

# **Supervisions-Sitzung Katja Herder Berufsausbildung B 16 - 178**

## **„Depression, Alkoholprobleme“**

Der Klient klagt über Depressionen und Alkoholprobleme, er fühlt sich häufig von seinen Gefühlen abgeschnitten, allein, hilflos, handlungsunfähig und in sich selbst gefangen. Seine innere Leere zeigt sich auch sofort in den inneren Bildern und führt ihn schließlich über verschlungene Wege in einen Raum, von dem sehr viele Türen abgehen. Es sind die Türen zu seinen Gefühlen. Die Botschaft des Raumes lautet: Du kannst jetzt nicht mehr weglaufen. Du wirst nur ganz, wenn du all diese Türen öffnest und alle Gefühle wieder zulässt. Der Klient ist sehr berührt und bereit für diesen Schritt. Mithilfe seiner inneren Helfer, einem Engel, dem Löwen, dem inneren Heiler und einem Bären, der für Ruhe und Gelassenheit steht, fühlt er sich in der Lage, sich allen Gefühlen nach und nach zu stellen. Am Ende ist der Eingangsraum licht und voller Blumen, das Leben kehrt in die Innenwelt des Klienten zurück.

### **Vorgeschichte:**

Der Klient hat schon einige Sitzungen hinter sich und ist mit diesen Beschwerden zu mir gekommen:

**Depression, Alkoholprobleme und Selbstmordversuch!**

**Außerdem hat er sich selbst verletzt.**

**Folgende Themen haben sich heraus kristallisiert:**

**Völliges abgeschnitten sein von Gefühlen zu sich und zu anderen, allein sein, oft handlungsunfähig, hilflos, in sich selbst gefangen, das Vertrauen in sich und andere fehlt, Angst, Leere, gönnt sich selbst nichts, ein noch ungelöstes Familienthema.**

**Der Klient wird durch einen Entspannungstext zur Treppe „gebracht“.**

Th: Schau einmal, was passiert. – *Der Klient stöhnt.* - Dirk, wo bist du, was kannst du wahrnehmen, wie fühlst du dich?

Kl: (*stöhnt*) Irgendwie ist eine andere Treppe als sonst.

Th: Hm, was ist denn anders - erzähl mal.

Kl: Es ist nicht so dunkel, nicht so unfreundlich. Irgendwie ist mehr Licht das Geländer, das ist irgendwie glänzend.

Th: Magst du denn die Treppe jetzt mal runtergehen? – *Der Klient bejaht.* - Dann geh mal runter und sag mir, wenn du unten ankommen bist. – Wo bist du jetzt?

Kl: Irgendwo ganz unten halt in einem Flur.

Th: Ja, sind da Türen?

Kl: Ja, da sind mehrere Türen.

Th: Wie viele Türen sind denn da, guck doch mal auf der rechten Seite.

Kl: Fünf bis sechs - keine Ahnung.

Th: Ja, und links?

Kl: Links ist nur noch eine und die ist auch offen.

**Hier wird klar, wie viele Themen der Klient schon angeschaut bzw. bearbeitet hat.**

Th: Ja.

Kl: Sind sowieso einige Türen offen - das sind die Räume die ich schon betreten habe.

Th: Ja, guck mal wie viel sind noch zu?

Kl: So wie es aussieht - 3 auf der rechten Seite.

Th: Ja, was möchtest du jetzt tun? Willst du in einen offenen Raum gehen oder willst du mal gucken, welcher Raum dich von den geschlossenen anzieht? Was ist dein Impuls, was möchtest du jetzt tun?

**Hier wird ein Y-Frage gestellt, um dem Klienten Möglichkeiten aufzuzeigen, aber trotzdem völlig freie Hand zu lassen.**

Kl: In die offenen Türen brauche ich nicht rein.

Th: Dann schau mal, welcher Raum ich von den geschlossenen anzieht oder wo ein Thema draufsteht.

Kl: *(stöhnt)* Thema sehe ich keins, aber irgendwie krieg ich Kopfschmerzen.

**Der Klient „entwischt“ in die Kopfschmerzen, um nicht in die direkte Tür, also in die „Konfrontation“ zu müssen.**

Th: Sag mal den Kopfschmerzen, dass du sie wahrnehmen kannst.

Kl: Ich spür euch ganz genau, Kopfschmerzen. *(tiefes Ausatmen)*

Th: Frag sie doch mal ob sie eine Botschaft für dich haben oder ob sie dir sagen können, in welche Tür du reingucken kannst ... oder ob sonst irgendwas wichtig für dich ist. Oder spür einfach, was ist dein Impuls, was willst du tun?

Kl: Habt ihr irgend eine Botschaft für mich, ihr scheiß Kopfschmerzen? *(stöhnt)*

Th: Wie reagieren sie?

Kl: Irgendwie ist es egal, es ist wohl gleichwertig mit den Türen.

Th: Es ist gleichwertig mit den Türen?

Kl: Ja, es ist nicht so wichtig, welche ich auf mache, sondern dass ich eine aufmache.

Th: Nur dass du eine aufmachst, ist wichtig?

**Wiederholung, damit dem Klienten bewusst wird, dass er in Handlung gehen muss.**

Kl: Ja.

Th: Ja, dann geh doch mal auf eine zu. – *Der Klient bejaht.* – Welche ist denn das?

Kl: Es ist die erste auf der rechten Seite.

Th: Ja, wie sieht die aus?

Kl: Wie alle Türen da unten - altes Holz, Eisen beschlagen, kleines vergittertes Fenster ... also mehr so ein Guckloch, schwere Riegel.

Th: Ja, magst du sie den jetzt mal aufmachen, magst du jetzt mal an die Klinke fassen ... dann mach sie jetzt mal auf und sag mir, wenn du bereit bist.

Kl: Hhmhm, ok. (*Geräusch einer sich öffnenden Tür wird eingespielt.*)

**Das Geräusch dient dazu, die Situation so real wie möglich zu gestalten, damit der Klient sich im direkten Erleben - auf der Erlebnis- oder Gefühlsebene bewegt, wo die Veränderungsarbeit effektiv stattfindet.**

Kl: Pfffffff! Ha!

Th: Ist sie offen?

Kl: Hmmm. (*Tiefes Atmen*)

Th: Was ist da, was kannst du wahrnehmen?

Kl: (*schluckt*) Leere.

**Hier wird Thema des Klienten deutlich.**

Th: Leere, ja. Ist der leer, der Raum?

Kl: Ich bin mir nicht ganz sicher, ob er wirklich leer ist, aber irgendwie ist er halt dunkel und eigentlich kann man Sachen spüren, aber dieser Raum wirkt leer - also auch vom Schall her so.

Th: Ja, guck doch mal links um die Tür – links, wenn du um die Ecke greifst, ist bestimmt ein Lichtschalter. Willst du mal draufdrücken und Licht machen?

Kl: Mhm. - Scheiße, der Druck im Kopf wird mehr.

Th: Ja, dann frag doch mal den Kopfdruck, ob er damit zu tun hat, was da im Zimmer ist? Oder sag ihm, dass du ihn wahrnimmst.

**Hier soll der Klient in innere Konfrontation treten, damit so eine Beziehung hergestellt werden kann.**

Kl: Ich spür dich, ich spür dich genau, Druck, es ist diese...diese innere Angst.

Th: Mhmh:

Kl: Pfffff, diese Leere in mir.

Th: Diese Leere in dir, ja.

**Der Therapeut versucht durch Wiederholen die innere Wirklichkeit noch mal ganz bewusst zu machen.**

Kl: Dieses Unterdrücken von Empfindungen.

Th: Ja.

Kl: Dieses fast schon Sterile.

Th: Ja.

Kl: Es ist ein runder Raum.

Th: Ja. Ist Licht an?

Kl: Ja! Tatsächlich nichts drin, in der Mitte ist ein Loch, ein Schacht oder Brunnen nach unten.

Th: Ja, was willst du jetzt machen in dem Raum mit der Leere? Magst du dich mal fallen lassen, in das Loch? Kannst auch den Raum fragen, was du tun sollst oder wofür er steht.

Kl: Wofür stehst du, was soll ich hier? – Es ist das Jetzt wofür er steht.

Th: Wie ist das für dich dass es das Jetzt ist - spür mal, wie ist das für dich?

Kl: Im Moment ist es beschissen.

Th: Sag's dem Raum mal

Kl: Mir geht's beschissen mit dieser Leere.

Th: Wie reagiert der Raum, wenn du ihm das sagst?

Kl: (*entsetzt*) Er sagt, das ist falsch. - Da sind so Fensternischen ...

Th: Ja?

Kl: In einem ist jetzt Licht von außen aufgegangen, zeigt mir da eine kleine Blume und sagt, dass er gar nicht mehr so leer ist. Es ist halt auch schwer, diesen Raum mit Leben und Licht und irgendwas zu füllen.

Th: Wie ist denn das für dich, wenn du das hörst?

Kl: (*Schweres atmen*)

Th: Ja?

Kl: Ich weiß nicht, es ist...also ab und zu spür ich's ja.

Th: Ja, sag's dem Raum mal.

Kl: Ab und zu spür ich das Leben.

### **Hier Fühlt der Klient sein Abgetrennt sein, seine Leere.**

Th: Was ist da jetzt passiert?

Kl: Ich soll mich um die kleine Pflanze kümmern, damit sie wachsen kann.

Th: Ja. Weißt du, was gemeint ist wenn der Raum sagt, du sollst dich um die kleine Pflanze kümmern, damit sie wachsen kann?

Kl: Ich soll es nicht immer alles mit Druck machen.

Th: Du sollst nicht immer alles mit Druck machen. - Wie ist das für dich?

Kl: (*schweres atmen*) Ich weiß das – Scheiße!

Th: Spürst du es auch?

Kl: Im Moment macht sich wieder diese komische Kälte in mir breit.

Th: Ja, lass die Kälte doch mal Gestalt annehmen. Sag der Kälte mal, sie soll Gestalt annehmen.

### **Hier wird die energetische Wirklichkeit eingefordert; durch das Symbol wird das Gefühl fassbarer.**

Kl: Nimm Gestalt an, Kälte! Zeig dich mir, ich will endlich wissen, was los ist.

Th: Ja genau! – *Der Klient atmet schwer.* - Was ist da? Die Kälte, kommt sie?

KL: Nein.

Th: Nein? Wie ist denn das für dich? Spür mal!  
Es ist deine Innenwelt, du kannst in ihr machen was du willst, du bist der Boss!  
Du sagst, sie soll Gestalt annehmen, aber die Kälte tut das nicht - wie ist das für dich, was macht das mit dir?

**Hier wird dem Klienten bewusst gemacht, dass er die Macht über seine Innenwelt hat um so eine Konfrontation zu erleichtern.**

Kl: Traurig, wütend, ich weiß nicht.

Th: Ja, spür das mal! Wo spürst du das denn, die Traurigkeit und dass du wütend bist?

Kl: Das ist so... ist so eine Wärme, die sich in mir ausbreitet, das ist ganz komisch, das ist das ist das Gegenteil von der Kälte.

Th: Ja, sag's der Kälte mal, wie es dir damit geht, dass du wütend bist und traurig.

Kl: Ich bin wütend und traurig, dass du dich nicht zeigst. Es ist so ein Wirrwarr jetzt im Moment – Scheißdreck!

Th: Was heißt Wirrwarr? Ist es so eine Abfolge von Bildern?

Kl: Nein, das ist mehr so, wie wenn du durch so ein Kaleidoskop guckst, so wirklich alles kunterbunt und Farben, Farbblitze, das ganze in Schwarz weiß und....

Th: Ja, dann halt doch das Kaleidoskop einfach mal an und guck, welches Bild stehen bleibt!

**Der Therapeut versucht den Klienten in der Konfrontation zu halten.**

Kl: Stop!

Th: Was ist da passiert?

Kl: Ich guck von oben auf eine Landschaft, da kommt eine Autobahn aus einem Tunnel raus. Ich versteh langsam gar nichts mehr.

Th: Wie ist das denn, nichts zu verstehen?  
Kannst ja die Landschaft fragen, was du da sollst! Ob du der Autobahn folgen sollst, ob sie eine Botschaft für dich hat, oder dich irgendwo hinbringen will oder was zeigen. - Kannst ja mal drauf gehen auf die Autobahn ... ist nur ein Vorschlag - kannst auch weiter von oben drauf gucken ...

Kl: *(Atmet schwer)*

Th: Was ist da gerade bei dir passiert?

KI: Ich komm unten an der Bahn an.

Th: Du kommst unten an der Autobahn an, ja.  
Was machst du da jetzt?

KI: Ich steh da, guck zu wie die Autos fahren.

Th: Kannst du die Autobahn fragen, ob sie eine Botschaft hat, ob sie dich irgendwo hinführt? Ob sie dir irgendwas zeigen will, ob du ein Auto anhalten kannst und mitfahren sollst ... oder ob sie mit deiner Kälte und Leere was zu tun hat? Oder mit deinen Kopfschmerzen ... oder du kannst auch weiter die Autos beobachten! Was möchtest du jetzt tun?

**Scheibchen ziehen, Vorschläge werden gemacht an die Hand genommen, dann wieder losgelassen.**

KI: Kannst du mir irgendwas erzählen, Bahn? Wo geht sie hin? Welches ist die richtige Richtung? Was soll ich hier machen?

Th: Wie reagiert die Bahn?

KI: Die Seite, die aus dem Tunnel rausgeht wird immer schneller, immer befahrener und fast nicht passierbar, während die in den Tunnel reingehet jetzt leer ist.

Th: Weißt du, was das bedeutet für dich?  
Kannst du was damit anfangen? Weißt du was sie dir sagen will?

KI: Die Seite, die rausführt, geht von mir weg, ich entferne mich von mir.

Th: Du entfernst dich von dir?

KI: Wenn ich die Seite benutze, wenn ich alles totmache ... ich kann nur zum Ziel kommen wenn ich zu mir gehe.

Th: Ja, spür mal! Wie ist das für dich?

KI: Schwierig.

Th: Ja, dann sag das mal der Bahn.

**Direkte Ansprache damit wird der Klient im Hier und Jetzt gehalten wird, um so eine direkte Konfrontation zu erzielen. Nur so kann es zu einer Änderung und Spannungsentladung kommen.**

KI: Es ist so verdammt schwierig, zu mir zu kommen und mich selbst zu finden.

Th: Wie reagiert die Bahn, wenn du ihr das sagst?

KI: *(Hustet)*

Th: Ja, spür das mal. ... Ja, was macht das Bein?

Kl: Es krampft.

**Änderung der Erlebnisebene;  
die neue Wahrnehmungsebene ist die Körperebene.**

Th: Ja sag dem Bein mal, dass du es wahrnimmst.

Kl: Ich spür dich Bein, ah.

Th: Wie reagiert das Bein, wenn du es ihm sagst?

Kl: Es ist entspannter.

Th: Dann frag doch mal das Bein, ob es eine Botschaft für dich hat, warum es jetzt krampft. Ob es ein Bild für dich hat oder eine Botschaft. Ob der Krampf vielleicht mit der Autobahn zu tun hat ...

Kl: (*schweres atmen*) Es sagt mir alles...das Gleiche, dass ich nicht weglaufen kann, dass es nicht mehr geht.

Th: Ja. Wie ist das für dich, dass du jetzt nicht mehr weglaufen kannst? Spür mal was macht das mit dir?

Kl: Es ist komisch. (*tiefes Atmen*) Bisher hat es immer funktioniert.

**Musterhandlung - der Klient hat sich bisher in bestimmten Situationen immer „ausgeklinkt“, er ist physisch, wie mental „weggelaufen“.**

Th: Und jetzt funktioniert das nicht mehr?

Kl: Es wehrt sich alles dagegen.

Th: Ja, alles wehrt sich - spür mal - alles wehrt sich dagegen, dass du wegläufst! Du sollst dich stellen, ist das so was?

Kl: Mhm.

Th: Ja, spür mal.  
Ja, du kannst dich natürlich stellen und die Autobahn mal fragen, auf welche Richtung du aufspringen oder mitfahren sollst, damit du bei dir ankommst; dass du zu dir finden kannst ... oder was du tun musst, damit du zu dir finden kannst! Du kannst alles machen: die Autobahn fragen, das Bein fragen - was immer du möchtest

Kl: Es geht nur in den Tunnel rein. - Die andere Richtung geht nicht, die ist einfach zu schnell.



Th: Ja. Willst du ein Auto anhalten?

Kl: Es fährt ja nichts rein ...

Th: Du kannst ja auch draufgehen und laufen.

Kl: Ich bin unterwegs.

Th: Dann lauf mal!

Kl: *(atmen)*

Th: Na, bist du noch unterwegs oder bist du schon irgendwo angekommen?

Kl: Das ist ein Saal.

Th: Ja?

Kl: Und in diesem Saal sind verschiedene Türen rundherum und in der Mitte ist ein Stuhl, der sich langsam dreht.

Th: Wie ist es da jetzt?

KL: Alles in allem sehr ansprechend – ein ansprechender Raum.

Th: Sag es dem Raum mal.

Kl: Ich fühl mich von dir angesprochen.

Th: Wie reagiert der Raum?

Kl: Es ist komisch, von diesem Stuhl geht so ein pulsierendes Leuchten aus. Von den einzelnen Türen kommen auch Stühle aus dem Boden. Ich soll mich auf den mittleren Stuhl setzen, auf dem in der Mitte! Das mach ich!

Th: Ja.

Kl: Das dreht sich auch nicht schnell, das ist echt angenehm, das Pulsieren. Es ist so eine gewisse Wärme so, die mich umgibt, und auf den Türen sind Symbole...Zeichen.

Th: Was für Symbole, Zeichen sind denn da?

**Der Therapeut folgt der Energieflußrichtung; es muss nicht eingegriffen werden; freilaufender Prozess.**

Kl: Jede Tür steht eigentlich für ein anderes Gefühl.

Th: Wie ist das denn jetzt, da auf dem Stuhl mit der Energie da zu sitzen?

---

Kl: Irgendwie - ach Scheiße - irgendwie ist das einfach...

Th: Was ist einfach?

Kl: Ich bin nur ganz oder werde auch nur ganz, wenn ich den ganzen Salomon zulasse, wenn ich die ganzen Gefühle zulasse und nicht immer wieder wegsperre.

Th: Ja spür das mal! Wie ist denn das?

Kl: *(Atmen)*

Th: Du sollst sie zulassen?

Kl: So wie ich da jetzt sitze und der Stuhl dreht sich, denk ich einfach, dass sie da sind, aber das ist natürlich auch schwer - diese scheiß Türen zu öffnen

Th: Sag's ihnen!

Kl: Es ist für mich sehr, sehr schwer, diese Türen zu öffnen! Es ist, als ob diese Energie einfach nur von rundherum strömt, es geht nicht anders, ich muss ... ich ... es geht nicht anders ... die Türen müssen einfach geöffnet werden.

Th: Ja, dann sag doch einfach den Türen, sie sollen mal aufgehen.

Kl: Geht einfach auf!

**Hier „manifestiert“er seinen Willen. Er will endlich Gefühle und keine Leere mehr.**

Th: Gehen Sie auf?

Kl: Ja.

Th: Und wie ist das für dich?

Kl: *(Atmen)*

Th: Sind Gefühle da?

KL: Ganz, ganz schwach, aber sie sind da! Es ist einfach deutlicher zu spüren  
Es ist wie so ein Hauch, der über die Haut geht!

Th: Dann spür mal, spür mal den Hauch der über die Haut geht.

*- Musik eingespielt. -*

**Hier wird Musik eingespielt, um das Neue noch mal bewusst zu machen und zu anker.**

Kl: *(Atmet)*  
Ich komm mir vor wie...wie ein Blinder, der sich in einer neuen Umgebung zurechtfinden muss.

Th: Ja, wie ist das für dich? Spür mal!

Kl: Erstmal überwältigend!  
Diese Vielzahl, was es alles so gibt!

Th: Ja. ...  
Sag den Gefühlen mal, dass es überwältigend ist, dass es sie gibt.

Kl: Es ist ziemlich überwältigend so alles auf einmal zu spüren.

Th: Wie reagieren sie darauf wenn du ihnen das sagst?

Kl: Das ist irgendwie so wie eine vorsichtige Annäherung, also sie versuchen auch, mich nicht zu überfallen.

Th: Ja, sag ihnen mal „Ihr versucht mich ja nicht zu überfallen“ .

### **Durch direkte Ansprache in Konfrontation gehalten.**

Kl: Ihr versucht nicht mich zu überfallen, als ob wir uns...als ob wir uns irgendwie aneinander gewöhnen müssen ... das ist...mein Gott...das ist so eine Palette!!

Th: Ja?

Kl: In allen Schattierungen!

Th: Ja, spür noch mal  
- Musik eingespielt -

### **Hier wird dem Klienten noch mal Zeit gelassen, die neuen Gefühle zu erspüren und ganz in sich aufzunehmen.**

Kl: *(atmet, Husten)*

Th: Was ist da bei dir gerade? Was passiert?

Kl: Der alte Rotz will raus - sonst ist hier auch kein Platz für was Neues.  
Du musst raus, Rotz du musst raus aus mir!!

Th: Wie reagiert er?

Kl: Er röchelt so vor sich hin

Th: Er will jetzt rausgehen?

Kl: Oh, er ist schon seit geraumer Zeit dabei, raus zu gehen.

## **Der Klient ist oft sehr verschleimt, was immer häufiger abgehustet wird!**

Th: Du kannst ihm ja sagen, er kann sich ein bisschen beeilen. Du kannst ihn ja mal fragen, ob er das tun will oder du kannst ihn fragen, was du tun kannst, dass er schneller verschwindet.

KL: Wie krieg ich dich schneller raus?  
Auch nett ja... Er erzählt mir, dass ich es selber bin, ich produziere ihn immer wieder neu ... Ich muss einfach meine Gewohnheiten brechen... ändern ... Solange ich das nicht mache, wird er immer wieder neu entstehen!

TH: Wie ist das für dich?

KI: Das ist soviel auf einmal!

Th: Du kannst ihn ja mal fragen, wenn du jetzt die ganzen Gefühle weiterhin zulässt, ob das der richtige Weg ist!

KL: Ist das der Weg für mich, die Gefühle mehr zuzulassen ... immer mehr oder auch immer mehr auf einmal?

Th: Wie reagiert er?

KI: Das ist auf jeden Fall ein großer Schritt!

Th: Wie ist das für dich?

KI: Psssssssssss! Ich versteh das! Das ist irgendwie...ich versuch's ja auch.

Th: Ja, hol mal die Gefühle dazu!

## **Hier wird in direkter Konfrontation gehalten.**

KI: Ich versuch ja auch, euch zuzulassen. - Aah das wissen sie auch. - Ab und zu wird's mir wieder zu viel und dann fällt's mir einfach schwer, mit euch umzugehen!

Th: Wie reagieren sie?

KI: Sie wissen das! Es sind immerhin meine Gefühle!

Th: Sie wissen das? Hhm, frag Sie doch mal, ob sie dir helfen können dabei, mit ihnen umzugehen, oder wer dir sonst helfen kann, mit ihnen umzugehen, dass du sie immer mehr zulassen kannst!

KI: *(schweres atmen, lachen)*

Th: Was ist da, was lachst du?

KI: Es klingt manchmal so einleuchtend, so logisch ... Es ist - ich soll einfach auch auf meine Helfer zurückgreifen.

Th: Aha, dann hol mal deine Helfer vielleicht den Engel oder den Löwen oder den inneren Helfer, keine Ahnung wen du dazu holen möchtest ...

**Durch Unterstützung (innere Helfer) wird die von ihm erzeugte Sichtweise, also seine Gefühle, von ihm besser eingebracht.**

KI: Das ist auch nicht wichtig! Eher so, ich muss einfach wissen, dass sie da sind und wenn's mir schlecht geht oder auch wenn's mir gut geht, aber das lass ich ja auch nicht zu mit einen! Oder halt alle zu holen!

Th: Ja, hol sie dir doch jetzt mal dazu!

KI: Sind alle da alle wie sie da sind!

Th: Frag sie doch mal, ob sie dir in Zukunft helfen, damit um zu gehen, dass sie sich vielleicht bemerkbar machen oder dir ab und zu ein Gefühl schicken oder abwenden, dass sie einfach da sind. Wenn du sie brauchst, kannst du mit ihnen ein Abkommen treffen.

KI: Ich brauche eure Hilfe für die ganze Vielzahl der Gefühle, ich bin manchmal einfach überwältigt ... ich krieg das im Moment nicht alleine hin und dann schmeiß ich wieder alle Türen zu!

Th: Hhm, wollen sie dir helfen, dass die Türen offen bleiben? Wer ist denn da überhaupt bei dir, gerade?

KI: Da ist der Engel, der Löwe, der Heiler, 2-3 Kleine. - Und ein Bär!

Th: Und ein Bär, aja!

KI: Wo kommt der denn her?

Th: Ja, frag ihn doch mal!

KI: Wo kommst du her? Du bist neu, dich kenn ich nicht.

Th: Na, was sagt der Bär?

KI: Es ist meine innere Ruhe und auch Kraft.

**Krafttier: er repräsentiert die Eigenschaften von Ruhe und Kraft - durch ihn können sie wahrgenommen werden.**

Th: Ja, spür das mal!

Th: Wie ist das für dich, den Bär zu spüren?

Kl: Ganz schön gewaltig!

Th: Sag's ihm mal.

Kl: Gewaltig, dich zu spüren.

**Hier spürt der Klient keine Abtrennung "Leere" von sich.**

Th: Wie reagiert der Bär darauf, wenn du ihm das sagst?

Kl: Es ist so, als ob er mir seine symbolische Kraft überträgt!

Th: Spür diese Kraft mal.

*- Musik wird eingespielt -*

KL: (Atmet, Husten löst sich)

**Hier wird mit Hilfe von Musik ein neues Gefühl geankert.**

Th: Was ist da bei dir gerade?

Kl: Der ganze Rotz wird rausgedrängt!

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Ja gut, das ist alles ... dass der Rotz rausgeht ist toll ... und diese Vielzahl an Gefühlen sind eigentlich auch toll!

Th: Ja, und wollen deine inneren Helfer dir helfen, dass die Türen offen bleiben?

Kl: Ja!

TH: Und wie ist das für dich?

Kl: Das ist gut...das ist gut zu wissen, dass ihr mir helfen wollt!

TH: Wie reagieren sie darauf, wenn du ihnen das sagst?

Kl: Jeder auf seine Art aber die Hauptfigur in diesem Raum ist wirklich der Bär! Er ist einfach das Symbol für die richtige Dosierung vielleicht auch!

Th: Sag es ihm mal direkt!

Kl: Du bist das Symbol für die richtige Dosierung der Gefühle, nicht immer nur schwarz oder weiß, sondern auch alles, was dazwischen liegt und nicht top oder flop; es gibt alles dazwischen!

Th: Was macht der Bär, wenn du ihm das so sagst?

Kl: Er ist für mich da ... erst in diesem Raum ... er steht nur für diesen Raum!

Th: Ja?

Kl: Aber das witzigste ist das Loch an der Decke!

Th: War das eben noch nicht da?

Kl: Doch, aber ich habe es eben nicht so wirklich registriert!

Th: Was ist daran witzig?

**Der Klient geht hier selbständig ins Anfangsbild zurück.**

Kl: Das ist das Loch in dem Boden von dem Zimmer am Anfang!

Th: Magst du dahin wieder zurückgehen in das Zimmer - gucken, wie es da jetzt aussieht - ob da noch so viel Leere ist, oder wie es jetzt darin aussieht?

Kl: Hmm, ja ... Spiegelbild ist falsch, es ist eigentlich der gleiche Raum, wie unten, nur halt mit Fenstern anstatt Türen und da wo eben ein Fenster mit einer Blume war, sind jetzt viele Fenster mit vielen Blumen; sie sind noch klein und schwach, aber sie sind da!

Th: Und wie fühlst du dich da jetzt in dem Raum; ist es da immer noch so kalt und leer?

Kl: Durch die ganzen vielen Blumen ist es schon nicht mehr so leer, das hallen ist auch nicht mehr so schlimm, das wird immer weniger und mit jedem neuen Blatt das irgendwo wächst. Das ist richtig licht hier!

Th: Ja, es ist richtig licht, spür das mal: es ist richtig Licht!

Kl: Und der Druck ist weg, der Druck im Kopf ist weg!

Th: Der Druck im Kopf ist weg - und was macht dein Bein?

KL: Dem geht's gut!

Th: Was ist mit der Angst? Ist sie noch da?

KL: Ja, auch die Angst ist noch da, aber auch die gehört dazu!  
Das ist auch ein Gefühl!

Th: Ja!

**Das Zimmer hat sich verändert, Blumen wachsen, es ist Licht!  
Eine Veränderung hat stattgefunden und zeigt den neuen Zustand des Klienten an!**

Kl: Muss nur alles in richtiger Relation sein!

Th: Gibt es da jetzt noch irgendetwas für dich zu entdecken im Moment oder anzugucken?

Kl: Nein, das ist schön hier!

Th: Ja, ist schön da?

KL: Gut, ich meine es fehlt noch was, aber es ist einfach...es ist doch gut!

**Hier zeigt sich, dass noch nicht alles erlöst ist.**

Th: Ja dann genieße das doch noch mal, dieses Gefühl, dass alles wächst, dass alles gut ist; nimm dieses Gefühl ganz in dich auf. – *Musik wird eingespielt.* - Und dann ganz allmählich, wenn du es genug genossen hast komm hierhin zurück auf die Unterlage, die dich sicher trägt und lass dann alles Schwere hinter dir und sei dann wieder im hier und jetzt - und tue das in deiner Geschwindigkeit. - *Musik* –

**Zum Abschluss der Sitzung hat der Klient noch einmal die Möglichkeit, das Neue in sich aufzunehmen, zu reflektieren und nachzuspüren und zu ankern. Dies geschieht mit Hilfe der Musik.**