nochmal sowas wie eine Testfrage
so nach dem Gallenfluß, kommt da noch was?

<= das mit der OP verwundert mich schon

...

Kl. Nein

Th. so würde ich Euch jetzt Eurem inneren Frieden lassen und komme so in 10 Minuten wieder
Komm einfach in deiner Geschwindigkeit hier an. OK?

An das Nachgespräch kann ich mich nicht mehr erinnern.

Die Kl. selbst hatte die Verabredung mit der Schildkröte schnell vergessen ...

Interessant ist wie Jeanette Ruland in ihrem Buch „Krafttiere begleiten Dein Leben“ (Schirmer Verlag)
die Schildkröte beschreibt:

Schildkröte (Meditation, Frieden, Rückzug)

Seit Urzeiten bin ich da,
ich werde sein, ich bin, ich war.
Alt geworden und auch weise
bin ich nun von meiner Reise;
folge beständig meinem Weg,
tue das, was hier ansteht.
Ob Wasser oder Land,
beides ich als Heimat fand,
liebe auch das goldne Licht der Sonne,
sie gibt mir die Lebenswonne.
Kommt der Kampf, zieh´ ich mich zurück,
verwandle mich zum Stein ein Stück.
Geht´s mal nicht weiter, dann schnapp´ ich zu,
so hab´ ich wieder meine Ruh!
Ich beobachte alles ganz genau,
bin gar nicht träge, doch einfach schlau.
Beharrlich und mit aller Zeit
erreiche ich die Ewigkeit,
trage viel auf meinem Rücken,
ohne mich gäb´s viele Lücken.
Folge mir ein kleines Stück,
ich bringe dich zu dir zurück.

Jörg Hampel - Niedermuschütz, den 26.11.2004 / 01.02.05