

## **Cornelia Reichenecker, Berufsausbildung zur Synergetiktherapeutin B9 - Abschlußarbeit – 115**

Sitzungsdokumentation von einer Klientin (47 Jahre), welche die 4. Sitzung bei mir machte

Umfeld der Klientin als Kind: Mutter Alkoholikerin – Vater hat die Familie verlassen, als sie noch klein war, sie ist das älteste Kind hat noch eine Schwester und einen Bruder und noch drei kleinere Halbgeschwister – alle die gleiche Mutter

Bis jetzt sichtbare Themen der Klientin (Mustersätze):

Verantwortung für alles übernehmen für ihre Mutter und auch wegen ihrer Mutter ausgegrenzt sein, wegen ihrer Mutter

fühlt sich alleine, nicht verstanden und im Stich gelassen

Alles ist nur schwer – das ganze Leben

Körperliche Symptome der letzten Jahre:

starke Schlafstörungen, Magengeschwür, Rückenschmerzen

Klientin hat vor ca. 3 Jahren bewußt begonnen, ihr Leben anzuschauen und aufzuarbeiten.

Sie hat gute Erfahrungen gemacht bei Gestaltherapie und Gesprächstherapie und hat nun von einer Bekannten von der Synergetiktherapie erfahren.

Sie hat mir ein paar Tage später nach der ersten Synergetiksitzung berichtet, daß sie, für das, was sie in der ersten Sitzung erreicht hätte, ungefähr 8 – 10 Sitzungen in der Gesprächstherapie gebraucht.

Angstzustände

Die 47-jährige Klientin berichtet vor dieser Sitzung, daß sie in den letzten Tagen wieder heftig Angst bekommen hätte aufgrund einer Begegnung mit ihrem Mann. (Dieser lebt seit ein paar Monaten getrennt von ihr. Von ihm wurde sie seelisch als auch sexuell mißbraucht)

In der Sitzung begegnet Sie ihrer Oma, ihrer Mutter und ihrem Vater. Es wird sichtbar, daß alle 3 ihr große Verantwortung als Kind übertragen haben. Der Vater übernimmt in dieser Sitzung die Hauptverantwortung dieses seelischen Mißbrauchs und sie kann diesen in der Sitzung auflösen. Klientin berichtet eine Woche später, daß sie erneut eine Begegnung mit ihrem von ihr getrennt lebenden Mann hatte. Sie konnte mit ihm reden, ohne in eine Angst zu fallen und entscheidende Dinge mit ihm klären.

### **S c h r i t t e v o m Ü b e r l e b e n z u m L e b e n**

Th.: Entspannungstext „Treppe“ und gibt Türen vor.

Kl.: Sieht vor sich eine Türe – bekundet, daß es die Türe ins Elternschlafzimmer ist.

Klientin weiß und sieht, was hinter der Türe ist. Es macht ihr sehr große Angst.

(Körper reagiert heftig. Klientin äußert sich ihre Hände kribbeln, haben Taubheitsgefühl und Lähmungserscheinungen. Klientin bewegt panikartig ihre Hände – große Angst und Ohnmacht ist im ganzen Raum spürbar.

Therapeutin nimmt wahr, daß es zu heftig ist für die Klientin in der Panik zu bleiben.

Therapeutin spricht daher Körperebene an.)

Th.:Fühl mal in deine Hände - was wollen Sie dir sagen ?

Kl.: Mit diesen Händen kann ich diese Tür nicht aufmachen und ich möchte auch nicht hinein!

Th.: Du mußt diese Türe nicht aufmachen. Du musst da nicht hinein. Es ist auch in Ordnung, wenn du vor der Türe stehen bleibst.  
(Y-Frage – mehrere Möglichkeiten lassen, um der Klientin am Anfang den Druck zu nehmen)

Kl.: Reagiert sofort und sagt:  
Hinter der Türe liegt meine Mutter und stirbt. Ich muss sie retten!  
Sie liegt da, hat Schaum um den Mund und die Füße verdreht. Ich weiß sie hat Tabletten geschluckt! Ich muß sie retten. Wenn ich nicht hineingehe, stirbt sie.  
Ich muß sie retten, ich muß sie retten, ich muß sie retten.....  
(Sehr stark wahrnehmbar, unter welchem Druck bzw. Last die Klientin sich befindet.)

Th.: Wer verlangt das von dir, dass du sie retten mußt?

Kl.: Meine Oma sagt ich muß auf sie aufpassen, wenn sie nicht da ist. Die Oma hat viel zu tun. Sie geht zum Putzen, damit wir was zu Essen haben. Und ich hab ja nur sie.  
(Die Klientin hat einen sehr großen Bezug zur Oma und ist für sie daher unantastbar)

Th.:Ja, das ist in Ordnung – stehst du eigentlich alleine vor dieser Tür?

Kl.: Ja --- aber mein Bruder steht vor dem Haus am Wohnzimmerfenster aber der braucht nichts zu machen er wird verschont.

Th.: Wer sagt das, daß er nichts zu machen braucht?

Kl.: Meine Oma sagt das. Sie verlangt immer so viel von mir. Ich muss durchhalten und aushalten sie erwartet es von mir. Sie sagt ich kann das, weil ich ein Mädchen bin und Jungen können das nicht. Aber ich hab ja nur sie.

Th.: Wie fühlt sich das für dich an, wenn deine Oma das zu dir sagt?

Kl.: Kommt ins Gefühl und sagt  
Ich bin so alleine und noch so klein. Es ist zu viel für mich  
(Diese Sätze werden noch zweimal von der Klientin wiederholt. Sie ist nun auch auf einer anderen Ebene. Sie befindet sich nun in der kleinen Angelika.....)

Th.: Wie alt bist du?

Kl.: Ich bin sechs. Ich bin so alleine.....

Th.: Dann zeig doch mal deiner Oma, wie alleine du bist und wie alles zuviel für dich ist vielleicht hat die Oma das bisher noch gar nicht bemerkt.  
(Klientin würde bei zu starker Konfrontation zu machen – Oma ist ihre e i n z i g e p o s i t i v e Bezugsperson)

Kl.: Oh ja, meine Oma zeigt Verständnis für mich und es tut ihr Leid.  
(Klientin weint.)

Kl.: Meine Oma bekommt ganz traurige Augen

(Dadurch bekommt die Klientin erneut Verständnis für die Oma und entlastet sie mit der Begründung: außer der Oma hab ich niemand. Dadurch Versuch vom Therapeuten, wer sonst noch „mit im Spiel sein könnte“ weil die Oma immer noch wichtigste Bezugsperson ist. Stabilisation, damit die Klientin sich in die Situation rein traut.)

Th.: Ja das kann ich gut verstehen mit deiner Oma. Wo ist eigentlich dein Papa?

Kl.: Der ist doch weg. Der ist abgehauen.  
(Enttäuschung und Frust spürbar.)

Ich bin so alleine. Ich muss auf meine Mutter aufpassen. Ich muss nach ihr schauen.  
(Energetisch sehr viel mehr Energie wahrnehmbar, als bei der Oma somit wird in der Sitzung der Energiespur mit der meisten Energie gefolgt)

Th.: Hast du irgend jemand ein Versprechen gegeben, daß du auf deine Mutter aufpasst?

Kl.: Weint....., ja ich habe meinem Vater versprochen, daß ich auf die Mama aufpasse, wenn er geht.

Th.: Hast du dieses Versprechen von dir aus gegeben?

Kl.: Nein, mein Papa hat gesagt pass auf die Mama auf, wenn ich gehe.

Th.: Dann hol mal den Papa her, er soll sich mal die Mama anschauen wie sie daliegt mit dem Schaum um den Mund.

(direkte Konfrontation der einzelnen Energiebilder untereinander, es entsteht eine Wechselwirkung)

Kl.: Das geht nicht. Seine jetzige Frau wacht über ihn. Er versteckt sich hinter ihr.  
(Wut des Klienten ist spürbar. Therapeut macht Klientin bewußt, daß sie ihn (ihren Vater) entschuldigt über seine jetzige Frau und somit ihre Bedürfnisse wieder nicht gesehen werden.  
Bewußtsein was hier läuft ist bei der Klientin jetzt da, jedoch fällt es ihr schwer zu handeln (noch keine Handlungskompetenz), daher erneute Konfrontation mit dem Anblick(Schmerz)

Th.: Laß mal den Papa wenigstens in das Gesicht deiner Mutter schauen, die den Schaum um den Mund hat.

(Klientin setzt sich auf und beginnt zu schimpfen auf den Vater. Therapeut unterstützt sie und Klientin fängt an zu schlagen auf den Vater.)

Kl.: Der Papa will es nicht und er beachtet mich nicht, er versteckt sich wieder hinter seiner jetzigen Frau . Ich ziehe an ihm, aber ich schaffe es nicht. Ich schaffe es einfach nicht.(Mustersatz)

(Da sie zu schwach ist, ist es hier sinnvoll einen inneren Helfer zu holen, weil der Wille zu handeln nun deutlich sichtbar ist.)

Th.: Wer könnte dir helfen – dich unterstützen?

Kl.: Mein Onkel , der Bruder meiner Mutter. Jetzt packt der Onkel meinen Vater im Genick und sagt er solle dieses Elend anschauen.

Th.: Schaut nun dein Vater hin?

Kl.: Ja, er schaut tatsächlich. Er bleibt da er geht nicht weg. Er bleibt tatsächlich am Bett meiner Mutter.

(Flügel Schlag des Schmetterlings....durch die direkte Konfrontation entsteht eine Wechselwirkung, die einen Selbstorganisationsprozeß auslöst.)

Th.: Wie fühlt sich das an für dich?

Kl.: Es tut mir gut, das kenne ich nicht dieses Gefühl, aber es ist schön und total befreiend .  
(Therapeut verstärkt die Gefühle mit Musik – Enya Watermark zum Ankern der neuen Gefühle)

Th.: Wo spürst du diese Befreiung?

Kl.: In der Brust und im Bauch. Ich fühle mich so frei.....

(Klientin streckt ihre Arme von sich und bewegt ihre Hände, letzten Impuls aufgreifen und verstärken)

Th.: Was ist mit deinen Armen und Händen?

Kl.: Meine Fesseln sind weg.....

(hier kippt das Muster bzw. die Struktur)

(Nun ist es sinnvoll, die unterschiedlichen Ebenen miteinander in Kontakt zu bringen -zu verbinden um die neue Struktur zu testen)

Th.: Bist du in der großen oder in der kleinen Angelika?

Kl.: In der Kleinen. Ich kann nun rausgehen zum Spielen. Ich muß nicht mehr aufpassen. Ich bin auf einer grünen Wiese und kann tun und lassen was ich will.

Sogar mein Stiefvater verwehrt mir das Spielen nicht. Mein Stiefvater hat mich immer bestraft, wenn es mir gut ging und wenn ich beim Spielen war.

Dieser Stiefvater ist in der Sitzung bis dahin nicht vorgekommen und verändert sich trotzdem.  
(Selbstorganisationsprozeß – Muster ist gekippt)

(Im Hintergrund läuft ruhige Musik (Enya – On Tour Shore). Therapeutin fragt nach, ob sie in Ordnung ist, oder ob sie nicht etwas mehr Powermusik zum Spielen möchte)

Kl.: Die Musik ist in Ordnung. Ich möchte einfach nur dieses Gefühl genießen – weil ich es nicht kenne.....

Therapeut reflektiert:

Ja ist es so, daß du seither nur das schwere Gefühl kennst?

Kl.: Ja genau. Dieses leichte Gefühl ist mir völlig fremd.

Th.: Wo ist dieses schwere Gefühl nun?

Kl.: Es ist bei meinem Vater. Er übernimmt meine schwere Aufgaben und Ängste.

Th.: Ja prima. Hast du vielleicht noch den Wunsch das ganze mit einem Ritual zu besiegeln?  
(Klientin kann ihr bestehendes Gefühl nochmal vertärken)

Kl.: Oh ja, ich habe ein Ei aus Glasstein in meinen Händen. Dieses Ei hat mir mal ein Mädchen geschenkt. Ich überreiche es meinem Vater - wie man eine Hostie beim Abendmahl überreicht bekommt – ich überreiche dieses Ei meinem Vater.

Er nimmt es bedingungslos an und steckt es in seine Hosentasche.

(Hier wird auch nochmal das gekippte Muster sichtbar)

Th.: Schön – nun geh doch mal wenn du kannst, zurück zu deiner Treppe und zu der Tür in die du nicht hinein wolltest und auch nicht konntest.

(Es ist wichtig, zu sehen, ob sich etwas im Eingangsbild verändert hat.)

Kl.: Die Türe ist nun offen und das Fenster ist auch ganz auf.....

Th.: Kannst du nun hineingehen?

Kl.: Ich bin schon im Zimmer. Mein Vater liegt bei meiner Mutter im Bett ganz bei Ihr. Und meine Mutter sagt zum ersten Mal

Gehe zum Spielen.....

(Es ist der Ausdruck von L e b e n)

Th.: Dann lasse ich dich nun auch spielen und gehe hinaus.....

(um der Klientin ausreichend Raum für das neue Gefühl zu geben)

Sitzungsende

Wichtiges aus dem Nachgespräch: Klientin sagt von sich aus:

„Oh ja, mit meiner Oma hab ich wohl auch noch einiges zu klären.....“

(Selbsterkenntnis läuft)