

„Zwei Persönlichkeitsanteile“

Die Klientin begegnet in ihrer Innenwelt zwei voneinander abgetrennten Anteilen ihrer Persönlichkeit - einem kämpfenden, sehr strengen und rigiden Anteil, der sich als Gouvernante zeigt, sowie einem völlig hilflosen Anteil, der als kleines Mädchen auftaucht. Obwohl die „Gouvernante“ zumeist vordergründig das Leben der Klientin bestimmt, wirkt das hilflose Kind im Hintergrund enorm blockierend. In der Sitzung wird deutlich, dass in der Hilflosigkeit eine große Kraft steckt, die der Klientin aber erst dann zur Verfügung steht, wenn es ihr gelingt, sie zu integrieren.

- Klientin: Ich sehe eine Treppe mit weißem Geländer und großen Kugeln oben drauf. Ich bin groß und schlank und habe so ein altmodisches langes Kleid an, einen Hut auf und einen Sonnenschirm in der Hand.
- Therapeut: Kannst du sagen wie alt du bist? (Basishandwerkszeug Nr.5; energetische Transformation; Wie alt bist du?)
- Klientin: 38.
- Therapeut: Wie ist dein Lebensgefühl gerade? (Basishandwerkszeug Nr.5; energetische Transformation; Frage nach dem Grundlebensgefühl?)
- Klientin: Ich fühle mich wie so eine Gouvernante. Irgendwie habe ich so etwas unerbittliches an mir. Ich bin so gegen mich und gegen andere.
- Therapeut: Vielleicht magst du die Gouvernante mal ansprechen. (Ich-Form; Hier und Jetzt)
- Klientin: Wie soll ich die denn ansprechen?
- Therapeut: Bist du mit deinem Bewusstsein gerade in der Gouvernante oder schaust du dir die Situation gerade an?
- Klientin: Ich habe die ganze Zeit das Gefühl, dass ich das bin und jetzt, wo ich sie ansprechen soll – ich bin wie ein kleines Kind, dass vor ihr steht und sich nicht getraut etwas zu sagen. Ich habe das Gefühl ich bin beides. Deshalb weiß ich gar nicht wie ich die ansprechen soll.
- Therapeut: Schau mal welches Gefühl du gerade hast, wer du bist von beiden.
- Klientin: Ich habe jetzt eher das Gefühl von dem ängstlichen Kind, dass sich nicht traut, so einen strengen Erwachsenen anzusprechen.
- Therapeut: Ist sonst noch jemand da, wenn du dich umschaust? (Basishandwerkszeug Nr. 5; Beschreibung der Umgebung)
- Klientin: Da sind Bilder an der Wand, die Treppe da herunter, so alte Gemälde.
- Therapeut: Ja schau mal was du tun willst, ob du die Gouvernante ansprechen möchtest, einfach mal schauen was passiert.
- Klientin: Mir fällt keine passende Anrede ein. Wenn ich sie falsch anspreche, dann wird sie furchtbar böse.
- Therapeut: Vielleicht so : Entschuldigen Sie bitte oder Darf ich Sie etwas fragen zum Beispiel. (Vorschläge in y-Form) Schau mal, ob du passende

Worte findest, die die Vorsicht beschreiben, die sie braucht.

Klientin: Was soll ich denn überhaupt fragen?

Therapeut: Sag ihr einfach direkt, welchen Eindruck du von ihr hast oder schau was du tun willst. **(Vorschläge in y-Form)**

Klientin: Sie schaut mich so streng an.

Therapeut: Sag's ihr mal direkt. **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Entschuldigung, warum schauen Sie mich so streng an ?
Zucht und Ordnung muss sein und Strenge auch. Wo kämen wir denn hin, wenn jeder machen könnte, was er will. Es gibt für alles Regeln und die werden eingehalten – auch von dir. Dafür sorg ich schon.

Therapeut: Wie geht's dir damit, wenn sie das sagt – Zucht und Ordnung muss sein? **(Sichtbar machen der energetischen Realität)**

Klientin: Ich fühle mich ganz klein und hilflos.

Therapeut: Dann sag ihr das mal, wie du dich fühlst. **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Ich fühl mich so klein und hilflos neben Ihnen.
Das will ich dir auch raten, dass du mir absoluten Gehorsam entgegen bringst, sonst lernst du mich von einer anderen Seite kennen.

Therapeut: Was macht das mit dir, wenn Sie das sagt? **(Sichtbar machen der energetischen Realität)**

Klientin: Jetzt dreht sie sich um und schaut mich nicht mehr an und geht weg.

Therapeut: Wie fühlst du dich damit, wenn sie weggeht? **(Sichtbar machen der energetischen Realität)**

Klientin: Erleichtert.

Therapeut: Schau mal was du tun willst - jetzt.

Klientin: Das ist furchtbar blöd, aber ich habe das Gefühl, ich muss in gebührendem Abstand hinter ihr her laufen, weil ich irgendwie dazu gehöre.

Therapeut: Ja, dann tu das mal.

Klientin: Die ist jetzt einen langen Flur entlang gegangen in eine Tür und hat die Tür hinter sich zu geworfen. Und ich setzte mich jetzt vor die Tür auf den Boden und warte. So mache ich das immer. Ich warte einfach bis sie wieder zum Vorschein kommt. Dann halte ich mich im Hintergrund, warte bis sie kommt und geh wieder mit.
Ich verstehe das nicht, warum gehst du nicht einfach weg von ihr?

Therapeut: Wer sagt das gerade?

Klientin: Ich weiß gar nicht genau wer das ist, irgendetwas hilfloses, schwaches. Ich habe erst gedacht, dass ist ein Kind, aber jetzt bin ich mir nicht mehr sicher. Es ist so ein hilfloser Teil. *(Klientin lacht)*. Das ist aber komisch, der hilflose Teil gehört zu dir. Die will den nur nicht wahr haben, dass es ihn bei ihr gibt, deswegen läuft der hinter ihr her und sie tut immer so, als ob sie ihn nicht bemerkt. Und wenn er mal zum Vorschein kommt, dann schimpft sie mit ihm und schickt ihn wieder weg.

Therapeut: Was passiert gerade?

Klientin: Der wird es jetzt ganz komisch und ungemütlich gerade, weil sich der Teil bemerkbar gemacht hat.

Therapeut: Sag ihr das mal. **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Hey du, merkst du, dass es mich gibt? Ich bin nicht so groß und stark wie du, ich bin hilflos und schwach aber ich bin trotzdem da.
- Oh Gott nein, ich kann mir keine Schwäche erlauben, das geht nicht in meiner Position, ich kann so etwas nicht gebrauchen, ich muss immer stark sein und Vorbild sein. Hau ab, verschwinde und lass mich in Ruhe.

Therapeut: Wie reagiert der schwache Teil?

Klientin: Der muss lachen und grinst, weil er es geschafft hat, sie aus der Ruhe zu bringen, aus der Reserve zu locken.

Therapeut: Kennst du das auch aus deinem Leben? **(Ebenenwechsel, um den Bezug herzustellen)**

Klientin: Ja.

Therapeut: Was für ein Bild ist da?

Klientin: Ich habe auch ein Leben lang die Starke gespielt, habe immer jede Situation gemeistert und habe mir nie erlaubt schwach zu sein.

Therapeut: Ja, schau mal, ob dir hierzu eine Situation einfällt, wo das so war. Schau mal was zuerst kommt. **(Basishandwerkszeug Nr. 6; Energetische Realität sichtbar machen; Woher kennst du das Gefühl?)**

Klientin: Da gibt es so viele tausende Situationen, die ich sehe. Es ist so als ob einer in einem Mixer alles umdreht. Mein ganzes Leben lang war es so.

Therapeut: Schau mal welches Bild stehen bleibt oder was da wichtig ist.

Klientin: Komischerweise, die Situation mit dem Dr. K. *(Rechtsanwalt der Klientin)*.

Therapeut: Lass den mal da sein den Dr. K. und beschreibe mir was da ist gerade. **(Klienten ins Hier und Jetzt bringen)**

Klientin: Ich sitze mit ihm am Tisch und spreche mit ihm. Ich habe immer so das Gefühl, er ist schwach.

Therapeut: OK, dann sag ihm mal was du da für ein Gefühl hast. **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Herr Dr. K. ich habe das Gefühl Sie sind schwach, sie können sich nicht wirklich durchsetzen.
Jetzt ist es ganz ungemütlich. Er sagt, es ist ja alles nicht so einfach, anderen Menschen die Stirn zu bieten, auch wenn man im Recht ist. Ich habe zwar meine Gesetze, die ich zitieren kann, aber trotzdem es ist wie – es ist mir nicht geheuer, wenn ich mit anderen so hart umspringen muss. Am liebsten versuche ich es erst einmal auf die sanfte Tour, ich kann nicht wirklich ganz hart sein.

Therapeut: Was macht das mit dir, wenn er das so sagt? Wie fühlst du dich dabei? **(Sichtbar machen der energetischen Realität)**

Klientin: Am liebsten würde ich ihn schütteln.

Therapeut: Ja sag ihm das mal oder tu es.

Klientin: Am liebsten würde ich sie schütteln, damit sie wach werden, man muss

auch manchmal hart sein und sich durchsetzen. Es geht nicht immer auf die sanfte Tour. Da wird man untergebuttert. Er sagt, ja ich versuche es ja auch immer wieder mich durchzusetzen, dafür gibt es ja auch die Gesetze und alles, aber es verursacht mir Unbehagen knall hart zu sein. Ich kann es einfach nicht.

Therapeut: Wie fühlst du dich damit? (**Sichtbar machen der energetischen Realität**)

Klientin: Ich könnte ihn gerade schütteln, er muss sich doch für mich ganz anders einsetzen, der muss doch was tun. Der kann doch nicht einfach so larifari so sanft und ohne Kraft sich präsentieren. Die buttern den doch da unter. Da muss ich wieder eingreifen und stark sein. Für was hab ich den überhaupt? Es ist immer die gleiche Scheiße. Immer versuchen mich die anderen über den Tisch zu ziehen und ich muss mich wehren.

Therapeut: Sagst du das ihm gerade direkt?

Klientin: Herr Dr. K., es ist immer die gleiche Scheiße, immer versuchen die anderen mich über den Tisch zu ziehen und ich muss mich zur Wehr setzen und keiner hilft mir auch sie nicht. Letztendlich muss ich das wieder alleine ausbaden.

Therapeut: Wie reagiert er?

Klientin: Er schaut mich ganz betroffen an.

Therapeut: Sag ihm das mal direkt. (**Direkte Ansprache des Energiemusters**)

Klientin: Du guckst mich so betroffen und ungläubig an. Es ist doch so. Ich mag einfach nicht mehr diese dauernden Kämpfe, diese ganze Scheiße. Ich habe keine Lust mehr darauf. Und du wirst dafür bezahlt, dass du das machst und du hast das für mich zu erledigen. Er schüttelt mit dem Kopf und weicht zurück. Was ist denn mit dem Kerl los?

Therapeut: Schau mal, was du für ein Impuls hast, was du tun willst.

Klientin: Ich werde wütend. Schließlich wird er doch dafür bezahlt, was er macht.

Therapeut: Sag ihm das mal direkt. (**Direkte Ansprache des Energiemusters**)

Klientin: Du wirst doch dafür bezahlt, dass du etwas für mich tust, ich bin jetzt wütend auf dich. Er wird immer unsicherer. Ja ich weiß überhaupt nicht was ich dafür nehmen soll, wenn ich das mache. Ja und ich will das ja auch überhaupt nicht machen. Ich will nicht so knall hart sein. Ich kann das nicht.

Es hilft mir aber auch nicht weiter, wenn du das nicht kannst. Das hättest du mir aber auch gleich sagen können von Anfang an, dann hätte ich mir einen anderen Anwalt gesucht. Ich kann jetzt die ganze Scheiße wieder alleine ausbaden. Und dann soll ich auch noch bezahlen für diese Scheiße. Ich hab jetzt keine Lust mehr, immer muss ich bezahlen für die Unzulänglichkeiten von den anderen. Es reicht mir jetzt (*Klientin ist wütend und weint*). Meine ganzes Leben lang muss ich schon bezahlen für die anderen. Und mein ganzes Stark sein hat mir nicht geholfen.

Therapeut: Wie reagiert er? (**Konfrontation der auftauchenden Teile einer Struktur**)

Klientin: Er hält die Hände vor sein Gesicht und duckt sich, als ob ich ihn geschlagen hätte. Dabei habe ich ihm gar nichts getan. Ich hab dir

überhaupt nichts getan, was stellst du dich so an? Ich sag dir nur meine Meinung.

Therapeut: Wie reagiert er? (Konfrontation der auftauchenden Teile einer Struktur)

Klientin: Ich kann so etwas nicht ertragen sagt er, hör auf damit. Ich mach es alles auf die ruhige, sanfte Tour.

Therapeut: Wie ist das für dich? (Sichtbar machen der energetischen Realität)

Klientin: Das verwirrt mich. Er macht es auf die ruhige, sanfte Tour und kommt auch nicht weiter als ich und ich muss mich immer durchbeißen und kämpfen, aber bezahlen muss ich am Ende doch. Was ist jetzt eigentlich richtig? Scheinbar funktioniert beides nicht.

Therapeut: Was hast du jetzt für ein Gefühl? (Sichtbar machen der energetischen Realität)

Klientin: Da ist so ein Schmerz, so ein Ziehen.

Therapeut: Sag mal dem Ziehen, dass du es wahrnimmst. (Direkte Ansprache des Energiemusters)

Klientin: Warum fällt es mir so schwer, so Sachen auszusprechen? Ich kann das, was sich in meinem Körper abspielt nicht ansprechen, da habe ich richtig ein Problem damit.

Therapeut: OK. Was hast du jetzt für ein Gefühl, wenn du so daliegst und es geht nicht weiter?

Klientin: Ich habe das Gefühl, ich bin hier so durchgeschnitten.

Therapeut: Wie fühlt sich das an, wenn man da so durchgeschnitten ist? (Sichtbar machen der energetischen Realität)

Klientin: Es fühlt sich schrecklich an. Das Oberteil hat keinen Kontakt mit dem Unteren.

Therapeut: Sag das mal dem oberen Teil, was du das wahrnimmst, das du da abgeschnitten bist. Du kannst es auch in Gedanken sagen, du brauchst es nicht laut aussprechen. (Direkte Ansprache des Energiemusters)

Klientin: Ja, das ist einfacher.

Therapeut: Ja, dann schau mal was passiert.

Klientin: Da kommt so was Komisches wie: Ja spür mal genau hin, du bist geteilt, du bist nicht ganz. Es gibt Teile von dir, die sind getrennt von den anderen und finden nicht zusammen und können nicht miteinander kommunizieren.

Therapeut: Wer sagt das?

Klientin: Ich weiß nicht. Das kam von außen irgendwo.

Therapeut: Schau mal, ob du zu diesem Teil, der da abgeschnitten ist, wieder Kontakt aufnehmen willst, ob du bereit dazu bist? (Konfrontation aller auftauchenden Teile einer Struktur)

Klientin: Ich weiß ja gar nicht, was das ist. Wie kann man denn sagen, ob man etwas will, wenn man gar nicht weiß was es ist.
Der obere Teil ist das Bewusstsein. Der untere Teil verkörpert alles, was manifestiert ist.

Therapeut: Alles was du erlebt hast oder wie ist das gemeint? Frag den unteren

Teil das mal.

Klientin: Dazu gehört der Körper und alles was ich erschaffen habe. Alles was Materie ist, alles was materiell ist. Der andere Teil ist das geistige Bewusstsein. Es kann nicht miteinander kommunizieren. Da ist wie so eine Trennung drin. Ich sehe jetzt gerade ein Bild, da ist so eine Glasscheibe, man kann durchschauen und kommt doch nicht zusammen. Man sieht sich und kann doch nicht hinfassen.

Therapeut: Ich mach dir jetzt mal einen Vorschlag. Hol doch mal diese Gouvernante her und diesen hilflosen Teil und frag die beiden, ob sie etwas damit zu tun haben. **(Auftauchende Teile miteinander verbinden)**

Klientin: Ja die haben auch etwas damit zu tun. Das ist ein Sinnbild dafür, dass ich die beiden Teile nicht zusammenbringen kann.

Therapeut: Sag ihnen das mal direkt. **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Hallo ihr zwei, ihr seid für mich so das Beispiel, das ich nicht Eins werden kann, das ich die Teile die in mir zusammen gehören nicht zusammen bringen kann. Die schauen mich jetzt ganz entsetzt an, und sagen: was haben wir denn damit zu tun? Jetzt hab ich fast das Gefühl, die sind sich einig, wenn es jetzt gegen mich geht. Nicht zu fassen.

Therapeut: Sag ihnen das mal. **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Hey ihr beiden, ihr seht so aus als ob ihr gegen mich gehen wollt. Jetzt sagen die, na ja eigentlich gehören wir ja auch zusammen. Wir vertragen uns nur nicht immer so gut.

Therapeut: Wie ist das für dich, wenn sie das sagen. **(Sichtbar machen der energetischen Realität)**

Klientin: Irgendwie zeigt mir das, dass das scheinbar doch zusammen gehört, das da nur eine Gewichtsverlagerung stattgefunden hat.

Therapeut: Sag ihnen das mal direkt. **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Ja, irgendwie scheint ihr doch zusammen zu gehören und ihr habt nur irgendwie das Gleichgewicht nicht mehr. Auf der einen Seite ist zuviel Gewicht drin, auf der anderen zu wenig. Die werden jetzt so richtig böse und sagen, wie hast du das so schnell rausgefunden, das ist unser Geheimnis. Die werden jetzt richtig sauer auf mich, die zwei. Da passiert jetzt etwas ganz seltsames. Diese Gouvernante wird immer kleiner und der andere immer größer. Die sind schon fast gleich groß.

Therapeut: Wie fühlt sich das an? **(Sichtbar machen der energetischen Realität)**

Klientin: Die verschmelzen jetzt miteinander und werden jetzt riesengroß. Wie so ein Atompilz gehen die nach oben, so richtig groß werden die. Was passiert denn da? Hey ihr zwei, was passiert denn mit euch? Schau uns genau an, gemeinsam sind wir am stärksten und nicht als getrennte Wesen. Ich bin jetzt ganz verwirrt.

Therapeut: Schau mal was das mit dir zu tun hat, was da gerade passiert.

Klientin: Ich weiß nicht. Ich bin ganz verwirrt.

Therapeut: Frag einfach nach bei den beiden, was das mit dir zu tun hat.

Klientin: Was hat das alles mit mir zu tun, da ist ja ein völliges Durcheinander. Schau nur hin alles ist durcheinander in dir, es wird Zeit, dass du Ordnung hinein bringst.

Diese blöde Gouvernante.

Therapeut: Hat das gerade die Gouvernante gesagt?

Klientin: Ja. Die will mich immer zwingen Ordnung zu machen.

Therapeut: Wie ist das für dich? (**Sichtbar machen der energetischen Realität**)

Klientin: Ich sträube mich immer dagegen. Die piesackst mich immer.

Therapeut: Sag ihr das mal direkt. (**Direkte Ansprache des Energiemusters**)

Klientin: Du piesackst mich immer und willst, dass ich alles in Ordnung bringe. Ich hab da kein Bock drauf. Ich hab da keine Lust dazu. Das glaube ich dir gerne meine Liebe, du möchtest gerne ein bisschen schludern, aber das lasse ich nicht durchgehen.

Therapeut: Schau mal, vielleicht kannst du die Gouvernante mal fragen, ob sie dir zeigen kann, wann sich das geteilt hat. (**Wo ist es zum ersten Mal aufgetaucht; Basishandwerkszeug Nr. 6**)

Klientin: Wo sich was geteilt hat?

Therapeut: Wo sich dein Oberkörper vom Unterkörper getrennt hat. Die Gouvernante und die Hilflosigkeit sind ja ein Spiegel dafür.

Klientin: Da ist so ein Durcheinander, dass ich mich nicht zurechtfinde.

Therapeut: Ja, dann schau mal, wie du es rausfinden kannst. Was hast du für einen Impuls?

Klientin: Es ist ständig dieser Teil in mir, der mir Anweisungen gibt, was zu tun ist und ein anderer Teil, der sich dagegen wehrt und sträubt bei tausend Kleinigkeiten. Das ist wie bei einem Tauziehen. Das ist der Teil, der immer sagt, was ich ständig machen und tun soll, was stört und da ist aber auch der andere Teil, der nicht mitzieht. Der gewinnt sogar oft.

Therapeut: Welcher Teil, der Hilflose?

Klientin: Ja, indem er einfach nichts tut. Er hat zwar dann ein schlechtes Gewissen, aber der blockiert einfach, er tut es nicht. Aber jetzt merke ich erst einmal wie stark er ist. Der hat ganz schön viel Power. Er schafft es immer wieder mich dazu zu bringen, etwas nicht zu tun was ich eigentlich tun will.

Therapeut: Sag ihm das mal direkt. (**Direkte Ansprache des Energiemusters**)

Klientin: Hey du, du siehst im ersten Moment so schwach aus und trotzdem schaffst du es immer wieder mich dazu zu bringen, Dinge nicht zu tun, die ich tun will.

Da siehst du mal, was man mit Verweigerung alles erreichen kann. Mehr als mit Kraft und Schläue und allen möglichen anderen Dingen. Einfach nur verweigern und schon hat man gewonnen.

Therapeut: Schau mal, ob du weiterhin gegen ihn ankämpfen willst.

Klientin: Ich möchte gerne wissen, warum du alles verweigerst. Warum verweigerst du alles. Weil ich gelernt habe, das es sowieso keinen Sinn macht, wenn man etwas tut, man bekommt sowieso nur Shit ab, egal was man tut und deshalb tu ich nichts mehr. Ihr könnt mich alle mal.

Therapeut: Wie ist das für dich? (**Sichtbar machen der energetischen Realität**)

Klientin: Das kommt mir alles sehr bekannt vor aus meinem Leben.

- Therapeut: Wie geht's dir damit. (Sichtbar machen der energetischen Realität)
- Klientin: Ich habe im Moment überhaupt kein Gefühl. Da fällt mir aber ein, dass ich in meiner ganzen Kindheit, egal was ich gemacht habe, es war nie genug und es war nie gut genug.
- Therapeut: Dann sei mal dort, jetzt. (Klienten ins Hier und Jetzt bringen)
- Klientin: Ich bin immer nur geschimpft worden in meiner Kindheit, egal was ich gemacht habe.
- Therapeut: Sei mal dort, lass deine Mutter mal da sein und sage ihr was das für Auswirkungen noch heute auf dein Leben hat. (Klienten ins Hier und Jetzt bringen; Konfrontation aller auftauchen Teile einer Struktur; Einbezug der Mutter)
- Klientin: Hey du, bis heute habe ich immer noch Probleme damit, weil ich dir nie was recht machen konnte. Bis zum heutigen Tag verfolgt mich das, egal was ich gemacht habe, es war nie genug, es war nie gut genug.
- Therapeut: Wie reagiert sie? (Konfrontation aller auftauchen Teile einer Struktur)
- Klientin: Du spinnst doch, wenn ich dir keinen Druck gemacht hätte, hättest du doch gar nichts gemacht, du faule Socke.
- Therapeut: Wie ist das für dich, wenn sie dich so nennt? (Sichtbar machen der energetischen Realität)
- Klientin: Ich will mir das nicht mehr anhören.
- Therapeut: Ok. Ich hab da eine Idee. Schau mal, was bräuchte deine Mutter für eine Qualität, das sie sich anders verhalten würde?
(Basishandwerkszeug Nr.10; Veränderungsarbeit durch Farbe einfließen lassen)
- Klientin: Verständnis, Mitgefühl für ein Kind.
- Therapeut: Welche Farbe würde denn deiner Meinung nach dieses Verständnis haben?
- Klientin: Rosa.
- Therapeut: OK, dann stell dir die Farbe mal vor, dieses rosa und lass diese Farbe, die es im Universum unendlich viel gibt, mal durch dein Scheitelchakra in dich selbst hineinfließen und spür mal nach oder achte darauf in welchem Bereich oder welche Körperteile diese Farbe besonders hinfließt und laß sie so lange fließen, bis sie von selbst aufhört zu fließen. (Musterkippung durch Farben; Einspielen von Musik)

Kassette Seite 2

Was ich nicht auf dem Band habe wegen des Kassettenwechsels ist: Nachdem die Farbe eingelaufen war ist die Mutterfigur zusammen gebrochen. Die Klientin weinte heftig – fing sich nach kurzer Zeit wieder.

Und so geht es auf Seite 2 der Kassette weiter:

-
- Klientin: Das hat auch damit zu tun, dass ich mich körperlich so schwach fühle, keine Kraft habe.
- Therapeut: Das mit dem Kämpfen?

- Klientin: Nein, das hat was mit der Hilflosigkeit zu tun, die so Angst hat vor dem anderen Teil, der so Kraft hat und sich dann immer weiter zurückzieht, sich versteckt und nicht in die Offensive kommen will.
- Therapeut: Sag das denen mal. (Direkte Ansprache des Energiemusters)
- Klientin: Hey ihr zwei, mir ist jetzt was klar geworden. Der eine Teil, der hämische und böse, der hat Kraft und die Hilflosigkeit hat keine. Die Hilflosigkeit müsste aber mal den Mut haben ans Tageslicht zu kommen.
- Therapeut: Sag ihr das mal direkt. (Direkte Ansprache des Energiemusters)
- Klientin: Du müsstest mal den Mut haben ans Tageslicht zu kommen, um dir anzuschauen, wie viel Kraft der andere Teil hat. Vielleicht kannst du daraus auch Kraft schöpfen. Sei nicht so entsetzlich feige. Komm einfach ans Licht und zeige dich.
- Therapeut: Schau mal, das sind ja Teile von dir, die sich da zeigen, bist du denn bereit, der Hilflosigkeit Raum in dir zu geben, um das herauszufinden?
- Klientin: Ich will nicht einfach nur hilflos sein und mich nicht wehren können. Ich will da endlich was verändern.
- Therapeut: Vielleicht kannst du dich der Hilflosigkeit einfach mal hingeben und schauen was passiert. Es ist ja nur deine Innenwelt, in der kann dir ja nicht wirklich etwas passieren.
- Klientin: Ich kann mir nicht vorstellen, dass in der Hilflosigkeit Kraft drinnen liegt.
- Therapeut: Sag das der Hilflosigkeit mal direkt. (Direkte Ansprache des Energiemusters)
- Klientin: Hey Hilflosigkeit, ich kann mir nicht vorstellen, dass in dir Kraft drinnen liegt. Sie fängt an zu weinen und sagt, wenn mir auch keiner was zutraut, woher soll ich dann den Mut haben auszuprobieren, ob ich Kraft habe.
- Therapeut: Vielleicht magst du es in deiner Innenwelt mal versuchen.
- Klientin: Ich habe das Gefühl, die Hilflosigkeit klammert sich jetzt an meinen linken Arm und hält sich fest.
- Therapeut: Weißt du was das zu bedeuten hat? (Basishandwerkszeug Nr.5; Energetische Transformation: Verstehst du was die Gestalt meint, was sie dir damit sagen oder zeigen will)
- Klientin: Warum hältst du meinen rechten Arm fest? Was hat das zu bedeuten? Das ist der starke männlich Arm, mit dem du mich immer zur Seite schiebst. Und ich will mich nicht länger zur Seite schieben lassen. Ich halt mich jetzt einfach an dir fest, so lange bis du aufhörst damit. Das hängt mir wie Ballast am Arm, das ist ganz schön schwer.
- Therapeut: Hast du einen Impuls, was du tun willst?
- Klientin: In der Hilflosigkeit muss schon Kraft liegen, denn sie hängt mir wie eine zentnerschwere Last am Arm.
- Therapeut: Sag das mal der Hilflosigkeit. (Direkte Ansprache des Energiemusters)
- Klientin: Hey du, du bist ganz schön schwer, du hängst mir wie eine Zentnerlast an meinem Arm. Woher nimmst du die Kraft, so fest daran zu ziehen?
- Therapeut: Sprich sie direkt an. (Direkte Ansprache des Energiemusters)

- Klientin: Hey du, du bist ganz schön schwer, du hängst mir wie eine Zentnerlast am Arm. Woher nimmst du die Kraft da so schwer dran zu ziehen? Du hast überhaupt keine Ahnung wie groß ich bin, was du ein Leben lang in mich hinein gesteckt hast. Du weißt doch alles ist Energie und Kraft, ich habe alles gesammelt. Ich darf ja nie etwas herauslassen. Ich bin größer und stärker als du denkst.
Das macht für mich gar keinen Sinn, wie kann die Hilflosigkeit groß und stark sein?
- Therapeut: Sie scheint ja schon ziemlich viel Kraft zu haben, wenn sie da so zieht.
- Klientin: Ja, das zieht bis in die Schulter hoch. Ich habe das Gefühl, ich kann den Arm nicht mehr hoch heben.
- Therapeut: Was willst du tun?
- Klientin: Ich möchte meinen Arm gerne wieder frei bekommen.
- Therapeut: OK, ich schlage dir folgendes vor: du könntest noch einmal mit der Hilflosigkeit in Kontakt gehen und schauen, was passiert, wenn du der Hilflosigkeit Raum in dir gibst. Oder du könntest z.B. noch einmal zu diesem Dr. K. oder einer anderen Situation gehen, die dir dazu einfällt.
(Vorschläge in Y-Form)
- Klientin: Also bei dem Dr. K., da hat die Hilflosigkeit keinen Platz gehabt, da war die Stärke da von meiner Seite. Da habe ich wieder die Starke gespielt und habe ihn dadurch noch mehr in seine eigene Hilflosigkeit und Schwäche reingedrängt, indem ich mich als Starke präsentiert habe.
- Therapeut: Schau mal, ob du noch einmal in die Situation mit der Hilflosigkeit am Arm hinein gehen willst und diese Hilflosigkeit einfach da sein lassen kannst und schau, was passiert. Magst du das tun?
- Klientin: Ja.
- Therapeut: Ok, dann sei mal mit deiner Aufmerksamkeit dort jetzt. (Klientin ins Hier und Jetzt bringen)
- Klientin: Jetzt sieht die ganze Situation anders aus. Da kommt mir der Dr. K. auf einmal ganz anders vor.
- Therapeut: Kannst du das näher beschreiben?
- Klientin: Er kommt mir größer und stärker vor. Dafür fühle ich mich schwach und hilflos. Es fällt mir schwer. Ich bin es gewohnt zu handeln. Das hieße ja, dass ich einfach jemand anderem vertrauen müsste und selbst nicht handeln kann. Das ist für mich ganz ungewohnt. Ich hatte sonst immer alles in der Hand und unter Kontrolle.
- Therapeut: Schau mal, in wie weit zu es zulassen kannst. (Energiefluß verstärken)
- Klientin: Aber ich kann das was geschehen ist ja nicht mehr ändern, es ist ja schon gelaufen.
- Therapeut: In deiner Innenwelt kannst du alles verändern.
- Klientin: Gut, dann kann ich es ja einfach mal probieren. Ich werde jetzt einfach nichts mehr tun und ihm überlassen.
- Therapeut: OK und schau mal was passiert.
- Klientin: Jetzt sind die von der Bank ganz verwirrt und schauen mich an, weil ich nichts mehr mache, weil die ja immer nur mit mir verhandeln wollen.

Eigentlich ist das ganz angenehm, wenn ich mich mit denen nicht herumzanken muss.

Therapeut: Was passiert gerade?

Klientin: Ich habe so das Gefühl, dass das alles ganz weit wegrückt jetzt, als ob ich da gar nichts mehr mit zu tun habe.

Therapeut: Wie ist das jetzt, wenn du der Hilflosigkeit Raum in dir gibst? (**Sichtbar machen der energetischen Realität**)

Klientin: Eigentlich ganz gut, da hat man den ganzen Stress nicht. Warum bin ich eigentlich noch nie auf die Idee gekommen?

Therapeut: Lass den Film einfach mal weiter laufen.

Klientin: Ich habe so das Gefühl zwischen mir und der Bank baut sich so eine Wand auf, ich habe damit gar nichts mehr zu tun. Ich kann mich in Ruhe zurücksetzen und abwarten was kommt.

Therapeut: Wie sieht diese Wand aus?

Klientin: Die gibt mir Schutz. Der Kampf findet dahinter statt, das geht mich jetzt gar nichts mehr an. Dahinter ist der Dr. K. mit der Bank und ich habe meine Ruhe.

Therapeut: Du sollst ja schon noch mit dabei bleiben, du sollst dich nicht abschotten davon.

Klientin: Nein, nein ich brauch nur noch mit dem Dr. K. ab und zu zu sprechen, den Rest erledigt er. Ich brauche mich da nicht mehr einzuklinken. Und wenn jemand von der Bank etwas von mir will, das sag ich, bitte wenden sie sich an den Herrn Dr. K.. Das ist jetzt so richtig schön, zu sagen, da hab ich überhaupt keine Ahnung davon, da habe ich nichts mit zu tun, gehen Sie bitte zu Herrn Dr. K..

Therapeut: Schau mal, vielleicht ruft der Herr Dr. K. ja bei dir zu Hause an und erzählt dir von dem Gespräch oder magst du ihn mal anrufen? (**Vorschläge in y-Form**)

Klientin: Am liebsten möchte ich meine Ruhe haben.

Therapeut: Kennst du das?

Klientin: Ich habe oft das Gefühl, ich möchte etwas nicht machen, wenn ich was machen muss. Wenn ich wo anrufen muss, wenn es unangenehm ist. Da habe ich keine Lust dazu. Da drücke ich mich dann davor, bis es nicht mehr geht.

Therapeut: Es geht jetzt darum, aus deinen Mustern aus zu steigen, einfach etwas anders zu machen, als du es sonst tust. Sonst laufen natürlich die gleichen Muster ab wie sonst auch.

Klientin: OK, dann ruf ich ihn halt an. Hallo Herr Dr. K., Guten Tag, ich wollte mal hören, wie es in unserer Sache aussieht. Na ja, sie wissen ja es ist nicht ganz einfach, weil wir für all die Dinge, die wir vorbringen nicht die Beweise dazu liefern können, aber ich habe trotzdem das Gefühl wir kommen Stück für Stück voran, wenn auch langsam und mühselig. Man merkt schon, dass die Bank ein schlechtes Gewissen hat wir werden schon zumindest einen guten Vergleich für uns herausholen. Wir brauchen nur etwas Zeit und Geduld. Da kann man nur schrittchenweise vorgehen.

Meinen Sie denn, dass wir gut aus der Sache heraus kommen?
Wie gesagt, ich kann Ihnen nichts Genaues versprechen aber so wie sich die Bank verhält, merke ich schon, die wollen es nicht auf einen Rechtsstreit ankommen lassen. Wir werden schon einigermaßen gut aus der Sache heraus kommen.
Ok, Herr Dr. K. halten Sie mich auf dem Laufenden.

Therapeut: Welches Gefühl hast du nach diesem Gespräch? **(Sichtbar machen der energetischen Realität)**

Klientin: Ich habe wieder das Gefühl, ich habe die Hauptsache nicht gefragt, nicht angesprochen. Das was für mich am unangenehmsten ist, das Geld.

Therapeut: Du hast die Möglichkeit noch einmal anzurufen.

Klientin: Ich habe ja schon ein paar Mal versucht mit ihm darüber zu sprechen, aber er weicht auch nur aus. Ich habe da irgendwie eine Abneigung in mir, mit ihm über das Thema zu sprechen.

Therapeut: Lass die mal da sein, diese Abneigung. **(Klientin ins Hier und Jetzt bringen; Abneigung Gestalt annehmen lassen)**

Klientin: Das ist schon fast ein Widerwillen, ich will da nicht mehr drüber reden.

Therapeut: Schau mal was das ist, worüber du nicht reden möchtest.

Klientin: Ich weiß nicht, was das ist. Es ist einfach eine Abneigung dagegen da. Da sind dauernd so zwei Sätze in meinem Kopf, die sind so vollkommen gegensätzlich. Über Geld spricht man nicht, das hat man und man kann machen was man will, es ist nie genug Geld da. Das passt aber gar nicht zusammen. Geld regiert die Welt. Es ist lustig, es ist so, als ob ich in eine große Dunkelheit hinein schaue und da tauchen auf einmal so Sätze auf. Geld verdirbt den Charakter. Ich weiß nicht, wo die Sätze jetzt herkommen.

Therapeut: Schau mal was du jetzt tun willst, ob du weiter schauen möchtest oder ob du dich mit einem der Sätze näher auseinander setzen möchtest. **(Vorschläge in Y-Frage)**

Klientin: Der eine Satz hat jetzt etwas zu mir gesagt, der Satz: Geld regiert die Welt. Er hat zu mir gesagt, wenn man kein Geld hat, ist man machtlos. Machtlos hört sich fast so an wie hilflos.

Therapeut: Verstehst du, was damit gemeint ist? Wenn nicht dann frage einfach nach, wie das zusammen gehört. **(Basishandwerkszeug Nr.5; Energetische Transformation: Verstehst du was die Gestalt meint, was sie dir damit sagen oder zeigen will)**

Klientin: Klar, das ist doch das gleiche. Wenn man keine Macht hat ist man hilflos. Wenn man kein Geld hat, hat man keine Macht und wenn man keine Macht hat, ist man hilflos. Man kann nur hilflos sein, wenn man kein Geld hat. Wenn man Geld hat, dann ist man nicht mehr hilflos, dann hat man doch Macht. Das passt doch überhaupt nicht zusammen. Wenn man so einen riesengroßen Sack voll Hilflosigkeit mit sich rumschleppt, wie kann man dann Macht haben? Das passt doch überhaupt nicht zusammen. Hast du das noch nicht gemerkt? Ich werde einen Teufel tun, mich in einen Sack voller Hilflosigkeit stecken lassen. Da pass ich doch überhaupt nicht rein. Ich möchte Macht haben und die

Welt regieren, das passt zu mir, aber nicht deine Hilflosigkeit. Das hat das Geld gesagt.

Therapeut: Und wie ist das für dich? **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Ja, jetzt verstehe ich den ganzen Zusammenhang. Ich kann gar kein Geld haben, weil das was ich an Stärke immer im Außen gespielt habe, war ja gar nicht echt. Das war ja keine echte Stärke und Macht, sondern nur gespielt. Dahinter war ja der riesengroße Berg Hilflosigkeit. Und so lange ich den nicht aufgelöst habe und umgewandelt habe in echte Stärke, so lange kann ich auch kein Geld haben. Da ist überhaupt kein Platz dafür.

Therapeut: Wie geht es dir mit dieser Erkenntnis? **(Sichtbar machen der energetischen Realität)**

Klientin: Da muss ich erst einmal drüber nachdenken. Irgendwie habe ich das Gefühl mir hat jemand gegen den Kopf gehauen, dass ich wach werde. Aber wie löse ich meine Hilflosigkeit auf?

Therapeut: Die Hilflosigkeit hatte gesagt, sie hat einen ganzen Sack voll Dinge, die sie alle aufgehoben hat. Vielleicht kannst du sie dir nach und nach anschauen?

Klientin: Das habe ich jetzt nicht verstanden. Ich habe das so verstanden, dass in dem Sack eine Menge Energie ist. Da steckt sehr viel Kraft und Energie drin. Das habe ich mir nur nie angeschaut, sondern immer nur hineingesteckt. Da ist sehr viel Kraft und Energie versteckt, so habe ich das verstanden. Die will befreit werden. Aber wie befreie ich sie?

Therapeut: Frag sie direkt. **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Wie kann ich dich denn befreien, das du dich in Kraft verwandelst, in Energie, die mir zur Verfügung steht?
Na ganz einfach, indem du mich erst einmal annimmst und anerkenntst, das ich überhaupt existiere und mich nicht immer versteckst, verdrängst und verheimlichst, dass es mich gibt. Hab endlich den Mut vor dir und den anderen einzugestehen, dass du oft schwach und hilflos bist und versuche es nicht zu verstecken mit einer falschen Stärke, mit einer Stärke, die überhaupt keine Stärke ist, sondern nur eine Maske, die du drüber ziehst. Lege endlich diese falsche Maske ab und zeige dich wie du bist, wie du wirklich bist, hilflos und verletzlich.

Therapeut: Wie fühlst du jetzt? **(Sichtbar machen der energetischen Realität)**

Klientin: Betroffenheit, als ob mich jemand durchschaut hätte.

Therapeut: Dann sag das mal der Hilflosigkeit. **(Direkte Ansprache des Energiemusters)**

Klientin: Ich fühle mich betroffen und von dir durchschaut.
Wird es nicht endlich mal Zeit, dass jemand hinter deine Masken schaut, die du aufhast. Fasching ist vorbei, zieh die Masken ab. Ab jetzt gilt es die Wahrheit zu leben und kein falsches Versteckspiel mehr. Zeig den anderen, was Sache ist, was du denkst und fühlst.

Therapeut: Wenn du magst, kannst du es in deiner Innenwelt mal ausprobieren.

Klientin: Es ist ganz besonders wichtig, dass du es auch im Außen tust. Dort sind die Menschen, denen du zeigen musst, was du denkst und fühlst,

nicht wieder nur heimlich, still und leise im eigenen Kämmerlein. Öffne dich vor deinen Mitmenschen und zeige ihnen, was los ist, was du denkst und fühlst, nur so ändert sich etwas, nur so kann sich dein Umfeld verändern und dein Leben.

Dafür, dass du die Hilflosigkeit bist, hast du ganz schön Power.

Du wirst dich noch wundern, was in dir steckt, wenn du erst einmal erlaubst, dass ich ans Licht komme und du wirst dich auch noch wundern, was ich damit erreiche. Viel mehr als mit deiner

vorgeschobenen, falschen Stärke, die du ein Leben lang gelebt hast.

Mit mir kommst du viel weiter, glaub mir, weil du endlich echt bist, du selbst und nicht irgendetwas spielst, was du glaubst, was andere sehen wollen. Das ist völlig uninteressant was die anderen möchten und wollen, wichtig ist was bei dir geschieht, wie es in dir aussieht, was du denkst und fühlst und das du es ehrlich zum Ausdruck bringst. Nur so kann sich in deinem Außen etwas verändern.

Gib mir nur Raum, ich werde dir zeigen, wie man das macht.

Therapeut: Hast du ein Ja dazu? Möchtest du dem Raum geben? (**Sichtbar machen der energetischen Realität; Energiefluß verstärken**)

Klientin: Ich habe irgendwie das Gefühl, als ob sich ein Luftballon in mir aufgeblasen hätte. Das nimmt unheimlich viel Raum ein.

Therapeut: Ist das eher unangenehm oder angenehm?

Klientin: Das ist erst einmal ein Druck, weil es ungewohnt ist.

Therapeut: Dann sag dem Ballon mal, dass du ihn wahrnehmen kannst in dir. (**Direkte Ansprache des Energiemusters**)

Klientin: Es ist wie ein Organ, das vorher ganz klein, jetzt auf einmal ganz groß geworden ist. Das ist jetzt komischerweise auf der rechten Seite hier. Da empfinde ich es als ganz extrem.

Therapeut: Ist die Hilflosigkeit noch an deinem Arm?

Klientin: Ich habe das Gefühl, das nimmt jetzt die ganze linke Körperhälfte jetzt ein. Das ist viel viel größer geworden.

Therapeut: Ist das die Hilflosigkeit?

Klientin: Ja, das ist die Energie davon. Jetzt merke ich erst einmal, wie groß dieser Teil ist. Ich habe immer gedacht, was hilflos ist muss immer klein sein, fast unsichtbar. Jetzt merke ich erst einmal wie groß dieser Teil ist.

Therapeut: Hast du einen Impuls, was du jetzt tun willst?

Klientin: Nein, jetzt lässt der Druck nach. Ich habe jetzt das Gefühl, dass sich das normalisiert. Ich habe auch das komische Gefühl, das dieser Teil jetzt in meinem Körper drin ist, vorher war der noch nicht drin.

Therapeut: Sag das mal dem Teil in dir, der Hilflosigkeit. (**Direkte Ansprache des Energiemusters**)

Klientin: Ich habe jetzt das Gefühl, du bist jetzt in meinem Körper drin. Ja was denkst du denn, jetzt muss ich mich doch nicht mehr verstecken. Du hast mich jetzt endlich richtig wahrgenommen und mit mir gesprochen. Ich bin jetzt da, immer präsent. Ich lass mich jetzt nicht mehr zurück drängen und in eine dunkle Ecke zwängen.

Therapeut: Ist das OK so für dich?

Klientin: Ja. (*Klientin lacht*) Ich habe jetzt das Gefühl, da sitzt jemand in meiner rechten Körperhälfte. Das fühlt sich irgendwie ganz komisch an. (*Klientin lacht wieder*). Wie als würde da jemand in meiner rechten Körperhälfte sitzen.

Therapeut: Vielleicht magst du nochmal die Gouvernante dazuholen. (**Verbinden aller inneren Gestalten; Was hat sich verändert? Wurde noch etwas vergessen?**)

Klientin: Die hat jetzt so eine Beule an ihrem Körper hängen, das ist der andere Teil, der hängt jetzt an ihr.