

Supervisions-Sitzung Petra Grah - Berufsausbildung B 8 - 94

„Angst“ (Angst einer älteren Dame, in den Keller zu gehen)

Die 79-jährige Klientin lebt seit dem Tod ihres Mannes allein in ihrem Elternhaus. Da sie sehr große Angst hat, den Keller zu betreten, ist sie regelmäßig auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen. In der Sitzung taucht ihre Angst sofort auf, als sie eine Tür mit der Aufschrift „Keller“ öffnet. Sie teilt der Klientin mit, dass sie ein Teil von ihr sei, der schon sehr lange bei ihr ist und nicht einfach verschwinden kann. Dann führt sie die Klientin in ein frühes Kindheitstrauma. Sie wurde als kleines Mädchen von der Mutter zur Strafe immer wieder in den Keller gesperrt. Im Laufe der synergetischen Innenweltarbeit u.a. mit der Methode des Einfließen Lassens von Farbe, beginnen sich die Energiebilder der Mutter und der Oma zu verändern. Der uralte Schmerz und die daran gekoppelte Angst lösen sich auf und die Liebe kann wieder fließen. Dabei findet eine tiefe Versöhnung und Verbindung zwischen den drei Generationen statt. Direkt im Anschluss an die Sitzung hat der Keller alle Bedrohlichkeit für die Klientin verloren. Als sie ihn in der Realität zum ersten Mal völlig angstfrei betritt, findet sie sogar Erinnerungsstücke aus der „alten Zeit“ wieder. Die Klientin erzählt dies im Vorgespräch der nachfolgenden Sitzung unter Tränen und äußert den Wunsch, die Synergetik Therapie schon 70 Jahre früher kennen gelernt zu haben.

Zur Vorgeschichte:

Die Klientin ist bereits 79 Jahre alt, lebt seit dem Tod ihres Mannes allein in ihrem Elternhaus. Sie erzählt, wie schrecklich es für sie ist, auf andere Menschen angewiesen zu sein. Da sie schon immer Angst vor dem Keller hatte, erledigte ihr Mann sehr viele Arbeiten z.B.: die Wäsche usw. für sie. Nun muss sie jedes Mal Jemanden um Hilfe bitten, wenn sie etwas aus dem Keller braucht. In der Probesitzung weigerte sie sich, die Treppe hinunter zu gehen. Sie hatte einen Flur mit mehreren Türen, die sie alle – bis auf eine geöffnet hat. Diese Tür hatte die Aufschrift „Keller“. Die Klientin wollte diese Tür für die 1. Sitzung lassen.

1.Sitzung

Die Klientin hat sich für die Tür mit der Aufschrift „Keller“ entschieden, die sie sich in der Probesitzung schon für diese Sitzung ausgesucht hat.

Die Klientin ist sehr unruhig und windet sich stöhnend.

Kl. : Die Tür ist so riesengroß, oh - ganz dunkel ist sie. Ich habe schreckliche Angst, mir wird übel. Nein, da will ich nicht hinein.

Th. : Sag der Tür wie du dich fühlst, wie es dir geht. Zeige ihr deine Übelkeit.

(Durch die direkte Ansprache kommt die Klientin in direkten Kontakt mit ihren Innenweltanteilen. Nun kann leichter eine Spannungsentladung stattfinden.)

Kl. : Ich fühle mich hier bei dir ganz schrecklich, du große, dunkle Tür. Mir wird übel und ich habe Angst vor dir.
(Klientin zittert und weint.)

Th. : Wie reagiert die Tür auf dich? Antwortet sie dir?

Kl. : Die antwortet wirklich! Sie sagt, sie kann meine Angst verstehen, aber da muss ich durch. Nur dann werde ich Erlösung erfahren. So groß wie die Tür, ist auch meine Angst vor dem was dahinter ist.

Th. : Wie ist das für dich? Du musst da durch!?
Wie fühlt sich das an?

Kl. : Es ist Oh, mein Herz klopft mir bis zum Hals.

Th. : Ja, spür mal wie es für dich ist , wenn dein Herz dir bis zum Hals schlägt. Du kannst es auch der Tür zeigen, Dein Herzklopfen. Vielleicht willst du ja auch dein klopfendes Herz fragen, warum es so klopft.

(Der Klientin werden mehrere Vorschläge gemacht. Nur sie allein weiß und spürt, was für sie das „ Richtige“ ist.)

Kl. : Oh ja, ich möchte mein Herz fragen. Warum klopfst du so wild ?

Ich spüre dich im Hals. Meine Brust zerspringt fast.

Mein Herz sagt, dass da etwas raus will. Ich will jetzt wissen, was da raus will. Es sagt, meine Angst vor dem Keller. *(Die Stimme der Klientin wird ganz leise und zittrig.)*

Th. : Las die Angst doch mal da sein. Schau mal was da kommt. Du machst das alles ganz prima. *(Da die Klientin bei der Aufforderung sofort eine verkrampfte Körperhaltung einnahm, ist hier eine Ermutigung angebracht.)*

Kl. : Was? Sie soll kommen? Ich bin doch froh, wenn sie nicht da ist. Oh, mir wird übel.

Th. : Du, deine Angst ist sowieso da – ganz tief in dir drinnen. Schau doch einfach mal was passiert. *(Die Klientin wird ermutigt bis an ihre Grenze und darüber hinaus zu gehen.)*

Kl. : Mein Herz lächelt mich an und sagt zu mir, dass ich es schaffe. *(Klientin fängt an zu weinen.)* Das hat mein Paul auch immer zu mir gesagt, es lächelt auch wie mein Paul. Ja Paul, wenn du bei mir bist, schaffe ich das. So, nun kann die Angst kommen. *(Die Stimme der Klientin wird hier etwas kräftiger und lauter.)*

Th. : Ganz Toll! Beschreib mal, was du wahrnimmst.

Kl. : Da steht was großes schwarzes, es sieht bedrohlich aus. Da wird mein Herzklopfen noch schlimmer.

Th. : Sprich es direkt an, zeig auch dein Herzklopfen. *(Hier ist wichtig, dass die Klientin im direkten Kontakt mit ihren inneren Bildern bleibt. Da sie sonst möglicherweise aus den Geschehnissen entflieht. Sie wird auch mehrmals aufgefordert, weiter zu atmen, da dies in solchen Situationen oft vergessen wird.)*

Kl. : Du siehst so bedrohlich aus, mein Herz klopft jetzt noch schlimmer. Bist du meine Angst? Ja, ich kenne dich doch! Ich will dich nicht

haben, geh weg!

Th. : Wie reagiert sie auf dich? Will sie dir vielleicht etwas mitteilen?

Kl. : Sie kann nicht gehen, sie ist ein Teil von mir - sagt sie. Sie ist schon so lange bei mir. Was soll ich tun, damit ich keine Angst mehr vor dir habe?

Th. : Du kannst sie fragen, wo sie entstanden ist - wo ihr Ursprung liegt. Vielleicht kann sie dir ja auch ein Bild oder eine Situation dazu zeigen.

Kl. : Kannst du mir zeigen ,wo du entstanden bist? Bei der Frage klopft mein Herz wieder ganz stark. Oh, mein Herz ,was machst du mit mir? Es sagt, ich bin so nah dran.

Th. : Schau mal, ob dir die Angst ein Bild zeigt. *(Hier neigt die Klientin wieder dazu, von der eigentlichen Situation abzuschweifen.)*

Kl. : Neiiiiiiiiiiiiin, ich will da nicht rein. Bitte, bitte lass mich. Ich bin auch wieder ganz artig. *(Die Klientin ist direkt in der Situation drin. Sie schreit verzweifelt und schlägt um sich.)*

Th. : Wo bist du? Schau dich mal um. Was ist da? *(Die Klientin schreit weiter. Ihre Stimme klingt sehr kindlich.)* Kannst du wahrnehmen, wie alt du bist ?

Kl. : Ich bin ganz klein, ich hab solche Furcht. 5 Jahre alt. Ahhh, Mama , bitte nicht. Ich will meinen Teller doch leer essen. Mama, bitte. Bitte nicht wieder in den Keller sperren, da ist es so dunkel. Du hast gesagt , da sind ganz viele Mäuse. *(Die Klientin schreit sehr laut und verzweifelt. Dann kauert sie sich in eine Ecke des Zimmers und schluchzt.)*

Th.: Wie geht es dir?

Kl. : Ich habe solche Angst, Pst! Ich muss leise sein, dann hören sie mich nicht .

Th. : Wo spürst du die Angst?

Kl. : Wieder in der Brust, im Hals und ach überall. *(Weint)*

Th. : Kannst du deine Mama noch wahrnehmen ? Oder bist du allein ?

Kl. : Nein , Mama ist wieder oben. Ich bin ganz allein hier. *(Die Klientin weint wieder sehr.)*

Th. : Wie ist das für dich, hier ganz allein im dunklen Keller?

Kl. : Es ist so schrecklich, ich will weg hier.

Th. : Sag es deiner Mama.

Kl. : Die ist doch oben.

Th. . Dann hol sie her, lass sie hier sein. Es ist deine Innenwelt, hier passiert das, was du willst. Was willst du? *(Hier wird versucht, der Klientin ihre Handlungsfähigkeit zurück zu geben.)*

Kl. : Ich will, dass Mama kommt und mich in den Arm nimmt und mich wieder nach oben holt.

Th. : Ja, prima. Dann lass sie da sein.

Kl. : Sie kommt nur, weil sie muss, sie schaut mich böse an.

Th. : Wie ist das für dich, wenn sie dich böse anschaut und nur kommt, weil sie muss ? Sag es ihr direkt, wie es dir damit geht.

Kl. : Mama, warum schaust du so böse? Dann habe ich Angst vor dir. Bitte, ich will auf deinen Arm! Sie sagt, sie hat auch niemand auf den Arm genommen. Kinder müssen gehorchen, sie haben nichts zu wollen, hat ihre Mama immer gesagt.

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

Kl. : Mama, du schaust jetzt ganz traurig, nun würde ich dich gerne in den Arm nehmen. Warum sagst du nichts ?

Th. : Machs doch einfach mal, schau was kommt.

Kl. : Du machst dich ganz steif. Warum kannst du nicht?

Th. : Lass doch mal die Oma da sein und zeige ihr, dass deine Mama dich auch nicht in den Arm nehmen kann. *(Hier ist es wichtig, dass*

beide Energiemuster miteinander konfrontiert werden, damit ein Ladungsausgleich geschehen kann.)

Kl. : Schau Oma, hier wirkt dein Muster immer noch. Meine Mama kann mich nicht in den Arm nehmen, nur weil du es auch nicht erfahren hast. Soll das denn so weiter gehen? Willst du das wirklich? Oma weint jetzt und ist ganz erschrocken darüber, sie wollte das gar nicht. Das müssen wir schnell ändern, aber wie? *(Hier kommt der Flügelschlag des Schmetterlings zum Tragen.)*

Th. : Frage sie doch mal, was ihr für eine Qualität fehlt, oder was sie braucht um dich in den Arm nehmen zu können.

Kl. : Ja, Oma. Was brauchst du? - Sie sagt, sie braucht ganz viel Liebe und Verständnis.

Th. : Wenn Liebe und Verständnis eine Farbe hätte, welche würdest du ihnen geben ?

Kl. : Liebe ist rot und Verständnis ist sonnengelb. Oh ja, das gefällt mir. *(Hier kann sich das neuronale Energiebild der Oma verändern.)*

Th. : Nun stell dir vor, unser Kosmos, unser Universum ist voll von roter und sonnengelber Farbe, die für Liebe und Verständnis stehen. Jetzt öffne dein Scheitelchakra am Scheitel deines Kopfes und lass diese Farben in dich hinein fließen. Lass die Farbe so lange weiter fließen, bis sie von alleine aufhört. Spüre, wo am meisten von der Farbe, von der Qualität hinfließt. *(Musik wird eingespielt, um die Wirkung noch zu unterstützen. Nach einer Weile, wird die Klientin gefragt, ob die Farbe (Qualität) noch fließt.)*

Kl. : Oh ja, es ist einfach wunderbar, dieses Gefühl. Meine Herzgegend, hier in der Brust und der ganze Kopf sind am stärksten von der Farbe berührt und erfüllt. Jetzt hat es auch aufgehört.

Th.: Nun lass die Farbe, diese Qualität noch mal durch dich hindurch und

in das Scheitelchakra am Kopf deiner Oma und auch am Kopf deiner Mama hinein fließen. Lass auch hier die Farbe so lange weiter fließen, bis sie von allein aufhört . Achte auch hier darauf , wo am meisten davon hinfließt. *(Auch hier wieder Musikuntermalung.)*

Kl.: Schau dir das an, die Farbe geht an die gleichen Stellen wie bei mir.

Mama und Oma lachen sich und mich an, sie können gar nicht genug davon bekommen. Jetzt hat es auch aufgehört, sie kommen beide auf mich zu und umarmen mich. Mama, das ist so schön. Darauf habe ich so lange gewartet. Bitte Mama, ich will nicht hier bleiben. Ich habe Angst hier. *(Klientin weint gerührt.)* Mama, warum weinst du ? Sie sagt, dass es ihr so leid tut. Nun herzt sie mich wieder und küsst meine Tränen fort. Sie nimmt mich an die Hand, macht überall Licht an und zeigt mir den Keller. Ich habe gar keine Angst mehr. Nun gehen wir nach oben. Mama hat mich und Oma an der Hand. Wir wollen uns gar nicht los lassen, es ist so schön. Der Tisch ist schön gedeckt, wir sitzen dort und lachen. *(Die Klientin liegt ganz gelöst und lacht herzlich. Hier wird auch wieder Musik eingespielt, auch um das Erlebte zu ankern.)*

Th. : Schau doch mal, wie deine Mama reagiert, wenn du dein Essen nicht mehr magst .

Kl. : Meine Mama schaut so lieb drein, natürlich darf ich es stehen lassen.

Th. : Lass mal deine Mama antworten.

Kl. : Mama sagt, dass ich nur so lange essen soll, wie ich hungrig bin.

Ha-ha . Mein Bauch tut mir gar nicht mehr weh und das Essen ist so köstlich.

Th. : Prima. Du, ich mache dir einen Vorschlag. Trau dich doch jetzt mal hinunter in den Keller. Magst du das mal versuchen?

KL. : Mein Bauch und meine Brust sagen ja. Mama sagt, dass ich alle

Türen auf lassen kann. Danke Mamilein, aber ich bin schon groß.

So nun stehe ich vor der Tür, sie ist gar nicht mehr so groß. Oh, auf der Tür steht jetzt – du bist erlöst! Ja, Tür, du hast recht - nun kann ich dich aufmachen und durch dich hindurch gehen. Meine Angst steht auch da, aber ganz klein bist du. Komm mal her, du kleine Angst, ich nehme dich an die Hand und zeige dir alles.

Die Angst ist erstaunt, wie mutig ich bin.

Th. : Es ist toll, was du geschafft hast. Spüre, wie es ist, schon so groß zu sein und allein in den Keller zu gehen. Genieße dieses Gefühl. Vielleicht möchtest du jemanden dabei haben und an einem schönen Platz sein.

Kl. : Ja, Mama und Oma sollen dabei sein. Wir sitzen gemütlich an der Kaffeetafel und haben ganz viel Spaß.

Th. : Ja , prima. Dann genieße das alles noch eine Weile. Ich mache dir etwas Musik und lasse dich ein paar Minuten alleine.

Nachwort:

Als die Klientin zu ihrer nächsten Sitzung kam, erzählte sie Freude strahlend, dass sie ganz alleine in den Keller ihres Hauses hinunter gegangen sei. Der Keller hatte nichts Bedrohliches mehr an sich. Auf der Entdeckungsreise durch den Keller, fand sie ganz viele alte Erinnerungsstücke. Sie weinte und wünschte sich, die Synergetik-Therapie schon mindestens 70 Jahre früher kennen gelernt zu haben.

Sie konnte die nächste Sitzung nicht schnell genug beginnen. Da es eine so toll fließende Sitzung war, freue auch ich mich schon auf alles, was noch kommt.

Diese Dame hat mir selber sehr viel Mut gemacht, es ist für Veränderungen nie zu spät. Ja, es stimmt wirklich, ich lerne sehr viel für und über mich - in fast jeder Sitzung. Danke !!!!!

