

# Supervisions-Sitzung Siglinde Lixenfeld Berufsausbildung B 5 - 61

## Die zwei Seiten der Medaille (Panikattacken)

**Die Klientin muss in der nächsten Zeit eine wichtige berufliche Entscheidung treffen, die ihr sehr schwer fällt. Bereits als sie um die Entscheidung gebeten wurde, traten massive Angstgefühle auf. Die Panik fühlt sich an wie „Fetzen im Kopf, nicht mehr klar denken können und zugleich das Gefühl, ganz tief nach unten zu sinken“. In dieser Sitzung findet und bearbeitet die junge Frau mehrere Schlüsselsituationen aus ihrem Leben, die mit dieser Panik verknüpft sind, aber immer bleibt das Gefühl, „da hängt noch mehr daran, da muss noch etwas Tieferes sein“. Erst gegen Ende der Sitzung, als die Klientin sich gerade ganz intensiv in diesem Panikgefühl befindet, taucht plötzlich ihre Mutter in den inneren Bildern auf, und die Klientin erkennt mit Entsetzen, dass diese sie nicht annehmen kann. Es folgt eine intensive Prozessarbeit, die als Endergebnis eine tiefe Entspannung bei der Klientin herbeiführt, verbunden mit dem inneren Bild, endlich von der Mutter in den Arm genommen zu werden. Eine tiefes inneres Gefühl von „Angenommen-sein“ macht sich nun in der Klientin breit und diese Grundgefühl scheint eine wichtige Voraussetzung zu sein, um dem Leben mit all seinen Entscheidungen selbst bewusst gegenüberzutreten zu können.**

Th: *liest einen Entspannungstext vor und steigt in die Seelenlandschaft hinab.*

Wieviel Türen kannst du auf der rechten Seite sehen?

K: Zwei. Noch eine davor. Eine Tür ist offen. Die war zu und jetzt ist sie offen.

Th: Wo möchtest du denn mal gucken oder wo fühlst du dich angezogen?

K: Ich dreh mich jetzt um und gehe jetzt da rein.

Th: Bist du schon drin?

K: Da gibt es so etwas wie einen Vorraum, der ist hell, hellcremefarben die Wände und auch die Decke.

Th: Alles schön hell!

K: Da gibt es eine Treppe nach unten und da gibt es auch noch einen Durchgang. Mich zieht die Treppe nach unten.

Th: Dann versuche es doch mal, nimm die Treppe nach unten.

K: Ich gehe jetzt die Treppe runter. Ziemlich schmal und geht so rechts im Bogen.

Th: Treppe schmal ...

K: Ich stehe auf der Treppe und ich habe das Gefühl, ich bleibe da hängen, es geht nicht weiter.

Th: Was ist das? Du stehst auf der Treppe und bleibst hängen. Angewachsen?

K: Ja, ich will zwar weitergehen, aber es geht nicht.

Th: Was ist da wie angewachsen?

K: Ich kann mich nicht bewegen.

Th: Kennst du das – wie angewachsen?

K: Nicht bewegen ...

Th: Du stehst jetzt auf der Treppe und bist wie angewachsen, du kannst dich nicht bewegen. Willst du die Treppe mal fragen, warum du angewachsen bist? Frag die Treppe, warum sie dich dort so festhält.

K: Warum kann ich da nicht weiter runtergehen? Jetzt taucht da ein Handlauf auf, den habe ich vorher nicht gesehen. Ich halte mich da jetzt links fest und gehe jetzt weiter.

Th: Du hast einen Handlauf jetzt gefunden, an dem hältst du dich jetzt fest und gehst weiter nach unten. Kannst du was sehen, was entdecken, was spüren?

K: Ich sehe nur die Wand, an der ich entlang nach unten gehe. Es wird jetzt dunkler.

Th: Bist du schon irgendwo gelandet?

K: Ich bin jetzt unten wie in so einem Treppenhaus mit marmorierten Fliesen. Unter der Treppe ist noch Platz.

Th: Wie ein Podest?

K: Was soll ich denn hier?

Th: Was sollst du denn hier? – Schau dich doch einmal um, ob du etwas erkennen kannst.

K: Ich habe das Gefühl, das Bild hat gewechselt: Ich bin in einem Tunnel.

## Die zwei Seiten der Medaille

Th: Du bist jetzt in einem Tunnel. – Und wie sieht der aus?

K: Ganz schwarz.

Th: Bist du da drin in dem Tunnel oder schaust du ihn dir nur von außen an?

K: Ich bin da drin.

Th: Du bist da drin. Und der Tunnel ist ganz dunkel, schwarz. Frag mal den Tunnel, warum er so schwarz ist.

K: Warum bin ich hier, was willst du mir zeigen, Tunnel?

Th: Frage mal, was gibt es für dich da zu erledigen? – Kannst du es dir etwas heller machen, hast du eine Taschenlampe oder eine Kerze, damit du etwas sehen kannst.

K: Ich brauche nichts zu sehen, ich fühle das.

Th: Was fühlst du denn?

K: In diesem Tunnel drin, da bin ich.

Th: Du bist in dem Tunnel ... Gefällt es dir da in dem Tunnel, fühlst du dich dort wohl?

K: Das ist nicht bedrohlich oder so.

Th: In dem Tunnel, da bin ich. – Was gibt es für dich da?

K: Da kommt: Ich bin!

Th: Schön, ich bin.

K: Da kommt keiner, ich bin. Ich bin da. Ich bin da! Und jetzt fängt mein Herz an, zu klopfen.

Th: Dann frag mal dein Herz, was mit ihm los ist.

K: Es hat Angst.

Th: Sprich mal die Angst direkt an.

K: Angst, ich fühle dich! - Die Angst freut sich, dass ich sie fühle.

Th: Die Angst freut sich, dass du sie fühlst.

K: ... dass ich keine Angst mehr vor ihr habe.

Th: Sage es ihr doch einmal direkt!

K: Angst, ich kann dich fühlen.

Th: Ich kann dich fühlen, ich habe keine Angst mehr.

K: Es stimmt so nicht ganz. Die Angst, wenn sie da ist, macht sie mir trotzdem dieses Gefühl.

Th: Kennst du so ein Gefühl?

K: Es ist nicht mehr so, dass ich vor ihr weglaufe. Ich nehme die Angst wahr und das ist in Ordnung so. Das ist dann einfach so.

Th: Du nimmst die Angst wahr und läufst nicht mehr davor fort. – Die Angst weiß das jetzt.

K: Sie ist nicht mehr so bedrohlich. Ich wollte nur das Gefühl loswerden.

Th: Wie ist das mit dem Gefühl? Schau es dir einmal an. – Du hast von der Angst gesprochen und von diesem Gefühl. Frag doch mal das Angstgefühl. Vielleicht kann es dir etwas sagen, dich weiter bringen.

K: Es freut sich, dass ich es jetzt so wahrnehme und so anerkenne, wie es gerade da ist.

Th: Wie fühlst du dich jetzt in dem Tunnel, ist es so in Ordnung für dich? Hast Du ein Plätzchen, wo du damit umgehen kannst, oder wie spürst du das?

K: Im Tunnel bin ich nur bei mir. Hier kann mich niemand stören und es kommt auch nichts von außen. Es ist unzerstörbar.

Th: Gibt es denn einen Platz, wo du dieses Gefühl der Unzerstörbarkeit nicht hast? Wo deine Angst wieder zerstört wird? Lass mal eine Situation auftauchen...

K: Wenn ich nicht bei mir bin.

Th: Was ist dann, wenn Du nicht bei dir bist? Dort bist du bei dir, in dem Tunnel. - Ich bin ich, hast du gesagt. Gibt es eine Situation, wo du nicht bei dir bist?

K: Angst, zeige mir mal eine Situation.

Th: Angst, zeige mir mal eine Situation, lass etwas auftauchen, wo du nicht bei dir bist.

K: Dann ist die Verbindung zu meinem „ich bin da“ abgeschnitten.

Th: Dann sag das mal der Verbindung, dass es dann abgeschnitten ist.

K: Die Angst steht dazwischen. Dann kann ich mich nicht mehr fühlen.

## Die zwei Seiten der Medaille

Th: Dann lass doch mal so eine Situation auf tauchen. Lass dich mal dahin führen, wo es entstanden ist, dass die Verbindung abgeschnitten ist.

K: ... wo es entstanden ist. Die Situation kenne ich, wo es entstanden ist.

Th: Atme einmal richtig tief in en Bauch ein. Die Angst soll sich einmal zeigen.

K: Irgend etwas im Krankenhaus.

Th: Lass es einmal da sein.

K: Ich bin klein ...

Th: Klein und im Krankenhaus.

K: Ich liege in einem Säuglingsgitterbett und werde jetzt durch den Gang geschoben.

Th: Wo wirst du hingebracht?

K: Ich werde auf den Gang geschoben.

Th: Bleibt einmal ganz da! Du wirst auf den Gang geschoben. Was macht das mit dir? Du bist ganz klein im Krankenhaus und wirst abgeschoben.

K: Abgeschoben! Es kommt keiner.

Th: Spreche doch das Abgeschoben mal direkt an.

Das ist ein Gefühl – keiner da! Genau, das ist das Gefühl, keiner ist da. Das ist genau das gleiche Gefühl wie in der Höhle.

Th: Wie mit der Verbindung, die abgeschnitten ist!

K: Fühlst sich genauso an. Ich bin allein. Ja! Ich habe es aufgegeben zu schreien oder irgendetwas zu tun.

Th: Du hast es aufgegeben, zu schreien oder etwas zu tun.

K: Genau, oder in diesem Gefühl. Egal, was passiert: Ich bin hier, das weiß ich.

Th: Geh noch mal zurück in die Zeit, als du ein kleines Mädchen warst, wo du das Gefühl ...

K: Ich schwanke ständig hin und her zwischen den beiden Situationen.

Th: Du springst ständig hin und her. Spür doch mal rein.

K: Wie kann man das beschreiben? – Wie lebendig begraben, wie lebendig tot. Körperlich da, aber ...

Th: Sprich doch mal den Tod an. Was kannst du mir sagen, was kannst du mir zeigen? - Lebendig tot – sprich die Situation mal an, das Gefühl, das du hast.

K: Da ist nichts – Stille, Ruhe.

Th: Willst du in dieser Stille drin bleiben oder willst du dort etwas unternehmen, willst du da raus.

K: Ich kann da raus, wenn ich das will und ich kann da rein, wenn ich das will. – Nur die Angst ist da.

Th: Du fühlst dich zeitweise wie lebendig tot und dann wieder: Ich bin da. - Ist es so wie mit den zwei Seiten der Medaille?

K: So etwas wie aktiv und passiv, Tag und Nacht – Polarität, so etwas dazwischen. Nur, wenn die Angst da ist, dann kann ich nicht aktiv sein. Dann komm ich da nicht raus.

Th: Dann gehe doch in eine Situation, wo die Angst da ist und du nicht raus kommst.

K: Zeige mir mal eine solche Situation, wo ich da nicht wieder rauskomme.

Th: Lass mal eine Situation kommen!

K: Alles schwarz, es taucht nichts auf.

Th: Vielleicht kann dir das Schwarze ja weiterhelfen, sprich es einmal an.

K: Schwarz, ich nehme ich wahr.

Th: Was ist mit dem Schwarzen, wenn du sagst: ich nehme wahr!

K: Es macht überhaupt nichts. Es ist da überall um mich herum.

Th: Wie ist es für dich, überall im Schwarzen zu sein?

K: Das kenne ich ja, es ist nicht unangenehm, weil ich es kenne. Das ist ja mein Schutzraum.

Th: Wie ist es, wenn du aus dem Schutzraum rausgehst und die andere Seite der Medaille kennlernst?

K: Jetzt wird es heller!

Th: Kannst du etwas erkennen, wenn es hell wird?

K: Ich bin jetzt im Wald. Die Sonne scheint durch die Bäume. In der Sonne sehe ich einen Teich oder einen Tümpel und da schaue ich mir die Tiere darauf an.

## Die zwei Seiten der Medaille

Th: Da sitzt du im hellen Wald in der Sonne am Teich und lässt es dir gut gehen. Dort fühlst du dich wohl.

K: Da ist es auch still, aber es ist hell.

Th: Ist es die zweite Medallenseite dann.

K: Das ist die andere Seite.

Th: Das ist jetzt die zweite Seite von der Medaille.

K: Jetzt ist es so, als ob ich aus der Vogelperspektive schaue.

Th: Ich gehe jetzt weiter, weiter, weiter ...

Th: Gehst du oder fliegst du?

K: Ich bin in den Wolken.

Th: Wo fliegst du denn hin?

K: Ich will zurückfliegen.

Th: Dann mach es doch mal! Gibt es auf dem Weg zurück noch etwas Wichtiges zu entdecken für uns?

K: Ich fliege über einen Tannenwald.

Th: Landest du in dem Tannenwald?

K: Nein, ich fliege darüber hinweg.

Th: Hat der Tannenwald für dich eine Bedeutung?

K: Ja, der hat was mit der Dunkelheit zu tun. Der fühlt sich ganz anders an.

Th: Da hast du wieder die zwei Seiten von der Medaille. Du spürst beim Tannenwald, beim Laubwald hell und dunkel.

K: Es gibt immer zwei Seiten. Was spiele ich dabei für eine Rolle.

Th: Sprich doch selbst mit dir, sprich dich einmal an.

K: Was wollt ihr mir damit zeigen und sagen? Dass ich auch zwei Seiten habe!

Th: Du hast auch zwei Seiten.

K: Das ist mir wohlbekannt.

Th: Kennst Du!

K: Ja kommt, aber noch nicht gänzlich ...

Th: Sprich mal die beiden Seiten an, welche nimmst du zuerst?

K: Die rechte!

Th: Nun spreche mal deine Medallenseite an!

K: Dann zeig dich doch mal! Zeig dich doch mal in Form einer Gestalt oder einer Situation! – Komm schon! - Ne, sagt er, so redet er nicht mit mir.

Th: Will er nicht?

K: Nein, das will er nicht, er will, dass ich ihn nicht anspreche!

Th: So, du sprichst nicht mit ihm.

K: Nein, er spricht nicht mit mir.

Th: Dann frage ihn doch mal, wie du ihn anfassen sollst.

K: Das finde ich lächerlich.

Th: Wenn du nicht von ihm angesprochen wirst, dann musst du ihn ansprechen. Irgendwie musst du an ihn herankommen.

K: Wie hättest du es denn gerne?

Th: Wie hättest du es gerne?

K: Das klingt ein wenig ironisch.

Th: Kennst du das?

K: Ja, das kenne ich auch. Kann ich auch nicht vertragen, hast du Recht. Je nachdem, in welcher Situation ...

Th: Dann sprich doch den ironischen Teil einmal an.

K: Bist du der ironische Teil in mir? - Nein, das ist der ernste.

K: Der sich manchmal nicht ernst genommen fühlt. Warum fühlst du dich manchmal nicht ernst genommen? – Weil, wenn man etwas sagt, was wichtig ist, dann wird das einfach übergangen.

Th: Dann frage doch diesen Teil konkret, warum er das macht! Warum er dich nicht ernst nimmt. Sage ihm, dass du ernst genommen werden willst!

K: Du, ich bin mir wichtig und ich möchte, dass ernst genommen wird, was ich sage!

Th: Lass doch einmal eine Person auftauchen, die dich nicht ernst nimmt.

## Die zwei Seiten der Medaille

K: Wie fühlt sich das denn an?

Th: Was fühlt sich wie an?

K: Ich habe das Gefühl, ich sinke immer weiter, weiter, weiter ...

Th: Es ist an der Zeit, dass du den Teil, der dich nicht ernst nimmt, heranholst, damit er dich endlich einmal ernst nimmt.

K: Ich sinke so tief - ...

Th: Du musst in Handlung gehen, du sinkst immer tiefer, du musst dem Teil, der sinkt, die Meinung sagen!

K: Ich muss erst einmal dieses Gefühl überhaupt verarbeiten. Ein völlig neues Gefühl!

Th: Dann gehe doch mal in das Gefühl! Rede doch mit dem Gefühl, dass du zu verarbeiten hast! Ein völlig neues Gefühl! Das kennst du überhaupt noch nicht!

K: Es ist, als ob ich immer tiefer in eine Schlucht sinke, immer tiefer ... Ich muss zuerst dieses Gefühl integrieren.

Th: Dann tu das! ... Hast Du das Gefühl jetzt? – Dann sprich es jetzt direkt an, was es für ein Gefühl ist.

K: Was ist das für ein Gefühl? Es ist fast wie ein Versinken.

Th: Das kennst Du noch nicht. Sprich das Gefühl direkt an!

K: Ich habe das Gefühl: Wenn ich sage, ich bin mir wichtig, versinke ich sofort.

Th: Dann geh doch in das Gefühl: Ich bin mir wichtig!

K: (*zögert lange*)

Th: Das Gefühl kennst du noch nicht. Sag ihm, es soll dir weiterhelfen, weil du es noch nicht kennengelernt hast. Was ist das für ein Gefühl, das dir so fremd ist?

K: Zeige dich mir, ich würde dich gerne kennenlernen.

Ich sehe jetzt zwei Hände, die sich angefaßt haben.

Links ist eine weibliche Person und rechts ist eine männliche.

Es ist jetzt wieder alles schwarz und nur die Konturen sind goldfarben. Ich sehe nur Konturen, ich sehe keine Gesichter, ich kann nichts erkennen.

Ich sehe wieder die Hände. Sie stehen für eine tiefe Verbundenheit.

Der Eindruck war so stark, das so zu empfinden.

Th: Das Gefühl kennst du jetzt.

Das war jetzt die rechte Seite der Medaille. Möchtest du dir die linke Seite auch einmal anschauen?

K: (*zögert lange*)

Th: Bei den Händen war die linke Seite die weibliche Seite und die rechte die männliche. Möchtest du jetzt bei deiner linken Seite schauen?

K: Die linke Seite wird ganz warm.

Th: Die linke Seite wird ganz warm. Was macht das mit Dir?

K: Du macht da ganz schön Power rein (*lacht*).

Th: Ich habe auch ganz schön viel Power. – Wenn es zuviel wird und ich soll gehen, sage es mir.

K: Nein, zuviel ist es nicht, es ist o.k., aber es ist nicht meins und ich will ja jetzt nach meinem spüren.

Th: Dann denke ich, es ist besser, wenn ich gehe, dann hast du wieder deine Energie (*entfernt sich*). Dann spüre einmal in deine linke Seite, die weiche, die Frau ...

Der rechte Medallenseite ist der ernste Teil, der nicht ernst genommen wird und das Gefühl und die linke Seite, ist die weibliche Seite, die weiche ...

K: Was wird da?

Th: Ja, du hast doch die Weichheit gespürt, was ist jetzt da? Laß dir mal was zeigen.

K: Tauch mal auf:

Th: Laß mal was auftauchen.

K: Ich bin im Wald, in einem Birkenwald. Da ist eine Wiese dahinter, eine ganz weite Fläche, ein bißchen hügelig.

Th: Das wäre dann die Kehrseite der Medaille. Eben hast für Tannenwald Dunkelheit geschildert und jetzt den Laubwald für Licht. Und jetzt wird es beim Birkenwald hügelig ..

K: ... und sanft und viel freie Fläche.

## Die zwei Seiten der Medaille

Th: Was gibt es da?

K: Ich gehe jetzt die Wiese entlang, leicht nach oben. Jetzt komme ich über diesen Hügel drüber. Und auf der anderen Seite runter und dann geht es ganz steil nach oben. Nackter Felsen, da komme ich gar nicht ohne Ausrüstung hoch, da muss ich richtig klettern.

Th: Mal sehen, ob du dazu kommst, Hast du irgend etwas bei dir?

K: Ja, ich habe einen Rucksack dabei.

Th: Steigeisen, Bügel, alles dabei? Und dann willst du diese steile Wand hoch?

K: Ich muss mich erst mal sichern, Setze gerade die Sicherungsringe in die Wand, dann das Seil und jetzt klettere ich hoch.

Th: Du bist also in der Wand. Kommst Du vorwärts?

K: Ja, aber jetzt komme ich an einen Felsüberhang.

Th: Den kannst du doch auch problemlos überwinden!

K: So problemlos geht das nicht.

Th: Dann mach das mal in deiner Geschwindigkeit.

K: Ich glaube, es löst sich auf. Ich habe unter dem Felsvorsprung zwei Sicherungshaken eingeschlagen, das Seil durchgezogen und mir eine Affenschaukel gemacht. Und da schaukele ich jetzt. Und schaue mir erst mal die Landschaft an, was es da alles so gibt.

Th: So hängst du jetzt unter dem Felsen auf der Schaukel. Was gibt es da für dich zu entdecken?

K: Unten sind die ganzen Birkenbäume und rechts ist so eine Art Gebirgskamm, der sieht aus wie Lavagestein, er ist auch dunkler als der Fels an dem ich gerade bin.

Th: Aber du willst schon die Wand bis oben hin?

K: Ja, ich will ja sehen, was dahinter ist. Ich gehe jetzt weiter. Ich klettere weiter und immer höher, es ist nicht mehr weit bis zum Gipfel, bis ich oben bin.

Dort ist jetzt Schnee und Eis, ein Gletscher kommt dort runter.

Th: Schnee und Eis, heiß und kalt.

K: Vorher war es so schön sonnig und warm, dort scheint zwar auch arg die Sonne, aber es liegt Schnee und Eis.

Th: Was gibt es da oben für dich außer Schnee und Eis? Gibt es für dich was zu erledigen? Was hast du für ein Gefühl da oben? Geh mal in das Gefühl deiner linken Seite. Hast den Gipfel bestiegen und triffst dort auf Schnee und Eis.

K: Da gibt es für mich nichts, nur Schnee und Eis. Ich gehe wieder runter.

Th: Wie ist es mit dem Abstieg?

K: Ich bin jetzt in einer Senke.

Th: Geht der Abstieg besser als der Aufstieg oder ist er steinig?

K: Der geht schneller. Ich sitze jetzt da und mache Pause und esse ein Brot aus meinem Rucksack.

Th: Laß es dir gut schmecken.

K: Ich steige jetzt weiter ab und komme in einen Wald, dort ist viel Geröll. Ich bin in einer Abstiegsrinne, wo das Geröll vom Gletscher angesammelt ist, dort ist es ziemlich rutschig.

Th: Jetzt gehst du runter. Wo kommst du an?

K: Ich bin auf einem Grasweg durch den Wald. Der Wald ist aber nicht so hoch, es ist nur eine kleine Schonung und ich wandere durch die Landschaft.

Th: Du bist den Weg dort hoch, hast die große Anstrengung des Aufstiegs gehabt, bist wieder abgestiegen, hast eine Pause eingelegt. Aber wie sieht es mit deiner linken Seite aus, mit der linken Medailleseite, wo du reinspüren wolltest. Das könntest du jetzt tun nach dieser ganzen Anstrengung.

K: (*gähnt*) Ich bin jetzt richtig entspannt. Ich fühle mich jetzt richtig gut.

Th: Wie ist das mit der linken Medailleseite? Über die rechte haben wir jetzt alles erfahren, was die uns zeigen willst.

K: Sag mir mal „Gähnen“, was du mir jetzt sagen willst. Kann ich mich jetzt wieder entspannen, den Aufstieg habe ich jetzt hinter mir.

Th: Ja, dann kannst du in der Entspannung in die linke Seite reinspüren.

Die rechte Seite hat gezeigt, dass sie dich nicht ernst genommen. Der ernst Teil – und dann das Gefühl: männlich, weiblich, die Hand...

## Die zwei Seiten der Medaille

K: Ich habe gerade das Gefühl, als ob mir jemand die Hand gibt.

Th: Dir gibt jemand die Hand? Dann laß ihn mal kommen, hol ihn richtig nah vor dich und schau ihn dir an! Wer gibt dir die Hand?

K: Wer bist du? Zeig dich mal!

Th: Was macht das mit dir, spür in deinen Körper!

K: Ich fühle mich als Kind und jemand nimmt mich an die Hand.

Th: Geh doch zurück in die Kindheit. Wie alt bist du?

K: Vier, zwei.

Th: Du bist jetzt vier Jahre. Guck mal, wie du ausschaust und wer dich an der Hand hält.

K: Das ist der Jens.

Th: Das ist der Jens!

K: Er will mit mir spazieren gehen. Ich gehe auch mit. Irgendwann auf halbem Weg nimmt er mich auf die Schulter und wir gehen die Straße entlang, an der Schule vorbei und genau da sitzt es. Ich sehe das, aber ich komme nicht in das Gefühl und zwar tauchen Landsleute auf. Er ist Grieche und hat damals zur Untermiete bei uns gewohnt und er hat mich zum spazieren gehen mitgenommen. Dann tauchen die Landsleute auf und ich habe Angst, sie würden mich mitnehmen und ich komme nicht mehr nach Hause. Der hat mich dann schnurstracks wieder nach Hause gebracht. Er wußte gar nicht, worum es ging und was los war. Ich habe das als Film präsent, aber ich komme nicht in das Gefühl.

Th: Bleib doch mal an deiner Hand. Ich nehme jetzt deine Hand und spürst hinein, was das mit dir macht. – Ich bin der Jens und ich gehe mit dir spazieren, du bist vier Jahre alt. Du wirst müde und ich nehme dich auf die Schultern. Wir gehen an der Schule vorbei und dann kommen Bekannt von mir. Ich rede mit denen und unterhalte mich.

K: Ich bin total panisch, absolute Panik.

Th: Sprich doch mal die Panik an! Geh in die Panik, schau mit deinen Augen durch die Panik. Lass sie mal da sein! Geh mal hinein.

K: Ich weiß nicht, wie!

Th: Sprich die Panik an.

K: Panik, ich nehme dich doch gar nicht wahr.

Ich weiß nur, dass ich absolute Panik hatte, ich komme nicht mehr nach Hause und er nimmt mich mit.

Ich weiß, wie sich das anfühlt, von Kindern, bei denen ich das erlebt habe. Mit Worten kommst du gar nicht mehr da dran.

Th: Was hat der Jens gespürt? Er hat ja registriert, dass du Angst hattest, sonst hätte er dich nicht nach Hause gebracht. Wie fühlst du darein, wie hat der Jens gespürt, dass du als Vierjährige Panik hattest.

K: Ich habe ihn weggezogen. Er hatte mich an der Hand und ich habe ihn weggezogen. Ich wollte nur noch weg.

Th: Geh noch mal in die Situation rein: Du hast ihn weggezogen, weil du fort wolltest. Sprich den Jens mal an, sag ihm, dass du nach Hause willst.

K: (*schreit*) Ich will weg, ich will weg, ich will nach Hause. Ich will weg, ich will weg.

Th: Was macht der Jens?

K: Er geht jetzt mit mir wieder zurück.

Th: Was ist mit dir, Daniela? Der Jens fragt dich jetzt.

Pat: Ich kann das nicht sagen, weil ich das nicht weiß, ich habe nur das Gefühl der absoluten Panik.

Th: Geh mal in das Gefühl rein, lass dir mal von dem Gefühl der Panik zeigen ...

K: Wann bist du entstanden? Oder wie bist du entstanden?

Th: Wie bist du entstanden, wo bist du entstanden?

K: Ich habe das Gefühl, ich habe einen Ring um den Kopf.

Th: Sprich doch mal den Ring um den Kopf an!

K: Das ist wie so ein Band. – Ich kann dich spüren, du beängstigt mich.

Th: Was machst das, wenn du sagst: du beängstigt mich?

K: Ich weiß, wann das entstanden ist, dieses Gefühl oder diese Panik. Es ist entstanden, als diese Situation auftauchte und ich das verknüpft habe.

Th: Was hast du verknüpft?

K: Meine Mutter hat mit irgend jemand gesprochen und hat irgendwas erzählt, ich weiß nicht genau was..

## Die zwei Seiten der Medaille

Th: Dann hol mal deine Mutter und frage sie direkt, was da passiert ist. Frage deine Mama, du bist klein, die kannst du fragen, die hilft dir!

K: Nein, die weiß das ja gar nicht, dass das Gefühl daraus entstanden ist, weil sie irgendetwas daher geplaudert hat.

Th: Du kannst es ihr ja erzählen! Erzähl ihr doch einfach mal, was du empfunden hast.

K: Ich habe in dem Moment das nur gehört und in meinem Kopf gespeichert. Und dann kam diese Situation und es hat „Peng“ in meinem Kopf gemacht. So eine Äußerung, dass Ausländer Kinder mitnehmen, irgend so eine lapidare Sache hat sie fallen lassen, ich habe in der Nähe gespielt und es aufgeschnappt. Als ich dann in die Situation kam, hat es in meinem Hirn „Peng“ gemacht.

Th: Dann geh doch einfach noch mal ganz fein und gezielt in die Situation, in der es bei dir „Peng“ gemacht hat. Wo du diese Verknüpfungen hattest. Lass es noch mal da sein.

K: Da hat das, was ich zufällig gehört habe, mit der Situation übereingestimmt.

Th: Dann spreche doch die Situation an, vielleicht kann die dir weiterhelfen, wenn deine Mutter dir nicht weiterhelfen konnte.

K: Der Jens hat mich gemocht, und weil er mich gemocht hat, hat er mich mit spazieren genommen.

Th: Aber du bist jetzt bei deiner Mutter gelandet, als sie sich unterhalten hat.

K: Mama, schau dir mal an, was das mit mir gemacht hat. Ich habe dieses Panikgefühl gekriegt, das heute noch Auswirkungen hat. Das war so intensiv für mich, so ganzkörperlich, wie wenn dich etwas überrollt. Genau wie dieses Gefühl, zu fallen, zu versinken, genau damit hängt es zusammen.

Th: Du hast dich überrollt gefühlt!

K: Ja, in mir war für nichts anderes mehr Platz, als für den Gedanken: „Ich komme nicht mehr nach Hause.“ Ich habe das schon erlebt an anderen Kindern.

Th: Du warst mit diesem Jens unterwegs. Du hattest das Gefühl, dass du nicht mehr nach Hause kommst. Geh noch einmal mit dem Jens in Kontakt.

K: Er ist da. Aber er kann mir nichts dazu sagen, weil er selbst hilflos war. Er wußte selbst nicht, was da passiert ist. Es war für niemanden ersichtlich und für mich als Kind nicht erklärbar. Es war ein Aufeinandertreffen von unglücklichen Verstrickungen, Verkettungen von dem, was ich gehört hatte

und wie die Situation dann eingetreten ist. Aber das dieses Gefühl heute noch in manchen Situationen greift, das ist so subtil.

Th: Dann geh noch einmal in dieses Gefühl, das du dann empfindest. Eben hattest du ein fremdes Gefühl und jetzt hast du dieses andere Gefühl.

K: Ja, wenn ich heute dem Jens begegnen würde, würde ich vielleicht sagen ... *(Pause)*

Th: Sprich den Jens doch direkt an, sag es ihm direkt, was du für ein Gefühl hast. Wenn du ihm heute begegnen würdest, was würdest du sagen?

K: Heute könnte ich dir das erklären aber damals ging das nicht, weil ich einfach noch zu klein war.

Th: Aber das Gefühl ist da entstanden.

K: Es tut mir einfach ...

Th: Was tut es dir einfach?

K: Ich sehe seine Hilfslosigkeit mir gegenüber.

Th: Dann spreche die Hilfslosigkeit an.

K: Hilfslosigkeit, ich nehme dich einfach wahr in solchen Situationen.

Mein Hals geht zu.

Th: Was ist mit deinem Hals? Frage ihn doch direkt.

K: Hals, warum gehst du jetzt wieder zu? – Wegen der Hilfslosigkeit. Ich spüre meine eigene Hilfslosigkeit. Ich spüre die Hilfslosigkeit, die ich damals hatte und die ich heute immer noch habe in Situationen, in denen ich eigentlich handeln müßte und doch nicht handeln kann. Denn dieses Gefühl ist so übermächtig, dass es mich handlungsunfähig macht.

Th: Dann sage doch der Handlungsunfähigkeit, wie du dich jetzt fühlst, dass du nicht handeln kannst oder lass eine Situation auftauchen, in der du nicht handeln kannst. Lass die eigene Hilfslosigkeit da sein.

K: Ich bin dann handlungsunfähig. Es sind beide da: Hilfslosigkeit und Handlungsunfähigkeit – wie Zwillinge. Das eine bedingt das andere.

Th: Dann haben wir wieder die zwei Seiten der Medaille. Was ist mit deiner eigenen Hilfslosigkeit? Laß eine Situation auftauchen, in der du deine eigene Hilfslosigkeit spürst.

K: Es hat etwas mit Verpflichtung zu tun?



## Die zwei Seiten der Medaille

Th: Dann frage die Verpflichtung: Was willst du mir sagen?

K: Na die Situation jetzt im Kindergarten, als ich gefragt wurde, ob ich nicht für einen Monat die Gruppe übernehmen könnte. Und dann habe ich das Gefühl, dann ist es so, dass ich auf der einen Seite - jetzt ist es weg.

Th: Dann geh noch einmal in das Gefühl der Verpflichtung hinein. Im Kindergarten hat man dir gesagt, was du für die Dauer eines Monats tun soll. Geh genau in diese Situation, in der wieder etwas mit Verpflichtung kommt.

K: Ich will aber diese Verpflichtung nicht. Ich will jetzt fünf Monate einfach frei sein, um die Dinge tun zu können, die mir Spaß machen.

Th: Dann hole dir die Person, die dir die Verpflichtung ....

K: Nein, nein, da ist irgendein anderer Haken.

Th: Dann sprich diesen Haken an.

K: Es hakt da, genau wie auf der Treppe hakt es.

Th: Dann spreche den Haken an. Hier hakt es.

K: Ich fühle mich auf der einen Seite verpflichtet, weil ich im Januar, wenn die andere Stelle frei wird, wieder im Kindergarten arbeiten möchte, obwohl das auch mit einem Fragezeichen versehen ist, ich weiß nicht, wie sich das entwickelt. Es kann genauso gut sein, dass keine Stelle frei wird. Ich weiß es auch nicht.

Th: Was ist mit dem Haken.

K: Das ist anders: Ich wurde gefragt und sofort bekam ich wieder diese Panik, wurde ich – da ist es: Genau, da kommt das Gefühl her Von damals, als ich diese Panik hatte, nur in etwas abgeschwächer Form. Genau, da ist es.

Th: Dann geh in dieses Gefühl.

K: Ich meine dann, ich müßte es dann tun, aber ich muß überhaupt nichts. Ich fühle mich dann verpflichtet. Es geht um das Gefühl. Das Gefühl ist dann stärker und ich kann dann nicht mehr klar denken.

Th: Dann frage doch deine Gedanken. Vielleicht können die dir helfen.

K: Genau, dann ist dieses Panikgefühl so stark, dass ich nicht mehr klar denken kann und für mich entscheiden kann und ich fühle nur noch Verwirrung.

Th: Dann sage dieser Panik klipp und klar, dass du das Gefühl hast, dass sie zu stark ist.

K: Die Panik ist doch das Gefühl.

Th: Sprich die Panik an. „Panik, du bist stärker als mein Gefühl.“ Spüre in diese Panik hinein.

K: Panik, du bist stärker als mein Gefühl, so dass ich nicht mehr klar denken kann. Das ist aber dann nur in dem Moment. Dann nehme ich nur noch dieses Gefühl war, Genau, ich nehme nur noch dich, Panik wahr und sonst ist nichts mehr da in diesem Moment.

Da muss aber noch mehr dranhängen.

Wie kann ich das auflösen? Panik, wie kann ich das verändern, dass du nicht mehr so stark bist, dass du dich nicht mehr so zeigen musst?

Th: Vielleicht wenn du die Gedanken und die Gefühle zusammenpackst, damit die genauso stark werden wie das Gefühl und dann gehst du in die Panik rein. Dann bist du mit deinen Gedanken und deinem Gefühl genauso stark wie deine Panik. Es ist nur ein Versuch.

K: Ich habe jetzt nur noch Fetzen im Hirn.

Th: Dann packe die Fetzen zusammen. Du hast gesagt, die Panik ist stärker.

K: Lass mich das sortieren. Ich weiß, was du erwartest.

Also die Panik ist ja das Gefühl und es gibt nur die Gedanken und das Gefühl und die Panik ist in dem Gefühl enthalten.

Ich kriege keinen starken Gedanken mehr hin, jetzt bin ich genau in dem Zustand, der innerlich in mir abläuft.

Th: Die Panik, sagst du, ist Gefühl.

K: Gefühl ist der übergeordnete Begriff. Ich fühle Panik. Nur jetzt nicht. Und das ist wiederum Angst. Die Angst hatten wir doch am Anfang.

Th: Dann sprich sie an.

K: Wieso habe ich soviel Angst davor. Da kommt wieder genau dieses Gefühl des Fallens, des Heruntersinkens. Was hängt da dran, noch mehr?

Th: Dann lass dich doch fallen. Geh in die Situation, in der du die Angst hast, du fällst.

K Ich sehe wieder die Schlucht. Ich falle ganz tief runter.

Th: Was kannst du jetzt wahrnehmen?

K: Ich sehe jemanden auf mich zukommen.

## Die zwei Seiten der Medaille

Th: Gehe näher ran! Kannst du die Person erkennen?

K: Ohje, ich glaube, es ist meine Mutter.

Th: Was ist mit deiner Mutter?

K: Ich fühle mich von meiner Mutter nicht angenommen. Es ist dasselbe Gefühl wie mit Jens und den Fremden.

Th: Sag es deiner Mutter!

K: (*Prozeß - bricht in Tränen aus*) Mutter, ich fühle mich nicht angenommen. –

Th: Was macht deine Mutter?

K: Sie weint und nimmt mich in den Arm.

Th: Wie geht es dir jetzt?

K: Jetzt fühle ich mich angenommen. Das ist ein schönes Gefühl.

*Entspannungsmusik*