

Supervisions-Sitzung Petra Hartmann - Berufsausbildung B 4 - 43

"Allein-sein" (Angst)

Die Klientin bearbeitet in dieser Sitzung ihr inneres Problem des Loslassens und des Alleinseins. Wann immer eine, und sei es auch noch so kurze Trennung von ihrer Familie ansteht, bekommt die Klientin Druck von den Familienmitgliedern, weil diese sie nicht gehen lassen, nicht loslassen wollen. Die Klientin deckt eine sehr klare Verbindung zu ihrer Kindheit auf und dem Grundgefühl, die Mutter nicht alleine lassen zu dürfen, weil diese sich sonst einsam fühlt. Der noch tiefere Hintergrund ist die unglückliche Ehe ihrer Eltern, die aber zusammen bleiben müssen, weil „man das so macht“. Die Klientin spürt sehr viel Langeweile, Energielosigkeit und Druck in ihrer Herkunftsfamilie und auch in dieser Sitzung, was sich natürlich spiegelt. Niemand macht einen Schritt, weder nach vorne, noch zurück. Alle haben Angst vor dem Alleine-sein: Die gleichen Muster sind in der Gegenwartsfamilie der Klientin zu finden und ganz besonders deutlich jetzt, da es darum geht, ihre eigene Tochter loszulassen. Die Klientin arbeitet in ihrer Innenwelt mit all diesen Mustern, bringt sie untereinander in Verbindung und stellt so Rückkoppelungen her. Dadurch wird ein synergetischer Prozess ausgelöst, verbunden mit der Bereitschaft der Klientin, das Allein-sein endlich an zu nehmen. Am Ende der Sitzung wird die Klientin in ihren inneren Bildern von ihrer Mutter losgelassen und kann schließlich auch ihr eigenes Kind ziehen frei geben.

Die Sitzung dauerte ca. 1,5 Stunden. Der Verlauf war schwerfließend, wenig Antrieb.

Die Klientin entscheidet sich zuerst die rechte 1. Tür zu öffnen. Darauf steht das Wort ANGST. Sie sieht einen Raum, der relativ dunkel ist, doch durch ein kleines Fenster scheint die Sonne herein und blendet.

Sie sieht einen Holztisch mit 4 Stühlen. Es ist der Familientisch. Ich schlage ihr vor, die Personen für diese 4 Stühle auftauchen zu lassen. Es kommen der Mann, Tochter und Sohn. Ich frage sie, wie wirkt es auf dich?

Kl. Es ist schön, alle zusammen zu sehen an einem Tisch. Es ist schön, euch zu sehen, dass ihr alle an einem Tisch sitzt. - Die Drei sitzen, und ich stehe noch vor dem Tisch.

Th. Was möchtest du denn machen?

Kl. Ja, ich setze mich jetzt auch dazu. Ja, ich denke, wir sollten uns jetzt mal unterhalten.

Th. Spür mal, was du mit ihnen reden möchtest.

Kl. Es ist jetzt so ein Gefühl, wie eine Riesenwelle, die mich fast erschlägt.

Th. Was ist das denn für eine Welle, oder was erschlägt dich? Oder frag mal die Welle für was sie steht.

Die Welle steht für ihre Zurückhaltung, sich zurückzuhalten. Der Klientin fällt es schwer ihren Mund aufzumachen bei Gesprächen. Sie hört zu anstatt selbst etwas zu sagen.

Th. Spür mal die Schwere, kennst du das irgendwo her? Lass dich mal zeitlich zurücktragen, lass es mal auftauchen, wo du dann hinkommst.

Kl. Ich suche. - Ich finde nichts.

Th. Aber du kennst es ? Wenn nicht, dann bleib einfach mal dort bei der Familie und schau mal, was weiter passiert, oder was dein Impuls ist, wenn dich jetzt alle so erwartungsvoll anucken.

Kl. Ja, ich habe so das Gefühl, ich fühle mich unter Druck gesetzt.

Th. Sage ihnen das mal.

Kl. Wenn ihr mich so anguckt - ich fühle mich so unter Druck gesetzt. Ich weiß nicht, was ich euch jetzt sagen soll. Und außerdem hatte ich bisher das Gefühl, ihr interessiert euch ja doch nicht für mich oder was ich tue. Ja, und sie sagen jetzt - das stimmt aber nicht.

Th. Wie ist das für dich?

Kl. Nein, für mich stimmt das schon. Ja, ihr interessiert euch zwar in dem Moment, aber was ich tue, die Zusammenhänge und warum ich das tue, das interessiert euch nicht.

Th. Fällt dir vielleicht ein Beispiel ein, wo du es sehr deutlich wahrgenommen hast?

Die Klientin bringt ein Beispiel von Seminaren die sie besucht hat. Man bringt ihr nahe, dass sie dort Gehirnwäschen unterzogen werden kann.

Th. Was macht es mit dir, was löst es denn aus bei dir, wenn sie so darauf reagieren? Spür mal, welches Gefühl damit hochkommt. Ist es verletzt sein? Dass sie das was du tust abwerten vielleicht?

Der synergetische Prozeß wird in Gang gesetzt, in dem man immer der letzten Bemerkung, dem letzten Hinweis folgt.

Kl. Ich sehe es nicht unbedingt als Abwertung aber ich habe das Gefühl ich bin so unmündig. Ich könnte für mich nicht selbst entscheiden.

Th. Sag es ihnen.

Kl. Ja, ich entscheide für mich und ich weiß, was ich tue. Ich brauche eure Angst nicht. Ihr könnt mir doch vertrauen. Ich tue es doch auch.

Th. Schau mal, wie sie jetzt reagieren.

Kl. Ja, schon - sagen sie, aber ich muß aufpassen. Ihr versucht mich zu verunsichern, aber ich gehe meinen Weg. Ich werde aufpassen, auf mich.

Th. Akzeptieren sie es?

Kl. Müssen sie ja wohl, ja, also irgendwie. Also, sehr begeistert sind sie nicht - Sie akzeptieren.

Th. Wie ist das so für dich, dass sie nicht so begeistert sind?

Kl. Also, das fühlt sich für mich schwer an. Ich fühle mich selbst mutig, aber es fällt mir schwer das zu tun. Ich möchte das gerne ausprobieren für mich und ich sehe, wenn ihr euch solche Gedanken macht, fällt es mir noch schwerer. Ich gehe da nicht hin, um aus Oposition etwas zu tun, sondern weil es meine Überzeugung ist, dass es für mich wichtig ist, dies zu tun.

Th. Wie fühlst du dich denn jetzt?

Kl. Ja, sie lassen mich gehen.

Th. Wie fühlst du dich dabei?

Kl. Es fällt mir schwer, - also, ich gehe - aber es geht sich nicht leicht, sagen wir mal so.

Es ist ein inneres Muster, geprägt durch Erfahrungen.

Th. Kennst du das denn? Kennst du das aus deinem Leben?

Kl. Ja, ich denke schon. Als ich noch zuhause bei meinen Eltern gewohnt habe.

Ich lasse die Klienten zurückgehen auf der Zeitachse, wo sie zuhause bei ihren Eltern gelebt hat.

Sie ist bei ihrer Mutter in der Küche und erklärt ihr vorsichtig, dass sie mit ihrem Freund evtl. nach K. ziehen möchte.

Th. Spür mal, was das so vorsichtig macht.

Kl. Ja, ich möchte ihr nicht wehtun, ich weiß

Th. Sag ihr das.

Die Klientin soll direkt mit den Energiebildern sprechen und ihnen ihre Wahrnehmung erzählen. Die direkte Ansprache ist wichtig - die Energiemuster kommen so in die Interaktion.

Kl. Ich möchte dir nicht wehtun, aber ich würde gerne mitgehen. Wahrscheinlich wird es so sein, dass er weggeht, es steht noch nicht fest. Ich würde gerne mitgehen.

Th. Wie reagiert sie denn auf dich? Sag ihr, was du wahrnimmst.

Kl. Ich sehe, dass du weinst, und das tut mir auch weh. Warum weinst du? - Sie möchte mich nicht auch noch verlieren. Ich sage ihr, du verlierst mich doch nicht. Aber das gehört doch zu meinem Leben und ich möchte mein Leben auch leben können. - Ich würde nur an mich denken, sagt sie.

Th. Wie ist das für dich?

Kl. Das stimmt nicht. Mein Bruder ist ja auch weggegangen, er durfte ja auch woanders studieren. Warum mußs ich denn hier bleiben? - Ich bin noch zu jung und unerfahren, sagt sie. *(Muster)*

Ja, das kann ja sein, aber ich will meine Erfahrungen doch auch machen. - Sie sagt aber nicht beim Erstbesten. Ich habe mir das überlegt, es ist nicht der erste Beste. Es ist das, was ich tun möchte. Obwohl es noch gar nicht richtig feststeht machst du schon so ein Theater. Ich habe ja nur erst mal versucht zu erklären, dass ich das eventuell machen möchte.

Ich lasse die Klienten nachspüren, ob sie schon erwartet, dass die Mutter dagegen ist. Sie bestätigt.

Th. Aber was macht es mit dir? Welche Gefühle löst es aus? Sage es ihr.

Kl. Du machst mir kein gutes Gefühl. Ich fühle mich so hin und her gezogen. Du machst mir Druck. Du willst mir ein schlechtes Gewissen machen, wenn ich gehen sollte. Warum weinst du jetzt, warum freust du dich nicht für mich? - Weil sie sich dann so alleine fühlt, wenn ich auch noch gehe.

Th. Also, damit sie sich nicht so alleine fühlt, darfst du nicht gehen. Wie ist das?

Kl. Ja, ich kann das verstehen, das Gefühl habe ich auch öfter gehabt, alleine gelassen zu sein.

Th. Sag ihr das, dass du sie schon verstehst.

Kl. Ich denke, das ist ein Gefühl, das habe ich auch durch euch kennen gelernt. Durch dich und meinen Vater. Ich habe das Gefühl, ihr habt selten - und du schon gar nicht - hinter mir gestanden. Und jetzt soll ich für dich dann irgendetwas ausbügeln oder gerade stehen für deine Einsamkeit.

Th. Du hast ja vorhin wahrgenommen, dass es deinen Weg total schwer macht, wenn sie so reagiert - und das ist die gleiche Schwere, die du heute noch kennst bei deiner Familie. Sag ihr doch mal, welche Auswirkungen das hat, und dass diese Schwere dich immer begleitet, auch heute noch.

Ich versuche die Klientin noch direkter in dieses Energiemuster zu bringen

Kl. Ja, was du damals ausgelöst hast in mir, durch deinen Egoismus nicht alleine zu sein, fühle ich heute immer noch. Ich ziehe es irgendwie an. Es fällt mir immer noch schwer, wegzugehen, und wenn es nur für ein paar Tage ist. Ich habe immer das Gefühl, die anderen klammern, aber ich bin es. Ich kann nur schwer loslassen, ich würde genauso aussehen wie diese traurigen Gesichter, die da stehen. *(Muster)*

Das Gefühl der Traurigkeit kommt hoch. Ich sage der Klientin, sie möge es da sein lassen, nichts hinunterschlucken (Schluckbewegung) und zu schauen was passiert.

Kl. Mir wird es um's Herz so schwer.

Ich fordere behutsam die Klientin auf, dort hinein zu atmen und dem Schmerz erlauben sich umzusetzen, damit sie es anderes wahrnehmen kann - oder es anzusprechen.

Kl. Du bist einfach traurig.

Th. Zeig's mal deiner Mama. - ***Atme mal mehr. Es kommen verhalten Tränen - Längere Pause.***

Kl. Du hast früher immer zu mir gesagt, es macht dich traurig, wenn ich weggehen will. Du hast mir aber nie gesagt, warum. Du hat immer nur geweint und mir das Gefühl der Traurigkeit gegeben. Dann war ich traurig und wußte gar nicht warum. - Sie sagt sie hat sich alleine gefühlt.

Ich versuche wieder, die Klientin direkter an ihr Energiemuster zu bringen.

Th. Dadurch, dass sie nicht klar kam mit ihrem Alleinsein hat sie es an dich weitergegeben?

Kl. Ja.

Th. Spür mal, was braucht sie denn, um besser mit sich und mit ihren Gefühlen klarzukommen.

Kl. Einen Mann, den sie liebt.

Th. Was ist mit deinem Papa?

Kl. Ich glaube, den liebt sie nicht so richtig.

Jedes Bild entspricht einem inneren Energiemuster. Dies steht mit allem in Verbindung. Die Klientin holt ihn dazu und soll ihm das Dilemma zeigen, das sie heute noch ausbaden muß.

Kl. Die zwei sitzen auf einer Bank und ich sitze auf dem Schoß meiner Mutter. Ich habe das Gefühl, ihr benutzt mich.

Th. Was möchtest du machen, wenn du das so wahrnimmst?

Kl. Ich möchte euch zwei gern alleine lassen. - Ich gehe mal ein Stückchen weiter, damit ihr euch unterhalten könnt. Damit ihr euch mal in den Arm nehmen könnt.

Th. Schau mal, was sie machen.

Kl. Ihr nehmt euch so unverbindlich in den Arm. Mutter, ich habe das Gefühl, du machst das nur weil ich gesagt habe, nehmt euch mal in den Arm. Du willst das vielleicht gar nicht. Hast du denn

meinen Papa nicht lieb? - Sie sagt doch, schon, aber sie ist nicht glücklich. - Das verstehe ich nicht. Ich verstehe nicht, dass ihr euch nicht lieb habt, nicht wirklich. Warum ist das so? - Sie sagt ich bin doch wohl zu klein, um darüber mit ihr zu sprechen.

Ich versuche sie auf den Punkt zu bringen, sie muß es aussprechen, denn dabei können weitere Widerstände hochkommen.

Th. Ja, was macht das denn mit dir? Irgendwie schiebt sie dir ihre Traurigkeit rüber, aber reden will sie nicht mit dir. Schau mal, was du machen möchtest da draußen. Eigentlich sind sie ja deine Eltern, sie müssen sich klar kriegen. Du kannst ja nicht ihre Aufgabe übernehmen. Dein Vater hat für deine Mutter zu sorgen und deine Mutter für ihn. Ja, auf allen Ebenen, nicht nur das Versorgen mit Essen und Geld. Die haben für sich da zu sein, gegenseitig. Sie haben sich ausgesucht als Eltern.

Kl. Ja, ich habe das Gefühl, ihr akzeptiert euch nur, aber richtig lieben tut ihr euch nicht. Und ich muss mir das mit ansehen. Ich wünsche mir doch, dass ihr euch lieb habt.

Ich versuche, die Klientin wieder in ihr Energiemuster zu bringen.

Th. Du darfst nicht mit deinem Freund weggehen, damit sie nicht alleine ist.

Kl. Sie wünscht sich, dass es mir nicht auch so ergeht wie ihr.

Th. Wünschen darf sie ja. Es ist dein Leben, hm, was meinst du?

Atme mal mehr. Gib da mal ein bisschen Energie rein. Tief atmen und weiter tief atmen - und weiter.

Kl. Das ist so schwer, das ist so wie ein Knoten.

Th. Schau mal was du festhältst, was ist das denn? - ***Atme mal mehr. Gib da mal ein bisschen Energie rein.***

Tief atmen und tief atmen. Und weiter komm!

Kl. Es ist total langweilig, euch zwei zu sehen. Ihr kommt euch nicht näher, ihr geht nicht auseinander, es passiert nichts. So will ich das für mich aber mal nicht haben. Geht doch auseinander, geht doch jeder seinen eigenen Weg. So ödet ihr mich einfach an.

Th. Wie reagieren sie?

Kl. Sie meinen, wegen uns müssen sie ja doch schon zusammen bleiben. Außerdem sind sie Christen, darum bleibt man zusammen. Sie haben sich das ja versprochen.

Th. Wie ist das für dich?

Kl. So ein Schwachsinn! Ich finde das nicht gut. Ich sehe auch, dass ich euer Muster total übernommen habe. Was man macht und was man nicht macht. Ich habe auch schon diese

gähnende Langeweile in mir. Ich gehe kaum einen Schritt vor, eher zurück. Weil ihr mir immer gesagt habt, was man macht und was nicht.

Th. Misch sie doch mal ein bisschen auf, hm?

Kl. Ich habe so keine Lust, die sind so was von langweilig.

Ich versuche die Klientin in ihre Energie zu bringen und zeige ihr auf, dass sie diese so langweilig in sich herumträgt, dass es ihr Bild und ihre Wahrnehmung ist.

Th. Schau mal, was sie brauchen, um in die Pötte zu kommen. Wie wär's denn mit Papa eine Freundin und Mama einen Freund? Irgend etwas, was da ein bisschen Lebendigkeit reinbringt? Na, wie wär's?

Der Prozess läuft träge, die Klientin sagt sie kann sich das kaum vorstellen. Ich schlage ihr vor, die Eltern vielleicht irgendetwas Verrücktes machen zu lassen und frage dann, was sie wahrnimmt.

Kl. Es tut sich alles so schwer, bis es in die Pötte kommt. Es ist ätzend.

Th. Bis du wütend auf die? Was ist ätzend? ***Hau doch mal drauf.***

Klientin hat Abwehrhaltung gegenüber Aggressionsausdruck. Sie fühlt, dass sie die Schwere in sich trägt. Es fällt ihr schwer.

Kl. Doch, ja ich muß es tun. Aber mir ist nicht nach schlagen.

Th. Ist ja o.k. Aber du mußt ja auch nicht total wütend auf die sein, nur mal ein bisschen Energie in die Bilder bringen und in dich. Wenn deine Eltern da so träge in dir sind, ist das ja eigentlich dein Anteil. Darum mach was. Nimm's in die Hand Und wenn du sie springen lässt, hau doch mal auf die Füße Also, wenn's mit dem Hausfreund nicht klappt, hau auf die Füße oder mach was anderes, es liegt an dir.

Die Klienten fühlt sich gerade jetzt sehr müde. Auf die Frage ob sie das kennt antwortet sie

Kl. Ja, Weggehen aus allem, keine Verantwortung übernehmen. Schlafen gehen.

Th. Schau mal, dass du jetzt wach bleibst im übertragenen Sinne. Das ist dein Mechanismus, so funktioniert er. Bleib wach, mach was anderes. Komm, auf, hoch mit dir.

Ich spiele die Power-Musik ein und schlage mit dem Schlagstock animierend auf den Boden, damit die Klientin vielleicht doch noch in ihre Energie kommt.

Th. Die Energie des Eroberers. Jetzt laß sie mal vor dir sein, ja und dann Ja, komm, jetzt aber richtig, ja, mach ihnen Beine.

A K T I O N

Ich fordere die Klientin auf hinzuschauen, was sie wahrnimmt, ob sich was verändert hat. Sie bestätigt eine kleine Veränderung. Da sich noch mehr verändern soll, schlägt die Klientin nochmals mit dem Schlagstock.

Ich animiere sie doch einen Ton oder ein Wort dazu zu geben, z B. ja.,ja.,.....

Th. Was nimmst du wahr?

Kl. Zuerst tanzen sie. Sie lächeln sich an beim Tanzen. Es sieht toll aus. Ja, schön.

Th. Spür mal, mußt du noch mehr schlagen?

Die Klientin verneint und wir machen eine Probe.

Th. Du willst mit deinem Freund wegziehen, schau mal, wie deine Mutter jetzt reagiert. Sag's ihr noch einmal.

Für die Mutter ist es jetzt o.k. und sie weint auch nicht mehr. Es fühlt sich auch nicht mehr schwer an.

Wir gehen noch einmal in die Anfangssituation mit der Familie am Tisch.

Th. Schau mal, wie es mit denen ist. Du machst ein Seminar. Machen sie es dir schwer, oder geht es jetzt? Sind sie anders drauf?

Kl. Ja, sie unterstützen es schon, indem sie mich gehen lassen. Es ist bestimmt was Gutes, sagen sie, und ich soll dann davon erzählen, wenn ich zurückkomme.

Th. Ja, wie fühlst du dich denn so damit?

Kl. Das fühlt sich besser an. Es ist jetzt nicht mehr so schwer.

Kl. Der Sonnenschein ist jetzt breiter und heller. Wir sitzen auch nicht mehr so erwartungsvoll am Tisch, sondern mehr gemütlich, so zurückgelehnt. Es steht auch ein kleiner Blumenstrauß auf dem Tisch.

Th. Schau mal, ob es in diesem Raum noch etwas zu tun gibt.

Sie verneint. Ich führe sie auf den Flur hinaus und frage ob sie bereit ist eine andere Tür zu öffnen. Ja, gleich die Tür rechts daneben. Auf dieser Tür steht LIEBE. Sie öffnet die Tür und nimmt nun einen Turm einer Burg wahr, in dem auch ein Fenster ist. Es ist nicht viel zu erkennen und sie möchte noch jemanden in den Raum kommen lassen.

Th. Ruf doch mal jemanden, oder lass jemanden durch die Tür zu dir kommen. Lass dich mal überraschen, wer vielleicht auftaucht - Was nimmst du wahr?

Kl. Es ist ein Mann, der in der letzten Session auch da war.

Th. Sprich ihn doch mal an. Lass ihn doch einfach mal da sein. Wenn der Impuls da ist oder die Idee da ist, rede mit ihm.

Kl. Wer bist du? - Er sagt dein Mann.

Th. Was macht das mit dir? Verwirrt es dich, oder was für ein Gefühl löst es aus?

Kl. Das finde ich nicht o.k. - Dein Mann!

Th. Ja, sag's ihm, wenn du das nicht o.k. findest. Sag ihm, was du fühlst.

Kl. Das glaube ich dir nicht, wenn du sagst, "dein Mann". Dann hört sich das so besitzergreifend an, das will ich nicht.

Th. Spür mal, ob das irgend etwas in dir auslöst, was du kennst.

Kl. Mein Mann sagte mal, wir gehören zusammen und das bleibt so. Und so bleibt es!

Th. Lass doch die Situation mal auftauchen, wo er das sagt. Schau mal, was du wahrnimmt Wo bist du? Was passiert?

Kl. Es macht mir Druck. Wenn ich bleibe, dann möchte ich gerne bleiben, aber nicht weil man das so macht. Ja, ich lass es einfach sich ergeben oder die Zeit wird entscheiden, was ich tun werde. Aber das bestimmst nicht du. - Er sagt so etwa, das gibt es nicht, wir bleiben zusammen.

Th. Was macht das mit dir? Schränkt es dich ein oder macht es dich eng? Macht es dich wütend?

Kl. Enge schon eher, wütend nicht, denn wenn ich es tun will, dann tue ich es. Im Moment weiß ich das noch nicht. Das sage ich ihm. Ich möchte das nicht von dir festgelegt haben. Ich möchte schon, dass wir immer Freunde sind, dass wir immer zusammen sind, deswegen muß man sich nicht räumlich so gebunden fühlen.

Th. Was passiert jetzt zwischen euch? Wie reagiert er?

Kl. Keine große Reaktion. Er schüttelt mit dem Kopf. Ich sage, du hast ja deine Freundin, die liebt dich auch und du magst sie. Wieso kannst du zu mir sagen, wir bleiben zusammen? Du kannst mich doch nicht an die Kette legen. Vielleicht - nur für die anderen Leute, damit es nach außen hin so aussieht. Ich möchte, dass es ehrlich ist, nicht nur Schein. Du mußt dich schon ein bisschen entscheiden. Wenn es für mich soweit wäre oder ich jemanden kennenlernen würde, möchte ich auch sagen, ich gehe jetzt mit ihm. Ich werde mich nie wieder so festlegen und sagen es geht nie anders, wir gehören zusammen. Ich lasse das einfach offen. Für mich ist das o. k.

Th. Und für ihn?

Kl. Er sieht es wohl auch ein. Ich sage mal, gleiches Recht für alle, ja? Ich bestehe jetzt hier nicht auf meinem Recht und ich tue das jetzt nicht um das zu tun, was du tust, sondern ich gehe nach meinem Gefühl. Genau!

Th. Akzeptiert er es?

Kl. Ja.

Ich versuche die Klientin wieder in ihr Energiemuster zu bringen.

Th. Dann schau mal, ob er es dir immer noch sagt. Gehe noch mal in die Situation.

Kl. Er sagt jetzt, er würde sich freuen, wenn wir zusammen bleiben würden. - Das ist o.k. Es ist offen.

Th. Was möchtest du jetzt machen?

Kl. Ich wünsche mir, dass du gehst und dass du wiederkommst aber mit einer anderen Ausstrahlung. Eine Ausstrahlung, bei der ich nicht mehr kämpfen muß um ein Wort oder Gefühl, ja! Ich will keinen Druck mehr haben. Ich kann mir aussuchen, ob es mir gut tut. - Ich fühle mich jetzt stark, aber ich fühle mich sehr einsam. Ich bin alleine.

Th. Schau mal, ob du das Alleinsein akzeptieren kannst. Annehmen für dich, o.k., so ist es jetzt.

Kl. Ja, ich halte mich jetzt gerade in der Natur auf. Allein. Ich höre die Vögel. Ja, für diesen Moment, in dieser Zeit, kann ich alleine sein. Nur vorher in dem Raum, da war mehr Einsamkeit, aber jetzt fühle ich mich schon gut, alleine.

Ich versuche nun wieder die Klientin in ihr Energiemuster zu versetzen.

Th. Dann schau mal, was du machen möchtest aus dem Alleinsein heraus. Setze es mal um in deinen Alltag. Du hast vorhin wahrgenommen, dass deine Mutter dich nicht loslassen wollte, um nicht ihr Alleinsein zu spüren. Du hast mir erzählt, du hast auch eine erwachsene Tochter, 21. Laß sie doch mal auftauchen und spür mal wie du mir ihr bist, mit ihr umgehst und was da für dich Alleinsein bedeutet. So als Idee, als Vorschlag. Schau mal, ob du sie auch gehen lassen kannst, oder wie es für dich ist - als Mutter.

Kl. Ich sage ihr, ja, ich weiß, uns verbindet etwas. – Schau, ich will dich loslassen und ich kann dich auch loslassen. Für mich gibt es nur so eine kleine Bedingung, dass du wirklich gut für dich sorgst und auf dich achtest und auf deine Anfälle halt auch. Dass ich dich in guten Händen weiß.

Th. Was heißt für dich in guten Händen?

Kl. Ja, dass sie Freunde hat, dass sie nicht alleine ist.

Th. Schau mal, wie sie reagiert darauf.

Kl. Ich habe das Gefühl, sie gibt mir beide Hände und lächelt mich an. - Ja, vor allen Dingen, du kannst jederzeit zu mir kommen. Ich bin immer für dich da. - Sie sagt, ich auch.

Th. Wie fühlst du dich?

Kl. Erleichtert und schön traurig. - Ich lasse sie ziehen.

Klientin weint.

Kl. Ich kann nicht sagen, dass das Freudentränen sind, aber es ist trotzdem eine Erleichterung.

Th. Spür mal, was dich traurig macht.

Kl. In diesem Moment ist es das Alleinbleiben. Ich möchte sie auch alleine gehen lassen. Und ich weiß, ich kann mich entscheiden etwas aus meinem Leben zu machen. Ich muß mich nur umdrehen und muß losgehen.

Th. Schau mal, was der Impuls dann ist. Oder was passiert?

Die Klientin erzählt mir dass sie und ihre Tochter verschiedene Wege genommen haben. Als sie sich aus den Augen verloren haben tauchen ihre Freunde am Straßenrand auf und nehmen sie an die Hand.

Kl. Ich bin jetzt so dankbar, dass ihr da seid. Es ist schön mit euch. - Jetzt kann ich auch meine Tochter wieder weiter unten sehen, mit ihren Freunden. Wir winken uns gegenseitig zu. Sie sieht auch, dass ich nicht alleine bin.

Nun schlage ich der Klientin vor, die Mutter noch einmal dazuzuholen, um ihr dies zu zeigen.

Kl. Sie fragt, du lässt sie einfach so gehen? - Ja, sie geht fröhlich, sie macht das gerne, sie ist nicht alleine. Sie kann jederzeit zu mir kommen, das weiß sie, und ich zu ihr. Sie hat ihre Freunde, und ich habe meine. Ja, es wäre schön, wenn du auch einen Freund hättest oder eine Freundin. Du mußt nicht immer so viele Bedenken haben. Du machst mehr kaputt mit deinen negativen Gedanken als gut. Das schadet nicht nur dir sondern auch mir. Sie haben mit dir zu tun. Wenn du nicht lernst positiv zu sein, wird es dir auch nie besser gehen. Ja.

Th. Mach's ihr doch mal vor. Zeig's ihr mal aus deinem Leben.

Kl. Ja, ich bin gerade in Rosbach. Ich habe mich dazu entschieden, ich habe es selbst beschlossen hier zu sein und es ist sehr schön hier. Es tut mir gut. Ich will jetzt mehr aus meinem Leben machen und auch erkennen, woran es bei mir liegt. Du hast Einiges zu meinem Schlamassel beigetragen, was du natürlich nicht gewollt hast, ich verzeih dir das auch, aber ich will das nicht weiterführen. Ich will da einfach raus. - Sie ist skeptisch und fragt mich - meinst du, das geht?

Th. Zeig ihr doch mal was. Deine Tochter ist gerade ihren eigenen Weg gegangen - und das was du machst.

Kl. Ja, das ist gut so mein Kind, sagt sie. Und ich - ich lade dich ab und zu mal ein in meine Session zu kommen. Wenn du willst, könntest du mir bei ein paar Dingen helfen. Vor allem wünsche ich mir, dass du nicht immer als Statue auftauchst oder aus Stein bist und ich möchte, dass du mit mir redest.

Th. Ist sie einverstanden?

Kl. Ja.

Ich führe die Klientin wieder zurück in ihren Raum der Liebe, um zu schauen, wie es dort jetzt aussieht. Und frage nach dem Grundgefühl.

Kl. Spontan kommt ein Scheinwerferlicht von der Decke. Ich stehe dort mit einem Mann und küsse ihn. Ich kann das Gesicht nicht erkennen. Er ist groß.

Th. Ist es schön? Kannst du es genießen?

Kl. Ja.

Th. Spür mal, ob du da noch etwas zu tun hast oder ob das so o.k. ist für heute.

Kl. Ich denke mir noch eine schöne Dekoration in den Raum.

Th. Ja, gestalte ihn dir.

Ich lasse die Klientin noch etwa 10 Minuten in diesem Abschlussgefühl.

Einzel-Supervision

Februar 2001

Petra Hartmann, Füllerstr. 6, 61440 Oberursel