

Supervisions-Sitzung Manuela Koch - Berufsausbildung B 3

„Arbeit ist das halbe Leben“ (Karpatteltunnelsyndrom)

Die Klientin kommt zur dritten Sitzung, in der sie ihre berufliche Situation klären möchte. Seit geraumer Zeit hat sie den Wunsch, etwas völlig Neues zu beginnen, traut sich aber nicht so richtig diesen Gedanken weiterzuentwickeln, sondern fühlt sich weiterhin zerrissen und unklar und in der Arbeitssituation mit dem neuen Firmenpartner überfordert und unwohl. In der Sitzung taucht gleich zu Beginn ein Schwächegefühl in ihrem rechten Arm, den Handgelenken und ihren Fingern auf - und zwar in dem Moment, als sie eine Tür mit der Aufschrift „Büro“ öffnet. Vor kurzem diagnostizierte ihr Arzt eine Berufskrankheit mit dem Namen „Karpatteltunnelsyndrom“. Es handelt sich dabei um die Entzündung eines bestimmten Nerves mit der Folge, dass die Schulter ständig einschläft. Die Klientin nimmt im Verlauf der Sitzung wahr, dass sie in ihrem Arbeitsleben öfters mal die Faust zeigen sollte, ihre Mitarbeiterinnen wegdrücken muss, wenn die ihr zuviel Raum wegnehmen und dass sie sich auch gegen das Festgehalten werden von einer Kollegin wehren darf. Es ist wichtig, in ihre ganze Kraft zu gehen und ruhig auch einmal aggressiv zu reagieren. Der tiefere Hintergrund der bisherigen Schwäche in Bezug auf diese Aspekte ist die Beziehung der Klientin zu ihrem Opa. Dieser traute ihr immer sehr wenig zu, da sie ja „nur“ ein Mädchen ist. Nachdem sich die Klientin mit dem Opa und im Anschluß daran auch mit ihren Kolleginnen auseinandergesetzt hat, zeigt sich ihre berufliche Situation plötzlich in den schönsten Farben, so schön, dass sie es gar nicht annehmen kann. - Habe ich so viel Glück überhaupt verdient? - Und wieder taucht der Opa auf, der viel Leid und Schwere im Krieg erfahren hat. Die Klientin hatte einen Teil dieser Schwere, sowie den Lieblingssatz des Opa „Arbeit ist das halbe Leben“ ein großes Stück weit übernommen. Erst nachdem sie ihm dieses Muster innerlich zurückgegeben hat, kann sie sich endlich gönnen, Freude am Leben zu haben, zu genießen und zu entspannen, sowie mit Leichtigkeit etwas Neues zu beginnen. Auch der Vater der Klientin kommt schließlich noch mit dazu. Alle drei legen sich zusammen auf drei bunte Liegestühle und bewundern ein „gigantisches“ Feuerwerk am Himmel. Neben der tiefgehenden Bearbeitung der inneren Blockaden, erhält die Klientin viele wertvolle und konkrete Hinweise für die weiteren Schritte ihrer beruflichen Laufbahn.

- Th.: Das ist ein ganz wichtiger Aspekt, dir das jetzt erlauben zu können und es von ihnen in dir auch gönnt zu bekommen und daß du es ihnen auch glaubst und es spürst.
- Kl.: Das mit dem Krieg, was für eine Last mein Opa da getragen hat, was ich nie gesehen habe, das ist mir jetzt klar geworden, was das für Auswirkungen auch auf mein Leben hatte.
- Kl.: Je weiter ich die Treppe nach unten gehe um so enger und dunkler wird es. Jetzt bin ich unten.
- Th.: Dann schau mal in den Raum oder Gang rein, ob da eine oder mehrere Türen sind oder was du wahrnimmst jetzt.
- Kl.: Jetzt ist da eine Tür.
- Th.: Wie schaut sie aus ?
- Kl.: Es ist eine Holztür mit einem Rundbogen und einem eisernen Griff und wenn man die runter drückt ist nur ein kleiner Widerstand und dann geht sie auf.
- Th.: Konntest du noch sehen ob da vielleicht was draufstand auf der Tür, was für ein Thema sie

hat oder was ist dein Impuls dazu.

Kl.: Da steht nichts drauf. Und dahinter sind noch drei Stufen die hinunter gehen und da kommt ein langer Gang und am Ende des Ganges ist es hell. Da kommt noch ein blaues Licht irgendwo her, nicht von hinten, sondern so von der Mitte des Ganges, also es ist nicht nur dunkel, es ist interessant. Und dann sind Türen da, die sind irgendwie verzerrt nach oben.

Th.: Da sind jetzt noch mehrere Türen?

Kl.: Da sind mehrere Türen an beiden Seiten, aber die sind irgendwie verzerrt. Sie haben einen Rundbogen, aber ich kann die Türen gar nicht richtig erkennen an den Seiten, weil es sich so verzerrt nach oben zieht. - *Direkte Ansprache*. - Ihr seid ganz schön verzerrt ihr Türen oder vielleicht sind es meine Augen?

Th.: Frag mal die Augen, ob sie verzerren oder was da verzerrt ist, wofür das steht jetzt?

Kl.: Das ist als wäre die Bildröhre kaputt. Seid ihr das Augen, oder ist es das blaue Licht dass die Wahrnehmung so verzerrt ist? Seid ihr wirklich so verzerrt ihr Türen? Jetzt sagen sie mir, daß es die Atmosphäre ist da drin, die Luft ist so und deshalb erscheinen die Türen so verzerrt.

Th.: Also es liegt an der Atmosphäre und der Luft dort und nicht an den Augen? - *Klientin bejaht* -

Kl.: Jetzt gehe ich ein Stückchen vor um die Tür zu greifen, weil ich mir ein Bild machen will, wie es wirklich aussieht. Jetzt greife ich einen Türrahmen. Oh, jetzt tut mir mein rechter Arm weh.

Th.: War das der mit dem du da angefasst hast? - *Klientin bejaht* -

Kl.: Das ist ein Türrahmen aus Holz. - *Pause entsteht* -

Th.: Bleib ruhig mal bei dem Arm und dem Gefühl als du den Rahmen angefasst hast.

Kl.: Es ist eher blau. Die Tür ist im dunklen blau gestrichen und eher kalt.

Th.: Gehe einfach mal in Kontakt mit dem Schmerz in dem Arm und der Tür. Frag sie, was sie miteinander zu tun haben oder für was für ein Thema sie jetzt stehen, was sie dir zeigen wollen vielleicht.

Kl.: Das ist eine ähnliche Situation wie in der letzten Session mit dieser Kühlschrankschranktür auf der rechten Seite, wo ich dann aber aufgeräumt habe, also eine ähnliche örtliche Situation, also wiederauf der rechten Seite, eine blaue Tür mit einem Absatz noch. Ich muß also noch eine Stufe höher um da rein zu kommen und ich will diese Tür eigentlich nur anfassen, weil ich wissen will, wie sie beschaffen ist, weil mir das alles so verzerrt erscheint. Ich merke jetzt, dass diese Tür stinknormal ist, wie eine Zimmertür, nur blau und daß sie keinen Rundbogen hat.

Th.: Dann sag doch mal der Tür oder frag sie, ob sie dir mal ein Schild zeigen kann oder ob du einen Impuls hast für ein Wort, für was sie jetzt steht, warum sie aufgetaucht ist jetzt.

Kl.: Tür, für welches Thema stehst du ? Ich kann ein Schild sehen, ein Messingschild auf der Tür, da steht Büro in englischer Schreibschrift drauf.

Th.: Schau mal ob du da reingehen magst, nimm noch mal die verzerrte Atmosphäre draußen in dem Gang wahr.

- Kl.: Ich habe das Gefühl, mir bleibt nichts anderes übrig, ich muß da rein gehen. Jetzt tut mir die Hand und die Finger wieder ganz stark weh.
- Th.: Gehe mal in Kontakt mit den Fingern.
- Kl.: Ich merke du kribbelst Hand, ahh und ich kann dich nicht richtig zumachen.
- Th.: Sprich mal mit deiner Hand, frag sie mal was sie dir zeigen will.
- Kl.: Hand, warum tust du so weh, warum tun mir die Finger so weh, was willst du mir damit sagen? Jetzt versuche ich die Hand zu zu machen, aber so eine richtig feste Faust kann ich gar nicht machen, weil sie wieder so weh tut. - *direkte Ansprache* - Du tust weh und du bist wieder so schwach, du läßt dich nicht so richtig kraftvoll schließen, du bist überanstrengt.
- Th.: Frag sie mal was sie so anstrengt oder schwach macht oder was das mit der Situation jetzt dort zu tun hat?
- Kl.: Ich war beim Neurologen und der hat gesagt, daß ich ein Karpateltunnelsyndrom habe, quasi eine Berufskrankheit, daß der Nerv der da reinführt ständig entzündet ist und mir deshalb die Schulter einschläft. Da war ich ziemlich überrascht.
- Th.: Gehe mal in Kontakt mit der Hand und frag sie ob das so ist oder weshalb sie wehtut jetzt oder sich entzündet.
- Kl.: Weshalb tust du weh? Hat es was mit dem Büro zu tun? Wenn du weiter weh tust, dann kann ich aber auch nicht malen, du legst mich richtig lahm damit. Ich versuche ja immer schon die Linke mehr zu nehmen, aber du schwächelst gerade ganz schön. Jetzt kann ich wieder eine Faust machen, jetzt ist die Kraft wieder da. Was willst du mir damit sagen, daß ich jetzt wieder eine Faust machen kann, die Kraft wieder da ist. Ich sollte öfters eine Faust machen, sagt sie.
- Th.: Weißt du was sie meint?
- Kl.: Ja, vielleicht sollte ich mal irgendjemanden eine in die Schnauze hauen. - *lacht* -
- Th.: Frag sie mal, wen.
- Kl.: Soll ich mal jemanden eine in die Schnauze hauen oder was willst du mir damit sagen. - *lacht* -
- Th.: Wer taucht auf?
- Kl.: V. (Kollegin)
- Th.: Dann zeig ihr mal deinen Raum da vor deiner Bürotür und sprich mit ihr.
- Kl.: Komm mal her vor diese Tür und rieche mal an dieser Faust. Wenn du dich nicht bald mal ein wenig zurücknimmst, dann muß ich dir einen Kinnhaken geben. - *Klientin sagt es lachend.* -
- Th.: Wie reagiert sie?
- Kl.: Ja, das ist jetzt schon wieder zu freundschaftlich gemeint, ich lächle schon wieder dabei. Du kannst ja noch nicht mal richtig böse sein. Jetzt bekomme ich so ein leichtes Magendrücken.

- Th.: Schau mal wie sie reagiert wenn du das so zu ihr sagst?
- Kl.: Ach, und wer soll das dann alles machen? Ich bin doch so toll. Ich sage, ja wenn du dich toll findest ist ja gut, aber behellige uns nicht damit.
- Th.: Was passiert wenn du ihr die Faust hinhältst?
- Kl.: Siehst du die Faust? Ja, sie sieht die, aber sie nimmt mich nicht ernst.
- Th.: Wie ist das denn für dich?
- Kl.: Tja.
- Th.: Ja, wenn du ihr mit einem lachenden Auge die Faust zeigst, das nimmt sie nicht ernst und der Magen bemerkt das auch gleich, daß da zwei Anteile in dir kämpfen. Spüre es einfach mal und schau auch wie sich der Körper, der Arm anfühlt.
- Kl.: Ich mache zwar eine Faust, habe aber keine Spannung drin. Ich klopfe jetzt gegen die Wände und setze mich wieder hin. - *resigniert* - Eigentlich möchte ich Aggressionen rauslassen, aber jetzt sitze ich wieder erschöpft da.
- Th.: Ist das sowas wie, wenn ich aggressiv sein möchte, kommt auch gleich so eine Erschöpfung hoch und stoppt das Gefühl?
- Kl.: Ja, eigentlich schon. Ich kann das nur kurze Zeit und dann sofort "puh". Jetzt stehe ich im Türrahmen und mache die Arme so dagegen, das hat aber was damit zu tun, daß ich mich strecken möchte und nicht mehr so kauern möchte, aber schon das erschöpft mich schon wieder.
- Th.: Frag mal den Arm oder die Erschöpfung, woher sie kommt oder wann du sie das erste Mal so gespürt hast oder seid wann der Arm so schwächelt.
- Kl.: Arm, seid wann geht es dir denn so schlecht? Seid wann bist du denn so erschöpft ? Er sagt, schon ganz lange.
- Th.: Er soll dir mal eine Situation zeigen, wann das entstanden ist, was da passiert oder was das mit der Aggression zu tun hat?
- Kl.: Mir kommt jetzt eine Situation in den Sinn in meiner Kindheit, als ich ungefähr zehn war und der Nachbarsjunge hatte einen Hochsitz aus Weidenstangen gebaut und das ganz toll.
- Th.: Sei mal dort jetzt und sprich mit ihm direkt.
- Kl.: M., das hast du ganz toll gemacht. Und er bekam die ganze Anerkennung von meinem Opa. - *Direkte Ansprache*. - Du hast ja gemerkt, wie mein Opa dich gelobt hat und ich will mir auch so einen Hochsitz bauen, ich kann das auch, aber ich habe das Problem, daß ich ein Mädchen bin und keine Säge und keine Sachen habe, aber ich bin sogar ein Jahr älter und könnte einen noch schöneren Hochsitz bauen als du, und das will ich jetzt meinem Opa sagen. Opa, ich will jetzt auch so einen Hochsitz bauen. Und jetzt sagt er zu mir, das kannst du nicht, du bist doch nur ein Mädchen und das geht nicht. Dann bin ich unheimlich wütend. - *Stimme wird lauter*. - Oh, ich bin so wütend und beschließe, daß ich es ihm zeigen werde und ich hatte ihn gebeten, daß er mir helfen sollte, ich hatte ja die Werkzeuge nicht und er will mir nicht helfen, weil ich ja nur ein Mädchen bin und weil er die Zeit nicht aufbringen will.

- *Direkte Ansprache*. - Du willst mir nicht helfen, weil ich ein Mädchen bin und das sowieso nicht kann. Dann beschließe ich... ich habe so eine Wut auf dich und laufe noch heimlich hinter dir und deinem Bruder her und belausche euch und ich höre wie du ihm erzählst, daß ich das ja sowieso nicht kann.

Th.: Spüre mal wie das ist, was das mit dir macht.

Kl.: Ich bin so wütend. Ich könnte dir einen Kinnhaken geben und dann setzt du dich hin und hilfst mir. - *boxt* - Du nimmst mich jetzt an die Hand und dann gehen wir in deine Werkstatt und holen die Werkzeuge und dann gehst du mit mir in den Wald und hilfst mir. Ja, letztendlich habe ich es nicht hin gekriegt in meiner Kindheit. Ich habe es dann versucht alleine zu machen.

Th.: Dann schau jetzt mal, wie er reagiert auf dich, wenn du ihn so boxt und ihn einforderst, er soll dir helfen.

Kl.: Ich boxe ihn in den Bauch. - *Boxt weiter heftig. Energisch*. - So, jetzt hilfst du mir und nimmst dir auch die Zeit. Hier, sieh dir meine Faust an, die kann auch stark sein. Du holst jetzt die Säge. Wir gehen dann in den Wald und holen die Säge. Hör auf zu meckern. - *Boxt weiter*. -

Th.: Wie reagiert er, wenn du ihn so boxt und schubst.

Kl.: Er lächelt sogar etwas und macht es, aber ich denke meine Stimme müßte noch lauter werden. - *lauter* - Los jetzt. Gehe jetzt mit mir in den Wald und nimm dir die Zeit und dann hilfst du mir den Hochsitz zu bauen. Ich möchte genauso einen schönen Hochsitz wie der M. haben. Jetzt hat er mehr Respekt. Soll ich noch lauter werden? Ich möchte aber nicht schreien. Vielleicht muß ich noch deutlicher werden. Du gehst jetzt mit mir die Weiden schneiden. Er kommt jetzt mit.

Th.: Spüre wie es sich anfühlt, wenn er das tut, wie der Körper sich anfühlt.

Kl.: Ich bin wesentlich größer geworden. Ich bin nicht mehr so klein. - *Bestimmter* - Siehst du, es geht doch. Jetzt kann ich auch wieder Spaß mit ihm haben. Ich muß nur mehr einfordern.

Th.: Ja, du darfst ruhig mal laut sein, mal eine Faust zeigen.

Kl.: Wenn ich locker lasse ist es rosa und wenn ich eine Faust mache grünblau. - *lacht* -

Th.: Spür einfach wie es sich anfühlt eine Faust zu machen und dann wieder locker zu lassen, wenn beides geht.

Kl.: Rosa, grün, blau. - *Macht die Faust auf und zu dabei*. -

Th.: Und guck mal, wie es dem Arm jetzt geht.

Kl.: Ich spüre schon noch am Unterarm einen Schmerz.

Th.: Dann gehe mal weiter in Kontakt mit dem Arm.

Kl.: Was brauchst du denn noch im Handgelenk. Die Finger scheinen in Ordnung zu sein, aber das Handgelenk tut weh und zieht nach hinten und der Arm wird hell-gelb vanille.

Th.: Frag ihn was er dir zeigen will oder wofür das steht.

- Kl.: Wofür stehst du jetzt, was willst du mir sagen. Für lächeln und freundlich sein im negativen Sinne.
- Th.: Die Faust, die Aggression blaugrün steht noch immer im Konflikt mit dem Handgelenk hellbeige, ist es sowas? - *Klientin bejaht* - Weil Faust und Handgelenk noch etwas im Widerspruch sind? - *Klientin bejaht*. - Dann schau noch mal hin was da passiert jetzt und spür noch mal rein was da widersprüchlich ist und was es auch mit heute zu tun hat, woher du das kennst.
- Kl.: Ich denke, was soll da oben so eine kräftige Faust, wenn da so ein schwacher hellgelber Arm dranhängt. Der Arm muß auch stark sein.
- Th.: Dann frag ihn, was er braucht oder was ihn schwach macht. Er soll es dir zeigen.
- Kl.: Arm, was macht dich denn schwach? Es macht ihn schwach, wenn er Sachen tun soll, die er nicht tun will, aber ich weiß nicht, ob das stimmt.
- Th.: Ist egal, folge einfach den Impulsen, egal wo es jetzt herkommt und laß dir einfach zeigen was er meint, wo du was tust, was du nicht tun willst, was ihn schwach macht, oder verstehst du was er meint?
- Kl.: Was macht dich denn so schwach, so hellgelb? Ich will es dann abstellen und anders machen. Irgendwie dauert es noch, bis er es mir zeigt was es ist. Es macht mir noch Streß, aber ich habe das Gefühl, ich komme da noch hin, es dauert nur noch bis ich es sagen kann oder bis ich es sehe. Warum bist du schwach und überfordert? - *Pause* -
- Th.: Oder bleib auch einfach in der Situation mit dem Opa, der Arm hat dich ja dahin geführt, die Faust ist schon mal stärker geworden als du sie dem Opa gezeigt hast. Schau vielleicht da einfach mal weiter was da passiert, er hat ja gesagt, daß es ursächlich damit zusammen hängt, mit dieser Schwäche.
- Kl.: Mein Impuls war jetzt sein Gesicht wegzudrücken. Ich hänge mich an den Ständer der auf der Wiese steht bei meinen Eltern, wo die Wäscheleine durchgeht und da hänge ich dran und da war mein Impuls ihm von schräg unten das Gesicht wegzudrücken oder "bäh".
- Th.: Wie reagiert er oder was ist da "bäh"?
- Kl.: Er ist überrascht.
- Th.: Spür weiter was da "bäh" ist, was du tun möchtest, wahrnimmst.
- Kl.: Ich möchte ihn wegstoßen, wenn er im Spaß mich wieder ärgert und er dabei lacht und ich aber keinen Spaß habe. Geh weg. - *Macht die Handbewegung des Wegstoßens*. - Wir können ja Spaß haben, aber nur wenn ich auch lache.
- Th.: Sag ihm, wie das für dich ist oder schau was er macht was du nicht willst.
- Kl.: Ich will jetzt nicht, das macht mir keinen Spaß. Geh weg, laß mich in Ruhe, laß mich das machen was ich möchte.
- Th.: Ja, spüre das mal rein, er ärgert dich macht was, was du nicht möchtest. Er hat Spaß, aber du gar nicht, findest das gar nicht lustig und drücke es ruhig aus.
- Kl.: Jetzt tut mir der Arm auch nicht mehr weh. Dieses Wegdrücken ist toll. Weg, weg, weg, weg und ich habe das Gefühl ich müßte ihm immer auf den Bauch schlagen. Weg, weg, weg. -

Bewegt sich mit Händen und Füßen. - Jetzt geht es dem Arm richtig gut. Jetzt kribbelt es mir in den Füßen.

Th.: Frag die mal was sie wollen oder schau mal wie er aussieht, reagiert, was er tut.

Kl.: Die Füße laufen... ich laufe jetzt über die Wiese, aber so glücklich laufend, so Schmetterlinge hier und da, laufen.

Th.: Du hast ja auch gerade mal dem Ärger Luft gemacht was nicht zu wollen. Und spüre mal, was dieses Gefühl, dieses Wegdrücken wollen, da macht jemand was, was du nicht willst, du hast gar keinen Spaß dabei, was das mit heute zu tun hat, oder woher du das kennst viel leicht.

Kl.: Es ist die gleiche Situation eigentlich heute. Jetzt tut mein Arm wieder weh. Was will ich denn wegdrücken, weghaben? - *Pause* -

Th.: Was taucht auf? Was ist gleich in der Situation, was passiert da wo der Arm gleich wieder reagiert oder sprich ihn an.

Kl.: Wir sitzen immer noch vor der Tür, ich und V., und ich schlage so gegen die Tür, weg, weg. Jetzt geht sie auch leichter auf. Es ist ziemlich hell, ziemlich weit und hellblau. Es ist wie so ein Loft und große Tische hellblau, und gelb als Licht und weiß, eigentlich ganz freundlich. Boa, das hätte ich ja jetzt nicht gedacht, was für ein Raum, es ist ein Holzfußboden aber hell, ein bisschen rötlich und ganz viel Licht und ganz viel Raum und große Tische.

Th.: Schau mal wie die V. reagiert wenn sie den Raum so sieht?

Kl.: Sie ist ganz überrascht. Jetzt gehe ich in den Raum rein und sie hält mich am Bein fest. Sie ist noch an der Türschwelle.

Th.: Wie ist denn das für dich?

Kl.: Anstrengend, so hoch, laß los, laß los.

Th.: Läßt sie los?

Kl.: Ja zwangsläufig, aber dadurch, daß ich so aufgehalten wurde, gehe ich nur einen kleinen Schritt und bleibe noch in Greifnähe stehen. Sie hält mich zwar nicht fest, aber ich bleibe trotzdem im Bannkreis stehen, so daß sie mich jeder Zeit wieder festhalten könnte. - *Direkte Ansprache.* - Du, wenn ich will kann ich einen ganz großen Schritt nach vorne machen und dann stehe ich mitten im Raum. Das tue ich jetzt. Da fühle ich mich jetzt unheimlich wohl und habe ganz viel Platz um mich herum und es ist wie schöne Energie um mich herum und da sind noch Leute im Raum, die nicken mir zu.

Th.: Weiß du, was das für ein Raum ist wo du da bist? - *Klientin verneint.* -

Kl.: Raum, wo und was bist du denn? Ich weiß es nicht, es macht mich etwas traurig.

Th.: Spür mal ob du einen der Leute dort fragen willst jetzt, wer dich anzieht oder ob du mit der Traurigkeit in Kontakt gehen willst, wo sie jetzt herkommt.

Kl.: Ich gehe so ganz vorsichtig weiter und in dem Raum herum und lächle und jetzt kommt mir ein Lächeln entgegen, aber ich kenne dort niemanden.

- Th.: Frag doch einfach mal jemanden, wo du bist oder was der Raum mit dir jetzt hier zu tun hat?
- Kl.: Da kommt so ein blonder jüngerer Typ. - Also, mir kommt ein Typ entgegen den kenne ich. Mein Impuls war jetzt, soll ich den anrufen und fragen ob ich bei denen arbeiten kann? Wie komme ich jetzt auf den?
- Th.: Frag ihn mal.
- Kl.: Soll ich dich anrufen ob bei euch ein Job frei ist? Er reagiert freundlich, aber nicht ganz so verbindlich. Was machst du denn hier? Geht es dir gut? Ja, ich sehe es geht dir gut. Ich komme nicht auf den Namen von dem Typ.
- Th.: Frag ihn doch mal nach seinem Namen.
- Kl.: Sag mir doch mal wie du heißt? Jetzt weiß ich, wie du heißt - Gerd. - *lachen* - Jetzt sagt er, na also, er ist dir doch eingefallen, jetzt kannst du auch bei uns anfangen. - *lacht* - Ich hatte mal ein negatives Erlebnis mit ihm. Ich war ein bisschen verliebt in ihn und wir hatten einen netten Abend zusammen und hatten viel getrunken und er mußte bei mir übernachten und wir haben in meinem Bett zusammen geschlafen und es ist nichts passiert und ich war fassungslos. Dann habe ich das unserem damaligen Chef, zu dem ich ein gutes Verhältnis hatte erzählt und er tröstete mich mit den Worten, mach dir nichts daraus, vielleicht war es ein Gerda.
- Th.: Spür mal rein, was es auf sich hat mit diesem Raum und dem Gerd oder was da sonst noch so ist.
- Kl.: Jetzt kommt noch S. und beide sagen mir, daß sie meine Begeisterung gebrauchen könnten, ich damit bei ihnen Geld verdienen könnte, dann bräuchte ich auch meinen Arm nicht mehr so viel einzusetzen.
- Th.: Verstehst du was sie meinen. - *Klientin bejaht*. - Dann spüre mal rein wie das für dich ist, wenn sie das so sagen.
- Kl.: Das freut mich, das hängt auch mit Spaß zusammen und ich habe mir das schon mal gedacht, daß ich weniger mit meinem Arm arbeiten sollte, sondern andere Fähigkeiten viel leicht mehr einsetzen sollte.
- Th.: Frag mal den Arm, was er davon hält.
- Kl.: Arm, was würdest du davon halten wenn du dich nur noch ums Malen kümmerst. Gerne, gerne, sagt er und das Brot verdiene ich mit meiner Begeisterung, jetzt wird er ganz leicht.
- Th.: Wie reagiert denn die V., wenn sie das so wahrnimmt, was da jetzt bei dir passiert?
- Kl.: Sie kommt da nicht rein, sie bleibt da auf der Schwelle sitzen und das ist auch ok. .Gut, dass du da sitzen bleibst, denn ich brauche die Distanz zu dir, um mich hier wohlfühlen. Und jetzt kommt auch B. (andere Firmenpartnerin) und sie steht im Raum, aber am Rande und sie umarme ich jetzt und sie freut sich mit mir. Ich mache jetzt was anderes.
- Th.: Schau wie sie reagieren auf dich?
- Kl.: B. kann sich mit mir freuen und V. ist nicht so wichtig, die bleibt in der Distanz.
- Th.: Vielleicht kannst du mal schauen was du da tun wirst oder was dich noch anzieht dort oder

du kannst mal weiter gehen ein Stück in die Zukunft wie es sich entwickelt.

Kl.: Ich habe noch ein kitschiges Bild vor Augen. Wenn man aus diesen riesigen Fenstern guckt, guckt man auf Wasser und da springt mein Delphin von der ersten Session immer drin herum.

Th.: Begrüße ihn mal.

Kl.: Ich gehe jetzt ans Fenster und stehe da und freue mich.

Th.: Frag ihn mal wie er das jetzt findet mit dir da in dem Büro, er wußte ja schon öfters was gut für dich ist.

Kl.: Er nickt ganz viel, so wie Flipper. - *Pause* -

Th.: Was ist da jetzt, wie fühlst du dich dort?

Kl.: Etwas komisch plötzlich. Ich weiß gar nicht wo soviel Glück auf einmal herkommt. Diese Freundlichkeit und ich habe so ein bisschen das Gefühl, ich habe das gar nicht verdient. Ich habe das natürlich verdient, aber ich kann es kaum glauben. Ich bin sehr glücklich, daß ich da jetzt bin.

Th.: Kennst du das irgendwoher aus deinem Leben? - *Klientin schweigt eine Weile.* - Welcher Anteil sagt denn da noch, ich habe das ja nicht so ganz verdient, ein bisschen vielleicht schon, aber nicht so viel? Wie sieht der aus, der Anteil oder hat der einen Namen, was ist dein Impuls?

Kl.: Also spontan war mein Opa gerade wieder da.

Th.: Dann zeig ihm mal den Raum, er hat da ja noch einige Energie drin, mit der er dich schwächt oder ob eine andere wichtige Situation auftaucht mit ihm.

Kl.: Jetzt komm hier mal über die Schwelle in diesen Raum rein und dann schau dir das mal an. - Mit Begeisterung in der Stimme. - Ist das nicht toll? Ich kann das doch. Es ist zwar kein Hochsitz, aber es ist was Anderes und es ist ganz schön.

Th.: Und spüre mal wie das für dich ist, deinen Opa da zu sehen oder schau mal, wie er reagiert.

Kl.: Er schaut ein wenig ungläubig, aber er nickt.

Th.: Wie ist das für dich?

Kl.: Er sagt, wenn du meinst. Ich habe ja auch Glück gehabt. Das ist jetzt etwas traurig. Er sagt, ich habe ja auch Glück gehabt, daß ich den Krieg überlebt habe. Ja stimmt und du brauchst kein schlechtes Gewissen zu haben, daß die anderen gestorben sind und du überlebt hast.

Th.: Ja, spür mal, daß du da noch was von ihm übernimmst.

Kl.: Ja, ich werde ganz traurig. - *fängt an zu weinen* - Ich muß jetzt weinen - *wird unterstützt* - Ich muß ihn jetzt umarmen und weine so an seiner Schulter und er weint auch. Ich habe ihn nie weinen sehen. - *direkte Ansprache* - Ich habe überhaupt nicht gewußt, daß das so schwer für dich war. - *Schluckt* -

Th.: Nicht runterschlucken. Zeig ihm ruhig deine Gefühle.

- Kl.: Vielleicht hatte das auch mit deinem Blödsinn machen zu tun, daß du es so kaschieren mußtest. Es tut mir so leid. Ich weiß, du hast meinem Papa auch viel davon gegeben, aber ich will jetzt nichts mehr davon haben von dieser Schwere, von dieser Last.
- Th.: Zeig ihm mal, daß du es immer noch übernimmst, dir auch nicht soviel Glück gönnen kannst wie du eigentlich verdienst oder in dir hast und haben kannst oder wo du das noch hast, dieses Schwere.
- Kl.: - *unter Tränen* - Ich merke, daß da soviel Unglücke sind auf seiner Seite und soviel Traurigkeit und er hat immer Witze gemacht und das ist das was ich auch immer mache. - *weint stark* - Du darfst jetzt auch ruhig weinen, endlich mal. - *weint stark* - Es tut mir leid, daß ich das nicht richtig gemerkt habe, als die Oma gestorben ist und wir haben dir deinen Kram gezeigt, es war so unsensibel, aber du hast es so tapfer ertragen, wie all das andere vorher auch. Warum hast du denn auch nicht mal was gesagt?
- Th.: Und zeig ihm ruhig, daß du es genauso machst heute oder schau mal wie er auf dich reagiert, wenn du ihm das so sagst.
- Kl.: Ich reagiere ganz genauso wie du. Ich tue auch immer, als wäre alles in Ordnung, dabei macht mich vieles so traurig. Er sagt, das soll ich aber nicht, Ich soll es nicht in mir behalten. - *lacht* - Ja, so müßte ich es einfach machen, alle negative Energie ausstoßen.
- Th.: Und nimm wahr, daß dein Opa das auch möchte, daß es ihm dann auch besser geht.
- Kl.: Ja, ich weiß, du sagst es, ich soll es tun.
- Th.: Schau mal wie es ihm geht jetzt oder wie er schaut.
- Kl.: Er guckt jetzt eher aufmunternd. Jetzt mache es so, bei mir geht es nicht mehr, mache du es anders.
- Th.: Wie ist das für dich?
- Kl.: Tröstlich, aber noch nicht so ganz. Ich nehme ihm das noch nicht so ganz ab. - *Direkte Ansprache*. - Ich nehme es dir nicht so ganz ab. Irgendwie finde ich dich nur oberflächlich, als willst du mich nur beruhigen. Ich weiß, daß du es so meinst, aber da ist noch mehr dahinter. Du kannst mir noch mehr gönnen. Ich will, daß du mir was gönnst. Da ist noch der Satz: Arbeit ist das halbe Leben, den ich dir nicht verzeihe.
- Th.: Guck wie er reagiert, wenn du ihm das sagst oder zeig ihm was er macht mit dir der Satz.
- Kl.: Ihr habt mich so gequält mit diesem Satz: Arbeit ist das halbe Leben, so daß ich euch dann auch damit quälen wollte und keine Zeit mehr hatte für euch. Jetzt sind wir quitt, jetzt kannst du mir das gönnen. Das halbe Leben ist vorbei und ich habe gearbeitet, das halbe Leben ist vielleicht ungefähr vorbei, vielleicht lebe ich noch etwas länger und der Rest ist jetzt Entspannung und Spaß.
- Th.: Und spüre noch mal in dich rein ob das für dich so stimmig ist, wenn du das so sagst.
- Th.: Guck wie er reagiert.
- Kl.: Jetzt muß er lachen und jetzt merke ich auch, daß er wirklich sagt, wenn du das so siehst, dann gönne ich dir das.

Th.: Wie ist das für dich? Oder zeig ihm doch mal jetzt, was du dir so gönnst.

Kl.: Ich gönne mir jetzt erst mal Australien, dann die Freiheit zu entscheiden, wie es weitergehen soll, dann gönne ich mir die Freiheit, mich aus diesem Griff um den Knöchel zu befreien und das gönne ich mir alles. - *Mit Begeisterung und Überzeugung in der Stimme.* - Und dann wird goldenes Licht um mich sein und springende Delphine vor dem Fenster.

Th.: Wie reagiert er wenn du ihm das alles so zeigst?

Kl.: Jetzt lacht er.

Th.: Wie ist das für dich, glaubst du es ihm? - *Klientin bejaht.* - Dann spüre mal ganz intensiv das Gefühl wie das ist, wenn du dir das alles gönnen kannst. - *Musik unterstützt.* -

Kl.: Ja, ich merke jetzt, daß er es herzlich meint. - *Ist sehr bewegt.* -

Th.: Dann spüre mal wie das ist, mit einem Opa der jetzt wahrgenommen hat, daß du es ein halbes Leben so gemacht hast wie er und der jetzt sagen kann, mache es anders, das war für mich auch nicht so gut.

Kl.: Ja, das ist toll. - *sehr bewegt* - Ich denke die ganze Zeit, schließlich bin ich auch ein Stück von ihm und vielleicht kann ich ja einfach das machen, was er auch gerne gemacht hätte.

Th.: Sag es ihm mal.

Kl.: Ich werde einfach das machen, was du auch gerne gemacht hast, aber nicht konntest. Ich werde jetzt einfach nur noch das Positive von dir haben und nicht mehr das Schwere. Und ich möchte auch, daß mein Vater nicht mehr soviel Schweres hat, daß es ihm auchweggenommen wird, er hat auch genug darunter gelitten.

Th.: Hole ihn auch mal dazu und zeig ihm das alles mal, was du da hast und auch den Opa, der dir das gönnt.

Kl.: - *unter Tränen* - Guck mal, der Opa hat gesagt, ich habe jetzt mein halbes Leben gearbeitet, das andere halbe Leben habe ich jetzt zum Spaß. - *lacht* - Jetzt lacht er auch. Er sagt, ich soll mir keine Sorgen um ihn machen, er wäre schon ok., und auch wenn er nicht darüber reden könnte, er wüßte schon, wie schwer mir das in letzter Zeit alles gefallen ist, aber er kann nicht darüber reden. Er kann nicht darüber reden, weil er es auch hat.

Th.: Frag ihn mal, ob er es dir auch gönnen kann, daß du es jetzt anders machst?

Kl.: Gönnst du mir das auch, daß Ich es jetzt anders mache? Ja, er gönnt es mir auch. - *weint stark.* - Und jetzt haben wir uns im Arm alle drei.

Th.: Nimm euch drei mal ganz tief wahr, jetzt so.

Kl.: - *Nach einer Welle* - Ich habe das Gefühl, wir drei könnten uns jetzt auf ganz bunte Liegen legen, die stehen jetzt da auf dem Balkon mit Blick in die Ferne, und da legen wir uns jetzt alle drei drauf. Ich freue mich so, daß sie sich auf diese kräftigen Liegen legen, auf diese kräftigen Farben. - *Direkte Ansprache.* - Ich freue mich so, daß ihr hier auf den bunten Liegen liegt. - *lacht* - Jetzt gibt es ein Feuerwerk. - *Geräusch wird eingespielt.* - Es ist ein dunkelblauer Himmel und das Feuerwerk ist bunt und schön und es ist so entspannend, weil jetzt sind wir uns einig. - *Klientin gähnt* -

Th.: Dann genieße das noch mal. Wo liegst du?

Kl.: Ich liege rechts, in der Mitte mein Opa, nein mein Vater in der Mitte und mein Opa außen. - *Musik unterstützt.* -

Th.: Wie fühlt sich der Körper an?

Kl.: Angenehm, der Arm ist ganz leicht, aber ich hätte den Impuls mich so auf die Seite zu legen. - *soll es tun* - Ich könnte dort liegen und ganz entspannt einschlafen. - *Musik* - Es ist so ausruhen, so ein "ich war erfolgreich".

Th.: Möchtest du noch mal weiter hingucken wie es sich entwickelt in dem Arbeitsraum, oder ob es noch einen wichtigen Aspekt gibt, der zu klären ist oder wie dein Grundgefühl jetzt zu der Arbeitssituation ist?

Kl.: Ich denke, ich würde es gerne so stehen lassen, es soll jetzt so stehen bleiben und es sind ein paar neue Aspekte dabei die ganz wichtig sind, die ich spüre, wo ich denke, daß es hin geht und was auch ganz wichtig ist, ist das Schütteln mit den Füßen, die Faust und das Wegdrücken, daß mich das stärker macht, daß es wichtig ist zu tun, was ich will, und ich dabei auch mal aggressiv sein darf wenn es sein muß, ich mich entscheiden darf für was Neues, und daß mir die beiden neben mir das gönnen, den Spaß zu haben am Leben.

Th.: Das ist ein ganz wichtiger Aspekt, dir das jetzt erlauben zu können und es von ihnen in dir auch gegönnt zu bekommen und daß du es ihnen auch glaubst und es spürst.

Kl.: Das mit dem Krieg, was für eine Last mein Opa da getragen hat, was ich nie gesehen habe, das ist mir jetzt klar geworden, was das für Auswirkungen auch auf mein Leben hatte.

Th.: Deswegen ist es auch so wichtig ihm das Schwere zurückzugeben, was zu seiner Geschichte gehört. Wenn dann in anderen Sessions noch mal was Ähnliches hochkommt, kann man auch sehen ob da noch ein anderer Aspekt dranhängt und das so Stück für Stück lösen, was da miteinander verknüpft ist. Und es ist ganz toll wenn du das dann löst, sowie auch heute und du die Empfindung hast, ich darf das mir erlauben, ich darf das jetzt leben und die unterstützen das und ihnen geht es dann auch besser, wenn das ganz tief wahrgenommen wird, dann wirkt das. -Die Session wird beendet. Die Klientin bleibt noch ein Weile mit Opa und Vater auf den Liegestühlen und genießt, daß alle drei sich das Jetzt zusammen gönnen. - *Musik unterstützt.* -