

Martina Schmitt, B 9 - 118

schriftliche Ausführung einer Synergetik Sitzung mit Kommentaren

Die beschriebene Sitzung ist die zweite dieser Klientin.

Klientin: Elke, 42 Jahre

Problem: Sohn Michael ist kriminell, aggressiv, zeitweise autoaggressiv, sie kommt nicht mehr an ihn heran, sieht aber eine starke energetische Beziehung und will durch eigene Klärungsarbeit die Situation verändern.

bisher: In der ersten Sitzung konnte die Klientin erkennen, daß das Verhalten ihres Sohnes der Gegenpol zu ihrer Angepaßtheit und dem Zurückstellen ihrer eigenen Bedürfnisse ist.

Thema: In dieser Sitzung möchte ich die Klientin an ihre inneren Energieanteile „innere Frau“ und „innerer Mann“ heranführen, zur Stärkung der Persönlichkeit und Eigenständigkeit.

Tiefenentspannungstext „Innere Frau“ führt an einen schönen Strand. Meeresrauschen und sanfte Musikuntermalung wird eingespielt.

Th.: Wie geht es Dir, wie fühlst Du Dich so am Strand?

Kl.: Gut. Sonne, es ist warm, es ist alles friedlich.

Korrektur: Mehr Zeit lassen, das Wahrnehmen der Innenwelt vertiefen – von der Klientin noch ausführlicher beschreiben lassen. Dann erst weitergehen.

Th.: Bleibe ruhig noch eine Weile an Deinem Strand sitzen, nimm alles wahr, schau Dich mal um, ob noch ein paar Muscheln rum liegen oder ob ein paar Krabben unterwegs sindPause..... und dann, wenn Du Dich so richtig umgeschaut und Dich an den Sand gewöhnt hast, dann guck Dich mal um, nach links oder nach rechts. Von einer Seite kommt eine Gestalt ganz klein am Horizont kannst Du sie erkennen, wie ein kleiner Punkt, der immer größer wird. Schau Dich mal um, ob die Gestalt von rechts kommt oder von links.

Kl.: Von links.

Th.: Diese Gestalt kommt auf Dich zu und sie wird langsam immer größer. Diese Gestalt ist Deine innere Frau. Je näher sie kommt, desto mehr Einzelheiten kannst Du wahrnehmen. Ihren Gang, ihre Haltung, ihre Ausstrahlung. Lass Dir soviel Zeit dafür, wie Du brauchst, damit sich dieser Vorgang vor Dir selbst offenbart. Und wenn Du die innere Frau erkennen kannst, was sie anhat oder wie sie sonst aussieht, dann erzähle mal.Pause..... Schau mal, wie sie sich auf Dich zu bewegt, was sie für einen Gang hat. Ist sie schon so nahe, dass Du etwas erkennst?

Kl.: Sie ist relativ jung.

Th.: Wie jung meinst Du denn, wie jung kommt sie Dir vor?

Kl.: Also höchstens 30 und sieht sieht lebenslustig aus, schlank, weißer Bikini, blondes Haar.

Th.: Braun gebrannt?

Kl.: Ja, schon braun.

Th.: Was hat sie denn für eine Frisur?

Kl.: Sie hat langes blondes Haar, einfach so glatt.

Th.: Einfach langes Haar?

Kl.: Ja.....Pause.....

Th.: Schau mal, wie sie auf Dich zu geht, was hat sie denn für einen Gang?

Kl.: Schon ein flotter Gang und etwas schwerfällig durch den Sand.

Th.: Ja. Ist sie schon so nahe, dass Du sehen kannst, wie sie Dich anschaut?
Kl.: Ja, sie lacht.
Th.: Lacht sie Dich an?
Kl.: Ja, sie hat schöne Zähne.
Th.: Wenn sie bei Dir angekommen ist, schau mal, ob Du sie begrüßen magst, oder ob sie Dich begrüßt.Pause..... Du kannst sie auch fragen, warum sie gerade hier auftaucht, oder ob sie eine Botschaft hat für Dich, schau mal, was Dein Impuls ist.Pause..... Ist sie schon nahe bei Dir?

Y-Impuls mit Option etwas anderes zu tun.

Kl.: Ja.....Pause.....
Th.: Magst Du etwas zu ihr sagen, oder sagt sie was zu Dir?
Kl.: Sie sagt „hallo“ und dass es einfach schön ist, da so zu laufen.
Th.: Hat sie auch einen Namen? Magst Du sie mal fragen, ob sie auch einen Namen hat?
Kl.: Ja. „Wie heißt Du denn?“ – Ich weiß nicht.
Th.: Hast Du den Namen nicht verstanden, oder mag sie ihn Dir nicht sagen, oder braucht sie nicht unbedingt einen Namen zu haben, ist das vielleicht nicht so wichtig?
Kl.: Nein, das ist mir im Moment nicht wichtig.
Th.: Ja, genau. Schau mal, was ihr für einen Impuls habt, was Ihr zusammen unternehmen wollt oder frage sie, warum sie gekommen ist, vielleicht hat sie eine Nachricht für Dich oder will Dir was zeigen, guck mal.
Kl.: Sie setzt sich zu mir.
Th.: Vielleicht magst Du ihr was erzählen aus Deinem Leben, oder sie mit in irgendeine Situation nehmen.
Kl.: Es erinnert mich etwas an Samos, da war ich vor zwei Jahren.

Korrektur: Aufforderung jetzt auf Samos zu sein – die Erinnerung lebendig werden zu lassen.
– „Sei jetzt mal dort, auf Samos, am Strand ...“

Th.: Alleine?
Kl.: Nein, mit Peter.
Th.: Frage sie mal, ob sie auch dabei war.
Kl.: „Warst Du auch auf Samos?“ – Nein.
Th.: Vielleicht war sie unabhängig von Dir schon einmal dort. Vielleicht kennt sie es schon, oder magst Du es ihr einfach mal zeigen wie es dort ist?
Kl.: Da fahren jetzt so ähnliche Fischerboote vorbei, wie damals eben auch und wir schauen uns das einfach stillschweigend miteinander an.
Th.: Wie geht es Dir, mit ihr an der Seite?
Kl.: Gut.Pause..... „Warum bist Du jetzt gekommen?“
Th.: Was sagt sie?
Kl.: Ich denke, sie will sich ausruhen.
Th.: Frage sie, ob Du sie richtig verstanden hast.
Kl.: Ist es so, dass Du Dich hier ausruhen willst? Ja, sie legt sich da in den Sand.
Th.: Wie ist das für Dich?
Kl.: Es ist o.k.
Th.: Bleibst Du bei ihr sitzen?
Kl.: Ja.....Pause.....
Th.: Du kannst sie ja fragen, wovon sie so müde ist.
Kl.: Gibt es irgendeinen Grund, warum Du Dich ausruhen musst? Nein, sie genießt es einfach jetzt dazuliegen.Pause.....

Th.: Ja, die innere Frau ist Dein weiblicher Anteil in Dir und vielleicht hast ja Du noch ein paar Fragen an sie. Du kannst sie mal fragen, wie lange sie sich jetzt ausruhen will und wann Du ihr die Fragen stellen kannst, oder wenn Du keine Fragen hast, ist das auch o.k. Schau mal, ob da irgendein Impuls kommt.

Aufforderung, sich mit der inneren Frau auseinander zu setzen. – Y-Impuls mit Option auf anderes Weitergehen.

Kl.: Sie sagt, sie findet es einfach herrlich, Frau zu sein.

Th.: Wie ist es für Dich, wenn sie das sagt?

Kl.: Das kann ich ein Stück weit nachvollziehen.

Th.: Geht es Dir genauso?

Kl.: Ja.....Pause.....

Th.: Sage es ihr.

Kl.: Ja, mir geht es genauso.Pause.....

Th.: Hast Du das Gefühl, dass Du ihr etwas aus Deinem Leben erzählen möchtest, oder von den momentanen Schwierigkeiten, oder hast Du das Gefühl, sie ist Dir so nahe, dass sie das weiß und sie Dich unterstützt, wenn Du sie brauchst?

Kl.: Ja, also ich denke mir, sie weiß das.

Th.: Frage sie mal, ob sie das alles weiß.

Kl.: Weißt Du über mein Leben Bescheid, über meine Sorgen, Probleme, über meine Gefühle?Pause..... Das nimmt sie nicht besonders wahr.

Th.: Schubse sie mal und sage ihr, Du redest mit ihr, oder ist das für Dich o.k., dass sie nicht reagiert, wenn Du sie etwas fragst.Pause..... Ist das für Dich o.k.?

Kl.: Also irgendwie ist es so, sie hat sich richtig weggedreht und schläft.

Th.: Wie ist das für Dich? Du fragst sie was und sie dreht sich weg und schläft einfach.

Kl.: Vielleicht ist sie recht müde und kann im Moment gar nicht anders.....Pause.....

Th.: Ich mache Dir mal einen Vorschlag, wenn das für Dich o.k. ist. Lass sie einfach mal ein bisschen schlafen. Du kannst später noch einmal zu ihr kommen und sie dann fragen, vielleicht hat sie dann ausgeschlafen.

Kl.: Ja.....Pause.....

Th.: Dann schau doch einfach mal am Strand nach rechts, oder laufe ein Stückchen nach rechts, da kommt von der Ferne auch jemand gelaufen und kommt langsam immer näher. Kannst Du am Horizont schon erkennen, dass da etwas ist?

Kl.: Ja.....Pause.....

Th.: Das was da von rechts kommt, diese Gestalt, ist Dein innerer Mann. Und je näher diese Gestalt kommt, desto mehr Einzelheiten kannst Du wahrnehmen. Du siehst wie er geht, die Haltung, die Ausstrahlung. Lass Dir Zeit, lass ihn einfach näher kommen, gucke ihn Dir an, wie er sich so bewegt, vielleicht wie er angezogen ist und wie er aussieht.
.....Pause..... Wenn Du etwas erkennen kannst, dann erzähle es.

Kl.: Schlank, aber nicht dürr und hochgekrempeelte Hosen, hochgekrempeelte Hemdsärmel, vielleicht Mitte 40 aber jugendlich, mit ganz kurzen, glatten Haaren und braune Haut.

Th.: Was für Haare hat er?

Kl.: Ein bisschen fransig, nicht ungepflegt, dunkelblond.

Th.: Wie schaut er Dich an?

Kl.: Nett. Er setzt sich zu mir, geht in die Knie, nicht auf die Knie, in die Hocke und fragt mich, ob wir etwas machen wollen.

Th.: Hast Du Lust?

Durch detaillierte Fragen die Beobachtung/ Wahrnehmung der Innenwelt vertiefen.

Kl.: Ja, einfach ein Stück zu laufen.
 Th.: Wo lauft Ihr hin?
 Kl.: Wir laufen jetzt den Wege weiter, also nach links.
 Th.: Erzählt er Dir was oder Du ihm was oder geht Ihr schweigend?
 Kl.: Nein, er zeigt mit die Gegend.
 Th.: Er scheint sich gut auszukennen dort.
 Kl.: Ja, er erzählt mir über das Meer was und über die Vögel. Ja und es geht ihm gut.
 Th.: Wie geht es Dir, wenn Du mit ihm entlang läufst und er Dir so alles zeigt und erklärt?
 Kl.: Gut, ich fühle mich schon gut.
 Th.: Magst Du mal fragen, ob er Dich zu einem bestimmten Ort führen will oder lässt Du Dich überraschen?
 Kl.: Also ich glaube, wir gehen da jetzt nur am Strand entlang.
 Th.: Du kannst ihn ja fragen, ob er etwas genaues vor hat, oder nicht.
 Kl.: „Hast Du irgendein Ziel, oder laufen wir jetzt einfach so?“ – Nein, wir gehen dann Kaffee trinken.
 Th.: Direkt am Meer, oder wo?
 Kl.: Ja, genau. Da stehen direkt am Meer Tische und Sonnenschirme.
 Th.: Das ist aber toll.
 Kl.: Ja.Pause.....
 Th.: Magst Du ihn mal fragen, warum er jetzt einfach so aufgetaucht ist, ob er eine Botschaft hat oder ob er Dir vielleicht ein paar Fragen beantwortet, was für Dich wichtig wäre. Guck mal, ob Du ihn etwas fragen willst.

Aufforderung, sich mit dem inneren Mann auseinander zu setzen. – Y-Impuls mit Option auf anderes Weitergehen.

Kl.: „Fühlst Du Dich wohl, als mein innerer Mann?“ – Ja.
 Th.: Und Du, wie fühlst Du Dich mit ihm? Kennst Du ihn schon länger, weißt Du, dass er da ist?
 Kl.: Ja, also, er ist mir zumindest sehr vertraut.
 Th.: Ja. Du hast doch vorhin diesen Polizisten erwähnt. Wenn Dein innerer Mann Dir so vertraut ist, dann kennt er den ja auch. Vielleicht magst Du ihn mal fragen, wie das wohl mit dem Anderen ist, er ist ja auch ein Mann, oder wie Du Dich das nächste Mal verhalten sollst, oder schau mal, ob Du da vielleicht ein bisschen Klarheit kriegen kannst, was diese Sache anbelangt, was er davon hält und ob er Dir einen Tipp geben kann?

Im Vorgespräch wurde dieser Polizist erwähnt und die Unsicherheit, wie sich die Klientin in Zukunft ihm gegenüber verhalten soll.
 Aufforderung, auf diese Problematik einzugehen, um Klarheit zu gewinnen. – Zeitreise in die Gegenwart / Realebene.

Kl.: „Wie soll ich mich denn in Bezug auf den, ich weiß gar nicht, wie der richtig mir Vornamen heißt, auf den Herrn Merz verhalten?“ – Kritischer Gesichtsausdruck.
 Th.: Weißt Du, was der zu bedeuten hat, der kritische Gesichtsausdruck?
 Kl.: „Was willst Du mir damit sagen, was heißt das?“ – Irgendwie zieht er sich zurück.
 Th.: Dein innerer Mann, wenn Du ihn was fragst?
 Kl.: Ja, zumindest bei der Frage. Vorher hat er mir einen lebendigen Eindruck gemacht und jetzt ist das Lachen weg.
 Th.: Frage ihn.
 Kl.: Warum wirst Du auf einmal so ernst?
 Th.: Was sagt er,Pause..... gibt er Dir eine Antwort?

Kl.: Irgendwie vielleicht, dass es schwierig sein kann, irgend so etwas. Er weiß auch nicht so richtig, was er davon halten soll.

Th.: Von Herrn Merz und Dir?

Kl.: Ja.....Pause.....

Th.: Er ist ja ein Mann. Den kannst Du jetzt mal die Sachen fragen, die Du nicht so einordnen kannst. Er sieht das vielleicht aus einem anderen Winkel.

Kl.: Gibt es überhaupt die Möglichkeit, dass Mann und Frau nur Freunde sind, ohne dass irgendwas dazukommt? – Ja, das gibt es schon. – Ich glaube, er hat eher Angst, dass ich mich in irgendetwas verrenne unüberlegt.

Th.: Wer hat Angst?

Kl.: Der innere Mann.

Th.: Frage ihn mal, ob es so ist, sprich ihn direkt an.

Kl.: Hast Du vielleicht Angst, dass ich mich irgendwie in etwas verrenne oder irgendetwas unüberlegtes tue? Er sagt, ich soll es ausprobieren.

Th.: Wie ist es für Dich, wenn er sagt, Du sollst es ausprobieren?Pause..... Ist es o.k.?

Kl.: Ja.....Pause.....

Th.: Willst Du ihm von Deinen Bedenken erzählen, wie es für Dich sein könnte, wenn Du es wieder einfach nur ausprobierst, was dann vielleicht dabei herauskommt, Deine Befürchtungen, oder willst Du es ihm nicht erzählen?Pause..... Versuche mal, ein bisschen tiefer zu atmen, ... tiefes Einatmen der Klientin ... spür mal das Leben, spür mal den Wind am Meer und die Luft und spür mal in Dich rein, ob Du ihm noch etwas darüber sagen willst, wie es ist, mit dem einfach ausprobieren, ob das für Dich o.k. ist.

Y-Impuls mit Option etwas anderes zu tun.

Kl.: „Ja, soll ich es einfach mal ausprobieren oder soll ich es einfach wieder abblocken?“ – Nein, ich soll es ausprobieren.

Th.: Ich mache Dir mal einen Vorschlag: Lass mal die innere Frau dazukommen an Euren Tisch, dann könnt Ihr Euch mal zu dritt unterhalten. Guck mal, ich glaube, die hat gerade ausgeschlafen. Lass die mal mit an den Tisch kommen. Wäre das für Dich in Ordnung?

Kl.: Ja.....Pause.....

Th.: Lass sie mal da sein. Mal horchen, was die dazu sagt. Ist sie schon da?

Kl.: Ja, die sitzt jetzt da.

Th.: Kennen sich die Beiden?

Kl.: Ja, zumindest macht es so den Eindruck.

Th.: Frage sie mal, was sie davon hält.

Kl.: „Was ist denn Deine Meinung, soll ich es einfach auf mich zukommen lassen und sehen was passiert, oder soll ich es gleich abrechnen?“Pause..... Sie würde es auch ausprobieren.

Th.: Ja. Ist das für Dich in Ordnung?

Kl.: Ich kann es vom Kopf her nachvollziehen, dass ich mir denke, es ist nichts dabei, es auszuprobieren, aber ich habe da schon

Th.: Was sagt Dein Bauch?

Kl.: Ja, da ist schon eine Sperre da.

Th.: Guck mal, wie Deine Hände daliegen.

Einbeziehen der Körperebene – körperlichen Reaktionen bewußt machen.

Kl.: Ja, ich liege oft so da.

Th.: Ein ganz flacher Atem, die Hände halten den Bauch fest, im Bauch sitzt ja das Gefühl. Schau mal, wie Deine Füße daliegen.

Kl.: Überkreuzt.

Th.: Ja, aufstehen und vorwärts gehen ist im Moment nicht möglich.

Kl.: Ja.....Pause.....

Th.: Schau mal, ob Du mit Deinem inneren Mann und mit Deiner inneren Frau einfach mal die Bedenken, die vielleicht doch da sind, dieses Gefühl ansprechen kannst. Im Kopf sind wir oft genug, versuche mal im Gefühl zu sein und über Deine Gefühle zu sprechen.

.....Pause..... Vielleicht kannst Du ihnen mal von einer Situation in Deinem Leben

erzählen, wo dieses einfach ausprobieren gar nicht so einfach war oder Dich wohin gebracht hat, dass Du im Nachhinein gesagt hast, „auf was habe ich mich da nur eingelassen“.

Vielleicht können die sich nicht mehr so genau an die Situation erinnern, die Dich jetzt vielleicht ein bisschen hemmt, da einfach auszuprobieren, oder schau einfach mal, was sich so tut und was Du denen erzählen willst oder nicht, oder fragen willst, oder nicht und achte mal auf Deine Körperhaltung und den flachen Atem.

Y-Impuls mit Option etwas anderes zu tun.

Kl.: Ich habe schon Bedenken, jemanden an mich ranzulassen.

Th.: Erkläre den Beiden mal warum.

Kl.: Das weiß ich nicht.

Th.: Wo kannst Du das im Körper spüren, dass Du Bedenken hast oder dass Dich da was zurückhält?

Kl.: Im Oberbauch, da habe ich wieder eine Enge.

Th.: Dann sprich doch mal dieses Gefühl, diese Enge an, warum das so ist vielleicht.

Einbeziehen der Körperebene – körperlichen Reaktionen bewußt machen.

Kl.: Warum bist Du sooft da, wenn ich mit Männern zu tun habe?

Th.: Was sagt die Enge?

Kl.: Weiß ich nicht.

Th.: Lass Deine Hände ruhig machen, was sie machen wollen und frage sie mal, was sie festhalten, wenn Du sie fragen willst.

Kl.: Ich habe das Gefühl, Ihr haltet mich zurück...

Th.: Wer?

Kl.: Meine Hände... und warum, soll das ein Schutz sein, warum?

Th.: Was sagen sie? Geben sie Dir keine Antwort? Es sind Deine Hände. Wenn Dir die Antwort wichtig ist, kannst Du sie einfordern. Sei mal ein bisschen bestimmter bei Deiner Frage.

Kl.: Also ich möchte jetzt schon, dass Ihr sagt, warum Ihr mich immer zurückhaltet, insbesondere was Männer betrifft.

Th.: Bekommst Du eine Antwort?

Kl.: Weil man es nicht tut.

Th.: Verstehst Du das?

Kl.: Es könnte höchstens etwas mit meiner Oma zu tun haben, weil ich auch als Kind schon immer bei den Jungs aus meiner Klasse recht beliebt war...

Th.: Lass mal die Oma da sein, lass sie mal mit am Strand sein, frage sie.

Aufforderung zur Konfrontation mit der Oma.

Kl.: Hat es etwas mit Dir zu tun, wenn meine Hände mich zurückhalten?

Th.: Kriegst Du eine Antwort?
Kl.: Nein, da kommt immer nur dieses „Bubenschmecker,“ was sie früher immer gesagt hat.
Th.: Was hat sie immer gesagt, „Bubenschmecker?“
Kl.: „Bubenschmecker.“
Th.: Weißt Du, was sie damit meint, was es bedeutet?
Kl.: Also, ich bin eigentlich immer sehr ungezwungen damit umgegangen, dass ich recht beliebt war bei denen und ich habe mittags auch mit denen gespielt und sie fand es ziemlich ungut, dass ich so viel mit Jungs gespielt habe, das hat irgendwo nicht gepasst.
Th.: Wie war das für Dich, wenn sie „Bubenschmecker“ zu Dir sagt?

Korrektur: in der Gegenwart sprechen „Wie ist das für dich ...“

Kl.: Das wollte ich natürlich nicht sein.
Th.: Sei mal in so einer Situation drin. Wie alt bist Du, wenn die Oma „Bubenschmecker“ zu Dir sagt?
Kl.: 14, so ungefähr 14.
Th.: Und wo spielst Du mit den Buben oder was tut Ihr?

Zeitreise zurück in die Kindheit – Einstieg auf die Prägungsebene – erleben lassen, wo verinnerlichte, unbewußte Hemmungen herkommen.

Kl.: Wir sind bei uns im Hof und der eine hat mir morgens immer die Büchertasche abgeholt und in die Schule gefahren.
Th.: Wer ist das?
Kl.: Das ist der Dieter.
Th.: Der ist auch da?
Kl.: Ja und ich. Ich merke, dass er mich schon mag, aber sonst ist eigentlich gar nichts dabei.
Th.: Ja. Und Du magst ihn auch?
Kl.: Ja.....Pause.....
Th.: Und die Oma, die beobachtet das irgendwie, oder wie ist das, kommt die dazu?
Kl.: Die Oma schaut aus dem Küchenfenster.
Th.: Gib ihr vielleicht mal eine Antwort.
Kl.: Was ist schon dabei, wenn ich mich mit denen gut verstehe und wenn wir zusammen spielen und unseren Spaß haben.Pause.....
Th.: Ja. Was sagt sie?
Kl.: Das macht man halt einfach nicht.
Th.: Ach ja, ist das alles, was sie dazu sagt?
Kl.: Ja.....Pause.....
Th.: Kannst Du es verstehen? Ist es für Dich o.k.?
Kl.: Also ich kann es weniger verstehen und es irritiert mich auch etwas, weil
Th.: Sag's ihr direkt.
Kl.: Es irritiert mich jetzt, es war für mich eine ungezwungene Situation und Du legst da wesentlich mehr rein, als an der ganzen Sache dran war.
Th.: Ja, was sagt sie da, wenn Du ihr das so erklärst?
Kl.: Sie schaut schon etwas nachdenklich.Pause.....
Th.: Vielleicht kann sie Dir noch einmal erklären, warum sie so darüber denkt oder wo das herkommt bei ihr. Vielleicht hat ihre Oma zu ihr auch schon „Bubenschmecker“ gesagt, oder ich weiß nicht, was Du sie fragen willst, damit es geklärt ist, das Thema, damit sie es das

nächste Mal nicht wieder sagt.Pause..... Oder magst Du es so stehen lassen, bis zum nächsten Mal?

Aufforderung tiefer zu gehen. – Y-Impuls mit der Option etwas anderes zu tun.

Kl.: Ich denke mir, dass ich es weiß, weil meine Mutter mich damals gekriegt hat, ohne dass sie verheiratet war und wahrscheinlich ist es die Angst.

Th.: Frage die Oma mal, ob es so ist.

Kl.: Ist es wegen meiner Mutter, dass Du da jetzt Angst hast, ich könnte da in irgendetwas reingeraten?Pause.....

Th.: Sagt Sie ja?

Kl.: Ja und auch was die Leute halt so sagen.

Th.: Interessiert Dich das auch?

Kl.: Nein.

Th.: Sag's ihr.

Kl.: Das interessiert mich überhaupt nicht. Ich weiß was ich tue und das geht nur mich etwas an und sonst keinen.

Th.: Wie reagiert sie?

Kl.: Sie lamentiert einfach weiter. Die innere Frau sagt jetzt, ich soll mich darüber nicht aufregen.

Th.: Was sollst Du statt dessen tun?

Kl.: Ich soll es ganz gelassen sehen, auch mit Herrn Merz.

Th.: Ist das für Dich o.k.?Pause..... Erzähle doch mal Deiner Oma von Herrn Merz, was die dazu sagt, oder zeige ihn ihr mal. ... wie Du willst ...

Kl.: Also er hat mir sehr viel geholfen in der letzten Zeit und ich habe auch das Gefühl, dass er – im Vergleich zu den anderen beiden Männern, die ich vor ihm, was heißt die ich vor ihm, die halt in meinem Leben bis jetzt eine Rolle gespielt haben, dass er im Vergleich zu denen anders ist. Das ist es auch, was für mich so interessant ist, weil ich auch eigentlich so einen Typ Mann, wie ich ihn hatte, nicht mehr will.

Th.: Was sagt die Oma dazu, versteht sie das?

Kl.: Nein, ich glaube, das versteht sie überhaupt nicht.

Th.: Wie reagiert sie denn, schau sie mal an.

Kl.: Sie sagt da jetzt gar nichts mehr dazu.

Th.: Was macht sie, geht sie weg?

Kl.: Ja, sie geht weg.

Th.: Ist das für Dich in Ordnung, oder willst Du von ihr eine Antwort?

Kl.: Nein. Es ist für mich in Ordnung wenn sie geht.

Th.: Ja. O.k., dann könntest Du auf der Zeitachse einfach mal ein bisschen nach vorne gehen, zum nächsten Mal, wenn Du mit Herrn Merz Kaffee trinkst oder er Dich einlädt, oder wenn Ihr Euch trifft und dann lass mal die innere Frau und den inneren Mann dabei sein und guck einfach mal, wie die Situation verläuft oder mach den Herrn Merz mit den beiden bekannt, oder schau mal, spiel einfach mal ein bisschen mit den Anteilen, mit den Situationen.Pause..... Wann trifft Ihr Euch das nächste Mal, oder hast Du einen anderen Impuls?Pause..... Und atmen! Nimm Dir die Luft zum Leben. Willst Du mal in eine solche Situation gehen, oder kommt gerade was anderes?

Aufforderung, das aktuelle Problem noch näher anzuschauen. – Zeitreise nach vorne.

Kl.: Ich versuche es mir gerade vorzustellen.

Th.: Wo trifft Ihr Euch?

Kl.: Bei mir in der Küche.

Th.: Wo sitzen sie?
 Kl.: Er sitzt auf der Bank und ich sitze ihm gegenüber.
 Th.: Hast Du die innere Frau und den inneren Mann auch eingeladen, oder halten die sich im Hintergrund. Kommen die später, oder

Kl.: Nein, die sind auch da.
 Th.: So, dass Herr Merz sie wahrnehmen kann?
 Kl.: Also, mein innerer Mann sitzt rechts, d.h. zwischen uns.
 Th.: Ist die innere Frau auch da?
 Kl.: Die sitzt jetzt links.
 Th.: Auch zwischen Dir und Herrn Merz?
 Kl.: Ja, wobei, eher neben mir.
 Th.: Links neben Dir, mehr bei Dir?
 Kl.: Ja.....Pause.....
 Th.: Magst Du die mal vorstellen, dem Herrn Merz, oder kennt er die schon?
 Kl.: Nein, ich denke, die hat er im Moment noch gar nicht registriert.
 Th.: Ach ja, Hauptsache, Du weißt, dass sie da sind.
 Kl.: Ja.....Pause.....
 Th.: Wie ist es jetzt für Dich so am Tisch? Ist es Morgen oder ist es am Nachmittag, hast Du was gekocht oder gibt's Kaffee? Schau mal, schau Dich mal um.

Aufforderung tiefer in die Situation einzusteigen – die Wahrnehmung in der Innenwelt vertiefen.

Kl.: Nein, der Tisch ist leer.
 Th.: Ja.
 Kl.: Und irgendwie ist es so, dass ich das Gefühl habe, es weiß keiner so richtig, warum er da ist.
 Th.: Magst Du Herrn Merz mal fragen, warum er heute gekommen ist, hast Du gewusst, dass er kommt, oder kam er unangemeldet?
 Kl.: Nein, der kommt nicht unangemeldet.Pause.....
 Th.: Ja. Ist es o.k. für ihn, dass der Tisch leer ist, oder hat er gedacht er kriegt einen Kaffee? Spür mal, welche Situation hier gerade läuftPause..... und achte mal auf Deine Körperhaltung, lass es ruhig so, wie es ist – spür mal – wenn Du da am Tisch sitzt.
 Kl.: Also ich mache jetzt einen Kaffee und es ist mir auch ganz angenehm so, weil ich dann etwas tun kann und weil ich dieses Gegenübersitzen dann nicht aushalten muss.
 Th.: Aha. Kennst Du dieses Gegenübersitzen?

Parallele zu ähnlichen Situationen erkennbar machen.

Kl.: Ja, das kenne ich schon.
 Th.: Ja. Woher kennst Du das?
 Kl.: Schon auch aus anderen Situation mit irgendwelchen Männern, wo ich mich eigentlich eher unsicher fühle.
 Th.: Versuche mal, Dich noch mal hinzusetzen an den Tisch, die Kaffeemaschine läuft jetzt, läuft von ganz alleine und spüre mal was es ist, was es so unangenehm macht. Was erwartest Du, was jetzt passiert, wenn Ihr Euch so gegenüber sitzt. Vielleicht kann Dir auch Dein innerer Mann weiterhelfen, oder Deine innere Frau, warum das so ist und wie Du es ändern kannst.Pause..... Hast Du Dich noch mal an den Tisch gesetzt?

Aufforderung, noch mehr in sich hinein zu spüren, Gefühle wahrzunehmen.

Kl.: Ja.....Pause.....
Th.: Schau mal, wie er Dir gegenüber sitzt. Wie ist die Körperhaltung von ihm?
Kl.: Eigentlich ganz locker, aber er ist auch sehr ernst.

Th.: Ja.
Kl.: Und ich will eigentlich auch locker sein, aber ich bin schon auch ziemlich angespannt.
Th.: Guck mal, was Deine Arme machen, die halten Dich wieder fest.

Die Klientin hat die Arme über den Körper gelegt. Die Hände halten die Oberarme fest. – Bewußtmachen der Körpersprache.

Kl.: Ja.....Pause.....
Th.: Die halten was zurück. Magst Du sie mal fragen, was sie zurückhalten, oder warum sie Dich schützen, oder frage sie mal, was da ist.
Kl.: Warum haltet Ihr mich so fest, wollt Ihr mich vor etwas bewahren oder beschützen?
Th.: Atmen! Spüre mal, wie sie Dich festhalten. Wenn Du tiefer einatmest, kannst Du es noch besser spüren. Geben sie Dir eine Antwort?
Kl.: Nein.Pause.....
Th.: Magst Du eine Antwort haben?
Kl.: Ich möchte schon mal wissen, warum Ihr mich so festhaltet.
Th.: Lass Dir eine Antwort geben, es sind Deine Arme. Vielleicht musst Du ein bisschen lauter und deutlicher werden, damit die Dir eine Antwort geben, probiere es einfach mal aus.
Kl.: Aus welchem Grunde haltet Ihr mich immer so fest, drückt mich auch und engt mich auch ein? – Weiß ich nicht.
Th.: Kommt keine Antwort?
Kl.: Nein.Pause.....
Th.: Frage doch mal, vielleicht könnte Dein innerer Mann Dich ein bisschen unterstützen mit seiner Männlichkeit, damit die Arme endlich mal Antwort geben, vielleicht hat er eine Idee, oder die Frau mit ihrem Charme. Frage mal, ob Dich da einer unterstützen mag, damit Du eine Antwort kriegst auf Deine Frage, die Dir wichtig ist.
Kl.: Könnt Ihr mir sagen, warum die mich so festhalten, oder habt Ihr eine Idee, warum die mich so festhalten? – Die innere Frau sagt, die haben vielleicht Angst um mich.
Th.: Frage sie.
Kl.: Haltet Ihr mich fest, weil Ihr Angst habt? – Ja, schon. Und wovor? – Damit niemand etwas Schlechtes von mir denkt.
Th.: Ist es für Dich o.k., dass die Dich festhalten, damit niemand etwas Schlechtes von Dir denkt? Ist das für Dich in Ordnung?
Kl.: Eigentlich kann gar niemand etwas Schlechtes von mir denken, ich mache eh nichts.
Th.: So fest halten Dich Deine Arme, dass Du eh nichts machst.
Kl.: Ja.....Pause.....
Th.: Sag's denen mal, wie das ist, wie lebendig man da ist.
Kl.: Ich bin sowieso bewegungsunfähig.
Th.: Ja.
Kl.: Und ich kann noch nicht mal sagen, ich kann's noch nicht mal sagen, wenn der mir sagt, dass er sich die ganze Woche drauf freut, dass ich mich auch drauf freue.
Th.: Ja, vor lauter Angst, dass jemand schlecht von Dir denkt, oder warum?

Korrektur: „Warum“-Fragen vermeiden!!!! Das führt in den Kopf!!!!

Kl.: Ja, schon, oder vor lauter Angst, mir etwas zu vergeben.
Th.: Was könntest Du Dir denn vergeben, wie meinst Du das?

Kl.: Vielleicht, dass ich zuviel Gefühl zeige, oder dass ich zuviel von mir zeige.
 Th.: Ja. Was steckt dahinter?
 Kl.: Wenn ich nichts von mir zeige, dann kann mir auch nichts passieren.
 Th.: Ja. Was kann Dir nicht passieren?
 Kl.: Zum Beispiel schon mal keine Zurückweisung.
 Th.: Ja. Was noch?
 Kl.: Und auch kein Eindringen in mein Leben.
 Th.: Ja.
 Kl.: So kann ich machen, was ich will und anders muss ich mich wieder neu arrangieren oder

Th.:anpassen?
 Kl.: Ja, vielleicht auch anpassen.
 Th.: Kompromisse machen?
 Kl.: Nein, weniger. Aber vielleicht auch, dass irgendwie wieder das alte Muster hochkommt und ich dann schon irgendwie, bedingt durch mein eigenes Verhalten, wieder gleiche Geschichten erlebe, wie vorher.
 Th.: Ja. Woher kennst Du denn solche Situationen, oder lass mal eine auftauchen, wo Du Dich geöffnet hast und dann zurückgewiesen wurdest, lass mal so eine Situation da sein. Du öffnest Dich, und der Andere legt aber keinen Wert drauf.
 Kl.: Ich glaube, da gibt's gar keine.
 Th.: Ja. Frage mal die innere Frau, ob das stimmt.
 Kl.: Gibt es irgendeine Situation, wo ich mich schon geöffnet habe und dann zurückgewiesen wurde? – Nein. Sie meint, dass ich schon immer sehr zurückhaltend war.
 Th.: Frage sie mal seit wann, wie alt Du warst, als Du zum ersten Mal diese Zurückhaltung gezeigt hast, oder wie lange diese Zurückhaltung Dich schon begleitet, seit welchem Alter.

Korrektur: Besser „Laß dich von ihr in eine solche Situation führen ...“

Kl.: War ich schon immer so zurückhaltend, oder gab es auch mal andere Zeiten? – Im Kindergarten war ich nicht zurückhaltend.
 Th.: Ja. Sei mal da, wie alt bist Du?
 Kl.: 3 oder 4. Im Kindergarten hatte ich Dietmar. In den war ich so verknallt, dass ich den auch immer geküsst habe.
 Th.: Lass ihn mal da sein, den Dietmar. Wie alt ist der Dietmar?

Zeitreise zurück – die Klientin befindet sich jetzt in einer Situation auf der Prägungsebene.

Kl.: Der ist so alt wie ich.
 Th.: Mag der Dich auch?
 Kl.: Ja, der mag mich auch. Korrektur: In der Gegenwart sprechen!!!! Besser „Küsst er dich auch?“ ...
 Th.: Hat der Dich auch geküsst?
 Kl.: Nein, ich habe immer ihn geküsst.
 Th.: Geh mal hin zum Dietmar, küsse ihn mal und gucke, wie er reagiert.
 Kl.: Der lässt sich das gefallen, aber die Kindergärtnerin findet es nicht in Ordnung.
 Th.: Was sagt sie denn?
 Kl.: Das man das nicht macht und das hat sie auch meiner Mutter erzählt.
 Th.: Ach ja, lass die Mutter mal da sein.
 Kl.: Ja, die Mutter sagt, dass das kein Kind außer mir macht.
 Th.: Ja. Wie ist das für Dich, wenn die sich jetzt so über Dich unterhalten, für Dich ist es in Ordnung.

Kl.: Also für mich ist es eigentlich in Ordnung, weil es mir Spaß macht.
 Th.: Ja, für die Kindergärtnerin ist es nicht in Ordnung.
 Kl.: Nein.
 Th.: Und für Deine Mutter?
 Kl.: Ist es auch nicht in Ordnung.
 Th.: Lass mal die Oma noch da sein.
 Kl.: Für die ist es überhaupt nicht in Ordnung.
 Th.: Für die Oma ist es auch nicht in Ordnung. Und für den Dietmar?
 Kl.: Dem ist es recht.
 Th.: Dann tut Euch doch mal zusammen, Ihr zwei und nimm vielleicht auch Deine innere Frau oder Deinen inneren Mann mit in den Kindergarten und lass mal die drei da sein und erzähl denen mal, was Ihr davon denkt, wie das für Euch ist, oder Du kannst es lassen wie es ist, aber Du kannst Ihnen auch einfach mal Deine Meinung sagen, mit dieser Verstärkung.

Y-Impuls mit Option etwas anderes zu tun.

Kl.: Also, wir denken uns da überhaupt nichts dabei, wir mögen uns ganz gerne und es macht mir auch Spaß, dem Dietmar immer mal einen Kuss zu geben und er hat nichts dagegen. Es ist eigentlich völlig unbefangen.
 Th.: Wie reagieren die drei?
 Kl.: Meine Mutter findet das Ganze eher unnormal.
 Th.: Ja.
 Kl.: Weil das sonst kein Mädchen im ganzen Kindergarten macht.
 Th.: Weiß sie das?
 Kl.: Ja, die Kindergärtnerin sagt, das mache nur ich.
 Th.: Ah ja. Ist es richtig, was sie sagt, macht das sonst keiner?
 Kl.: Bei uns, in unserer Gruppe macht das sonst keiner.
 Th.: Wie ist das für Dich?
 Kl.: Bis dahin hat es mich nicht gestört, dass ich die Einzige bin.
 Th.: Und wie ist es jetzt?
 Kl.: Jetzt stört es mich schon etwas, jetzt ist es für mich auch nicht mehr in Ordnung.
 Th.: Ja. Magst Du es so lassen? Also, Du küsst den Dietmar jetzt nicht mehr.
 Kl.: Ich möchte Dietmar eigentlich weiterhin küssen, weil es für mich so ein Stück Lebensfreude darstellt.
 Th.: Geh' doch einfach am nächsten Tag mal in den Kindergarten und küsse Dietmar wieder und schau, wie die Kindergärtnerin reagiert. Es hat nichts gefruchtet.
 Kl.: Die Kindergärtnerin hat zumindest jetzt so den Gesichtsausdruck „wenn's unbedingt sein muss“, sie würde sich wohl damit arrangieren.
 Th.: Ach ja. Dann lass mal die Mutter da sein. Die Mutter sieht, es hat nichts gefruchtet, das Gespräch mit der Tochter. Elke ist da und küsst Dietmar. Wie reagiert sie?
 Kl.: Bei meiner Mutter ist es so, dass sie damit nicht glücklich ist, vor allem auch deshalb nicht, weil es ihre Tochter ist, die das macht. Sie will mich schon davon abhalten.
 Th.: Was bräuchte denn Deine Mutter, dass sie das akzeptieren kann, dass ihre Tochter ganz unbedarft ihren Freund einfach küsst, im Alter von 3 oder 4 Jahren und sich gar nichts dabei denkt. Was meinst Du, was Deiner Mutter fehlt, damit sie das akzeptieren kann.
 Kl.: Ein Stück Unbefangenheit.
 Th.: Ja. Wenn Unbefangenheit eine Farbe wäre, was für eine Farbe wäre es?
 Kl.: Gelb.

Farbe einfließen lassen, mit der Qualität, die momentan als fehlend erlebt wird.

Th.: Die gelbe Farbe ist im Universum in Unmengen vorhanden und fließt aus dem Universum jetzt erst mal in Dich hinein und bringt mit der gelben Farbe die Unbefangenheit in Deinen ganzen Körper, in Deine Zellen. Du lässt die Farbe so lange fließen, bis der ganze Körper und die ganzen Zellen voll gelber Farbe sind und in jeder Zelle die Information der Unbefangenheit angekommen ist.

Prozeß: Farbe einlaufen lassen. Erst in die Klientin und dann noch einmal über die Klientin in die Mutter und Großmutter.

Th.: Es ist genug Farbe da für Euch alle drei. Die gelbe Farbe fließt in Dich hinein, die Unbefangenheit fließt in Deine Mutter, sie fließt auch zu Deiner Oma. Frage mal, ob sie jetzt vielleicht z

ZUSAMMENFASSUNG

Klientin: Elke, 42 Jahre

Problem: Sohn Michael ist kriminell, aggressiv, zeitweise autoaggressiv, sie kommt nicht mehr an ihn heran, sieht aber eine starke energetische Beziehung und will durch eigene Klärungsarbeit die Situation verändern.

Die Klientin klagt über Schlaflosigkeit, da sie sich große Sorgen macht.

Sitzung: Die beschriebene Sitzung ist die zweite dieser Klientin.

bisher: In der ersten Sitzung konnte die Klientin erkennen, daß das Verhalten ihres Sohnes der Gegenpol zu ihrer Angepaßtheit und dem Zurückstellen ihrer eigenen Bedürfnisse ist.

Thema: In dieser Sitzung möchte ich die Klientin an ihre inneren Energieanteile „innere Frau“ und „innerer Mann“ heranzuführen, zur Stärkung der Persönlichkeit und Eigenständigkeit.

Tiefenentspannungstext „Innere Frau“ führt an einen schönen Strand. Meeresrauschen und sanfte Musikuntermalung wird eingespielt.

Die Klientin trifft ihre innere Frau, diese findet es einfach herrlich, Frau zu sein. Und der innere Mann ist ihr sehr vertraut.

Im Vorgespräch wurde ein Bekannter erwähnt und die Unsicherheit, wie sich die Klientin in Zukunft ihm gegenüber verhalten soll.

Sie fragt den inneren Mann, ob es überhaupt die Möglichkeit gibt, dass Mann und Frau nur Freunde sind, auf platonischer Ebene.

Als Körperreaktion zeigt die Klientin einen ganz flachen Atem – die Hände halten den Bauch fest.

Sie berichtet, daß sie Angst davor hat, jemanden an sich heranzulassen. Diese Enge im Oberbauch habe sie oft, wenn sie mit Männern zu tun hat.

Dieses Gefühl führt sie in eine Situation als sie 14 Jahre alt ist und mit Jungen im Hof spielt. Ihre Großmutter beobachtet das Spiel und betitelt sie als „Bubenschmecker“.

Ein anderes Mal führt sie dieses Gefühl in eine prägende Situation im Kindergarten, als sie 3 oder 4 Jahre alt ist.

Kindergärtnerin, Mutter und Oma repräsentieren die Energieanteile, die mehr Unbefangenheit bräuchten, um mit dem anderen Geschlecht unvoreingenommen umgehen zu können.

Über die Methode des Farbe-einfließen-lassens „tankt“ die Klientin gelbe Farbe mit der Qualität „Unbefangenheit“.

Zurück in der Kindergartensituation stellt die Klientin fest, daß Unbefangenheit alleine noch nicht ausreicht, um das Geschehen unbeschwert erleben zu können.

Ihre inneren Anteile „innere Frau“ und „innerer Mann“ können sie auch nicht unterstützen, da diese selbst noch bedürftig sind.

Um ihr Stärke geben zu können brauchen diese Energieanteile mehr Vertrauen.

Über die Methode des Farbe-einfließen-lassens „tankt“ die Klientin ein Gemisch aus grüner und blauer Farbe mit der Qualität „Vertrauen“.

Zum Austesten Ihrer Klarheit und Standfestigkeit und um die vorrangige aktuelle Problematik einzubinden, wird die Klientin aufgefordert, eine entsprechende Situation auftauchen zu lassen.

Zuerst erlebt sie eine Situation im Büro, in der sie sich einer Kollegin gegenüber gut

durchsetzen kann. Dann wird gezielt die Konfrontation mit ihrem Sohn Michael „installiert“.

Die Klientin erklärt ihm sehr bestimmt und klar, wie sie sich künftig ihm gegenüber verhalten wird.

Zum Abschluß – zurück am Strand – wird die Klientin aufgefordert sich umzusehen, ob sie etwas gelbes (als Symbol für Unbefangenheit) und etwas blaues oder grünes (als Symbol für Vertrauen) entdecken kann. Sie findet einen gelben Seestern und eine blaue Muschel. Im Nachgespräch wurde als „Hausaufgabe“ vereinbart, daß die Klientin einen Seestern und eine blaue Muschel besorgt und mit zu sich nach Hause nimmt. So kann sie sich im Alltag – wann immer sie möchte – über diese Symbole bewußt mit den Qualitäten „Unbefangenheit“ und „Vertrauen“ verbinden.

>> Vor der nächsten Sitzung berichtet die Klientin, daß sie seither wunderbar schlafen kann.<<