

Karin Jünger - 97
Schriftliche Supervision für die Ausbildung Synergetik-Therapeutin, B9

Klientin Cordula - 2. Sitzung

Die Klientin entscheidet sich nach einem Informationsgespräch in meinen Räumen (in dem sie völlig aufgelöst von ihrer bevorstehenden Trennung erzählt hat) für diese Möglichkeit zur Aufarbeitung. In erster Linie kommt die Klientin wegen ihrer für sie beengenden Eifersuchtsgefühle und der bevorstehenden Trennung von ihrem Ehemann (eine Woche nach dieser Sitzung erfolgt die Scheidung). Sie erzählt, dass sie nach der ersten Sitzung seit Monaten wieder durchschlafen konnte und fühlt sich seither auch gestärkt. (Anmerkung: Klientin hatte 2 Schwangerschaften, davon einmal Zwillinge – alle 3 Kinder sind kurz nach der Geburt gestorben. Sie fühlt sich stark von ihrer Mutter kontrolliert – ihre Mutter war bei der ersten Sitzung dabei! mit Zustimmung der Klientin.)

Entspannungstext – Treppe – Türen

Th: Was kannst du wahrnehmen?

Kl: Ich stehe da irgendwo in einem Raum, der ist aber leer. Ja, der ist leer.

Th: Wo befindest du dich da in diesem Raum, mitten im Raum oder bei einer Tür?

Kl: Da ist keine Tür.

Th: Wo bist du? Spür mal hin.

Kl: Ein großer Raum mit Wänden.

Th: Kannst du erkennen wie die Wände aussehen – aus Stein, Holz, Mauer?

Kl: Mauerwerk – glattes Mauerwerk und ein Holzboden ist drinnen.

Th: Schau mal an dir hinunter, vielleicht kannst du auch die Farbe erkennen vom Holzboden.

Kl: Ja, helles Holz.

Th: Wie fühlt sich das an?

Kl: Warm.

Th: Stehst du mit nackten Füßen auf diesem warmen Holzboden? Schau einfach mal runter.

Kl: Nein, ich habe so Hausschuhe an.

Th: Kannst du mal an dir hochsehen und spüren oder sehen, was du sonst noch trägst?

Kl: Ich habe eine Hose an und eine weiße Bluse.

Th: Und wie alt bist du?

Kl: So alt wie jetzt.

Th: Was kannst du noch alles erkennen in diesem Raum? Wie groß ist der?

Kl: Normales Zimmer – nur in diesem Zimmer ist nichts drinnen, nur die Wände, der Holzboden.

Th: Gibt's vielleicht wo ein Fenster?

Kl: Nein.

Th: Ist es hell drinnen?

Kl: Ja, nicht dunkel. Ich habe auch kein Licht. Es ist wie, wenn meine Bluse das Licht reflektieren würde.

Die Therapeutin lässt die Klientin mal ankommen in ihren inneren Bildern, sich vertraut machen.

Th: Wie ist das für die da drinnen, wie fühlst du dich da?

Kl: Angenehm. Nicht beengt.

Th: Spür mal in deinen Körper rein, wie sich dieses „angenehme“ Gefühl anfühlt. Spür einfach mal deinen Körper.

Kl: So wohlig warm, Zufriedenheit, etwas schwindlig, aber ich sehe nichts da drinnen.

Th: Wie ist das für dich, dass du sonst nichts siehst?

Kl: Nicht beängstigend.

Th: Nicht beängstigend?

Kl: Nein, nicht beängstigend. (Die Klientin sieht zwar nichts ist aber auch nicht beängstigt. Sie kann bzw. möchte gar nicht hinsehen. Das drückt sich auch in ihrem Leben aus.)

Th: Was möchtest du tun da in diesem Raum?

Kl: Die Ruhe genießen. Ich setze mich auf den Boden.

Th: Mach das und schau was passiert. (Die Klientin trägt die Verantwortung für ihr Handeln, sie entscheidet was passiert)

Kl: Der Boden gibt soviel Wärme ab. Das tut gut.

Th: Ah, ja. sag das doch mal dem Boden. (Die Therapeutin fordert nun die Klientin auf direkt mit dem Boden zu sprechen um mehr Energie in den Ablauf zu bringen.)

Kl: Das tut gut, die Wärme von dir.

Th: Ja und nun schau wie er reagiert der Boden.

Kl: Er wärmt.

Th: Reagiert er jetzt mit noch mehr Wärme?

Kl: Nein, er wärmt gleichmäßig.

Th: Gut, dann spür wie das ist so den Boden, die Ruhe genießen, die Wärme, ganz für dich alleine da in diesem Raum, nichts was stört. Niemand da der dich aus deiner Ruhe bringt. Ganz alleine. Spür mal ganz tief diese Ruhe. (Die Klientin kehrt immer wieder zu dem inneren Bild der Ruhe zurück und hat in diesem Moment noch keinen Impuls da raus zu gehen.)

Kl: Es ist wie, wenn der Boden mich umarmt.

Th: Ja, sag's dem Boden direkt.

Kl: Du umarmst mich. Du fühlst dich gut an.

Th: Spür mal hin, ob er sich vielleicht bewegt so als Zustimmung oder noch wärmer wird.

Kl: Ja, er ist wärmer geworden bei den Füßen – wie wenn er weiß, dass ich kalte Füße habe - immer.

Th: Ja, sag's ihm direkt oder frag' ihn, woher er weiß, dass du immer kalte Füße hast – wenn du Lust hast. (Die Klientin soll direkt mit dem Boden in Kontakt treten – in der Hier + Jetzt Sprache.)

Kl: Woher habe ich immer so kalte Füße, woher weißt du das? Weil ich immer mit Socken herumlaufe, sagt der Boden, habe ich immer kalte Füße. (Die Klientin lacht nun – mehr Energie kommt in Fluss.)

Th: Weil du mit Socken herumläufst hast, jetzt weiß er dass du immer kalte Füße hast. Wie ist das für dich, wenn er dir das sagt.

Kl: Witzig, lustig. (Die Klientin muss nun noch mehr lachen. Die Th. fordert Kl. mit dem Boden im direkten Kontakt zu bleiben.)

Th: Gibt es noch etwas, was du ihm sagen möchtest?

Kl: Nein.

Th: Wie reagiert er den, wenn du ihm sagst, dass das witzig ist, dass er das weiß?

Kl. Gar nicht, die Wärme ist trotzdem noch da.

Th: Sind deine Füße jetzt warm?

Kl: Ja, bis in die Zehenspitzen, auch mein Hintern wird warm.

Th: Sag's mal deinem Füßen und deinem Hintern, wie sie sich für dich anfühlen.

Kl: Fast etwas zu warm fühlen sie sich an Mein Hintern du wirst mir zu warm. Meine Füße, die sind von der Wärme her o. k., die brauchen die Wärme, doch der Hintern ist zu heiß.

Th: Wie reagiert denn dein Hintern, wenn du ihm sagst, dass er zu warm ist?

Kl: Noch nicht, er reagiert noch nicht. Du bist mir zu heiß. Du bist mir zu heiß. (Kl. wiederholt diesen Satz öfters) Jetzt geht's - der Hintern wird nun kühler. Ich weiß aber nicht, ob das vom Boden kommt oder vom Hintern. (Die Klientin bewegt sich nun auf der Matte und auch ihre Stimme ist nun etwas lauter – die Therapeutin unterstützt nun auch mit lauter Stimme um den Energiefluss noch mehr in Gang zu bringen)

Th: Frag' ihn - den Hintern oder den Boden, wen du willst. (Die Klientin hat nun zwei Möglichkeiten, an wen sie die Fragen richten kann – Y-Form.)

Kl: Bist du nun so kühl. Ja, vom Hintern kommt die Kühle.

Th: Wie ist das jetzt für dich, der gehorcht dir ja auf's Wort. Du sagst, werde kühler und er wird kühler.

Kl: Angenehm, dass war wirklich schon zu heiss.

Th: Was macht es mit dir, dass er dir gehorcht., spür mal. Er tut das was du willst. Kennst du das auch aus deinem Leben, das jemand genau das tut, was du willst?

Kl: Was ich will? Sehr selten. Ich habe immer versucht, denjenigen auf den Weg zu führen, in die Richtung, die ich gerne gehabt habe. (Hier zeigt sich zum ersten Mal die Parallele zu ihrer Mutter, auch die möchte immer, dass die Klientin tut, was die Mutter will)

Th: Wen hättest du den gerne in diese Richtung geführt?

Kl: Gregor. (Ehemann der Klientin)

Th: Lass ihn doch mal auftauchen, den Gregor.

Kl: Ja, er kommt schon. Er hat sich zu mir auf den Boden gesetzt.

Th: Sitzt er dir gegenüber?

Kl: Nein, neben mir, links von mir. Er sieht mich so fragend an.

Th: Sag's ihm direkt – du siehst mich so fragend an.

Kl: Warum siehst du mich so fragend an? Weil er nicht weiß, was er tun soll. Nein, er weiß nicht was er tun soll. Was möchtest du denn tun? (Eine Pause entsteht)

Th: Was sagt er denn?

Kl: Er möchte gerne spazieren gehen.

Th: Wie ist das für dich, das er gerne spazieren gehen möchte. (kl. Pause) Wie ist das für dich, dass Gregor spazieren gehen möchte, spüre mal. Was passiert mit dir?

Kl: So eine Unsicherheit – wo er hingeht, was er macht. Wo gehst du hin? Nur spazieren, sagt er.

Th: Gut, und sag ihm auch, dass du dich unsicher fühlst, wo er hingeht spazieren. (Direkter Kontakt mit den inneren Bildern, damit die Gefühle zum Ausdruck kommen können und Veränderung passieren kann.)

Kl: Ich weiß nicht, was du tust, wo du hingehst.

Th: Und schau wie er reagiert.

Kl: Er meint, das ist meine Kontrolle!

Th: Wie ist denn das für dich, dass Gregor dir sagt, dass ist deine Kontrolle? Dass du ständig kontrollieren möchtest.

Kl: Ich denke, dass stimmt nicht so. (Th fordert wieder zu direkten Anrede auf und die Klientin wird nun etwas heftiger. Es kommt nun wieder mehr Energie in Fluß, der durch die Therapeutin nun auch stimmlich unterstützt wird) Das stimmt so nicht.

Th: Und schau wie er reagiert, wenn du ihm sagst, das es so nicht stimmt.

Kl: Er behauptet schon, dass es stimmt.

Th: Was passiert bei dir, wenn er behauptet, das es so stimmt, er hat Recht!

Kl: Mmh. Ich versuch ihm zu erklären, dass das so nicht richtig ist, was er sagt. Das ist so nicht richtig, was du sagst. Ich bin nicht so. Gregor schüttelt denn Kopf.

Th: Was macht das mit dir, dass er den Kopf schüttelt.

Kl: Gregor kann es nicht glauben, das es so nicht ist. (Nun wieder direkt an ihr inneres Bild) Aber das ist rein die Fürsorge um dich.

Th: Was sagt er denn, wenn du ihm sagst, dass es nur die Fürsorge ist?

Kl: Er lächelt. (Die Klientin ist nun verärgert über das Lächeln.)

Th: Was macht das mit dir, Claudia, dass er darüber lächelt, dass er es dir einfach nicht abnimmt, was du ihm da sagst.

Kl: Es ärgert mich. (Th. fordert nun die Klientin auf, ihm dies direkt zu sagen und ihm auch den Ärger zu zeigen und den Ärger auszudrücken. Die Klientin wird nun auch wieder heftiger) Es ärgert mich.

Th: Was passiert jetzt. Was macht Gregor, wenn er hört von dir, dass du dich ärgerst?

Kl: Ich weiß nicht, ob er mich Ernst nimmt. Nimmst du mich überhaupt noch ernst? Er meint ja.

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Ich kann es fast nicht glauben. Ich glaube nicht, dass du mich Ernst nimmt. Gregor grinst darüber d. h. soviel wie - du spinnst wohl!

Th: Und wie ist das für dich, dass er sagt, du spinnst wohl?

Kl: Sehr verletzend, und es tut auch weh – im Bauch drinnen.

Th: Sag ihm, dass es dir weh tut in deinem Bauch, und dass es dich verletzt.

Kl: Es hat mich verletzt, wie du denkst. Er wollte mich nicht verletzen. Du hast mich aber verletzt.

Th: Zeig ihm deinen Schmerz, spür hinein in deinen Bauch. Was passiert? (Die Therapeutin legt nun die Hand auf die Stelle am Bauch und fordert die Klientin zusätzlich auf mehr zu atmen, was diese dann auch tut.)

Kl: Der Schmerz und der Druck im Bauch lässt nach. Ich will mich nicht mehr streiten mit dir.

Th: Was sagt denn Gregor dazu?

Kl: Er steht nur da und glaubt es nicht. Ich gehe jetzt. Ich lass ihn einfach da stehen.(Klientin etwas zögernd)

Th: Was passiert

Kl: Er hat mich gefragt, warum ich das tue, warum ich gehe. Ich bin immer gegangen. Ich wollte einfach gehen jetzt.

Th: Hat er es gehört, wie reagiert er?

Kl: Er lässt mich gehen – er hat sich nun umgedreht und geht auch.

Th: Kannst du sehen wie er geht?

Kl: Ja, er geht aufrecht, aber ich kann die Augen nicht sehen, er hat sich schon umgedreht.

Th: Wie ist das für dich, dass er geht?

Kl: Wie wenn er beleidigt wäre! (Die Therapeutin fordert die Klientin auf nochmals direkten Kontakt mit dem inneren Bild von Gregor aufzunehmen, doch die Klientin will nicht. Die Klientin hat immer Recht und trägt die Verantwortung für ihr Handeln.)

Th: Was möchtest du sonst tun?

Kl: Ich schau mal. (Pause) Gregor ist jetzt weg.

Th: Was ist bei dir, jetzt?

Kl: Ich such jetzt einfach einen Weg und gehe.

Th: Gehst du schon?

Kl: Ja, auf einer Strasse mit Kopfsteinpflaster.

Th: Was kannst du denn noch erkennen?

Kl: Das irgendwer hinter mir geht, der immer schneller wird. Ich habe nun angefangen zu laufen, doch meine Beine sind so kurz. Ich laufe nun die Strasse entlang. (Die Therapeutin spielt nun Schritte/Straßengeräusche ein um zu unterstützen.)

Th: Wirst du noch immer verfolgt?

Kl: Ich weiß nicht, ich glaube ich war schneller, hinter mir ist niemand mehr.

Th: Schau mal, ob du stehen bleiben und dich umdrehen kannst um zu schauen, ob hinter dir noch jemand ist?

Kl: Hinter mir ist niemand mehr und ich stehe jetzt (Die Kl. erschrickt nun auf's heftigste) Ich habe mich erschreckt!

Th: Was ist denn da, was dich erschreckt?

Kl: Ich habe mich umgedreht, und da hat mir einer auf die Schulter gegriffen!

Th: Wer ist denn nun hinter dir?

Kl: Meine Mutter. Sie hat immer noch die Hand auf meiner Schulter.

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Ich kann nicht, ich möchte gerne ich kann aber nicht – dieses Gefühl habe ich jetzt.

Th: Stehst du jetzt mit deinem Rücken zu deiner Mutter?

Kl: So seitlich und sie hält mich auf der rechten Schulter.

Th: Wie geht's dir da?

Kl: Das ist so ein Gefühl wie - ich kann nicht, ich kann nicht das tun, was ich gerne möchte!

Th: Hält sie dich zurück?

Kl: Nein zurück nicht. Sie zeigt mir welchen Weg ich nehmen soll (Die Th. fordert nun die Klientin auf, direkt mit der Mutter zu sprechen) Ich will nicht, das du bestimmst welchen Weg ich gehen soll! Du mischt dich viel zu viel ein.

Th: Wie reagiert deine Mutter darauf?

Kl: Beleidigt. Sie ist immer beleidigt, wenn man ihr was sagt. Du bist immer beleidigt, wenn man dir was sagt. Es soll alles nach deinem Kopf gehen. Sie hat alles im Griff zu Hause, sagt sie. Ich müsst auch funktionieren. Ich will aber nicht funktionieren.

Th: Wie reagiert sie darauf, dass du nicht funktionieren möchtest. Schau hin, ob sie dich verstanden hast.

Kl: Nein, ich glaube nicht. Ich will nicht funktionieren! (Die Klientin soll lauter sprechen, den Satz wiederholen – um den Energiefluss zu unterstützen.)

Th: Hat sie es jetzt verstanden?

Kl: Ja, sie schüttelt zwar den Kopf, doch ich glaube sie es kapiert.

Th: Frag sie, ob sie es kapiert hat

Kl: Hast du verstanden was ich möchte? Sie meint, sie hat es immer nur gut gemeint mit uns. Das glaube ich auch, dass du es gut gemeint hast.

Th: Wie ist das für dich, dass sie es nur gut gemeint hat? Was spürst du da bei – sie hat es ja nur gut gemeint.

Kl: Schutzhaltung. Meine Mutter möchte mich schützen.

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Einengend.

Th: Dann sag ihr das direkt – Du engst mich ein.

Kl: Du engst mich ein, dass du mich so schützen willst. Sie hat das immer getan, sagt sie. Sie hat uns immer geschützt.

Th: Was möchtest du von ihr?

Kl: Sie soll einfach nur da sein für mich, wenn ich sie brauche. Sie soll sich nicht immer einmischen. (Th fordert zur direkten Anrede auf). Misch dich nicht immer ein, sei einfach nur da für mich, wenn ich dich brauche. Ich glaube nicht, dass sie mich versteht.

Th: Vielleicht solltest du wirklich lauter sprechen.

Kl: (nun lauter) Sei einfach nur da für mich. Sei einfach nur da. Sei bitte nur da für mich, wenn ich dich brauche (Die Klientin weint nun)

Th: Und schau jetzt, wie sie reagiert.

Kl: Sie weint – du weinst, das wollte ich nicht.

Th: Und schau auch, was es mit dir macht, wenn sie weint.

Kl: Sie bringt mich auch zum Weinen. Du bringst mich zum Weinen. Sie meint es nur gut. Aber das kann einem auch zuviel werden. Das ist zuviel des Guten (nun direkt an die Mutter gewandt) (Die Klientin weint nun, durch das Abfließen der Tränen, löst sich die Spannung und Veränderung kann passieren.)

Th: Bleib mit ihr in Kontakt – schau wie sie reagiert.

Kl: Sie weint noch immer. Bitte hör auf zu weinen.

Th: Spür ganz tief bei dir – soviel aufgestaute Tränen, soviel Schmerz, soviel Kontrolle.

Kl: Du hast mir das Jahre eingepflegt, immer. Du brauchst den Kopf nicht schütteln, das ist so. Sie hat sich nun umgedreht und weint.

Th: Sie soll sich wieder umdrehen zu dir, sage ihr das.

Kl: Dreh dich um. Sieh mich an. Du sollst mich ansehen.

Th: Jetzt soll sie da sein für dich - in dem Moment.

Kl: Nimm mich einfach nur in den Arm. (Kl. weint nun, heftiger) Ich brauch nur den Schutz – so – keine Kontrolle. Ich will keine Vorwürfe hören. Meine Mutter hat mich nun in den Arm genommen und hält mich.

Th: Spür mal, wie das für dich ist, wenn die Mama dich hält, dich im Arm hält und in dem Moment für dich da ist, wenn du es möchtest.

Kl: Das ist ihr Beschützerinstinkt und in dem Moment gut für mich. Ich fühl mich wohl. Sie wollte mich immer nur beschützen - vor allem und jedem. Du hast mich immer beeinflusst, es war nicht alles schlecht.

Th: Wie reagiert sie denn jetzt deine Mama?

Kl: Sie steht immer noch da und drückt Tränen (Kl. weint auch noch immer). Hör bitte auf zu weinen, hör bitte auf. Sie versucht nun aufzuhören zu weinen. Nun ist es besser, weil sie nicht mehr so weint.

Th: Was möchtest du von ihr?

Kl: Dass sie nur das ist, wenn ich sie brauche. Das du nur da bist, wenn ich dich brauche. Jederzeit heimkommen kann. Ich will, dass du mit meiner Entscheidung zufrieden bist, weil es meine Entscheidung ist.

Th: Wie reagiert sie darauf?

Kl: Mutter steht so ungläubig da, sie hat das Gefühl mir helfen zu müssen. Du hast mir doch jahrelang geholfen. Ich mag nicht mehr. Sie versteht nicht, was ich möchte. Verstehst du mich überhaupt? Sie meint ja. Sie will nicht loslassen. Sie hat sich immer um alles gekümmert.

Th: Geh doch mal in eine Situation, wo sie sich um alles kümmert, wo sie dich nicht loslässt, wo sie dich beschützt.(Die Therapeutin versucht nun eine Ebene tiefer zu gehen)

Kl: Das war beim Tod von der Stefanie.(Tochter der Klientin) Da hat sie alles gemacht.

Th: Sei dort in dieser Situation jetzt – wo sie alles macht.

Kl: (Klientin weint wieder heftiger und die Energie kann nun weiter abfließen.) Sie hat das mit dem Grab gemacht. Sie hat das auch erledigt mit dem Gewand, das die Kleine anziehen soll. Ich habe das nicht mitentscheiden können.

Th: Sei jetzt dort in der Situation – vor dem Begräbnis, bei der Stefanie, wie deine Mutter alles entscheidet.

Kl: Ich habe nicht mal den Sarg aussuchen können. (Heftiges Weinen, Kl ist in der Situation beim Begräbnis)

Th: Hol nun deine Mutter hinzu und lass sie da sein, und sag ihr das jetzt alles, direkt. Und sie soll nun da sein für dich.

Kl: (heftiges schluchzen) Die Mutter weint nur. Sie steht neben mir. Sie kann mich nicht ansehen, sie hat den Kopf geneigt, sie sieht mich nicht an, sie weint nur.

Th: Sag's ihr direkt.

Kl: Sieh mich bitte an (Die Klientin hält die Luft an, und wird von der Th aufgefordert und unterstützt tief zu atmen) Ich hätte so gerne mitentschieden. Sie hört mich - sie hat es nur gemacht, damit ich mich nicht so belastet fühle.

Th: Wie ist das für dich, wenn sie das sagt, damit du dich nicht so belastet fühlst?

Kl: Es ist so für mich, dass mir jemand die Entscheidung abnimmt, was ich tu. Ich wollte das nie.

Th: Was macht das mit dir, fühl mal in deinem Körper. Jeder nimmt dir die Entscheidung ab. Deine Mutter entscheidet, welches Gewand die Stefanie anhat, , welcher Sarg, welches Grab, alles nimmt sie dir ab, nur um dich zu schützen.

Kl: Ich wollt das selbst machen. Ich wollt das selber machen. Ich wollt den Sarg selber aussuchen, das Gewand und wenn es nur ein Puppengewand gewesen wäre.

Th: Schau wie sie reagiert deine Mutter.

Kl: Sie schüttelt den Kopf und meint, ich wäre nicht fähig gewesen in diesem Moment. Du schüttelst nur den Kopf. Ich weiß nicht, was du glaubst von mir.

Th: Die nimmt dich nicht für ganz voll.

Kl: (Schluchzen wird weniger) Sie reagiert beleidigt. Ich wollte nur mitentscheiden.

Th: Du bist in der Situation, sie hat alles entschieden. Du kannst ihr ja die Sachen zurückgeben und gehst einfach noch mal und besorgst alles, in der Innenwelt ist alles möglich.

Kl: Die Sachen sind eh schön. Es geht nur ums Prinzip. Es ist auch das Kleid schön, das die Kleine anhat. Aber ich hätte halt vorher gefragt werden wollen.

Th: Um das geht's – sie soll nicht über dich hinweg entscheiden.

Kl: Es tut mir leid, dass sie das alles alleine gemacht hat.

Th: Vielleicht kannst du auch noch die kleine Stefanie hinzuholen.

Kl: Das will ich nicht. Sie soll da drinnen schlafen.

Th: Ist nur so mein Vorschlag, dann kannst du ihr alles sagen, das es dir leid tut. Sie versteht's.

Kl: Ich glaub, das weiß sie auch.

Th: Frag sie doch.

Kl: Sie weiß es. Ich geh jetzt da weg, ich will da nicht mehr sein.

Th: Du läufst wieder weg.

Kl: Ja.

Th: Ja, das kennst du ja, wenn es schwierig wird, dann läufst du wieder weg. Drehst dich einfach um und suchst dir einen anderen Weg.

Kl: Nein, nicht umdrehen. Es ist nur so, ich will nicht erinnert werden an die Situation.

Th: Du bist doch schon mittendrin in der Situation.

Kl: Das ist furchtbar genug. (Die Klientin beginnt nun wieder heftiger zu weinen und die Therapeutin fordert sie auf die Tränen raus zu lassen, einen Ton dazu zu machen, den Schmerz auszudrücken, den Schmerz da sein zu lassen, Kl weint zu lauter und heftiger.)

Th: Du kannst dich befreien von deinem Schmerz. Lass ihn da sein und geh' mit dem Schmerz, den Schmerz da sein lassen. Du läufst sonst immer wieder weg, immer wieder vor diesem Schmerz davon. Er kommt in vielen Situationen in deinem Leben um dich zu erinnern. Und atme. (Kl atmet einige Atemzüge tiefer und ist nun entspannter) Lass den Atem durch deinen Körper fließen, damit er dich mit Energie versorgt. (Pause) Wo bist du jetzt? (Die Klientin ist nun aus der Situation „weggelaufen“ und möchte auch nicht wieder zurück. Auch in diesem Fall geht die Th. mit der Kl. – die Kl. hat immer recht und trägt die Verantwortung für ihr Tun.)

Kl: Ich sitze auf einem Sessel. Es ist so ruhig da. Katrin kommt grad. Sie meint, Stefanie geht es gut. Sie hat mit ihr geredet.

Th: Wie ist das für dich, wenn Katrin dir das sagt?

Kl: Ich glaube das. Ich glaube dir, dass du mit ihr geredet hast. Die zwei sind gleich alt. (Katrin ist die Nichte) Sie setzt sich nun auf meinen Schoß und sagt, sie hat mich lieb (Kl. weint nun wieder heftiger) Ich habe dich auch lieb.

Th: Hast du sie im Arm?

Kl: Ja, sie drückt sich so an mich (Die Th. gibt der Kl. eine zusammengerollte Decke in den Arm um sie in ihrem Fühlen und Spüren zu unterstützen.)

Th: Du kannst sie auch mit deinen Armen umfassen. Spür mal die Katrin auf deinem Schoß, ihre Liebe zu dir.

Kl: Das tut gut so auf meinem Schoß. Sie kuschelt sich her, das ist schön. Das ist schön, dass du dich so herlegst. Ich will nur noch so sitzen bleiben, mit der Katrin im Arm.

Th: Lass alles da sein an Gefühl, was jetzt kommt.

Kl: Sie möchte wieder spielen gehen. Ich habe dich auch lieb. Sie ist jetzt gegangen.

Th: Sitzt du noch auf deinem Sessel?

Kl: Ja . (Die Klientin hustet jetzt und auch da wird deutlich, dass noch Spannungen da sind um aufgelöst zu werden.)

Th: Was ist rund um dich herum?

Kl: Es ist hell.

Th: Bist du alleine. Spür doch mal wo deine linke Hand liegt. (Um wieder mehr Energie in Fluß zu bringen, wechselt die Therapeutin die Ebene – wie hier auf die Körperebene.)

Kl: Auf meiner Hüfte.

Th: Spür mal hin in deine Hüfte. Du stützt die Hand grad ab, Was ist jetzt da?

Kl: Der Knochen. Kein Gefühl. (Anmerkung Th: An dieser Stelle hat die Klientin einen Schmetterling als Tattoo, das sie sich nach dem Tod von Stefanie machen hat lassen.)

Th: Wie geht es dir jetzt?

Kl: Gut, zufrieden, irgendwie. Ich kann es nicht beschreiben.

Th: Was möchtest du tun auf diesem Sessel, alleine, zufrieden?

Kl: Ich schau grad in den Himmel, der ist blau, Wolken ziehen vorüber. (Kl. seufzt) Ich bin jetzt gelaufen, einfach nur so. Ich wollt nur laufen.

Th: Läufst du noch?

Kl: Nein, nur so Kurzstrecken. So Sprints. Es war mir einfach danach. Normalerweise laufe ich überhaupt nicht. Ich mag das Laufen gar nicht. Warum ich das jetzt wollt, weiß ich überhaupt nicht.

Th: Vielleicht so ein Ausdruck von davonlaufen, das hatten wir auch schon in der ersten Session. Du sprintest - läufst immer mal weg. Spür mal ein deinen Körper, was passiert, wenn du läufst.

Kl: Er wird warm und er wird schnell, wenn ich laufe.

Th: Wie ist das für dich, wenn dein Körper warm und schnell ist?

Kl: Das warme Gefühl ist o. k. aber das schnelle. Ich bin normalerweise nicht so schnell – ich war nie schnell. (Kl. seufzt wieder)

Th: Sag das deinem Körper doch mal direkt, wie das so ist, wenn er läuft.

Kl: Körper, ich war nie so schnell. Du hast mich nie so schnell getragen.

Th: Spür mal wie er reagiert.

Kl: Gar nicht. Wie, wenn er nicht auf mich hören will. Du hörst nicht auf mich!

Th: Er ignoriert dich einfach.

Kl: Du machst mit mir, was du willst. (wieder seufzen)

Th: Wie reagiert dein Körper jetzt?

Kl: Ich habe das Gefühl, er glaubt das auch nicht, dass er macht mit mir, was er will. Stimmt aber. Ich habe zugenommen, wann du wollen hast. Ich habe abgenommen, wann du wollen hast. Und jetzt will ich so bleiben wie ich bin. Ich will so bleiben wie ich bin.

Th: Guck wie er reagiert.

Kl: Es entsteht jetzt ein Hungergefühl. Ich will aber nichts essen. Ich will nichts essen. Ich will jetzt nichts essen.

Th: Schau ob er dich hört.

Kl: Ich habe keinen Hunger - jetzt hört er mich. Das Hungergefühl ist jetzt auch weg. Ich gehe jetzt weiter. Da stehen so viele schöne Blumen. Da ist eine Wiese. Ich werde jetzt mal Blumen pflücken. Steinnelken, sind da, Tulpen – das gibt es nicht – auf einer Wiese Tulpen. Ich mag Tulpen. Jetzt brauche ich noch Wasser, ich muss die ja wo hineintun. (In der Innenwelt ist alles möglich)

Th: Schau mal, wo du sie hineingeben kannst.

Kl: Da ist eine schöne Vase, die nehme ich einfach. Ohne Wasser.

Th: Ist diese Vase auch in der Wiese oder wo bist du jetzt? (Die Klientin surft jetzt in der Innenwelt herum)

Kl: Nein, ich bin in einem Haus drinnen.

Th: Ist es dein Haus?

Kl: Ich nehme mal an. Ja es ist mein Haus. Mein Bett . Die Küche könnte größer sein, die ist zu klein. Küche du könntest größer sein. Sie wird etwas größer.

Th: Hast du schon Wasser für deine Vase?

Kl: Ja. Die riechen so gut.

Th: Spür den Duft der Blumen.

Kl: Der verbreitet sich im ganzen Raum.

Th: Ja, lass den Duft verbreiten und spür , was es mit dir macht, wenn das so ist.

Kl: Die riechen so gut. Ihr riecht so gut.

Th: Schau mal ob die Blumen reagierten.

Kl: (genießt den Duft der Blumen) Sie verbreiten den Duft immer noch, das duftet so gut. (Kl. seufzt) Sie stehen im Wohnzimmer auf dem kl. Tisch. Ich habe einfach mal Freude an dem Duft der Blumen. Ihr duftet so gut und ich habe so eine Freude.

Th: Ja, spür diese Freude in deinem Körper, wie sie sich ausbreitet. (Die Therapeutin versucht hier ein Scheibchen zu ziehen, auf die Ebene des Fühlens zu gehen um auch wieder den Energiefluss zu erhöhen.)

Kl: Es ist so angenehm, so ruhig und friedlich.

Th: Bist du alleine in deinem Haus.

Kl: Ja.

Th: Hol doch mal deine Mutter hinzu. (Scheibchen, die einzelnen Ebenen miteinander zu verbinden.)

Kl: Nein, die stellt immer alles um. Ja, sie stellt immer alles um. Egal wie ich was hinstelle, sie stellt immer alles um.

Th: Du kannst auch den Gregor hinzuholen.

Kl: Nein, ich möchte das nur alleine genießen. (Pause) Ich glaube ich geh jetzt wieder. Ja, ich gehe wieder.

Th: Wo gehst du denn hin?

Kl. In den Garten. Es blüht alles. Es ist so schön. Meine Nichte spielt, die Kinder. Es ist recht lustig, die tollen herum. (Musik mit Kinderlachen wird eingespielt) Nein, ich mag jetzt nicht mitspielen. Ich mag nicht Nachlaufen spielen, ich mag das laufen ja nicht. Es ist arg wie groß du geworden bist – die Katrin – so groß, fast wie erwachsen.

Th: Wie reagiert sie darauf, wenn du ihr das sagst?

Kl. Sie lacht nur. Sie ist ja nur unter Erwachsenen, sagt sie. Du bist so unbeschwert.

Th: Wie ist das für dich?

Kl.: Das ist schön für mich, dass man als Kind so unbeschwert sein kann, so glücklich. (Die Therapeutin erinnert die Klientin daran mit ihren inneren Bildern direkt zu sprechen) Du machst mich glücklich.

Th: Wenn du Lust hast, kannst du in eine Situation gehen, in deine Kindheit, wo du so unbeschwert gespielt hast auf einer Wiese mit deinen Freunden und Freundinnen. Schau mal, ob das geht.

Kl: Nein.

Th: Möchtest du nicht?

Kl: Oh, ja. Aber es geht nicht. Ich kann nicht.

Th: Oder auch in eine Situation, wo du diese Unbeschwertheit, diese Kindlichkeit verloren hast, dieses Lachen, diese unschuldige Freude, dieses Dasein im Moment. (Es wird spätestens hier sichtbar, dass die Klientin noch nicht bereit ist, tiefer zu gehen.)

Kl: Das habe ich verloren, als die Stefanie gestorben ist. Da habe ich geglaubt, ich kann nie wieder lachen. Aber die Katrin hat mir diesen Irrglauben genommen. Diesen Irrglauben, dass ich nie wieder lachen kann.

Th: Hol die Katrin her.

Kl: Ich bin froh, dass du mir das Lachen wieder gebracht hast.

Th: Wie reagiert die Katrin denn?

Kl: Sie drückt mich wieder.

Th: Spür mal dieses Drücken von der Katrin.

Kl: Sie läuft wieder weg, spielen. Sie mag dieses Drücken nicht immer so.

Th: Wie ist das denn, das sie diese Drücken nicht immer mag.

Kl: Das ist o. k. Kinder müssen das nicht immer mögen.

Th: Kennst du dieses Gefühl gedrückt zu werden, ohne dass du es möchtest?

Kl: Nein.

Th: Auch nicht als Kind, dass du von jemanden gedrückt wurdest, oder in den Arm genommen wurdest, oder geküsst wurdest, auch wenn du es nicht möchtest.

Kl: Nein.

Th: Oder von wem mochtest du es denn besonders – in den Arm genommen zu werden.

Kl: Von niemanden besonders - von allen gleich. Da gab es keinen besonderen.

Th: Wer hat dich den in den Arm genommen und gedrückt?

Kl: Die Mutti, der Papa, die Oma. Der einzige der das nie gemacht hat, war der Opa. Weiß auch nicht wieso.

Th: Du kannst ja in so eine Situation gehen mit dem Opa.

Kl: Nein, der ist immer so beschäftigt - immer mit Lesen.

Th: Guck mal, ob du in so eine Kindheitssituation zurückgehen möchtest, wo dich die Oma, der Papa, die Mama in den Arm nehmen, die drücken, um zu spüren, wie es dir da geht. Oder spür einfach welcher Impuls da ist, was du tun möchtest. (Hier versucht die Therapeutin nochmals in die Ebene der Kindheitserfahrungen zu gehen bzw. lässt sie der Klientin über, die Entscheidung zu treffen, was sie in diesem Moment zu möchte – Y-Form.)

Kl: Ich möchte aufstehen.

Th: Und was tun?

Kl: Leben.

Th.: Tu's doch. Du kannst auch tatsächlich aufstehen um zu spüren, wie es ist - jetzt zu stehen. Hast du Lust?

Kl: Es geht auch so. (Die Klientin bleibt liegen – ihre Impulse das zu leben, was in dem Moment für sie spürbar ist, sind noch sehr gering.)

Th: Spür mal, ob du aufstehen möchtest. (verschiedene Musik z. B. Trommeln wird eingespielt) Ob du das Leben spüren möchtest unter deinen Füßen , in deinem Körper. Was ist mit deiner Hand auf deinem Bauch, was ist da jetzt?

Kl: Es hüpfet in mir.

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Lustig, wie wenn sich was bewegt in mir drinnen.

Th. Spür mal diese Bewegung in deinem Körper, in deinem Bauch. Lass es einfach mal kommen, diese Bewegung.

Kl: Ich dreh mich grad – nur im Kreis. Die Hände ausgestreckt. Ein angenehmes Gefühl, wie zu fliegen. Jetzt ist mir schwindlig.

Th: Was passiert, wenn dir schwindlig ist?

Kl: Ich muss mich niedersetzen.

Th: Ja, mach das mal. Kennst du das auch aus deinem Leben, das du zu viel aktiv bist und dann wird dir schwindlig.

Kl: Nein. (Kl. seufzt tief) Ich gehe wieder zurück in mein Haus.

Th: Bist du schon dort?

Kl: Es riecht noch immer so gut und es ist hell.

Th: Was ist mit deinem Schwindel?

Kl: Der ist weg. Ich bin wieder alleine im Haus. Da ist die Couch und Kaffeeduft.

Th: Hat dir jemand Kaffee gekocht?

Kl: Ich glaub das war ich. Ich wollte jetzt einfach nur Kaffee trinken.

Th: Spür mal, gibt es noch irgendetwas für dich zu tun, heute?

Kl: Nein. Das Haus ist aufgeräumt. Ich denke nicht.

Th: Okay. Ja, dann geh doch noch mal in deinen Raum zurück, in deinen Ausgangsraum. In den großen leeren Raum mit dem Holzboden

Kl: Ja, ich bin dort. Der Boden ist noch immer warm. Die Wände sind weiß - ein weißes Mauerwerk.

Th: Schau mal, ob es da nun ein Fenster oder eine Türe gibt.

Kl: Ja eine Tür ist da. Es ist immer noch hell in dem Raum. In der Tür ist auch ein kleines Fenster ein Glas. (Eine kleine Veränderung wird dadurch schon sichtbar – z. B. zu Beginn war noch keine Türe in diesem Raum)

Th: Kommt durch das Fenster jetzt das Licht herein?

Kl: Ich weiß es nicht. Ich habe ja diese weiße Bluse an und ich weiß nicht, ob meine Bluse das Licht reflektiert.

Th: Du kannst ja die Bluse fragen oder das Glas. (Die Therapeutin bietet der Klientin wieder 2 Wahlmöglichkeiten an – Y-Form.)

Kl: Die Bluse ist es nicht. Das Glas auch nicht.

Th: Du kannst auch den Raum fragen.

Kl: Es kommt von irgendwo da oben das Licht rein.

Th: Ja, guck, vielleicht ist oben eine Glaskuppel.

Kl: Nein, da ist eine Luke. Die war vorher nicht da. Eine runde Luke, die macht das so hell. Von außen kommt das Licht rein.

Th: Kannst du den Himmel sehen?

Kl: Nein, da gehe ich raus, da kann ich den Himmel sehen.

Th: Hast du Lust aus deinem Raum rauszugehen?

Kl: Ja, strahlend blauer Himmel.

Th: Guck mal, ob du auch den Gregor hinzuholen kannst, der war ja auch zu Anfang in dem Raum mit dir drin.

Kl: Ja, er ist da. Er steht neben mir.

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Ein schönes Gefühl. Er ist da, wenn ich das will. ist schön, dass du da bist.

Th: Ja, wenn du ihn dazu aufforderst, dass er da ist.

Kl: Das will er nicht, dass ich ihn auffordere, er will selbst kommen.

Th: Wie ist das denn für dich?

Kl: Unverständlich, aber ich muss es akzeptieren.

Th: Musst du nicht, ich meine in deiner Innenwelt musst du es nicht akzeptieren. Spür mal was du möchtest.

Kl: Ich werde dich jetzt in den Arm nehmen. Er lässt es sich sogar gefallen.

Th: Wie ist das für dich, dass er es sich gefallen lässt?

Kl: Komisch, ich wollte dass er es selbst tut. Dass er mich in den Arm nimmt. (direkt Anrede – Aufforderung Th) Nimm mich du in den Arm, nicht ich dich. Ja, er macht's.

Th: Und wie ist das denn für dich, wenn er dich in den Arm nimmt, wenn du ihn darum bittest?

Kl: Das ist dieses Geborgenheitsgefühl, diese Wärme. Es ist so warm, es tut gut, wenn du mich in den Arm nimmst, das ist angenehm.

Th: Schau, ob ihr euch ein Plätzchen sucht in der Natur da draußen, in dieser Wärme in der Sonne. Schau, ob das geht.

Kl: Nein, er will sich nicht niedersetzen. Warum magst du nicht? Er ist nur wegen mir da, sagt er. (Kl. seufzt wieder ganz tief und durch dieses mehrmalige Seufzen in dieser Schlusszene kann auch noch Spannung abgebaut werden.)

Th: Frag ihn doch, was er möchte.

Kl: Er möchte kommen und gehen, wenn er es will. Aber das will ich nicht, dass du kommst und gehst wenn du das möchtest. (Kl. seufzt wieder ganz tief)

Th: Wie ist das für dich – er möchte kommen und gehen, wenn er will, aber das passt für dich nicht. Was macht es mit dir?

Kl: Es ist unverständlich. (Th fordert Kl auf zu spüren, was es mit ihr macht, was sie im Körper fühlt) Ein komisches Gefühl im Magen. (in den Magen, Bauch zu spüren und dem Gregor direkt zu sagen, wie es ihr geht) Ich habe ein komisches Gefühl im Magen, so ein Kribbeln. Er versteht's, dass ich mich da nicht wohl fühle dabei, dass es ein komisches Gefühl ist. Er hat genickt.

Th: Wie ist das für dich dass er dich versteht?

Kl: Das ist gut. Das Kribbeln hört auf und das ist gut. Ich möchte wieder zurück – weg, zurück ins Haus gehen. (seufzen der Kl.) Da ist ein angenehm warmes wohlige Gefühl von Geborgenheit in diesem Haus.

(Die Klientin möchte nun von sich aus die Sitzung beenden – für sie gibt es im Moment nichts mehr zu tun. Es zeigt sich, dass sich die Klientin immer wieder in dieses Haus zurückzieht – so wie eine Schnecke in ihr Schneckenhaus um dort mit sich alleine zu sein. Dieses Haus stellt wohl so eine Art Schutzfunktion für sie dar, in dem sie sich von den Anforderungen des Lebens (vor allem vor ihrer Mutter) erholt und auch geschützt fühlt.

Die Klientin möchte auch keine Musik zum Anker und sie möchte auch, dass ich im Raum bleibe, bis sie in ihrem Tempo wieder zurück ist. Die Klientin ist im Anschluss an die Sitzung erstaunt, wie tief entspannt sie bei dieser Sitzung war und wie tief sie in ihr Unterbewusstsein eintauchen konnte.)