

Supervisions-Sitzung Maria Gall

Berufsausbildung B 3

“Innerer Löwe” (Durchsetzungskraft)

In vorangegangenen Sitzungen zeigte die Klientin sehr viel Resignation und Unfähigkeit zur Selbstbehauptung. Aus diesem Grund entscheidet sich die Therapeutin dafür, in dieser Sitzung mit dem Bild des “inneren Löwen” zu arbeiten. Der “innere Löwe” repräsentiert eine Kollektivenergie, die Grundenergie des 3. Chakras - Klarheit, Präsenz, Power, Aggression und Durchsetzungskraft. Indem die Therapeutin nun das Symbol-Bild des “inneren Löwen” vorgibt, wird dieser Energiebereich der Klientin als Energiestruktur im Unterbewußtsein deutlich gemacht - als erste Voraussetzung zur Veränderung und Bearbeitung. Der “innere Löwe” der Klientin taucht auch sofort auf. Er ist ein prachtvolles und kräftiges Tier, wurde aber von seiner Herrin - der Klientin - ein Leben lang an der kurzen Leine geführt. Die tiefere Ursache dafür ist das Grundgefühl der Klientin, von der Mutter nicht gewollt und immer nur eine Last für sie gewesen zu sein. Die Folge war Resignation, alle Schuld bei sich selbst suchen, sich klein machen, nicht auffallen und ständige Zurücknahme. - Liebe kann man schließlich nicht einfordern. Im Laufe des Lebens wurde die Vernunft immer größer und dadurch die Leine immer kürzer. Die Klientin kommt sehr schwer aus ihrer Resignation heraus, hat immer wieder nur die Impulse, mit hängendem Kopf wegzugehen, sich abzuwenden oder sich einzubuddeln, einzurollen und gar nichts mehr zu tun. Aber der Löwe neben ihr ist lebendig, wie eine innere Triebfeder fordert er sie auf: „Vertrau mir, geh mit! Nicht stehen bleiben! Geh mit! Nicht zusammenrollen und nichts mehr tun! Geh mit!“ Die gesamte Sitzung verläuft sehr zäh, die Vernunft will sich immer wieder durchsetzen und die Lebenskraft des Löwen unterdrücken. Zum Schluß kann sich aber doch der Löwe behaupten und es gelingt ihm sogar, einmal diese kurze Leine zu überwinden, und mit aller Kraft die Klientin aus ihrem schwarzen Nichts, wo es keinen Boden unter den Füßen gibt, heraus zu ziehen. Dies ist eine tief berührende Erfahrung, welche die Klientin veranlaßt, die Leine etwas lockerer zu lassen, dem Löwen mehr zu vertrauen und sogar für die Zukunft ein Zeichen zu vereinbaren, mit dem der Löwe sich verständlich machen kann, wenn er sich im äußeren Leben zeigen und hilfreich zur Seite stehen möchte.

Durch Entspannungstext wurde die Klientin am Strand „abgesetzt“. Sie verweilt passiv am Strand. Die Therapeutin gibt Anregung, den „inneren Löwen“ auftauchen zu lassen. Der Löwe kommt übers Wasser wie ein Hund geschwommen, was er aber nicht mag. Die Klientin wird aufgefordert, den Löwen zu beschreiben.

Kl: Er ist ein schöner Kerl, er hat wunderschöne warme Farben, wie sich das für einen Löwen gehört, ein weiches Fell, weiche Mähne. Aber ungehalten, daß ich ihn hab durch das Wasser kommen lassen.

Th: Wie gross ist dein Löwe?

Kl: Ein wunderschöner, ausgewachsener, wohlproportionierter Löwe, ein richtiger Knuddelbär! Richtig zum Gernhaben. Ich mag ihn sehr.

Th: Schau ihn mal ganz genau an. Er ist dein Anteil an Power, an Aggressivität, auch an Mut ... Kannst du ihm in die Augen schauen? Wie weit ist er entfernt?

Kl: Ja, ich schau ihm in die Augen, er sitzt direkt neben mir.

Kl. ist sehr vertraut mit ihrem Löwen, fährt ihm durch die Mähne und „knuddelt“ ihn. Sitzt mit ihm im Sand und guckt aufs Meer raus.

Th: Hat dein Löwe dir etwas mitzuteilen? - Kl. verneint - Löwengebrüll wird eingespielt.

Kl: Nee, das ist aber nicht schön!

Th: Hör ihn mal an, er ist nicht nur Knuddelbär oder ein Flauschlöwe.

Kl: Nein, das macht mir Angst, das geht ja gegen mich! Nein, nein, mein Löwe macht das nicht!

Th: Dein Anteil ist kein Steiftier!

Kl: Ich weiss, aber das ist so unangenehm, mein Löwe macht so etwas nicht!

Th: Ein Löwe brüllt auch!

Kl: Nein, da fürchte ich mich. Da drehe ich mich um und gehe weg! - Sie wird aufgefordert, dies dem Löwen direkt zu sagen, nebenbei wird Löwengebrüll eingespielt.

Kl: Ich hab das Gefühl, das geht gegen mich, aber mein Löwe geht nicht gegen mich. Das mag ich nicht, da fürchte ich mich. Da dreh ich mich um und geh weg.

Th: Der Löwe ist ein Anteil von Dir. Versuch einmal in ihn hineinzugehen und aus seinen Augen zu gucken, geht das?

Kl: Schwer. ... ja, aber es geht.

Th: Wie fühlt es sich an, wenn du der Löwe bist?

Kl: Ich als Löwe bin jetzt aufgestanden und guck mich um. Ich gehe jetzt diesen Strand entlang. Als Löwe bin ich wagemutiger, ich bin neugieriger. Für mich ist klar, dass ich (als H.) über das Wasser wieder weg muss, so wie ich hergekommen bin, weil der Berg auf der anderen Seite zu steil ist. Als Löwe weiss ich, dass ich auf meinen vier Beinen auch den Berg hoch gehen kann.

Th: Kann dir der Löwe etwas aus seinem Leben erzählen?

Kl: Das erste was ich sehe, ist mein Löwe am Halsband, brav neben mir hertrottend, wie ein Hund gehorchend.

Th: Wie fühlt es sich an, so einen grossen Löwen neben dir hertrottend?

Kl: Das fühle ich schon als Schutz.

Th: Dein Löwe, gehorcht er dir? Macht er was du willst oder das was er will?

Kl: Das ist ganz ein braver.

Th: Teste doch mal deinen Löwen. Geh in eine Situation, in der du einen starken Löwen gebraucht hättest, in der du dir mehr Power gewünscht hättest oder mehr Mut.

Kl: Ach Gott, mein Leben lang. Mir hat der Mut ständig gefehlt, etwas für mich einzufordern.
- Sie soll es dem Löwen sagen -
Der kann ja nichts dafür, ich habe ihn ja nicht gelassen.

Th: Löwe, wo warst du?

Kl: An der Leine war der Löwe! Er hat das getan was ich wollte, bzw. das nicht getan, was ich nicht wollte. Ich habe ihn festgehalten, er hat Ruhe gegeben, er kann nichts dafür.

Th: Das scheint ein richtig netter Wauwau zu sein, richtig harmlos.

Kl: Nur so lange ich ihn bitte harmlos zu bleiben. Das war halt immer so.

Th. schlägt vor, in die Situation einer vorangegangenen Session zu gehen, in der ihre Mutter von ihr als etwa 12jähriges Mädchen verlangt, sich bei der Nachbarin für etwas zu entschuldigen, was sie nicht getan hat.

Kl: Ja, da sitzt mein Löwe neben mir, ich habe ihn an der kurzen Leine und ich sag: du bist jetzt einfach brav!

Th: Wozu hast du denn deinen Löwen neben dir?

Kl: Das weiss ich nicht, einfach so, es tut gut, so einen schönen Löwen zu haben.

Th: Dein Löwen ist ja nicht nur einfach als Dekorationsstück da! Bitte ihn doch mal, dich zu verteidigen. Zeige ihn mal einfach deiner Mutter.

Kl: Ach, meine Mutter würde meinen Löwen auslachen! - Als du sagtest: bitte deinen Löwen ... da ist er gross und kräftig geworden und hat meine Mutter umgerissen. - Kl. lacht -

Th: Wie fühlt sich das für dich an?

Kl: Ich bin ein bisschen überrascht, aber auch schadenfroh ... und denke: hopp, das geht ja auch!

- Löwe steht über der Mutter und schleckt sie ab -

Th: Wie findest du, dass der Löwe so freundlich ist zu deiner Mutter?

Kl: Das ist ok., weil es meine Mutter ja nicht mag.

Kl. wird aufgefordert, noch einmal in die Situation mit der Nachbarin zu gehen.

Th: Was macht der Löwe? Ist er hinter dir, vor dir?

Kl: Nein, seitlich, wie so ein grosser Hund sitzt er brav auf seinem Hintern. Ich habe ihn ganz kurz an der Leine, so direkt am Halsband. ... Ja, und meine Mutter amüsiert sich darüber: Wie soll der mir was tun, wenn du ihn so an der Leine hast, was willst du damit?

Th: Und du? Bist du einverstanden, dass sie deinen Löwen ignoriert?

Kl: Ich weiss, dass das so ist, ich weiss das einfach.

Th: Bist du jetzt auch einverstanden, dass du dich bei der Nachbarin für etwas entschuldigst, das du gar nicht getan hast?

Kl. kann momentan nicht in das Gefühl der Ungerechtigkeit einsteigen

Kl: Es war wirklich so, ich habe es gefressen: Das tut man nicht, die Erwachsenen haben immer recht, ich hatte sowieso immer Unrecht. - Kl. soll genau in eine solche Situation reingehen - Sie erinnert sich an ein generelles Ohnmachtsgefühl, da sie immer allen das Recht einräumt, sie ins Unrecht zu setzen „weil ich es ja nicht weiss.“ - Th. fordert sie auf, zeitlich zurückzugehen in eine Situation, wo wieder einmal jemand ganz entgegen ihrem eigenen Gefühl sich sein Recht herausnimmt.

Kl: Ich sitze als Kind am Küchentisch und schneide mir eine Orange auf, wobei ich mir mit dem Messer in den Finger schneide. Meine Mutter steht vor mir und sagt: da bist du selber Schuld. Ich war immer selber dran Schuld!

Th: ?Wie hat sich das angefühlt?

Kl: ?Ich war sauer, mir hat es weh getan und ich wollte nicht auch noch hören, daß ich daran schuld bin.

Th: Hol mal deine Mutter herbei und deinen Löwen. Wie groß ist er jetzt? - So groß wie sie damals als Kind war. - Und jetzt läßt du mal deinen Löwen brüllen. - Löwengebrüll wird eingespielt -

Kl: Nein, mein Löwe brüllt nicht, der wirft nur um.

Th: Er hat doch Kraft, hast du es ihm verboten?

Kl: Nein, das ist mir unangenehm, er springt sie nur um. - Th. fordert sie auf, jetzt der Mutter mitzuteilen, was sie empfindet.- Sag mal, tickst du noch richtig? Mir tut der Schnitt weh und du machst einen Terz über die Blutropfen als hätte ich dir etwas getan. Du bist bescheuert. Du könntest ja ein bisschen anders mit mir umgehen. Du könntest mich jetzt einfach mal bedauern, einfach sagen: ich hol dir jetzt ein Pflaster, komm her, ich puste jetzt einmal, so wie man das mit kleinen Kindern macht.

Th: Genau, das will ich haben, das brauche ich. Sag ihr das und schau sie dabei an. Sag ihr: du bist meine Mutter, ich habe ein Recht darauf, dass du mich umsorgst.

Kl: Also M. (Mutter) ... Kl. weigert sich, ihre Mutter mit Mama o.ä. anzusprechen -

Th: Forder es mal von ihr ein, dass sie sich dir mütterlich zuwendet, wenn du dir weh getan hast. Sie könnte dich ja in den Arm nehmen, dir ein Pflaster holen ...

Kl: Ich will nicht, dass Sie mich in den Arm nicht. Ein Pflaster darf sie mir holen.

Th: Dann sag ihr, was du gern von ihr hättest.

Kl: - in bitterem Ton - Weisst du, schimpfen brauchst du jetzt nicht. Es tut schon allein weh, da musst du nicht noch einen drauf geben. Es würde reichen, dass du mich bedauerst, mir ein Pflaster holst und die Blutspuren wegwischst. Du darfst mir auch noch meine Orange schälen, auf die hatte ich nämlich Lust. Das wäre dann mein Trostpflaster.

Th: Merkst du, was da alles sitzt?

Kl: Soviel Zorn, dass ich nicht bereit bin, der Frau irgend etwas zu gönnen. Ich bin überrascht, dass ich das jetzt so klar aussprechen kann, hier und jetzt - und ich hab einfach diesen Zorn.

Th: - da Kl. sehr schlecht an ihre Gefühle herangehen kann, folgender Vorschlag: - Sag doch einfach einmal: Zorn, ich nehme dich wahr.

Kl:?- mit tränenerstickter Stimme - Ja, ich nehme ihn wahr.

Th: Was macht das mit dir?

Kl: Ein Stück weit traurig.

Th: Traurigkeit, dich nehme ich auch wahr - sag es mal dieser Traurigkeit, die da jetzt ganz gross im Raum steht.

Kl: Traurigkeit, du bist mir lästig, du könntest ein Stück kleiner werden. Du könntest ein ganzes Stück kleiner werden. - Traurigkeit, ich nehme dich wahr.

Th: Spür mal in dich hinein, woher kommt die Traurigkeit?

Kl: Zum einen dieses Gefühl, nicht für mich eingestanden zu sein, nicht bemerkt zu haben, was ich möchte und auch brauche. Zum andern dieses Gefühl, nicht erwünscht zu sein, dieses absolut lästig zu sein.

Th: Ist der Zorn auch da?

Kl: Für mich ist das eine grosse Ohnmacht, ich kann nichts dagegen tun, so unerwünscht zu sein. Da ist eher die Traurigkeit darüber, unerwünscht zu sein. Der Zorn ist nicht so gross. Es ist eher die Frage: warum bin ich denn so unerwünscht?

Th: Wonach ist dir zumute? Jetzt mal deinen Löwen zu nehmen und dein Recht dazusein einzufordern?

Kl: - mit Tränen - Überhaupt nicht. Das einzige was ich merke ist, dass ich diesen Leuten den Rücken zukehren und gehen will. Ich möchte nichts damit zu tun haben. Ich möchte sie damit bestrafen, indem ich sage: ok, habt mich gern, ihr habt mich nicht gewollt, ich will euch auch nicht.

Th: Du bist doch klein und abhängig, da kannst du nicht gehen.

Kl: Ja, ich bin klein und abhängig, deshalb füge ich mich da rein.

Th: Sag es doch einmal deiner Mama: Schau her, ich bin nun einmal da! Es macht mich so traurig, dass du mir das Gefühl gibst, unerwünscht zu sein.

Kl: Ich tu das jetzt einfach mal, auch wenn ich nicht sehe, was daraus werden soll, es kostet mich grosse Überwindung.

Th: Du, schau mal auf deinen Löwen neben dir. Du kannst ihn auch neben deine Mutter setzen.

Kl: Mein Löwe guckt mich ganz erwartungsvoll an und sagt: komm, mach mal! Mein Löwe fühlt sich ganz toll dabei, wenn ich da jetzt loslegen soll.

Th: Sag ihr mal, was für ein Gefühl sie da in dir hochkommen lässt.

Kl: - sehr gebremst - Ja, ich bin im Moment so böse darüber ...

Th: Dann sag es ihr eben böse, lass es mal raus, lass alles raus! Soll sie doch einmal wissen, was da alles in dir drin ist.

- Kl. spürt nur Resignation - Du hast einen Löwen neben dir! Sagt er zu dir: ach bitte resigniere?

Kl: Nein, nein, mein Löwe grinst und sagt: komm, mach mal, mach mal! - ohne echte Gefühle - Also M., du spinnst ja wohl! Warum setzt du ein Kind in die Welt und willst es dann nicht und zeigst es ihm noch?

Th: Sprich mal von deinen Gefühlen. Zeig ihr mal genau, was da innen drin in dir passiert. - Falls du dich nicht traust, blick auf deinen Löwen. Der unterstützt dich doch !?

Kl: Ja, absolut. Das ist mein Löwe, er ist der schönste Löwe der Erde. Ich weiss nicht, ich krieg das nicht hin. Wie soll ich ihr denn sagen, was ich empfinde.

Th: Das was du mir erzählt hast. Lass sie mal genau vor dir stehen in dieser Situation: du hast dir in den Finger geschnitten, es tut dir weh, du bist klein ... und sie fängt an zu schimpfen, vielleicht auch noch darüber, dass sie zwei Blutflecken beseitigen muss.

Kl: Ich bin jetzt versucht zu sagen: oh, entschuldige M., dass ich dir noch Arbeit mache.

Th: Was sagt dein Löwe dazu, wenn du dich so klein machst?

Kl: Er schüttelt den Kopf.

Th: Dann schau mal deinem Löwen in die Augen ... Unterstützt er dich?

Kl: Ja, er sagt: mach, tu!

Th: Wie fühlt es sich an, wenn du deinen Löwen so da hast ...

Kl: Sehr angenehm, aber ich kann es (der Mutter) nicht vermitteln, ich kann es nicht in Worte fassen. - Th. bestärkt, dass es nicht darauf ankommt, ob die Mutter etwas versteht, sondern dass Kl. ihrem inneren Druck nachgibt. -

Th: Lass mal raus, was da sitzt an Traurigkeit, an Wut und Zorn.

Probier es doch einfach mal und schau, was passiert. - Nimm deinen Löwen an der Mähne und führ ihn in die Szene.

Kl: Ich hab ihr doch schon gesagt, dass ich das jetzt nicht gebrauchen kann, wenn sie jetzt auch noch mit mir schimpft, dass es auch so schon weh tut.

Th: Aber was ist in dir, was macht es dir für ein Gefühl? Das weiss sie noch nicht.

Kl: Dass ich erstaunt bin darüber, dass sie jetzt auch noch mit mir schimpft. Mir tut es doch weh, wieso schimpft sie denn mit mir.

Th: Und was ist mit deinem Gefühl, dass sie dir schon wieder zeigt, wie unerwünscht du bist?

Kl: Aber das weiss ich doch ...

Th: Es zu wissen ist ok, aber sag es ihr mal, wie sich das anfühlt. Was das alles in dir auslöst.

Kl: Ich weiss nicht, was es alles in mir auslöst ...

Th: Du brauchst nur zu fühlen... fühl mal in dich rein.

Kl: Ja, mit diesem zerschnittenen Finger war mir klar, ich habe wieder einen Fehler gemacht.

Th: Dann sag ihr, dass es nicht dein Fehler ist. Mit vier Jahren darf man sich wohl noch in den Finger schneiden.

Kl: Ja, das ist ja richtig. Aber in dem Moment war mir klar: meine Mutter hat recht zu schimpfen. Ich habe schon wieder etwas falsch gemacht. Das ist mein Gefühl in dieser Situation. Jetzt habe ich ihr schon wieder Ärger gemacht. Das ist mein Gefühl: H., du bist schon wieder aufgefallen. Hättest du nicht deine Orange mit Schale essen können?

Th: Und woher ist dein Gefühl der Traurigkeit gekommen?

Kl: Einfach dadurch, dass mir schon wieder klar wird: mein Gott du bist eine Last.

Th: Dann sag es doch mal deiner Mutter.

Kl: Aber das ist doch einfach so! Ich bin dieser Frau eine Last.

Th: Du hast doch ein natürliches Recht, dazusein. Wenn sie deine Mutter ist, hat sie die Pflicht, für dich zu sorgen.

Kl: Schon klar. Aber sie hat mich auf die Welt gebracht und hat mir klargemacht: du stinkst mir bis in die Steinzeit, sieh zu, dass du dich so wenig wie möglich rührst, Punkt. Das hab ich gefressen und hab es getan.

Th: Aber jetzt kannst du es ihr doch einmal sagen. Fordere mal dein Recht ein. Zu deiner Sicherheit hast du einen Löwen an deiner Seite. Was macht der Löwe? Unterstützt er dich?

Kl: Der kann doch gar nicht, wenn ich ihn nicht lasse.

Th: Ja, der kann nicht, ich kann nicht, das ist halt so, ich bin an allem Schuld.

Kl: Ja. - lacht - Ich bin doch selbst dran Schuld. (Bandwechsel)

...ich will jetzt nicht mehr von ihr geliebt werden.

Th: Aber damals, du bist doch erst fünf Jahre alt.

Kl: Ich habe ihr das gesagt, dass sie mich in die Welt gesetzt hat und jetzt gefälligst für mich da zu sein hat.

Th: Hat sie es gehört? Hat sie deinen Löwen wahrgenommen?

Sollen wir ihn noch einmal brüllen lassen?

Kl: Wenn er brüllt habe ich den Eindruck, er brüllt mich an, ich habe schon wieder etwas verkehrt gemacht, dass sich das gegen mich gerichtet hat.

Th: Bitte ihn doch einmal, deine Mutter anzubrüllen.

Kl: Das Brüllen ist sehr unangenehm. Was mir jetzt in den Sinn kommt: gebrüllt hat eher mein Vater. Meine Mutter hat eher durch Ignorieren reagiert. Ich habe mir überlegt, warum mir das Brüllen so unangenehm ist. Ich kann nämlich auch brüllen.

Th: Lass deinen Vater auch mal da sein.

Kl: Nein, das will ich nicht. Der war immer so hin- und hergerissen, so müde und angestrengt. Wenn ich nicht funktioniert habe, ist er ausgerastet. - Kl. wirkt plötzlich selbst sehr müde -

Th: Er kann doch trotzdem da sein, so wie er ist. Hier in der Innenwelt kannst du mal deine Rechte einfordern.

Kl: Es gibt kein Recht, geliebt zu werden. Das gibt es nicht!

Th: Jeder hat ein Recht geliebt zu werden, vor allem als Kind.

Kl: Wenn es in dem Menschen, der zu lieben hat, nicht da ist, dann geht es nicht. Da kann man fordern wie man will, es geht nicht. Was nicht da ist, kann ich nicht einfordern.

Th: Versuch es doch einmal. Wer weiss, was passiert. Ich weiss es auch nicht. Hier kannst du es einfach mal machen.

Kl: - mit Tränen - Zu meiner Mutter zu sagen: du hast mich zu lieben!?

Th: Vielleicht nicht so.

Kl: Wie denn?

Th: Vorhin warst du so schön stark geworden mit deinem Löwen. Du bist mit ihm in den Felsen rumgekraxelt ... und hast dich sooo stark gefühlt.

Kl: Da war ich auch allein mit ihm, da hatte ich mit niemandem zu kämpfen ...

Th: Sprich doch noch einmal mit deinem Löwen. Er muss dich doch unterstützen. Er ist keine Porzellandekorationsfigur neben dir. Wo ist er denn?

Kl: Er ist immer brav an meiner Seite.

Th: Brav!

Kl: Ja! Denn wenn ich nicht will, dass er böse wird, wird er auch nicht böse.

Th: Wie soll er dich verteidigen? Er guckt immer brav zu neben dir, auch wenn es dir noch so schlecht geht und die Leute noch so frech mit dir sind. Der Löwe ist dein Anteil, dein innerer Anteil, deine Kraft, die du dir nicht zugestehst.

Kl: Er ist ein gezähmter Löwe.

Th: Frag ihn doch mal, was ihm fehlt?

Kl: Die Erlaubnis, loszuschlagen. Machen würde er das schon. Ich habe doch den tollsten Löwen der Erde.

Th: Sag ihm mal, wozu er da ist, wozu du ihn brauchst.

Kl: Hallo Löwe, sag mir doch mal, wozu du da bist. Er sagt mir, wenn ich ihm die Erlaubnis gebe loszuspringen, dann springt er sofort los. Er wartet halt immer auf meine Erlaubnis. Wenn ich ihm sag, bleib an meiner Seite, bleibt er brav da. Der Löwe weiss genau, für was er da ist. Er weiss: wenn ich nicht will, er es auch nicht tut.

Th: Und wenn dir irgend jemand weh tut, z.B. Dinge über dich behauptet, die nicht wahr sind? Was macht der Löwe dann?

Kl: Das hat sich verändert. Als ich Kind war, war der Löwe brav und an der ganz kurzen Leine. Heute hat sich das verändert.

Th: ?Geh mal in eine heutige Situation, wo dich jemand oder etwas ärgert.

Kl: ?Dann arbeite ich immer noch mit gebremsten Schaum, aber versuche klarzustellen ... -

Th. fordert auf, in eine konkrete Situation einzusteigen und den Löwen mitzunehmen. - Kl. raisoniert.

Kl: Das einzige, was mir einfällt, ist die Situation am Samstag mit W. (ihr Ehemann), wo ich laut geworden bin, wo ich dran geblieben bin, ihm gesagt habe, was ich brauche. Ich war sehr glücklich, dass ich das in Worte fassen konnte.

Th: Schau mal, was dein Löwe macht?

Kl: Reisst das Maul auf. - Brüllt er? - Ja da brüllt er.

Th: Da brüllt der Löwe ... und wie fühlt sich das für dich an, wenn er da mal brüllt?

Kl: Es ist schade, dass er laut wird. Schön ist, dass er die Worte findet, ... dass ich W. in dem Moment sagen konnte, was mir wichtig ist und ich auch geglaubt habe, dass er es verstanden hat.

Th: ?Du hattest das Gefühl, dass du die Löwenpower schon hast, stimmt es?

Kl: Wobei mir unangenehm ist, dass ich dabei laut werde - Löwen flüstern halt nicht - es mir aber angenehm ist, dass ich die richtigen Worte gefunden habe. Dass ich auch etwas begriffen habe, was ich dann weitergeben konnte.

Th: Ich komme immer zurück auf dein Gefühl. Wie fühlt es sich an für dich, wenn du mal gebrüllt hast? Wenn du mal gesagt hast, was du meinst, was du findest.

Kl: Für mich ist es gleichzeitig auch eine Kapitulation, weil ich denke: mein Gott H., sei dir selbst genug. Für mich ist es ein angenehmes Gefühl, Erwartungen klar rüber zu bringen, weil ich die auch haben darf. Es ist aber ein unangenehmes Gefühl - und ich finde jetzt keine anderen Worte - Liebe, Achtung, Respekt von meinem Mann einzufordern. - weint - Das ist

sehr unangenehm. Dass er mich nicht einfach lieben kann, sondern dass ich das einfordern muss, das finde ich furchtbar, entsetzlich. Eigentlich kann man es nicht einfordern: es ist entweder da oder es ist nicht da. Deshalb finde ich es blöd, wenn ich da losbrülle.

Th: Frag mal deinen Löwen, wie er die Situation sieht. Offenbar hat er da doch mal losgebrüllt.

Kl: Er findet es toll, er findet es schön, dass ich mal losbrüllen konnte, dass er mal losbrüllen konnte. Es geht ihm gut damit.

Th: Aha, es geht ihm gut damit, dass du ihm mal erlaubt hast zu brüllen? Dem Löwen geht es gut - endlich durfte er mal brüllen.

Kl: Mir ist aber wichtiger, dass ich mich verständlich machen konnte, dass mich mein Gegenüber verstanden hat.

Th: Der Löwe macht sich schon verständlich, oder?

Kl: Das war nicht immer so, es war auch so, dass ich nur gebrüllt habe. Was mir jetzt auffällt, dass ich ihm nur sagen konnte, dass ich das (seine Trinkerei) nicht ertragen kann, dass er sich so klein macht, er sich erniedrigt. W. braucht klare Anweisungen, was er zu tun hat. Wenn ich ihm sage, was er lassen soll, kann er damit nichts anfangen, weil er dann nicht weiss, was er tun soll. Deshalb war es immer so unfruchtbar, wenn ich nur losgebrüllt habe.

Th: Frag mal den Löwen, ob in einer solchen Situation er auch gebrüllt hat? Ob er gebrüllt hat oder nur du?

Kl: Ohne ihn. Absolut ohne ihn. Das war ohne Selbstbewußtsein. Es war eine Anklage, ohne dass eine Konsequenz daraus zu hören war. Es war ohne Selbstvertrauen und ohne Selbstbewußtsein.

Th: Wo war denn dein Löwe da?

Kl: Brav neben mir.

Th: Frag ihn mal, ob er gern gebrüllt hätte.

Kl: Nee, er guckt nur ganz verwundert. - sehr traurig - Es war nicht nötig zu brüllen, es wäre nötig gewesen zu gehen. Es hat mich irgendwie selbst ins Unrecht gesetzt. Ich habe etwas rausgebrüllt und hatte trotzdem eine Ohnmachtssituation.

Th: Bitte deinen Löwen doch mal, noch einmal genau in eine solche Situation mit dir zu gehen, genau wenn dein Mann angetrunken nach Hause kommt. Geht das?

Kl: Schwer. Ich habe das Problem, ihn da mitzunehmen. - Sie soll versuchen, es spielerisch zu nehmen. Sie soll ihren Mann jetzt mal mit Löwe ansprechen. Löwengebrüll wird eingespielt.

Kl: Was da hoch kommt ist Verachtung.

Th: Sag es ihm doch einmal, spuck alles aus. Du hast einen Löwen im Hintergrund, du kannst jetzt alles sagen.

- Kl. äußert ihm gegenüber ihre Meinung.

Kl: Löwenpower ist nicht mehr nötig, es ist jetzt mehr Löwe bei und in mir, wenn ich die Abscheu rüber bringen kann, als wenn ich ihn anbrülle, das macht mich kleiner, stellt mich fast auf seine Stufe. Ich habe das Gefühl, wenn ich ihm meine Verachtung um die Ohren schlage, ist er viel mehr getroffen.

Th: Wie reagiert dein Mann?

Kl: Er ist erstaunt, dass ich ihm das so beibiege. Bisher habe ich ihm noch nie meine Verachtung so präsentiert. Das habe ich noch nie getan.

Th: Für dich fühlt es sich jetzt anders an, als wenn du da rumgeschrien hättest?

Kl: Ja, ja! Ich habe das Gefühl, ich stehe eine Stufe über ihm. Das gefällt mir nicht, ich möchte lieber auf gleicher Stufe mit ihm stehen, aber auf meiner Stufe. Ihm das im richtigen Leben zu sagen, davor fürchte ich mich einfach.

Th: Kannst du jetzt mit deinem Löwen noch einmal in die Kindheitssituation gehen, wir sind bei einem Spiel.

Kl: Ja, kein Problem. Da könnte ich dann schon eher sagen: Hör zu Frau G. (Nachbarin), ich habe diesen jungen Mann neben mir gemeint und sonst niemanden. M. (Mutter), wenn du mir nicht glaubst, dann lass es. Ich werde mich aber nicht entschuldigen für etwas, was ich nicht getan habe!

Th: Hat sie es verstanden?

Kl: Sie glaubt es aber nicht. Sie begreift es nicht. Du könntest einmal versuchen, mir zu glauben. Jetzt laßt mich alle mal in Ruhe, laßt mich einfach in Ruhe. - Das einzige was ich sehe, dass ich jetzt gehe, ich muss da jetzt raus gehen.

Th: Glauben sie dir?

Kl: Es dauert eine Weile, es fängt an, dass sie diese Möglichkeit in Betracht ziehen. Sie finden es unmöglich ...

Th: Das wollen wir doch mal ein bisschen unterstreichen - Löwengebrüll -

Kl: Ich bin schon sehr glücklich, dass ich das Gefühl habe, dass sie überhaupt in Betracht ziehen, dass es stimmt, was ich sagte. - Reicht dir das? - Ja, weil die Frauen immer etwas schlechtes vermuten. Deshalb bin ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Th: Frag deinen Löwen, ob es ihm auch reicht?

Kl: Der Löwe möchte der Nachbarin den Kopf abreißen.- Lacht - Ja!! Jetzt hat er ihr den Kopf abgerissen - freut sich sehr -

Th: Glaubst du deine Mutter jetzt den Löwen in dir?

Kl: ?Nein. - Löwengebrüll -

Th: ?Da müssen wir das ein bisschen unterstreichen! Zeig ihn ihr!

Kl: Ich muss es ihr ein bisschen anders zeigen. Brüllen ist sie gewöhnt. Das beeindruckt sie nicht.

Th: ?Aber die Kraft und die Power?

Kl: ?Ich müsste es der M. zeigen, indem ich gehe. Dann wird sie es mir erst glauben, dass ich das Zeug dazu habe. Was immer dich glücklich macht, ist mir Wurst, ich geh jetzt. Sieh zu, wie du hier weiter klar kommst, ich bin weg.

Th: Zeig ihr mal deinen Löwen.

Kl: Das überrascht sie. Der Löwe geht gerade mit mir weg, aufrecht in mir. Er dreht sich um und streckt ihr die Zunge raus. - Lachen -

Th: Soll er ihr vielleicht noch einmal hinterherbrüllen?

Kl: Ja, das darf er. - Löwengebrüll -

Th: ?Wie fühlt sich das jetzt an?

Kl: Ein sehr gutes Gefühl, dass ich jetzt da gehen konnte, weil ich immer das Gefühl der Abhängigkeit hatte. Das wäre sonst nie passiert, dass meine Mutter dem vertraut, was ich gesagt habe. Deshalb ist es für mich so wichtig, dass ich gehen konnte, das gibt mir ein besseres Gefühl. - Musik als Begleitung zum Weggehen -

Th: ?Hast du das Gefühl dieser Stärke genießen können?

Kl: ?Ja. Ich habe aber auch gesehen, dass ich damit allein auf weiter Flur war.

Th: Mit deinem Löwen. - Wie hat es sich angefühlt?

Kl: Trotz des Gefühls des Alleinseins ist es besser als die Duckmäuserei, das ewige Nachgeben. Ja es war ein besseres Gefühl.

Th: Wir können nicht nur rückwärts auf der Zeitachse gehen, wir können auch vorwärts gehen. Mit deinem Löwen in dir, neben dir, kannst du auch nach vorne gehen. Welches Problem oder welche Schwierigkeit gibt es da, vor der du im Moment Angst hast? Sei mal in einer solchen Situation. Lass es mal da sein.

Kl: Da ist die Situation, dass W. mit dem Balkon nicht so schnell fertig wird wie ich es annehme er fertig werden könnte. Er hat immer Gegenargumente, die ich auch einsehe, gegen die ich mich schlecht wehren kann.

Th: Macht dir da irgend etwas Angst oder ist es mehr, dass du auch mal deine Power durchsetzen möchtest?

Kl: Was ich dabei nicht mag, ist, dass ich ihn zwingen will, die Sache fertig zu machen, wobei ich im Augenblick nicht in der Lage bin, etwas dazu zu tun.

Th: Du möchtest aber, dass es gemacht wird.

Kl: Es ist sehr viel, was gemacht werden muss, und W. zieht sich immer zurück und redet sich raus.

Th: Der Balkon ist ein Anlass, aber eigentlich geht es darum, dich einmal mit W. auseinanderzusetzen.

Kl: Auseinandersetzen darüber, dass er sich vor dem drückt, was vor ihm liegt, nicht nur der Balkon, sondern die Aufgabe, die vor ihm liegt. Er drückt sich auch vor dieser Auseinandersetzung.

Th: ?Und das kannst du ihm im Moment nicht klar machen. Wir wollen ja mal in eine zukünftige Situation gehen. Lass W. mal da sein, vielleicht sitzt ihr an eurem Tisch - oder ihr steht sogar vor dem Balkon und schaut euch das ganze an. - Und dann spür noch einmal den Löwen in dir, der auch sehr gern mal seine Power rauslässt. - Löwengebrüll -

Kl: Ich habe nach wie vor das Gefühl, ich brauche Argumente, ein paar unschlagbare Argumente.

Th: ?Hat der Löwe Argumente? Der kommt ohne aus. Spürst du den Löwen in dir?

Kl: ?Ja, nur nicht auf der Brüllebene.

Th: ?Gut, das ist ja nur der Ausdruck seiner Kraft. Nimm es einfach mal nur so.

Kl: Wenn ich höre: 'Ausdruck der Kraft' habe ich das Gefühl, ich muss mich aufrecht stellen, W. einfach ins Gesicht gucken und sagen, was ich brauche.

Th: ?Mit dem Löwen gehst du jetzt in diese Situation und sagst ihm, was du für nötig hältst. Du musst ihn nicht kurz und klein machen, du sagst ihm nur mit Löwenpower, was du gern hättest.

Kl: Das wird eine Anklage, das hat keinen Sinn.

Th: ?Mach es mit Löwenpower, vielleicht klagt sie ja gar nicht an. Versuch es einfach mal, folge deinen Impulsen.

Kl: Mein Impuls ist Anklage. - Th. bestärkt - Kl. beginnt in eher laschem, ruhigen Ton wegen der stockenden Arbeiten am Balkon anzuklagen, steigert sich im Verlauf. - Löwengebrüll im Hintergrund -

Th: Wie reagiert W.?

Kl: Ungehalten, weil er weiss, dass ich recht habe. Er zeigt aber immer wieder auf seine Autos (seine Fluchtmöglichkeit), die immer wieder kaputt gehen. Er beklagt sich darüber,

dass ich ihn nicht genügend anerkenne. Du hast nichts auf die Beine gestellt, ausser dass du dein Leben so gelebt hast, wie du es wolltest und dich gesund erhalten hast. Erzähl nicht, dass du das für uns getan hast, du brauchst nur dich. - Ton ist resignierend -

Th: Hört er das? - Kl. bestätigt - Wie fühlt sich das jetzt an für dich? Hast du es ihm wie immer gesagt?

Kl: ?Unbefriedigend.

Th: Was ist so unbefriedigend?

Kl: Zu sehen, dass keine Reaktion darauf folgt. Dass keine Veränderung folgt, keine Einsicht.

Th: Ja, er scheint irgend etwas nicht verstanden zu haben.

Kl: Es ist nicht, dass er nicht versteht, er will es nicht anders haben. Er ist zufrieden, so wie es war. Wie es ist, damit ist er nicht zufrieden. Meine Ansprüche sind zu gross.

Th: ?Frag doch noch einmal den Löwen, was er dazu sagt: 'Deine Ansprüche sind zu gross!'

Th: Meine Ansprüche sind nicht zu gross, sagt mein Löwe. Er gibt mir nur so ein Zeichen: komm, lass ihn stehn, geh weg. Da rennst du gegen Mauern, aber du reisst sie nicht ein.

Th: ?Du, du hast eine Löwenpower.

Kl: Ich hab eine Löwenpower, aber mein Löwe ist ein vernünftiger Löwe. Wenn er bemerkt, dass er sich nur die Nase weh tut, ohne etwas zu bewirken, geht er weg.

Th: Oh, das ist ja ein sanfter Löwe, ein Weglauflöwe.

Kl: Ein Weggehlöwe, ja. In Wirklichkeit bin ich ja nicht weggegangen.

Th: ?War die Unterredung jetzt anders als du sie sonst geführt hättest?

Kl: Diese war resignierter, die andere war lauter. Auf die lautere kann W. einfach nur böse werden, auf meine Resignation kann er nicht reagieren, da steckt er irgendwie fest. - Pause ,
Th. regt an, die Resignation wahrzunehmen. -

Th: ?Wie fühlt sich das an?

Kl: Versagen, ich habe versagt, ich habe nicht erreicht, dass W. etwas aus diesem Grundstück macht, ich habe nicht erreicht, dass W. etwas aus seinem Leben macht. Ich habe ihn das tun lassen, was er angeblich brauchte. Ich habe gedacht, wenn ich ihn lasse, müsse es funktionieren, er muss ja wissen, was er will. Aber es war nicht richtig.

Th: Zeig mal dem Löwen, wie resigniert du bist. Oder zeig ihm die Resignation, vielleicht zeigt sie sich in einem Bild.

Kl: Meine Resignation hat ein Bild: ?ich geh mit hängendem Kopf meines Weges.

Th: Und dein Löwe, dein strahlender toller Kerl, dein schöner Löwe, lässt er auch de Kopf hängen?

Kl: Nein, eigentlich nicht. Eigentlich zerrt er und will nicht weg.

Th: Fra