

Supervisions-Sitzung Konstanze Höppner

Berufsausbildung B 4

„Innerer Löwe und Panik“ (Panik)

Die 60-jährige Klientin gerät oft ohne ersichtlichen Grund in Panik. Sie hat schon einige Sitzungen genommen. In dieser Sitzung soll sie ihren „inneren Löwen“ kennen lernen, um auf der Symbolebene zu trainieren, mit ihrer eigenen Power umzugehen. Schritt für Schritt nähert sie sich der Energie des Löwen und wird dabei immer wieder mit ihrer Panik konfrontiert. Sie will sich dann am liebsten wieder zurückziehen, wird aber von der Therapeutin im Kontakt mit dem Löwen gehalten. So entsteht ganz langsam eine Vertrauensbasis, die es der Klientin ermöglicht, mit immer mehr Energie umzugehen. Sie kann sich schließlich sogar dem Ekelgefühl aussetzen, welches in ihr hochsteigt, wenn ihr der Löwe in ihrer Vorstellung über das Gesicht leckt. Sofort kommt eine Panik auslösende Situation aus ihrer Kindheit hoch - ein anderes Kind hatte ihr einen lebenden Frosch in die Badehose gesteckt und anschließend gemeint, sie solle sich nicht so anstellen. Die Klientin ist von Ekel und Panik überwältigt, kann aber jetzt - mit dem „inneren Löwen“ an ihrer Seite - neu agieren. Sie stellt die Kinder zur Rede und behauptet sich, so dass diese es nicht mehr wagen, sich so einen Spaß mit ihr zu machen. Dann geht die Klientin mit ihrem „inneren Löwen“ zu ihrer Mutter, von der der Mustersatz „Stell dich nicht so an“ geprägt wurde. Auch hier steht ihr der Löwe hilfreich zur Seite, was zu einer, für die Klientin völlig überraschenden Verwandlung der Mutter führt. Die Klientin kann nun den Löwen ganz deutlich an ihrer Seite spüren, was noch verstärkt wird durch die Anweisung der Therapeutin, in den Löwen rein zu gehen und aus dessen Augen die Welt zu sehen und zu erleben. Die Klientin nimmt die ganze Kraft und Präsenz, die Power und Durchsetzungskraft in sich auf und erlebt dann sogar, wie sie es zum ersten Mal wagt, die Macht des Stärkeren auszuleben. In ihren inneren Bildern ist sie nun der Löwe und reißt ein schwächeres Tier, um ihren Hunger zu stillen. Die Klientin trifft am Ende der Sitzung eine Vereinbarung mit dem Löwen, dass er ihr bei Panik auslösenden Situationen zukünftig zur Seite steht, was sie kurze Zeit später in der Realität erfolgreich testen kann.

Th.: Wo bist du jetzt?

Kl.: Irgendwo sitze ich und schau mich immer um, nach links, nach rechts, nach vorn, nach hinten.

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

Kl.: Also..... also ich sitze auf einer Bank und schau mir die schöne Landschaft an.

Th.: Wie sieht die Landschaft aus? *-die Klientin beschreibt eine wunderschöne Landschaft in der es sogar noch einige schneebedeckte Berge gibt- (sie atmet tief)* ((da die Therapeutin ihre Klientin bereits kennt und weiß, dass sie jedem eingeworfenem Impuls der Therapeutin folgt, ignoriert sie den Schnee, um sie heute, wie vorher abgesprochen, ihren Löwen treffen zu lassen)) Wie fühlst du dich? Wie ist dein „Grund-Lebensgefühl“?

Kl.: Ein wenig gespannt, neugierig, was wohl kommt. Kleine Anspannung in meinem Leib... und im Hals, würde ich sagen.

Th.: Ja, mach mal deinen Hals ein wenig frei (*die Klientin räuspert sich*) ...und, hast du Lust, deinen Löwen mal zu rufen? *-Klientin bejaht-* Ja, dann ruf ihn mal, schau mal, ob er kommt. *-die Klientin zögert-* Du kannst ihn einfach mit „Löwe“ ansprechen. Der wird schon irgendwie reagieren.

Kl.: Hallo Löwe, bist du da in der Nähe irgendwo? ... Löwe *-zaghaft-* Löwe... Ja, er taucht da auf, irgendwo links rüber.

Th.: Wie weit ist er entfernt? Wie sieht er aus? *-die Klientin erzählt, er sei ca 20m weg-*

Kl.: Sehr stolz, hat eine große Mähne, aber er wirkt sehr ruhig.

Th.: Ja, wie findest du den? Es ist dein Löwe!

Kl.: Ja also, er sieht ganz zutraulich aus. *-Pause-*

Th.: Magst du mal hingehen, oder kommt er auf dich zu?

Kl.: Er kommt so gaaanz langsam in meine Richtung. Ja, ich bin schon langsam gespannt, wie er sich verhält. Jetzt steht er vor mir.... und hebt doch tatsächlich eine Pfote (*erstaut!* *Therapeutin lacht*) So ungefähr, wer bist du denn, was willst du denn da... *-Naturgeräusche der Steppe werden eingespielt-* Ja, das ist ein sehr schönes Gefühl...

Th.: Ja, was ist dein Impuls? Möchtest du ihm deine Hand geben als Begrüßung, oder....

Kl.: Ja, das überlege ich auch gerade (*Therapeutin lacht*)

Th.: Schau mal, was du machen möchtest.... auf ihn zugehen, oder....

Kl.: Ich würde ihm gern mal über das Fell streicheln, aber ich weiß ja nicht, wie der das auffasst.

Th.: Ja, dann tu es einfach mal, trau dich einfach mal. -*Sie ist unsicher und sehr zögernd*- Kannst du es?

Kl.: Ja, er knurrt ein wenig. -*die Therapeutin fragt, wie er knurrt*- so, als wäre er zufrieden. -*die Therapeutin fordert sie zu einem direkten Kontakt auf, zur direkten Ansprache*- ((*die direkte Ansprache ist erforderlich, um sich direkt im Geschehen zu erleben*)) Löwe, bist du zufrieden? Ja, er ist ganz friedlich.

Th.: Wie ist das für dich? -*Sie antwortet, es sei sehr schön*- Hast du ihm jetzt mal so richtig schön die Mähne gestreichelt, gekrautelt, oder...

Kl.: Ja, ich hab erst jetzt nur so ganz vorsichtig da hinter der Mähne da den Rücken runter gestreichelt. Ich weiß nicht, ob ihm das gefällt, wenn ich da so seine Mähne berühre. Ich versuche es mal ... hm... hm, es geht, aber er knurrt und macht und tut...

Th.: Wie ist das für dich?

Kl.: ...er verhält sich relativ ruhig. -*Die Therapeutin fragt nach ihrem Gefühl*- Mein Gefühl ist ganz gut.

Th.: Ja, wie ist das mit dem Löwen, wenn er da so zwar ein bisschen knurrt, aber er sieht ja doch schon stolz aus... Ist er stark oder mehr schwächlich? -*die Klientin empfindet ihn als sehr stark, Pause*- Wie bewegt er sich jetzt? Steht er noch, oder hat er sich hingelegt, oder was passiert?

Kl.: Ja, er sitzt auf seinen Hinterpfoten und die vorderen so aufgestützt. Er versucht aber immer wieder mit der Taste, oder wie soll ich sagen, Patze (*die Therapeutin lacht: Tatze*) mich zu berühren -*die Therapeutin will wissen, ob es sich mehr als bedrohlich oder mehr als zutraulich anfühlt*- Mehr zutraulich, ja.

Th.: Wie ist es, könntest du ihm vertrauen? - *Klientin bejaht*- Sag ihm das mal!

Kl.: Also, Löwe, du, ich könnte dir vertrauen. Du machst einen sehr zutraulichen Eindruck auf mich. -*die Therapeutin fordert sie auf, mal seine Tatze zu berühren, sich berühren zu lassen!*- ...es passiert nichts. Die Krallen hat er drinnen. -*Pause*- ((*Die Klientin möchte zwar gerne Vertrauen haben, hat es aber noch nicht. Das ist an ihren vorsichtigen Reaktionen zu erkennen*))

Th.: Magst du ihn mal in den Arm nehmen, oder...? -*Die Klientin nimmt vorsichtig seine rechte Tatze und streichelt sie ein wenig, freundet sich vorsichtig mit ihm an*- Wie ist das Gefühl?

Kl.: Oh, ganz gut. (*leises Löwengeknurre wird eingespielt, langsam lauter werdend*) ((*durch das Einspielen der Löwengeräusche wird das Gefühl realer*))

Th.: Wie geht es dir jetzt?

Kl.: Wie mir ist? Ja, der Löwe..., als wenn er ein bisschen aufsässig werden will. (*Lautes Löwengebrüll!!*) Er fletscht seine Zähne schon. -*Therapeutin fragt, wie sie sich fühlt*- Ja, ich fühle mich schon ein wenig unsicher, muss ich sagen... -*die Klientin ist nicht nur unsicher, sie ist auch wieder ein bisschen in die Erstarrung gegangen. Die Therapeutin spielt sehr lautes Löwengebrüll ein*-

Th.: Das ist jetzt deine Löwenenergie und deine Löwenenergie steht für Kraft, Wut, Aggression und wenn du dich ein bisschen mulmig fühlst, ist das so etwas wie: Du hast diese Power in dir ((*der Löwe ist als groß, stark und kraftvoll erschienen, muss also von Natur aus Power haben, sonst wäre er eher klein und mickrig erschienen*)), aber irgendwo hast du auch Angst vor dieser Power, sonst würdest du dich nicht mulmig fühlen. Da gilt es jetzt, dir diese Power, diese Energie, diese Löwenenergie zum Freund zu machen. Schau dir diesen Löwen jetzt noch einmal an. Was immer du jetzt tun willst, versuch mal, ihn dir zum Freund zu machen. Wie immer du das anstellen willst, schau mal, was dein Impuls ist. Du kannst alles tun. Und beachte, wie er sich bewegt und was du dabei empfindest, wo dir was schmerzt oder wo du frei wirst. Erzähl es ihm, lass deiner Phantasie freien Lauf..... -*Pause*-

Kl.: Also Löwe, ich streichele dich abermals. ((*die Klientin drückt sich sehr gewählt aus, sie scheint noch sehr in ihrer Vorstellung, aber auf Abstand zu sein. Es kann noch nichts passieren, was von allein entsteht*)) Ich mag dich - *Löwengebrüll*- Ahja -*spontan*- ...soll das heißen, dass du mich auch magst? -*Die Therapeutin fragt, wie er antwortet*- Ich hab es so verstanden, dass er mich auch mag.

Th.: Super -*leises zufriedenes Schnurren wird eingespielt. Klientin sagt sehr zögernd, er versuche, mit ihr zu spielen*- Ja, toll, spiel mit ihm! -*Klientin lacht und ist aber auch unsicher*-

Kl.: Wie stell ich das jetzt an, dass ich ihm nicht irgendwie komisch drücke oder so ((*bei reiner Prozessarbeit wäre jetzt ein Einstieg in die Realebene möglich: kennst du das aus deinem Leben oder ähnlich*)) -*die Klientin reagiert ganz konfus*-

Th.: Lass alles zu. Horch mal, wie er schnurrt. -*leises Löwengeschnurre*-

Kl.: *erstaunt, freudig:* Ja, ich kraule ihm auch nochmals seine Mähne. Das findet er gut. *-Sie soll es ihm direkt sagen und mal fragen, ob das stimmt-* Findest du das gut, Löwe? Gefällt dir das? ... Ja, es gefällt ihm. *-während der ganzen Zeit wird Löwengeschnurre und -gebrüll eingespielt-* Also, so langsam könntest du doch mal Ruhe geben. Ich brülle auch mal gleich so los wie du. Ob dir das auch gefällt? *-Die Therapeutin fordert auf, es zu tun. Die Klientin knurrt. Therapeutin lacht.-* Oh *-erschrocken-* **((in diesem Ausruf erkennt die Therapeutin, dass die Klientin nun tatsächlich in ihrem Geschehen ist!))**

Th.: Er hat reagiert?

Kl.: Ja, er hält inne.... *-leise Geräusche, Pause-* ja, also, ich liege da jetzt halb um seinen Bauch oder Rücken herum und hab ihn mit beiden Armen so umfasst. Scheint ihm zu gefallen. **((die Klientin hat in der heutigen Sitzung Schwierigkeiten mit der direkten Ansprache))**

Th.: Magst du mal reingehen in den Löwen und aus den Augen des Löwen die Welt betrachten? Schlüpfe mal rein in diesen Löwen. *-Klientin lässt nur ein zögerlichen „hm“ hören-* Kannst du aus seinen Augen schauen? Siehst du dich da bei deinem Löwen liegen? *-Die Klientin bestätigt-* Wie ist das Gefühl? *-Es ist der Klientin ganz angenehm, antwortet sie zögernd-* Fühle mal deine Kraft, deine Stärke, deine Energie jetzt im Löwenkörper. *-Gebrüll-* Schau mal, wie die Franziska reagiert.

Kl.: *ist etwas überrascht und erstaunt:* Also, sie guckt doch noch ein bisschen mit ängstlichen Augen. *-leises Gebrüll-* **((Jetzt ist das Gefühl der Klientin echt, nicht „gewollt“, einfach ehrlich))**

Th.: Was möchtest du als der Löwe tun? Möchtest du ihr etwas sagen?

Kl.: Ja, du brauchst keine Angst zu haben, ich tue dir nichts. *-leise Schnurrgeräusche-* hmhm, sie sitzt ziemlich still da, ja, mag sich nicht gerne bewegen vor dem Löwen.

Th.: Ja, das bedeutet soviel wie, du musst ihr noch zeigen, dass du ihr wirklich nichts tust, dass du ein Teil von ihr bist, dass sie diese Power, deine Energie nutzen kann. Du kannst ihr das irgendwie vermitteln. Schau mal, was du tun möchtest, als der Löwe. **((Wenn sie als der Löwe aktiv wird, kommt es bei der Klientin direkt über das Gefühl an. Da der Löwe ja auch sie selbst ist, weiß er genau, wie er sich ihr nähern kann, ohne daß sie in Starre oder Panik verfällt. Die Erklärungen durch die Therapeutin sollen sie nur unterstützen, am „Ball“ zu bleiben, was Panik-Klienten sehr oft sehr schwer fällt))**

Kl.: Also, ich nehme jetzt mal meine Pfote und dann ..eh... streichele ich..., also ganz langsam gehe ich jetzt auf ihr Gesicht zu und streichele ihr Gesicht. ... also mit der oberen Seite, mit der weichen Seite.

Th.: Ja, super! Du kannst ja auch vielleicht mal mit der Zunge mal so über das Gesicht fahren, das ist ja auch eine liebevolle Bewegung. *(Die Klientin zuckt erschrocken zusammen und hält den Atem an)* Schau mal, vielleicht mag sie das. *(Die Vorschläge der Therapeutin kommen intuitiv)*

Kl.: Hm, ich glaube nicht *(Sie lacht verlegen)* *-sie soll es einfach mal versuchen-* **((die Therapeutin verfolgt damit eine vage Ahnung und will das Erschrecken verstärken, was sofort wieder „im Griff“ war))** ja *-aber abwehrend-*

Th.: Ja, musst du nicht. Schau mal, was sie macht. ... Versuch ruhig mal, verrückte Dinge zu tun...

Kl.: Also, ich nehme jetzt meine Zunge und lecke ihr erst mal die Hände ab.... Jaaa, gut, du gehst vorsichtig ran, nicht? *-Löwengeschnurr-* Ist ein bisschen kitzelig *-Die Klientin und Therapeutin lachen-* **((die Therapeutin weiß nicht genau, wer da zu wem spricht, will aber nicht unterbrechen, um sie nicht gleich wieder heraus zu reißen))**

Th.: Deine Zunge ist ja auch rauh.

Kl.: Ja, sie (die Klientin) geht auch schon ein klein wenig mit dem Kopf zurück *-Schnurren-*

Th.: Frag sie mal, weshalb sie mit dem Kopf zurückgeht. *-sie tut es-*

Kl.: Ja, sie hat Angst, dass meine Zunge in ihr Gesicht kommt. Ja, davor hat sie Angst.

Th.: Frag sie mal, hat sie Angst davor oder ist ihr das unangenehm oder eklig oder so... *-Die Klientin als Löwe fragt die Franziska-*

Kl.: Ja, es ist ihr unangenehm, eklig. Ja, das mag sie nicht.

Th.: Frag sie mal, ob sie das kennt aus ihrem Leben, dass ihr etwas unangenehm und eklig ist. **((Da die Klientin in den vergangenen Sitzungen oft ihre eigenen Empfindungen nicht „wahr“ haben wollte und gleich in den „Kopf“ ging, lässt die Therapeutin den Löwen direkt fragen. Wenn der Löwe sie fragt, ist sie ehrlicher, da sie sich ja in dem Fall selbst fragt))** *-Sie fragt ihre innere Franziska-* Lass mal eine Situation aufsteigen...

Kl.: Ja, sie sagt, irgend jemand hat ihr mal als Kind einen Frosch in die Badehose gesteckt.

Th.: Sei mal da. Das Kind mit dem Frosch in der Badehose, die kleine Franziska. ... hm, wie ist das?

Kl. entsetzt: Das ist so eklig, ich hab gezittert und geschrien.

Th.: „Du zitterst und schreist“, sei da, im Hier und Jetzt. **((sie würde sofort in ihr Gefühl kommen, wenn sie im Hier und Jetzt wäre))** ...Wie alt bist du? *-die Klientin ist 6 oder 7 Jahre alt, sie geht nicht rein ins Gefühl-* Ja, schau mal wer dir

den Frosch da in die Badehose gesteckt hat. Schau dich mal um. Wer ist da? Wer war das? -*sie schaut sich um, weiß es aber nicht- (...weil sie nicht im Gefühl ist)* Schau dich um! Du musst es wissen. Wer war es? Wer steht bei dir,... oder etwas weiter entfernt und lacht sich halb tot? Wer ist da? Guck mal! Sei mal ganz da! *(sie ist im Verstand, will anscheinend wieder nichts sehen)* Schick deinen Verstand auf die andere Matte da. -*das kennt sie schon aus vergangenen Sitzungen und schickt ihn in die Ecke zum Zusehen- ((wenn der „Verstand“ nicht unterdrückt wird, sondern „da sein“ und zusehen darf, aufpassen darf, dass der Klientin nichts „passiert“, wirkt er nicht mehr, sondern er zieht sich wieder zurück))* Jawohl, das ist gut. ... Hol mal den Frosch aus deiner Badehose raus. Wie ist das für dich?

Kl.: Der ist so glitschig, so eklig. Ich fühle mich ganz, ganz elendig.

Th.: Ja, sei mal in diesem Gefühl. Schneid es nicht ab. Spüre mal den Frosch in deiner Badehose. Steckt er hinten in der Badehose oder vorne? *(Die Klientin soll richtig ins Fühlen kommen, das kann sie nur, wenn sie mit diesem Frosch so konfrontiert wird, dass sie tatsächlich wieder in der damaligen Situation „ist“)* -*sie teilt mit, das er seitlich steckt-* Spüre das mal, spüre mal den Frosch an deiner Haut. Spüre mal das Glitschige, Eklige. -*die Therapeutin betont alles mit einer gewissen Dramatik in der Stimme. Und endlich kommt die Klientin in das Gefühl. Sie gibt Ekeltöne von sich, schüttelt sich, sie ist erst leise und wird immer lauter. Die Therapeutin unterstützt durch Zuspruch und die Klientin schreit igittegitt und ihh und ähnliches. Sie soll es alles fließen lassen und nichts zurückhalten.- ((durch jede Emotion, die abfließen kann, wird Energie, gestaute Energie freigelassen, Blockaden lösen sich))*

Kl.: Oh nein! -*Die Therapeutin verstärkt mit Sprüchen und dramatischer Prozessmusik- igittegitt, nein, igittegitt!*

Th.: Ja, was wollen deine Hände machen *(sie sind verkrampft)*

Kl.: Dieser Glitschfrosch, näh -*Die Klientin weint- ihh, ich nehme ihn raus und schmeiße ihn in hohem Bogen weg (totaler Ekel). Wer war dieses Ferkel? -empört. Sie weint, hat aber immer noch ihre gewählte Sprache, hält sich zurück in Sprache, Ausdruck-*

Th. provoziert: Ja, Scheiße, ihh.

Kl.: Mist, igitt, Scheiße *(befreit) -Musik noch lauter- (die Klientin ist plötzlich entspannt)* Oh, ich bin so froh, dass der Frosch jetzt aus der Hose raus ist. -*Die Therapeutin fragt, wo der Frosch jetzt ist- Weg, der ist weg! Ich hab ihn weggeschmissen. -erst jetzt hat die Therapeutin Gelegenheit zu fragen, ob der Frosch lebend war, was die Klientin bejaht. Ob er noch gezappelt hat, die Klientin bejaht wieder-*

Th.: Hm, ruf mal denjenigen auf, der dir den Frosch in die Badehose gesteckt hat. Sag, er soll herkommen.

Kl.: Wer war das? Komm sofort her zu mir. -*es soll wohl energisch klingen, ist aber tatsächlich nur weinerlich, also kommt auch niemand- Wer von euch war das? -sie wird leicht ungeduldig-*

Th.: Wer ist da? Wer ist „Euch“ Wieviel Kinder sind da? -*es sind viele- Guck sie dir mal an. Was meinst du, wer könnte das gewesen sein? Guck sie dir alle mal an, der Reihe nach. Wie reagieren sie? Lachen sie? Oder... gucken sie erschrocken? -Die Klientin ist total ernüchtert-*

Kl.: Nee, es lacht keiner.

Th.: Wie schauen sie? Sind sie betroffen von deinem Schreien? -*was anscheinend stimmt- Sag ihnen mal, dass sich das bis in dein heutiges Leben zieht.*

Kl.: Ich sag euch, das zieht bis in mein heutiges Leben, was ihr da gemacht habt. -*die Therapeutin bestätigt und fragt nach der Reaktionen- Ach, das glaubst du doch wohl selbst nicht, sagt der eine. -sie soll ihn nach seinem Namen fragen. Sie tut es, aber er reagiert nicht, sagt nichts. Die anderen sagen ihr, sie soll sich nicht so anstellen.*

Th.: Sag das noch einmal! *(Ein typischer Mustersatz! Sie wird im Leben nicht ernst genommen und traut sich kaum noch zu sagen, wenn sie in Panik verfällt. Sie leidet daher lieber meistens still vor sich hin))*

Kl.: Stell dich nicht so an. -*die Therapeutin erklärt, dass das ein Mustersatz sei und fragt, wo er herkommt. Die Klientin ist verdutzt. Sie spricht ihn noch mehrfach aus, anfänglich sehr leise und resigniert, unbeteiligt. Sie soll den Verstand weg lassen.-*

Th.: Fühle mal den Satz in dir: STELL DICH NICHT SO AN! *(betont und fest) -Klientin wiederholt leise und zart- Wer hat das zu dir gesagt?*

Kl.: Stell dich nicht so an *(leise und kaum hörbar)*

Th.: Wie ist das mit diesem Satz -*Die Therapeutin wiederholt ihn mit zarter und leiser Stimme- Franziska, ist der so zart und brav zu dir gesagt worden? Oder ist er gesagt worden: STELL DICH NICHT SO AN!! (laut, kräftig) -Klientin bestätigt das letztere, ist aber nicht im Gefühl. Sie wird nochmals aufgefordert, ihn auszusprechen, wie sie ihn empfunden hat. Die Klientin imitiert aus der Erinnerung, betont. Sie soll es mehrfach wiederholen und tut es auch und kommt damit allmählich in ihre Gefühle- ((manchmal ist der Klient so von sich abgeschnitten, dass er nur durch die Wiederholung eines Mustersatzes wieder Bezug dazu bekommt. Oft ist der Mustersatz, wie in diesem Fall, so Bestandteil des Lebens, dass er so selbstverständlich ins Leben integriert wird, ohne es zu bemerken))* Wer sagt das? - *im selben Tonfall der Klientin. Die Klientin ist sich nicht sicher, aber meint, er könnte von ihrer Mutter stammen ((das stimmt, denn er ist in der 1. Session schon mal bei einem anderen Thema von der Mutter gesagt worden, wurde da aber nur als Nebenthema registriert))* Sie soll die Mutter herholen-

Kl.: Hallo Mutti. -Sie soll ihr sagen, dass dieser Satz eben zu ihr gesagt wurde und was er mit ihr machte. Sie erzählt es ihrer Mutter-

Th.: Wie reagiert sie? -Pause- Was sagt sie? - Pause- Interessiert sie das? -Pause, dann erklärt sie, dass die Mutter keine abwehrende Bewegung macht oder so- Hört sie dir zu? Frag sie mal, ob sie dir zugehört hat, eben.

Kl.: Hast du mir zugehört, Mutti? -Die Therapeutin fordert sie auf, es ihr noch einmal zu erzählen, was sie dann auch sogar etwas fordernd und aufmüpfig tut- und dann wird mir ganz komisch und ich fühle mich unwohl, verletzt. -sie soll mal in dieses Gefühl reingehen, gucken, wie das ist, es mal beschreiben- Ja, unfähig kommt hin.

Th.: Wie reagiert deine Mutter, wenn du ihr das so sagst? -sie bräuchte sich nicht so fühlen, bekommt die Klientin von der Mutter zu hören- Ist das so was wie: stell dich nicht so an, nur mit anderen Worten? Frag sie mal. ((Sie soll sie fragen, weil es sonst zwar evtl. richtig aber evtl. auch nur eine Interpretation der Therapeutin sein könnte))

Kl.: Ist das jetzt auch so ein Ausdruck, so ähnlich wie stell dich nicht so an, Mutti? Sie sieht das nicht so -die Klientin glaubt ihr nicht, sie fühlt sich deprimiert. Sie soll es ihr sagen- Ich fühle mich fast deprimiert, Mutti. Das gefällt mir überhaupt nicht. Ich hab doch immer das getan, was du wolltest. Jetzt will ich nicht mehr! -Die Therapeutin reagiert darauf sofort- ((Mustersatz!!))

Th.: Ja, sag es: Ich hab immer das getan, was du wolltest. jetzt will ich nicht mehr. -Die Klientin spricht nur nach, ohne Gefühl. Die Therapeutin fordert sie auf, es nochmals zu wiederholen. Daraufhin ergänzt die Klientin es sogar mit den Worten, jetzt mache ich das nicht mehr. Sie ist auch lauter, mehr sie selbst. Die Therapeutin wiederholt jeden Satz noch lauter ((Durch das laute Wiederholen verliert die Klientin ihre Angst vor ihrer eigenen Stimme und kann selbst Lautstärke zulassen. Dadurch kommt sie wieder in ihre Gefühle)) Sie reagiert nicht mehr auf die Therapeutin, sondern die Worte kommen wie von selbst-

Kl.: Ich mache das nicht mehr! Ich bin alt und erwachsen! Ich mache das, was ich will, was mir gefällt und was ich für richtig halte und nicht das, was du für richtig hältst. -Pause- Sie ist jetzt eingeschnappt,.... aber sie sagt, ja, das sehe ich ein, dass du jetzt groß bist, dass du allein entscheiden kannst. -Sie soll der Mutter ihre Wahrnehmung erzählen, soll ganz in der Situation sein- Mutti, ich sehe, dass du eingeschnappt bist. - Bin ich ja gar nicht, sagt sie.

Th.: Ah ja, ist das so eine Art Trotzkopf da? -Klientin bestätigt- Wie ist das für dich?

Kl.: Ja, das sagt mir schon mal was, dass sie..., naja..., schon mal beigegeben will.

Th.: Der erste Schritt, so was? -Klientin nickt- Sag es ihr, dass du das alles wahrnimmst.

Kl.: Also, Mutti, ich nehme das wahr, dass du vielleicht durch dein Verhalten jetzt denkst, vielleicht hab ich recht. - Sie soll fragen, ob das stimmt- ((Dadurch kann sie testen, ob ihr der eigene Verstand etwas eingegeben hat oder ob es tatsächlich so ist, denn wenn es nicht stimmt, wird das Abbild der Mutter ihr dies nicht bestätigen)) Stimmt das? Ja, nicht ganz, aber sie räumt das ein. -Die Klientin soll ihre Mutter fragen, ob sie der Klientin bei der Auflösung dieser Mustersätze, die mit ihr zu tun haben und allem, was dazu gehört, helfen wird- Mutti, bist du bereit, diese dämlichen Mustersätze, die da immer von dir kommen, dass ich sie auflösen kann, dass du mir dabei hilfst? -Pause- Ja, sie ist bereit. -Die Klientin macht ihr mit ihren eigenen Worten noch klar, dass das jetzt ein Versprechen ist und dass da mehr dahinter steckt, als jetzt nur einfach ja zu sagen. Sie muss sie durch die Höhen und Tiefen, und auch bei Problemen begleiten, so dass sich wirklich alles lösen kann. Die Mutter ist dazu bereit- ((Dies wird ein anderer Prozess. Bis dahin gilt die Vereinbarung zur Mithilfe)) - ((Es ist wichtig, diese Erkenntnisse mit den vorherigen aufgelösten Bildern zu verknüpfen. Dadurch kommt der Prozess in Gang und ein Chaos mit einer darauf folgenden neuen Ordnung kann entstehen)) -Die Klientin geht jetzt wieder zu ihrem Löwen. Sie erzählt ihm die Froschepisode mit ihrem Ekel und dass seine Zunge mit dem Speichel sie ebenso angeekelt hat. Danach schlüpft sie wieder in den Löwen, um aus seiner Warte, aus seinen Augen zu gucken. Sie sieht wieder, wie die Franziska bei ihm liegt. Sie soll ihr ins Gesicht schauen-

Th.: Löwe, du hast es jetzt gehört, was die Franziska dir erzählt hat. Wie ist das für dich?

Kl.: Der Löwe hat Mitleid! (Klientin total erstaunt!!) -sie soll es ihr direkt sagen- Ich hab Mitleid mit dir, Franziska. Was mache ich denn nur mit dir? -Pause..., der Löwe soll seiner Phantasie freien Lauf lassen und der Franziska beibringen, dass sie sich vor ihm und seiner Zunge und seinem Speichel nicht ekeln muss-

Th.: Mach ihr das mal irgendwie klar. Schau mal, was geht. -leises Löwengeschnurr- Schau mal, wie er sich bemüht (zu Franziska)

Kl.: Ich möchte dich am liebsten drücken, aber dann hast du ja auch wieder Angst.

Th.: Tu es einfach. Versuch es mal. Schau mal, wie sie reagiert. Vielleicht hat sie ja jetzt mehr Vertrauen. Sie weiß ja jetzt, dass du Mitleid mit ihr hast.

Kl.: Ja, ich streichle dich mit meinen Pfoten. ...auf dem Arm, auf dem Rücken, auf den Beinen. So still sitz ich jetzt vor dir. Das gefällt dir schon besser.

Th.: Schau mal, was möchtet ihr jetzt machen? Schlüpfe mal wieder in die Franziska und sag deinem Löwen mal, was ihr jetzt machen wollt. -Die Therapeutin schlägt vor, sich von ihm seine Welt zeigen zu lassen. Sie reitet auf dem Löwen, sagt ihm aber, er soll nicht so schnell vorwärts traben. Sie ist neugierig, wohin er sie führen wird. Sie kommen zu einem Tümpel, wo er erst säuft und dann badet. Sie soll einfach mit ihm baden, aber der Tümpel ist ihr

unbekannt, sie traut sich nicht. Erst als die Therapeutin sie aufmerksam macht, dass der Löwe sie ja beschützt, geht sie zögernd rein. Das Wasser ist schön warm und sehr angenehm-

Kl.: Löwe, du spritzt so um dich. -sie spritzt zurück, das geht dann eine Weile hin und her (Löwengeräusche und Wasserfließen vom Bach, Naturgeräusche werden eingespielt), nach einer Weile fragt die Therapeutin, ob sie noch beim Baden sind- Nein, wir gehen jetzt wieder raus. Der Löwe schüttelt sich. Ich kriege die ganze Fuhre ins Gesicht. -Therapeutin und Klientin lachen-

Th.: Wie ist das für dich? Ist das immer noch ekelig?

Kl.: Nein, das ist spaßig und lustig. -sie fordert ihn auf, mit der Schüttelei aufzuhören, er sei jetzt sowieso halbwegs trocken- Ja, jetzt gehen wir weiter. Ich gehe jetzt auch zu Fuß. -Sie fragt ihn, wo er sie hinbringe. Die Therapeutin schlägt vor zu fragen, ob er Familie hat, oder was immer sie an ihm interessiert. Schließlich sei er ihr Energieanteil, ihre Power-

Th.: Schau mal, vielleicht hat er noch Familie. Dann hast du noch mehr Power. Frag ihn, was immer du fragen willst. ((Die Klientin braucht jede Unterstützung durch die Therapeutin, da sie leicht wieder in ihre Abgeschnittenheit fällt, was ihr typisch ist und vermutlich mit ihren Panikanfällen zu tun hat))

Kl.: Sag mal, spazierst du ganz alleine durch die Gegend oder hast du auch eine Familie? Ja, die hat er und da gehen wir jetzt hin. Wir gehen da jetzt durch ein Dickicht. Viele Tiere. ... Fast wollte ich da jetzt schon wieder Angst haben. ...aber ich denke, du Löwe, bist doch mein Beschützer.

Th.: Genau, vor welchen Tieren hast du denn Angst?

Kl.: Schlangen, Skorpione, aber der Löwe beschützt mich. Also gehen wir jetzt immer weiter. Es wird jetzt ein bisschen dunkel da im Dickicht. Die Sonne kann da nicht mehr durchdringen. Es ist sehr warm, feuchtwarm. (Naturgeräusche werden eingespielt) ...Überall quakt und vibriert und pfeift und singt es. Das scheint den Löwen gar nicht zu interessieren. -Die Klientin erzählt vom ihren Eindrücken und dass sie dann so allmählich wieder dort herauskommen- Da sind so ein paar Felsvorsprünge, so was höhlenartiges. Der Löwe macht jetzt Halt. -Sie soll ihn direkt ansprechen- Warum hältst du hier auf einmal? -Die Familie des Löwen wohnt dort und der Löwe holt sie heraus. (Löwengebrüll wird eingespielt) Die Therapeutin schlägt vor, doch mal in die Höhle hineinzugehen, aber die Klientin traut sich nicht, weil die anderen Löwen sie ja nicht kennen. Die Therapeutin betont noch einmal, dass sie alles machen kann, es seien ihre Energieanteile und dass sie ruhig verrückte Dinge tun kann.- (Löwengebrüll ist wieder zu hören) Ja, sag mal, warum brüllst du denn so? -Sie erzählt, dass der Löwe die anderen aufwecken will und dass das erste Weibchen herauskommt. Sie soll der Löwin erzählen, wie sie sich fühlt- Ich fühle mich doch ein bisschen ängstlich. Du, Löwe, sag deinem Weibchen da, sie soll sich ja ruhig verhalten. Ich bin euer Freund... Jetzt kommen noch 2 kleine Löwen und die wollen spielen.

Th.: Wie ist das für dich? -sie zögert- Spiel mit ihnen. Du darfst rumtollen auf dem Boden und kreuz und quer. -Die Klientin spielt mit den kleinen Löwen und tollt mit ihnen herum. Sie freut sich sehr und ist sehr gelöst (während des ganzen Spiels läuft im Hintergrund Löwengeschnurre und -geräusche) dann provoziert die Therapeutin ((um die Klientin mit ihrem Ekel zu konfrontieren, daran kann festgestellt werden, wieweit sich die Hintergründe schon verändert haben)), dass die Kleinen ja mit ihr spielen und dabei ganz automatisch auch ihr Gesicht ablecken- Wie ist das für dich?

Kl.: Ich hab das gar nicht bemerkt! -sie ist erstaunt und erzählt dem Löwen, dass sie gar keinen Ekel mehr empfindet. Sie soll den großen Löwen mal dazu kommen lassen- Der sagt mir gerade, merkst du denn gar nicht, was du schon alles gelernt hast? Du hast das schon total akzeptieren können! -Die Therapeutin bekräftigt mit einem „Toll!“ -Ah ja- Die Klientin ist völlig erstaunt-

Th.: Schau mal, ob du seine Zunge auch schon akzeptieren kannst. (Löwengeschnurre) Schau mal, ob es geht und wie er dich beschmutzt und mit seiner Zunge kommt. ((Wenn diese Provokation von der Klientin angenommen wird und sie darauf einsteigt, kann sie entweder tiefer in ihr Thema und in einen weiteren Prozess rutschen oder sie kann ihren Ekel auflösen)) Wie ist das für dich? Diese riesige tapsige Zärtlichkeit....

Kl.: Das ist schön.

Th.: Wie fühlt sich das an? -Die Klientin ist begeistert und fühlt sich wunderbar-

Kl.: Was seid ihr denn so unruhig? Wir freuen uns, dass du da bist und uns Gesellschaft leistest, kommt von den Löwen. Das ist schön, dass ihr euch auch freut und dass wir eine so schöne Freundschaft geschlossen haben. -Sie bedankt sich, dass sie ihr ihren Ekel genommen haben und verabschiedet sich von der Familie. Sie lässt sich weiter von ihrem Löwen seine Welt zeigen-

Th.: Schau mal, wo es euch jetzt hinzieht. -Die Therapeutin schlägt einige verschiedene Dinge vor. Die Klientin entscheidet sich, wieder in den Löwen hinein zu gehen und empfindet plötzlich einen sehr starken Hunger. Sie sieht sich um und entdeckt eine tolle Welt aus den Augen des Löwen. Sie erlebt den Geruch der Wildnis sehr intensiv. Sie wird zwischen ihrem Hunger und ihrer Abscheu vor dem Töten anderer Tiere hin- und hergerissen- Aber du weißt, dass es die Natur des Löwen ist, andere Tiere zu schlagen, zu fressen... Wie ist es für dich? Spürst du den Hunger in seinen Gedärmen? -Die Klientin bejaht. Sie hat großen Hunger und sucht sich jetzt eine mögliche Beute aus. Einen Leopard, der natürlich schneller ist. ((dadurch muss sie sich dem Töten nicht stellen. Doch es ist ein Ausweichen oder Weglaufen vor unangenehmen Dingen)) Die Therapeutin befragt sie, ob sie solche Situationen aus ihrem realen Leben kennt, in denen sie weiß, sie ist die Stärkere und sich dann nicht traut zu siegen. Sie kennt das, bevor sie

jedoch konfrontiert werden kann, entscheidet sie sich für ein Zebra. Sie geht sehr professionell mit der Beute um, ein Halsbiss reicht aus. Sie wird aufgefordert, sich richtig in den Löwen reinzuspüren, zu fühlen, wie das ist, ein Tier gerissen zu haben. Sie riecht das süße Blut und erklärt voller Überzeugung, dass es als Raubtier ein schönes Gefühl ist, fette Beute zu haben, aber sie frisst es noch nicht-

Th.: Du bist jetzt das Raubtier, du bist der Löwe, du kannst deine Zähne ins Fleisch schlagen. Tu es mal, trau dich. -Sie tut sich noch schwer, aber dann stillt sie ihren Hunger-

Kl.: Es schmeckt, es ist alles, was ich brauche. Jetzt bin ich zufrieden. -Sie leckt sich das blutige Maul sauber und geht dann gaaaanz langsam, voll gefressen unter einen schattigen Baum- Ich freue mich jetzt, dass ich keinen Hunger mehr leiden muss. -Sie hat jetzt erstmal Lust zu schlafen. (Musik wird eingespielt) Die Klientin schlüpft aus dem Löwen raus und kuschelt sich an ihn. Das Gefühl der Sattheit und des Löwen Körpergefühl nimmt sie mit und es wird mit der Musik geankert. Als der Löwe aufwacht und sich reckt fährt er mit seiner Zunge über Franziskas Gesicht, es ist kein Ekel mehr da! Um sich in jeder Situation an ihn und seine Kraft erinnern zu können, erbittet sie sich ein Geschenk und bekommt die „Gelassenheit“ in Form einer grossen Locke aus seiner Mähne. Sie bedankt sich bei ihm. Ein Hustenreiz steht noch immer für zu wenig Vertrauen und Selbstzweifel, ob das auch in ihren Panikattacken funktioniert. Mit dem Einlaufen von blauer Farbe wird unterstützt.

-Der Löwe nimmt jetzt unsichtbare Gestalt an und begleitet sie zurück in die Situation als 6jährige in der Badehose. ((Diese Geschichte mit dem Frosch muss unbedingt noch einmal angeschaut werden. Damit wird auch gleichzeitig kontrolliert, ob sich nicht nur ihr Ekel, sondern auch ihre Ohnmacht, nichts tun zu können verändert hat. Nur durch das Verknüpfen und Handeln in allen Bildern kann ein genügendes Chaos entstehen, um die Ordnung in eine höhere neue und gesunde Ordnung zu kippen)) Sie schaut sich um und sieht das Kind mit dem Frosch. Sie hustet, aber ihr Löwe ist bei ihr. (Löwengebrüll wird eingespielt) und sie wird aufgefordert, noch einmal seine Kraft zu spüren. Sie ist total erstaunt und sagt, dass das andere Kind gar nicht zu ihr hinkommt. Es bliebe im Hintergrund mit dem Frosch in der Hand-

Kl.: Kind, wirf den Frosch wieder fort. -Pause- Ja, er macht es sofort. -Die Therapeutin fragt, wie sich das anfühlt- Stark! ... ein starkes Gefühl (noch einmal Löwengebrüll) -Die Therapeutin fragt, ob sie dem Kind noch irgend etwas für die Zukunft mitteilen möchte, und sie wünscht ihm alles Gute-

Th.: Schau dich noch einmal nach dem anderen Kind um, was vorhin gesagt hat, du sollst dich nicht so anstellen. Schau es dir an. Wie sieht das jetzt aus? (Löwengebrüll)

Kl.: Das Kind spricht nicht mehr so! (erstaunt) Hast du deine Lektion gelernt? ... Die anderen Kinder sehen ja nicht meinen unsichtbaren Löwen! -Die Therapeutin fordert sie auf, diese Situation tief in sich aufzunehmen. Diese Macht als 6jährige einer ganzen Horde Kinder mutig gegenüber zu treten-

Th.: Dieses Gefühl, wie ist das?

Kl.: Unwahrscheinlich schön, erfreulich schön. Das macht frei! (Musik zum Ankern wird eingespielt)

Th.: Sei mal ganz da und nimm dieses Gefühl total in dich auf. Die Kraft, den Mut, die Energie von deinem Löwen und fühle in deiner Hosentasche den Büschel der Mähne, das Geschenk deines Löwen. -Danach geht sie mit dem Löwen zu ihrer Mutter gehen-

Kl.: Mutti, ich stehe hier mit meinem Löwen und ein Kind hat vorhin zu mir gesagt, stell dich nicht so an. ((das Kind sagte es in der veränderten Vision zwar nicht mehr, aber um die Reaktion der Mutter neu zu erfahren, ist es sinnvoll, sie noch einmal mit dieser Aussage zu konfrontieren. Auch ist das der Test, ob die alte Ordnung wirklich in eine neue, höherwertige und stabile Ordnung gekippt ist)) Welches Kind hat das gesagt (die Klientin ruft es ganz spontan aus)

Th.: Toll, ja super, ja, was ist dein Impuls? Wie ist die Haltung deiner Mutter?

Kl.: Die ist total auf meiner Seite und ganz empört, dass ein Kind so etwas sagt. -Die Therapeutin schlägt vor, der Mutter ihre Erlebnisse mit ihrem Löwen zu erzählen, oder ihn Gestalt annehmen zu lassen, um mal zu testen, wie die Mutter darauf reagiert. Sie lässt ihn Gestalt annehmen.- Oh, sie hat Angst, auja, sie hat Angst. (Löwengebrüll) Also, Mutti, in Zukunft kann ich dir sagen, was ich will! Ich hab meinen Löwen immer bei mir! -Pause- Sie kann das noch nicht so hinnehmen. -Die Klientin lacht darüber, die Therapeutin freut sich mit. Die Klientin macht ihr klar, dass es egal ist, wie und ob sie das hinnimmt. Sie soll erst einmal sehen, dass es ab jetzt so ist. Danach verabschiedet sie sich von ihrer Mutter und der Löwe brüllt auch noch mal. Jetzt fordert die Therapeutin die Klientin auf, einmal in eine reale Situation in die Stadt zum Einkaufen zu gehen, wo sie ihre Panikattacken hat.

Th.: Sei mal ganz da, in dieser Situation. Und jetzt ist der Löwe unsichtbar an deiner Seite. Und nun erlebe diese Situation noch einmal neu. Schau mal, wie sich das verändert. -Der Klientin fällt es schwer, freiwillig in die Situation einzusteigen, geht dann aber in eine Paniksituation ihres letzten Urlaubs. Sie fühlt sofort ihre Panik- OK, und jetzt lass deinen Löwen da sein, neben dir, (Löwengebrüll) fühle seine Power! Nimm sie in dich auf. Fass in deine Hosentasche und drücke das Haarbüschel ganz fest. Sei da! (Gebrüll) Was passiert? Wie ist dein Gefühl, dein Lebensgefühl? ((Es ist wichtig, die Klientin erst einmal an die Hand zu nehmen, ihre Angst vor der Panik zu überwinden, um ihr damit zu ermöglichen, die Wirkung im geschützten Rahmen zu testen)) -Die Klientin lässt sich ein Stück führen. Ihre Körperreaktionen sind erst verspannt und lockern sich nur allmählich, dann aber total-

Kl.: Etwas besser.... aber ganz kurz zeigten sich Rückenschmerzen und Spannungen im Leib.

Th.: Du kannst den Löwen bitten, jedes mal, wenn diese Anzeichen... Rückenschmerzen und was immer du jetzt empfunden hast, kommen, soll er sofort bei dir erscheinen. -*Sie erklärt ihrem Löwen ihre Situation und dass sie ihn braucht. Und sie sagt ihm auch, dass sie weiter daran arbeitet und er jetzt für ihren Alltag da sein soll-* Und jetzt kannst du noch mal reinschlüpfen in den Löwen und guck noch mal aus seinen Augen, hör mit seinen Ohren. Hat er verstanden, was du ihm gesagt hast?. Schlüpf mal rein da. -*Sie tut es, und er will sie beschützen. Die Therapeutin fragt den Löwen direkt, ob er (als der Löwe mit der Franziska in sich drinnen) mal in die Franziska vor sich schlüpfen mag.-* Schlüpf mal rein in die Franziska und guck mit deinen Löwenaugen aus Franziskas Augen, hör mit deinen Löwenohren aus Franziskas Ohren. Schaffst du das? Und nimm deine ganze Power mit in die Franziska und fühle mal, was die Franziska fühlt. Wie beklommen sie sich manchmal fühlt. Schau mal, ob das geht. **((Die Therapeutin möchte der Klientin bewußt machen, dass sie sich und der Therapeutin nichts „vormachen“ muss, dass es OK ist, wie es ist. Der beste Weg ist im Augenblick, dass sie sich selbst wahrnehmen kann aus einer anderen Perspektive))** -*Der Löwe nimmt den Vorschlag an und er fühlt ihre Beklommenheit. Er ist sehr erstaunt darüber. Es ist nicht erkenntlich, ob der Löwe oder die Klientin selbst nun so erstaunt über die immer noch vorhandene Beklommenheit ist. Der Löwe macht der Klientin klar, dass er in Zukunft immer für sie da ist. Sie vereinbaren, dass er sie im Alltag begleitet, besonders in ihren Paniksituationen etc-*

Die Ruhephase verbringt die Klientin zusammen mit ihrem Löwen, in der er ihr noch etwas von ihrer Beklommenheit abnimmt.

Nach dieser Ruhephase hat die Klientin das erste Mal seit Anfang der Therapie ein „rundes, zufriedenes Körpergefühl“. Sämtliche Anspannungen und Schmerzen sind weg.

Als sie sich kurze Zeit später ihre Gallensteine operativ entfernen lässt, kann sie ohne Panik ins Krankenhaus gehen, ihren Löwen hat sie dicht bei sich.