

Supervisionssitzung Ulrike Reiss - Berufsausbildung B 17 - 188

„Loslassen“

Die Klientin leidet sehr darunter, dass ihre Tochter selbständiger wird und demnächst sogar zu ihrem Vater ziehen möchte. Ihre Angst vor dem Loslassen spiegelt sich direkt im ersten Bild der Sitzung wider: Sie fällt ins Bodenlose, in ein großes, schwarzes Loch. Dann taucht als Symbolbild der Tod auf. Er teilt ihr mit, dass die Zeit für Ablösung gekommen ist. An dieser Stelle wird die eigentliche Angst der Klientin deutlich. Sie befürchtet, dass ihre Tochter sterben könnte. Als Hintergrund kann der frühe Tod ihrer Schwester herausgearbeitet werden, die damals ungefähr im gleichen Alter war wie ihre Tochter heute. Beide scheinen eine tiefe Verbindung zueinander haben, was die Klientin spüren kann und die Angst, ihre Tochter würde es auch in den Tod ziehen noch mehr verstärkt. Die tote Schwester taucht nun auch in der Innenwelt auf und hat eine wichtige Botschaft für die Klientin: „Du musst sie loslassen. Ich wurde nicht losgelassen und habe mich dadurch so gefangen gefühlt und mir den Tod gewünscht. Wenn du deine Tochter weiterhin so an dich bindest, wird sie den gleichen Wunsch haben. Lass sie los!“ Neben der Bearbeitung dieser im Hintergrund wirkenden Familien-Verstrickungen, ist der nächste Schritt für die Klientin, ihren Schutzpanzer abzulegen, den sie seit ihrem Missbrauch in der Kindheit getragen und auch ihrer Tochter umzulegen versucht hat. Bei all den wichtigen Ablösungsschritten stehen die Ahnen der Klientin sowie ihr „Innerer Löwe“ hilfreich zur Seite. Am Ende kann sie die Nabelschnur zu ihrer Tochter durchschneiden. Sie spürt die tiefe, unzerstörbare Verbindung zu ihrer Tochter sowie endlich auch das nötige Vertrauen, um sie in ihr eigenes Leben gehen zu lassen.

Vorgespräch:

Die Klientin im Weiteren R genannt verspürt große Traurigkeit, da ihre jüngste Tochter immer selbständiger wird und vielleicht zu ihrem Vater ziehen möchte. R kann nicht loslassen. Daraus entstehen immer wieder heftige Streitgespräche zwischen ihr und ihrer Tochter, was sie sehr belastet. Sie möchte gar nicht ärgerlich werden, sondern in Ruhe mit ihrer Tochter darüber reden, was diese plant und ihr raten. Jedes Mal gibt es dann eine Art Selbstläufer und das Gespräch endet im Streit. R ist dann in Tränen aufgelöst und ihre Tochter wird bockig und verletzend.

Mit dieser Klientin hatte ich schon mehrere Sitzungen. Themen waren ihr Missbrauch, von dem sie vorher nur ahnte und bei ihr nach der Sitzung zur Gewissheit wurde, der Tod ihrer Schwester mit 12 Jahren, ihr geschiedener Mann usw. In dieser Sitzung wird von mir zum Teil Bezug genommen auf Vorkommnisse aus früheren Sitzungen, was ich dann anzeige. Die große Angst der Klientin, dass ihre Tochter auch sterben könne, wie ihre Schwester wurde ebenfalls im Vorgespräch von ihr erwähnt.

R neigt dazu stereotyp meine vorgeschlagenen Fragen zu wiederholen und immer Antworten dazu zu suchen, also in den Kopf zu kommen. Ferner, sich gleich zu Beginn einen schönen Raum zu schaffen, in den sie entweichen möchte. Daher bin ich in dieser Sitzung anfänglich auf ihre schöne grüne Wiese nicht eingegangen.

K: Ich stehe jetzt oben an einer Treppe wo es runter geht.

T: Beschreib sie mal, wie sie aussieht.

K: Ist eine Kellertreppe aus Stein.

T: Schau mal, ob du sie runter gehen kannst.

K: Ja, das kann ich.

T: Was ist das für ein Gefühl, die Treppe runterzugehen?

K: Ich fühle mich angstvoll, ich gehe langsam herunter, weil ich immer denke, hinter mir ist jemand, der mich verfolgt.

T: Sag es mal der Treppe.

K: Treppe, ich habe Angst, mich verfolgt jemand.

T: Schau mal, ob sie reagiert.

K: Hmm, sie sagt ja, komm doch.

T: Frag sie mal, ob das stimmt, dass dich jemand verfolgt.

K: Treppe, verfolgt mich jemand? Weißt du das?
Hmmm (lange Pause)

T: Das erste was kommt, eine Reaktion, oder es zeigt sich was Neues?

K: Weiß auch nicht, sagt so was wie, komm ich fress' dich oder so.

T: Frag sie mal, warum sie dich fressen will.

K: Treppe, warum willst du mich fressen.....warum willst du mich fressen Treppe? -
Hmmm ich krieg' keine Antwort.

T: Du hast gesagt, du bist angstvoll....wo im Körper spürst du die Angst?

R.: Am Herzen.

T: Schau mal dein Herz an, wie es aussieht, wenn es Angst hat?

K: Verkrampft.

T: Zeig mal der Treppe dein verkrampftes Herz.

K: Treppe, sieh' dir mal mein verkrampftes Herz an.

T: Geschieht irgendwas?

K: Es kommt keine Reaktion, es ist wie wenn ich in ein großes dunkles Loch falle, alles ist schwarz außen herum.

T: Hat sich das einfach aufgemacht?

K: Ja, ist einfach aufgegangen wie so ein Krater.

T: Schau mal rein, oder fällst du schon, oder stehst du oben?

K: Es ist, wie wenn ich jetzt durchfalle.

T: Schau mal, ob du beim Fallen irgendwas wahrnehmen kannst um dich herum.

K: Alles ist ganz schwarz.

T: Wie geht's dir dabei? Zuerst macht dir die Treppe Angst und will dich fressen, dann ein Loch in das du fällst. wie geht's dir dabei, wenn dich jetzt ein schwarzes Loch schluckt?

K: Hmmm ja (lange Pause)

T: Fällst du noch?

K: Ja ich fall immer noch, aber es ist gar keine Angst, sondern fast eine Erleichterung.

T: Sag das mal dem schwarzen Loch.

K: Ja, schwarzes Loch, das ist jetzt irgendwie wie eine Erleichterung für mich, dass ich da durchfalle.

T: Was kommt? Nicht überlegen....wenn grade nix geschieht, dann geschieht eben nix.

K: Ja, es passiert einfach nix.

T: Wenn man wo runterfällt, kommt man ja meist auch irgendwo an. Frag doch mal das Loch, wie lange du noch fallen musst.

K: Loch, wie lang muss ich noch fallen, bis ich wo ankomme? – Hmm, jaaaaa, jetzt bin ich unten, da ist es hell, ja, wie Tag und das Loch lacht mich an.

T: Frag mal das Loch, was es mit dem Thema Laura zu tun hat.

R. Loch, was hast du mit dem Thema Laura zu tun? (R wiederholt nochmals die Frage.)
Zeig mir die Antwort....ja, Angst sie zu verlieren.

T: Vielleicht kann es ja nicht antworten. Sag mal dem Loch, immer wenn es Ja meint soll es grün blinken und wenn es nein meint soll es rot blinken.
Ist das Gefühl die Laura zu verlieren so was wie ein bodenloses schwarzes Loch, wo du grade durchgefallen bist? Frag mal das Loch.

K: Ja, blinkt schon grün.

T: Ist es so ein spiegeln von deinem Gefühl des „ins Bodenlose fallen“?
Jetzt bist ja unten angekommen, du hast gesagt es ist hell, was kannst du wahrnehmen?

K: Alles hell und grüne Wiese. Es ist eigentlich nur hell und grüne Wiese. Wie in einem Gang und ich mach' die Türe auf und alles ist grün.

T: Schau doch mal, ob auf der Türe was draufsteht.

K: Ja, „komm raus ans Licht“.

T: Wie sieht denn die Türe aus?

K: Wie eine Metalltüre und wenn ich raus gehe ist alles freundlich.

T: Bist ja durch das dunkle Loch gefallen das als Sinnbild für deine Gefühlswelt mit Laura steht. Da könnte ja die Türe für was stehen, durch das du durch musst bevor es hell wird. Frag sie mal mit deinen Worten.

K: Wo muss ich durch, dass es für mich wieder hell scheint? Wo muss ich durch?
- Sie sagt Loslassen.

T: Das Loch ist ja noch da und du kannst schon mal schauen, wie es wird, wenn du „durch“ bist. Frag mal die Türe, ob es so was ist, wie es mal wird, oder ist es schon erledigt, wenn du da jetzt durchläufst?

K: Türe, muss ich noch etwas tun, oder kann ich einfach da durch? Damit es hell für mich wird? - Ja, sie sagt, ich soll mich trauen.

T: Bevor wie aber gehen, hätte ich gerne vom Loch noch mehr gewusst und zwar, frag doch mal das Loch, wo es entstanden ist. Wo du das erste Mal das Gefühl hattest ins Bodenlose zu fallen. Soll dir eine Situation zeigen, wo zu ihm passt.

K: Loch zeig mir bitte eine Situation wo ich das Gefühl hatte in ein tiefes Loch zu fallen.

T: Schau mal, was auftaucht als erstes.

K: (atmet tief)

T: Es war schon da...was hat sich gezeigt?

K: Lacht, wie so ein Ritter aber das ist...

T: Ja, das erste was kommt.

K: Ja, ein Ritter.

T: So richtig mit Rüstung und so?

K: Ja mit Rüstung, er steht da und will kämpfen.

T: Mit dir?

K: Ritter, willst du mit mir kämpfen? - Er sagt ja. Ja ich will dich niedermachen!

T: Frag ihn mal, für wen er steht.

K: Sag mir, für wen du stehst Ritter?Ja, für meine Mutter.

T: Frag mal, warum er dich niedermachen will.

K: Warum willst du mich niedermachen? Was hab ich dir getan?
Es sagt ja du bist...es ist Scheiße...du bist ein Elend auf dieser Welt.

T: Wie fühlst du dich denn da?

K: Beschissen. Du, da fühl ich mich beschissen, wenn du das sagst, dass ich scheiße bin...ein Häufchen Elend...er sagt, ...ja du.....was sagt der Ritter jetzt...

T: Nicht überlegen...wenn nix kommt, frag noch mal und schau, was kommt als Gefühl oder Bild, nicht überlegen.

K: Warum sagst du, ich bin Scheiße. - Er sagt, ich sollte nicht hier sein, ich bin eine Schande.

T: Ja, der Ritter ist ja ganz schön feige, oder wenn er sich da hinter seiner Rüstung versteckt. Sag ihm mal, er soll seinen Helm abnehmen.

K: Ja. Ritter, nimm mal deinen Helm ab, damit ich weiß, wer du bist.

T: Schau mal, ob er es macht.

K: Jetzt kommt irgendwie mein Vater zum Vorschein.

T: Frag ihn mal, ob er für Vater oder Mutter steht.

K: Stehst du für Vater oder Mutter? - Nein, jetzt kommt meine Mutter wieder.

T: Frag mal ob er für beide steht...für die Eltern?

K: Stehst du für beide? Für Vater und Mutter?

T: Wenn er so nicht antworten kann, dann soll er auch blinken

K: Nein, er blinkt rot.

T: Also nicht für beide. Frag mal ob er für die Mutter steht.

K: Stehst du für die Mutter? Nein rot.....Stehst du für den Vater? - Blinkt auch rot

T: Jetzt hat er dir beide gezeigt, ist ein ziemliches Verwirrspiel, er soll dir doch mal genauer zeigen für was er steht, um was es geht.

K: Zeig mir um was es geht, wenn du weder für Mutter noch für Vater stehst...er steht für den Opa.

T: Ich hab da so ne Idee, frag ihn doch mal, ob er allgemein für deine Ahnen steht.

K: Stehst du allgemein für meine Ahnen? - Ja, jetzt blinkt er grün.

T: Ist das dann so was, was sich durch die ganzen Generationen durchschleppt?

K: Ja, er blinkt grün.

T: Er steht ja für deine Ahnen, er steht also für ein bestimmtes Thema. Er soll dir mal ein Bild zeigen, vielleicht wie in einem Fotoalbum, für was er genau steht.

K: Ritter, zeig mir ein Bild, für was du stehst....zeig mir ein Bild dazu.
Jetzt kommt ein Löwe. Hmmm, das ist alles so durcheinander.

T: Das macht nix, frag den Ritter, ob der Löwe mit der Situation zu tun hat.

K: Ritter, hat der Löwe damit zu tun? - Er sagt ja.

T: Frag doch mal den Löwen, ob er dich mit nimmt in seine Welt.

K: Löwe, nimmst du mich mit in deine Welt? - Er sagt ja, komm mit, ich bin stark.

T: Ok, dann schau doch mal, was er dir zeigen will.

K: Ja, er zeigt mir friedfertige Menschen und sagt, so bist auch du.

T: Was sind das für Menschen? Frag doch mal.

K: Löwe, was sind das für Menschen, die du mir zeigst? - Er sagt, das sind Menschen aus deiner Sippe, sind alles friedfertige Menschen, liebenswert.

T: Jetzt hatten wir ja den Ritter, der dich vernichten wollte, der Löwe zeigt dir nun friedliche Menschen. Sag mal dem Löwen, er soll genauer werden, oder verstehst du es?

K: Nein, ich versteh es nicht. Löwe, du musst genauer werden, für was stehst du? - Er sagt, er zeigt mir die Liebe.

T: Schau dir doch mal die Menschen an, die da stehen. Fällt dir einer besonders auf?

K: Es sind nicht viele. Ein Pärchen fällt mir besonders auf. Eine Frau mit langen braunen Haaren, ein langes Leinengewand hat sie an und der Mann neben ihr hat einen Bart.

T: Sieht aus, als ob sie nicht in der derzeitigen Mode gekleidet sind.
Dann sprich sie doch mal an....Mann oder Frau, wo es dich hinzieht.

K: Ja, die Frau...Frau, wer bist du? - Sie sagt ich bin das gute, das du hast.

T: Muss ja mit dem Thema zu tun haben, Frag sie mal, warum sie jetzt auftaucht.

K: Warum tauchst du jetzt auf, was willst du mir sagen? - Sie sagt mir, dass ich das annehmen soll, dass ich ein guter Mensch bin und mich nicht immer so niedermachen lassen soll von anderen, die mit Worten verletzen können. Ja, dass ich trotzdem hinstehe.

T: Frag sie mal, was sie mit Laura zu tun hat.

K: Frau, was hast du mit Laura zu tun? - Sie sagt, ich bin deine Weisheit.

T: Zeig mal der Weisheit die Szene, als du so geweint hast, als Laura einfach weggegangen ist am Montag.

K: Ja, zeig ich ihr. Sie sagt mir, deine Tochter liebt dich. Sie leidet selbst.

T: Frag sie mal, ob sie weiß, warum Laura leidet?

K: (fängt an zu weinen) Frau, zeig mir, warum Laura leidet. Zeig mir warum Laura leidet. (Lange Pause)

T: Hol mal die Laura dazu. Frag sie mal, ob sie leidet.

K: Ich sehe ja auch was...ich sehe den Tod.... (Klientin weint sehr.)

T: Schau mal, wie er aussieht, der Tod.

K: Schwarz.

T: Wenn du ihn so anguckst, was ist das für ein Gefühl für dich?

K: Trauer!

T: Zeig mal dem Tod deine Trauer und deine Tränen.

K: Tod, siehst du meine Trauer? (weint)

T: Ich fasse nach Vorwarnung der Klientin auf den Bauch und sage ihr, sie soll ihre Traurigkeit da sein lassen.

K: (weint)

T: Sieht er deine Trauer?

K: Ja. Er sagt, du musst keine Angst haben, dass sie geht.

T: Frag ihn mal, für welche Art Trauer er steht? Warum ist er aufgetaucht?

K: Er sagt für meine verstorbene Schwester Gabi.

T: Frag ihn mal, was er mit Laura zu tun hat, warum taucht er jetzt auf?

K: Warum tauchst du jetzt auf, wo es doch um Laura geht. - Er sagt, die beiden haben große Verbindung zueinander. Er sagt mir, dass Laura auch sagt, sie will gehen.

T: Frag mal die Laura, ob sie gehen will.

K: Laura, willst du vom Leben gehen. Sie schüttelt den Kopf und sagt nein.

T: Ich hab da so eine Idee. Frag mal den Tod, ob er auch für die Angst steht, dass Laura auch gehen könnte, weil sie im gleichen Alter ist wie deine Schwester war, als sie starb.

K: Der Tod sagt ja.

T: Frag ihn mal ganz genau, ob Laura geht.

R. Tod geht die Laura? - Oh Gott...ja, er sagt ja.

T: Jeder stirbt irgendwann...vorher hat er gesagt, es steht nicht fürs sterben. Was für eine Art gehen meint er? Ist das ein Gehen in Bezug auf Ablösung? Frag ihn mal.

K: Ist das jetzt eine Ablösung von der Mutter in der Pubertät? - Er sagt ja...es hat mit sterben nichts zu tun. Er sagt, lass sie los, sie wird erwachsen, halt sie nicht so fest.

T: Frag ihn mal, ob er dir helfen kann sie loszulassen?

K: Tod, kannst du mir helfen, dass ich nicht so leide? - Er sagt ja.

T: Frag mal wie?

K: Wie kannst du mir helfen, damit es mir besser geht? Er sagt, spür einfach die Liebe...du spürst sie.

T: Er steht ja auch für den Tod deiner Schwester hat er gesagt, hol die Gabi mal dazu.

K: Gabi, schau dir mal an, was ich für eine furchtbare Angst um Laura habe...sie guckt mich voller Liebe an und sagt, du musst keine Angst haben, es geschieht ihr nix, du musst sie einfach nur loslassen, sie liebt dich. Lass sie ein Stück los.

T: Wie geht's dir dabei?

K: Ja, viel, viel besser. Es ist nur loslassen, hat nix mit sterben zu tun.

T: Sag mal dem Tod, er soll dir zum Begriff loslassen ein Bild oder eine Szene zeigen.

K: Zeig mir, was du zu „loslassen“ weißt. - Er zeigt ein Bild von Abnabelung. Ein geborenes Kind, das abgenabelt wird.

T: Das ist das erste loslassen, das im Leben von jedem geschieht. Später dann mehr seelisches loslassen, seelische Nabelschnüre...frag ihn mal, ob er dir einen Rat geben kann zur leichteren Ablösung von deiner Tochter.

K: Tod, gib mir doch einen Rat, wie es mir leichter fällt. - Er sagt, du musst diese Schnur durchschneiden.

T: Zeigt er dir eine Schnur?

K: Ja und Laura.

T: Und die Laura, in welchem Alter ist sie grade in deiner Innenwelt?

K: So wie sie jetzt ist. So 10 oder 11.

T: Bist du bereit die Schnur durchzuschneiden?

K: (zögerlich) Ja.

T: Nicht überlegen, dein tiefstes Gefühl.

K: Ja, ja doch ich bin bereit.

T: Frag mal die Laura, ob sie auch bereit ist.

K: Laura, willst du auch diese Schnur durchschneiden? - Sie sagt JA, Mama, lass mich los!

T: Jetzt war ja vorhin viel mit Liebe und Zuneigung. Zeig doch mal der Laura deine Liebe die du für sie hast.

K: Laura, ich zeig dir meine große Liebe. - Sie sagt, ja Mama, ich weiß, dass du mich liebst, ich lieb dich auch sehr, aber lass mich jetzt meinen eigenen Weg....ich werde älter.

T: Der Tod ist ja für diese Art der Ablösung aufgetaucht, frag ihn, mal, wie du das machen sollst.

K: Tod, was kann ich jetzt tun? - Er zeigt mir etwas wie eine große Gartenschere. Deine Tochter ist schon größer, da brauchen wir auch die größere Schere. (lacht)

T: Will er durchschneiden, oder sollt du durchschneiden?

K: Nein nein, ich soll sie durchschneiden in der Mitte er drückt mir die Schere in die Hand.

T: Fühl mal, ob es für dich jetzt in Ordnung ist und du die Schnur durchschneiden kannst.

K: Ja, aber ich muss doch mehr in Richtung Bauchnabel und da durchschneiden.

T: Sag's mir, wenn du es gemacht hast.

K: Ja, hab es durchgeschnitten.

T: Dann sag mir mal, was geschieht. Schau mal die Laura an.

K: Kurz hat sie traurig geschaut, lacht aber jetzt.

T: Sag ihr mal, dass du auch ihre Traurigkeit wahrgenommen hast.

K: Laura, ich hab deine Traurigkeit bemerkt. Ich lass dich jetzt los....sie strahlt mich an und sagt Mama, danke, ich lieb dich aber du musst mich ein Stück weit lassen....

T: Obwohl die Schnur durchgeschnitten ist sagt sie, sie liebt dich.

K: Ja, sie steht da und sagt, Mama ich lieb dich. Wir müssen das entfernen von einander lernen.

T: Schau doch mal deine Schwester an, wie sieht sie aus. Frag sie mal, ob du das richtig gemacht hast.

K: Sie sagt ja...du musst sie los lassen. Gabi sagt, sie wurde nicht losgelassen und hat sich dadurch so gefangen gefühlt und hat sich den Tod gewünscht. Das war meine Angst...sie sagt, wenn ich Laura weiterhin so an mich binde, wird sie den gleichen Wunsch haben. Und deshalb hab ich sie loslassen müssen.

T: Frag mal die Laura, ob das stimmt.

K: Laura sagt ja, sie hat sich erdrückt von mir gefühlt.

T: Frag sie mal, wie sie sich jetzt fühlt.

K: Sie sagt gut...ich kann jetzt erwachsen werden.

T: Frag sie mal, ob ihr weiter Kontakt zueinander haben werdet und euch weiterhin lieb habt.

K: Sie sagt, ja, wir werden uns immer lieben. Ich kann auf mich aufpassen, ich bin doch schon so groß.

T: Glaubst ihr das?

K: Ja, auf alle Fälle

T: Sag ihr das mal.

K: Laura, ich glaub dir das und ich vertraue dir. - Sie sagt endlich vertraust du mir.

T: Fühl das mal ganz tief, dass sie jetzt einfach eigene Erfahrungen machen will.

K: Ja, sie wird das schaffen. Sie wird so lebendig und beweglich und Lebensfreude.

T: Man kann ja auch kaum laufen, wenn man immer mit einer Schnur verbunden ist. Frag sie mal, ob sie noch was sagen will.

K: Sie sagt nein Mama, jetzt ist gut so. Es war das Festhalten, das hat mich erdrückt.

T: Deine verstorbene Schwester und Laura haben eine tiefe Verbindung hast du vorhin gesagt. Frag sie doch mal, ob deine Schwester von oben runter nicht ein bisschen auf die Laura aufpassen kann.

R. Gabi, kannst du ein Auge auf Laura haben? - Ja, sie sagt, sie beschützt sie. Sie sagt, wir sind uns sehr ähnlich.

T: Wie fühlt sich das für dich an?

K: Ahhhh gut. Da fühl ich mich viel sicherer. Sie lacht mich an...

T: Und der Tod? Wie sieht der jetzt aus?

K: Freundlich und hell.

T: Frag ihn mal, ob du es richtig gemacht hast.

K: Ja, er sagt ich hab es gut gemacht....ENDLICH sagt er....endlich...es war notwendig.

T: Ja, jetzt hat er dich so lange gequält, bis du hingeschaut hast.

K: Ja genau.

T: Frag ihn mal, ob er dich nun noch weiter quälen muss.

K: Er sagt NEIN, du hast es jetzt endlich verstanden.

T: Frag ihn mal, ob er dir noch eine Botschaft hat.

K: Hast du mir noch eine Botschaft?....Bei mir kommt jetzt nur so Liebe....Liebe ist unendlich sagt er. Das ist seine Botschaft.

T: Haben ja auch die Ahnen gesagt, dass du ganz viel davon hast.

K: Ja, das ist meine Weisheit hat die Frau gesagt, es war nur die Angst, sie müsse sterben.

T: Frag mal, ob noch was zu erledigen ist zwischen dem Tod und dir?

K: Er sagt nein, ich wollte dir nur das eine zeigen.

T: Schau mal, die weise Frau, ist die noch da? Wie sieht die aus? Was für ein Gesichtsausdruck?

K: Einen ganz schönen, sie lacht mich voll Liebe an, ganz freundlich.

T: Kannst ja sie auch noch mal fragen, ob es das Beste war für Laura und dich, was du gemacht hast.

K: Sie sagt ja, unbedingt, du musst lernen sie los zu lassen.

T: Hat sie für dich einen Tipp, dass für dich das loslassen noch etwas leichter wird?

K: Sie sagt, ich soll auf Lauras Liebe vertrauen, und ich soll die fröhliche Frau bleiben, die ich bin.

T: Lass dich doch von ihr mal wie auf einem Zeitstrahl so für ein oder zwei Jahre in die Zukunft führen, wie das so ist mit Laura und dir.

K: Weise Frau, zeig mir doch mal die Zukunft. Ich sehe Laura so als ca. 14 jährige... wir haben Spaß, wir gehen shoppen und erzählen uns und haben eine tolle Verbindung zueinander.

T: Frag mal die Laura, wie es ihr geht.

K: Laura, wie geht's dir? - Sie sagt Ja Mama, mir geht's sehr gut.

T: Und wie geht's dir jetzt?

K: Mein Herz lacht. Mir geht's auch sehr gut.

T: Schau mal, ob dieses traurige loslassen noch traurig ist oder ein freudiges loslassen.

K: Es ist ein freudiges loslassen.

T: Wir hatten ja den Löwen, der dich zu deinen Ahnen geführt hat. Frag ihn mal, ob er dir noch was dazu sagen will.

K: Ja, ich solle einfach mir und meinem Leben vertrauen. Mir und meinen Kindern vertrauen und meiner inneren Kraft. Er sagt, ich sei eine starke Frau. Ich würde das können und nicht leiden.

T: Frag ihn mal, ob er dir noch was zeigen möchte.

K: Er sagt mir auch wieder - Liebe und Vertrauen.

T: Dann lass uns mal den Ritter angucken. Hat der seine Rüstung an? Den Helm?

K: Der Helm ist noch unten.

T: Schau mal, was ist das jetzt? Eine Person? Oder leer?

K: Die Rüstung ist leer.

T: Kannst reinschauen? Schau mal genau hin

K: Ich sehe mich... (lacht)als kleines Kind.

T: Hat die Rüstung so was wie deinen eigenen Schutzpanzer dargestellt? Frag sie mal.

K: Ja, sie blinkt sofort grün. Das bin nur ich gewesen. Ja, und jetzt komm ich raus aus der Ritterrüstung.

T: Frag sie mal, wann sie entstanden ist.

K: Wann bist du entstanden? - Ja, sie zeigt mir meinen Missbrauch. Von da ab hab ich mich schützen müssen.

T: Schau Mal, ob du da einen Beschluss gefasst hast...wer könnte dir das sagen? Die Weisheit, der Löwe...zeig mal denen deinen Panzer und frag sie mal, ob du damals was beschlossen hast.

K: Was hab ich damals beschlossen, als der Missbrauch war.....mich zu schützen mit einem dicken Panzer.

T: Und den dicken Panzer hast auch um deine Tochter rumlegen wollen, dass ihr nichts passiert.

K: Jaaaa, genau das, ich wollte sie schützen, dass ja nix passiert.

T: Frag mal die weise Frau, ob du die Rüstung noch brauchst.

K: Sie sagt nein, die brauch ich nicht mehr.

T: Was möchtest du denn mit der Rüstung machen?

K: Wegwerfen, ich kicke sie weg, ich brauch dich nicht mehr jetzt.

T: Geh mal zurück an das schwarze Loch, wo du durchgefallen bist. Frag es mal, ob es dir das zeigen wollte oder noch was anderes? Ob es noch was zu sagen hat.

K: Ja, das wolle es mir zeigen, und dass jetzt alles hell wird für mich, es ist alles schön.

T: Frag mal, ob es der richtige Moment ist nun durch diese Tür zu gehen, oder ob du vorher noch was machen musst.

K: Das Loch sagt, jaaaa, geh heraus du kannst es....ich geh durch und alles ist hell und freundlich.

T: Geh noch mal zur Kellertreppe zurück. Du hattest das Gefühl, vorhin, sie will dich verschlingen und einer verfolgt dich. Was für ein Gefühl hast du jetzt.

K: Nein, gar nicht ich hab nicht das Gefühl, dass sie mich verschlingen will. Und da ist auch keiner, der mich verfolgt, das war meine Angst, die mich verfolgt hat.

T: Frag die Treppe, ob es deine Angst war.

K: Treppe, hat mich meine Angst verfolgt? Sie sagt jaaaaaaaaa, das war deine Angst, die dich verfolgt hat...genau....das ist wie eine Befreiung.

T: Schau mal die Türe, wo alles hell und grün wird...vielleicht magst du da durch gehen und dich von allen verabschieden wenn du möchtest, vielleicht mit deiner Laura da ein bisschen in die Wiese sitzen, sie in Arm nehmen und ihr noch mal sagen, wie lieb du sie hast uns sie jetzt loslassen kannst.

K: Ja, genau, das mach ich jetzt.

T: Dann mach ich dir noch etwas Entspannungsmusik, dass du das genießen kannst!

Kommentare zur Sitzung

Eingangsbild Treppe: ich lasse sie mir beschreiben und frage R ob sie die Treppe heruntergehen kann, damit ich nichts übersehe für den Fall, daß sie die Treppe runtergehen möchte und aber vorher noch auf etwas eingegangen werden muss.

Abgefragtes Gefühl: angstvoll, Verfolgung.

Direkte Ansprache, um dem Grund der Angst nachzugehen. Die Antwort der Treppe ist eher oberflächlich, daher wird sie nochmals angesprochen, was den Verfolger angeht. Durch die lange Pause der Klientin hatte ich den Eindruck, sie „überlegt“ was die Treppe sagen könnte, daher mache ich sie drauf aufmerksam, gleich das erste nehmen was kommt.

Die weiteren Botschaften werden bei der Treppe nachgefragt und R bekommt keine Antwort von der Treppe, daher gehe ich nun auf das Gefühl „angstvoll“ ein und frage die Körperebene ab. Das verkrampfte Herz wird der Treppe gezeigt, um eine Reaktion von ihr zu bekommen. Als Reaktion taucht ein Loch auf.

Ich frage die Situation ab, ob R reinschaut oder fällt. Y-Frage.

Gefühl wird abgefragt, das beim Fallen durch das schwarze Loch präsent ist. Dieses Gefühl wird dem Loch mitgeteilt.

Wieder habe ich das Gefühl, dass R in den Kopf kommt und überlegt, daher „erlaube ich“ dass es auch ok ist, wenn grade nix geschieht.

Da lange Zeit nix passiert und ich es bei R schon mehrmals erlebt habe, dass sie „flüchten“ will, mache ich den Vorschlag die Treppe zu fragen, wie lange R noch fallen muss um irgendwo anzukommen.

Als Reaktion ist sie unten angekommen. Das Loch lacht sie an, also ist hier noch was abzufragen. Ich weise die Klientin an, nur ihr Thema (Laura) ins Spiel zu bringen.

Das Loch wird befragt, was es mit dem Thema Laura zu tun hat. Nachdem lange nix kommt und R meines Erachtens wieder überlegt, mache ich den Vorschlag, dass das Loch für ja und nein blinken soll, weil so oftmals bei Innenweltbildern die nicht antworten eine Reaktion kommt.

Nun kommt R zu einer Türe. Ich hätte hier noch näher auf das Loch und bodenloses fallen eingehen können, entschied mich aber dem „hellen“ nachzugehen, das die Klientin wahrgenommen hat um mir einen Überblick zu verschaffen wo ich weitermache, wo die Energie hingeht.

Ich lasse mir die Türe beschreiben und frage ab, ob was draufsteht, weil dies ein wichtiger Hinweis hätte sein können.

Hier wird klar, die Klientin hat sich nun wie in fast allen Sitzungen wieder ein Fluchtmöglichkeit geschaffen (alles grün und hell) ich lasse sie daher nicht durchgehen und auf die Wiese sitzen, das hatten wir schon öfters, dass sie sich davonschleichen will.

Daher mache ich den Vorschlag die Türe zu befragen. Bei der Antwort, R solle sich trauen und einfach durchgehen wird mir bestätigt, dass dies vermutlich ein Fluchtversuch ist.

Daher entscheide ich mich, das Loch nach der Entstehungssituation zu befragen. Durch das tiefe Atmen von R ist klar, dass dort die Energie hingeht.

Ein Ritter taucht auf und wird befragt. Er beschimpft R und sie fühlt sich schlecht. Bei den Worten von R: „ja, was sagt der Ritter jetzt“ wird ganz deutlich, dass sie im Kopf nach einer Antwort sucht, daher weise ich sie darauf hin, ihn direkt anzusprechen statt zu überlegen, auf Gefühle, Bilder zu achten.

Um zu ergründen für was er steht mache ich den Vorschlag, er solle den Helm abnehmen. Nun folgt ein kleines Verwirrspiel, das nach eingehenden Rückfragen beim Ritter aufgelöst werden kann für was er steht.

Im Nachhinein bin ich mir nun nicht mehr ganz sicher, ob ich diesen Vorschlag ob er für ein Thema steht hätte machen sollen, weil das nicht von der Klientin kam. Im Folgenden wurde dies allerdings vom Ritter bejaht.

Da nun eine neue Figur in der Innenwelt auftaucht (Löwe), ließ ich abfragen, ob diese was mit dem Thema zu tun hat, weil ich abklären wollte, ob die Klientin einen erneuten „Fluchtversuch“ unternimmt und um Botschaften und Hinweise zu bekommen.

Nach der etwas zähen Unterhaltungen der bisher aufgetauchten Figuren beschloss ich, den Löwen gar nicht erst groß zu befragen, sondern der Klientin vorzuschlagen, er möge sie mit in seine Welt nehmen. Hier kommt die Sitzung dann auch etwas mehr ins fließen, der Löwe gibt von sich aus Informationen welche genauer nachgefragt werden.

Die Sippe wird nun befragt, da die Klientin von einem Pärchen angezogen wird, und speziell von der Frau.

Also bat ich R mit der Frau in Kontakt zu gehen. Um wieder einen Bogen zum Thema zu schlagen ließ ich sie nachfragen, warum sie nun auftaucht

Es handelt sich um einen hilfreichen Innenweltanteil. Nun bringe ich das ursprüngliche Thema wieder ins Spiel und lass die Klientin fragen, was diese Frau mit dem Thema Laura zu tun hat. Um das ganze zu verstärken bringe ich wieder die Gefühlswelt dazu.

Ein neuer Aspekt kommt hinzu, die Tochter leidet, also gehe ich diesem nach und will Laura dazu holen. Statt dessen taucht der Tod auf, was die Klientin in tiefe Gefühle stürzt.

Hier fließt reichlich Energie hin, also gehe ich diesen Weg weiter und lasse R sich mit dem Tod auseinandersetzen.

Ich weise sie an in ganz genau und immer wieder den Tod zu befragen, wofür er steht.

Dies tat ich daher so eingehend, weil ich um die Angst der Klientin wusste, dass ihre Tochter sterben will (hat eine Vorgeschichte mit ihrer Schwester von der ich wusste).

Hier musste ganz klar abgefragt werden, ob der Tod tatsächlich für das sterben ihrer Tochter steht.

Da ich schon eine Klientin hatte, die nach der Sitzung (was ich erst viel später erfuhr) der festen Meinung war, sie hätte den Tod ihres Kindes gesehen und dies würde nun im Außen auch so geschehen (??!!) achte ich seither peinlichst darauf, dass mir so etwas nicht mehr passiert, dass ich das nicht mitkriege!

Ich verstärkte auch die Gefühlsebene immer mehr und lasse die Klientin einen Moment weinen, damit die aufgestaute Trauer etwas abfließen kann.

Nun kommt eine weitere Innenweltfigur ins Spiel, die verstorbene Schwester von R.

Ab jetzt kommen Stück für Stück die Puzzelteilchen zusammen und der Kreis schließt sich, warum der Tod aufgetaucht ist, warum die verstorbene Schwester und was dies alles mit Laura zu tun hat.

Die Wirren lösen sich nach und nach auf, weil jeder der Innenweltaspekte nach Befragung was dazu leistet dem ganzen einen Sinn und eine wichtige Botschaft für R zu geben.

Nachdem sich die Sitzung zu runden beginnt hole ich die Tochter dazu, dass auch sie ganz konkret Botschaften an R geben kann. In der Innenwelt erfolgt eine Aussöhnung von Mutter und Tochter (Vertrauen, Liebe).

Das Thema loslassen möchte ich aber nochmals für die Klientin sichtbar und konkret herausstreichen (das Wort „loslassen ist sehr oft aufgetaucht), daher soll sie vom Tod weitere Informationen zum „loslassen“ einholen, was dieser auch prompt mit einer Nabelschnur versinnbildlicht.

Hier versuch ich die Klientin durch genaues Einholen der Botschaften tief spüren und sehen zu lassen, dass eine Art Nabelschnur getrennt werden muss.

Als sie die Schnur durchtrennen soll bemerke ich einen schmerzhaften Ausdruck auf ihrem Gesicht.

Hier lasse ich dann auch bei ihrer Tochter abfragen, ob sie es auch will. Um ihr noch mehr Mut für die laut Tod notwendige Durchtrennung zu machen bringe ich das Thema Liebe nochmal dazu.

Jetzt kann sie die Nabelschnur durchtrennen und das ganze wird sogar witzig durch den Einwurf des Todes, er brauche hier eine große Schere.

Direkt danach frage ich die Gefühlsebene ab und gehe auf die kurze Traurigkeit der Tochter ein, lasse ihr mitteilen, dass R bemerkt hat, dass diese Trennung auch für die Innenweltanteil Tochter nicht ohne Gefühl abgeht.

Der tote-Schwester-Anteil wird ebenfalls befragt, ob dies nun gut so war. Als weitere Beruhigung für die Klientin R schlage ich ihr vor, ob sie nicht die Schwester fragen will ob sie etwas auf ihre Tochter aufpasst. Durch weiteres Abfragen der Tochter wird der Eindruck der Klientin, dass es so der beste Weg ist gefestigt. Ihre Tochter versichert ihr immer wieder, dass es gut so ist, sie sich freut, sie ihre Mutter liebt.

Nun will ich die Veränderungen überprüfen. Der Tod wird nochmals angeschaut und auch befragt, ob so alles richtig war und ob er weiter Botschaften hat, auch ob noch etwas zwischen ihm und R zu erledigen sei, damit ich nix wichtiges versäume.

Hier ist alles rund habe ich den Eindruck, also gehe ich weiter zur nächsten Figur, der weisen Frau.

Auch bei ihr lasse ich abfragen, ob es gut sei, ob sie noch einen Tipp hat. Dadurch, dass ich alle aufgetauchten Anteile frage, ob R es so richtig gemacht habe will ich R spüren lassen, dass alle damit einverstanden sind!

Um der Klientin nochmals die Richtigkeit ihres Tuens vor Augen zu führen, dass sie es ganz tief versteht lasse ich sie auf dem Zeitstrahl in die Zukunft gehen um abzuklären, wie das Verhältnis zwischen ihr und ihrer Tochter ist. Auch hier lasse ich die Gefühlswelt der Tochter abfragen und die der Klientin.

Der Löwe ist der nächste Kandidat, den ich die Klientin aufsuchen lasse und kläre auch da ab, ob es noch Botschaften gibt.

Als auch hier alles rund scheint muss der Ritter noch mal ins Spiel gebracht werden.

Er hat für die Klientin die wichtige Botschaft, dass er ihr Schutzpanzer sei seit dem Missbrauch (hierüber hatte ich bereits eine Sitzung mit R daher bin ich nicht näher drauf eingegangen und habe auch keine Verabredung treffen lassen)

Allerdings lasse ich abfragen, ob zu dieser Zeit ein Beschluss gefasst worden ist von R, der vielleicht für das Thema Laura relevant sein könnte. Hier wiederum bin ich mir auch im Nachhinein nicht ganz sicher, ob ich nicht zuviel „Idee“ eingebracht habe mit der Vermutung, sie habe den Panzer als Schutz auch um ihre Tochter legen wollen...obwohl es naheliegend ist, wenn er als Schutzpanzer zum Thema Laura auftaucht....

Die weise Frau lass ich abfragen, ob R nun die Rüstung noch braucht. Nun weise ich R an zurück zum Loch zu gehen durch das sie gefallen war. Hier wird auf Nachfrage vom Loch bestätigt, dass es dies war, was es zeigen wollte und es nun im Moment nix mehr zu erledigen gäbe.

Zum Schluss gehen wir nochmals zur Treppe. Hier will ich abklären lassen, ob die Angst weg ist und das Gefühl verfolgt zu werden. Durch die Antwort bekommt die Klientin mit, dass es ihre eigene Angst war, die sie am Anfang verfolgt hätte und dass diese nun weg sein.

Meiner Meinung nach ist die Sache rund und ich lasse die Klientin durch ihre „Fluchttüre“. Schlage ihr vor sich von allen zu verabschieden und dort im grünen und hellen noch ein paar Momente mit ihrer Tochter zu verbringen, dass dieses gute Gefühl am Schluss nochmals gefestigt wird.

Nach der Sitzung war die Klientin sehr entspannt und hat mir glaubhaft versichert, dass ihr diese Sitzung viel gebracht hätte an Einsichten.

Natürlich hätte man diversen anderen Wegen folgen können. Grade durch das Auftauchen immer neuer Figuren hätte man sicher auch anderen Impulsen folgen können. Auch hab ich bestimmt dies und jenes vergessen noch abzufragen, bin aber mit dem Ergebnis zufrieden. Manchmal denk ich, es führen tatsächlich viele Wege nach Rom und das Thema, das reif ist, das offenbart sich, ob ich nun in diesem Fall länger bei der Rüstung geblieben wäre oder beim Löwen usw. So versuchte ich meiner Definition und Intuition von „wo geht die Energie und der Fluss hin“ zu folgen.