

# Supervisions-Sitzung Monika Weidlich

## Berufsausbildung B 17 - 195

### 2. „Panikattacken und Depressionen“ (Probesitzung)

In dieser Probesitzung bearbeitet die Klientin, die vor Jahren an Panikattacken und Depressionen litt ein traumatisches Ereignis aus ihrer Kindheit. Ihr Onkel sperrte sie im Alter von 4 Jahren in den Keller, weil sie in die Hose gepinkelt hatte. Jetzt endlich kann sie die Wut und alle unterdrückten Handlungsimpulse von damals in den inneren Bildern ausagieren. Dabei steht ihr ihr Opa hilfreich zur Seite. Es tritt eine Entspannung der inneren Spannungsbilder ein. Zugleich wird die Klientin innerlich gestärkt, dadurch dass sie das Gefühl der tiefen Geborgenheit, welches sie mit ihrem Großvater verbindet in sich wieder erinnert und reaktiviert.

Klientin ist 60 Jahre alt. Litt vor einigen Jahren an Panikattacken und Depressionen, die schulmedizinisch behandelt wurden. Hat durch homöopathische Behandlungen mehr emotionale Stabilität erreicht. Hat eine ehrenamtliche Tätigkeit in der Beratungsarbeit aufgenommen, wo viel Wert auf die Begleitung der Berater und deren Selbsterfahrung gelegt wird. Hat gerade über das Borderline-Syndrom gelesen, was sie für sich selbst für zutreffend hält und berichtet, dass sie in der Kindheit missbraucht und misshandelt wurde.

Sitzungsverlauf	Kommentar
<p><i>Kl. wird bis in den Gang mit Türen geführt und soll Eindrücke beschreiben.</i></p> <p><b>KI:</b> ... ein Lampe ...</p> <p><b>Th:</b> Ist die über dir oder in welche Richtung?</p> <p><b>KI:</b> Rechts in der 2. Tür. Eine Grubenlampe.</p> <p><b>Th:</b> Ist die Tür geöffnet und die Grubenlampe hängt drin oder ...</p> <p><b>KI:</b> Die hängt im Rahmen und die Tür ist halb geöffnet.</p> <p><b>Th:</b> Ist das die Tür, die dich anziehen würde, wo du mal hinschauen möchtest aus der Nähe? Spür mal, ob das für dich richtig ist.</p> <p><b>KI:</b> Ja, das andere ist alles dunkel. <i>(Kl. geht auf Anweisung auf die Tür zu.)</i></p> <p><b>Th:</b> Wie sieht diese Tür aus, wo die Grubenlampe hängt?</p> <p><b>KI:</b> Das ist eine ganz glatte dunkle Tür mit einer großen Klinke.</p> <p><b>Th:</b> Was für ein Material wahrscheinlich?</p> <p><b>KI:</b> Es scheint eine Eisentür zu sein.</p> <p><b>Th:</b> Und du hast gesagt, die steht ein kleines Stückchen offen.</p>	<p>Während der ersten Sitzung halte ich es für angemessen, den Kl. bis in den Gang mit den Türen zu führen, später geht er im eigenen Tempo die Treppe hinab.</p> <p>Y-Frage</p>

<p>Kannst du durch den Spalt schon irgendetwas wahrnehmen?</p> <p><b>KI:</b> Lichteinfall, eine Kartoffelkiste, <i>(Stimme sehr gepresst)</i></p> <p><b>Th:</b> Magst du diese Tür mal weiter aufmachen?</p> <p><b>KI:</b> <i>(stöhnt)</i> Ja. <i>(Türgeräusch)</i></p> <p><b>Th:</b> Was spürst du jetzt gerade?</p> <p><b>KI:</b> <i>(spricht schnell und weinend in die Frage hinein)</i> Die muss bei meinem Opa sein. Ich glaub, da sind Mäuse drin.</p> <p><b>Th:</b> Kannst du den Opa mal dazuholen? Das geht in der Innenwelt; du hast ein Bild vom Opa und hol das mal in deine Innenwelt.</p> <p><b>KI:</b> Er ist da.</p> <p><b>Th:</b> Sag dem Opa doch mal, was du jetzt gerade fühlst. Und mach das ruhig laut.</p> <p><b>KI:</b> Opa, hol mich da wieder raus, ich hab Angst in diesem Raum. Auch wenn da Licht ist, ich habe Angst in diesem Raum, da sind Mäuse drin.</p> <p><b>Th:</b> Was macht der Opa?</p> <p><b>KI:</b> Er nimmt mich an die Hand und führt mich wieder raus. Er sagt mir, ich soll keine Angst haben, er ist ja da.</p> <p><b>Th:</b> Wie ist das für dich, wenn der Opa das sagt?</p> <p><b>KI:</b> Das ist gut.</p> <p><b>Th:</b> Ja, sag ihm das mal direkt.</p> <p><b>KI:</b> Das ist gut, dass du mich da rausholst. <i>(Seufzer)</i> - Der nimmt mich an die Hand und geht wieder mit mir raus. - Dieser Scheißkerl von Onkel Erich hat mich da rein gebracht, ... weil ich in die Hose gemacht hab, hat er mich im Keller eingesperrt.</p> <p><b>Th:</b> Hol den Onkel Erich mal dazu.</p> <p><b>KI:</b> <i>(in die Anweisung gesprochen)</i> Scheißkerl!</p> <p><b>Th:</b> Hol dir mal sein Gesicht vor das innere Auge und sag ihm mal, dass er ein Scheißkerl ist.</p> <p><b>KI:</b> Du bist n Scheißkerl, <i>(weinerlich)</i> du kannst doch ein kleines vierjähriges Mädchen nicht einsperren, weil es in die Hose gepinkelt hat.</p> <p><b>Th:</b> Wie sieht der Onkel Erich aus, hat er dich gehört?</p> <p><b>KI:</b> Der grinst hämisch, er mag keine Kinder.</p> <p><b>Th:</b> Sag ihm das direkt; sprich ihn an und sag ihm „Du magst keine</p>	<p>Besser: nähere Beschreibung des Raumes abfragen, KI. im Gefühl halten. Habe ich wegen der Probesession nicht getan.</p> <p>Opa als helfende Instanz verankern.</p> <p>Handlungsfähigkeit in der Innenwelt überprüfen.</p>
---	--

<p>Kinder“.</p> <p><b>KI:</b> Du magst keine Kinder. Du bist ein alter Sadist. Du bist eifersüchtig auf mich. Du bist ein Scheißkerl.</p> <p><b>Th:</b> Was passiert mit Onkel Erich, guck mal hin.</p> <p><b>KI:</b> Der verzerrt das Gesicht. Aber der Opa ist ja bei mir. Er verzerrt das Gesicht, weiß nicht, ob er mich hauen will.</p> <p><b>Th:</b> Ja, sprich den Verdacht an.</p> <p><b>KI:</b> Willst du mir eine hauen? Willst du mich ins Gesicht schlagen? Willst du mich noch mal einsperren? Du bist ein Scheißkerl.</p> <p><b>Th:</b> Wenn in dir ein Impuls ist, dem Onkel Erich selber eine zu knallen oder vors Schienbein zu treten oder irgendetwas anderes zu tun, dann lass deine inneren Bilder in die Richtung laufen.</p> <p><b>KI:</b> Ich würde ihn anrotzen.</p> <p><b>Th:</b> Dann mach das mal. Guck ihn mal richtig an, so dass du gut zielen kannst.</p> <p><b>KI:</b> Komm mal her, ich will dir mal was ins Ohr flüstern. - Jetzt rotze ich ihn an.</p> <p><b>Th:</b> Achtung, fertig, (<i>klatscht</i>) sitzt der?</p> <p><b>KI:</b> Ja.</p> <p><b>Th:</b> Hast du gut getroffen?</p> <p><b>KI:</b> Ja, auf die Nase und auf den Mund. Bäh.</p> <p><b>Th:</b> Was passiert mit Onkel Erich?</p> <p><b>KI:</b> Der ekelt sich.</p> <p><b>Th:</b> Wie ist das für dich, wenn er sich ekelt?</p> <p><b>KI:</b> Das ist ok.</p> <p><b>Th:</b> Sag ihm das.</p> <p><b>KI:</b> Das ist die gerechte Strafe. Mit mir machst du das nicht noch mal.</p> <p><b>Th:</b> Hat er das gehört?</p> <p><b>KI:</b> (<i>lauter</i>) Mit mir machst du das nicht noch mal. – Ja, das hört er jetzt. - Ich verachte dich, du bist ein Arschloch.</p> <p><b>Th:</b> Schau weiter hin, was mit ihm passiert.</p> <p><b>KI:</b> Der geht irgendwie weg.</p>	<p>KI. ist handlungsfähig und kann sich gleichzeitig selbständig der helfenden Instanz versichern.</p>
---	--

<p><b>Th:</b> Ist das ok für dich wenn er geht, oder muss er noch mehr hören?</p> <p><b>KI:</b> Nee, der soll sich verpissen.</p> <p><b>Th:</b> Ja, dann sag ihm das.</p> <p><b>KI:</b> Verpiss dich.</p> <p><b>Th:</b> Du könntest auch so was machen, wie in den Disneyfilmen. Du könntest ihn explodieren lassen, schrumpfen lassen, oder was auch immer dir gerade recht ist, um den Onkel Erich zu bestrafen.</p> <p><b>KI:</b> (<i>aufgeregt</i>) Da ist ja die Jauchegrube, das ist das Plumpsklo, die Jauchegrube. Wo die großen Holzdinge sind, wo man sich draufsetzt. Das Holzklo. - Versink in der Jauchegrube!</p> <p><b>Th:</b> Willst ihn schubsen?</p> <p><b>KI:</b> Ja.</p> <p><b>Th:</b> Na dann los.</p> <p><b>KI:</b> Scheißkerl, hau ab, ersauf, erstick in den ganzen Fäkalien. Und in meiner Pisse.</p> <p><b>Th:</b> Hat er das gehört?</p> <p><b>KI:</b> In meiner Pisse kannst du auch versumpfen. --- Das nächste Mal gehe ich auf die Toilette, wenn ich in die Hose machen will. - Er ersäuft.</p> <p><b>Th:</b> Guck zu, wie er ersäuft.</p> <p><b>KI:</b> Ja.</p> <p><b>Th:</b> Kommt er noch mal wieder hoch?</p> <p><b>KI:</b> Ja, er versucht es.</p> <p><b>Th:</b> Und?</p> <p><b>KI:</b> Der Sog nach unten ist stärker. Er muss ersaufen, er hat gar keine Chance.</p> <p><b>Th:</b> Pass auf, dass er auch wirklich ersäuft.</p> <p><b>KI:</b> Ja. --- Ja. --- Jetzt sind die Hände noch mal oben ...</p> <p><b>Th:</b> Willst du damit noch was tun?</p> <p><b>KI:</b> Ach, ... Geh unter, ersauf ---- Er geht unter, er hat keine Chance. Es hilft ihm auch keiner.</p> <p><b>Th:</b> Ruf ihm das noch mal hinterher.</p> <p><b>KI:</b> Dir hilft keiner. Ersauf! --- Jetzt ist noch mal so'n Gluckern, --- ja,</p>	<p>Y-Frage</p> <p>Weitere Handlungsmöglichkeiten in der Innenwelt aufzeigen.</p>
---	--

<p>jetzt ist er weg. (<i>Seufzt</i>)</p> <p><b>Th:</b> Wie geht's dir jetzt?</p> <p><b>Kl:</b> Jetzt geht es besser. Ich bin irgendwie aufgewühlt, meine Hände, meine Arme wollen immer weg.</p> <p><b>Th:</b> Ist der Opa noch da?</p> <p><b>Kl:</b> Ja, der ist da. Er hat mich losgelassen, aber er ist in der Nähe.</p> <p><b>Th:</b> Hat der die ganze Zeit auf dich aufgepasst?</p> <p><b>Kl:</b> Er hat aufgepasst. Das ist der einzige Mann in meinem Leben, also in meinem Kinderleben, der immer auf mich aufgepasst hat, wenn's mir schlecht ging.</p> <p><b>Th:</b> Schau ihn mal an und sag ihm das direkt.</p> <p><b>Kl:</b> Opa, du hast mich immer beschützt und du bist immer bei mir. Du hast mich losgelassen, aber du weißt, dass das gut ist, dass ich das auch alleine schaffe. Aber du bist in meiner Nähe. Ich weiß, dass du mich beschützt.</p> <p><b>Th:</b> Wie guckt der Opa, während du ihm das sagst?</p> <p><b>Kl:</b> Sehr lieb --- und ausgeglichen und ruhig. So wie er immer guckt.</p> <p><b>Th:</b> Magst du das noch einen Moment genießen? ---- Schau ihn einfach an. (<i>Musik</i>)</p> <p><b>Kl:</b> (weint) Leider ist er schon tot.</p> <p><b>Th:</b> Aber er ist da. Schau mal, in deiner Innenwelt ist er da. --- Magst ihm mal sagen: „Opa, ich vermiss dich so“?</p> <p><b>Kl:</b> Opa, du fehlst mir. Ich danke dir, dass du da bist, dass du da warst für mich.</p> <p><b>Th:</b> Horch mal, ob er dir vielleicht auch was antwortet?</p> <p><b>Kl:</b> Ja, --- du bist doch meine Enkelin. Ich bin ganz stolz auf dich. Du bist das erste Mädchen nach all den Jungs. Und du bist hilflos. Du kannst dich doch nicht gegen den Erich wehren. Ich hab dich lieb. Das ist schön, wenn du hier bist bei uns im Forsthaus. --- Ich versteh, dass du Angst hattest, ich beschütze dich. --- (<i>weint</i>)</p> <p><b>Th:</b> Mag die kleine Dörthe ihm was antworten darauf? Die, die im Forsthaus zu Besuch ist?</p> <p><b>Kl:</b> Ja. Opa bei dir fühl ich mich wohl. Hier ist es am Schönsten. Hier ist mein Zuhause. Hier möchte ich immer bleiben. --- Es ist so eine Geborgenheit hier. --- Es ist ganz viel Wärme. --- Ich kann einfach so sein wie ich bin. --- Ich kann den Dackel in die Wiege stopfen. Ich darf das alles machen. --- Ich fühl mich unendlich geborgen. (<i>seufzt</i>) --- Das ist schön, wenn du abends aus dem Wald kommst und dann hast du noch ein Hasenbütterchen. Dann</p>	<p>Besser: Körpersymptom ansprechen.</p> <p>Opa als Helfer in der Innenwelt festigen.</p>
---	---

<p>krieg ich auch was davon ab. Dann erzählst du Geschichten von den Hasen und von den Füchsen. --- <i>(Kl. wechselt zur Erwachsenenstimme)</i> Das ist einfach schön in einem ganz einfachen Umfeld. Das ist ganz einfach schön. Der Ofen in der Stube, das kuschelige Sofa <i>(allmählich wieder Kinderstimme)</i> und du kommst rein Opa, hast deinen Hut auf mit dem Gamsbart obendrauf, ja, nimmst mich in den Arm. <i>(seufzt)</i></p> <p><b>Th:</b> Und hat der Opa noch ne Antwort für die kleine Dörthe?</p> <p><b>Kl:</b> Ja, es ist schön, wenn du da bist. Ich freu mich, wenn du da bist. --- Jetzt kriegst du mein Hasenbütterchen, heute kriegst du das.</p> <p><b>Th:</b> Dann genieß das mal richtig. <i>(Kl. lacht)</i> Kau das mal ordentlich durch. <i>(Th. reicht Taschentuch an)</i> Falls du noch was für die Nase brauchst ... kriegst du noch was.</p> <p><b>Kl:</b> Die Nase ist leider dicht jetzt, aber ---- <i>(seufzt)</i> wird wieder frei.</p> <p><b>Th:</b> Vielleicht sagst du ihr zwischendrin mal: „Verstopfte Nase, ich nehme dich wahr“ „Es ist gut, dass du da bist“ „Mach mit mir was du willst“. <i>(Kl wiederholt jeweils)</i> --- Besser?</p> <p><b>Kl:</b> Bisschen. Was macht die mit mir? --- Jetzt wird sie freier.</p> <p><b>Th:</b> Du hast sie gewürdigt und wahrgenommen, dann kann sie frei werden. Das geht mit vielen Dingen so, mit der Trauer, der Wut, dem Kopfschmerz, dem Bauchgrimmen: „Ich nehme dich wahr“ „Es ist gut, dass du da bist“ „Mach mit mir was du willst“, --- war die kleine Formel, die kannst du gut in den Alltag mitnehmen.</p> <p><b>Kl:</b> Tatsächlich.</p> <p><b>Th:</b> Wenn sie noch ein bisschen zu ist, kannst du das ja noch mal wiederholen. <i>(Kl wiederholt mit Unterstützung, dann sinnierend allein)</i></p> <p><b>Kl:</b> Das ist vom Heulen. Ja, ---- die wird freier.</p> <p><b>Th:</b> Ja, sie ist zu ihrem Recht gekommen. --- Ist der Opa noch da in deiner Innenwelt?</p> <p><b>Kl:</b> Der Opa sitzt auf dem Sessel und raucht seine Zigarre.</p> <p><b>Th:</b> Schau doch mal, ob es möglich ist, mit dem Opa vielleicht noch mal zu dieser Tür mit der Grubenleuchte zu gehen?</p> <p><b>Kl:</b> Ja. --- Ich frage ihn. --- Opa, kommst du noch mal mit mir die Treppe runter? --- Ich möchte gern mit dir die Treppe runter gehen. Ja, ich komm mit, sagt der Opa. Jetzt geht er mit mir runter. --- Stufe für Stufe. Die Grubenlampe hängt da noch, hat wieder ein ganz warmes Licht. Ich hab den Opa an der Hand und geh mit ihm in die Tür, ich geh vor, Opa kommt hinterher.</p> <p><b>Th:</b> Ist die Tür offen gewesen?</p>	<p>Wechselt selbst in Erwachsenenrolle.</p> <p>Methode Klaus Lange als Selbsthilfe für den Alltag eingeführt.</p> <p>Wahrnehmen und Würdigen als Schritte zur Heilung seelischer Nöte bewusst machen.</p> <p>Überprüfung der Neuordnung</p>
--	---

<p><b>KI:</b> Die ist immer noch halb offen.</p> <p><b>Th:</b> Und wie sieht es dahinter jetzt aus?</p> <p><b>KI:</b> Da steht eine Kartoffelkiste, und, ja, es sind keine Mäuse mehr da. Ist ein ganz ruhiger Raum.</p> <p><b>Th:</b> Und wenn du da jetzt so drinnen stehst mit dem Opa, schau noch mal zur Tür zurück. Ist die noch offen?</p> <p><b>KI:</b> Ja, die ist jetzt ein bisschen weiter offen. --- Und jetzt sehe ich die Lampe auch.</p> <p><b>Th:</b> Bleibt die auch offen?</p> <p><b>KI:</b> Ich kann sie ja mal zu machen.</p> <p><b>Th:</b> Geht das?</p> <p><b>KI:</b> Ja, ich kann sie zumachen, ich mach sie zu. Die geht ein bisschen schwer zu.</p> <p><b>Th:</b> Teste mal, kannst du sie auch wieder aufmachen?</p> <p><b>KI:</b> Ja, die hat eine ganz große Klinke. Da muss ich mich so rückwärts beugen. Und jetzt kriege ich sie wieder auf, ja. Der Opa guckt zu. Die Lampe leuchtet, die strahlt. Das ist ein ganz warmes gelbes Licht.</p> <p><b>Th:</b> Spür mal, wie sich das verändert hat. Von dem Keller, wo dich jemand einsperrt, wo du hilflos warst als Kleine, bis hin dazu, du kannst die Tür jetzt selber auf und zu machen. Das ist mein kleiner Hinweis, dass sich in deiner Innenwelt ein Bild erlöst hat. Das ist sozusagen die Überprüfungssituation, in das Eingangsbild wieder rein zu gehen, und da habe ich jetzt deutlich wahrgenommen, dass sich etwas geändert hat zum Guten hin, zum Warmen, zum Selbständigen.</p> <p><b>KI:</b> Die Tür auf und zu ...</p> <p><b>Th:</b> Du kannst jetzt die Tür selber auf und zu machen. Kein Onkel Erich mehr da, der dich einsperrt und dich nicht wieder raus lässt und Ängste damit bei dir hoch holt.</p> <p><b>KI:</b> Der sitzt in der Scheiße.</p> <p><b>Th:</b> Der sitzt immer noch in der Scheiße. Wieviel Jahre muss der da drin sitzen?</p> <p><b>KI:</b> Immer. Bis er vors Jüngste Gericht kommt.</p> <p><b>Th:</b> Das ist gut. Das ist ziemlich lang. - Ja, Dörthe, dann spür doch mal hin, ob du allein oder mit deinem Opa zusammen dich noch mal draußen in diesem Keller umsehen willst? Du hattest ja gesagt, da sind noch mehr Türen. Vielleicht zieht es dich ja noch woanders hin, spür einfach mal, was für dich jetzt richtig ist.</p>	<p>Raum ist verändert</p> <p>Abfrage ob der Onkel wirklich weg ist</p> <p>Handlungskompetenz vorhanden, Ängste überwunden</p> <p>Wirkungsweise der Synergetik auf kognitiver Ebene erläutert.</p> <p>Weiterführung der Probesession.</p>
--	--

**KI:** Ich lass die Tür jetzt auf von dem Raum. Der Gang wird ja ein bisschen erleuchtet durch die Grubenlampe und dann geh ich mal in die nächste Tür, die dritte. Der Opa ist hinter mir, ich geh vor, ich mach die Tür ganz weit auf --- und das ist ein schöner Raum. Da mach ich Licht an, da ist ein Schalter an der Seite rechts, und das ist die Schuhbude. Das ist ein Raum, der war im Forsthaus, der hat nur ne halbe Höhe. Weil da waren immer nur die Schuhe -- und da stehen auch Schuhe -- und Einmachgläser. Und da ist meine Wiege mit meiner Puppe, die sitzt da drinnen. Ja, und dann geh ich zu meiner Wiege, setz die Puppe raus und dann nehme ich die Wiege und sag zu Opa, ich möcht jetzt gern nach oben gehen, ich möchte Waldmann in die Wiege stecken. Das ist mein Dackel. Und dann mach ich das Licht aus, ich hab die Wiege unter dem Arm, Opa sagt - ist in Ordnung. Dann geht Opa vor und ich mach die Tür zu. Ja und dann guck ich noch mal in den anderen Raum, da ist die Tür ja weit auf, das ist ein großer Raum jetzt, der kommt mir jetzt ein bisschen größer vor. Ja, und dann mach ich aber die Tür zu von dem Raum mit der Kartoffelkiste. Opa ist schon fast oben an der Treppe und dann geh ich hinterher – hab die Wiege unter meinem linken Arm --- und dann geh ich nach oben, sind glaub ich so acht oder zehn Stufen. --- Ich glaube eher acht, weil acht meine Lieblingszahl ist. Ja, dann bin ich wieder oben und da ist alles hell.

**Th:** Und wenn du magst, dann verweile ein bisschen oben in dieser Helligkeit - mit der Wiege und dem Waldmann, vielleicht dem Opa, und ich könnte dir noch eine schöne Musik machen und dich einen Moment alleine lassen, dass du alle diese Gefühle noch einmal genießen kannst ...

Klientin erzählt flüssig ohne Zwischenfragen des Th., ist dabei entspannt. Sie drückt aus, dass sie die Sitzung beenden möchte. Es ist jedoch deutlich, dass an dieser Stelle weiter gearbeitet werden sollte.