

Supervisions-Sitzung Sandro Paulini-Schemp Berufsausbildung B 4 - 65

„Ohrekzem“ (Probesitzung)

Die Klientin leidet an einem Ohrekzem. In der Probesitzung wird deutlich, dass sie dringend mehr Ruhe und Entspannung benötigt. Nachdem sie diese Erkenntnis in ihrem Alltag umsetzte, verschwand das Ekzem und trat erst dann wieder auf, als auch der Stress in ihr Leben zurückgekehrt war. In der zweiten Sitzung bearbeitet sie ihr Beziehungsthema.

Session 1

Die Klientin kam mit dem schon länger bestehenden Problem eines Ohrekzems, das von ärztlicher Sicht als genetisch bedingt und damit unheilbar diagnostiziert wurde. In der Vorgeschichte gab es einen Tinnitus, der aber behandelt worden war und seither nicht wieder aufgetaucht ist.

Es war die erste Sitzung.

Nach dem Tiefenentspannungstext

KI: Es ist eine relativ einfache Treppe aus Holz und geht zu einem Holzhäuschen hoch.

Th: Spür doch mal wie sich die Treppe anfühlt unter den Füßen.
(Es unterstützt die Klarheit des Bildes, wenn sich der Klient in die Situation hineinversetzt. - Präsenster machen, ankommen.)

KI: Sie gibt ein bisschen nach. Es ist weiches Holz, federt ein bisschen. Von meinem Gefühl her also eher eine Treppe, wo ich sehe, dass ich nach oben als auch nach unten gehe.
(Sehr vorsichtiges Vorgehen, da es die erste Sitzung ist.)

Th: Ok. Magst du auf die erste Stufe gehen?

KI: Ja.

Th: Ja, dann geh einfach mal, kuck mal wie du dich dabei fühlst, wenn du die Treppe hochgehst, Stufe für Stufe.

KI: Von meinem Gefühl her ist es gut.

Th: Verändert sich was, wenn du eine Stufe nach der anderen nimmst, oder bleibt alles gleich?

KI: Bis jetzt bleibt eigentlich alles gleich.

Th: Ja, wenn du soweit bist, dann geh ruhig hoch und schau mal, was du da findest.
(Bild klarer machen durch präzise Beschreibung)

KI: Wenn ich oben bin, dann bin ich auf so einer, wie soll ich sagen, so einer Art Balkon.

Th: Ja, bist du da gerade?

KI: Ja.

Th: Beschreib mal den Balkon.

KI: Wie in so ein Schwarzwaldhäuschen und ich kuck in den Wald, das Haus steht im Wald, die Sonne scheint.

Th: Ist da noch was?

Kl: Meine Balkontür. Eine große Balkontür aus Glas - die ist offen, geht wohl in eine Stube.

Th: Ist das die einzige Tür, oder sind da noch mehr?

Kl: Nein, mehr Fenster.

Th: Ja kuck mal, ob der Impuls da ist rein zu gehen, oder was du machen möchtest da oben.

Kl: Von meinem Gefühl her ist, dass es einfach draußen schöner ist, (lachen) - pause - aber wir können auch mal reingehen.

Th: Mach was dein Gefühl dir jetzt sagt. Es kann auch interessant sein, einen Moment draußen zu bleiben. Schau einfach, wie du dich in dem Moment gut fühlst. Hörst Du irgendwas? ... wenn da Wald ist?

Kl: Ja, Vögel. – Aber ich geh mal in die Stube rein, oder in das Zimmer. Soll ich's dir beschreiben?

Th: Ja.

Kl: Es ist auf jeden Fall sehr lichtdurchflutet, sehr hell.

Th: Du kannst, wenn du was beschreibst, das Zimmer auch direkt ansprechen. - Also, beispielsweise: Zimmer, du bist sehr hell, du kannst auch vielleicht sagen, was du empfindest, wenn du da stehst, wie du dich fühlst in dem Moment.

Kl: Ich fühl mich sehr entspannt und sehr befreit, was ich aber immer hab, wenn ich in der Natur bin. Und von draußen halt die Vögel hör, und wenn das Licht so reinfällt. Und ja, einfach zu nichts weiter eigentlich auch Lust hab.

Th: Gibt's da was Interessantes in dem Zimmer?

Kl: In dem Zimmer steht das, was ich eigentlich immer gern habe, (kichern) - es hängen schöne Bilder an der Wand, mit alten Möbeln, mehr so eine Chaiselongue, wo man sich drauflegen kann.

Th: Mhm, und wenn du das Bedürfnis hast, dich da draufzulegen, dann kannst du das durchaus auch jetzt tun.

Kl: Ich leg mich drauf und schließ die Augen und hör den Geräuschen zu.

Th: Dann lausche jetzt mal den Geräuschen.

(Musik wird eingespielt: Waldwiesengeräusche von NP)

Klientin entspannt und genießt sichtlich.

Th: Spür mal wie's dir geht so auf deiner Couch.

Kl: Ich fühl mich richtig gut. – So nach der Kassette, als wenn jetzt der Tag zu ende gegangen ist, man ist richtig müde geworden und schlafen könnte. Es ist dunkel geworden. Ja, man hat so gar keine Sorgen und denkt auch gar nicht.

Th: Sprich nicht in der „Man“-Form, sprich direkt: Ich hab keine Sorgen...
(In der Ich-Form gibt es mehr Bezug)

Kl: Ich hab keine Sorgen, ich mach mir gar keine Gedanken über irgendetwas – hab so das Gefühl man schläft entspannt, ich schlaf ganz entspannt so langsam, könnte ich einschlafen. – Ja, das ist das was ich so empfinde.

(Y-Fragetechnik)

Th: Ok, wir haben jetzt zwei Möglichkeiten. Möglichkeit eins, du kannst jetzt dein inneres Ich mal auf dieser Couch einfach eine Weile schlafen lassen – und wir schauen dann mal nach eins-zwei Stunden oder am nächsten Tag, wie es dir so geht. Und die zweite Möglichkeit wäre, dass du vielleicht den Wald da draußen oder den Raum oder deine Couch mal ansprichst, ob die eine Idee haben, was die Ursache für das Ohrproblem ist. – Kuck mal, wonach dir spontan ist, wozu du eher tendierst.

Kl: Was bedeutet die erste Möglichkeit?

Th: Mhm, dass wir, also wir können das ja machen, das ist ja jetzt deine Innenwelt, deine Energiestruktur sozusagen und wir können dein Ich, du liegst da jetzt in deiner Innenwelt auf dieser Couch und wir können einfach sagen, du schläfst jetzt dort mal und wir spulen in der Zeitachse einfach mal vor, wie du dich fühlst wenn etwas Zeit vergangen ist.

Kl: Da kann ich mir jetzt nichts vorstellen, lass uns das mal machen.

Th: Ok. Dann kuck einfach mal, ob du spüren kannst, wie du auf deiner Couch dort innen in dir einschläfst.

Kl: Gut.

Th: Dann betrachte einfach mal draußen den Wald, wie die Nacht anbricht und die Sterne hochgehen und du siehst die Bewegung des Mondes, wie er aufgeht und dann nach einer Weile wieder untergeht, dann geht die Sonne langsam auf, die Vögel fangen an zu zwitschern – und schau einfach mal, wie's Dir da auf der Couch so ergeht.

(Hilfestellung, um das Verstreichen der Zeit klarer werden zu lassen.)

Kl: Ich fühl mich super entspannt.

Th: Dann lass einfach noch einen Tag verstreichen, oder auch zwei, drei Tage.

Kl: Ich hab das Gefühl man bekommt mehr Energie.

Th: Mhm, sprich in der Ich-Form... Ich bekomme mehr Energie.

Kl: Ich bekomme Energie – Mhm, freue mich mehr auf den Tag.

Th: Sag das ruhig auch mal deinem Raum, in dem du da gerade so angenehm liegst, sprich mal den Raum an, Hallo Raum, ich fühl mich so wohl in dir, bekomme viel mehr Energie jetzt, so in der Art.

Kl: Mein schönes Wohnzimmer, du gibst mir viel mehr Kraft mich auf den neuen Tag zu freuen, - unternehmungslustiger zu sein, ja und wie man (hustet) so schön sagt irgendwie, man hat, ich hab wieder das Gefühl irgendwie man kann mehr Bäume ausreißen, mehr Ideen. – und habe viele so, wie soll ich sagen, viele Dinge über die ich sonst immer nachdenke beiseite geschoben, festgestellt, dass sie vielleicht auch gar nicht so wichtig sind.

Th: Ja, dann frag dich doch mal da drin in dir oder deinen Raum, dein Wohnzimmer, wie lange Zeit du da brauchst, um dich wirklich wieder so richtig ausgeruht zu fühlen und in den Tag hineinzugehen.

Kl: Ich hab das Gefühl, dass ich gar nicht so viel Zeit brauche.

Th: Ok, dann nimm dir diese Zeit jetzt.

KI: Und dann?

Th: Und dann sag mir einfach bescheid, wenn du soweit bist weiterzugehen.

Klientin bestätigt.

Th: Möchtest du noch ein bisschen Waldgeräusche oder eher Stille?

KI: Eher Stille.

Einige Minuten Pause in Stille.

KI: (recht unvermittelt nach wenigen Minuten) Mein Haus steht jetzt woanders.

Th: Mm, wo seid ihr denn jetzt?

KI: Ja, ich fühl mich besser, ich steh jetzt am Meer.

Th: Oh, schön.

KI: Ich kuck jetzt aufs Wasser.
Das Meer ist unruhig, es ist windig, ich hab irgendwie das Gefühl, ja man lebt mehr (mache sie auf die Ich-Form aufmerksam) wieder, ich lebe mehr.

Th: Es löst mehr Resonanz in dir aus, wenn du in der Ich-Form sprichst. Und dadurch wird sich mehr bewegen.

(Geräusch Meeresbrandung wird eingespielt.)

Th: Hat sich dein Haus verändert?

KI: Ja – es steht direkt am Strand.

Th: Sprich's direkt an: Hallo Haus, du stehst direkt am Strand.

KI: Hallo Haus, wir stehen jetzt direkt am Strand. Ich bin in meinem Schlafzimmer, habe eine riesen Glasscheibe und kucke direkt aufs Wasser - und liege in einem bequemen Bett. - Ich habe das Fenster offen.

Th: Ei du liegst ja schon wieder. (lachen)

KI: Das stimmt allerdings. Aber ich war vorher aufgestanden, ich war am Strand gewesen.

Th: Hey, wow.

KI: Nein, ich wollte auch sagen, dass der Tag angebrochen ist und dass ich jetzt das Gefühl habe, ich stehe auf, möchte einen Spaziergang am Strand machen, mein Haus verlassen, mit den Füßen im Wasser laufen.

Th: Ja, dann mach das doch einfach.

KI: Ja, ich bin am Wasser. - Baden ist mir zu kalt. (kichern)

Th: Hast du die Strümpfe aus?

KI: Ja, bin barfuss im Wasser. Und sehe ein paar Surfer, aber weiter draußen, sehe ein paar Leute am Strand, ist aber recht leer.

(noch Geräusch parallel Möwen am Meer)

Th: Hast du das Bedürfnis die Leute anzusprechen, mal zu kucken wer da so in deiner Innenwelt am Strand entlang läuft, oder eher für dich bleiben?

Kl: Ich möchte noch ein bisschen für mich alleine sein.
Ich weiß aber, dass meine Familie da ist. – Aber ich sammle Muscheln und gehe langsam zu einer kleinen Düne, um mich ein bisschen hinzusetzen. – Und von weitem höre ich auch Kinderstimmen – und genieße das jetzt einfach nur einmal.

Th: Ja, dann genieß das mal.
(Es ist wichtig der Klientin die Zeit zu geben, die sie braucht)

Minutenlanges stilles Genießen.

Kl: Ich habe auch langsam das Bedürfnis wieder unter Menschen zu kommen. – Meine Kinder kommen zu mir.
(Wenn sie sich regeneriert hat, kann sie die Unruhe von außen wieder annehmen, ohne sie als anstrengend zu empfinden)

Th: Sind die beiden da?

Kl: Ja, sie wollen mir zeigen, was sie gebaut haben. – und von hinten sehe ich in der Ferne auch den Papa kommen. Und die Kinder spielen weiter und ich setze mich mit Leo (Ehemann) in die Dünen und wir kuscheln und kucken noch ein bisschen aufs Meer.
Und mehr brauchte ich auch erst mal nicht tun.

Th: Ok.

Kl: Ich fühl mich wunderbar frei.
Ja, so wie ich's schon lange nicht mehr war.

Th: Hm, dann genieße den Zustand jetzt einfach mal. – Kann ich dich da mal einen kleinen Moment mit Leo am Strand lassen? (Klientin bestätigt)

(es vergehen 20 Minuten mit Meeresrauschen im Hintergrund)

Kl: Wenn ich am Meer steh, dann ändern sich auch die Bilder.
Dann bin ich mal ganz klein, wo ich bei meiner Oma war – und auch mit meinem Opa oft am Meer saß und wir auch schon mal gerne aufs Wasser gekuckt hatten zu den Möwen – ein schönes Gefühl, ich war immer gerne da.
(Hier wird deutlich, dass das gute Gefühl schon in der Kindheit mit den Großeltern geankert ist)

Th: Sind deine Großeltern gerade da?

Kl: Ja.

Th: Und wie alt bist du ungefähr?

Kl: Zwölf, zehn.

Th: Und wie fühlen sich deine Großeltern?

Kl: Wie die sich fühlen? Ich denke sie fühlen sich wohl.

Th: Frag sie doch mal.

Kl: Omi, wie fühlst du dich? – Sie fühlt sich gut. – Mein Opa ist mit meiner Schwester unterwegs am Strand. Wir haben unsern Drachen mit.

(Hier setzt die Klientin die direkte Ansprache gut um und erhält auch ein Feed-back von ihrer Innenweltfigur)

Th: Lasst ihr den gerade steigen?

Kl: Meine Schwester lässt mit dem Opa den Drachen steigen.
Ich schau nach den Krebsen.

Th: Sind da Krebse?

Kl: Mhm. Und von Ferne zieht ein Gewitter auf.
Wir werden bald nach Hause gehen. – aber es ist noch warm.
Langsam werd ich auch müde, wir packen alle unsere Sachen zusammen. Und gehen nach Hause.

Th: Weißt Du was Du machen kannst, was mir gerade einfällt, du kannst wenn du möchtest, das Meer und den Strand fragen, ob's weiß wieso das Ohr sich ständig entzündet.

Kl: Ich glaub, das weiß ich mittlerweile selber.
(Die Klientin reflektiert sich und hat in dieser ersten Sitzung erkannt, woran es ihr fehlt)

Th: Ok. Magst Du's sagen?

Kl: Ja. (räuspert sich) ich merke einfach, dass ein bisschen Entspannung schon sehr gut tut und ich mir mehr Zeit für mich nehmen muss und die Sorgen, ja die Gedanken um die Kinder kreisen – auch viel Probleme, die entstehen sich vielleicht auch sehr verfestigt haben. Und ich glaube, dass gar nicht so viel dazugehört, um wieder Kraft zu kriegen, weil ich gerne auch mal alleine bin.
Dieses Gefühl, an gar nichts zu denken und auch gar nichts Besonderes zu machen – auch wenn man alleine ist, den Kopf ganz frei zu kriegen ist wunderbar. – Denke ich.

Th: Fühlst du das auch?

Kl: Ja.

Th: Frag doch mal dein Ohr, was es davon hält, wenn du für Entspannung sorgst, ob's damit einverstanden ist, ob's sich damit besser fühlen wird.

Kl: Das merk ich so.

Th: Ok.

Kl: Ich glaube, da hatte der Arzt Recht, wenn man so viel am Ohr hat, dann ist das so sensibel, dass man jede Kleinigkeit schon merkt. Und ich merk einfach, dass ich mein Ohr nicht mehr merke.
so, verstehst du?

Th: Ja, Ok. Schau doch mal, was so deine Impulse sind jetzt zu tun oder nicht zu tun?

Kl: Auf jeden Fall Zeit nehmen, so eine Entspannung wie hier war sehr schön. Und ich denke, dass ich bestimmt unterschiedliche Stimmungen so habe und mit diesen unterschiedlichen Geräuschen, das unterstützt das doch sehr, was ich nicht gedacht hätte. Ich hätte immer gedacht, dass man da so mehr so für sich alleine in Ruhe sein muss auch.

(Hier entwickelt sie eine klare Planung, wie sie das erarbeitete im Leben umsetzen kann)

Th: Ja, wär' das was für dich auch so zu Hause mal ein paar Minuten eine schöne CD aufzulegen?

Kl: Ja, würde ich gerne mal machen.

Th: Und sich mal ganz für sich zurückziehen.

KI: Ja. Es hilft, finde ich, für mich ist das eine gute Hilfe, wenn man sich mehr auf die CD konzentriert, dann vergisst man das andere mehr, sonst denke ich doch an hunderttausend Sachen wenn man alleine so liegt. Es ist sehr schön. Es hat mir sehr gut gefallen.

Th: Ja, dann schau doch mal, ob du dir noch einen Platz aussuchst, mit den Menschen deiner Wahl.

KI: Wofür?

Th: Noch mal so ein abschließendes sich irgendwo kurz hinlegen oder zusammen oder alleine sein.

KI: Ich sitz ab liebsten alleine noch mal in so einer Düne, schön warm.

Th: Möchtest du noch einen Moment alleine sein?

KI: Nein, brauch ich nicht.

Ende der Session

Es war für mich ein sehr positives Erlebnis, dass die Klientin, obgleich in der Sitzung kaum „Action“ war, doch so klare Erkenntnisse hatte und damit sehr viel passiert ist. Und obgleich es die erste Synergetik Session gewesen ist, waren die Bilder von einer großen Klarheit und der Zugang zur Innenwelt direkt da.

Bei einem späteren Telefonat ergab es sich, dass das Ohrproblem eine Weile gut war, bis wieder vermehrt Stress aufgetreten ist und das Ekzem dadurch wieder stärker auftrat.

Session 2

Klientin äußerte im Vorgespräch, dass sie gern ihr Beziehungsthema bearbeiten würde, da es sie zur Zeit belastet

Nach dem Tiefenentspannungstext:

KI: Ich sehe eine Treppe. Es ist eine Kellertreppe. Ich kann das Ende nicht sehen, es ist dunkel.

Th: Wie fühlt sich die Treppe an, unter den Füßen?

KI: Ja, hart und glatt. Jetzt erinnert sie mich an eine Treppe, die ich gestern gegangen bin. Ich war zwei Höhlen besichtigen und da gab's auch eine Treppe, die war aus Natursteinen und ziemlich steil, ging tiefer und tiefer runter, also feucht und modrig und dunkel.

Th: Ja, dann schau mal, ob du bereit bist, die Treppe runter zu gehen.

KI: Welche soll ich jetzt nehmen?

Th: Die, die da ist.
(Ich gebe keine Vorgabe, der KI. soll das nehmen, was da ist.)

KI: Ok, dann bin ich auf der Höhlentreppe.

Th: Ok.

KI: Ja, unten steht Viktor.

Th: Bist du schon unten, oder kannst du das sehen?

KI: Also, je nachdem wie ich will, ich kann schon unten sein.

Th: Ah so. (lachen)

KI: Ich bin jetzt schon unten und da steht Viktor, oder ich sehe Viktor, sagen wir mal so. – Und ich hab ein merkwürdiges Gefühl im Bauch.

Th: Mhm, beschreib das Gefühl, was ist das für ein Gefühl?

KI: Ja, das Gefühl ist: ich geh' genau drauf zu, auf Viktor ...
(KI. hat als Muster ein beständiges Ausweichen, was sich nachher noch deutlicher zeigen wird.)

Th: Kannst ihn direkt ansprechen, das gibt mehr Energie.

KI: Okay, also Viktor, ich sehe dich da unten stehen – mmh, und ich geh genau auf dich zu. Ich geh genau auf dich zu, weil ich mit dir zusammen da die Höhle besuche. - Ja, ich kuck dich an und du kuckst mich nicht an.

Th: Mhm, wie fühlst du dich?

KI: Nicht wahrgenommen.

Th: Mhm, sagt ihm.

Kl: Also, Viktor, so fühl ich mich nicht wahrgenommen von dir. Obwohl ich sicher bin, dass du mich wahrnimmst und mich einfach nicht ankuckst.
Möglich, es kann auch sein, es stimmt nicht; es ist so mein Eindruck.
Ich denke, wenn du mich wirklich sofort ankucken würdest, dann hätten wir mit den Augen Kontakt und es wäre, ja, ein ganz anderer Kontakt, als wenn ich da sozusagen unbemerkt auf dich zulaufe. Und das ist auch was, das mich irgendwie stört, dass dieser Kontakt so – ja so merkwürdig ist.

Th: Reagiert er auf deine Worte?

Kl: Also, - ja, er kuckt mich kurz an und sagt vielleicht „ja ja“, oder „es stimmt schon“, aber es ändert sich nichts.

Th: Dann schau mal, was das in dir auslöst. Wie fühlst du dich damit?

Kl: Ja, es macht sich in mir Hoffnungslosigkeit breit.

Th: Sags ihm.

Kl: Also, Viktor, es macht sich in mir jetzt so Hoffnungslosigkeit breit.

Th: Und spür das Gefühl.

Kl: Und zwar glaube ich schon nicht mehr, dass ich unsere Beziehung noch mal wirklich lebendig und freudvoll zueinander oder aufeinander zu entwickelt.
Ich könnte genauso gut an dir vorbeikucken und woanders hingehen. – Ich weiß nicht, mir fehlt einfach der wirkliche Kontakt zu dir, geistig, also so, dass wir, ja so zusammen eine Ebene hätten oder haben könnten. Vielleicht geht das auch gar nicht, ich weiß es nicht, es ist einfach mein Wunsch.

Th: Was passiert?

Kl: Ja, ich denk grad noch nach. – Ja Viktor hat eher so, der beobachtet mehr so meinen Körper, hab ich das Gefühl.

Th: Sprich ihn direkt an.

Kl: Ja, ok. Also Viktor, ich hab das Gefühl, du bist mehr so auf meinen Körper eingestellt, als auf meinen Geist und versuchst dann manchmal, mich zu umarmen oder mich zu küssen ohne mich anzukucken und irgendwie geht das für mich nicht.
Für mich fließt Liebe über die Augen, und wenn die Augen das noch nicht mal ausdrücken, dann will ich das auch nicht über Hände fühlen. Für mich fühlt es sich dann an, wenn du mich berührst, als ob du von mir was haben willst und als ob du an mir rumzerrst. Und da gibt es bei mir nur eine Reaktion, und das ist Widerstand.

Th: Reagiert er? Was drücken seine Augen aus, schau mal.
(Versuche Kl. in eine Konfrontation zu bekommen)

Kl: Ja, er sieht jetzt ziemlich traurig aus, weil er sich wohl abgelehnt fühlt.

Th: Sprich ihn an.

Kl: Viktor, also ich denk, du fühlst dich jetzt hier leicht abgelehnt, aber es ist ja nicht so, dass ich dich gar nicht mag, ich mag dich wirklich, du hast auch nette und tolle Eigenschaften und Fähigkeiten, die ich an dir mag, aber einfach diese Beziehung zu mir, - ich glaub ich bin da auf einer anderen Wellenlänge als du. (tiefes Atmen)

Th: Mhm, sieht er das genauso?

KI: Nee, das sieht er nicht so. – Also Viktor, ich hab schon ganz viele Gespräche mit dir gehabt deswegen - dabei kam von dir aus immer nur, dass du dann halt verzichtest auf körperliche Berührung – um mich nicht zu bedrängeln, was natürlich zur Folge hat, dass ich es auch manchmal möchte und du merkst es auch nicht.

Und ich glaube, dass du in deinem Kopf dir irgendwas zusammen denkst, was gar nicht dem entspricht, wie es wirklich ist. – Du leidest dann für dich einfach so vor dich hin und merkst gar nicht mehr was wirklich ist. - Manchmal stinkt es mir so, dass ich dich am liebsten rauswerfen würde, und dann schaff ich's wieder doch nicht, weil ich dich irgendwie nicht verletzen will und dann halt ich das eben noch weiter aus. Damit fahr ich meine Energie immer nur so auf Halbmast, oder sagen wir mal auf Sparflamme und kann überhaupt nicht wirklich ich sein. –

Th: Schau ihn an dabei und spür mal, was von ihm rüberkommt.

KI: Ja, und es geht mir eigentlich ziemlich auf den Wecker. – Er versteht es nicht, warum ich nicht ich sein kann, wenn er da ist.

Th: Möchtest du ihm mal sagen wie du dir das vorstellst, was du gerne möchtest, was du brauchst?

KI: Ja, das ist eine gute Idee. Also Viktor, was ich brauche ist einen Partner, der mich anschaut, wenn er auf mich zukommt oder ich auf ihn und der mich wahrnimmt als ganz Person und nicht nur als Körper oder Schmusemöglichkeit. Ich will wahrgenommen werden als ganze Wesenheit. Als Geist und Körper, von mir aus auch Körper, aber erst mal als Geistwesen, einfach als ich selbst, ja Seele oder so.

KI: Und ich will, dass du deinen Verstand benutzt, wenn du mit mir bist und nicht abschaltest. Du hast mir schon ganz oft gesagt, dass du deinen Verstand als zu männlich empfindest und ihn einfach wegdrückst und nicht willst, aber ich will keinen halben Partner. Ich weiß, ich hab dich schon so weit gebracht Synergetik-Sitzungen zu machen, aber das machst du auch nur, weil ich das gesagt hab und nicht weil du das selber willst. Ok und wenn du selbst nichts ändern willst, dann müssen wir mehr Abstand haben, einfach.

Th: Ja, sagt er irgendwas, irgendwelche Körpersprache, was geht von ihm aus, ist da Zustimmung, ist da Ablehnung? Versteht er dich überhaupt, was du möchtest?

KI: Gute Frage, das weiß ich nicht.

Th: Schau ihn an, schau ihn an und spür mal, ob du was empfindest, im Kontakt mit ihm.

KI: Ja, er denkt ich könnte die glücklichste Frau der Welt sein...

Th: Sprich ihn dabei direkt an.

KI: Ok Also du denkst, ich könnte die glücklichste Frau der Welt sein, weil du gerne zärtlich zu mir bist und mich liebst, wie du das nennst und mich verwöhnst und ganz viel arbeitest für mich. Das finde ich auch alles Klasse, aber trotzdem fehlt so der letzte Kick für mich.

Th: Was fehlt?

KI: Die geistige Verbindung. – einfach so eine Ebene, wo man wirklich, ja sich zusammenfühlt einfach.

Th: Dann schau doch mal, ob er damit was anfangen kann, mit dem Wort geistige Verbindung oder mit dem, was da dahinter steckt.

KI: Ja, vielleicht will er das gar nicht...

Th: Frag doch.

KI: (seufzt) Viktor, ich weiß es nicht, ob du dir das vorstellen kannst, was ich meine. Kannst du dir vorstellen was ich meine, wenn ich sage eine geistige Verbindung? – Ja, jetzt, er sagt, er meint wir reden doch auch viel miteinander und so.

Th: Ist es das was, du damit meinst, oder meinst du noch was anderes?

KI: Es ist was anderes.

Th: Überleg doch mal, ob es irgendeinen Weg, eine Möglichkeit gibt, wie du ihm dieses Gefühl was für dich, oder dieses Ganze „geistige Verbindung“ was du damit empfindest, oder was das für dich bedeutet, ob es irgendeine Möglichkeit gibt, wie du dieses Gefühl, diese Empfindung oder was auch immer zu ihm rüberbringst, damit er es spüren kann. Dass er es vielleicht mal für einen Moment nachempfindet, um verstehen zu können was du möchtest.

KI: Ja, für mich, wäre es mehr, noch eine engere Verbundenheit. Mehr Nähe und Vertrautheit. Und auch so sich zusammen aufeinander verlassen können und was gemeinsames Wollen. Ähnlich wie, - ja wie so eine geistige Vereinigung, um irgendein Ziel zu erreichen, oder was Gemeinsames zu schaffen, ein gemeinsames Leben zu schaffen.

Th: Dann schau mal, ob er das so nachempfinden kann, oder ob du dir noch was einfallen lassen musst, um ihm vielleicht die Empfindung nahe zu bringen.

KI: Ich glaube, da liegen Welten dazwischen.

Th: Hm, hast du eine Idee, wie ihr vielleicht auf einen gemeinsamen Nenner kommen könnt? Kuck mal, was dir da spontan kommt.

KI: Ja, ich müsste ihm alles sagen, was ich gerne will und er würde das glatt machen. Aber es wäre nicht er selbst, er würd's mir zuliebe machen. - Ich will aber ihn selbst kennen lernen und nicht jemanden, der meine Befehle ausführt. So ein Blödsinn.

Th: Ok hast du eine Idee, wie du ihn selbst kennen lernen kannst?

KI: Ja, so – vielleicht also, ich kenn es jetzt nur so, wenn wir zusammen schmusen und da in der körperlichen Vereinigung, wenn es uns beiden wirklich so gut geht, dass es funktioniert und wir uns beide wirklich lieben können. Aber es ist da nur die körperliche Seite.

Th: Kommt ihr euch da geistig auch näher?

KI: Vielleicht so ein hundertstel Sekunden-Bruchteil, einen Moment lang, vielleicht mal eine Sekunde – doch es gibt schon so Ansätze, über diese Sache ja, über das Verschmelzen, das körperliche Verschmelzen, vielleicht hilft das. Aber oft hab ich dazu keine Lust, wenn es vorher geistig so nebeneinander her läuft.

Th: Kannst du dir vorstellen, mal grade in seinen Körper reinzuschlüpfen?
(Versuch ein neues Scheibchen zu ziehen, um da wirklich Kontakt herzustellen.)

KI: Ja.

Th: Und mal aus seinen Augen, aus seiner Wahrnehmungsperspektive das alles zu betrachten?

KI: Mhm...

Th: Oder auch vielleicht, dass er in der Zeit mal in deinen Körper schlüpft und ihr euch aus verteilten Rollen gegenseitig wahrnimmt.

KI: Aus vertauschten Rollen sozusagen?

Th: Ja, genau.

Kl: Ja, dann müsste er das doch mal merken, gell?

Th: Wäre eine Möglichkeit. Schau mal, ob ihr bereit seid, ob's funktioniert.

Kl: Ich zweifele an der Möglichkeit. (lacht) -
Ja, das Problem ist, dass er seinen Verstand immer nicht benutzen will.

Th: Was hat jetzt sein Verstand damit zu tun?

Kl: Ja, nicht so viel, das stimmt schon. (lacht)
(Die mangelnde Bereitschaft der Kl. wird hier gut sichtbar)

Th: Du musst es nicht machen, es ist ein Vorschlag, wenn's für dich stimmig ist.

Kl: Ja, ja, ich probier es grade aus, aus verschiedenen Blickrichtungen.

Th: Und wenn's nicht geht, dann kuck mal, wo die Blockade ist, oder was da hängt, weil das ist dann auch ein Ansatzpunkt zum Weitergehen.

Kl: Ja, ich habe den Eindruck, dass Viktor sich nicht so gut in mich versetzen könnte.

Th: Wenn du erst mal in ihm bist, dann ist ja auch schon ein Schritt. Kuck mal, ob das geht.

Kl: Ja, aber das ist mir zu dumpf, ja.

Th: Zu dumpf?

Kl: Ja, das ist mir einfach nur so. Das ist nur Fühlen, nur Körper, zwar gut fühlen, in dem Moment von der Vereinigung, aber das ist auch nur - ich jetzt als Viktor, dass ich mich selber gut fühle und weiter geht das nicht, ja. Das kommt nicht vor, dass sich der andere auch gut fühlt.

Th: Sag's mal dir, du als Viktor sag dir mal, wie sich das anfühlt als Viktor.

Kl: Ich soll sagen dem Viktor – ne. (lachen) ich hab grad einen Knoten in den Gehirnwindungen.

Th: Macht nichts, nicht zu viel denken, einfach spüren.

Kl: Ok, ja, also, ich sag jetzt mir als Viktor? Ja, bin ich richtig? Ich als Viktor sag mir jetzt selber, wie ich mich fühle.

Th: So ungefähr. Probier's mal. Wenn's nichts bringt, machen wir was anderes.

Kl: Also, dann red ich in Ich-Form; ich als Viktor fühl jetzt nur, - hm, dass ich mich wohl fühl und dass es so angenehm ist mit der Marga und ich fühl mich dabei gut. Fertig. – Mhm.

Th: Reicht dir das?

Kl: Ne. Das reicht noch nicht. Irgendwas stimmt nicht so ganz.

Th: Mhm, spür mal was hängt.

Kl: Ich weiß es nicht wirklich.

Th: Kannst du im Körper irgendwas spüren?

Kl: Mhm. - Wenn ich mich so erinnere, so an Schmusmomente, dann ist es oft so, dass ich eigentlich Viktor so auch einfach gewähren lasse. Ich sag auch nicht Stop, oder, weil das hab ich irgendwie schon aufgegeben.

Th: Dann mach das doch grade mal.
(Ich versuche den Kl. in Aktion zu bringen – Handlungskompetenz)

Kl: Ok. Also, ja jetzt reicht es mal, jetzt hör mal damit auf, Viktor, ich will das jetzt nicht. – Dann fragt er wieso. Und ich sag ihm, ich hab das Gefühl, dass du mit mir schmust, nur dass du dich gut fühlst. - Das versteht er nicht.

Th: Stimmt, oder geht's ihm auch um mehr?

Kl: Ja, ich glaub schon, dass es ihm auch um mehr geht, könnte sein.

Th: Was sagt er, oder...

Kl: Ja, er sagt: wieso ist es nicht auch für dich schön, oder so. Ja, und ich sag, ok, schon so teilweise, aber manchmal hab ich das Gefühl du nuckelst an mir rum und saugst mich aus. Und das kann ich nicht haben. Da hab ich keine Lust mehr drauf, das ist mir zu einseitig so.

Th: Sei mal grad da in der Situation.

Kl: Ja, bin ich ja

Th: Und spür mal wo du das Gefühl hast, dass du ausgesaugt wirst.

Kl: Ja, so in der Bauchgegend.

Th: Ja, kuck mal hin, siehst du was?

Kl: Ja, es ist wie so als ob so ein Schlauch in eine Flüssigkeit getunkt wird und es einfach hochgezogen wird. – und ich fühl mich dann so leer, irgendwie. – und vor allen Dingen kann ich keine Liebe geben dabei, ja, das geht nicht.
(Hier ist wirklich Kontakt da)

Th: Ok, dann kuck mal, was du jetzt grad mal dagegen tust, wenn du was dagegen tun willst.

Kl: Also, ich sag jetzt erst mal Stop, ich will das nicht mehr. – Alles wieder zurückfüllen, Schlauch weg und Ruhe ist. – Dann geht's mir viel besser, siehste? - (lachen)
Ja, jetzt fühl ich mich irgendwie wieder ganz und hell in mir, so; vorher hab ich mich mehr so dunkel und halb leer gefühlt. Ich merk jetzt sogar auch Wärme in meinem Bauch.
Muss ich grad mal genießen.

Th: Ja, tu das.

Kl: Ich sag mir jetzt einfach, dass mich gar nichts aus dieser Ruhe herausbringen kann und aus diesem Erfülltsein, sag ich mal. Das erfüllt mich irgendwie mit Stärke, so mit Kraft.
Ja, wenn ich jetzt an Viktor denke, merke ich grade, dass er mir eigentlich im ersten Moment egal ist, ja, dass es mich überhaupt nicht mehr kümmert, was er braucht von mir, oder nicht braucht. Und dann kommt so ein tückischer Gedanke: ich will ihm helfen. Und da fängt's wieder an, das muss ich lassen. Also, ich helf ihm nicht.

Th: Wann hat das angefangen mit dem Helfen-Wollen?

Kl: Oh, ich glaub schon ganz am Anfang von unserer Beziehung.

Th: Lass mal die erste Situation da sein.
(Hier wieder den Bezug zur Realität herstellen)

KI: Ja, da sitze ich irgendwie auf dem Sofa neben ihm, er ist bei mir zu Besuch, wir trinken da Tee und er erzählt mir irgendwas, wo ich gar nicht glauben kann, dass das wahr sein kann. Wo er sich irgendwas gefallen lässt, was ich mir im Leben nicht gefallen lassen würde.

Th: Mhm, sags ihm.

KI: Viktor, du lässt dir Sachen gefallen, die würde ich mir nie gefallen lassen. Und ich versteh nicht, wieso du dich nicht wehrst.

KI: Ja, da kommt wieder sein Argument, ja es ist ihm zu männlich sich zu wehren.

Th: Wie ist das für dich? – Es ist ihm zu männlich sich zu wehren, was macht das mit dir?

KI: Ja, am Anfang hat es mich eher belustigt, ich hab mich irgendwie so, was weiß ich, im Rahmen einer netten Unterhaltung hab ich einfach drüber gelacht, ja? Also, wenn ich mir so anucke wie ernst es eigentlich ist, dann weiß ich, dass Viktor ein riesen Problem hat.

Th: Sags ihm.

KI: Viktor, ich denk du hast ein riesen großes Problem, wenn du dich nicht wehren kannst, dann sorgst du auch nicht dafür, dass es dir gut geht.
Wie kannst du mit mir zusammen sein, ohne dass es dir gut geht? Was soll ich denn mit der Scheiße, die du bei mir anlieferst? (tiefes Seufzen)

Th: Ja, dann sag ihm, wie du dich damit fühlst.

KI: Also, ich fühl mich einfach überfrachtet und überlastet und ich will nicht deine Probleme lösen, außerdem ich kann überhaupt nicht deine Probleme lösen, das kannst du nur selber.

Th: Ja, was willst du jetzt mit ihm machen? Ihr sitzt da nebeneinander und du hast das Gefühl, er löst seine Probleme einfach nicht.

KI: Ja, und so jetzt, also jetzt wenn ich mir das so anucke. Ich sag ihm er muss seine Probleme halt selber lösen.

Th: Sprich ihn direkt an.

KI: Also Viktor, du musst, wenn du irgendetwas verändern willst, deine Probleme selber lösen. – Was auch sein kann, Viktor, dass du gar nix verändern willst, weil so wie es grad ist, ist es ja bequem.

Th: Mhm, und, wie ist es für ihn?

KI: Ich will auf keinen Fall für dich die Verantwortung übernehmen. Es geht nicht. Ich mach es auch nicht mehr.

Th: Ja, jetzt kuck mal, ob du ihn irgendwie dazu bringen kannst seinen Hintern hoch zu kriegen und was zu tun, denn es ist ja immerhin ein Energiebild in dir, es ist ja ein Teil von dir.

KI: Also, ja dann muss ich ihm sagen, dass er losgehen soll und seine Sachen selber machen, oder wie?

Th: Sprich ihn an.

KI: Oh, je, also Viktor, du nimmst jetzt mal deine sieben Sachen und machst dich auf den Weg und siehst zu, dass du weiterkommst.

Th: Und wie kommt es an?

Kl: Hier kommt so ein Bild, dass ich irgendwie so ein Bündel von Krempel nehme, ihm das in die Hand drücke und ihn wegschiebe.

Th: Oh, ihn wegschieben?

Kl: Ja, dass er selber losgeht, endlich.

Th: Ja, kuck mal zu, dass er jetzt hier vielleicht dir zeigt, dass er anfängt was zu tun. Das ist ein Teil von dir. (Kl. lacht) Du kannst ihn zwar jetzt wegschieben und ihn irgendwo dann im Nirvana sich ändern lassen, eventuell und vielleicht auch nicht, aber ...

Kl: Mit anderen Worten, es ist mein eigenes Spiel, was ich jetzt hier spiele?

Th: Es könnte recht sinnvoll sein, ihm jetzt einmal Zunder unter dem Hintern zu geben und mal zu kucken, dass er jetzt dir zeigt, dass er etwas verändern kann und auch die Bereitschaft dazu entwickelt. – Es ist ein Teil von dir, mit dem du dich da gerade rumschlägst. (Kl. lacht)

Kl: Peinlich. (lacht)

Th: Ja, was heißt peinlich, es ist so.

Kl: Oh, weija. (lachen)

Th: Ja, scheiße, hm?

Kl: Ja, dumm gelaufen. (kichern)

Th: Ja, dann kuck mal, was du machen möchtest, kuck mal was für ein Impuls kommt, um hier mal den Kerl in die Gänge zu kriegen.

Kl: Also ich kann ihn grad mal durchschütteln, dass er mal die Augen aufmacht, ja?

Th: Sprich mit ihm und tu es.

Kl: Hier Viktor, du bist das letzte Arschloch (lautes Lachen) wenn du dich immer so taub und blöd stellst. Ja, also ich muss dich jetzt wirklich mal packen und schütteln und jetzt wirst du mal wach und kuckst jetzt mal richtig hin, was hier los ist. – Aufwachen!!

Th: Kuck ihn an, du siehst an seinen Reaktionen dann hervorragend, ob's was bringt.

Kl: Ja, schreckerfüllte Augen. Also irgendwie nicht wirklich, ja?

Th: Nicht wirklich schreckerfüllte Augen oder nicht wirklich Reaktion?

Kl: Nein, es ist nicht wirklich eine Aktion, dass was passiert.

Th: Was macht das mit dir?

Kl: Ja ich versuch grad andre Lösungsansätze durchzudenken.
(Kl. haut wieder in den Kopf ab)

Th: Hm, und spür mal in deinen Körper, ob sich da was tut, wo sich da was tut.

Kl: Wenn ich Wut fühle, fühle ich die so im Nacken irgendwie.

Th: Fühlst du sie oder fühlst du sie nicht?

Kl: Wenn ich hindenke ja, wenn nicht nicht.

Th: Oh.

Kl: Also, ich meine, ja ich kann es ankucken, einfach.

Th: Du sollst es nicht nur ankucken. Jetzt geh in die Situation, stell dich vor ihn und mach ihm Beine und spür dann, wie du dich in dieser Situation fühlst, bei dem was dann von ihm als Feed-back kommt.

Kl: Ja, Feed-back ist eigentlich, mhm, sich verstecken, vom Gefühl her.

Th: Dass du dich versteckst, oder er sich versteckt?

Kl: Er sich versteckt. Also in sich so verkriecht.

Th: Ja, dann schau, ob du damit zufrieden bist, wenn sich dein Anteil, grade wenn's an die Aktion geht, in sich verkriechen möchte.

Kl: Da kann ich gar nicht mit zufrieden sein, weil dann ändert sich ja nichts.

Th: Sag's ihm

Kl: Also so geht's hier nicht, dass du dich einfach hier versteckst, dann ändert sich nichts. Es muss sich aber was ändern, sonst krieg ich die Krise. Also komm raus und tu was. - Jetzt kommt so ne Frage: was soll ich denn tun? - (seufzen)

Th: Ja, hast du da eine Antwort, auf die Frage?

Kl: Ja, eher so die Richtung, einfach annehmen diesen Teil, dass es den so gibt und nicht immer dagegen gehen.

Th: Ja, dann kuck mal, ob das geht.

Kl: Das wäre dann so mein Gefühlsteil, oder so. Kann das sein?

Th: Weiß ich nicht.

Kl: (lacht) Ohje, schwierige Übung.

Th: Spür einfach, ob es etwas bewegt, ob es etwas verändert und ob du dich damit gut fühlst.

Kl: Wenn ich so sage, ich nehme es einfach so an wie es ist, dann empfinde ich es einfach als lästig.

Th: Ok. Also ist das vielleicht im Moment nicht der Weg für dich.

Kl: Es ist irgendwie wie so eine Bremse. – Was mach ich jetzt damit?

Th: Probier einfach mal ... Probier aus, wie du diese Bremse weg kriegst.

Kl: Vielleicht ist mein Körper meine Bremse und mein Geist ist einfach viel zu schnell.

Th: Lass die Bremse doch mal Gestalt annehmen, sie soll sich mal zeigen, was für eine Form, was für ne Farbe, ob es eine Person ist vielleicht, was ist die Bremse?

Kl: Was ist meine Bremse?
(Kl. versucht immer wieder den Th. in die Lösung seines Problems einzubinden)

Th: Sie soll sich jetzt mal zeigen.

Kl: Also Bremse, nimm mal Form an und lass dich mal ankucken.
Ich so, wie so ein Energiewirbel, der nach oben zieht, irgendwie so.

- Th:** Ja, dann sprich mal mit dem Energiewirbel, was er will, wieso er dich bremst, wo du ihn doch grade nicht gebrauchen kannst.
- Kl:** Ja, was tut er da überhaupt?
- Th:** Sprich ihn an: Was tust DU?
- Kl:** Also was tust du hier eigentlich? - Hier so Energie rausziehen. - Und, wer erlaubt dir dieses zu tun? - Ja irgendwie muss ich das selbst sein, ja, durch irgendwas.
- Th:** Mhm, also da ist jetzt da vor dir so ein Energiewirbel, der dir Energie rauszieht?
- Kl:** Fühlt sich jedenfalls so an, ja.
- Th:** Und der letztlich auch die Veränderung von Viktor bremst? Wenn ich das so richtig begriffen habe?
- Kl:** Ja, oder es macht dasselbe Gefühl, ja, also, wie dieses Viktor bremst mich, oder so habe ich das Gefühl. – Ja, so an so einer geistigen Entwicklung, ja so....
- Th:** Sagt der Wirbel irgendwas, gibt er dir irgendwelche Hinweise? Oder ist er einfach nur da und wirbelt vor sich hin?
- Kl:** Da kommt irgendwie: ja, ich wäre ja selber dran schuld, wenn ich mich da so bremsen lass, also lass ich mich jetzt nicht mehr bremsen.
- Th:** Mhm, wie machst du das?
(Ich versuche sie wieder aus der intellektuellen Ebene in die Handlung zu reflektieren)
- Kl:** Gute Frage. (lachen) Noch weiß ich's nicht genau. Ich fühl nur grad, mich bremsen zu lassen ist angenehm – ja.
- Th:** Ist angenehm? Aha.
- Kl:** Ja ich glaub, irgendwie hat diese Bremse was mit meinem Körper zu tun. So.
- Th:** Frag sie. Oder frag deinen Körper, kuck mal, ob ihr irgendeine Kommunikation herstellen könnt.
- Kl:** Also, ist mein Körper vielleicht meine Bremse? – Ja, ich glaub schon. – Genau, ja, und zwar: mein Körper mag zum Beispiel gerne Schmusen und mag gerne Berührung. Und wenn jetzt mein Körper gerne Schmusen und Berührung mag, zärtliche, und ich das mit Viktor irgendwie gut finde, manchmal, dann ist das der Grund, warum ich nicht auf Anwesenheit von Viktor verzichten will, weil es mir ja in dem Sinne was nützt.
Also wenn ich jetzt auf diese scheinbar angenehme Nebenwirkung verzichten würde, über meinen Körper und das einfach vergessen würde, dann könnte ich auch eher auf Viktor verzichten und mich eher abgrenzen. Frage ist, ist das richtiger?
- Th:** Was willst Du? - Kannst ja auch die Bremse mal fragen, ob das so stimmt, was du da jetzt....
- Kl:** Ja, das stimmt, das habe ich schon beim Erzählen gemerkt, glaub ich, das hört sich ganz passend an. – So, gut. Was ich will ist, ich hätte gern Klarheit in mir selbst, Klarheit um mich rum. Und in der Beziehung mit Viktor krieg ich das nicht hin.
- Th:** Ok. Klarheit bedeutet ja auch Klarheit der Gefühle. Wie sieht es denn mit denen aus? Es kommt momentan alles so vom Kopf her, das ist mein Eindruck, korrigiere mich, wenn ich falsch liege. Aber ich frage mich gerade, was sagen deine Gefühle zu dem ganzen Thema?
- Kl:** Also, das kann ich dir sagen, ich fühl mich manchmal, als hätte ich ein drittes Kind, mit Viktor.

Th: Ok. Dann schau doch mal, ob du den Energiewirbel der Bremse irgendwie einspannen kannst, dir aus diesem Dilemma heraus zu helfen. Denn irgendwie scheint das ja eine ziemliche Zwickmühle zu sein. Der Körper braucht es manchmal, möchte es und irgendwo hemmt es dich dennoch.

Kl: Genau, es hemmt meinen Geist irgendwie.

Th: Und optimal wäre ja eine Verbindung von allem, das alles irgendwo positiv sich weiterentwickeln kann.

Kl: Genau. Dass beides zusammen harmoniert und sich gegenseitig stützt oder wie auch immer einfach und fördert und nicht behindert.

Th: Kuck doch einfach mal, ob du in dir irgendwelche Hilfen aktivieren kannst, die dich unterstützen können. Oder dir einen Weg aufzeigen, wie du dieses Dilemma, ja, wie du da raus kommst, oder wie du diese Aspekte ineinander bringst. Vielleicht bekommst du sie mit Viktor, vielleicht auch nicht mit Viktor ineinander. Nur irgendwie sollte sich ein klarer Weg, wäre wünschenswert, ein klarer Weg aufzeigen.

Kl: Ja, was könnte ich tun? Ich müsste das Chaos um mich rum einfach ordnen, irgendwie.

Th: Mhm. Hast du eine Idee wie? Was kommt dir spontan für ein Gedanke? Chaos ordnen?

Kl: Ja, Strukturen schaffen, oder so was, wäre vielleicht eine Möglichkeit - vom Kopf her.

Th: Vom Kopf her – und vom Gefühl?

Kl: Ja, ich würde mich gerne einfach wohlfühlen, und das geht dann, wenn ich irgendwie es, mh, ja, schaffen würde so eine Ordnung um mich rum zu haben. Also, du musst wissen, bei mir zu Hause ist ziemliche Unordnung und es gibt viele Stellen, wo es einfach zu voll ist und die krieg ich gar nicht wirklich wegsortiert, weil ganz viel davon ist von Viktor (lachen).
Ich hab schon versucht selbst mir ein Zimmer für mich zu erobern und ganz für mich allein ein Zimmer zu haben und da alles schön zu machen und dann hab ich mich wieder von Viktor, beziehungsweise dem Bedürfnis auch nach Nähe und Schmusen dazu überreden lassen, doch wieder das Zimmer als Schlafplatz mit Viktor zu teilen. Irgendwie halt ich das nicht so aus, oder nicht so durch. – Ich weiß nicht.

Th: Ok, also es kristallisiert sich ja raus, dass es in erster Linie erst mal fast schon eine Trennung zwischen deinem Gefühl und deinem Geist ist. Was brauch ich an Empfindungsnähe und was will ich entwicklungs-mässig?

Kl: Ja, das ist ein Problem, ich schalte ja meinen Geist auch schon fast ab, immer wenn ich das gute Gefühl will – ja. (seufzen) Also da muss ich ja noch mal in mich gehen und genau kucken.
Ja, ich merke, dass in dem Zustand keine geistige Entwicklung machbar ist, das ist wie so ein Irrgarten, so ein Ausweg, so ein Labyrinth ohne Ausweg, mit so Illusionsecken, dass es besser sein könnte, oder werden könnte – wird's auch nicht, kenn ich ja schon alles.

Th: Ok. Wir haben jetzt immer noch deinen Energiewirbel und wir haben Viktor.

Kl: Ja, ja, was machen wir nun?

Th: Ja, was machen wir? Wie sieht's denn mit deiner Bereitschaft aus, etwas zu verändern?

Kl: Was könnte ich denn verändern? – Momentan ist es ja so, dass ich das, was ich jetzt mal Viktor nenne, ertrage. Es ist ein Zustand von Zwiespalt, soweit haben wir das ganze schon mal eingekreist; - und, das kann ja nicht gesund sein auf die Dauer, denke ich mir.

Th: Keine Ahnung, frag dich.

Kl: Es ist mir nicht angenehm.

Th: Ok. Stellt sich ja nun die Frage, möchtest du das so belassen, oder möchtest du, dass sich etwas ändert? Was auch immer sich dann ändert, das lass ich mal dahingestellt. Aber möchtest du diesen Zustand, so wie er jetzt ist so beibehalten, ja oder nein?

Kl: Nicht wirklich.

Th: Was heißt nicht wirklich?

Kl: Nicht wirklich heißt: Wenn ich ihn so beibehalten würde, es ist bequem.

Th: Mhm. Es ist auch bequem nichts zu tun, oder sich nicht richtig zu entscheiden.

Kl: Ja, genau.

Th: Deshalb versuch jetzt mal, oder kuck mal, ob da eine klare Entscheidung überhaupt erst mal in dir kommt.

Kl: Ja, das ist das Problem, glaube ich, ich hab die selbst nicht.
Wie gesagt, so diese Beziehung zu Viktor, die hat seine Vor- und seine Nachteile und, und irgendwie hab ich mich irgendwie so momentan damit arrangiert.

Th: Ja, sag's ihm.

Kl: Also, Viktor, die Beziehung zu dir, die hat so seine Vor- und seine Nachteile, also irgendwie hab ich mich jetzt arrangiert damit und ich muss mal ausprobieren, ob das für mich geht. So richtig glücklich bin ich damit nicht. – So wirklich Freude empfinden kann ich da auch nicht. – Es ist irgendwie so eine halbe Sache.

Th: Wie geht's ihm damit?

Kl: Ja, der versteht das nie.

Th: Sagt er das?

Kl: Mhm, weiß ich nicht. - (lachen)

Th: Sprich mit ihm, es ist dein innerer Viktor, dein Energiebild von Viktor. Kommuniziere mit ihm. – Wie kannst du mit dem im Außen klar kommen, wenn du mit dem in deinem Inneren noch nicht mal klar kommst?

Kl: Ich hab dicht gemacht, irgendwie.

Th: Ja, mach wieder auf. – Kuck mal, dass du eine Resonanz von ihm bekommst, erst mal in dir. Du kannst mir hier super Monologe halten, aber es fehlt das Feed-back in deinem Inneren.

Kl: Ja, hm, ja, ich fühl das gar nicht irgendwie.
Ich fühl überhaupt nix zu Viktor.

Th: Sag's ihm, sprich ihn immer an, es gibt einfach mehr Kommunikation, mehr Wiederhall in dir.

Kl: Viktor, ich fühl überhaupt nix zu dir, ich fühl höchstens manchmal Mitleid, oder so.

Th: Schau ihn an, sieh seine Augen.

Kl: (tiefes Luft holen) Die sehen irgendwie dackelmässig treudoof aus, irgendwie.

Th: Schau, was das mit dir macht.

KI: Ja, ich hab das Gefühl, ich werd den nicht los, irgendwie.

Th: Sprich mit ihm

KI: Also Viktor, ich hab das Gefühl, ich werd dich nicht los, ich kann es irgendwie nicht regeln, momentan.

Th: Willst du ihn loswerden?

KI: Ja, nicht wirklich.

Th: Mhm – was willst du? Kuck ihn an.

KI: Ja, ich hätte gerne eine ganz liebevolle, freundliche Beziehung zu dir. Verständnisvoll und im gegenseitigen Wissen voneinander auch. – Oder, wenn das nicht geht, keine Beziehung.

Th: Sieh mal was passiert, bei ihm, verändert sich was?

KI: Ich hab schon so viel probiert, da hat sich nix geändert, bis jetzt. Also mit dem echten Viktor.

Th: Ok, du hast aber im Hier und Jetzt in deiner Innenwelt immer neue Möglichkeiten offen. - Du hast jetzt die Möglichkeit einfach noch einmal was anderes zu machen und kucken, ob sich damit das System etwas bewegt. Du musst jetzt auch nicht unbedingt gleich was finden, was eine Lösung bringt, geh einfach mal ausprobieren, was weiß ich, nimm ihn in den Arm, geh mit ihm in einen Irrgarten, geht zusammen durch, trennt euch, verliert euch, findet euch. Kuck einfach, ob irgendein Gefühl kommt, bei dem was ihr macht oder eventuell nicht macht.

KI: Ja, wenn ich so mir das vorstelle, dass ich ihn in den Arm nehme und alles irgendwie schön wäre oder so, dann werde ich nur total traurig, weil das einfach nicht funktioniert. – Es geht irgendwie nicht.

Th: Und du wirst auch traurig, wenn du ihn jetzt hier in den Arm nimmst?

KI: Ja, weil einfach so viel, ich sag mal Sehnsucht nach wirklichem Zusammensein, nach wirklicher Beziehung da drin steckt, was nicht erfüllt ist.

Th: Sag's ihm. Spür mal die Sehnsucht, das Gefühl.

KI: Ja, kann ich auch spüren. – Und dann ist einfach so, dass ich immer drauf verzichte auf das schöne Gefühl, bloß weil ich irgendwie Viktor schone – was soll das?

Th: Sag's ihm, du verzichtest drauf, um ihn zu schonen

KI: Ja, ich verzichte auf ein gutes Gefühl, um dich zu schonen und dabei geht's mir überhaupt nicht gut.

Th: Kuck mal, will er denn überhaupt geschont werden?

KI: Ja, ich will ihn irgendwie nicht verletzen.

Th: Sprich ihn an.

KI: Ja, ich will dich nicht verletzen, ich weiß wie das ist, wenn man selbst verletzt wird und das finde ich einfach nicht in Ordnung.

Th: Kuck mal, was von ihm kommt.

KI: Ja, jetzt will er mich irgendwie trösten, oder so.

Th: Kannst du das annehmen?

Kl: Ich hab eher Angst, dass er was von mir will irgendwie.

Th: Sprich ihn an, sag's ihm.

Kl: Also, ich kann mich auf das Trösten irgendwie nicht einlassen, weil ich denk' du willst irgendwas von mir.

Th: Und stimmt das?

Kl: Na, es ist mehr so eine Angst von mir, ich denk schon, dass er mich trösten will.

Th: Sprich ihn an und dann kuck mal, was von ihm kommt, vielleicht ist die Angst ja ganz unbegründet. - Woher kommt die Angst? – Lass dir mal ein Bild zeigen, wo die Angst entstanden ist.

Kl: Es ist so, als ob ich keinen Lebensraum hätte.

Th: Wer nimmt dir den Lebensraum?

Kl: Es ist schon irgendwo Viktor.

Th: Sag's ihm.

Kl: Viktor, ich hab das Gefühl, du nimmst mir meinen Lebensraum, so, ich kann überhaupt nicht normal fröhlich und, na ja liebevoll mit dir umgehen, das geht gar nicht.

Th: Reagiert er darauf?

Kl: Er meint, es ginge doch, auf jeden Fall. - Und ich will mich aber irgendwie nicht darauf einlassen, ich weiß nicht.

Th: Also, für dich geht's nicht.

Kl: Im Moment irgendwie ...

Th: Sag ihm das.

Kl: Im Moment geht es für mich nicht. – Vielleicht wär's das Beste, wenn Viktor einfach weg wäre.

Th: Sprich mit ihm, sprich ihn direkt an

Kl: Also Viktor, vielleicht ist es das Beste, wenn du einfach weg wärst, und ich komme dann alleine zurecht. – Das wäre irgendwie befreiend für mich.

Th: Sieht er das ähnlich?

Kl: Das ist mir egal.

Th: Kuck mal, was bei ihm jetzt passiert. Geht er zurück, bleibt er, bedrängt er, bedrängt er dich nicht...

Kl: Ne, er sagt, ok, dann geht er eben.

Th: Ok, wie fühlst du dich jetzt?

Kl: Ja, so im ersten Moment ganz gut, aber ich hab das Gefühl, er könnte wiederkommen, irgendwie.

Th: Was wiederkommen.

KI: Dieses „Viktor“, was mich bedrängt. – Also, ich sag jetzt einfach mal Schluss mit meinem inneren Viktor, der soll sich jetzt mal verabschieden und tschüß. - Müsste doch gehen oder?

Th: Ja, es geht. Es kann nur sein, dass er, weil das Thema da nicht unbedingt dadurch gelöst wird, dass es wieder kommt und dass es dich eben weiter bedrängt.

KI: Ja, aber wenn ich momentan irgendwie nicht sehe, was es so wirklich ist, - ich weiß es nicht...

Th: Ok, gut, dann schick ihn jetzt zum Teufel und kuck mal, was passiert.

KI: Also, Haustür auf, Viktor raus und Haustür zu. – tschüß.
Ja, es ist irgendwie schon erleichternd. Also wenn ich mir das jetzt so mit meiner Haustür vorstelle, dann kommt aber noch ein Haken, irgendwie wohnt der bei mir. Ich meine, es ist irgendwo fatal, das heißt, solange ich ihn nicht wirklich rauswerfe, mit allem Sack und Krempel, kann er ja dauernd wieder auftauchen. (seufzen)

Th: Dann kannst du dir doch mal das Bild machen, dass du ich raus wirfst, mit allem Drum und Dran.

KI: Ah, das wäre ja fantastisch, also ich mein jetzt nicht wegen der Person, sondern wegen dem ganzen Platz, den ich dann plötzlich wieder hätte bei mir zu Hause. (seufzen)

Th: Dann schau einfach mal rein, wie du dich fühlst damit.

KI: Ja, ich hätte dann die Idee, dass alles raus ist und er ja auch, aber dass man sich ja außerhalb irgendwo treffen könnte, wenn man sich treffen will. – Aber mir ist der Grund nicht klar, warum ich das dann noch will oder wollen könnte. – Weiß ich nicht.

Th: Ja, vielleicht will er ja dann auch nicht mehr, keine Ahnung, aber, kommuniziere mit ihm

KI: Das Problem ist, ich müsste mal zur Toilette, jetzt, das ist schwierig jetzt oder?

---Toilettenpause ---

Th: Ok, du hast Viktor eben rausgeschmissen. Jetzt hast du das Haus ganz für dich.

KI: Ja gut. Ja, irgendwie glaube ich wird mir auch was fehlen. Hm...

Th: Dann sag's ihm, auch wenn er jetzt gerade nicht vor dir steht, aber es kommt an.

KI: Also Viktor, wenn ich dich jetzt hier einfach rauswerfe, wirst du mir aber auch fehlen. Ach, schwierig ist das alles. Vielleicht könnte man auch einfach mal eine Pause machen, oder

Th: Was sagt denn Viktor dazu, oder wie ist das für den?

KI: Ja, wir hatten das Thema ja schon mehrfach, das ist nie was geworden, wie gesagt, das ging immer so lange, dass wir ein paar Tage nicht im selben Zimmer geschlafen haben. Das hat mir schon ganz gut getan. Ich bin mir da gar nicht so richtig klar.
Am besten kuck ich mal, was ich selber will oder brauche und beobachte einfach, wie sich das ergibt oder entwickelt.

Th: Ja, gut. – Das kannst du jetzt auch hier, in deiner Innenwelt grade mal machen.

KI: Ja, so mein Gefühl zu mir selbst das ist auch irgendwie weg gewesen.

Th: Das ist jetzt wieder da?

KI: Ja, es ist gerade so gekommen, deshalb hab ich's gemerkt. Dass ich selber mal fühle und spüre wie's mir selbst geht und was ich will. Dass ich nicht immer kucke was Viktor will, sondern dass ich kucke was ich auch will. - Dann nehme ich das mal so ganz entspannt an.

Th: Und kuck mal, dass du das Gefühl auch in dir so ein bisschen – verstärken kannst.

KI: Ich merk, dass mich das durch meinen ganzen Körper so durchströmt, so warm irgendwie.

Th: Tut es das gerade?

KI: Ja. - Dass ich einfach so die Verbindung zu mir selbst behalte.

Th: Dann lass das Gefühl doch jetzt mal durch deinen Körper fließen.

(Musik wird eingespielt von Weiblichkeit)

KI: Fühlt sich ganz gut an.

Th: Geht's durch den kompletten Körper durch?

KI: Ja.

(Musik ganz langsam abblenden)

Th: Wie geht's dir jetzt?

KI: Ich fühl mich ganz wohl, so insgesamt. Und ich finde so die Erkenntnis, dass ich mehr, die Verbindung zu mir selbst, dass ich die vergessen hab, dass es da drauf ankommt und dass ich mir klar werden muss, was ich will und was ich nicht will.

Th: Spürst du die jetzt grade, die Verbindung zu dir?

KI: Mhm (bestätigt)

Th: Dann kuck mal, dass du dir dieses Gefühl ganz noch mal bewusst machst -- Ich würde dir jetzt vorschlagen, einfach in dem Gefühl noch eine Weile zu verbleiben. Und möchtest du dann noch mal irgendetwas machen, oder willst du es dabei belassen?

KI: Ich finde das erst mal gut so und ich möchte das Gefühl stabilisieren, dass ich so einen Dauerzustand draus mache. Ich muss das im Alltag üben irgendwie, mal sehen und es ist erst mal genug, finde ich.

(Hier wird deutlich, dass KI. nicht wirklich die Bereitschaft hatte, etwas zu tun)

(Entspannungsmusik wird eingespielt)

Th: Dann schwelge noch mal in dem Gefühl, ich lass dich erst noch mal mit dir alleine.

Session Ende.

Mir war es am Ende wichtig, dass KI. erkennt, dass sie nicht wirklich die Bereitschaft hatte, etwas verändern zu wollen und dass dieser Punkt dann in ihr Nachwirken kann. Ich habe ihr im Nachgespräch geraten, auf jeden Fall am Ball zu bleiben und weitere Sessions zu diesem Thema zu machen.

