

Kommentierte Synergetik Session

von

Sigrid Bolz

A 17 / B12 - 153

Mentorin: Renate Eymann

Nach der Ruhepause habe ich mit der Klientin die Sitzung besprochen. Was mir aufgefallen war, ist ein Familienthema, dass sich wie ein roter Faden durch die Generationen zu ziehen scheint und etwas mit Schuld zu tun haben muss sowie das Bedürfnis nach Angenommensein durch die Mutter, was durch die Konkurrenzsituation mit dem Halbbruder verstärkt wird. Die Klientin schwangt ständig zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und dem Wunsch, dass es der Mutter gut gehen soll, hin und her. Dabei vergisst sie auf ihre eigene Stimme zu hören und das eigene innere Kind wird vernachlässigt, dass für ihre Lebendigkeit und Lebensfreude steht. Erst wenn sie das wieder stärker wahrnimmt kann sie sich frei entscheiden was für sie ansteht, Berufs- oder Ortswechsel oder etwas ganz anderes.

Session

Die Klientin kam mit dem Anliegen nicht zu wissen, wie sie sich weiter in Ihrem Leben entscheiden soll. Jobwechsel oder Wohnungswechsel, oder beides, sie dreht sich im Kreis, und möchte wissen was sie blockiert.

Kristall-Entspannungstext

Nachdem die K. etwas Zeit bekommen hat, wahrzunehmen was passiert, frage ich Sie nach Ihren Eindrücken

K

Ich sehe die Halle von der Klinik in der ich arbeite ...

T

Was zieht dich da besonders an in der Halle?

K

Sie ist so prunkvoll gemacht, Mosaik am Boden, Marmor, alles mit Gold umrissen, glänzend

T

Wie geht es dir dabei diesen Prunk zu sehen?

(da die K. immer sehr viel und ausführlich erzählt und viel im Kopf ist, möchte ich sie mehr auf die Gefühlsebene bringen)

K

Ich denke gerade, als ich die ersten beiden Male als Besucher darin war, hat es so einen prunkvollen Eindruck auf mich gemacht, ich bin mit so viel Hoffnung da hin gefahren dort zu arbeiten, ganzheitliche Klinik, Ayur Veda, ich habe wunders gedacht was für eine tolle Klinik, spiritueller Ansatz und bin so gnadenlos enttäuscht worden, weil es ganz, ganz anders ist.

T

Was ist das für ein Gefühl große Hoffnungen in etwas zu haben, und dann enttäuscht zu werden? Was verbirgt sich dahinter? *(weiter ins Gefühl gehen, evtl. alte Erlebnisse wachrufen, die darunter liegen – Kontakt halten mit dem Gefühl)*

K

Ja hinter der Enttäuschung ist dann die Trauer. Das hat mich halt sehr traurig gemacht, weil ich so viel aufgegeben habe dafür. Gleichzeitig hat es aber auch meine Arbeit wertvoller gemacht, weil ich in dem Moment wusste was wirklich ganzheitlich bedeutet. Weil die Arbeit, die ich mit Klienten gemacht habe wirklich ganzheitlich war, das habe ich auch bestätigt bekommen, das war wirklich mit Herz und Seele gemacht und hier nur Chaos.

T

Bleib noch einmal bei dem Gefühl der Enttäuschung. Spür da mal rein und schau mal woher du das noch kennst, was für Bilder dazu kommen. *(K. versucht dem Gefühl der Enttäuschung und Trauer auszuweichen, ich versuche sie im Gefühl zu halten)*

K

Da kommen mir jetzt Bilder zu meinem Gesundheitstraining. Was ich da alles hinein investiert habe und es dann gar nicht mehr gemacht habe. Und dass es dann von der Zeit her gar nicht mehr ging, aber auch dass ich es vorher als es noch ging, ja auch schon nicht mehr gemacht habe. Es ist das Gefühl des Aufgebens da. Ich habe einfach so viel Zweifel, dass ich davon Leben kann. Angst davor Vorträge zu halten und mich vor die Menschen zu stellen.

T

Geh mal in der Situation ... wo du Zweifel hast.... Gibt es eine bestimmte Situation, die jetzt auftaucht... in der du dich jetzt befindest? *(reales Erlebnis aufrufen und sie dort im jetzt sein lassen)*

K

Ich liege im Bett, werde nachts wach und habe Angstgefühle.

T

Was sind das für Gefühle?

K

Weil ich zu wenig Geld habe, weil ich in der Zeit nur 50% gearbeitet habe. Die Vorwürfe, dass ich die 50 Prozent mir errungen habe, dass ich die Zeit haben wollte, um mir die Selbstständigkeit, das Training aufzubauen und dann zu sehen, ich ziehe keine Leute an, ich weiß nicht, wie ich es machen soll. Und weil ich keine Leute bekomme, wachsen einerseits die Vorwürfe und andererseits die Ängste, weil ich nicht genug Geld habe.

T unterbricht (K geht schon weg vom Gefühl ins Erzählen und Ausschweifen, versuche sie zu halten)

Was ist schwer wiegender? Die Angst oder die Vorwürfe? Wo willst du mal genauer hinsehen?

K

Ja die Vorwürfe erzeugen ja auch irgendwie Angst. Ich mach mich selbst irgendwie fertig. Ja und die Zweifel. Die Zweifel, dass ich einen Vortrag halten kann über das was ich eigentlich in die Welt bringen will, über das was ganzheitlich bedeutet, über meine Methode, das alles, vor Leuten zu stehen hat mir so viel Angst gemacht

T

Bleib mal bei der Angst, Spür mal in die Angst mehr hinein, und schau was alles hochkommt an Gedanken, Gefühlen oder Bildern. Oder schau mal wo du sie spüren kannst. Gehe einmal mehr in das Fühlen hinein

Klient lässt sich auf das Fühlen ein

K

Da ist etwas auf der Brust, es geht schwerer zu atmen

Klientin spürt noch ein wenig hinein, lässt die Empfindung da sein, ich gebe ihr etwas Zeit

T

Was kommen für Bilder oder Gefühle dazu?

K

Ich denke ich bin bequem, ich bin faul, ich nutze meine Zeit nicht, ich kriege überhaupt nichts geregelt, die Zeit ist vertan, ich fühle mich so nutzlos

T

Was ist das für ein Gefühl nutzlos zu sein? (*Kontakt halten, um sie in einen Prozess zu bekommen*)

K

Es ist alles umsonst was ich gelernt habe. Wie so ein Fass ohne Boden, wo ich immer wieder etwas hineinfülle und es wieder hinausläuft.

T

Schau dir das Fass mal an. Gehe vielleicht mal in das Fass hinein

K

Da getraue ich mich jetzt nicht in das Fass hineinzugehen (*hätte Sie fragen können was ihr Angst macht*)

T

Kannst du dich annähern? (*möchte sie langsam konfrontieren*)

K

Ich stehe davor

T

Was hast du für einen Impuls, wenn du vor dem Fass stehst?
Was ist da in dem Fass? (*will der Ursache nachgehen*)

K

Ich denke, was soll ich denn da drin, was soll ich in so einem blöden Fass, wo kein Boden drin ist. (*sehr emotionale Reaktion*), da sehe ich jetzt keinen Sinn darin.

T

Willst du mal sehen, ob dir irgendetwas auffällt an dem Fass?

K

Es ist innen drin ganz dunkel und außen braun ...
Da wird mir ganz kalt, wenn ich das sehe (*schüttelt sich leicht, die auffälligste körperlich Reaktion von der ganzen Sitzung*)

T

Wo kannst du das denn spüren?

K

Im ganzen Oberkörper. Ich habe Gänsehaut (*geht jetzt mehr ins Gefühl*)

T

Also scheint das Fass ja schon etwas mit dir zu machen ... Pause ... (*möchte sie weiter spüren lassen und die Situation erleben lassen*)

Was machte dir denn die Gänsehaut?

K

Das Dunkle und dann unter der offene Boden

T

Was löst das für Assoziationen aus? (*Klientin wieder auf Real-/Prägungsebene bringen*)

K

Etwas Abstoßendes, Kälte

T

Willst du das Fass vielleicht mal fragen was es mit dir zu tun hat? (*Verbindung von der abstrakten Symbol-Ebene zu ihr/Realebene herstellen, konkrete Situationen aufrufen*)

K

Ja Fass, was hast du denn mit mir zu tun, was zeigst du mir? ... kurze Pause -, es sagt nichts, kann nicht sprechen, es kann nicht sprechen, sagt es zu mir (*K. möchte nicht näher rangehen?*)

T

Das sagt es zu dir

K

Ja

T

Willst du dem Fass vielleicht etwas sagen, wie du es empfindest, was es in die auslöst? Und was es mit dir zu tun hat, dass es ein Fass ist ohne Boden. (*möchte sie weiter in den Bildern und Gefühlen halten- Rückkopplung*)

K

Ja Fass, was hast du denn mit mir zu tun, du Fass ohne Boden, was willst du mir sagen. Ich empfinde dich als kalt und, es fröstelt mich richtig. ... Pause ...

Es steht in einer Küche, daneben ist ein Holztisch, es ist dort alles so rationell eingerichtet.

T

Wie fühlst du dich dort in der Küche?

K

Es ist sehr nützlich eingerichtet, sehr sparsam, mit dem Holz sehr robust.

T

Ist da noch jemand oder etwas sonst in der Küche?

K

Ja, ein Waschbecken, so ein tiefes wie ich es in Großküchen schon gesehen habe. Und daneben steht meine Mutter. Es ist das Zimmer, in dem ich schon einmal in der Rückführung mit ihr war.

T

Vielleicht magst du sie fragen, ob sie weiß was es mit dem Fass auf sich hat oder vielleicht magst du sie auch etwas anders fragen, etwa wieso sie jetzt da ist. (*Y-Frage, möchte Raum lassen für das, was jetzt am Wichtigsten is. Verbindung schaffen zwischen Symbol- und Realebene*)

K

Ja Mutter, du stehst an diesen großen Waschbecken, was so ganz tief runter geht. Mutter, siehst du da irgend einen Zusammenhang? Sie hat ein Kopftuch auf, so wie früher als ich noch klein war, in der Waschküche, ja da war so ein riesiger Waschkessel, der ging auch so tief hinunter, und da hat sie früher so ein Kopftuch angehabt, so wie jetzt.

T

Wie reagiert sie denn auf deine Frage? (*möchte sie in Kontakt bringen mit der Mutter, ins jetzt, da sie sonst ins Erzählen abschweift*)

K

Ja Mutter wieso stehst du jetzt mit mir in diesem Raum?
Sie sagt, ja irgendwie kommt mir mein Leben auch wie ein Fass ohne Boden vor. Ich schaffe und schaffe und trotzdem kommt nichts dabei heraus. So Gedanken habe ich auch schon gehabt, dass ich mich plage und mache.

T

Wie ist das für dich das zu hören?

K

Ich weiß, dass du oft so denkst. Ich habe dich ja enttäuscht, weil ich deine ganzen Erwartungen nicht erfüllt habe damals, dass ich nach der Ausbildung nicht nach Hause gezogen bin, dahin gebaut habe, geheiratet und schön bei dir nebenan in der Nähe. Dieses Wunschbild habe ich ja nicht erfüllt. Und mein Bruder, mit dem du immer nur Ärger hast, mit dem du aber bis heute zusammenlebst. Aber immer, wenn er seine Alkoholphasen hat und so frech ist, du immer Angst hast, dass das Dach über dir abbrennt, wenn er besoffen raucht. Und dann ist er am nächsten Tag immer so frech zu dir, dann sagst du auch immer, wieso habe ich denn das alles gemacht, für was plage ich mich, für wen habe ich Geld gespart, mich für euch gesorgt, dass du dann alles so sinnlos findest, das hast du oft genug wiederholt, und die Tochter aus der ja auch nicht das geworden ist, was du dir gewünscht hast.

T

Was ist das denn für ein Gefühl, dass du sie enttäuscht hast? Was löst das in dir aus?

K

Das ist wieder so ein Gefühl. Ja nutzlos eigentlich. Die Investitionen, die man in mich hineingesteckt hat, die ich in mich hineingesteckt habe und die Lehrer und Ausbilder hineingesteckt haben, da ist ja nicht herausgekommen, jedenfalls nicht viel

T

Fühlst du dich schuldig deiner Mutter gegenüber?

K

Ja, schuldig fühle ich mich auf jeden Fall, dass ich die Erwartungen nicht erfüllt habe.

T

Sag ihr das mal (*Konfrontation mit der Mutter, Kontakt halten, in Prozess bringen – lasse Musik einspielen von der Prozess-CD, um sie stärker in die Emotion zu bringen*)

K

Ja Mutter, ich weiß jetzt seit 30 Jahren, seit ich von daheim weggegangen bin, dass ich deine Erwartungen nicht erfüllt habe und oft genug deine Vorwürfe da waren, das begleitet mich auf meinem Weg, dass ich mich irgendwo immer noch schuldig fühle, und auch schuldig fühle weil ich oft das Gefühl habe, dass ich aus meinem Leben auch nichts Gescheites gemacht habe,

So wie du dich zuhause abplagst, plage ich mich in meinem Beruf ab. Das bleibt sich in dem Moment gleich. Und so wie wir beide vor dem Fass ohne Boden stehen, hast du oft das Gefühl was du machst ist ein Fass ohne Boden und ich auch. Mit geht es doch nicht anders.

T

Kannst du deine Mutter verstehen? (*Habe ich bewusst gefragt, da ich den Eindruck habe, das Bedürfnis die Mutter zu verstehen und es ihr recht zumachen, steht über Ihren eigenen Bedürfnissen*)

K

Mutter ich kann dich schon verstehen. Es ist so wie wenn ich das Gefühl habe ich leide für dich mit. In dem Moment, wo ich es erlebe oder du es erzählst am Telefon oder wenn ich zuhause bin, dann habe ich immer das starke Gefühl ich muss etwas tun, und gleichzeitig bin ich hilflos und weiß nicht was ich machen kann. Das belastet mich sehr. So lange ich denken kann schwebt in unsere Familie etwas Belastende mit. Kurze Pause ... Aber wie könnten wir denn den Boden wieder reparieren, damit er wieder dicht wird? Eigentlich wäre das doch wichtig, dass das was hineingefüllt wird auch drinnen bleibt.

T

Ja vielleicht kannst du dir das Fass ja doch noch einmal anschauen oder hast du einen anderen Impuls?

K

Ja, Mutter meinst du wir können das irgendwie zusammen schaffen, Eigentlich haben wir ja die gleichen Probleme. (*K. möchte die Verbindung zur Mutter stärken und auch endlich das gemeinsame belastende Thema lösen*)

T

Wie ist ihre Meinung dazu. Mag Sie dich unterstützen?

K

Sie hört mir ganz gespannt, ganz interessiert zu, sagt, das ist ein guter Gedanke. Sie sagt bevor wir weiter gemeinsam jammern, da hast du vollkommen recht. Wichtig ist, dass wir uns beide darauf konzentrieren, wie wir das reparieren können.

T

Was wollt ihr jetzt tun

K

Ja Mutter, was wollen wir jetzt machen? Du bist doch handwerklich so begabt. Jetzt lacht sie, ja du doch auch. Eigentlich bist du ja handwerklich noch mehr begabt. (*es schein der K. ein großes Bedürfnis zu sein, zusammen etwas mit der Mutter zu machen. Jetzt fühlt sie sich endlich von der Mutter gebraucht und geschätzt.*) Ich mach eben lieber etwas zusammen mit jemand.

T

Da würde ich vorschlagen packt es mal an. Braucht ihr noch irgendetwas dazu, eine Hilfe? Unterstützung von jemand?

K

Eigentlich geht es darum nicht alleine rumzubrüten, sondern etwas mit einem andern zu machen

T

Ja, eigentlich geht es ums Anpacken

K

Ja mit jemand gemeinsam etwas zu machen, was der eine nicht kann, kann der andere und gemeinsam macht es auch vielmehr Spaß. Was machen wir jetzt. Ja sie sagt eine Möglichkeit wäre das Fass zu reparieren und ein anderes wäre ein ganz neues zu kaufen.

T

Was zieht dich eher an?

K

Also mich zieht an, ein neues Fass, das außen und innen hell ist und ganz ist. Pause ja ich sehe es schon da stehen. Es ist ein bisschen größer und hat ein helles gelb.

T

Uns was wollt ihr jetzt machen mit dem Fass?

K

Vorräte drin lagern, dass das was wir ernten da rein füllen und es drin beliebt und das Fass füllt sich damit.

T

Wollt ihr das mal machen (*lasse Musik einspielen um das gemeinsame Tun zu ankern*)

K

Ja. Da ist Verschiedenes (zählt alle möglichen Gemüsesorten auf) ...Lorbeerblätter und das Gemüse süßsauer einzulegen. Jetzt sitzen wir zusammen an einem großen Holztisch mit einer großen Arbeitsplatte, stabil. Bänke links und rechts. So sitzen wir uns jetzt gegenüber und sind am Schnippeln, so wie wir das als Kind gemacht haben. (*fühlt sich wieder geborgen bei der Mutter wie als Kind*)

T

Wie ist das für dich das ganze mit deiner Mutter an zugehen?

K

Ja es macht immer Spaß zusammen mit meiner Mutter etwas zu machen.

T

Magst du ihr das mal sagen

K

Mutter es macht Spaß etwas mit dir zusammen zu machen. Das war schon immer so. Was der eine nicht weiß, weiß der andere. Mutter wir haben uns schon immer super gegenseitig ergänzt. Jetzt sind wir auch beide richtig gut drauf, weil wir wissen, was wir jetzt arbeiten beliebt auch in dem Fass. Es passt so viel hinein, wir können Gäste einladen und wir können soviel damit machen. Und deshalb macht es auch Spaß. Es macht jetzt auch Sinn. Es macht Nutzen das ich etwas mache, weil es drinnen bleibt. Es kann so viel Schönes damit gemacht werden, im Gegensatz zu vorher, wo dieses dunkle Fass mit dem offenen Boden war, das hat uns beide so runter gezogen. *(klingt ein wenig wie wenn ich von dir angenommen bin, hat mein Tun einen Sinn, dann hat das Fass einen Boden...)*

T

Was wollt ihr denn jetzt machen mit dem Fass ohne Boden. Steht es da noch?

K

Nein es ist schon nicht mehr da. Es kommt zum Sperrmüll.
(Klientin bleibt noch ein wenig in den Bildern mit dem neuen Fass.) Ja, das ist gut so.

T

Und das alte kannst du jetzt so einfach hinter dir lassen oder gibt es noch etwas was du dir anschauen möchtest? Vielleicht wieso der Boden überhaupt kaputtgegangen ist?
(möchte sie dazu bringen, doch noch der Ursache auf den Grund zu gehen)

K

Der ist vor ewige Zeiten kaputt gegangen. Das ist ja schon ein Bild aus den vorigen Leben. Diese Küche und die Mutter daneben. Sie hat damals Wasser getragen auf ihren Schultern und zuhause ausgegossen und das Wasser ist im Abfluss gerade so durchgelaufen. Da waren wir auch so verzweifelt.

T

Was war denn damals der Grund für die Situation. Hast du das herausgefunden?

K

Nein, ich weiß nur, dass es etwas ist, was in unserer Familie schon sehr lange existiert.

T

Möchtest du es denn herausfinden? Vielleicht mit deiner Mutter zusammen? Magst du sie mal fragen ob sie s auch herausfinden möchte? Jetzt ist die Gelegenheit dazu.

K

Ja, Mutter, hast du da auch Interesse, dass wir das zusammen herausfinden? Wo das herkommt das Gefühl nutzlose Arbeit zu machen? Wo das entstanden ist? Sich abzuplagen für nichts?

Da kommen jetzt wieder Bilder von Geschichten, die sie mir erzählt hat von ihrem Elternhaus. Da gibt es Bilder von diesem altem Haus, meine Oma und Uroma stehen davor, und sie sahen damals schon so alt aus wie die Menschen, wie alle Leute auf den alten Bildern, Und sie hat mir damals erzählt, wie ihr Vater schon so früh gestorben ist, die Oma hat mit 29 mit 3 Kindern alleine dagestanden mit einer großen Landwirtschaft, einer kranken Großmutter, die bettlägerig war, mit einem Onkel, der immer nur missgelaunt war mit dem gar nicht anzufangen gewesen war und dieser riesigen Landwirtschaft. Immer nur geplagt.

T

Magst du mal rein gehen in die Situation oder sie vielleicht mal alle auftauchen lassen?

K

Da ist meine Oma, meine Urgroßmutter, ganz karg, zierlich. Ich sehe das Foto von meinem Opa der gestorben ist, aber nur das Foto, er ist nicht da.

T

Hast du das Gefühl das ist jemand ganz wichtiges dabei?

K

Ich sehe jetzt meine Oma wie sie die letzten Jahre in dem Haus meines Patenonkels, ihr ursprüngliches Haus gelebt hat. Da haben wir sie immer besucht, als ich noch klein war. Sie hatte 2 Räume. Ich sehe den Raum mit der Nähmaschine in dem sie immer saß. Da war alles drin was nötig war. Das hat so was Leichtes gehabt.

T

Magst du da mal hineingehen in den Raum? (*auf Real-/Prägungsebene bringen*)

K

Ja genau. Oma, das hat so etwas Leichtes, diese 2 Räume, das ist etwas, was du leicht bewältigen kannst. In deinem Alter. Und das tut mit gut, wenn ich das sehe. Wenn ich an meine Mutter denke, die jetzt in dem Alter ist wie du damals, die ein ganzes Haus und eine Garten versorgt. Da habe ich schon so oft versucht, ihr zu vermitteln wie wichtig es wäre sich das Leben leichter zu machen, anstatt sich so anzuplagen.

T

Was sagt denn die Oma dazu?

K

Ja, Oma ich würde mich so freuen, wenn sie endlich mal auf mich hören würde und sich nicht immer bedroht fühlt und Angst hat, dass ich sie in ein Altersheim abschiebe. Das will ich ja gar nicht. Ich möchte, dass die beiden (Mutter und Bruder) sich das Leben einfacher machen. Die wissen überhaupt nicht wie sehr sie mich damit belasten. Ich bin ja auch unfrei damit.

T

Dann sage es Ihnen einmal. Möchtest du das tun? (*in die Aktion bringen und Selbstorganisation durch Rückkopplung erzeugen*)

K

Ja. Kommt mal hier hin in die schöne Küche von der Oma.

T

Zeig Ihnen ruhig wie es dort ist und was sie dir alles aufladen (*sie kann jetzt ihre Bedürfnisse erkennen und einfordern*)

K

Seht mal, das ist normal. Unter wohnt der Sohn von der Oma, der Bruder von meiner Mutter hat sich das eingerichtet, ist verheiratet, das bist du (spricht zu Bruder) zwar nicht, aber das macht ja nichts. Du hast ja ein eigenes Haus, wo du dir eine Wohnung einrichten kannst und oben ist eine 2 Zimmerwohnung, da könnte meine Mutter wohnen, da könnt ihr euch noch jemanden nehmen der euch putzen hilft. Ihr habt alle Möglichkeiten, euch das Leben einfacher zu machen.

T

Sag Ihnen auch mal wie es dir damit geht, dass die beiden in 2 verschiedenen Häusern leben.

K

Die leben ja gar nicht getrennt. Die leben in einem Haus in einer gemeinsamen Küche. Mein Bruder hat das Haus unter meinem Elternhaus, das hat er vermietet und lebt im Elternhaus, lebt mit meiner Mutter wie von Kind an, Schlafzimmer wie von Kind an, den oberen Stock hat er sich neu eingerichtet, so mit eigenem Fernseher, wie ich es ihm immer gesagt habe.

T

Sag ihm wie es dir damit geht

K

Das bringt mich zur Verzweiflung, Über all die Jahre eine riesigen Last und ihr schert euch einen Dreck darum. (*kommt jetzt in ihre Emotionen*) Ich werde sofort unterbrochen, ihr sagt was faselst du denn da. Und mein Bruder.

T

Sprich ihn direkt an (*spiele wieder Musik aus der Prozess-CD ein*)

K

Ja du Norbert, redest nur Blödsinn und rennst zur Tür hinaus, damit du dann alles ertränken kannst, du nicht darüber nachdenken musst. Und ich habe schon tausendmal gesagt, dass wenn ich Zuhause bin es mir ein großes Anliegen ist, dass ich mit euch reden will. Dass wir zusammen Lösungen finden. Aber alles was von mir kommt ist eine Bedrohung, ich bekomme immer alles falsch ausgelegt. Das macht mir so einen Kummer, dass ich immer hingestellt werde, wie wenn ich nicht richtig ticke und die verrücktesten Ideen habe und dass ich nicht ernst genommen werde mit dem was ich sage und nicht ernst genommen werde wie es mich belastet.

T

Was passiert mit Ihnen, wenn sie das so hören, kommt das überhaupt bei denen an?

K

Ja, sagen Sie, du redest immer so leicht. Du kommst einmal im Monat an für ein paar Stunden und dann schwingst du die großen Reden. Genau wie die Schwester vom Vater, die auch in der Stadt lebt, die kam auch immer und hat alles aufgemischt. Genauso machst du es in Prinzip auch.

T

Wie ist das für dich. Kannst du das alles so stehen lassen? (*halte sie weiter in Kontakt mit Ihren Bildern und Emotionen*)

K

Was für ein Blödsinn, das hinkt ja wohl hinten und vorne, da habe ich nichts mit gemeinsam. Was sie gemacht hat, hat sie alles im Hass und im Zorn gemacht. Was ich mache, mache ich ganz tief aus meinem Herzen heraus und weil es mir ein großes Anliegen ist, damit ihr beide eine Erleichterung habt.

T

Was ist das für ein Gefühl, dass Sie dich nicht verstehen?

K

Das ist ein Gefühl. Das ich von Kind an kenne. Was ich von Kind an kenne.
(*nicht verstanden, nicht angenommen sein, hat schon da seinen Ursprung, wie sehr sie das bewegt zeigt die Wiederholung des Satzes*)

T

Magst du es Ihnen noch mal deutlicher sagen? (*versuche sie in den Prozess zu bringen*)

K

Ihr versteht mich nicht (*ziemlich aufgebracht*). Ich bin immer der Exot. Wie wenn ich von einem anderen Planeten komme. Ich spreche eine Fremdsprache

T

Was wünschst du dir von Ihnen? Sag es ihnen

K

Ich wünsche mir auf der eine Seite, dass es mich einen Scheißdreck interessiert, dass ich das loslassen kann. Aber ich sehe immer nur die Lösung darin, dass sich etwas bewegt, wenn ihr mit mir ins Gespräch kommt. Ja, dann zieh doch zu uns hoch (Antwort von den beiden). Zieh hier her und dann können wir zusammen etwas machen – ja klasse, das ist das andere Thema, dass ich nie verziehen bekommen habe, dass ich von daheim weg bin. Und das ich nur in Ordnung bin, wenn ich zuhause wieder zurücke komme, wenn ich da bin, vor Ort (*wieder Thema richtig sein, angenommen werden*)

T

Magst du Ihnen auch sagen, was du nicht mehr willst, damit du das für dich klarer bekommst? In kurzen Sätzen. Vielleicht so ein wenig als Anweisung. (*wollte dass sie sich bewusst wird, dass sie den Ton angeben kann – wenn es Anteile in ihrer Innenwelt sind, dann haben sie zu tun was sie will - Handlungskompetenz*)

K

Ich will nicht mehr euren Dreck wegputzen

T
Was noch

K
Reden halten, die nicht angenommen werden

T
Was wünschst du dir

K
Ich wünsche mir Verständnis von euch, wie sehr mich das belastet
Und ich wünsche mir Offenheit. Offenheit, um miteinander zu reden, um Lösungen zu finden,
die unser aller Leben verbessern. Das ihr auch mal was aufgebt.

T
Passiert da jetzt was bei denen?

K
Ja irgendwie hast du ja recht, wenn wir genauer nachdenken, dann müssen wir dir zustimmen,
dass uns alles absolut über den Kopf wächst. Wir werden beide nicht fertig damit mit der
vielen Arbeit mit den 2 Häusern, auch mit der Putzfrau – Klientin zu den beiden gewandt: da
bin ich ja jetzt verblüfft auf einmal solche Reden von euch zu hören

T
Glaubst du das denn? (will Ihre Reaktion überprüfen)

K
Ich kann da noch gar nicht mit umgehen, dass das ernst gemeint ist. Ich weiß nicht, ob ihr da
wirklich bereit seid dazu.

T
Dann frag sie mal

K
Seid ihr da wirklich bereit dazu? Ihr hängt doch viel zu sehr an der Scholle. Ihr hängt doch
viel zu sehr an jedem Stückchen Erde. Das könnt ihr doch gar nicht aushalten da unten in das
neue Haus zu ziehen und dann leben fremde Menschen in eurem Eigentum

T
Also du glaubst es nicht so recht?

K
Ich glaube das nicht

T
Was ist denn, wenn sie sich nicht ändern, wie geht es dir dann?

K
Dann geht es weiter bis zum Zusammenbruch (*bis ihre Mutter nicht mehr kann*)

T

Wie geht es dir damit? Sag es Ihnen direkt (*in Kontakt halten*)

K

Es ist scheiße, wenn es so kommen muss. Dass du Mutter zusammenklappst und in ein Altenheim musst.

T

Wie fühlst du dich dabei?

K

Ich kann es nicht aufhalten. Es ist wie so Resignation.

T

Wo spürst du die?

K

Das ist wieder wie so ein Fass ohne Boden. Was erzähle ich denn da? Das ist genau das Bild wieder. Aber Mutter du warst doch eben dabei wie wir das neue Fass gefüllt haben. So können wir doch genauso jetzt am Tisch sitzen wie mit dem Bruder zusammen. Und unser Leben vereinfachen.

T

Anscheinend ist deiner Mutter noch nicht so richtig bewusst was da eigentlich passiert. Ist die Großmutter denn noch da? (der Anteil in ihr, der die Mutter und den Bruder verkörpert scheint ziemlich hartnäckig zu sein, sie scheint ihn nicht unter Kontrolle zu bringen)

K

Nein, ich bin jetzt im Elternhaus. Ich frage mich, was ist mein Anteil. Bin ich nicht diejenige die blockiert, weil ich nicht wieder in das Dorf zurückkehre, (*Schuldgefühle kommen wieder*) Wäre das nicht vielleicht die Lösung? Oder in die nähere Umgebung zu ziehen. Aber ich habe die Angst von euch in der falschen Richtung eingespannt zu werden. (*jetzt kommt wieder ihr eigenes Bedürfnis durch*) Außerdem habe ich keine Arbeit dort. (*das ist wieder die rationale Rechtfertigung für das eigenen Bedürfnis*)

T

Ich mache die einen Vorschlag. Stell dir mal vor du ziehst da hin, du hast eine Arbeit gefunden, eine Wohnung. Schau mal wie sich das anfühlt

K

Es ist eine Erleichterung in der Nähe zu sein. Nicht mehr die weiten Wege zu haben. Ich spüre eine Erleichterung in mir

T

Und was ist mit deinem jetzigen Leben?

K

Da steht ja sowieso eine Veränderung mit einem Umzug an.

T

Was ist da sonst noch an Gefühlen bei der Vorstellung dahin zu ziehen, außer der Erleichterung?

K

Es ist mir ein Rätsel wie es weitergeht. Es kann auch sein, dass ich ganz viel aufgeben und meine Mutter stirbt und wird so krank, dass sie in einen Altenheim muss.

T

Was hast du jetzt für einen Impuls was möchtest du tun? Du hast diese Fassung ohne Boden was sich immer auftut und das Bild mit der Mutter beim Gemüseschnippeln

K

Auf der einen Seite das Bild in der Küche, wo ich mit der Mutter arbeite und dann das Bild mit dem Neuen Fass. Das Bild ist ganz stark, da ist ganz viel Lebensfreude drin und Sinnvolles tun und wenn ich diesem Bild nachgehe, dann würde das bedeuten gehe zu deiner Mutter hin. Aber ist es wirklich im Außen gemeint?

T

Vielleicht heißt es ja nur gemeinsam mit ihr am Strang ziehen. Frag sie mal

K

Mutter, was meinst du denn dazu. Willst du den wirklich, dass ich näher nach Hause komme, wir uns öfters sehen. Wir haben so viele Jahre zusammen verloren, die wir zusammen hätten etwas machen können, so ein Stück verlorene Zeit. So vieles was wir nicht gemeinsam erschaffen haben. Und irgendwo ist da auch eine Trauer. Deine Trauer so wenig von deiner Tochter gehabt zu haben und meine Trauer so wenig von meiner Mutter gehabt zu haben

T

Spüre da mal rein in die Trauer, in das was du dir gewünscht hast und nicht bekommen hast

K

Es steht mein Bruder im Weg. Mein Bruder lebt in dem Haus. Das was du entschieden hast, das du in deinem Haus sein willst, da gehört mein Bruder mit dazu. Das hat auch ausgeschlossen, dass ich mit dabei bin

T

Ist es so ein bisschen so, dass dein Bruder dir den Platz verdrängt hat?

K

Ja auf jeden Fall. Deine Entscheidung hat gleichzeitig ausgeschlossen, dass ich bisher nie näher kommen wollte

T

Willst du es deinem Bruder sagen?

K

Du weißt es sowieso. Trotzdem bist du ewig eifersüchtig auf mich gewesen von Kind an. Weil ich die leibliche Tochter bin, hast du immer geglaubt du wirst stiefmütterlich behandelt,

hast aber von der Mutter immer das Letzte gefordert. Immer wieder Schuldgefühle eingeredet und gleichzeitig weißt du, dass ich nicht öfters komme wegen dir.

T

Heißt das so ein wenig ihr kämpft beide um die Mutter?

K

Nee, das kann man so nicht sehen, ich kämpfe eher darum, dass sie ein leichteres Leben bekommt. Aber um die Mutter kämpfen, ich wollte ja weg, ich wollte ja nur weg. Nee, aber ich weiß nur *(hier sind Themen zu erkennen, die noch bearbeitet werden müssen. Thema Schuldgefühle Mutter, Bruder, den der Vater mit in die Ehe brachte, wer hat welchen Platz in der Familie; anerkannt werden etc.)*

T

Aber du bist traurig

K

Ich weiß nur bei all der Trauer wäre es mir doch nicht möglich dir so nahe zu kommen. Mit dir in einem Haus zu leben, das ist doch gar nicht möglich. Weil mein Bruder da ist und weil mein Bruder da nicht weggehen würde. Und weil Ihr ja auch irgendwo euer Leben aufeinander abgestimmt habt. *(keinen Platz haben)*

T

Wie ist das für dich?

K

Es hat irgendwo etwas Beruhigendes, dass ich weiß dass mein Bruder dort bei ihr ist, wenn er nicht wäre, könnte meine Mutter nicht mehr in dem Haus sein. Von daher ist es für mich beruhigend. Die einzige Lösung wäre nur in einer Entfernung von 20 bis 30 km zu leben. Das könnten Stunden sein wo mein Bruder nicht da wäre oder noch auf der Arbeit. So dass wir ganz einfach eine gemeinsame Zeit hätten. Ich finde damit keine Entscheidung. Das geht hin und her. Das ist auch die Angst in wie weit wollt ihr mich vereinnahmen. Wie bin ich fähig emotional mich dagegen zu wehren, um nicht auf der Strecke zu bleiben. Aber vielleicht schaffe ich es ja meine Grenzen zu ziehen und nur ein Teil in meinem Leben für euch ist. Das geht erst wenn ich klar genug bin mich gegen eure Forderungen abzugrenzen

T

Was brauchst du denn für deine Klarheit?

K

Es ist so wie wenn ich einfach deutlicher eine innere Stimme hören müsste oder einfach eine Stimme von einer höheren Macht. Vielleicht spricht sie ja in mir.

T

Kann es sein, das du sie nicht hören kannst, weil du dauernd auf die anderen Stimmen hörst, die um dich herum sind?

K

Kann sein ja

T

Versuch doch mal mit ihr Kontakt aufzunehmen

K

Ja innere Stimme. Die innere Stimme sagt, neben dem Krankenhausjob in dem du dich so verausgabst gibt es ja noch etwas ganz anderes, was du in dein Leben bringen willst und wolltest. Etwas was dich nicht so fertig macht.

T

Was ist das?

K

Das ganzheitlich Arbeiten. Und das hat wieder etwas mit Abgrenzung zu tun

T

Wie ist das für dich, wenn die innere Stimme mit dir spricht? (*der Kontakt, mit der inneren Stimme, der gerade stattgefunden hat, soll bewusster gemacht werden*)

K

Es ist so eine ganz weiche angenehme Stimme. Sie ist nicht mahnend, sie ist nicht rau oder laut oder schimpft.

T

Wie fühlst du dich dabei?

K

Es tut mir sehr gut . Ich glaube ich habe deshalb nicht hingehört, weil ich immer Angst gehabt habe, dass sie schimpft. Weil, das ist ja das was ich von der Mutter her kenne, Sie hat mich ja immer so furchtbar geschimpft.

T

Magst du es der Stimme mal sagen, wie sie auf dich wirkt? (*die Verbindung soll bestärkt werden*)

K

Vielleicht hab ich auch immer Angst gehabt hinzuhören, dich überhaupt zu hören, weil ich bei all meinen Zweifeln, Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen immer gedacht habe du wirst mit mir schimpfen und davor habe ich so viel Angst. Vielleicht ist es auch das innere Kind, das so viel Angst hat, weil es das so früh erfahren hat.

T

Magst du das innere Kind auch mal dazuholen?

K

Ja, es ist ein kleines Mädchen

T

Wie geht es denn dem inneren Kind?

K

Es ist eigentlich ganz fröhlich. Es ist mutig und fröhlich und unternehmungslustig sieht es aus. Ja.

T

Was hat denn das innere Kind zu der ganzen Situation zu sagen?

K

Es sagt, ich will immer losgehen. Ich habe so viel vor. Ich werde immer aufgehalten, weil irgend etwas unklar ist.

T

Wer hält es denn auf, frag es mal

K

Ja die Mutter

T

Wie ist das jetzt für dich das zu hören, wenn du überlegst da hinzuziehen und das innere Kind sagt es wird ständig von der Mutter gebremst? Wer ist dir näher die Mutter oder das innere Kind?

K

Sie sind mir beide nah, ihr seid mir beide nah (*dies zeigt ganz deutlich den inneren Konflikt der K. Beide sind ihr nah und sie fühlt sich ständig zwischen beiden hin und her gerissen, kann sich für keinen Teil entscheiden*)

Pause

Ja, jetzt kommen mir alle möglichen Situationen vom Dienst und das innere Kind steht in der Mitte, so mutig und unternehmungslustig und guckt rauf und sagt mein Gott was da alles drum herum ist. Mein Gott nee. Kein Wunder, dass ich nicht vorwärts komme

T

Was ist da denn?

K

Sämtliche Kollegen und ihre Schlamperei, die Aufregung darüber und was ich dann alle nacharbeiten muss und reden und reden, was ist das alle so anstrengend

T

Das innere Kind ist doch ganz unternehmungslustig und mutig. Kann das nichts machen?

K

Da hat die Nase auch voll

T

Es hat die Nase voll und trotzdem ist es noch so gut drauf?

K

Ja, es ist erstaunlich. Es hat die Nase voll euch noch irgendetwas zu sagen, ob im Westerwald, (Mutter) ob im Dienst ich hab die Nase voll. Das innere Kind freut sich, dass es jetzt nach Mallorca kann und von dem ganzen Scheiß nichts mehr hört. Das ist das Unternehmungslustige. Das passt zu mir, sagt das innere Kind. Die ganzen Aktivitäten wie neulich im Urlaub. Das ist es, was das innere Kind will. Rad fahren etwas neues entdecken.

T

Was will das inner Kind noch alles machen? (*K. soll das inner Kind wieder wahrnehmen und spüren was es will*)

K

Auf jeden Fall Spaß haben, fröhlich sein, das Gegenteil von dem Schweren, Zähen, Verausgaben, ich will etwas mit Leuten machen, die sich mit mir genauso unterhalten wollen wie ich mit denen, nicht wie bei meinem Bruder und der Mutter, das ist ein Fass ohne Boden, das geht da nicht. Das sucht etwas anders. Das passt mit den Seminaren zusammen, die ich in meinem Leben gemacht habe, mit den Trainings, das ist etwas, das zu dem inneren Kind gehört. Abenteuer erleben.

T

Tut dir das jetzt gut zu sehen, was das innere Kind alles will?

K

Das ist sehr stimmig, passt zu der neuen inneren Stimme

T

Bekommst du mehr Klarheit, wenn du das siehst?

K

Da passt der Stiefel zum Schneußchen(?). Das ist die Klarheit, die ich eigentlich schon habe, aber ich weiß nicht, wie ich die Schritte dahin machen soll.

T

Kannst du deine innere Stimme fragen, ob sie Ideen hat?

K

Sie sagt vielleicht bekommst du jetzt im Urlaub Inspirationen, Vielleicht begegnet dir da etwas was dein Leben verändert. Das Gefühl habe ich schon länger. Vielleicht ist das die innere Stimme, die das die ganze Zeit schon sagt.

T

Bist du bereit dafür den Schritt dazu zu tun

K

Das hoffe ich, aber ich weiß ja noch nicht, um was es geht. Es ist, wie wenn dauernd jemand zu mir spricht in diesem Urlaub wird etwas Wichtiges für dich passieren

T

Dann nimm das doch an. Ich wollte dir noch vorschlagen, das inner Kind und die innere Stimme noch mal mit deiner Familie zusammenzubringen

K (unterbricht)

Ja, das Interessante ist ja, dass ich so ziemlich skeptisch meiner Mutter erzählt habe, dass ich diese Reise machen werde, darauf gewartet habe, was ich alles zu hören bekomme, weil sie sich immer über die Reisen anderer Leute auslässt, aber als ich dann vom Frühstückstreff erzählt habe, der das organisiert und da Leute mitmachen, die auch von dem Frühstückstisch sind war sie total begeistert. Sie hat es sogar den Nachbarn erzählt. Da war ich total verblüfft. Da hat mich absolut gut getan. Das ist etwas was ich mir immer gewünscht habe. Auch in Ihrem Einvernehmen so etwas zu machen (*hier zeigt sich wieder das starke Bedürfnis nach Anerkennung und Unterstützung von Seiten der Mutter*)

T

Das okay von ihr zubekommen.

K

Ja, und auch das Verständnis. Und auch zu merken, du hast mir da zugehört, du bist da mitgegangen ein Stück. Und du bist mitgegangen in die Bilder, hast dich mit mir gefreut so wie früher, wenn ich von Reisen erzählt habe. Das macht mir so vieles leichter

T

Dann zeig ihr doch noch mal woran dein inneres Kind Freude hat. Vielleicht kann sie dich dann ein bisschen besser verstehen

K

Sie sagt sie weiß ja wie mich das begeistert, wenn ich in einem fremden Land bin. Mit der Natur verbunden. (*K. kommt dabei ins Schwärmen.*)

T

Spür ruhig wie gut dir das tut. (*Urlaubsmusik*)

Pause

T

Gibt es noch etwas was du noch brauchst, was fehlt, wo du noch mal hinschauen möchtest?

K

Ich habe im Moment das Gefühl, dass ich noch nicht zu einer Lösung komme, weil ich erst diesen Urlaub abwarten will, dass ich da Impulse bekomme und danach noch mal schaue und danach mehr Klarheit ist. Ich will mich vor dem Urlaub nur noch auf meinen inneren Bedürfnisse konzentrieren und den anderen Mist von der Arbeit und zuhause ausschalten und mit diesem Urlaubsziel das nötige drum herum erledige und lockerer bin

T

Dann lass dich auf das lockere Gefühl ein und genieße die Musik noch ein wenig. Such dir einen schönen Platz zum Verweilen, hol dir dein inneres Kind vielleicht auch noch dazu.

K

Mir kommt gerade der Satz: geh dahin wo dein Herz dich trägt.

Ende der Sitzung

Erst im Nachhinein habe ich gewerkt, dass ich die Klientin nicht mehr zur Eingangssituation zurückgeführt habe und auch das Fass nicht mehr dazugeholt habe. Letzteres deshalb nicht, weil es schon zwischendurch wieder aufgetaucht war und schon wieder leer war. Allerdings war danach erst die erneute Konfrontation mit Mutter und Bruder, sowie die Begegnung mit der inneren Stimme und dem inneren Kind. Deshalb hätte ich noch einmal eine Veränderung abfragen müssen.

Nach der Ruhepause habe ich mit der Klientin die Sitzung besprochen. Was mir aufgefallen war, ist ein Familienthema, dass sich wie ein roter Faden durch die Generationen zu ziehen scheint und etwas mit Schuld zu tun haben muss sowie das Bedürfnis nach Angenommensein durch die Mutter, was durch die Konkurrenzsituation mit dem Halbbruder verstärkt wird. Die Klientin schwangt ständig zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und dem Wunsch, dass es der Mutter gut gehen soll, hin und her. Dabei vergisst sie auf ihre eigene Stimme zu hören und das eigene innere Kind wird vernachlässigt, dass für ihre Lebendigkeit und Lebensfreude steht. Erst wenn sie das wieder stärker wahrnimmt kann sie sich frei entscheiden was für sie ansteht, Berufs- oder Ortswechsel oder etwas ganz anderes.

Sigrid Bolz im April 2005

