

Supervisionssitzung Hannelore Kachel

Berufsausbildung B 9 - 111

„Probesitzung“ (Entscheidungsschwierigkeiten)

Die 22-jährige Musikstudentin kommt zur Probesitzung. Sie fühlt sich schwach, kraftlos und in ihren Entscheidungen äußerst unentschlossen.

Eine Probesitzung ist noch keine Therapie im eigentlichen Sinne. Sie dient sowohl der Klientin, als auch der Therapeutin zur Orientierung. Die Klientin kann die Methode und die Therapeutin kennen lernen. Zugleich kann diese sich einen Überblick verschaffen über die Innenwelt der Klientin, über ihre Wahrnehmungsfähigkeit auf den verschiedenen Ebenen, sowie über das Potential ihrer ungelösten Konflikte und das Ausmaß ihrer Abwehr.

Im Verlauf dieser Sitzung wird sehr schnell deutlich, dass das Thema Beziehung im Vordergrund steht. Die Klientin nimmt wahr, dass sie sich aufgrund früherer Verletzungen nur schwer auf eine feste Partnerschaft einlassen kann. Zugleich macht sie in ihrer Innenwelt erste erfolgreiche Versuche, in der Begegnung mit Männern ihre wahren Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Am Ende kann sie eine für sie sehr wichtige klare Entscheidung treffen. Dadurch erfährt sie eine deutliche Stärkung. Sie ist beeindruckt und vereinbart weitere Sitzungen.

Die Klientin liegt auf einer Matratze mit Augenbinde...Tiefenentspannung mittels Text und Entspannungsmusik ...Treppe runter ...einen Gang mit Türen auftauchen lassen. Die Klientin sieht zwei Türen. Eine Tür rechts und eine Tür links. Sie entscheidet sich für die rechte Tür.

Th: Stell dir einmal vor, mach sie noch nicht auf, dass wenn du gleich diese Tür öffnest, sich dir irgendetwas mitteilt, irgendein Teil von deinem Unterbewusstsein versucht sich auszudrücken, vielleicht in Form von Erinnerungen, Phantasien, Bildern, Gefühlen, was auch immer, und wenn es dazu ein Wort gibt, ein Begriff der dazu passt, dann wird dieses Wort auf der Tür erscheinen. Schau einfach mal hin, was steht auf der Tür?

Kl: ...Komisch... Friede... steht auf der Tür.

(Klientin ist sehr überrascht, dass Frieden auf der Tür steht, wahrscheinlich hat sie was disharmonisches erwartet.)

Th: ...Friede... bist du bereit, diese Tür zu öffnen?

Kl: Ja.

Th: Dann öffne sie jetzt.

Das Knarren einer sich öffnenden Tür wird eingespielt. *(Um es wirklich erleben zu lassen, wie die Tür sich öffnet.)*

Th: Schau mal in den Raum hinein, was siehst du?

Kl: Es ist alles gelb - intensiv gelb - so als würde ich in der Sonne steh'n!

Aber ich kann auch nicht mehr erkennen. Ich glaube, ich steh im Freien. Ich steh quasi im Gelb. Oder ich steh immer noch in der Tür. Wenn ich jetzt einen Schritt machen würde, würde ich runterfallen.

Th: Willst du versuchen, einen Schritt zu machen?

(Die Klientin motiviert über ihre Grenzen zu gehen.)

KL: Ja!

Die Klientin springt.

Kl: Also erst dachte ich oben an der Türe ich sei in einem Kellergewölbe und jetzt habe ich festgestellt, dass ich ein ziemlich langes Hochhaus runter gefallen bin oder so was. Eher so ein Schloss oder Burg. Und jetzt stehe ich im Schlossgarten vor einem Schloss mit einem großen Tor.

Th: Möchtest du dieses Tor einmal öffnen?

(Klientin findet leicht Zugang zu ihren Bildern.)

Kl: Ja! Wobei ich mich draußen gerade wohl fühle. Eigentlich möchte ich nicht hinein. Es ist eher unheimlich, es kommt wieder diese Dunkelheit. Aber neugierig bin ich doch.

(Sie spürt einen deutlichen Widerstand - das macht sich bemerkbar durch das auftauchen der Dunkelheit.)

Th: Schau einmal links neben der Türe ist ein Lichtschalter. Knips den mal an.

Kl: Jetzt ist es angenehmer.

Th: Was siehst du? Was nimmst du wahr?

Kl: Da ist erst eine Treppe, die hochgeht.

Th: In diesem Raum ?

Kl: Ja! Ein paar Türen und ein Schreibtisch, mit viel Papier darauf. Und eine ganz große Lampe.

Th: Und die Wände?

Kl: Die sind schwarz und dunkel. Das einzige was hell ist, kommt von der Treppe runter vom nächsten Stock, und von der Lampe am Schreibtisch. Ansonsten fühle ich mich in dem Raum unwohl. Es ist eher wie ein Kellerraum.

Th: Und wie ist der Fußboden?

Kl: Der Fußboden ist aus Holz.

Th: Wie ist dein Grundlebensgefühl in diesem Raum?

(Diese Frage hätte ich geschickter Weise schon nach dem Kellerraum stellen können, immer dem letzten Impuls folgen.)

Kl: Unangenehm, etwas bedrohlich und ungemütlich! So als möchte ich am liebsten gleich wieder gehen.

(Hier ist deutlich eine Blockade zu spüren, auf die ich sie hätte aufmerksam machen können.)

Th: Ja, was möchtest du tun, was brauchst du?

Kl: Mich interessiert, warum der Schreibtisch da steht, aber eigentlich möchte ich die Treppe hochgehen.

Th: Sprich ihn direkt an. (Aufforderung zur direkten Ansprache)

Kl: Warum bist du da, Schreibtisch? Möchtest du mir was sagen?

Er ist mir auf alle Fälle gut gesinnt.

Th: Sagt er dir das?

Kl: Es fühlt sich so an.

Aber so richtig sinnvoll oder wichtig ist er für mich nicht.

Th: Frag ihn, „bist du wichtig für mich?“

Kl: Wichtig ist er schon, sonst wäre er nicht da. Aber so richtig erfassen kann ich es gerade nicht. Aber vielleicht kommt es mir später.

Th: Was brauchst du?

Kl: Vielleicht jemand der mir sagt, was der Schreibtisch für eine Bedeutung hat. Ob ich überhaupt stehen bleiben soll oder weitergehen soll.

Th: Wer könnte das sein?

Kl: Max.

(Einer ihrer Musiklehrer der für sie eine gewisse Bedeutung hat.)

Th: Frag ihn?

Kl: Kannst du mir sagen, was ich tun soll?

Th: Sag ihm wie du dich gerade fühlst?

Kl: Also er sagt, dass ich den Schreibtisch lassen soll und ich muss erst wissen, was er für eine Bedeutung hat, damit ich weitergehen kann. Das ist mein Gefühl.
Ich klebe an dem Schreibtisch.

Th: Und sag das mal dem Max.

Kl: Ich kleb da an dem Schreibtisch und du sagst: Ich soll gehen.

(Sie ist im Zwiespalt mit dem Helfer den sie herbeigeht hat, der nicht von alleine aufgetaucht ist. Seine Ratschläge sind für sie nicht stimmig. Es ist immer stimmig, wenn ein Helfer von alleine auftaucht und nicht bewusst herbeigeht wird - ist noch sehr im Kopf.)

Th: Und gibt er dir Antwort?

Kl: Er meint, dass ich das sowieso nicht herausfinde. Dass ich erst was anderes tun soll, und vielleicht zum Schluss noch einmal zum Schreibtisch kommen soll.

Th: Was willst du machen?

Kl: Die Treppe hoch gehen.

Th: Gehe mal hoch.

Kl: Da fühle ich mich viel wohler, sind große Fenster, man hat einen schönen Blick nach draußen. Da ist alles von der Einrichtung hell und weiß, aber kahl. Der Max ist auch da. Sieht so aus, als müssten wir die Wohnung einrichten, als wäre sie gerade im Bau. Es ist ein ziemlich großer Raum. Es liegen viele Kabel auf dem Boden, von der Bohrmaschine und so. Ein Balkon ist auch vorhanden. Ganz hinten gibt es eine Nische. Es ist dunkel.

Th: Geh mal näher hin.

Kl: Sieht aus wie ein Klo oder Badezimmer. Ich sehe nur einen Wasserhahn.

Th: Wie fühlst du dich?

Kl: Leichter als unten, und so als ob ich mich wohl fühlen könnte, wenn es fertig ist. Ich fühle mich jetzt schon wohl. Ich bin ganz euphorisch dabei es einzurichten. Es wird meins, praktisch. Da freue ich mich darauf. Es kommen noch Freunde hinzu, es sind alle meine Lehrer. Max ist auch mein Lehrer. Der Heinrich ist auch hinzugekommen, mein jetziger Lehrer und Jörg ist mein Klavierlehrer.

Th: Möchtest du sie fragen, warum sie alle auftauchen?

Kl: Jörg sagt, er möchte auch mithelfen beim einrichten. Schauen, wo was hinkommt, was man tun muss. Der Heinrich kommt auch etwas zum helfen, aber eher aus Neugier was ich so mache.

Th: Wie findest du es, dass er aus Neugierde hauptsächlich kommt?

Kl: Eigentlich ist es mir nicht so wichtig. Ich freue mich, dass du hier bist, bist aber nicht ganz so wichtig, weil du ja nicht helfen willst, aber ich freue mich, dass du mir Aufmerksamkeit schenkst, dass du dich für das interessierst, was ich da mache, und ihm gefällt es auch.

Th: Was sagt er?

Kl: Er schaut sich gerade alles an. Am Anfang sind die anderen beiden beteiligt. Die sind produktiver, man kann konstruktiver arbeiten.

Th: Sag das den Beiden mal.

Kl: Ich finde es ganz toll, dass ihr hier seid und mir helfen wollt.

Th: Wie fühlst du dich?

Kl: Ein wenig enttäuscht, dass Heinrich nicht so aktiv mitmacht.

Th: Sag ihm das!

Kl: Heinrich, ich bin enttäuscht, dass du nicht dabei bist. Es wäre schön gewesen, wenn du auch gesagt hättest, du hilfst etwas mit

Th: Was sagt er darauf?

- Kl: Dass er daran nicht gedacht hat. Also wenn er gewusst hätte, dass es mir so wichtig ist, hätte er auch daran gedacht mitzuhelfen.
- Th: Heißt das für dich: Du sollst sagen, was du gerne hättest!
- Kl: Ja.
- Th: Kennst du das von dir? Dass du deine Wünsche nicht aussprichst?
- Kl: Ja, kenne ich schon. Allerdings ist das schon länger her.
- Th: Ja, gehe mal dahin in so eine Situation.
- Kl: Es kommt ganz stark meine Schulzeit rüber, in der ich nicht fähig war, meine Wünsche konkret zu äußern. Ich war einfach nicht mutig genug, zu machen was ich wollte.
(*Hier wurde eine Situation von früherer Zeit hergestellt.*)
- Th: Was ist da?
- Kl: Meine Klasse - und ich eher als schüchternes Mädchen sehr zurückhaltend. Im Prinzip unscheinbar. Eher als Beobachterin.
- Th: Gibt es eine konkrete Situation, dass du was möchtest und es nicht aussprichst?
- Kl: Ausgesprochen habe ich nie was in dieser Klassengemeinschaft, da war alles viel zu anstrengend für mich. Ich war zu sensibel. Also von der Energie der anderen war ich eher überfordert.
- Th: Sag es ihnen mal.
- Kl: Hört mal her: Eure Energie überfordert mich. Ihr seid chaotisch.
- Th: Wie reagieren die Mitschüler?
- Kl: Sie können es nicht verstehen. Also nicht absichtlich, sie können sich nicht einfühlen.
- Th: Sag es ihnen direkt, was für dich stimmt. Gibt es eine bestimmte Person?
- Kl: Nein, es ist schon eher die Gruppe, vor allem die Jungs, die total pubertierend, chaotisch sind.
- Th: Sag es den pubertierenden chaotischen Jungs mal.
- Kl: Auf jeden Fall seid ihr chaotisch, im Prinzip unmöglich.
- Th: Sag ihnen, was das mit dir macht.
- Kl: Es belastet mich. Es macht mich immer kleiner, es ist einfach sehr anstrengend für mich.
- Th: Kannst du es auch fühlen?
- Kl: So wie im Moment, ein absoluter Schwächezustand. Auch unfähig, Liebe zu zeigen.
- Th: Kriegen die Jungs das mit?
- Kl: Ja, aber sie können nicht viel damit anfangen.
- Th: Sag es ihnen
- Kl: Es bringt eigentlich gar nichts, wenn ich ihnen das sage! Im Prinzip sehen sie es ja, aber sie verstehen es nicht.
- Th: Was möchtest du verändern?
- Kl: Dass man mir Aufmerksamkeit schenkt. Wenigstens in der Form, dass man Rücksicht nimmt. Viel mehr muss es ja gar nicht sein.
- Th: Probiere es mal aus!
- Kl: Wie wäre es, wenn ihr ein wenig rücksichtsvoller seid. Also wollen würden sie, aber ob sie es können, ist die andere Seite. Mir reicht es schon, wenn sie mir sagen, sie wollen es versuchen.
- Th: Sei nicht so bescheiden. Du kannst in deiner Innenwelt alles ausprobieren.
- Kl: Ach so. Strengt euch mal an, alles richtig zu machen. Es ist eigentlich alles gut. Die werden etwas ruhiger und ich werde etwas lebhafter und strahle etwas mehr Farbe aus. Vorher war es grau und jetzt ist es bunter. Ich bin schöner.
(*Hier hat schon deutlich eine Veränderung stattgefunden.*)
- Th: Kannst du es auch fühlen? Wo fühlst du es?
- Kl: Im Brustbereich. Ich bin jetzt ganz zufrieden. Es zieht mich jetzt wieder zurück in die Wohnung.

(Die gekippten Bilder die durch die direkte Konfrontation gekippt sind, machen sich auch direkt auf der körperlichen Ebene bemerkbar.)

(Sie möchte auch von selbst wieder zurück in die vorhergehende Situation, da ihr die Zusammenhänge klar wurden.)

Th: Das fühlte sich auch ganz gut an mit den Jungs.

Kl: Ja echt.

Th: Ja, dann geh mal in die Wohnung zurück. Was ist damit?

Kl: Sie sieht immer noch gleich aus wie vorher. Die drei warten immer noch und sind gespannt, was ich sage, was ich erlebt habe.

Th: Was hast du erlebt? Was kannst du ihnen erzählen?

Kl: Dass ich endlich mal sagen konnte, was ich will.

Th: Dann sage es jetzt auch mal denen.

Kl: Ja, ich möchte auch von euch Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen

(Die vollzogene Veränderung macht sich auch hier sofort bemerkbar. Sie kann ihre Bedürfnisse klar ausdrücken.)

Th: Heißt das, das ist die ähnliche Situation wie in deiner Schule?

Kl: Ja, mit dem Heinrich schon. Nur durch das, dass ich nicht den Mut habe zu sagen, was ich will, weiß der Heinrich auch nicht, was er tun soll.

Th: Hab jetzt den Mut wie bei den Jungs auch.

Kl: Ja, ich habe jetzt den Mut zu sagen, was ich will von dir - Aufmerksamkeit. Alleine dass es nicht nur Flötenspielen angeht, sondern auch freundschaftlich oder menschlich.

Th: Sagst du ihm das jetzt direkt?

Kl: Ja, dass ich Aufmerksamkeit möchte, nicht nur was das Flötenspielen angeht, sondern was mich als Mensch angeht und ich mehr Freundschaft wünsche von dir.

Th: Wie reagiert Heinrich darauf?

Kl: Er freut sich und es strahlt was in ihm. Vorsichtig schüchtern

(Auch hier ist deutlich zu erkennen, dass sich die andere Person verändert hat.)

Th: Möchtest du ihn fragen, warum er so schüchtern und vorsichtig ist?

Kl: Heinrich wieso bist du so vorsichtig und schüchtern? Nicht richtig kraftvoll?

Er traut sich nicht, weil er nicht weiß, wie ich darauf reagiere.

Th: Ja, reagiere mal!

Kl: Ich freue mich natürlich.

Th: Sage es ihm!

Kl: Heinrich, ich freue mich. Es tut ihm auch sehr gut.

Th: Wie reagiert er jetzt anders?

Kl: Offener.

Th: Ist es so O.K für dich oder möchtest du noch mehr?

Kl: Natürlich möchte ich noch mehr!

Th: Sag es ihm!

Kl: Ja, aber so viel erwarten kann ich auch nicht. Ich bin mir nicht sicher, ob ich selber mehr will.

Th: Fühl in dich hinein.

(Da ihr nicht klar ist, was sie will, ist es wichtig, sie hineinfühlen zu lassen.)

Kl: Schwierig. Also ich möchte im Prinzip alles. Emotional vielleicht alles, freundschaftlich alles.

Th: Was heißt alles?

Kl: Liebesbeziehung aber keine feste Beziehung. Und nicht auf Dauer. Aber im Moment möchte ich die volle Aufmerksamkeit. In die Zukunft schauen kann ich nicht und dass sich das ändert, könnte auch sein.

Th: Du kannst es ihm sagen: „Du möchtest eine Liebesbeziehung, aber nicht auf Dauer- das kannst du dir im Moment nicht vorstellen. Wie reagiert er?“

Kl: Geschmeichelt, er freut sich. Er muss erst mit dem Gedanken vertraut werden, so fühlt es sich an. Wobei für ihn die Vorstellung nicht so schlecht ist, was er so ausstrahlt.

Th: Kannst du dir vorstellen, dich darauf einzulassen?

Kl: Vielleicht schon.

Th: Möchtest du das jetzt klären mit ihm? Was möchtest du?

Kl: Wichtig wäre mir eine Freundschaft, eine ganz normale Freundschaft. Diese Offenheit, die hat sich geklärt und alles weitere möchte ich auf mich zukommen lassen.

Th: Du kannst es einfach einmal ausprobieren, wie sich das anfühlt, eine Liebesbeziehung mit ihm einzugehen. Frag einmal dein Herz?

Kl: Mein Herz möchte schon irgendwie, aber es traut sich nicht, weil die Beziehung so lange verschlossen war, und von daher nicht so einfach. Also wie vorher, dass er eigentlich helfen möchte, aber sich nicht traut, weil ich nicht sage, was ich möchte.

Th: Möchtest es mal wagen und dich trauen?

Kl: Schwierig. Ich fühle mich ohnmächtig, so als könnte ich das nicht mehr. Die Euphorie vom Anfang ist unterdrückt. Das es wieder Enttäuschung werden könnte.

Th: Wer hat dich enttäuscht?

Kl: Viele

Th: Möchtest du dem Heinrich sagen, was dich hindert?

Kl: Ihn offen ansprechen?

Th: Ja.

Kl: Mir fehlen gerade die richtigen Worte.

Th: Sag ihm einfach, ich traue mich nicht eine Liebesbeziehung mit dir einzugehen, weil ich schon so oft enttäuscht worden bin, und nicht wieder enttäuscht werden möchte. Mit deinen Worten.

(Es ist wichtig, dass die Klientin es immer mit ihren eigenen Worten ausdrückt wie und was sie empfindet, um es bewusst wahr zunehmen.)

Kl: Ich traue mich nicht wirklich offen zu dir zu sein, weil ich Angst davor habe, wieder verletzt zu werden.

(Hier hätte ich auf die Verletzlichkeit eingehen können, und woher sie das von früher kennt.)

Th: Wie reagiert er?

Kl: Er wäre froh, wenn er offener sein könnte, bzw. mir Offenheit entgegenbringen könnte. Meine Eltern kommen jetzt in die neue Wohnung, sie wollen schauen, wie der Bau vorangeht, und ob sie auch was helfen können

Th: Können sie was helfen?

Kl: Im Prinzip schon. Ich würde sie zum Vesperholen schicken. Ich habe Max und Jörg, die brauche ich gerade mehr.

Th: Sage es deinen Eltern direkt.

Kl: Ich brauche euch schon, aber für die wichtigeren Arbeiten, brauche ich diese 2 Freunde, und damit sind sie auch einverstanden

(Da wird deutlich, dass die Klientin keine Probleme hat die Eltern direkt anzusprechen und ihre Wünsche zu äußern, sie hat zu ihnen einen guten Draht und von ihnen Unterstützung, Deshalb stellen sie in dieser Session ehr eine Randerscheinung dar.).

Th: Und was sind das für wichtigere Arbeiten?

Frag mal die 2 Freunde, wo sie dir noch helfen können, außer beim Wohnungsbau?

Kl: Sie helfen mir bei allem.

Th: Schau mal was jetzt angesagt ist, wo du sie brauchen könntest?

Sprich deine Wünsche an!

Kl: Sie können mir helfen - natürlich was meinen Beruf angeht, es sind beide Musiker.

Der Jörg kann mir helfen beim üben am Klavier und Flöte, das weiß er ja schon.

Th: Sag es ihm. *(Aufforderung zur direkten Ansprache.)*

Kl: Ich wäre froh, wenn du mit mir Flöte- und Klavierspielen übst, und mich bei meinen Entscheidungen beratend unterstützt.

Th: Bei welchen Entscheidungen soll er dich beraten?

Kl: Ja, wenn man jetzt die Wohnung anschaut, also meine Eltern können den Vesper holen, und die 2 Freunde helfen so richtig beim Bau mit.

Kl: Zudem möchte ich gerne nach L. zum studieren.

Th: Kann er dir dabei helfen?

Kl: Er kann mich in meinem Glauben und der Hoffnung unterstützen.

Th: Tut er das?

Kl: Ja klar.

Th: Vielleicht kann er noch etwas tun. Vielleicht weiß er es. frag ihn?

Kl: Speziell was den Studienort angeht nicht, eher indirekt. Weil der Heinrich mein Flötenlehrer ist, ist es wichtig, dass ich mit ihm das abkläre. Jörg kann mir Mut machen und mich unterstützen.

Th: Dann klär das mal mit dem Heinrich ab.

Kl: Heinrich ich möchte, dass du in L. anrufst, jetzt gleich.
Er ruft an.

Telefonklingeln einspielen lassen. (*Zur Unterstützung des Prozesses.*)

Kl: Es meldet sich die Sachbearbeiterin, sie ist bemüht, alles zu tun, dass es vielleicht doch klappt. Sicher sagen kann sie es nicht.

Ich habe ein gutes Gefühl, was die Frau angeht und das Telefongespräch.

Th: Geh mal ein paar Monate vor und schaue, ob du einen Brief bekommst aus L.

Kl: Schwierig zu sagen, da ich etwas vorprogrammiert bin, von einer Hellseherin, weil die meint, dass eine Nachricht kommt aus L. und daran glaube ich ganz gerne, aber nachdem die Zukunft niemand voraussagen kann, aber L. allgemein fühlt sich gut an.

Th: Wie geht es dir mit Heinrich jetzt?

Kl: Eigentlich ganz gut, auf jeden Fall erleichtert, dass wir so offen miteinander reden können. Das tut schon mal sehr gut, wobei ich immer noch an ihm hänge und eine intensivere Freundschaft möchte.

Th: Möchtest es ihm sagen?

Kl: Ja, ich finde es ganz toll, wie es jetzt ist, aber ich hätte gerne eine intensivere Freundschaft mit dir.

Th: Wie reagiert er?

Kl: Er freut sich sehr, weiter komme ich jetzt nicht
(*Hier ist deutlich eine Blockade zu spüren, auf die ich hätte hinweisen können und dass noch weiteres zum bearbeiten ansteht.*)

Th: Ist ja O.K.

Schau mal wie es in deiner Wohnung jetzt aussieht.

Kl: Beide arbeiten gerade, auch der Heinrich hat angefangen zu arbeiten.

Th: Und du?

Kl: Ich freue mich, dass ich delegieren kann, und schaue, was ich alles will, und mache das was ich gerne mache.

Th: Was machst du gern?

Kl: Die Feinheiten, schauen welche Farben, Möbel, so Kleinigkeiten eben. Nicht unbedingt was die gerade machen - bohren und Boden legen -, sondern die Gestaltungen.

Th: Ja, dann gestalte mal.

Kl: Es müssen warme Farben sein, warmes Gelb, ein Teil orange, schöner Spiegel hängt an der Wand. Schönes großes Wohnzimmer mit schwarzem Sofa, viele Pflanzen, Holzboden.

Th: Heißt das, die Wohnung ist jetzt ausgestattet?

Kl: Ja, aber es macht mich jetzt traurig, weil es jetzt sein kann, dass ich die drei jetzt nicht mehr brauche, was das bauen angeht, aber ich hätte trotzdem gerne Kontakt weiterhin

(Hier wird deutlich, dass äußere Umstände nur Werkzeuge sind für unsere Weiterentwicklung und wenn sie ihre Aufgaben erfüllt haben, werden sie überflüssig.)

Th: Sag es ihnen direkt.

Kl: Also ihr 3, danke fürs helfen, und ich möchte gerne, dass unser Kontakt weiterhin bestehen bleibt.

Th: Und spür mal deine Traurigkeit.

Kl: Ja tu ich.

Th: Wo spürst du sie?

Kl: Im Herz, wobei die 3 das nicht so spüren.

Th: Es geht um dich.

Kl: Vielleicht ist es unbegründet, dass ich das so spüre.

Th: Teile dich ihnen mit, wenn es dir wichtig ist.

Kl: Mir ist es ganz wichtig, dass weiterhin Kontakt bleibt, und ich bin traurig, dass es wahrscheinlich etwas weniger wird. Aber solange der Kontakt bestehen bleibt, ist es in Ordnung.

Th: Und wie verhalten sie sich?

Kl: Für die ist es selbstverständlich.

Th: Spür das mal, fühl das mal, dass es für die selbstverständlich ist.

Kl: Das tut gut. Vor allem beim Jörg und Max - dem Heinrich, dem muss ich das wohl wieder extra sagen.

Th: Sage es ihm.

Kl: Also Heinrich, bei dir ist mir das auch wichtig, dass der Kontakt bestehen bleibt. Im Prinzip will er es auch, so wie er aussieht. Es beruhigt sich alles, amortisiert sich.

Musik wird eingespielt. *(Um die Beruhigung zu ankern.)*

Th: Kannst du es auch fühlen?

Kl: Zum Teil, da es mit Heinrich immer noch nicht vollkommen geklärt ist. Ich bin auf jeden Fall ein wichtiges Stück voran gekommen. Ich habe das Gefühl, dass es sich jetzt noch vollends fügen wird.

Th: Möchtest du es jetzt noch versuchen zu klären?

Kl: Ja.

Th: Tu es, was ist noch nicht vollständig geklärt mit ihm?
Wo fühlt es sich noch nicht rund an.

Kl: Ich habe noch immer das Gefühl, von ihm zurückgewiesen zu werden.

Th: Sage es ihm.

Kl: Heinrich, ich habe immer noch dieses Gefühl, von dir zurückgewiesen zu werden. Ob es um Freundschaft oder Liebesbeziehung geht - bei beidem eigentlich.

Th: Wie reagiert er?

Kl: Immer so, dass ich nicht schlau aus ihm werde.

Th: Sage es ihm.

Kl: Es wäre nett, wenn du dich auch mal klar ausdrücken würdest, was das ganze angeht.

Th: Was fühlst du?

Kl: Dass von ihm Klarheit rüberkommt, aber noch ganz weit weg ist. Sie kommt auch schwer durch.

Th: Wo durch?

Kl: Durch diesen Raum zu mir rüber. So als würde er sich nicht trauen, um sich klar zu bekennen, als ob er sich zurück halten wird. Er schafft es irgendwie nicht.

Th: Sprich es an.

Kl: Du brauchst keine Angst zu haben, du kannst genauso offen sein wie ich.

Er fühlt genauso wie ich, aber im Moment kann er sich noch nicht soweit einlassen.

Th: Kannst du es so akzeptieren?

(Je mehr sich die Klientin auf die Situation einlässt und akzeptiert was ist, desto mehr kann einfach geschehen und geklärt werden.)

Kl: Ja, je mehr ich es akzeptiere, desto mehr kommt von ihm rüber.

Kommt ziemlich viel Kraft rüber.

Th: Spür mal die Kraft!

Kl: Er stellt die anderen zwei in den Schatten.

Th: Spüre es mal.

Musik einlaufen lassen. *(Um ihre innere Kraft zu ankern.)*

Th: Was geschieht?

Kl: Es sieht sehr harmonisch aus.

Th: Kannst du deine Kraft spüren?

Kl: Ja, ich bin sehr zufrieden.

Th: Hast du das Gefühl du ruhst in dir?

Kl: Ja, so als sind die Verwirrungen gelöst.

Th: Es fühlt sich gut an für dich?

Kl: Ja.

Th: Möchtest du noch mal in dein Ausgangsbild gehen, in den Raum, wo der Schreibtisch stand?

Kl: Nein der hat ja gesagt, ich soll mir einen neuen kaufen

(Hier hätte man noch fragen können, wie der neue Schreibtisch aussehen soll, und welche Qualitäten und Bedeutung er überhaupt für sie hat. Und wie sie sich dabei fühlt mit der Aussage, dass sie einfach einen neuen Schreibtisch kaufen soll.)

Th: Schau halt noch mal runter, ob sich was verändert hat.

Kl: Sieht immer noch gleich aus. Mir ist klar, dass oben jetzt die Wohnung für mich ist, dass es jetzt was neues ist. Wahrscheinlich ist das untere das Fundament, wo das obere tragen muss.

Th: Du kannst ja mal den Raum fragen?

Kl: Er erhellt sich gerade. Im Prinzip kann ich beide Räume benutzen.

Th: Und wie fühlt sich der Raum jetzt an?

Kl: Wärmer.

Es ist oben das wichtigere für jetzt, wo ich mehr benutzen werde.

Th: Möchtest du es so lassen?

Kl: Es fühlt sich abgerundet an für dieses Thema,

Th: Geh noch einmal in deine Kraft. Wo fühlst du die Kraft in deinem Körper?

Kl: Überall.

Ich lasse nun die Klientin mit ihrem mit Einverständnis für 10 Min. alleine, mit leichter schöner Musik, um diese Erfahrung zu ankern.

Schlussbemerkung: Da die 1.Sitzung (Probesitzung) sehr leicht lief, ohne dass die Klientin tief in einen synergetischen Prozess eintauchte, habe ich die Sitzung laufen lassen wie sie lief. Die Klientin hat die Methode gut kennen gelernt und war beeindruckt. Sie möchte weiterhin ihre Themen anschauen, und wir vereinbarten einen neuen Termin.

Im Nachgespräch war der Klientin dann auch klar, dass sie in L. studieren will, wenn sie die Möglichkeit dazu bekommt.