

Informationen aus Gesprächen

Klientin, 52 Jahre, verheiratet, 2 Kinder, Körpergewicht mehr wie 150kg, vor der Heirat 58 kg.

Als Kind wurde sie nur geschlagen. Mutter sehr dominant. Der Vater spielte keine große Rolle.

Erzählt mir dass sie immer alles macht um die anderen zufrieden zu stellen, alles schluckt.

Hatte 30 Jahre sehr dominante Schwiegermutter im Haus und fühlte sich total unterdrückt und nicht unterstützt von ihrem Mann. Dazu ist ihr Mann seit Jahrzehnten regelmäßig sehr weit vom Wohnort beschäftigt, so dass er nur am Wochenende zuhause ist.

Seit 3 Monaten ist die Schwiegermutter im Altersheim, die Symptome der Klientin, psychisch, haben sich aber dadurch nicht verändert.

In der 1. Sitzung kam sehr viel Material hoch. Sie war sofort kleines Kind und hatte Angst vor ihrer Mutter. Sie war nicht dazu zu motivieren gegen sie anzugehen. Dazu kam ein Missbrauch hoch. Dann auch noch, dass sie als 16 jähr. Beobachterin eines Mordes war und darüber nie geredet hat. In der Sitzung kam hoch, dass das ein absolut entscheidender Moment in ihrem Leben war. Auch Szene, 6 Jahre, Teddybär wird von der Mutter verbrannt.

2. Sitzung

Klientin erzählt mir, dass sie nach der 1. Sitzung ein befreites Gefühl in der Brust hatte, aber Kopfschmerzen. Sie konnte eine Nacht nur schlecht schlafen, ihre Mutter begegnete ihr immer wieder. Und eine Situation in der sie sich zum ersten und einzigen Mal gewehrt hatte mit 16. Darüber war sie verwundert. Kann nur seitlich liegen Sie ist sehr, sehr zurückhaltend.

Tiefenentspannung mittels „Treppe“

(Kl. sieht eine Treppe, geht hinunter und sieht eine Tür links und eine rechts. Sie hat schon eine ganz kindliche Stimme. Sie wählt die rechte Tür.)

Kl.: Die Tür ist nicht mehr so dunkel wie das letzte Mal .

Th.: Stell dir vor, dass wenn Du die Tür nachher aufmachst....was steht da?

Kl.: „Mama“

Th.: Bist Du bereit diese Tür jetzt zu öffnen?

Kl.: Ja *(schon sehr ängstlich)*

Th.: Beschreibe mir einfach was Du da siehst!

Kl.: Sie steht da.

Th.: Beschreib mal wer da steht.

Kl.: Sie schaut mich an. Sie lacht.

Th.: Oh!

Kl.: Sie schaut gar nicht böse. *(Kl. kann es nicht fassen)*

Th.: Sag's ihr mal. *(Aufforderung zur direkten Ansprache)*

Kl.: Bist Du gut gelaunt?

Th.: Was antwortet sie?

Kl.: Sie grinst nur.

Th.: Wie findest Du denn das wenn sie grinst?

Kl.: Nicht bedrohend.

Th.: Sag's ihr! Sag ihr Dein Grinsen bedroht mich nicht! *(Aufforderung zur direkten Ansprache)*

Kl.: Du machst mir keine Angst.

Th.: Genieß es mal, eine Mama die Dir keine Angst macht. *(Klientin genießt spür- und sichtbar.)* Genau. Ja. Schau mal was Du jetzt machen willst.

Kl.: Ich kann es nicht so einschätzen. Erst mal abwarten was kommt. Sie hat sich umgedreht. Sie arbeitet irgendwas.

Kl. nimmt eine Veränderung zur letzten Sitzung wahr.

Hier ist schon deutlich die Erwartung eines innerlichen Geschehens spürbar.

Direkte Ansprache, zur Einbeziehung des Schwingungsmusters.

Hier hat schon eine Veränderung zur 1. Session stattgefunden

Hier wird die Erfahrung mit der Mutter deutlich

Th.: Schau mal wie alt Du da bist.
 Kl.: Klein, vielleicht 6. (*Wahrnehmung ihres Alters in dem die Situation stattfand*)
 Th.: Beschreib mal wie es weitergeht.
 Kl.: Mein Vater ist auch da. Der knirscht mit den Zähnen.
 Th.: Wie ist es für Dich wenn Du Deinen Vater mit den Zähnen knirschen hörst?
 Kl.: Ich glaube sie haben gestritten. Und meine Mutter, ich glaube sie hat sich durchgesetzt.
 Th.: Kennst Du das, dass sich Deine Mutter durchsetzt?
 Kl.: Mmh. Mein Vater tut mir leid (*Kl. weint*)
 Th.: Sag's ihm!
 Kl.: Vati ich würde Dir gerne helfen. Wir stehen zusammen (*immer lange Pausen*)
 Th.: Wie geht das weiter?
 Kl.: Ich sitze bei ihm auf dem Schoß und umarme ihn. Ich glaube es tut ihm gut und mir auch.
 Th.: Sag's ihm! (*Mehrmalige Aufforderung direkter Ansprache*)
 Kl.: Es tut mir gut und Dir auch, ich spüre es. Wir zwei halten zusammen. Dann sind wir auch stärker zu zweit.
 Th.: Stärker wie wer ?
 Kl.: Wie die wo da steht (*ganz weinerlich, ängstlich*)
 Th.: Wer steht da?
 Kl.: Meine Mutter. Ich glaube ihr passt das nicht, dass wir zusammenhalten. Ich muss in mein Zimmer. Ich soll spielen. Aber da ist Oma.
 Th.: Bist Du jetzt in Deinem Zimmer?
 Kl.: Ja.
 Th.: Was macht die Oma?
 Kl.: Ich umarme sie gerade. Sie tröstet mich. Jetzt gehe ich zu meinem Teddy und spiel mit ihm.
 Th.: Ja genau. (*Zeit geben mit Teddy und Oma, Teddy hat Mutter verbrannt, ist jetzt wieder da, 1. Sess.*)
 Th.: Wie fühlst Du Dich jetzt?
 Kl.: Gut. Der Teddy ist bei mir. (*Deutliches Aufatmen, ich gebe ihr meinen Requisiten-Teddy in den Arm*) So könnte es immer sein.
 Th.: Sag's deinem Teddy und genieße es. (*Musik*)
 Th.: Was ist jetzt da? Was siehst Du?
 Kl.: Sie ruft mich. Meine Schwester und ich müssen jetzt in die Küche. Wir haben ganz viel Heimarbeit. Vati macht den Radio an, wir arbeiten.
 Th.: Beschreib mal was ihr da macht.
 Kl.: Ich arbeite mit Mama und Ingrid arbeitet mit Papa. Ingrid uns ich sitzen zusammen und geben es dann immer den Eltern weiter und die schrauben es dann mit dem Schraubenzieher fest. Mama ist gut aufgelegt (*Kl. ist ganz verwundert*) und wir singen im Radio die Lieder mit. Ich arbeite ganz schnell, Mama kommt kaum mit dem schrauben mit.
 Th.: Wie ist denn das für Dich wenn die Mama gut aufgelegt ist?
 Kl.: Schön.
 Th.: Sag's ihr doch mal. (*Aufforderung*)
 Kl.: Ich finde es schön das du freundlich bist. Ich arbeite immer schneller damit sie zufrieden ist. Und alle freuen sich. Und wir kommen ein großes Stück weiter. Dann hören wir auf und es gibt Abendbrot.
 Th.: Ist dein Teddy auch dabei?
 Kl.: Nein, der ist im Zimmer. Nach dem Abendbrot gehen wir ins Bett.
 Th.: Schau mal, bringt dich jemand ins Bett?
 Kl.: Nein.

Identifikation und Verstärkung der Realität.

Anzeichen für vorhandene Aggression.

Sammelt Energie.

Zeit geben dient der Stärkung für das was ansteht.

Hier wird das Wohlgefühl mit Musik geankert.

Th.: Willst Du das jemand ins Bett bringt?
 Kl.: Lieber nicht.
 Th.: Was bedeutet das?
 Kl.: Es könnte ja sein das ich wieder was falsch mache (*weinerlich*)
 Dann schimpft sie wieder. Sie soll so bleiben wie sie jetzt gerade ist
 (*sehr ängstlich, intensive Kinderstimme*)
 Th.: Sag es ihr mal! Schau mal ob Du es ihr sagen kannst.
 Kl.: Nein, lieber nicht. Vielleicht ist sie dann gleich wieder böse.
 Th.: Es geht ums ausprobieren.
 Kl.: Aber ich weiß doch wie sie reagiert. (*kann es sich nicht vorstellen, ist noch nicht bereit zu agieren*)
 Th.: Was willst Du jetzt tun?
 Kl.: Schlafen. Schlafen und froh sein. Es ist heute nichts passiert
 (*ganz verwundert*). Es war richtig schön.
 Th.: Ist dein Teddy bei dir?
 Kl.: Ja.
 Th.: Sag ihm mal wie es war!
 Kl.: Teddy, heute war ein schöner Tag.
 Th.: Ja, genau
 Kl.: Heute hat sie überhaupt nicht geschlagen, nicht geschimpft.
 Aber dafür war Papa heute dran. Aber ich glaube es ist auch wieder gut.
 Hoffentlich ist es morgen auch so.
 Th.: Was ist jetzt da? (*Atmet schwer*)
 Kl.: Sie kommt rein und reißt die Decke weg (*Ich ziehe ihr die Decke weg um die Realität zu verstärken*) Sie schlägt mich. Weil ich faul bin
 in der Schule. Da war Elternabend gestern Abend und sie hat mich gerade
 furchtbar vertrimmt (*versucht sich zu schützen, weint sehr*)
 Th.: Bist du in der Situation?
 Kl.: Ja. Ich wollte nicht in die Schule. Ich habe nicht gewusst was die
 Lehrerin erzählt hat über mich. Ich hatte sie Angst ich würde geprügelt.
 Ich sollte in die Schule. Ich habe so gebrüllt. Es hat schon geklingelt,
 aber ich ging nicht in das Klassenzimmer, habe mich versteckt.
 Th.: Sei dort.
 Kl.: Jetzt klingelt es wieder. Jetzt finden sie mich hinter der Tür,
 die Klassenlehrerin holt mich in die Klasse. Ich habe so Angst und
 schäme mich.
 Th.: Kannst du das jetzt spüren?
 Kl.: (*Zittert*) Sie nimmt mich auf die Seite und spricht mit mir. Sie war immer
 ganz freundlich und hat mich verstanden.
 Th.: Ja, sag's ihr.
 Kl.: Ich glaube sie hat auch nur Mitleid mit mir. Ich sah erbärmlich aus. Ich
 habe mich so geschämt.
 Th.: Beschreib mal wie du aussiehst.
 Kl.: Total verheult. Und schon wieder die Angst ich muss am Mittag wieder
 heim.
 Th.: Lass die mal da sein.
 Th.: Wie geht es weiter?
 Kl.: Ich kam dann heim...
 Th.: Versuch mal in der Gegenwart zu bleiben, wie „ich komme heim...“
 Beschreib wie es jetzt ist, in der Situation. Du kommst nach Hause...
 Kl.: Ich bin ganz still, das Essen steht auf dem Tisch, es ist so ekelhaft
 (*ihr Gesicht verzieht sich*)
 Th.: Was ist ekelhaft?
 Kl.: Das Essen (*sehr gequält*) Ich musste diese ekelhafte Milchsuppe essen,
 mit dieser ekelhaften Haut drauf. Die ganzen Nudeln, alles war voller Haut,
 sie weiß genau dass ich das nicht mag. Aber ich muss sitzen bleiben bis der

*Hier wird anhand der
 Körperreaktion deutlich
 wie tief dieses Erlebnis
 sitzt.*

Verstärken des Erlebens

ganze Teller leer ist. Ich konnte es nicht essen, dann wurde wieder umgerührt, dann war die Haut in lauter Fetzen. Uahh (*Es würgt die Klientin*)
 Es war schon alles kalt aber ich durfte nicht aufstehen.
 Th.: Versetz dich in die Situation, sei dort.
 Kl.: Irgendwann ging sie mal aus der Küche. Oma hat mir gut zu geredet. Du siehst die Oma.
 Th.: Sei in der Gegenwart.
 Kl.: Oma hilft mir gerade den Teller leer zu essen.
 Th.: Ja, genau.
 Kl.: Es war nur noch ganz wenig drauf, dann kam Mama wieder rein (*verfällt immer wieder in Beobachtung*) Ich habe das noch runtergewürgt.
 Bäh! Ekelhaft
 Th.: Ja, du spürst es, ekelhaft. Ich habe dir einen Eimer, lass es hochkommen.
 Kl.: Aber ich war endlich fertig.
 Th.: Sag ich bin fertig.
 Kl.: Ich bin fertig. Aber sie hat gewusst, dass ich es nicht leer gegessen habe. Nicht allein. Aber sie hat nichts gesagt.
 Th.: Sie sagt nichts.
 Kl.: Ich glaube sie hat der Oma nur einen schiefen Blick zugeworfen. Ich durfte endlich aufstehen. Dann habe ich Schularbeiten gemacht. Dann war es nicht schön, sie hat mir die ganze Tafel wieder ausgewischt. Und es war doch soooo schön. Ich musste es wieder machen, immer wieder. Sie hat mit mir geschimpft, es war hässlich. Aber es war nicht hässlich, es war schön. Ich habe geweint. (*Kl. weint sehr*).
 Th.: Sei dort.
 Kl.: Dann war die Kreide wieder weg.
 Th.: Sei dort, ganz dort.
 Kl.: Die Tränen fallen auf die Tafel, dann wischt sie wieder alles weg. Ich hatte so einen Zorn und wollte...
 Th.: Lass den Zorn mal da sein. Kannst du den mal da sein lassen? Jetzt.
 Kl.: Meine Finger tun mir so weh.
 Th.: Was ist mit deinen Fingern?
 Kl.: Die tun mir so weh vom schreiben. Ich sitze da vor meiner leeren Tafel und weiß nicht mehr wie ich das noch mal schreiben kann. (*sehr hilflos*)
 Th.: Schau mal ob du als große C., mit deinem heutigen Bewusstsein dazu kommen kannst. Ob du ihr mal helfen kannst, geh mal zu ihr.
 Kl.: Sie schreibt meine Tafel voll und jetzt sind wir ganz schnell fertig.
 Th.: Wie ist denn das für dich, was da jetzt passiert?
 Kl.: Gott sein dank.
 Th.: Na siehst Du (*merkliche Erleichterung*)
 Kl.: Jetzt darf ich es endlich in den Schulranzen stecken. (*Atmung normalisiert sich*)
 Th.: Ist die große C. noch da?
 Kl.: Ja.
 Th.: Schau mal ob die große C. die kleine in Zukunft ein bisschen begleiten kann, wär
 Kl.: Oh ja.
 Th.: Dann sag es mal der Kleinen. Sag ihr ich helfe dir in Zukunft.
 Kl.: Ich helfe dir jetzt. Ich gehe nie mehr von dir weg.
 Th.: Ja, wenn irgendwas ist, sie soll sich bei dir melden und dann bist du da. Sag ihr doch mal, dass du ihr helfen willst. Sie soll dich mal mitnehmen in ihr Leben. Oder geh mit ihr doch mal in Situation wo am Morgen früh die Mama reinkommt und sie dich schlägt. Geh da mal hin. Lass diese Situation da sein. Und sei du als Große dabei. Als große C.. Und beschreib mal.
 Kl.: Ich gehe auf sie zu.
 Th.: Auf die Mama?
 Kl.: Ja.
 Th.: Ja komm tu's. (*Unterstützung durch Aufforderung und Stimme*)

Hier kommt die " gute Erziehung" zum Ausdruck

Spannung drängt zur Auflösung.

Viel Angstenergie dahinter.

Aufforderung in die Gefühle zu gehen

Vorschlag zur Verstärkung der Energie. Setzt sich sofort um in Handeln.

Es wird schon Energie frei.

Integration, kennen lernen Große/Kleine.

Kl.: Ich halte sie fest.
 Th.: Ja, komm halte sie.
 Kl.: Lass sie in Ruhe.
 Th.: Ja, jetzt bleib dran, sag's ihr!
 Kl.: Lass sie in Ruhe.
 Th.: Pack sie mal
 Kl.: Ich drück sie jetzt zurück, vom Bett weg. Ich bin stärker wie sie.
 Th.: Sag's ihr! Drück sie an die Wand
 Schau was sie macht, die Mama.
 Kl.: Sie wehrt sich.
 Th.: Hat sie eine Chance?
 Kl.: Sie kämpft richtig dagegen.
 Th.: Bleib dran
 Kl.: Oh Gott wie hasse ich sie.
 Th.: Sag's ihr, sag ihr ich hass dich. Sprich's aus, komm. (*Direkt*)
 Kl.: Ich hass dich, ich hasse dich so, ich wünsche dir den Tod.
 Th.: Ja, genau. (*heftige Emotionen*)
 Th.: Was macht deine Mama jetzt? Schau hin. Das machst du super. Was macht sie?
 Kl.: Sie schaut mich ganz fürchterlich an.
 Th.: Ja klar, die kennt dich wohl so nicht.
 Kl.: Als ob ihr Augen bald aus dem Kopf fallen.
 Th.: Das ist mir schon klar.
 Kl.: Und ich sehe die kleine C. im Bett und die gibt mir so Kraft.
 Th.: Ja genau, sag es der Kleinen.
 Th.: Schau mal was du jetzt machen willst. Mach mal was, box mal auf ihre dicken Augen, mach irgendwas. Das sind innere Bilder. Wichtig ist, dass du was machst. Jetzt. Kl.: Ich drück sie zwischen Wand und Ofen.
 Th.: Jawohl tu es. Und drück mal fest. (*geht in den körperlichen Ausdruck*)
 Kl.: Am besten wollte ich sie soweit hinterdrücken, dass sie nie mehr rauskommt.
 Th.: Dann tu es. Komm, auf. Drück sie rein dass sie nie mehr rauskommt.
 Nimm all deine Kraft zusammen, los. Das die nie mehr aus der Ecke rauskommt.
 Und drück sie! Ja!
 Kl.: Sie ist so furchtbar stark. Aber irgendwie schaffe ich das schon.
 Th.: Und spür die Kraft von der Kleinen. Die hilft dir und unterstützt dich.
 Kl.: Ich muss es schaffen. Damit endlich Ruhe ist. (*Höchste Anspannung*)
 Th.: Das ist ein Bild, du kannst ihr auch den Kragen rundrehen, tu irgendwas.
 Kl.: Ich will sie einklemmen, damit sie nicht mehr rauskommt.
 Th.: Dann tu es, wichtig ist das du mit diesem Bildern was machst.
 Kl.: Sie ist ganz hinten in der Ecke drin.
 Th.: Ja genau. Drück sie rein.
 Kl.: Ich lass sie jetzt los.
 Th.: Ja, schau mal was sie dann macht.
 Kl.: Sie schaut mich regungslos an. Aber ich bin stark.
 Ja, komm sag es ihr! Ich bin stark!
 Kl.: Ich bin stark. (*Stimmlage wird stärker, stabiler*)
 Th.: Schau was sie macht!
 Kl.: Sie bleibt in der Ecke. Ich nehme die kleine C. und wir rennen weg.
 Wir ziehen uns an und gehen raus. Ich glaube wir gehen Schlitten fahren.
 (*Heftige Atmung*)
 Kl.: Wir laufen in die Bergstraße (*Atmung normalisiert sich wieder*) und fahren immer diese kleine Stück runter, bis zur Schulstraße.
 Th.: Ja.
 Kl.: Wir können richtig durchatmen
 Th.: Ja, spür das mal, was es bedeutet.
 Kl.: Befreiung.
 Th.: Schau mal was die Kleine macht!

Abfließende Energie durch Körperreaktion.

*Muster kippt.
Hoher Energiefluss.*

Energieladung sichtbar

Motivation.

Aufforderung weiter zu agieren, diese Energie auszunützen.

Möglichkeiten geben

Prozess unterstützen.

Anhand dieser Bilder wird eine erste Befreiung sichtbar.

Kl.: Es verschmilzt sich richtig ineinander.
 Th.: Ja schön.
 Kl.: Aus uns zwei wird wie eins.
 Th.: Spür mal was da jetzt so kommt, in deinem Körper.
 Kl.: Ich fühle mich immer noch stärker und bin unheimlich gespannt wenn wir nach Hause gehen wie sie dann reagiert. Aber ich habe mir vorgenommen, ich bleibe stark. Ich glaube ich halte sie dann wieder fest.
 Th.: Ja genau.
 Kl.: Und drück sie dann wieder in die Ecke.
 Kl.: Aber sie macht gar nichts. (*Ganz verwundert*) Sie schaut uns nur an und dreht sich um.
 Th.: Wie findest Du denn das?
 Kl.: Stark
 Th.: Genau
 Kl.: Sie sagt keinen Ton (*Verwunderung*) Wir essen Abendbrot, ich räume den Tisch ab, Mutter beachtet mich überhaupt nicht. Sie geht sogar raus.
 Th.: Wie ist das für dich?
 Kl.: Erleichterung.
 Kl.: Jetzt war's vorbei. (*Atmung deutlich leichter*)
 Kl.: Ich habe gar keinen Klos mehr im Hals. Da ist alles ganz leicht.

Th.: C.. Geh mal in die Situation zurück mit dem Mittagessen.
 Geh du mal als große dahin. Ja schau mal wie es dich schüttelt (*deutliches Ekeln*)
 Wenn was hochkommt, lass es raus C.. Ich habe einen Eimer. Lass alles raus.
 Kl.: Du, das passt, ich konnte es nie essen. Das war so ekelig. Ich kann bis heute keine Haut auf der Milch sehen. Ich kann Pudding machen mit der Haut drauf.
 Ich mach das alles weg. (*Ursache wird ihr bewusst*)
 Th.: Deswegen lass diese Situation noch mal da sein. Da wo die kleine C.
 nach Hause kommt und du gehst mal als Große mit.
 Kl.: Ich würde am liebsten den Teller nehmen und ihn in den Mülleimer werfen.
 Th.: Tu es! Schau auch mal ist deine Mutter da?
 Kl.: Ja.
 Th.: Gut, dann mach es mal. Nimm den Teller und wirf den Inhalt in den Mülleimer.
 Probier es aus! (*Motivation*) Komm auf.
 Kl.: Oh Gott.
 Th.: Geht es?
 Kl.: Ich glaube nicht.
 Th.: An was fehlt es denn? Wo klemmt's?
 Kl.: Ich getraue es mir nicht, aber....(*noch Angst da*)
 Th.: Aber?
 Kl.: Ich will der kleinen C. helfen.
 Th.: Sag es ihr, ich will dir helfen. Komm.
 Th.: Das ist ein Bild. Du schaffst es.
 Kl.: Oh, ich habe den Teller. Ich renne damit zum Klo (*höchste Spannung*) und schüttele es aus.
 Th.: Ja gut. Mit allem drin.
 Kl.: Und laufe zurück und stell der kleinen C. den leeren Teller hin.
 Th.: Ja sehr gut. Schau mal wie die Mama reagiert.
 Kl.: Die schaut zu und guckt mich ganz fürchterlich an.
 Th.: Du bist ja jetzt die Große, spür das mal.
 Kl.: Ich stehe ihr gegenüber und schaue sie genau so an. (*Verwunderung*)
 Th.: Ja tu es, schau sie an.
 Kl.: Ich stier sie genau so an, ganz grässlich.
 Th.: Mach das mal, so richtig. (*Viel Unterstützung meinerseits*)
 Th.: Lass mal alles da sein was da ist. Du hast vorher gesagt du hasst sie.
 Kl.: Ich fasse sie nicht an. Nur in die Augen schaue ich ihr. Aber... sie schlägt

*Integration, Bewusstsein
verschmilzt.*

*Neues Energiemuster
stabilisiert sich*

Musik zum Ankern

Situation kippt

mich nicht. *(Hat sie wohl noch nie erlebt)* Sie dreht sich sogar um.
 Th.: Spür mal deine Kraft C.. Es ist deine Kraft jetzt.
 Kl.: Ich habe gewonnen. Sie geht. *(Deutliche Erleichterung über die Atmung)*
 Kl.: Jetzt sind wir stark.
 Th.: Kannst du das spüren? Spür mal deine Stärke.
 Kl.: Ich glaube ich wachse gleich mal 10 Zentimeter
 Th.: So siehst du aus. *(Bestätigung)*
 Kl.: Ich glaube meine Brust ist doppelt so groß.
 Th.: Ja genau, genau so ist es.
 Kl.: Da ist wie alles frei *(zeigt auf die Brust)* spüre meinen Atem bis da runter *(Oberkörper)*. Das ist wie eine Erlösung, als wenn, wie soll auch sagen, als wie wenn Ketten weg sind. Jetzt ist hier im Moment gar nichts mehr eng.
 Th.: Ja C., du befreist dich.
 Kl.: Es ist alles so weich, nichts mehr hart, es drückt nichts mehr.
 Th.: Schau mal was die Kleine macht.
 Kl.: Die ist so froh.
 Th.: Ich lass dir jetzt ein bisschen Musik laufen, dass ihr beide, das was soeben geschehen ist, genießen könnt. Das ihr die Mama in die Flucht geschlagen habt, die Milchsuppe im Klo ist, das du Kraft hast, deine Macht C..
 Kl.: Ich glaube ich muss nachher noch putzen gehen, ich habe alles verschüttet *(Sie lacht dabei, findet es lustig)*
 Th.: Oder die Mama soll es aufputzen. Wie wäre das? Wäre das ein Spaß wert?
 Kl.: Lieber nicht, das putz ich gerne. *(Lacht)*
 Th.: War nur so eine Idee. Wäre noch mal was draufgesetzt gewesen. Die Mama soweit zu bringen das sie es putzt. *(Soweit will sie aber doch noch nicht gehen)*.
 Ok. Aber jetzt genieße mal. *(Beim Lachen auf der CD muss sie auch lachen)*
 Kl.: Michael?
 Th.: Ja?
 Kl.: Ich fühle mich so wohl. So frei, so leicht.
 Th.: Du hast auch was getan dafür. Du hast dich befreit.
 Kl.: Lass mich so bleiben.
 Th.: Da kann noch viel mehr geschehen C.. Viel mehr.
 Th.: Komm, wir machen mal ein Experiment. Kommst du mal mit.
 Kl.: Wenn du mir versprichst das ich so wie jetzt bin nach Hause darf.
 Th.: Ich kann nichts versprechen *(Sie lacht)* Dann müsstest du jetzt mit der Sitzung aufhören.
 Kl.: Ich mach das Experiment. *(Sie ist mutiger)*
 Th.: Gut, lass es uns probieren. Du stellst dir jetzt vor, deine Mutter ist doch in T. im Altersheim? *(In aktuelle Realebene gehen und neue Fähigkeiten testen)*
 Kl.: Ja.
 Th.: Du stellst dir jetzt vor, du gehst jetzt ins Altersheim und besuchst deine Mutter und beschreibst mal was da kommt *(aus ihren Erzählungen weiß ich, dass sie der Mutter nur dient, ihr täglich Obst bringt, dafür immer zusammengeschissen wird und wenn Besuch da ist, muss sie verschwinden, da ihre Mutter sich für sie schämt, wg. Gewicht)*
 Kl.: Ich gehe jetzt da rein, sie sitzt in ihrem Sessel. Ach Gott. Weißt du was ich denke?
 Th.: Nein, sag es mir.
 Kl.: Weißt du ich denke das aber nur, ich sage es nicht. Hallo du, blöde alte Schachtel. *(Veränderungsprozess greift!)*
 Th.: Ja gut, schau wie sie reagiert.
 Kl.: Sie guckt mich furchtbar grimmig an. Und ich denke wenn du jetzt aufstehst drück ich dich in deinen Scheißsessel zurück. *(wird richtig aggressiv)*
 Th.: Genau. Beschreibe was sie jetzt tut.
 Kl.: Sie schaut mich nur an, sie steht auch nicht auf *(Genugtuung in der Stimme)*
 Ich spür so eine wahnsinnige Kraft in mir.

Stabilisierung.

Bewusstmachung auf Körperebene

Angst ist aufgelöst und steht sofort als neue, positiv wahrnehmbare Energie zur Verfügung.

Hier ist die Grenze.

In Realebene von Heute gehen und neue Fähigkeiten testen lassen.

Neues Verhalten greift sofort!

Th.: Ja sag's ihr, ich spür eine wahnsinnige Kraft in mir.
Kl.: Ich rede nicht nur, ich tu es auch. Sobald du dich bewegst oder aufstehen willst, drück ich dich da rein (*droht ihr*)
Th.: Ja gut.
Kl.: Es ist jetzt endgültig vorbei diese Scheiße. Ich rate dir nur bleib da drin so wie du drinsitzt.
Th.: Schau was sie macht, bleibt sie sitzen?
Kl.: Sie bleibt, ich glaub ich habe so einen Brustkorb.
Th.: Das glaube ich auch. Spür mal deinen Brustkorb.
Kl.: Der ist so richtig, du ich glaube ich habe noch mal 10 kg zugenommen. So einen großen Brustkorb habe ich.
Th.: Spür mal, ob du merken kannst was ich mit innerer Stärke meine. Weißt du was das bedeutet?
Kl.: Das ist ein ganz tolles Gefühl.
Th.: Das ist innere, deine innere Stärke.
Kl.: Es ist ein unglaubliches Gefühl. So was habe ich noch nie erlebt. Das macht so stark. So, auch selbstbewusst. Wie soll ich dir sagen, ich...es ist herrlich.
Th.: Schau mal was deine Mutter macht
Kl.: Du, die redet nicht mal (*Verwunderung*) die schaut weg. Die kann mir wie nicht in die Augen schauen.
Th.: Kann es sein das da ein Wechsel stattgefunden hat?
Kl.: Ich glaube sie spürt...ich weiß nicht was in ihr vorgeht.
Th.: Frag sie. Komm frag sie, was geht in dir vor Mama.
Kl.: Was geht in dir vor, warum schaust du mich nicht an?
Th.: Genau.
Kl.: Sie sagt aber nichts.
Th.: Kennst du das, dass sie nichts sagt?
Kl.: Eigentlich nicht, nein. Sie schaut zum Fenster raus, sie guckt mich echt nicht an (*Verwunderung*)
Th.: Die kennt dich wohl so nicht?
Kl.: Die tut so als ob ich gar nicht da bin. Ich glaube die will jetzt am liebsten dass ich gehe
Th.: Willst du gehen C.? Oder gibt es noch was zu sagen? Das ist klar dass die will dass du gehst. Könnte unangenehm sein für sie was da gerade geschieht?
Kl.: Ja, wie soll ich dir das sagen, es ist als ob etwas von mir wellenartig zu ihr rüberschwappt. Ohne Worte, ich kann das gar nicht beschreiben.
Th.: Spür mal was da ist.
Kl.: Als wie, wenn Stärke rüberschwappt. Weiß nicht, die sie schwach macht oder demütigt, aber das tut mir uuuuuunheimlich gut.
Th.: Ja, sag's ihr, es tut mir gut dich so zu sehen.
Kl.: Es tut mir sooo gut dich einmal klein zu sehen.
Th.: Ja genau, genieß es.
Kl.: Ich hoffe sie bleibt so.
Th.: Sag's ihr
Kl.: Ich hoffe du bleibst so eine kleine Hanswurst. Gott sei Dank ist sie im Altenheim.
Th.: Sag's ihr.
Kl.: Gott sei Dank habe ich sie nicht zu mir nach Hause geholt.
Th.: Sag's ihr direkt: Gott sei Dank bist du... Ja sag's ihr!
Kl.: Gott sei Dank bist du hier und nicht bei mir. Ich kann zu jeder Zeit wieder gehen und du bleibst immer da.
Th.: Genau so ist es.
Kl.: Und jetzt könnte ich gerade gehen und sie so sitzen lassen.
Th.: Komm sag es ihr.
Kl.: Und jetzt gehe ich und lass dich so hocken und...es tut mir gar nicht leid.
Th.: So ist es

*Bewusste Wahrnehmung
ihrer neuen Gefühle*

*Rest von
Vermeidungshaltung*

*Immer wieder neues
Handeln*

Kl.: Das tut mir richtig gut. Fast könnte ich mit ihr Mitleid haben, ich habe aber keines.

Th.: Das ist wichtig

Kl.: Sie sitzt da echt im Sessel wie ein Häufchen Elend.

Th.: Du darfst dich gerne mal daran weiden. Was da jetzt geschehen ist.

Th.: Hol doch mal die kleine C. dazu.

Kl.: Die ist in mir drin

Th.: Jetzt habe ich noch eine Idee. Es sind immer nur Vorschläge die ich mache, ja?

Kl.: Ja.

Th.: Hole mal deinen Papa dazu und zeig ihm mal die Frau die da sitzt. Zeig sie ihm mal.

Kl.: Der ist schon so lange tot.

Th.: Macht nichts, lass ein Bild von ihm da sein. Stell ihn dir vor, er soll auch mal sehen was du da geschafft hast.

Kl.: Da ist er, an der Wand als Bild. Du, der grinst. Doch der grinst (*sie kann es nicht fassen*)

Th.: Was meinst du wie der sich mit dir freut.

Kl.: Jetzt sind wir noch stärker.

Th.: Sagst du ihm das?

Kl.: Ja

Th.: Gut. Schau mal wie er reagiert.

Kl.: Wir schließen jetzt einen Pakt!!!!

Th.: Er ist ja sowieso in dem Zimmer. Was wollt ihr denn machen?

Kl.: Das wir uns nicht mehr so demütigen lassen oder rumkommandieren lassen von ihr.

Th.: Sag's mal ihr! Wir lassen uns von Dir nie mehr....Schau mal was da passt.

Kl.: Sei einfach eine normale Mutter. Hör endlich auf mit diesem schrägen Getue, mit diesen Boshaftheiten. Wegen nichts und wieder nichts. Man tut es ja gerne, aber es könnte alles eigentlich schön sein.

Th.: Sag ihr das noch mal mit dem Pakt. Mit deinem Vater und dir.

Kl.: Wir schließen einen Pakt. Wir lassen uns einfach nicht mehr gefallen, dass du so hinterhältig bist.

Th.: Schau mal ob sie reagiert, was sie macht.

Kl.: Sie guckt richtig ungläubig. Oder ich weiß gar nicht wie. Das kenne ich gar nicht an ihr.

Th.: Sag's ihr. Das kenne ich nicht.

Kl.: So kenne ich dich gar nicht. Hast nicht geglaubt das ich in dem Alter noch mal aufmüpfte, ha?

Th.: Jetzt werden wohl andere Seiten aufgezogen?

Kl.: Wenn ich gemein wäre, hätte ich sie ja eigentlich in der Hand.

Th.: Sei doch mal gemein.

Kl.: Blas mich in Schuh, nächste Woche komme ich nicht, dann isst du halt mal kein Obst. Dann wartest du gefälligst bis ich dir was bringe. (*Sehr emotional*)

Th.: Ja, richtig. Schau was sie jetzt macht.

Kl.: Wenn sie nicht so alt wäre und nicht in ihrem Sessel sitzen würde und vielleicht noch mehr Kraft verspürt...Die weiß ganz genau das ich jetzt mehr Kraft habe wie sie.

Th.: Sag es ihr, komm C..

Kl.: Du würdest mir eine runterhauen, wenn du könntest, aber du kannst nicht (*sehr genüsslich*)

Th.: Hast Du Lust ihr mal eine runterzuhauen? Einfach so.

Kl.: Ich ihr?

Th.: Aber nur wenn du den Impuls hast.

Kl.: Das kann ich nicht.

Th.: Ist ok, war nur eine Idee von mir.

Integration hat stattgefunden

Vater steht auch für die machtlose Struktur

Die andere Seite des Schwingungsmusters muss auch gelebt werden.

Die Entscheidung liegt immer beim Klienten.

Kl.: Aber ich gehe eine Woche nicht zu ihr
 Th.: Sag es ihr.
 Kl.: Ich komme nicht zu dir.
 Th.: Sag ihr ich komme eine Woche nicht zu dir.
 Kl.: Du hast dann auch mal Zeit zum überlegen.
 Th.: Was macht sie denn jetzt?
 Kl.: Du, sie hält Maulaffen feil, sie sagt überhaupt nichts (*lacht*) Sie guckt grimmig, böse, regungslos. Weißt du was?
 Th.: Nein.
 Kl.: Das tut gut sie so zu sehen.
 Th.: Sag's ihr. (*direkte Rede*)
 Kl.: Ich genieße das. Eigentlich bist du ein altes, schwaches Weib. Jetzt bin ich stark.
 Th.: Spür mal wo deine Kraft im Körper sitzt.
 Kl.: Hier drin (*zeigt auf die Brust*)
 Th.: Nimm deine Kraft wahr, die gehört dir ganz allein. Die hast du dir erarbeitet. Deine Stärke.
 Kl.: Ja ich fühle mich so richtig mutig. Michael wenn das so bleibt....Es wäre schön. Ich kämpfe aber auch dafür.
 Th.: Du bist einfach toll.
 Kl.: Das schaffe ich aber auch.
 Th.: Ja sag's ihr, ich schaffe das!
 Kl.: Ich schaffe das. Ich schaffe das mit dir. Und dann schaffe ich das auch mit der Schwiegermutter.
 Th.: Ja, so ist es. Schau mal was der Papa macht.
 Kl.: Der ist friedlich.
 Th.: Frag ihn mal wie er dich findet.
 Kl.: Er findet mich groß, er findet mich stark. Er ist, glaube ich stolz, dass ich das gemacht habe. Er selbst konnte das auch nie.
 Th.: Hast du jetzt einen Impuls was du gerne machen würdest?
 Kl.: Sie sitzen lassen und gehen.
 Th.: Sag's ihr!
 Kl.: Bleib jetzt sitzen in deinem Sessel. Du bist versorgt, ich gehe jetzt. Und wenn ich komme weiß ich jetzt noch nicht. Und du brauchst morgen gar nicht anrufen und schon wieder was wollen. Jawohl. (*Sehr konsequent*) Und wenn ich jetzt den Stecker rausziehe? Und einen Tag mal gar kein Gebimmel höre?
 Th.: Sag ihr einfach: Du rufst mich morgen nicht an! Probier es aus!
 Kl.: Du rufst mich morgen nicht an. Ich will endlich mal Ruhe haben vor dir. Ich will ich sein. Ich will nicht ewig kommandiert werden. Und immer nach deiner Nase tanzen zu müssen. Kapiert das endlich.
 Th.: Ja!
 Kl.: So, und jetzt schlag ich zum Schluss auch noch die Tür zu.
 Th.: Aber ordentlich, komm. Schlag sie zu.
 Kl.: Das es so richtig patscht in ihren Ohren. Jetzt. (*Ich unterstütze mit Schlaggeräusch*) So und jetzt gehe ich richtig stark aus diesem blöden Altenheim raus. Und ich fühle mich immer noch wohl.
 Th.: Was willst du jetzt am liebsten machen?
 Kl.: So bleiben wie es jetzt ist.
 Th.: Hast du noch einen Impuls? Gibt es noch irgendwas zu tun?
 Kl.: Jetzt würde ich am liebsten ein Stunde lang spazieren gehen. In frischer Luft, richtig einatmen. Das ist so richtig frei. Ich könnte gerade auf dem Weg rumtanzen, im Kreis rundrehen, alles viere von mir strecken.
 Th.: Ja, komm tu es, tanze, strecke dich. Mach's jetzt hier. (*Musik zum Ankern*)
 Kl.: Ich könnte jetzt die ganze Welt umarmen, glaubst du mir das?
 Th.: Ja, gerne.
 Kl.: Heute gehe ich glücklich nach Hause. Ich habe weder Klotz im Kopf noch sonst was. Und meine Brust ist immer noch so groß.

Hier scheint die Grenze des momentan machbaren zu sein.

Spüren lassen auf Körperebene erhöht das Bewusstsein für die neue Situation. Und der Wille kommt.

Testen der neu erworbenen Fähigkeiten.

Th.: C., das ist deine innere Brust, dein inneres Volumen das du jetzt hast, deine innere Größe.

Kl.: Du Michael, als ob ganz viele Ketten um mich herum waren, dicke Gürtel wo aufgeplatzt sind. Es ist alles, ich kann noch so tief einatmen, der Brustkorb gibt nach. Der ist nicht mehr so eng verschnürt.

Th.: Ich kann nur ja sagen, kann es mir vorstellen.

Kl.: Weißt du was, es ist so schön, ich glaube so glücklich war ich schon lange nicht mehr.

Th.: Spür dein Glück, es liegt ganz allein in dir.

Th.: Ist es ok für dich, wenn ich dich jetzt noch 10 Minuten hier lasse, du dir einen schönen Ort suchst an dem es dir gefällt?

Kl.: Ich liege schon auf der Wiese und höre die Vögel und sehe die Schmetterlinge über mir. Die Sonne wärmt, es ist so herrlich.

Th.: Ich komme dann wieder zu dir, ja?

Kl.: Ok. Alles klar.

*Ketten stehen für
Einengung, Begrenzung.*

*Da hat wohl einiges
stattgefunden...Die neue
Ordnung ist stabil.*

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es bei dieser Klientin schwerpunktmäßig darum ging, sie in das Handeln zu begleiten, was ja auch gelungen ist. Aufgrund ihres Körperbaus wurde mir hier klar, wie fehlende innere Größe durch äußeres Volumen kompensiert wird.

Die Klientin unterbricht die Therapie jetzt für 5 Wochen, da ihr Mann Urlaub hat und sie ihn damit (noch) nicht konfrontieren will. Der nächste Termin für Januar ist aber bereits vereinbart.

Schonach, den 12.12.2002

Michael Budnik