

## Kommentierte Sitzungsabschrift für die Profiler-Prüfung von Edith Eyrich 2008

*Es handelt sich hier um einen ca. 40 Jahre alten Klienten, der gern aktiv wäre, sich aber blockiert fühlt. Außerdem fühlt er sich unausgeglichen, unzufrieden, unerfüllt etc. Er wünscht sich gefestigt, klar und innerlich ruhig zu sein; er möchte einfach mehr er selbst sein. Seine Fragestellung lautet: "Warum lebe ich nicht mich selbst?" (Es ist seine erste Synergetik-Sitzung).*

Der Klient nimmt eine Treppe wahr mit einem dunklen Flur am Ende. Unten im Flur erscheint links eine Tür mit der Aufschrift "Nicht-Ich". *Die Innenwelt benennt das Thema des Klienten ganz prägnant.* Der Raum dahinter ist dämmrig und voller gestapelter Kisten in verschiedenen Größen. Der Raum ist gefliest, sauber, steril, ordentlich. Die Kisten sind unbeschriftet. Es befindet sich sonst nichts in dem Raum. Der Klient fühlt sich neugierig, gespannt, wie auf Schatzsuche und wird aufgefordert, in die Kisten hineinzuschauen. *Spurensicherung im Raum (Symbolbilder, Grundlebensgefühl)*

Kl: Die erste Kiste ist leer, die zweite auch, in der dritten ist ein Bild drin. Einer meiner letzten Chefs ist da drauf.

Th: Schau dir das Bild mal an. Was fühlst du? Was passiert?

Kl: Ich erinnere mich an die erste Zeit, als ich ihn kennen gelernt hatte und an unsere Zusammenarbeit.

Th: Angenehm oder unangenehm?

Kl: Angenehm.

Th: Dieses Bild taucht hier auf, weil es wichtig ist für dein Thema. Wir wissen noch nicht, warum! Das versuchen wir jetzt herauszufinden. Wie schaut dich dieser Chef auf diesem Bild an? Was kommt dir da entgegen?

Kl: Freundlich wie immer. Er hat mich zwar auch schon böse angeschaut, aber jetzt guckt er freundlich.

Th: In der Innenwelt kann alles reden, auch z. B. so ein Bild. Sprich das Bild mal direkt an, z. B. "Warum tauchen Sie gerade jetzt hier auf, welche Botschaft haben Sie für mich, was wollen Sie mir sagen? Und lass dich überraschen, was passiert! *Konfrontation zur Informationsgewinnung*

Kl: Okay! Also: "Herr Müller, ich bin ganz überrascht, Sie hier zu finden! Wie komme ich den zu dieser Ehre?" (Pause)

Th: Kommt nichts?

Kl: Nein!

- Th: Probiere es noch einmal. Sage ihm so was wie: "Ich bin hier in dem Raum zu meinem Thema "Nicht-Ich" und finde Sie hier. Ich möchte gerne wissen, warum Sie hier auftauchen!"
- KI: Ich bin hier in dem Raum „Nicht-Ich“ gekommen auf der Suche nach mir und in einer der Kisten finde ich Sie. Was hat das zu bedeuten? (Pause) Er schaut mich nur an, aber der Gesichtsausdruck hat sich verändert!
- Th: Wie schaut er dich jetzt an?
- KI: Noch freundlicher.
- Th: Wie interpretierst du das? Als Zustimmung, dass er für dein Thema wichtig ist oder nicht?
- KI: (Unsicher) Ich weiß nicht.
- Th: Okay! Dann versuche etwas anderes. Lass doch mal deinen Chef nicht als Bild sondern leibhaftig in diesem Raum auftauchen. Vielleicht ist es dann leichter für dich, eine Antwort zu erhalten.
- KI: (zögerlich, unsicher)
- Th: Lass ihn da sein und sprich ihn direkt an! *Konfrontationserhöhung zur Informationsgewinnung*
- KI: „Jetzt, wo Sie so vor mir stehen, kann ich Ihnen meinen Raum zeigen.“ – Er scheint interessiert zu sein. Jetzt zieht er mich zu einem Tisch, weist mir einen Stuhl zu und sagt: "Wir müssen reden!" Jetzt habe ich das Bild von seinem Büro vor Augen. (Pause). Es gab so Momente, (ich glaube, das begreife ich jetzt gerade erst richtig!) so Momente, wo er ein bisschen kritisch war und wo er mir ein paar Hinweise geben wollte. Ich glaube, er wollte sowas wie ein Mentor für mich sein. Zumindest erkenne ich das gerade jetzt!
- Th: Sage ihm das mal direkt. *Konfrontationserhöhung zur Informationsgewinnung*
- KI: „Ich habe so das Gefühl, als ob Sie früher so eine Art Mentor für mich sein wollten und mich auf meinem Weg unterstützen wollten, nicht nur fachlich sondern auch menschlich.“ – Jetzt nickt er sehr nachdenklich.
- Th: Spüre mal, was diese Erkenntnis für dich bedeutet und sage es ihm direkt!
- KI: (Pause) „Ich glaube, ich habe Sie damals missverstanden (Pause). Ich habe das anders erlebt, als Sie das beabsichtigt hatten.“ (Pause). Ich bin nicht in kleinen Schritten gegangen, wie er das meinte, sondern habe große Schritte gemacht, ohne zu überlegen, wohin die Reise geht. Dadurch habe ich ein paar andere hinter mir gelassen und dadurch Schwierigkeiten gehabt, das zu vermitteln, was ich wollte. Ich stell gerade fest, dass ich viele überrannt habe, zu schnell war. Es war keine Bosheit, wenn sie sagten: "Nein, ist nicht!" Sondern einfach nur: "Die kamen einfach nicht mit!" *Selbst erfahrener Erkenntnisgewinn; Aufdeckung eines unbewussten Verhaltensmusters und der Auswirkungen*

- Th: Lass mal alle Personen da sein, die das betrifft. Schau sie an und sage ihnen, was du jetzt erkennst.
- Kl: „Ich glaube, ich war in den letzten Jahren ein sehr schlechter Mitarbeiter. Ich war immer zu schnell und habe sie nicht beteiligt, sondern überrascht damit. Ich konnte ihnen einfach nicht vermitteln, was ich im Hinterkopf hatte.“
- Th: Frag mal, ob das auch für sie so ist. *Nicht die Meinung des Klienten, sondern die Aussage/der Ausdruck des Energiebildes ist relevant*
- Kl: Zwei hinten gucken skeptisch, aber die tauen langsam auf. Ich spüre, dass ich es be-reue, dass ich die letzten Jahre so viel Gas gegeben habe.
- Th: Sag es ihnen direkt. *Anstoßen eines leichten energetischen Prozesses, um den Klienten eine Prozess-Erfahrung machen zu lassen und zu testen, wie elastisch/unelastisch sich seine Innenwelt zeigt.*
- Kl: „Es tut mir leid, dass ich Sie so überrannt habe die ganze Zeit. Ich hätte mir einfach mehr Zeit nehmen müssen, es hätte uns allen viel Ärger erspart.“ (atmet tief durch)
- Th: Was passiert gerade in deinem Körper? Spür das mal.
- Kl: Ich bin angespannt. Jetzt kommt der erste auf mich zu und reicht mir die Hand.
- Th: Spür, was passiert und sage es direkt, wie es dir jetzt gerade geht.
- Kl: (verlegen) „Ich bin gerade ganz angespannt nach dieser Erkenntnis. Es tut mir leid, dass ich nicht so ganz da war die letzten Jahre“. – Zwei lächeln mich jetzt an. Das ist schön! Sie geben mir die Hand. Das tut mir gut. (lacht zufrieden)
- Th: Ja, nimm das wahr, spüre es und drücke es direkt aus!
- Kl: „Ich bin froh, dass Sie nicht nachtragend sind!“
- Th: Spür mal in deinen Körper, was da jetzt passiert.
- Kl: Ich fühle mich freier.
- Th: Gibt es da noch jemanden, der wichtig ist und mit dem du noch nicht in Kontakt warst?
- Kl: Der Chef sagt, alle sind trotzdem froh, mich gehabt zu haben, weil sie sich auf mich verlassen konnten. Ich habe meine Arbeit vernünftig gemacht. (Pause) Jetzt bin ich echt erleichtert!
- Th: Ja, spür das mal! Es ist gut, Angespantes aufzulösen. Ist jetzt noch was zu tun hier für dich?
- Kl: Ich will mich bei allen bedanken. „Sie sind gute Chefs gewesen und haben an mich geglaubt und mir den Rücken gestärkt“ (atmet tief auf). Ich dachte immer, ich hätte zu wenig Anerkennung bekommen. Aber jetzt merke ich, dass es von der Ebene her, auf der ich mich bewegt habe, völlig angemessen war. Ich war ja auf der Leistungsebene schon ganz weit oben. Und es waren nur noch kleine Schritte möglich und die Aner-

kennung entsprechend auch klein, so dass alles gepasst hat. Ich habe da gar keinen Grund, nachtragend sein zu müssen. (Pause). Jetzt wird mir auch klar, dass ich immer einen Weg gesucht habe, um fachlich besser zu werden, immer besser! Jetzt merke ich gerade, dass ich meine Persönlichkeit habe hinten runter fallen lassen. Ich habe alles getan, fachlich immer besser zu werden, um mehr Anerkennung zu kriegen. Ich habe mich dabei völlig aus den Augen verloren! *Selbsterfahrener Erkenntnisgewinn; wichtige Grundhaltung mit Bezug zum Thema zeigt sich hier.*

Th: Lass jetzt mal dein "Ich" da sein und sage dir das selbst direkt! *Konfrontation zur Informationsgewinnung*

KI: „Ich habe da was falsch gemacht, die ganzen Jahre. Ich hätte mich mehr um dich kümmern müssen. Dass ich mit mir selber im Reinen bin, nicht immer nur schaue, was andere meinen oder wollen könnten. Du selbst, also ich selber bin wichtig. Wollen wir das angehen zusammen?“ (Pause)

Th: Okay! Wie reagiert dein Ich? Sage es direkt!

KI: „Ich merke, du bist ein bisschen böse. Das kann ich verstehen. Ich habe dich ja auch all die Jahre ignoriert.“

Th: Jetzt versuche mal zu hören, was dein Ich dir zu sagen hat. Ohne dass du dabei etwas denkst. Lass es einfach sprechen. Frage es, was du jetzt tun kannst. Du kannst ganz wichtige Informationen aus deinem Unbewussten bekommen.

KI: Ich höre: "Tu, was dir Spaß macht, lass los! Tu, was dir in den Sinn kommt. Wenn du etwas tust, was anderen nicht gefällt, können die es dir ja auch sagen. Mach einfach! Andere machen das doch auch! (tiefes Durchatmen) Du musst dich nicht immer kontrollieren, nicht immer über alles nachdenken. Lass zu, mehr zu fühlen, mehr zu genießen!" (tiefes Durchatmen, Pause). Mein „Ich“ deutet jetzt auf eine alte Kiste, die durchscheinend geworden ist. Vielleicht sollte ich da mal hin gehen. (Völlig überrascht). Da ist ja ein Bild von Mutti drin, jetzt wird es interessant!

Th: Frag sie, warum sie hier ist!

KI: „Das ist ja eine Überraschung! Was machst du denn hier?“ – Sie sagt nichts.

Th: Wie schaut sie dich an? Sage es ihr direkt! *Konfrontationserhöhung zur Informationsgewinnung*

KI: „Du schaust wie immer. Warum bist du hier? Hast Du einen bestimmten Grund?“ (Pause) Mmh! Jetzt kommt mir ein Satz aus der Kindheit hoch (Pause). Ein Satz, den ich oft von ihr gehört habe: "Was sollen denn die Leute denken!" *Mustersatz mit klarem Bezug zum Thema und Herkunft.* „Da fällt mir noch was auf: Du bist eine Person, die gerne und viel arbeitet, auch alles perfekt machen will. Und du regst dich gern über Menschen auf, die es eben nicht hinkriegen oder nicht so machen.“ Das habe ich übernommen, fällt mir jetzt auf! Ich bin genau so! Komisch! Ich habe so vieles hinterfragt. Aber ich habe nie die Verhaltensweisen der Menschen hinterfragt, die meiner Meinung nach etwas falsch machen oder anders machen als ich. Ich habe mich immer darüber aufgeregt, aber nie versucht, ein Verständnis dafür zu bekommen, warum sie das so machen oder evtl. falsch machen. Ich habe nie Hilfe, Unter-

stützung angeboten, nie nachgefragt. Naja, aufregen ist ja auch leichter! *Selbsterfahrender Erkenntnisgewinn; Aufdeckung eines unbewussten Verhaltensmusters mit seinen Auswirkungen und Herkunft.* Jetzt löst sich das Bild von meiner Mutter auf und die Kiste auch. Ich schaue jetzt, ob in den anderen Kisten noch was drin ist. Die erste ist leer, die zweite auch. Hier in der großen Kiste ist ein kleiner Ordner drin. (überrascht). Das ist ja mein Weiterbildungsordner! Ein dicker DIN A 4-Ordner mit allen Zeugnissen drin. (Pause) Kann das sein, das er hier auftaucht als Symbol für meine Jagd nach Anerkennung?

Th: Frage ihn direkt, der weiß das!

KI: „Bist du das Symbol für meine Jagd nach Anerkennung? Für all die Jahre, in denen ich nicht ich selbst war? *Weiteres Verhaltensmuster wird selbst erkannt mit klarem Bezug zum Thema.* – Ich schlage ihn mal auf. (überrascht) Der ist ja richtig nach Themen sortiert, schön gemacht! Da ist eine Registerkarte, wo was drauf steht, aber dahinter ist nichts.“

Th: Was steht denn da drauf?

KI: „Persönlichkeit“ in Anführungszeichen. (Pause, nachdenklich). Persönliche Kompetenz, da habe ich nie was für getan! (Pause, hoffnungsvoll) Aber es ist ja noch Platz im Ordner, das könnte ich schaffen!

Th: Wie viele Seiten? Wie viel Platz?

KI: Jede Menge! Und ich habe auch noch leere Ordner zu Hause! Das wirkt auch wie eine Aufforderung: Jetzt mach doch endlich! Ja, mein Ich hat mir ja auch gesagt, ich soll den Arsch hochkriegen. *Zum wiederholten Mal der Faktor „fehlender Antrieb“.* Da ich momentan Zeit habe, passt das ja gut! Den Ordner nehme ich mit! (Pause). Die anderen Kisten sind alle leer.

Th: Frage die Kisten doch mal, ob sie darauf warten, gefüllt zu werden oder ob sie sonst noch eine Funktion haben für dein Thema.

KI: „Ihr steht hier so rum. Ist da noch irgendwas oder wartet ihr darauf gefüllt zu werden?“ (Pause) Kein Feedback!

Th: Dann schau dich mal um in dem Raum, ob da noch etwas ist, was wahrzunehmen ist.

KI: (Pause) Nein!

Th: Jetzt ist das hier dein „Nicht-Ich“-Raum. Er hat dir ja einiges gezeigt und an Erkenntnissen gebracht zu deinem Thema. Damit wir die Sicherheit haben, dass du alles wahrgenommen hast, was für dein Thema wichtig ist, frage mal den Raum direkt, z. B.: „Nicht-Ich-Raum, gibt es für mich noch etwas Wichtiges zu erkennen? Wenn „ja“, blinke grün und, wenn „nein“ blinke rot.“ *Zur Intensivierung der Bestandsaufnahme.*

KI: „Hallo, Nicht-Ich-Raum! Ich habe mich hier umgeschaut. Hast du noch ein Geheimnis für mich? Gibt es noch etwas, was ich erkennen muss? Gib mir noch ein Zeichen, wenn da noch was sein sollte.“ (Pause, überrascht) Da ist eine Kiste aufgesprungen – ein Kastenteufel!

Th: Frage ihn, warum er da ist!

Kl: „Willst du mich verscheißern?“ Ach so: ein Kastenteufel soll ja erschrecken! (nachdenklich). Erschrecken, erschrecken ... das ist wohl meine Ängste-Kiste!

Th: Frag sie direkt! *Nicht die Meinung des Klienten ist relevant sondern die Aussage/der Ausdruck des Energiegebildes.*

Kl: „Bist du meine Ängste-Kiste?“ Sie bestätigt das. Sie hüpfte vor mir herum.

Th: Schau mal rein, welche Ängste sind das?

Kl: Da ist ja mein Ordner wieder! Er sagt, dass er für die Angst vor Misserfolg, vor Versagen steht; trotz aller Fachkenntnisse. Kein Wunder, dass das mit der Selbständigkeit nicht klappt! Da ist noch eine Spardose drin; finanzielle, existenzielle Angst. Viele Ausgaben, keine Einnahmen; Schulden zu verursachen macht mir schon immer Angst. Da ist noch ein Bild von meiner Freundin drin. Sie sagt, es ist Beziehungsangst im Sinne von etwas falsch zu machen in der Beziehung. Das ist wie ein roter Faden: Angst, etwas falsch zu machen. Ich weiß, dass es kein Richtig oder Falsch gibt. Aber die Angst ist da, das habe ich wohl aus der Kindheit übernommen. *Selbst erfahrener Erkenntnisgewinn; Aufdeckung von Ängsten und eines Verhaltensmusters mit klarem Bezug zum Thema.*

Th: Schau mal, ob noch was in der Kiste ist!

Kl: Der Teufel grinst zufrieden. Da ist nichts mehr drin.

Th: Frage ihn, ob noch etwas Wichtiges wahrzunehmen oder zu tun ist!

Kl: „Habe ich alles erkannt oder ist da noch was versteckt?“ Er schüttelt den Kopf. Schön!

Th: Spüre jetzt in deinen Körper. Wie fühlst du dich gerade? Wie fühlt sich dein Körper an?

Kl: Da ist Unruhe im Kopf. Ich habe den Eindruck, als müsste ich was tun, aktiv werden.

Th: Okay: Dann stell dich mal in den Raum, in deinen Themen-Raum. Frag den Raum direkt, was hier noch für dich zu tun ist.

Kl: Ich habe den Eindruck, die Kisten zerlegen zu müssen.

Th: O.K., dann tue das!

Kl: (lacht) An der Tür hängt jetzt das Schild „Zum Sperrmüll“: d.h., ich brauche die Kisten nicht mehr. Der Raum ist insgesamt heller geworden, die Fliesen sind schön blau, die Wände weiß und das „Sperrmüll“-Schild ist weg. Jetzt bin ich wieder am Fuß der Treppe.

Th: Bevor du hoch gehst, lass uns noch einen Check machen. Wir haben verschiedene Aspekte zu deinem Thema gesehen. Jetzt können wir zum Abschluss checken, welcher Aspekt welchen Anteil hat und ob noch etwas fehlt, was dazu beigetragen hat, dass du dich nicht gelebt hast. *Zur Übersicht und Vervollständigung der Be-*

- standsaufnahme*. Lass jetzt mal deinen Chef auftauchen und spür mal, ob du ihn als Mentor gebrauchen kannst in deiner Innenwelt zukünftig. Frage ihn mal direkt!
- KI: Fachlich ja, aber persönlich bin ich mir nicht so sicher, ob er der Richtige ist.
- Th: O.K.! Dann lass mal ein Symbol, ein Wesen auftauchen für das Thema „Anerkennung“. Was erscheint da?
- KI: Mein Kater taucht auf.
- Th: Frag mal den Kater, wie groß der Anteil „Anerkennung“ am Grundthema „Dich selbst leben“ ist! *Die Bedeutung der einzelnen Faktoren soll damit angezeigt werden.*
- KI: 20 – 30 %
- Th: Dann hatten wir noch deine Mutter. Lass sie mal da sein und frag sie direkt, wie viel Anteil in Prozent sie daran hat, dass du dein Ich nicht lebst.
- KI: „Welchen Anteil hast du daran, dass ich mich selbst nicht lebe?“ Sie sagt: 30 %.
- Th: Frag sie, ob sie bereit dazu ist, dich zu unterstützen in deiner Innenwelt. *Aufzeigen einer Ressource.*
- KI: „Magst du mir dabei helfen, mein Leben wieder zu leben?“ – Ja, sie nickt mit dem Kopf!
- Th: Dann hast du ja noch diesen wunderbaren Ordner mit viel Platz drin. Frag mal den Ordner, ob er bereit ist, dich dabei zu unterstützen, den Platz hinter der Registerkarte „Persönlichkeit“ zu füllen!
- KI: (überrascht). Der ist gleich aufgesprungen!
- Th: Jetzt haben wir noch keine 100 % an Aspekten zusammen zu deinem Thema. Wir sind bei ungefähr 60 %. Lass mal dein Ich da sein und frag es, welche Zusammenhänge oder Aspekte wir noch nicht gesehen haben, die dich daran hindern, du selbst zu sein. *Zum Vervollständigen der Bestandsaufnahme, wobei die 60 % ein Orientierungswert mit symbolischem Charakter sind.*
- KI: „Zeig mir, woran es noch liegt, was noch eine Rolle dabei spielt, dass ich noch nicht ich selbst bin, nicht sein kann oder nicht sein will.“ (nachdenklich) Vielleicht bin ich ja ich selbst, aber ich will nicht so sein.
- Th: Hat das etwas mit Selbstwert/Selbstliebe zu tun?
- KI: Selbstbewusstsein, Selbstachtung.
- Th: Dann frag mal dein Ich, ob das ein wichtiges Thema für dich ist. *Nicht die Meinung des Klienten, sondern die Aussage/der Ausdruck des Energiebildes ist relevant.*
- KI: Ja, ganz klar!
- Th: Dann frag mal dein Ich, wie viel Prozent Anteil dieses Thema an deinem Haupt-Thema „Nicht-Ich“ hat. *Die Bedeutung für das Symptom soll damit angezeigt werden.*

- KI: 50 % oder mehr!
- Th: Dann bitte mal dein Ich, dir ganz kurz zum Überblick Szenen zu zeigen aus deiner Vergangenheit, die zu deinem jetzigen Zustand beigetragen haben; ganz bestimmte Erlebnisse, die du gehabt hast. *Zur Aufdeckung selbstähnlicher Erfahrungen.*
- KI: In der Schule bin ich oft den anderen aus dem Weg gegangen, habe ich mich oft versteckt, weil ich mich so sicher gefühlt habe. Ich glaube, das mache ich heute noch anstatt zu sagen: Hier bin ich! *Erkenntnis einer Lebenshaltung mit Bezug zum Thema.* Früher hatte ich einen relativ großen Freundeskreis, obwohl ich einfach nur dabei war, nur zugehört habe, nur anwesend war, wurde ich einfach so angenommen. Keiner hat gesagt: „Hey, sag doch mal was!“ Ich konnte sein, wie ich wollte. Man hat mich zwar ab und zu übersehen, aber gut.
- Th: Wie zufrieden warst du denn damit, sozusagen etwas farblos, unauffällig zu sein?
- KI: Naja, es gab halt keinen Stress. Ich habe mich sicher gefühlt.
- Th: Wärest du gern mal aus dir herausgegangen?
- KI: Es gab solche Situationen, aber nur mit Alkohol. Ich habe immer einen Antrieb gebraucht. (Pause, nachdenklich). *Der Aspekt „fehlender Antrieb“ zeigt sich hier wiederholt.* Ich wollte eigentlich, habe mich aber nicht getraut, obwohl ich mich sicher fühlen konnte.
- Th: Gibt es noch etwas wahrzunehmen? Dein Vater ist noch gar nicht aufgetaucht. Lass ihn mal da sein und frag ihn, ob er auch etwas damit zu tun hat!
- KI: Der ist nicht da, hat keine Bedeutung.
- Th: Lass ihn mal da sein und frag ihn direkt, um ganz sicher zu gehen.
- KI: Der taucht nicht auf
- Th: War er in deinem realen Leben als Vater für Dich nicht präsent, nicht wahrnehmbar?
- KI: Wir hatten ein sehr gutes Verhältnis, aber das hat sich dann im Laufe der Zeit geändert.
- Th: O.K.! Wenn jetzt dein Vater nicht auftauchen will, dann frag dein Ich, ob er für dein Thema wichtig ist.
- KI: Ist mein Vater hier wichtig? – Nein. *Die Frage ist, warum der innere Vater hier nicht auftauchen kann, auch wenn er nicht beteiligt sein soll am Thema. (Zumal im Nachfolgenden die Geschwister sich dennoch zeigen).*
- Th: Hast Du Geschwister?
- KI: Einen Bruder, eine Schwester.
- Th: Lass die mal da sein und frag sie, ob sie wichtig für dein Thema sind.



KI: „Habt ihr was damit zu tun?“ – Verständnislose Blicke zwischen den beiden. Also nicht!

Th: Wie ist jetzt dein Grundgefühl?

KI: Positiv, nachdenklich.

Th: Wie fühlt sich dein Körper an?

KI: Eher ruhig, aber die Hände zucken leicht.

Th: Wenn du dem Impuls deiner Hände folgen würdest, was würdest du tun?

KI: Der Daumen zuckt stärker, die anderen Finger auch!

Th: Frag mal deine Finger, was sie dir sagen wollen.

KI: „Mach endlich los! Fang endlich an!“ *Auch hier zum wiederholten Mal der Aspekt „fehlender Antrieb“*

Th: Du hast ja mehrmals so was gehört wie: Krieg deinen Arsch hoch, mach endlich! Hast du eine Idee, was genau zu tun ist?

KI: Die Zeit nutzen, die ich jetzt habe, um was für mich zu tun. Meine Ziele mir nochmal klar vor Augen zu holen und zu verfolgen. Meine Selbständigkeit zu forcieren, Kontakte zu knüpfen. Ich bin in ein neues Umfeld gezogen, ich kann einfach neu anfangen. Es ist eigentlich wie geschaffen für einen Neuanfang. Die alten Erfahrungen hinter mir lassen, vorrangig etwas für mich zu tun.

Th: Was meinst du mit: „für dich tun“. Was ist das konkret? Lass mal dein Ich da sein und frag es konkret: „Was steht als nächstes für mich an? Was würde mir gut tun?“ *Hier sollen Lösungsmöglichkeiten konkretisiert werden.*

KI: „Was soll ich als erstes tun, um mich als vollwertiger Mensch fühlen zu können?“ Es sagt, ich sitze zu oft auf der Couch!

Th: Was sollst du stattdessen machen?

KI: Die Wälder sind so schön gerade. Ich soll das Fahrrad aus dem Keller holen.

Th: Was würde das für dich bedeuten, wenn du mehr „herausgehen“ würdest, z. B. Fahrrad fahren würdest. Tu das mal in deiner Innenwelt und spür, was sich verändert, auch in deinem Körper. *Probehandeln in der Innenwelt*

KI: Ich komme in Aktivität, aus dem Statischen raus. Blockaden gehen weg, auch der Kopf kommt mehr in Fluss, mehr Ideen, freier, ohne Grenzen. Das wäre zumindest ein Anfang!

Th: Jetzt möchte ich noch mal zurück zum Thema „Selbstachtung“ als letzten Punkt. Lass mal eine Skala, eine Sanduhr oder etwas Ähnliches auftauchen, um ein Bild zu bekommen, wie viel Selbstachtung noch fehlt.

KI: Da ist eine Sanduhr. 1/3 habe ich schon, 2/3 fehlen noch.

- Th: Dann spür noch mal in dich hinein, ob es in deiner Innenwelt zu deinem Thema jetzt noch irgendetwas Wichtiges zu tun oder zu sagen gibt oder, ob es sich rund für dich anfühlt.
- KI: (Pause) Mein Spiegel – „Ich“ taucht noch mal auf (Pause) Auf gute Zusammenarbeit! Dankeschön! (sichtlich berührt). Es gibt mir jetzt die Hand!
- Th: Ja! Spür die Verbindung zu deinem Ich – also zu dir selbst – und lass dich tief davon berühren. Atme es in jede deiner Körperzellen ein, genieße es. Ein wichtiger Schritt zur Selbstachtung! *Aufzeigen einer Ressource.*
- KI: (genießt sichtlich)
- Th: Bleib damit jetzt noch ca. 10 Minuten in der Entspannungsphase.

### **Übersicht der relevanten Faktoren**

*Das Thema des Klienten „sich selbst nicht leben“ wird symbolisiert durch den „Nicht-Ich“-Raum. Im Verlauf der Sitzung kristallisieren sich folgende Faktoren/Themenfelder/Muster im Zusammenhang mit diesem Thema heraus:*

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| a) Anerkennung                   | <i>durch immer mehr Leistung; auf der Jagd danach, sich selbst aus den Augen verlieren</i>  |
| b) Mutter:                       | <i>„Was sollen denn die Leute denken?“<br/>Viel und gern gearbeitet, perfekt; ohne Verständnis für Menschen, die nicht so sind.</i> |
| c) Ängste:                       | <i>vor allem die Angst, etwas falsch zu machen</i>  |
| d) Mangelndes Selbstbewusstsein: | <i>sich verstecken, nicht aus sich herausgehen, starkes Sicherheitsbedürfnis</i>  |
| e) Ressourcen:                   | <i>gute Verbindung zum „Ich“, hilfsbereite Mutter, viel Platz im Ordner „Persönlichkeit“, mehrere „Antreiber“</i>                   |
| f) noch zu klären:               | <i>Relevanz des Vaters</i>  |

Natürlich wirken die Fakten a) – d) nicht, wie hier dargestellt, linear sondern sie stehen in engem Zusammenhang, haben Wechselwirkungen, bedingen sich gegenseitig und führen so zu dem Symptom „sich selbst nicht leben“.