

# Supervisions-Sitzung Ulrike Wiebus

## Berufsausbildung B 5 - 75

### „Unfall“ (Beziehungsprobleme)

Die 30-jährige Klientin kommt zur Sitzung, um ihre Beziehungsprobleme zu bearbeiten. Immer wenn eine Beziehung sehr nah wird, kreierte sie sich Situationen und Verhaltensweisen, die zur Trennung führen. Zurzeit ist sie sehr verliebt und hat jetzt Angst, auch diesen Mann wieder zu verlieren. Bereits im Vorgespräch kann aufgedeckt werden, wo diese Verlustangst ihren Ursprung hat. Die junge Frau erzählt von einem schweren Autounfall in ihrer Kindheit. Sie verlor als 4-Jährige ihre Mutter und ihre Freundin. Zunächst hält die Klientin einen Zusammenhang zwischen dem Unfall und ihrer Beziehungsproblematik für unwahrscheinlich, da sie zwei Jahre mit einem Therapeuten an diesem Trauma intensiv gearbeitet hat. Dennoch taucht sofort zu Beginn der Sitzung das Bild auf, wie sie in einem Auto sitzt und die Landschaft an ihr vorbeirast. Plötzlich ist alles grau und totenstill. Der Körper der Klientin spricht eine deutliche Sprache: Sie beginnt zu zittern, zu wimmern wie ein kleines Kind, die Hautfarbe wird ganz blass, die Zähne klappern, der ganze Körper bebzt. Auf sehr einfühlsame Art und Weise wird sie von der Therapeutin durch diesen Prozess begleitet. Am Ende des Prozesses steht die unerwartete Feststellung, dass ihr Geist immer noch in dem kaputten Auto liegt und unter dem Vordersitz eingekeilt ist. Die Klientin rennt zu dem Auto und holt ihren Geist zu sich. Wieder zeigen sich sehr heftige Körperreaktionen: Die Zähne klappern, der Körper zittert - dann freudige Tränen, die Haut wird rosig und die Gesichtszüge, ja der ganze Körper entspannt sich – tiefes, erleichtertes Ausatmen und die Finger lockern sich aus der Verkrampfung. Die Klientin hat zum ersten Mal das Gefühl, ganz in ihrem Körper zu sein, sie fühlt sich warm und spürt, wie sie die Welt jetzt erst wieder richtig wahrnehmen kann, so als ob bisher eine Distanz zwischen ihr und der Welt gewesen wäre. Die Klientin fühlt sich - wie sie sagt - wie neugeboren. Wenige Wochen später hat sich ihre Beziehung wunderbar entwickelt und stabilisiert - Hochzeitspläne werden sogar geschmiedet.

#### 1. Synergetiksitzung:

Klientin ist 30 Jahre jung, kommt wegen Beziehungsproblemen. Immer wenn die Beziehung sehr nah wird, kreierte sie sich Situationen und Verhaltensweisen, die zur Trennung führen. Jetzt ist sie wieder sehr verliebt und hat Angst diesen Mann zu verlieren.

Ich frage sie, ob sie schon einmal eine geliebte Person aus ihrer Familie verloren hat. Sie erzählt, dass sie mit 4 Jahren ihre Mutter und ihre Freundin bei einem Autounfall verloren hat. Sie und die Freundin ihrer Mutter überlebten diesen Unfall. Ich frage, ob das ein Thema für diese Sitzung wäre, sie meinte, sie habe mit einem Therapeuten fast 2 Jahre an dieser Geschichte gearbeitet und diese wohl verarbeitet. Sie möchte eine Beziehungssitzung machen, würde aber ihrem Unterbewußtsein überlassen, was jetzt wichtig wäre zu erledigen.

Wir beginnen mit Tiefenentspannung – Treppe runter – Gang mit roter Türe – ich ermutige sie, durch diese zu gehen – sie traut sich nur zögernd, aber geht.

Kl: Es laufen ganz schnelle Bilder, Landschaft läuft schnell vorbei.

Th: Wo bist du?

Kl: Im Auto, mit meiner Mutti, ihrer Freundin und meine Freundin. Die Landschaft fliegt schnell vorbei. Jetzt erstarrt alles – es ist totenstill und grau.

(Kl. beginnt zu zittern, zu wimmern wie ein kleines Kind, die Hautfarbe ganz blass, die Zähne klappern, der ganze Körper bebt.)

Ich halte die Kl. in meinen Armen, wiege sie sanft und begleite sie durch diesen Körperprozess. Nach einer Weile liegt sie blass, kalt, wie leblos, aber körperlich ruhig in meinen Armen. Ich lege sie wieder sanft auf die Liege und frage, was sie sieht.

Kl: Ich habe Angst. Um mich ist dunkelgrauer Nebel, mit Gestalten drin, die mir Angst machen.

Th: Traust du dich, ganz genau hinzusehen und die Gestalten zu fragen, was sie wollen oder bedeuten?

Kl: Nur wenn du mich an der Hand nimmst und mich hältst. (Ich rücke ganz nah zu ihr und halte sie.)

Die Gestalten winken mir – ich soll kommen – ich habe Angst.

Th: Was willst du tun? Traust du dich, dich den Gestalten zu nähern?

Kl: Mit dir an der Hand will ich es versuchen. Ich gehe langsam näher – sie winken und schauen eigentlich freundlich – was wollt ihr? Sie winken, ich soll kommen- gehe langsam auf sie zu durch den grauen Nebel  
Sie sind weg – es ist hell – die Sonne scheint – es ist grün um mich.

Th: Wo bist du? Schau um dich, was du siehst?

Kl: Ich stehe auf einer grünen Wiese.

Th: Kannst du das Gras fühlen und riechen?

Kl: Ja – es riecht gut – richtig nach frischem Gras.

Th: Schau um dich, was siehst du alles?

Kl: Stehe auf einer großen Wiese – weiter hinten sehe ich ein kaputtes Auto an einem Baum. Ich muss da hin – muss zu dem Auto.

Th: Wenn du dich traust, dann gehe ganz langsam. Was willst du dort tun?

Kl: Ich traue mich – ich weiß, dass da keine Toten mehr drin sind. Ich muss da was erledigen. Gehe jetzt zum Auto. Bin dort – muss hinein.

Th: Was musst du erledigen?

Kl: Ich muss meinen Geist zurück holen. Der ist da drinnen.

Th: Gut – gehe in das Auto und tu, was du dort tun musst.

Kl: Ich bin im Auto – da liegt mein Geist ganz unter dem Vordersitz eingekleimt. Muss ihn wecken – der rührt sich aber nicht - der reagiert nicht! Was soll ich tun?

Th: Du kannst Verschiedenes ausprobieren. z.B. Deinen Geist ansprechen – rufen – singen – berühren – streicheln – heraus helfen – oder vielleicht fällt dir noch etwas anderes ein. Versuch es einfach.

Kl: Ich streichle ihn jetzt und helfe ihm heraus – (Kl. sehr aufgeregt) – er rührt sich – er reagiert – er streckt mir seine Ärmchen entgegen – ich nehme ihn.

Kl. bekommt heftige Körperreaktionen – Zähne klappern – Körperzittern – Körperflimmern – freudige Tränen – Haut wird rosig – Gesichtszüge entspannen, der ganze Körper entspannt – tiefes, erleichtertes Ausatmen – Finger lockern sich aus der Verkrampfung.

Ich halte sie in meinen Armen, wiege sie leicht und flüstere - es ist alles gut.

Klientin weint – kuschelt sich an mich und lässt sich wiegen und streicheln.

Ich ankere mit einer schönen Musik, bis sie mir zu verstehen gibt, dass es jetzt gut ist.

Kl: Jetzt ist mein Geist wieder in mir. Jetzt bin ich wieder ganz. Mir ist so warm. Mein Körper fühlt sich ganz anders an. Ich muss mal aufstehen. (Sie tut es.)

Oh, ich stehe anders auf dem Boden – das fühlt sich alles neu an – ich habe ein neues Körpergefühl. (Kl. tastet ihren Körper ab.) Eigenartig, muss mich erst an dieses neue Gefühl gewöhnen. Fühle mich wie neu geboren. Ich kann die Welt jetzt erst wieder richtig wahrnehmen, als ob vorher zwischen mir und ihr eine Distanz gewesen wäre. Das fühlt sich toll an! (Kl. legt sich noch mal hin.)

Th: Was möchtest du jetzt tun, oder brauchst du noch etwas?

Kl: Das war auch anstrengend, ich muss mich noch ausruhen, habe das Gefühl, der „Kleinen“ in mir, die Welt zu zeigen und zu erklären. Sie hat ja noch so viel nachzuholen und zu lernen.

Th: Wenn du möchtest, dann begib dich jetzt an einen Platz, wo du dich sehr wohl und sicher fühlst.

(Lege der Kl. eine kleine Puppe in die Arme, die zufällig fast so aussieht wie sie ihren Geist beschrieben hat, eine weiche anschmiegsame, engelhaft aussehende Puppe mit weißem Kleidchen.) Kl. nimmt sie liebevoll in ihre Arme, kuschelt sich mit der Puppe in der Decke ein.

Kl: Bin jetzt bei mir zuhause in meinem Bett. Es fühlt sich sehr gut an. Alles ist so entspannt. Es tut so gut, es ist so schön auf der Welt. Meiner „Kleinen“ gefällt es sehr gut bei mir. Ich werd ihr alles zeigen und lernen, aber zuerst machen wir es uns hier gemütlich und ruhen uns aus. Wir kuscheln uns in die Decke ein. Mach uns schöne Musik dazu.

Th: (Lege schöne Musik auf)

Ja, genieße mit deiner „Kleinen“ deinen gemütlichen Platz, dein zuhause.

(Kl. liegt friedlich und entspannt und summt zur Musik, wiegt die Puppe im Arm und schmiegt sich eng an sie.)

Nach einer Weile:

Kl: Ja, jetzt ist es gut. Ich will aufstehen und etwas unternehmen. Habe richtig Lust dazu.

Th: Wenn du möchtest, dann gehe noch mal auf die Wiese zum Auto und vergewissere dich, ob alles in Ordnung ist, oder ob es noch etwas zu erledigen gibt, bevor du jetzt aufstehst und wir die Sitzung beenden.

Kl: Ich schau mal. Gehe zurück – es ist in Ordnung – es gibt hier nichts mehr für mich zu tun. Ich will aufstehen und die Sitzung beenden.

Brauche Zeit um meiner „Kleinen“, das Leben zu lernen. Freue mich schon darauf.

Th: Gut, wir schließen die Sitzung für heute. Genieße mit deiner „Kleinen“ das Leben.

Klientin nimmt die Augenbinde ab, steht auf, streckt sich, stampft mit den Füßen auf den Boden, atmet tief ein und aus und lacht.

„Hätte nicht gedacht, dass es so etwas gibt. Habe das Gefühl, dass ich jetzt erst richtig zu leben beginne. Meine Hände und Füße sind richtig warm, früher waren sie meistens kalt. Das Leben fühlt sich richtig gut an. Danke!“

Nachgespräch:

Bespreche mit meiner Klientin, dass es gut ist, der neuen Erfahrung Raum zu geben, sich Zeit zu lassen, das Erlebte zu genießen, aber, dass es bei ihrem Thema vielleicht noch etwas zu tun gibt, was das Unfallgeschehen direkt betrifft. Sie versteht und will sich später darum kümmern.

Wir besprechen noch, was die Beziehungsprobleme mit dem Unfall zu tun hatten. Wenn man geliebte Menschen verloren hat, kommt immer, wenn Nähe entsteht die Angst, wieder einen geliebten Menschen zu verlieren und man traut sich nicht mehr, Nähe zu zulassen, weil der Schmerz so groß war.

Die Klientin ist froh, sich dem Thema gestellt zu haben.

Sie gibt mir später Rückmeldung über ihre Beziehung, die sich gefestigt hat und wunderbar entwickelt. Hochzeitspläne werden inzwischen geschmiedet.

\*\*\*\*\*