

Supervisions-Sitzung Petra Röger - Berufsausbildung B 4 -55

„Die große und die kleine Angst“ (Angstzustände)

Die 28-jährige Klientin leidet seit ca. zwei Jahren unter massiven Angstzuständen, z.B. beim Autofahren oder Einkaufen und immer dann, wenn sie alleine ist. Die Angstzustände äußern sich in Herzrasen, Unruhe und Schweißausbrüchen und werden zum Zeitpunkt dieser Sitzung mit Psychopharmaka behandelt. Zu Beginn der Sitzung geht die Klientin zurück in ihre Kindheit. Sie begegnet Oma und Onkel, die beide bereits verstorben sind und in ihrer Kindheit eine ganz wichtige Rolle für sie gespielt haben. Die Klientin kann sich tief in ihr damaliges Grundlebensgefühl zurück versetzen und ist sehr berührt von dieser Begegnung. Im Anschluss nimmt sie Kontakt zu ihren Eltern auf und spürt dann, wie distanziert im Gegensatz dazu die Beziehung zu diesen war und wie sehr sie sich als Kind von ihnen allein gelassen fühlte. An dieser Stelle kommt es zu einer intensiven inneren Konfrontation mit dem Ergebnis, dass beide Elternteile sie endlich in den Arm nehmen können. Nun erfolgt die Auseinandersetzung mit der Angst. Die Klientin ist in dieser Sitzung noch nicht in der Lage, die Angst in ihrer ganzen Größe zu spüren und sie findet auch noch keinen inneren Zugang, um die Hintergründe aufzudecken. Dennoch gelingt ihr ein erster wichtiger Schritt, nämlich der, ihrer Angst klar zu machen, dass sie selbst der „Herr im Haus“ und die Angst nur ihr „Untertan“ ist. Nachdem diese Machtverhältnisse innerlich geklärt sind, trifft die Klientin für sich selbst die Entscheidung, sich ihrer Angst in der nächsten Zeit ohne Psychopharmaka zu stellen.

Klientin 28 Jahre, verh. 1 Kind, leidet seit ca. 2 Jahren unter massiven Angstzuständen, z.B. beim Autofahren, Einkaufen, Alleinsein. Nimmt z.Zt. Psychopharmaka, möchte aber unbedingt eine Sitzung machen.

1.Sitzung: Die große und die kleine Angst
Nach Entspannungstext Treppe runter, Türen auftauchen lassen.

Die Klientin sieht 3 Türen links und 3 rechts.
Sie hat ein wenig Angst, Herzklopfen .
Es ist dunkel in dem Gang.

Th.: Gibt es eine Türe die dich besonders anzieht?

Kl.: Es sehen alle gleich aus. Die erste ist die größte, die anderen sind kleiner. Auf der anderen Seite auch.
Bis jetzt sieht einfach alles gleich aus.

Th.: Möchtest du eine dieser Türen öffnen? Es muss jetzt keine bestimmte sein. Wir können uns auch mehrere Türen öffnen.

Mach einfach mal den Anfang mit einer Türe.

Kl.: Ja. Links die erste.

Th.: Was könnte auf der Türe drauf stehen ein Schild, oder was sich dahinter verbergen könnte, ein Begriff dazu der dir einfällt.

Kl.: Nein, ich sehe einfach nur die Türe jetzt.

Th.: Bist du bereit die Türe zu öffnen?

Kl.: Ja.

Th.: Dann öffne die Türe jetzt.
Türklopfen wird eingespielt.

Th.: Was nimmst du wahr?

Kl.: Ich bin jetzt drin, in dem Raum. Ich sehe einfach nur einen leeren schwarzen Raum. Es ist dunkel.

Th.: Wie fühlst du dich dort ?

Kl.: Gut, aber mein Herz schlägt schneller und unregelmäßig.

Th.: Kennst du das Gefühl?

Kl.: Ja, Angst, ein bisschen Angst.

Th.: Schau mal, ob du Licht machen kannst, rechts neben der Türe ist normalerweise ein Lichtschalter.

Kl.: Ja. Der Raum wird hell.
Ich sehe Holzboden, ein leerer Raum, wie ein Kellerraum, keine Fenster.

Th.: Was macht dein Herz? Ist es noch so aufgeregter?

Kl.: Nein, es ist ruhig, es ist entspannt.

Th.: Was nimmst du noch wahr, schau dich einmal um.
Längere Pause

Kl.: Ich sehe alte Holzstühle. Irgendwie ist es ein alter bekannter

Raum. Ich weiß aber nicht woher ich ihn kenne.

Th.: Du kannst den Raum ansprechen, in der Innenwelt geht das und frage ihn mal ...

Kl.: Ja, woher kenne ich dich? Wo ist dieser Raum entstanden?

Th.: Er kann dir auch antworten, was kommt dir so bekannt vor?

Kl.: Ein Raum mit Holztischen und Stühlen, ja ein alter Kellerraum.

- Er gibt mir keine Antwort.

Th.: Erzähl ihm doch mal wie du dich fühlst.

Kl.: Ich kam die Treppe runter und war total aufgeregt, was mich hinter der Tür erwartet und sehe dich jetzt, und weiß nicht mehr woher ich dich kenne. Kannst du mir was sagen?

- Nein, er sagt nichts.

Ich sehe einfach nur den Raum.

Es ist nicht so ein deutliches Bild.

Th.: Möchtest du wissen, woher du den Raum kennst?

Kl.: Nein, nicht unbedingt. Ich denke, er hat nicht viel zu sagen, der Raum.

Th.: Wenn du magst können wir auch eine andere Türe öffnen.

Kl.: Ja, ich möchte eine andere Tür öffnen.

Th.: Dann geh noch mal zurück in den Gang

Kl.: Ja, ich fühle mich hier wieder mulmiger.

Th.: Nimm doch mal dieses Gefühl und schau, welche Tür dich jetzt anzieht.

Kl.: Der Gang ist dunkel ich gehe ihn jetzt mal weiter und gehe dann mal bis ganz hinten, bis ich vor der letzten Türe stehe.

Sie kann sich nicht entscheiden welche Türe sie nehmen soll. Die Therapeutin sagt ihr sie solle einmal schauen ob sich Schilder an den Türen befinden.

Der Raum scheint nicht so interessant zu sein. Deshalb frage ich, ob sie eine andere Türe öffnen möchte.

Kl.: Ich kann mir vorstellen, wie auf dieser letzten Türe Angst drauf steht.

- Mit dem Gedanken, dass da Angst drauf steht, das kann ich mir vorstellen. Und da möchte ich auch rein gehen.

Th.: Ok.. Dann öffne die Türe jetzt.
Türknaarren wird eingespielt.

Th.: Beschreib mir mal, was du wahrnimmst.

Kl.: Der ist auch wieder dunkel und felsig, der Raum, so wie eine Tropfsteinhöhle.
Die Therapeutin fordert sie auf, sich mal umzuschauen.

Kl.: Ich bin alleine. Da sehe ich eine Brücke. Ich geh mal tiefer rein, ich stehe jetzt auf der Brücke und der Fluss fließt drunter her. Ich fühle mich gut. Es geht jetzt nicht mehr weiter, da ist eine Mauer. Ich würde gerne weiterkommen, aber Raum ist für mich zu klein. Da ist die Mauer.

Th.: Wie ist das denn jetzt für dich? Da geht es nicht mehr weiter und du würdest aber gerne weiter.

Kl.: Ja, ich würde schon gern weitergehen, aber es geht nicht mehr. Ich drehe mich jetzt um und erforsche weiter das Innere der Höhle. Ich sehe jetzt ein paar Personen. Es ist meine Oma und mein Onkel, die beide verstorben sind, dass die jetzt bei mir sind. Also, ich sehe mich jetzt als Kind.

Th.: Du kannst beide mal ansprechen.

Kl.: Ich sehe euch so, als wäret ihr da. Wunderbar!
Ich könnte heulen Es ist ganz toll Euch zu sehen.

Klientin weint jetzt.

Kl.: Ich war immer ein ungezogenes Kind und frech und so, aber ich hab euch unheimlich lieb. Ihr ward immer für mich da. Es ist schön.

Th.: Wenn du magst, nimm sie auch mal an die Hand.

Kl.: Ich spüre das ist wunderschön. Ich fühle mich wirklich wie,

ja wie alt war ich da, 6 oder 7 Jahre. Wunderschön, ich fühle mich total glücklich und geborgen und bin froh, euch beide da zu haben. Es ist schön.

Th.: Ja, spüre mal in die kleine Susanne rein. Sei noch mal die Kleine von damals.

Kl.: Ich bin glücklich. Aber ich konnte das nie zeigen. Als Kind war ich die rotzige, kratzige Kleine, im Grunde genommen aber war ich total glücklich.

Th.: Wie reagieren die beiden? Was machen sie?

Kl.: Sie haben mich beide an der Hand und machen „Engelchen Flieg“. Schön, ist das.

Th.: Ja, genieß das mal, dass die Beiden ganz für dich da sind.

Kl.: *Weint wieder.*
Musik zum Ankern wird eingespielt.

Kl.: Ich bin einfach nur froh, dass ich euch hatte , ihr habt euch super um mich gekümmert. Ich bin dankbar für alles.
Weint heftiger.

Th.: Ja, lass die ruhig Tränen fließen.

Th.: Was macht ihr drei denn jetzt?

Kl.: Ja, wir gehen immer noch spazieren. Mit den beiden an der Hand. Ich genieße einfach das Gefühl.
Weint.

Th.: Ja, nimm das Gefühl ganz tief in dich auf.
Wo spürst du es in deinem Körper?

Kl.: Hier, im Bauch.

Th.: Guck mal, was sie dir sagen. Sie haben bestimmt eine Botschaft für dich.

Kl.: Das sie mich total lieb haben.
Jetzt sitzen wir am Tisch und essen.

Es berührt sie sehr
sich als Kind zu sehen

Th.: Frage sie doch mal ganz konkret, ob sie dir helfen mit deiner Angst besser klar zu kommen. Erzähl ihn mal, wie das immer ist mit deinen Panikattacken. Und frag, ob sie dir helfen können.

Kl.: Könnt ihr mir nicht helfen, ich werde..... ständig kommt unerwartet Angst über mich, wenn ich mich alleine fühle. Ja, manchmal kommt Angst und Unruhe über mich. Unglücklichkeit kommt über mich. Könnt ihr mir helfen dabei, dass das nicht mehr kommt? Sie sagen, du brauchst keine Angst zu haben, wir sind immer bei dir.

Th.: Ja, sie sind jetzt da und können dir helfen.

Kl.: Könnt ihr mir einen Rat geben, wie ich mit der Angst klar kommen soll, wie ich sie akzeptieren soll, wie ich damit leben soll?

- Sie sagen ich brauche keine Angst zu haben, sie sind ja da. Ich bin ja nicht alleine.

Th.: Ok, bist du bereit, jetzt mit ihnen zusammen dir deine Angst Anzugucken?

Kl.: Ja.

Th.: Was ganz toll wäre, wenn sie dir zeigen, wo deine Angst entstanden ist.

Kl.: Zeigt mir, wo sie herkommt.

Th.: Guck einfach, was sie sagen, was du tun kannst, mach es ganz konkret, was kannst du jetzt tun?

Kl.: Sie beruhigen mich einfach nur, dass ich keine Angst haben brauche. Sie streicheln mir über den Kopf und sagen, du brauchst keine Angst zu haben, vor was denn.

Th.: Erkläre es ihnen. Beschreib ihnen das Gefühl.

Kl.: Herzrasen, Unruhe, Schweißausbrüche .

Th.: Ist das bei der kleinen Susanne auch schon so?

Kl.: Nein, überhaupt nicht, deswegen kann ich das jetzt so schwer.

Sie will sich nicht mit ihrer Angst konfrontieren

Th.: Gut, dann frag doch mal die Beiden, wann das angefangen hat, sie sollen dir jetzt mal eine Situation zeigen, oder dich in die Situation führen, wo zum ersten Mal diese Angst aufgetreten ist. Lass dir von ihnen zeigen, wo deine Angst herkommt, wie sie entstanden ist.

Kl.: Da komm ich jetzt nicht weiter. Wir sitzen nur da. Nein, sie können mir das nicht zeigen. *Die Therapeutin fordert auf, die beiden anzusehen und nochmals nachzufragen.*

Kl.: Woher kommt die Angst? Wisst ihr das?
Nein, sie wissen es nicht.

Th.: Dann frag sie, wie sie dir jetzt helfen können.

Kl.: Könnt ihr mir helfen, damit ich damit klar kommen kann?
Ja, sie sagen immer wieder, dass sie da sind und ich keine Angst haben brauche.

Th.: Die Angst ist aber da.

Kl.: Als Kind, wie ich mich da sitzen sehe nicht, dort bin ich total unbeschwert und glücklich.

Th.: Was du auch machen könntest, du kannst dir vorstellen, du bist das Kind und du bist die Susanne von heute.
Und dann sprich das Kind an. Du kannst sie auch auf den Arm nehmen.

Kl.: Auch sie weiß es nicht.

Th.: Die Frage ist, was du möchtest, willst du wissen wo die Angst herkommt?

Kl.: Ja.

Th.: Gut, dann soll sie es dir zeigen, sie weiss es.

Kl.: Bitte zeige mir, wo die Angst herkommt, ich möchte es wirklich wissen. Ich möchte es wissen.

Th.: Wenn sie spürt, dass du Mut hast, dann zeigt sie es dir.

Die Innenweltfiguren geben keine Antwort zum Hintergrund ihrer Angst, das zieht sich über die ganze Sess. so.

Ich lass sie als Sabine von heute mit dazu auftauchen
Um wieder zum Angstthema zu kommen

Kl.: Ich habe Mut, bitte zeig es mir.

Ich sehe das Bild jetzt, wie die kleine Susanne mit mir an der Hand geht, aber wo wir jetzt hingehen weiss ich nicht. Wir drehen uns im Kreis im Moment. Wir laufen einfach nur so rund.

Th.: Es kommt darauf an, was du möchtest, wenn du dir das angucken willst, dann sag es ihr.

Kl.: Ich möchte es. Bitte zeig mir, wo die Angst herkommt.

Ich bin bereit, ich will es wissen.

Nein, ich sehe uns laufen, aber die kleine Susanne weiß nicht, wo die Angst herkommt.

Th.: Dann mach ich dir einen anderen Vorschlag. Sei doch jetzt mal in einer Situation, wo die Panik hochkommt. Und zeig ihr das, wie es dir geht. Nimm sie mal mit in die Situation.

Kl.: Ich versuche es. Es ist schwierig. Aber ich will sie dir zeigen. Komm ich nehme dich mit.

Mein Mann ist weg, ich bin alleine.

Pause

Th.: Du kannst auch die Oma und den Onkel mit dazu holen.

Kl.: Nein, wenn ich die dabei habe, bekomme ich keine Angst.

Es ist immer, wenn ich ganz alleine bin. Aber ich versuche es einfach, die Angstgedanken kommen dann hoch.

Was passiert, wenn ich umfalle und ich bin tot und keiner ist da, der mir hilft. Mein Sohn, der schläft, mein Mann ist nicht da und ich erstickte und ich falle um und keiner kann mir helfen. Mein Herz rast, mein Atem geht schneller, meine Hände schwitzen.

Das Herz stolpert, es ist einfach unangenehm.

Ich sehe mich aber nur mit der Kleinen, ich spüre es nicht. Mit der Kleinen fühle ich mich wohl. Es ist dann keine Angst da.

Th.: Was möchtest du machen?

Kl.: Sie einfach nur an mich drücken und lieb halten. Eigentlich seit ewiger Zeit, dass ich mich nochmals als kleines Kind sehe, ganz toll, dass ich mich selber wieder so als kleines Kind sehe. *Die Therapeutin fordert zur direkten Ansprache auf.*

Kl.: Sie sagt mir, dass sie sehr glücklich war und dass sie immer

Diese Situation muss ihr bekannt sein

Sie redet über die Angst spürt sie aber nicht.

froh war und dass sie immer alles hatte was sie wollte. Ein glückliches Kind. Ja.

Th.: Bring sie doch mal mit deinem Sohn zusammen. Guck mal, ob die zwei sich verstehen, zusammen spielen.

Kl.: Das geht nicht so gut, das geht schlechter.
Ich zeige ihr jetzt den schlafenden A. Süsser Kerl, sagt sie. Du bist genau so zappelig wie A. (ihr Sohn).

Th.: Erkennt sie sich in ihm wieder, im A. und umgekehrt?

Kl.: Nein, ein richtig kleines verwöhntes Mädchen warst du.

Th.: Wenn du magst kannst du auch mal zu deinen Eltern gehen.

Kl.: Ja, ich gehe dahin, es ist ganz komisch, zu ihnen habe ich viel weniger Beziehung als zu meiner Oma und meinem Onkel, das sehe ich jetzt.

Direkte Ansprache!

Ich kenne Euch kaum, also mein Vater, du wer bist du überhaupt? Bei dir war ich doch ganz selten und Mama, wer bist du? Ich bin doch lieber bei meiner Oma und meinem Onkel.
Ja, ich bin ganz fremd bei euch. Ich fühle mich fremd.

Th.: Wie fühlt sich das an?

Kl.: Ja, wie Fremde, leer, nicht so liebevoll, nein, es ist so eine Distanz da. Ich sehe mich vor euch stehen und will noch nicht mal mehr angefasst werden. Ich will nicht zu euch.

Th.: Wie reagieren sie?

Kl.: Mein Vater, du überspielst das Ganze und du Mutter, du weißt ja warum, du hattest ja nie Zeit für mich.

Th.: Was macht denn die kleine Susanne?

Kl.: Ja, sie ist an meiner Hand und sie zieht mich weg. „Nein, ich will nicht dahin.“

Th.: Frag sie mal, was passiert ist, dass sie weg möchte.

Kl.: Warum fühlst du dich nicht wohl? Was ist passiert? - Sie will

Hier wieder keine
Antwort zu dem
Hintergrund

einfach nicht, sie hat keinen Grund, sie will einfach nicht. Warum willst du nicht dahin? Nein sie will einfach nicht. Sie will lieber zur Oma.

Hintergrund

Th.: Was möchtest du jetzt machen?

Kl.: Ich tröste sie jetzt und sage ihr, sie meint es nicht so, es ist einfach nur eine Phase. Und ich sehe mich jetzt auch in der Rolle vom A.(ihr Sohn), der ist auch manchmal so zu ihr (Mutter). Dann bist du immer so beleidigt und ich beruhige dich dann. Komm, es geht schon vorüber. Das sehe ich jetzt auch genauso mit der kleinen Susanne. Ich beruhige sie und die Kleine sträubt sich genauso wie mein Sohn das auch immer macht.

Th.: Siehst du die Gemeinsamkeit?

Kl.: Ja, die sind sich sehr ähnlich. A., du bist so abgeneigt zu deiner Oma; du musst die Oma lieber halten, die macht so viel für dich. Und die kleine Sabine, ich habe meine Oma über alles lieb, aber die Oma ist nicht mehr da und ich habe Schwierigkeiten mit meiner Mutter. So zu danken für alles, wie ich meiner Oma danken würde. Du, Oma bist halt immer da gewesen oder bist jetzt ja da, und du Mama hast halt weniger Zeit für mich.

Sie sieht, dass ihr inneres Kind und ihr Sohn sich sehr ähnlich sind

Th.: Wie fühlt sich das an, die Mama hat keine Zeit und du gehst dann zur Oma?

Kl.: Es hat mir gar nichts aus gemacht, das war für mich normal dass ich bei der Oma war. Ja, Mama es hat mir nichts aus gemacht, dass ihr keine Zeit hattet. Die Oma war ja da. Ich möchte auch nicht von euch in den Arm genommen werden.

Th.: Könntest du sie in den Arm nehmen.

Kl.: Ja, ich könnte das. Ja, nur die Kleine nicht so richtig. Warum willst du das nicht? Es ist nichts passiert. Ich will das einfach nicht. Ihr ward nicht genug da für mich. Ihr habt mich nicht gehauen. Einfach nicht genug Liebe geschenkt. Ihr habt mir nicht genug Liebe geschenkt, ihr habt mich bestimmt lieb gehabt, aber ihr habt es mir nicht gezeigt. Gerade Vater, du hast mich noch nie in den Arm genommen, mir nicht gesagt, dass du mich gerne hast, hast mir noch nie zum Geburtstag gratuliert. Alles das hast du

noch nie gemacht. Und dann wundert ihr euch, wenn ich euch nicht in den Arm nehmen kann.

Th.: Wie reagieren sie?

Kl.: Meine Mutter ist traurig. Du bist traurig, und du Vater bist wie immer, du ignorierst das ganze. Das ist doch alles Scheiße, was du da redest.

Th.: Was macht das mit dir, wenn er das so sagt?

Kl.: Ich kenne es nicht anders, ich kenne dich nicht anders. Sei doch einfach mal ein ganz normaler Mensch, nehme mich doch einfach mal in den Arm und sage mir, dass du mich lieb hast und sage mir, dass du stolz auf mich bist und nicht immer nur „mach dies und mach das“. Aber ich weiß, dass du auch anders sein kannst, bloß die kleine Susanne weiß das nicht. Du kannst es einfach nicht zeigen.

Th.: Er sieht doch auch die kleine Susanne, die immer nur weg will.

Kl.: Ich bin dir doch egal. Es ist dir doch egal, ob ich weg will, oder nicht. Im Inneren vielleicht nicht, aber du kannst es nicht zeigen. Du kannst mir einfach nicht zeigen, dass du mich auch mal gerne drücken würdest. Aber mit den Jahren bin ich älter geworden, habe ich gelernt, damit umzugehen. Ich weiss, dass du mich genauso gerne mal drücken würdest, aber das Innere lässt es nicht zu bei dir.

Th.: Sag ihm doch einfach jetzt in deiner Innenwelt, dass du möchtest, dass er dich in den Arm nimmt. Er soll dir sagen, dass er dich lieb hat und stolz auf dich ist.

Kl.: Umarme mich einfach mal und hab mich lieb. Und sage mir auch bitte, dass du stolz auf mich bist.
Er macht es. Ja, die kleine und die grosse Susanne.
Ja, und er ist am heulen. Es ist schön.

Th.: Wie geht es dir dabei?

Kl.: Super. Ja, auch die Kleine macht das. Ich spüre jetzt aber mehr die Grosse.

Hier wollte ich ausprobieren inwieweit die Innenweltfiguren auf sie hören

Th.: Magst du die Mama auch mal mit dazu holen?

Kl.: Ja, die ist sowieso schon ganz berührt. Und sie umarmt uns jetzt auch und ist überglücklich. Du bist überglücklich, dass Papa endlich mal losgelassen hat, dass er mich mal in den Arm nimmt. Ein schönes Gefühl. Es ist ein ganz tolles Gefühl, in den Arm genommen zu werden. Es ist wunderschön. Ich spüre es auch in meinem Körper, im Bauch und im Brustraum.

Th.: Dann genieß es das Gefühl. Spür mal die Berührung.

Kl.: Das tut gut, wenn ihr mich in den Arm nehmt.

Musik zum Ankern wird eingespielt

Th.: Was ist mit dem kleinen A. (Sohn)?

Kl.: Er geht jetzt auch. Jetzt wo er sieht, dass ich gehe, geht er auch.

Th.: Ich mach dir jetzt mal einen Vorschlag, frag doch auch mal deine Eltern, ob sie dir helfen bei deinen Angstzuständen.

Hier wird die Angst sogar geleugnet

Kl.: Ja, könnt ihr mir sagen, wo die Angst herkommt. Nein, mein Vater sagt, nein, es gibt keine Angst.

Th.: Erzähl ihm doch mal von deiner Angst die du immer hast.

Kl.: Du weißt doch, ich habe immer Angst, du weißt doch am besten wie es ist, du hattest das doch selber mal.

Th.: Und jetzt sagt er, er kennt das nicht, es gibt keine Angst.

Auch hier wieder keine konkrete Antwort

Kl.: Ja. Du hattest es selber gehabt und sag mir doch mal, wo es herkommt. Er weiss es selber nicht. Er wusste es damals auch nicht. Und du Mutter hast ja auch damit zu tun. Du hast es ab und zu und kannst aber damit umgehen.

Th.: Also ist es auch schon bei deinen Eltern so.

Kl.: Ja, sie (Mutter) sagt sich einfach es ist nichts und dann hat sie es im Griff und sie sagt mir, auch ich soll es so machen. Aber mit mir ist es anders. Ich kriege es damit nicht in den Griff.

Th.: Reicht dir das, es in den Griff kriegen zu wollen? Oder schau einfach was du jetzt möchtest.

Kl.: Ich will der Angst ins Auge sehen. Ich will der gegenüberstehen, ich will die fragen, warum sie da ist.

Th.: Ok, stell dir die Angst mal als Gestalt, oder Symbol vor, Lass sie mal auftauchen. Es kann auch eine Situation sein, oder lass das Körpergefühl noch mal da sein. Stell es dir vor, wie sieht die Angst aus, der du ins Auge blicken möchtest?

Kl.: Ich habe mich jetzt seit einigen Tagen versucht, mit der Angst anzufreunden. Ich habe mich mit ihr angefreundet und dadurch sehe ich die nicht so als Ungeheuer.

Th.: Guck einfach jetzt, wie sieht sie in deiner Innenwelt aus? Sie soll mal kommen, die Angst.

Kl.: Komm doch mal, Angst, ich will dir in die Augen sehen. Stell dich doch einfach. Ich bin bereit dazu. Komm. Eine dunkle Gestalt sehe ich, die da ist. Die kommt jetzt.

Th.: Geh mal näher ran.

Kl.: Ja, sie ist schon da.

Th.: Wie geht's dir wenn sie kommt?

Kl.: Ich bin im Moment bereit, mit ihr zu sprechen.

Th.: Dann tu s mal.

Kl.: Was willst du mir sagen, indem du immer kommst, was willst du bezwecken, warum machst du mich so klein, warum habe ich kein Selbstwertgefühl, wenn du da bist? Du nimmst mir jegliches Selbstwertgefühl. Warum nur? ??

Th.: Was antwortet sie?

Kl.: Gar nichts. Sie grinst nur.
Nein, sie spricht nicht mit mir. Sie ist zwar da ich sehe sie, aber ...

Th.: Wie grinst sie denn, mehr auslachend oder freundlich?

Sie muss schon eine Vorstellung von der Angst als Ungeheuer gehabt haben, aber der Verstand lässt es nicht zu

Die Innenweltfigur gibt wieder keine Antwort

Kl.: Ja, im Moment freundlich.

Sag mir bitte, wo du herkommst, wo du entstanden bist? Zeig mir den Punkt.

Pause

Th.: Möchte sie dir etwas anderes sagen?

Pause

Kl.: Nein. Ich sehe sie nur stehen neben mir. Sie ist da.

Aber ich habe keine Angst vor dir, sag mir, wo du herkommst!!

Ich nehme dich an, als einen Teil von mir an, bitte sage mir, wo du herkommst.

Th.: Ja, sie macht dir dein Leben nicht mehr lebenswert.

Fordere es dir ein, sie soll dir jetzt Antwort geben, wo sie herkommt.

Kl.: Sage mir bitte, wo du herkommst. Mit dir zu leben ist nicht so einfach.

Nein, du sagst nichts, warum bist du so stur?

Th.: Guck mal, die Angst ist jetzt da und die gibt dir keine Antwort.

Kl.: Ich will jetzt wissen warum du da bist? Warum du immer kommst, in Situationen, wo ich alleine bin, wo ich mich alleine fühle, wo ich mich minderwertig fühle, warum kommst du dann, warum kommst du einfach und bist da?

Nein sie sagt nichts.

Th.: Kann sie dir mal was zeigen ?

Kl.: Kannst du mir denn was zeigen?

Th.: Lass dich mal von ihr mit in ihre Welt nehmen. Was sie so macht. Damit du sie besser verstehen lernst oder sie besser verstehen kannst.

Kl.: Ich stell mir jetzt gerade vor ein Bild, wie ich in der Bahn sitze mit ihr der Angst. Aber ich fühle mich nicht ängstlich. Mit ihr an der Seite fühle ich mich geschützt, komischerweise. Ich sehe dich ja jetzt als ein Teil von mir und seitdem kann ich besser mit dir umgehen. Aber noch vor ein paar Wochen, ich wusste zwar, dass bist du, die Angst die hochkommt, wenn mein

Die Angst schützt sie

Herz geschlagen hat. Wenn ich Schweißausbrüche hatte, aber wo du herkommst, wodurch du ausgelöst bist, das will ich wissen.

Sag es mir ,wo du herkommst. ICH WILL ES WISSEN!!!

Wenn ich morgens im Büro sitze und bekomme fast den Kugelschreiber nicht mehr gehalten, weil meine Hände feucht sind vor Angst, vor dir, wieso bist du dann da, wieso bist du morgens im Büro da?

Gib mir Antwort, warum bist du dann gerade im Büro da? Wo es keinen Grund gibt, um da zu sein. Du musst gar nicht da sein. Ich brauche dich nicht morgens im Büro. Ich brauche dich auch nicht abends im Wohnzimmer ich brauche dich nicht, aber du bist da und ich möchte wissen wieso du da bist, sag es mir.

- Ich bin da, weil ich dich beschützen will, sagt sie.

Th.: Wie ist das für dich, wenn sie das sagt?

Kl.: Eigentlich Blödsinn, aber dann muss ich wieder sagen, seit dem ich dich als Freund anerkenne, geht das.

Th.: Frag die Angst doch mal, wieso ist das so, dass sie dich schützt? Wovor möchte sie dich schützen?

Kl.: Jetzt antwortet sie wieder nicht.

Sie sagt mir, sie will mir einfach nur sagen, dass sie da ist, dass sie immer wieder da ist. Sie will mich daran erinnern dass sie in mir ist. Und dann will ich dir sagen, ich will bloß stärker sein, du darfst ja da sein, ich lasse dich auch zu, du darfst auch ab und zu mal kommen, das ist ganz normal, aber nicht, wenn ich dich nicht gebrauchen kann. In Situationen, wo du gar nicht kommen musst, wo du gar nichts zu suchen hast.

Th.: Sag es ihr mal mit ein bisschen mehr Energie, damit sie es auch kapiert.

Kl.: In den Situationen lass mich in Ruhe, und zwar jetzt.

Du machst mir mein Leben so schwer, manche Situationen sind so schwer für mich, wenn du da bist. Ich bin stärker als du, aber sobald ich irgendetwas habe, was mich schwächt, sei es ein Schnupfen, sei es ein Husten, dann willst du sofort wieder stärker sein, als ich. Und manchmal gelingt es dir, aber ich will es nicht zulassen und ich lass es auch nicht zu, dass du stärker bist als ich. Wie gesagt, du bist ein Teil von mir, den akzeptiere ich auch, aber du bist nicht stärker als ich. Ich bin der Chef hier und du bist der Untertan. Aber ich bin immer noch der Chef in meinem

Hier wird sie forscher

Hat sie aus der
Verhaltenstherapie

Körper.

Th.: Ja, aber schau mal, es ist ja gar nicht so. Sobald du dich schwach fühlst ist die Angst sofort wieder da und hat die Macht.

Kl.: Ich will das nicht mehr, dass du kommst. In schwachen Momenten, lass mich bitte in Ruhe. Lass mich einfach in Ruhe.

Th.: Guck mal gibt es Situationen, wo sie dir nützlich ist? Wo du sagst, o.k. hier darfst du da sein?

Diese Situation muß sie kennen

Kl.: Wenn du kommst und ich muss wegrennen vor jemandem, oder in einer Situation wo Gefahr besteht, dann kannst du gerne kommen und mir helfen, aber in Situationen, wo du nichts verloren hast, sei es in Eisenbahnen, sei es in Bussen, im Auto, im Einkaufsgeschäft im Wohnzimmer bei mir zu hause, wenn ich alleine bin. Lass mich da einfach in Ruhe.

Th.: Schau mal, sie ist ständig präsent Sie ist in so vielen Situationen da, bei dir in deinem Leben, und sie hat die Macht, nicht du.

Kl.: Ich will die Macht aber haben.

Th.: Gut, dann tu was. Guck ihr mal in die Augen. Wie nimmst du ihre Augen wahr.

Kl.: Sie hat ein Hexengesicht, ein schwarzes Gespenst, so sieht sie aus. Ja, ich gucke ihr in die Augen, ich will dich nicht mehr. Verschwinde ein für alle mal. Verschwinde.

Dadurch kommt mehr Energie in die Sitzung

Die Therapeutin ermuntert zu mehr Anschreien, damit die Angst sie wahrnimmt.

Kl.: sagt, dass die Angst sich die Ohren zuhält.

Die Therapeutin ermuntert sie noch mehr zum Schreien und Anbrüllen.

Kl.: Du hast mir so viel versaut, ich habe Angst in Urlaub zu fahren, weil du ständiger Begleiter bist. Ich bin eingeschränkt in meinem Leben, weil du ständig da bist. Hau ab. Lass mich in Ruhe. Ich liebe dich und ich hasse dich auf der anderen Seite.

Unheimlich Musik wird eingespielt.

Tu mir nicht weh, schränk mich nicht ein. Geh einfach weg und lass mich mein Leben leben und genießen.

Th.: Was macht die Angst?

Kl.: Sie geht, sie dreht mir den Rücken zu und ist beleidigt. Geh jetzt, schön dass du gehst, ich freue mich, dass du mich verstanden hast. Sie geht.

Th.: Ok, wir machen jetzt mal einen Test, ob sie dich tatsächlich verstanden hat. Lass sie noch mal zurückkommen und sagst ihr sie soll 5 Kniebeugen machen.

Kl.: Mach jetzt bitte 5 Kniebeugen. Sie macht sie.

Th.: Lass sie noch etwas machen.

Kl.: Kämm mir meine Haare. Ja, sie kämmt mir meine Haare mit Freude. Ich sehe sie jetzt als schwebende Gestalt. Putz bitte mein Haus. Ja sie wedelt da rum.

Th.: Dann nimm doch mal jetzt die Angst morgens mit ins Büro.

Kl.: Ja ich habe sie dabei, sie sitzt an meinem Schreibtisch, ich fühle mich sehr gut.

Th.: Gut, dann nimm sie mit in andere Situationen beim Einkaufen oder in der Bahn oder beim Autofahren.

Kl.: Ich fühle mich gut. Du (Angst) bist jetzt mein Freund. Ich sehe dich jetzt, du hast die Hand auf meine Schulter gelegt, du bist mein Freund. Sie sagt, ich bin da, aber ich tue dir nichts mehr. Nur noch in Notfällen, wenn sie kommen soll.

Th.: Du bestimmst?

Kl.: Ja.
Ich sehe mich jetzt auf der Couch liegen zuhause und fühle mich entspannt, ja sie sitzt neben mir und guckt Fernsehen. Bisher habe ich dich in mir gespürt und auch nicht gesehen und jetzt sehe ich dich neben mir. Es ist gut.

Th.: Ich habe so das Gefühl, dass ist nur die kleine Schwester der

Hier hört die Angst auf sie

Ich mache den Test

Ich hatte das Gefühl diese Angstgestalt ist nur der Teil den sie vom Konf her

großen Angst, kann das sein.

Kl.: Ich weiss es nicht

Th.: Es ist so mein Gefühl. Es ist die Angst, die du dir als Freund wünschst. Es gibt da aber noch eine andere Angst.

Kl.: Ich weiß es nicht.

Th.: Frag sie mal, ob dass so ist.

Kl.: Bist du die große Angst oder nur die kleine Angst? Sie sagt nichts.

Th.: Also ich hab das Gefühl, ich rede mal jetzt zu deiner Angst, die kann mich ja auch hören. Ich frag sie mal, ob da noch eine andere Angst ist, die aber nicht auftauchen wollte. Die im Hintergrund ist. Sie soll mit dem Kopf nicken oder schütteln.

Kl.: Lacht, ja sie meint du könntest recht haben.

Th.: Also ist da noch eine andere Gestalt, die für deine Angst steht, die aber nicht kommen will.

Kl.: Ja. Kann sein, ja.

Th.: Frag sie doch mal, ob die andere auch mal kommen kann.

Kl.: Kann die große Angst auch mal kommen, ich bin bereit dazu.

Th.: Ja die große wirkliche, machtvolle Angst.

Kl.: Ich bin bereit, dich zu sehen.

Ein bisschen so ein Gewitter, das sich jetzt aufbraut. Ja, ich sehe, dass dunkle Wolken jetzt über mir sind, und die kleine Angst sitzt neben mir und hält die Hand auf meiner Schulter. Und wir gucken dann zu der Grossen hoch.

Aber ich spüre keine Angst. Ich will dich jetzt ansehen, ich bin zum Kampf bereit.

Th.: Ok. Dann guck was passiert, wenn du sagst, hier, ich bin bereit.

Pause

vom Kopf her
annehmen möchte,
aber die wirkliche
machtvolle Angst ist
das nicht

Th.: Was passiert?

Kl.: Es ist am ganzen Himmel alles stockduster, aber sonst passiert nichts.

Unheimliche Musik wird eingespielt.

Th.: Kannst du sie spüren? Spür sie. Sie kommt immer näher.
Musik wird lauter gemacht.

Th.: Was passiert?

Kl.: Ich stehe ganz aufrecht da und lasse mich nicht einschüchtern von dir, ich bin stark. Ich bin stark.

Th.: Gut, wenn du stark genug bist, dann lass sie da sein.

Kl.: Sie kommt nicht hoch in mir.

Th.: Guck mal, wie die Wolken da über dir sich zusammenbrauen. Sie haben die Macht. Sie lassen das Licht nicht durch.

Kl.: Ja, ich stelle mir gerade eine Situation vor, als mein Mann nicht heim kam und ich da alleine auf der Couch lag, mein Herz hat gerast.

Th.: Ja, spür mal in dein Herz, spür was die Angst mit deinem Körper macht.

Kl.: Nein das geht nicht. Es geht leider nicht.

Th.: Was sagt denn die kleine Angst neben dir dazu?

Kl.: Es ist gut so.

Th.: Frag sie mal, ob die große Angst dir noch was anhaben kann.

Kl.: Kann die große Angst mich noch bedrohen?
Sie weiß es nicht.

Th.: Dann frag ich sie noch mal, wenn es der Susanne mal nicht so gut geht, ist dann die Grosse Angst wieder da?

Kl.: Nein, sie sagt nein. Sie ist stolz auf mich und sagt, du bist

Hier provoziere ich
jetzt

Sie kommt nicht ins
Gefühl

stark. Sie spricht jetzt mit der großen Angst: Ich war jetzt bereit dich in mich eindringen zu lassen, du hättest mich durchdringen können, aber ich kenne dich ja, wenn du merkst, dass man stark und bereit ist für dich, dann kneifst du und das hast du jetzt getan, du hast gemerkt, dass ich jetzt zu stark bin für dich. Nein, du kannst mir nichts mehr wollen.

Th.: Ich denke, das wird sich erst im Alltag zeigen, Kannst du eine Vereinbarung mit der großen Angst treffen?

Kl.: Ja, ich möchte, dass du mich in Ruhe lässt, du hast gemerkt ich bin stark, aber ich werde irgendwann auch noch mal schwach werden, und da bitte ich dich, mich in Ruhe zu lassen, ich lass dich aber zu, aber du kriegst mich nicht klein. Du kriegst mich nicht klein.

Th.: Das ist aber irgendwie wie ein ständiger Kampf mir ihr. Sag ihr doch mal, dass dir das viel zu anstrengend ist.

Kl.: Genau, du bist mir viel zu anstrengend auf die Dauer. Ich kämpfe nicht mehr mit dir. Weil dieser Kampf macht mich kaputt, der schwächt so ab, dieser Kampf.

Th.: Genau das ist es.

Kl.: Ja, ich möchte nicht mehr mit dir kämpfen, nein.

Th.: Guck mal, was die große Angst jetzt macht.

Kl.: Ja, sie will immer noch da sein, sie ist immer noch da, sie merkt aber auch langsam, dass ich stark bin, sie kapiert es langsam. Doch, ich nehme dich an, aber ich lasse mich nicht kaputt machen von dir, ich lasse mir nicht mein Leben versauen, ich lasse mich nicht mehr einschränken.

Th.: Wie nimmst du die große Angst überhaupt jetzt wahr?

Kl.: Ja, immer noch so als schwarze Wolkendecke.

Th.: Wie fühlt sich das denn an?

Kl.: Ja, sie erinnert mich immer noch, ich bin da. Ich will aber auch irgendwann einmal vergessen, dass du da bist, ohne dich will ich leben.

Das ist der Teufelskreislauf, die Angst kommt dann, wenn sie schwach ist, und der Kampf gegen die Angst schwächt sie

Sei noch ein Teil von mir, aber nur noch in Situationen in denen ich dich brauche.

Th.: Welcher Teil ist sie von dir?

Kl.: Ich bekomme keine Antwort.

Du bist so stur.

Ich sehe sie als schwarze Wolkendecke über mir. Sie kann mir nichts.

Th.: Dann könntest du ja jetzt alles tun, was du möchtest und sie ist trotzdem da über dir, das geht?.

Kl.: Ja.

Th.: Du könntest nur nicht durch diese Wolkendecke durch. Sie ist immer da.

Du könntest auch nicht die Sonne sehen. Was passiert denn, wenn es dir nicht gut geht.

Kl.: Dann würde sie sich wieder ein Stückchen von mir suchen und sich dahin einbohren.

Th.: Welche Stelle ist das?

Kl.: Im Kopf, dann wird mir schwindelig, Ohrendruck.

Th.: Also die Wolkendecke ist da und wenn es dir nicht gut geht wartet sie nur darauf und schlägt zu, ist das so?

Kl.: Ja. Dann sucht sie sich einen Punkt in mir, entweder der Magen, oder Unterleib oder Kopf, da wo halt der Schwachpunkt ist.

Th.: Wie fühlt sich das an? Und guck was dein Impuls ist.

Kl.: Ich möchte sie wegschieben und sagen - Hau ab.

Th.: Sie will aber nicht weg, dir geht es nicht gut und sie will wieder die Macht übernehmen. Schau hin.

Kl.: Ich will das aber nicht mehr. Ich möchte, dass sie weggeht.
Desto mehr ich sie weghaben will, desto mehr kommt sie.

Hier provoziere ich wieder

Th.: Dann zeig ihr doch mal, wie stark du bist.
Wir haben ein tolles Instrument, einen Schlagstock.
*Die Therapeutin gibt der Klientin den Schlagstock in die Hand.
Klientin schlägt mit dem Schlagstock.
Hau ab, Sau, weg, ich will dich nicht!
Nie wieder.....Hau ab.....Hau ab.....
Sie schlägt heftiger. Musik dazu wird eingespielt.*

Komm nie wieder zurück !!!

Th.: Was ist jetzt?

Kl.: Die Wolkendecke ist aufgerissen. Ich sehe blauen Himmel
Die Wolken sind ganz viele kleine Stückchen.

Th.: Siehst du, wenn du ihr dein Kraft zeigst, wird sie kleiner.
Guck mal, ob es reicht, oder ob du noch mehr draufhauen musst?
Ob sie dich wirklich in Ruhe lässt.

Kl.: Nein, sie ist weg, sie ist sich am auflösen, sie zieht jetzt weg,
Jetzt seh ich blauen Himmel.

Th.: Was macht denn die kleine Angst?

Kl.: Sie sitzt da und ist am Grinsen, und ist glücklich Sie sagt, gut gemacht!
Richtig so, der hast du es gezeigt.

Th.: Genau, der hast du es gezeigt.
Frag mal die kleine Angst, wie viel Sitzungen du noch brauchst.

Kl.: Sie sagt, erst mal abwarten. Mal einfach lassen.
Jetzt ist es schön.
Die große Angst lässt mich jetzt in Ruhe. Du (die kleine Angst) nimmst mich jetzt so liebevoll in den Arm und drückst mich und sagst, super hast du das gemacht. Du hast ihr gezeigt, wer der Herr im Haus ist.
*Die Therapeutin macht mit der Klientin eine kleine Zukunftsreise.
Und die Klientin sieht sich glücklich und zufrieden auch in der schlimmsten Situation (alleine zu hause).
Wir beenden hier die Sitzung.
Die Therapeutin fragt noch nach einer Botschaft von der kleinen Angst, diese sagt, sie hätte genug gearbeitet und sie soll stolz sein auf das, was sie gemacht hat.*

Die Klientin soll nun noch einmal ihre Familie dazu holen, diese sind alle stolz und freuen sich mit ihr. Ausnahmslos alle. Musik zum Ausruhen wird eingespielt.

Im Nachgespräch sagt die Klientin, sie wäre begeistert von ihrer Innenweltreise, besonders, dass sie sich nochmals als Kind gesehen und wahrgenommen hat, da sie sich kaum an ihre Kindheit erinnern kann. Die Begegnung mit den Verstorbenen (Oma und Onkel) hat sie tief berührt.

Und das Schlussbild, die Angst zerschlagen zu können, gäbe ihr ganz viel Mut. Den Mut um die Psychopharmaka - in Absprache mit ihrem Arzt - abzusetzen, und dann noch weitere Sitzungen zu nehmen.

Mir persönlich ist aufgefallen, dass die Innenweltfiguren „stur“ waren und sehr wenig Antworten gaben. Und sie versuchte mehrmals die Angst zu spüren, was aber nicht klappte. Vielleicht liegt es an den Tabletten, die sie nimmt.

Für mich war es aber dennoch interessant zu sehen, wie die Innenwelt ist, wenn man solche Medikamente nimmt. Die Erfahrung hatte ich bisher noch nicht. Ich werde aber nur noch Sitzungen mit ihr machen, wenn sie die Tabl. abgesetzt hat. Den Mut dazu hat sie ja jetzt. Und das ist auch für mich schön. Ohne diese Sitzung würde sie es vielleicht nicht machen.

Am nächsten Tag sprach ich sie nochmals und sie sagte, es ginge ihr gut, auch ihr Mann sagte, sie wäre so wie schon lange nicht mehr und das Bild die Angst zerschlagen zu haben, wäre noch ganz präsent in ihrem Kopf,