

Supervisions-Sitzung Sonja Kaden

Berufsausbildung B 7 - 86

„Inneres Meer und Innerer Löwe“ (Durchsetzungskraft)

Die Klientin befindet sich zu Beginn der Sitzung im Meer und hat sofort das Gefühl, gegen ihren Willen in die Tiefe gezogen zu werden. Dort ist es dunkel und kalt. Sie bittet ihren „inneren Löwen“ um Hilfe, macht dann aber entgegen ihrer Erwartung die Erfahrung, dass er dieses „Hineingezogen-Werden“ sogar noch fördert und unterstützt. Plötzlich taucht die Assoziation zu einem kurz bevorstehenden Urlaub am Meer auf. Die Klientin erlebt dort jedes Jahr dieselbe Situation. Immer wieder lässt sie sich von ihrer Familie überreden, mit ins Wasser zu kommen, obwohl sie es eigentlich nicht möchte. Und dann tauchen noch Situationen aus der Beziehung der Klientin auf. Auch hier erlebt sie immer wieder, dass sie sich von ihrem Mann zum Geschlechtsverkehr überreden lässt. In dieser Sitzung geht es nun darum, als ersten Schritt, die eigene Willenskraft gegen dieses „übereilt Werden“, „in etwas hineingezogen Werden“ einzusetzen. Der Entschluss der Klientin, diesen Schritt endlich zu tun wird ausgelöst durch eine lästige Fliege in der Außenwelt, die sich in den inneren Bildern plötzlich in einen schwarzen übermächtigen Mann verwandelt. Er nimmt der Klientin die Luft zum Atmen und hat offensichtlich mit ihrer mangelnden Abgrenzungsfähigkeit zu tun. Nach intensiver Energiearbeit, in der viel Wut und Trauer abfließen, hat die Klientin die tief gehende Erfahrung gemacht, sich abzugrenzen und ihren eigenen Willen durchzusetzen, mit dem Endergebnis, dass der schwarze Mann sich in den inneren Bildern auflöst.

KI: Ich wiege wie die Wellen hin und her. Ich selber habe das Gefühl, dass ich da nicht dabei bin.

Th: Wie fühlst du dich gerade?

KI: Ich liege praktisch unter den Wellen. Die Wellen gehen über mich hinweg.

Th: Sag es ihnen, sprich sie direkt an.

KI: Ja, Wellen, ihr seid da, bewegt euch über mir, meine Hände bewegen sich mit euch, ich selbst kann mit der Bewegung nicht mitgehen. Um mich oben ist noch ziemlich Nacht, aber ich fühle mich schön warm an.

Th: Deine Hände, wie fühlen die sich an?

KI: Meine Hände sind schön warm, so leicht. Meine Hände sind geformt wie ein Boot, wie eine Hängematte.

Es ist wichtig, die Bilder immer direkt anzusprechen, da nur durch diese Konfrontation eine Veränderung stattfinden kann und der Klient seine Bilder direkt erlebt.

Die Klientin hatte die Hände auf den Unterbauch gelegt, ein bisschen steif, deswegen habe ich sie auf ihre Hände angesprochen.

Th: Sag es ihnen direkt.

Kl: Ich habe das Gefühl, dass ihr gerade wie eine Hängematte seid, in die ich mich am liebsten reinlegen würde.

Th: Dann mach das doch einfach mal.

Kl: Ich lege mich jetzt in euch rein und genieße dieses Hin- und Herschaukeln und die Wellen. Die Sonne macht mich langsam warm, also es wird langsam heller. Ich fühle, dass die Sonne auf mich scheint, aber ich sehe sie noch nicht richtig. Ich spüre, dass die Sonne da ist. Ich kann sie nur nicht so richtig sehen. Ich habe auch das Gefühl, dass mit jeder Welle ich mehr und mehr reingezogen werde.

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Das Wasser ist für mich nicht unbedingt das schönste Element, insofern ist es für mich etwas beängstigend, ich fühle mich nicht ganz wohl dabei.

Th: Sag es dem Wasser und den Wellen direkt.

Kl: Es macht mir Angst, dass ich da zu tief reingezogen werde. Meer, du machst mir Angst, ich will da gar nicht reingezogen werden, aber ich habe das Gefühl, du ziehst mich immer tiefer rein und da wo du mich reinziehst, das ist jetzt wie so ein Strudel, der immer tiefer reingeht, und dort wo du mich reinziehst, Meer, da wird es immer dunkler, da möchte ich aber gar nicht hin, ich wehre mich dagegen. Ich möchte eigentlich lieber wieder raus.

Th: Ja, spüre das mal.

Kl: Ja, es macht mir wirklich Angst, wenn du mich so kräftig an den Beinen ziehst, also du ziehst mich mit den Beinen voraus da rein. Ich versuche jetzt, meine Schultern ganz breit zu machen, dass ich da nicht so schnell in die Tiefe gezogen werde. Und ich habe das Gefühl, dass du viel stärker bist als ich.

Th: Was möchtest du machen, jetzt, hast du eine Idee, einen Impuls? Du kannst das Meer auch fragen, was es dir sagen möchte.

Kl: Ja, was möchtest du mir sagen, aber vielleicht möchtest du mir einfach in der Tiefe was zeigen. Ich weiß, dass du viel stärker bist als ich und vielleicht muss ich einfach nachgeben und mit dir da reingehen, aber ich traue mich doch eigentlich noch gar nicht.

Th: Ja, spüre diese Angst mal.

Das Hineingezogen werden ist schon ein Hinweis darauf, dass an dieser Stelle eine Spannung ist.

Hier drehe ich das Meeresrauschen als Provokationsmittel immer lauter auf. Die Klientin fühlt sich zunehmend unwohl (sie bewegt die Schultern und liegt steif und verkrampft da.)

Ich drehe das Meeresrauschen noch lauter auf.

Die inneren Bilder wissen immer, worum es geht. In der Regel kommt auch bei Direktansprache eine Information, entweder als Antwort ein Bild oder ein Gefühl.

Kl: Aber vielleicht könnte ich auch einfach meinen Löwen holen und den mitnehmen und

Die Klientin hat in einer oder mehreren vorhergehenden Sessions Bekanntschaft mit ihrer inneren Stärke gemacht, für die der Löwe als Symbol steht.

Th: Ja, lass den Löwen mal da sein!

Kl: wenn die Fliege mich da weiterärgert, dann werde ich ziemlich stinkig!

Interessanterweise fliegt seit Anfang der Session eine Fliege immer um das Gesicht der Klientin herum.

Th: Lass die Fliege mal da sein!

Die lasse ich auch in der Innenwelt auftauchen, weil sie ja eigentlich sowieso schon da ist und in der Klientin etwas auslöst.

Kl: Ja (*Klientin lacht*). Also ich versuche, jetzt einfach mal, meinen Löwen zu rufen und der hilft mir eigentlich immer in brenzligen Situationen. Ich denke, dass er wahrscheinlich dann auch bereit ist. Löwe, komm einfach mal zu mir. Klopf mit deinem Kopf an mein Knie, so wie du das immer machst und sei einfach bei mir und begleite mich jetzt in die Tiefe des Meeres und hilf mir zu schauen, was das Meer mir da heute zeigen möchte. Ja und mein Löwe begleitet mich jetzt, der ist bereit, mit mir da reinzugehen in die Tiefe.

Klientin ignoriert die Fliege, bewegt die Schultern und windet sich.

Au, mir wird's langsam kalt, also dort wo das Meer mich jetzt hinzieht ist es kalt. Es ist sehr unangenehm.

Th: Sag's dem Meer direkt.

Kl: Meer, da wo du mich hinführst, da ist es mir zu kalt. Da bläst ein Wind, ein unangenehmer Wind, der jetzt so über meinen Körper hinwegzieht, streift.

Th: Spüre diese Kälte mal.

Kl: Eigentlich gefällt es mir da nicht so ganz, ich möchte da eigentlich schon lieber wieder zurück, aber der Löwe schiebt mich da mit rein, der ist bereit, mit mir zu gehen, mir die Kraft zu geben, da durchzugehen. Das ist wirklich unangenehm kalt da.

Klientin bewegt die Schultern und fühlt sich sichtlich unwohl.

Die Decke ist zwar sehr angenehm, aber es friert mich trotzdem. Und ich muss eigentlich schon gegen diese Kälte, gegen diesen Sog ankämpfen. Ich meine, der Löwe schiebt mich zwar, du hilfst mir jetzt da reinzugehen, du drückst mich da rein. Aber ich wehre mich eigentlich trotzdem, obwohl ich weiß, dass der Löwe mir hilft und dass der bei mir ist.

Der Co-Therapeut legt ihr gerade eine Decke über als „Scheibchen“. Dieses greift aber nicht, da die Decke als Wärmequelle den Prozess eher hemmt.

Th: Wie ist es denn für dich?

Kl: Wirklich ekelig.

Th: Ja, spüre das mal.

Kl: Ja, überhaupt nicht schön.

Th: Möchtest du diese Kälte mal auftauchen lassen, vielleicht als Gestalt?

Kl: Kälte, du willst mir doch sicher was zeigen. Und dieses Meer das ist wahnsinnig laut. Ich fühle mich überhaupt nicht wohl.

Th: Sag das dem Meer direkt. Meer, du bist so laut!

Kl: Also, Meer, du bist so laut, und Kälte, du bist so hart eigentlich. Ich will mich da schon dagegen wehren, gegen euch, gegen das Meer, gegen die Kälte. Aber der Löwe, der schiebt mich! Und das passt eigentlich nicht zu meinem Löwen, dass der mich da reinschiebt.

Th: Sag's ihm!

Kl: Du trägst mich in eine Situation, die ich eigentlich gar nicht haben möchte. Und das passt eigentlich nicht zu meinem Löwen. Eigentlich kenne ich dich nur, dass du mich unterstützt, dass du mir Kraft gibst, dass du mir Mut machst ...

Th: Ja, vielleicht möchte er dir ja was zeigen.

Kl: ... aber ich frage mich natürlich schon, warum schiebst du mich da rein, obwohl du genau spürst, ich sträube mich dagegen, ich will das nicht!
Ach, die Fliege, die macht mich verrückt hier!

Th: Lass die Fliege mal auftauchen!

Kl: Ja, die regt mich auf, die .. ich habe das Gefühl, die Fliege gehört da heute irgendwie dazu, aber die will ich überhaupt nicht ...

Th: Ja, dann sag ihr das mal!

Kl: Hau ab! Hau ab und verschwinde hier endlich, ich brauch dich hier nicht, ich will dich hier nicht, es reicht mir schon, dass der Löwe mich in eine Situation schiebt, die ich auch nicht will, das will ich heute eigentlich überhaupt nicht.

Th: Genau! Sag das mal laut: Ich will überhaupt nicht!

Die Klientin soll die Kälte richtig spüren.

Das ist eine Möglichkeit, mit den inneren Anteilen zu kommunizieren.

Die Fliege im Außen spielt in der Provokation eine wichtige Rolle, das Prinzip der Selbst-Organisation greift auch hier wieder....

... was auch der Klientin klar wird.

wird energischer und lauter

Hier unterstütze ich sie, weil auf diesem Satz die meiste Energie liegt.

Kl: Ich will hier nicht sein! Hier, wo ich jetzt gerade bin, will ich nicht sein! Das Wasser mag ich nicht, ich mag die Kälte nicht und ich will auch nicht, dass mich der Löwe ...

Th: Sag das dem Löwen direkt!

Kl: Dass du wirklich mich hier hinschiebst, *(jetzt schon lauter und energischer)* das passt nicht zu dir !!

Th: Genau! Noch lauter!

Kl: Das kannst eigentlich gar nicht du sein. Du bist heute nicht der Löwe, den ich seither kennen gelernt habe, du bist jemand anderes!

Th: Wer ?

Kl: Das ist nicht mein Löwe, das ist nicht der, das ist was anderes heute! Und ich wollte aber eigentlich, dass der Löwe mir hilft. Und du hilfst mir heute nicht, im Gegenteil! Du untergräbst mich eigentlich heute. Und das Wasser, das ist genau das, was ich nicht mag. Ich mag keine Welle, ich mag kein Wasser, ich mag überhaupt das Wasser nicht.

Th: Sag's ihm direkt, sag es dem Wasser: Ich mag dich nicht!

Kl: Ich mag dich nicht, du bist mir zu kalt, du bist mir zu wild, du verunsicherst mich, Wasser du bist sowieso nicht mein Element, ich fühle mich wohler am – mit festen Boden unter den Füßen, aber Wasser, ich hasse dich!
Und vielleicht tauchst du, Wasser, ausgerechnet heute auf, weil ich am Samstag meinen Urlaub am Meer verbringen muss – darf! Eigentlich nicht will!

Th: Ah ja! Wer sagt dir denn, dass du da sein musst!

Kl: Ah, die Fliege!

Th: Sag ihr, dass sie abhauen soll!

Kl: Hau ab!

Th: Genau, sag's ihr!

Kl: *(Lauter)* Hau ab! Sonst erschlage ich dich! Wenn ich dich erwische, dann erschlage ich dich

Th: Genau! Erschlage sie!

Kl: Ja, ich erschlage sie dann. Ich zermatsche sie *(lacht immer noch)*. Und das Wasser, das ist immer so für mich eine Stelle die ich nicht ja das Wasser mag ich nicht, und trotzdem mache ich das eigentlich jedes Jahr, ich gehe ans Wasser mit meiner

Jetzt kommt die eigentliche Situation.

Sie wischt sich immer genervter die Fliege weg, die sie immer noch umkreist und die sich auf ihre Nase setzt

Klientin lacht aber jetzt, die Provokation greift noch nicht.

Familie, meiner Familie zuliebe. Und ich mach das jetzt schon wieder meiner Familie zuliebe.

Th: Lass deine Familie mal da sein.

Kl: Ja, da steht mein Mann, da steht meine Tochter und mein jüngster Sohn, die freut sich natürlich riesig und die zieht mich jetzt praktisch auch mit in das Wasser. Ich will da aber eigentlich gar nicht hin.

Th: Ja, sag's ihr direkt!

Alle Instanzen, Figuren, die die Klientin erwähnt, sollen auftauchen, damit sie konfrontiert werden können.

KI: Ich will da am Strand bleiben, ich möchte da stehen bleiben, ich mag das Wasser nicht, da wisst ihr aber auch ganz genau, dass ich das Wasser nicht mag und trotzdem versucht ihr mich, wieder zu überreden, wie toll das ist, ich mag das aber nicht. – Ach, jetzt sei nicht so, das Wasser ist heute schön warm – ich will da aber nicht rein! Der Untergrund vor mir ist immer so ich weiß ja nie, was da unten ist!

Th: Schau doch mal hin!

KI: Ja, da will ich ja gar nicht hinschauen Ich will das ja gar nicht wissen, was da unten ist!!

Th: Sag das mal lauter: Ich will nicht hinschauen.

Ich lasse sie bewusst diesen Mustersatz wiederholen.

KI: *(Lauter)*: Ich will nicht wissen, was da unter meinen Füßen ist, ich will's gar nicht wissen. Und ganz schlimm finde ich es natürlich, wenn der Untergrund durch die Brandung plötzlich so – aaaahhhhh, da so wegziieehht! Ich mag das nicht. Und je tiefer das Wasser ist, desto unwohler fühle ich mich. Und das weiß eigentlich jeder und trotzdem überredet mich jeder: Ach, das ist nicht so schlimm: Guck, da wo ich bin, da kannst du doch noch stehen. Ich will da aber nicht hin, ich kann da nur hingehen, wenn ich da gehen kann! Ich will da nicht hinschwimmen, ich will das einfach nicht. Lasst mich am Strand, lasst mich euch einfach nur zugucken, das ist für mich entspannend genug, ich brauch das Wasser nicht.

Es geht hier nicht um das Wasser und den Stand, sondern, dass die Klientin einfach jetzt für sich einsteht und sich nicht mehr „überreden“ lässt.

Th: Reagieren sie darauf? Sag es ihnen doch.

KI: Ja, die können das doch nie verstehen, die versuchen mir das immer wieder 14 Tage lang einzureden: Ach guck mal wie schön das ist, das Wasser trägt dich, leg dich doch einfach mal hin und ich leg mich da nicht hin.

Das Muster ist immer noch nicht aufgelöst.

Th: Sag das ihnen doch, sie verstehen dich einfach nicht.

KI: *(Lauter)* Ihr versteht mich einfach nicht, und ich will mich da einfach nicht reinlegen in das Wasser! Ich habe kein Vertrauen zu dem Wasser und in dem Moment auch kein Vertrauen zu euch. Und ihr könnt mir das hundertmal sagen, dass da eine Sandbank ist und dort wo ihr steht, da kann ich zwar stehen, aber ich muss ja erst mal diese Strecke, die zwischen mir und euch liegt, die muss ich ja überwinden. Und ihr sagt einfach zu mir, du kannst da gut schwimmen, du kannst es! Aber ich will das gar nicht.

Th: Hören sie dich?

KI: Sie hören das irgendwo schon, aber sie wollen das nicht hören!

Ihre inneren Anteile wollen das nicht hören.

Th: Sag ihnen das mal!

KI: *(Lauter)* Ihr wollt mich einfach nicht hören, ich wollt mir immer euren Willen aufzwingen! Das was ihr toll findet, muss ich automatisch auch toll finden!

Th: Wie ist das für dich?

Kl: Das kostet mich eine wahnsinnige Überwindung, ich muss praktisch sehr viel Energie aufbringen, um das zu tun, was die da von mir wollen. Und wenn ich das praktisch nicht tu, sind die unheimlich enttäuscht.

Th: Sag's ihnen!

Kl: Ihr seid enttäuscht, wenn ich das jetzt nicht tue und ihr wisst natürlich auch ganz genau, wenn ihr lange genug auf mich einredet, dass ich euch nachgebe! Und dass ich dann praktisch versuche, meine Angst ... *(streich über ihren Mund, weil die Fliege wieder ankommt)*.....Scheiß Fliege, wirklich! ...Ich versuche, meine Angst zu überwinden, nur um euch zu beweisen, dass ich meine Angst überwinde, aber nur euch zuliebe, aber nicht mir zuliebe, ich habe eigentlich gar nix davon.

Th: Wie ist das für dich, du machst das nur ihnen zuliebe, du bist überhaupt nicht wichtig!

Hier versuche ich ihr zu spiegeln, worum es eigentlich geht und sie zu provozieren.

Kl: Ich verbrauche da unheimlich viel Kraft. Ich habe das Gefühl, ich bin nicht mehr so stark. Ja weil ich ganz viel Energie für dieses Hindernis gebraucht habe, ich brauche da wahnsinnig viel Kraft! Das kostet mich eine Überwindung, wirklich die Füße vom Boden wegzunehmen und dann da hinzuschwimmen. Ich weiß, dass das nur ein paar Meter sind ...

Th: Was möchtest du denn jetzt tun? Was ist jetzt dein Impuls?

Kl: Mein Impuls ist, einfach wieder zurückzugehen an den Strand. Mich da hinzusetzen, hinzulegen und nur dem Meer zuzugucken. Es reicht mir voll und ganz, am Meer zu sitzen, der Brandung zuzuhören, das entspannt mich, ich höre unheimlich gern dieses Wellengeräusch, aber das können die einfach nicht verstehen, dass mir das reicht.

Th: Was möchtest du denn wirklich tun? Was möchtest du ihnen denn wirklich sagen? Du scheinst ja nicht ernstgenommen zu werden. Wie ist das denn für dich? Sie nehmen dich nicht ernst.

Kl: Sie nehmen mich wahrscheinlich in dem Moment nicht ernst. Ihr könnt einfach nicht verstehen, nicht akzeptieren, dass ich das Wasser nicht schön finden kann. Ich wollt immer, dass ich das genauso genießen kann, aber ich kann es nicht genießen.

Th: Dann sag es ihnen, sag ihnen: Ich kann es nicht genießen.

Kl: *(Spricht ihre Familie direkt an, aber immer noch sehr ruhig)*

Th: Hören sie dich? Wie reagieren sie darauf?

Kl: Ich habe das Gefühl, die hören mich in weiter Ferne. Die stehen auf der Sandbank, die hören mich, aber sie wollen mich nicht hören.

- Th: Wie ist das denn für dich? Sie wollen dich nicht hören.
- KI: Ich fühle mich nicht verstanden. (*immer noch sehr ruhig und sachlich*)
- Th: Wie ist das für dich? Fühl doch mal.
- KI: Ja, ich fühle mich dann eigentlich ganz klein. Ich möchte aber größer sein.
- Th: Sag es ihnen! Ich fühle mich ganz klein. Guck mal, sie nehmen dich nicht ernst, sie nehmen deine Bedürfnisse nicht ernst.
- KI: Mein Löwe, der sitzt so neben mir und sobald er da ist, habe ich das Gefühl, ich bin stärker.
- Th: Sag es dem Löwen direkt.
- KI: *Direkte Ansprache.* - Ich weiß, dass er da ist, aber ich nehme ihn nicht immer wahr, aber in dem Moment, wo ich bereit bin, dich wahrzunehmen, bin ich größer. Im Augenblick geht die Familie weiter weg von mir. Ich bin größer, ich habe das Gefühl, dass ich sie zurückdränge
- Th: Was möchtest du denn jetzt machen mit dem Löwen?
- KI: Ja, ich möchte jetzt das Wasser mit der Sandbank mit dem Löwen durchschreiten ... aber ich könnte ja mal versuchen, ob die Familie herkommt, oder?
- Th: Ja, dann lass doch die Familie herkommen, schließlich sind es deine Bilder, sollen die doch zu dir kommen.
- KI: Ja, ich habe keine Lust, diese Tiefe mit meinem Löwen zu durchschreiten, ich möchte, dass ihr einfach weiter herkommt und zwar jetzt auf der Stelle!
- Th: Genau! Sie sind in deiner Innenwelt, die müssen auf dich hören!
- KI: Ihr kommt mit der Sandbank jetzt zu mir her, so dass ich trotzdem bei euch auf der Sandbank stehen kann, ohne dass ich dieses tiefe Wasser überwinden muss.
- Th: Was passiert?
- KI: Die Sandbank kommt weiter her, die Familie erscheint jetzt dichter bei mir. Mein Löwe sitzt aber ganz toll neben mir, er gibt mit seiner Tatze zu verstehen, ich bin da, ich gebe dir die Kraft, die du jetzt brauchst, deiner Familie jetzt zu sagen, dass du wirklich keine Lust hast, zu ihnen auf die Sandbank zu gehen. (*Immer noch sehr ruhig*).
Und ich sage euch wirklich, ich werde euch nicht bis zur Sandbank folgen.
- Th: Wie reagieren sie darauf?

Oder:
Ich will mich nicht hören.

Kl: Sie sind sehr erstaunt. Ihr seid es einfach nicht gewöhnt, dass ich euch ganz klar meine Meinung sage, dass ich ganz klar sage, was ich will! Ihr seid gewöhnt, dass ich nach langem Bitten und Betteln euch nachgebe und ich gebe euch jetzt nicht nach (*sehr ruhig und sachlich*).
Ich gehe jetzt an den Strand zurück und genieße wirklich das Meer vom Strand aus.

Th: Schau mal, wie reagieren sie?

Kl: Ja, sie widersprechen eigentlich gar nicht und ihr versucht mich eigentlich gar nicht, vom Gegenteil zu überzeugen, das finde ich gut so. Und ich drehe mich um mit meinem Löwen und gehe jetzt einfach zu meinem Strandtuch.
Ja, schön, die akzeptieren das. Die akzeptieren meine Entscheidung, ohne mich weiterzuschwimmen.

Th: Ja, fühl das doch mal. Sie nehmen dich jetzt ernst.

Kl: Ja, ich fühle mich unheimlich gut, so stark, ich fühle mich ganz arg zufrieden, mir geht s gut so, und der Löwe trottet ganz brav neben mir her, bestätigt mich in meiner Entscheidung, in meiner Willenskraft, er sagt mir: Du hast recht gehabt, es war gut so. Also, ich fühle mich gut.

Th: Wie geht's dir jetzt, wie fühlt sich dein Körper an?

Kl: Mir ist jetzt schön warm, ich kann die Sonne richtig fühlen. Und auch dieser Wind ist weg, dieser Sog ist auch weg. Also ich fühle mich wirklich schön angenehm warm und ich liege hier am Strand, mein Löwe liegt neben mir. Legt seinen Kopf auf meine Schenkel und genießt auch die Sonne. Und ich fühle mich rundum wohl und entspannt.

Th: Wie sieht deine Familie gerade aus?

Kl: Die schwimmen im Meer, tummeln sich da, vergnügen sich alleine, die brauchen mich jetzt gar nicht, die akzeptieren jetzt offensichtlich meine Entscheidung.

Th: Sag's ihnen.

Kl: Das ist gut so, ich finde es gut so, dass ihr das akzeptiert.

Th: Wie geht es deinen Schultern jetzt? Fühl mal rein.

Hier scheint sich das Muster etwas zu verändern, aber die Klientin ist immer noch sehr im Kopf.

Ich teste gerade, inwieweit und wie nachhaltig das Muster sich verändert hat. Dazu frage ich immer wieder ihr Gefühl und sämtliche Instanzen ab.

Sie bewegt die Schultern immer noch, es hat sich zwar was verändert, aber das Körper spricht eine deutliche Sprache, die Klientin wirkt noch verkrampft, deshalb frage ich direkt nach dem Gefühl in den Schultern

<p>KI: Meine Schultern sind schön warm, also mich friert es da nicht mehr so wie am Anfang, so dass ich das Gefühl habe, ich muss sie so reiben, das ist jetzt alles weg.</p>	<p>Sie reibt sich während dieser Aussage immer noch die Schultern und bewegt sie.</p>
<p>Th: Was macht die Fliege gerade?</p>	<p>Mit dieser Frage will ich ihre Wahrnehmung bezüglich der Fliege (die immer noch über ihrem Gesicht kreist) testen.</p>
<p>KI: Tja, die ist immer schon noch ab und zu mal da, aber offensichtlich verkriecht sie sich auch schnell wieder, sie kommt mal geschwind, aber ...du hast wahrscheinlich Angst gekriegt, als ich gesagt habe: Ich erschlage dich.</p>	
<p>Th: Was machen deine Füße gerade? Spür mal rein, wie sie sich anfühlen!</p>	<p>Sie bewegt auch die Füße hin und her, ein Zeichen, dass da noch eine Spannung ist.</p>
<p>KI: Jaaaa, die sind nicht so schön warm wie meine Hände und wie meine Schultern.</p>	
<p>Th: Frag doch deine Füße mal, was da los ist.</p>	
<p>KI: Ja, ihr Füße, warum seid ihr nicht so schön warm. Ja, weil die Schuhe immer noch so ein bisschen im Sog da drinnen sind. <u>Ich bin noch nicht vollständig aus dem Sog raus.</u></p>	
<p>Th: Sprich sie direkt an.</p>	
<p>KI: <i>Direkte Ansprache.</i> Ihr Füße seid immer noch so ein bisschen im Strudel, wenn ich jetzt nicht aufpasse, dann zieht ihr mich wieder rein in das Dunkle. <u>Aber eigentlich will ich da nicht noch mal hin.</u> Wenn ich mich da von euch reinziehen lasse, dann friert es mich wieder</p>	<p>Ihr wird sichtlich unwohler</p> <p>Das Meeresrauschen läuft immer noch</p>
<p>Th: Ja, fühl das mal im Körper, frag doch die Füße mal, was sie dir zeigen wollen.</p>	
<p>KI: <i>Spricht sie direkt an.</i> Dieser Sog ist so wie ein Tornado.</p>	
<p>Th: Ja, schau doch mal hin, sprich doch den Sog mal an.</p>	
<p>KI: Eigentlich will ich den ja gar nicht ansprechen, ich will das ja nicht.</p>	
<p>Th: Dann sag es ihm direkt.</p>	

Kl: Ich will nicht in den Sog rein ich will nicht in den Strudel rein, das ist so zwittermäßig, ihr Füße seid da richtig in der Schwärze drin, die so ganz eng, ganz beengend, so schwarz wie Teer, und auf der anderen Seite ist da aber auch am Ende von dem Sog aber eigentlich an meinem Bauch da diese weiße Wolke, wie Jeannie aus dem „Flaschengeist“.
 Du kommst da so raus aus der Mitte von mir und die Füße, die gehen da in die Schwärze, in die Tiefe, das ist so ein zwiespältiges Gefühl. Auf der einen Seite, zieht ihr Füße mich in die Tiefe und mein Oberkörper möchte mehr dort hingehen, wo die Wolke ist. Wenn das so weitergeht, habe ich das Gefühl, ich werde so auseinandergerissen. Obwohl mein Löwe da bei mir ist, der das doch eigentlich gar nicht zulassen müsste. Kann der vielleicht helfen?

Th: Frag ihn.

Kl: Löwe, vielleicht könntest du mich da rausziehen aus der Schwärze. Ich habe eher das Gefühl, ich möchte da hingehen, wo die Wolke ist. Ich möchte nicht da hin, wo die Schwärze ist.

Th: Dann sag's ihm.

Kl: Du hebst jetzt nur deinen Kopf, wie wenn du mich nicht richtig verstanden hättest

Th: Was antwortet er dir?

Kl: Du brüllst jetzt nur, so als ob du sagen würdest, ich bin zu faul, ich bin zu müde, ich will das jetzt nicht. Wenn du schon nicht willst, ich will das auch nicht.

Th: Du hast vorhin gesagt, du fühlst dich so auseinandergerissen. Kennst du das Gefühl irgendwoher, das Gefühl der Zerrissenheit?

Kl: Ja, das passiert eigentlich häufig, dass ich was anderes will – Mensch, Fliege hau ab - wie ich dann im Endeffekt tu!

Th: Kannst du mal so eine Situation auftauchen lassen, wo du wieder nicht das tust, was du eigentlich möchtest?

Kl: Hach, da gibt's Hunderte von Situationen!

Th: Eine reicht!

Kl: Hach, da gibt's so viele Situationen und trotzdem kann ich gerade noch keine ...

Klientin sagt es dem Löwen immer noch sehr ruhig.

Das war ein deutlicher Mustersatz, über den ich versuche, sie in eine reale Situation aus ihrem Leben einsteigen zu lassen.

Später hat mir die Klientin erzählt, dass allerdings spontan die Situation mit ihrem Mann auftauchte, aber das nicht sagen wollte.

Th: Nimm einfach eine, die dir gerade spontan kommt, das erste Bild oder Gefühl was auftaucht!

Kl: Das erste Gefühl was kommt, ist: Ich soll mit meinem Mann schlafen und ich will das nicht!

Th: Lass diese Situation mal auftauchen!

Kl: Und trotzdem überredet er mich. Ja, klar, ist es dann hinterher schön, dass ich

Th: Lass deinen Mann mal da sein, das kannst du ihm ja jetzt sagen!

Kl: So, du überredest mich sehr häufig zum Sex, obwohl ich in dem Moment eigentlich gar nicht will! Ich bin zu müde, oder mir geht's nicht gut und du überredest mich und es ist dann zwar toll und es war spitze, aber jedes Mal dieses Überredet werden zum Sex, obwohl ich das gar nicht will!
Und das finde ich einfach zunächst mal ..

Th: Fühl das mal, wie ist das für dich, und sag ihm das!

Da die Klientin immer noch im Kopf ist, versuche ich sie, ins Gefühl zu bringen, damit sie endlich die energetische Spannung entlädt.

Kl: Ja, ich fühl mich dann einfach in dem Moment ausgenutzt, benützt, obwohl ich hinterher genauso zufrieden bin und ein tolles Gefühl hab, so diese erste Situation ist einfach. Ahh, ich will jetzt nicht!!! (*schon energischer*) und ich wehre mich dann dagegen ...

Th: Genau! Sag's lauter!

Kl: Ich will nicht! Ich will einfach jetzt nicht!! Und trotzdem überredest du mich. Ich fühle mich dann wie zerrissen und trotzdem hast du es wieder geschafft! Hinterher
Haahh, schieß Fliege – hinterher ärgere ich mich, dass ich mich wieder überreden hab lassen!

Th: Wie reagiert er da drauf?

Kl: Beleidigt, enttäuscht und dieses Gefühl, wenn ich dann schon mal sag, du ich will heute nicht, ich will jetzt nicht, ich bin müde, mir geht's nicht gut, dann habe ich Schuldgefühle und lass mich dann doch wieder überreden und tu's dann ihm zuliebe, obwohl ich das ursprünglich gar nicht wollte.

Th: Sag ihm das doch, lass die Situation einfach mal auftauchen und drehe das einfach mal um! In der Innenwelt kannst du das ja jetzt machen, du hast die Kraft, du hast den Löwen bei dir.

Kl: Ja, gut, ich sag ihm das auch in der Außenwelt. Ich sag ihm das auch jetzt in der Innenwelt und trotzdem habe ich das Gefühl, das ist sinnlos! Diese Situationen kommen immer wieder! Und dieses Überrumpelt werden!
(*sagt es ihrem Mann in der Innenwelt noch mal*)

Th: Du hast jetzt die Gelegenheit, es in deiner Innenwelt zu ändern, du kannst ihm das jetzt sagen!

Kl: Spricht ihn an (*sehr ruhig*)

Th: Wie reagiert er denn da drauf?

Kl: Du reagierst so ruppig drauf. Du denkst immer, ich will das nicht, aber ich will das eben sehr wohl, aber ich will.... ich weiß gar nicht, wie ich es dir sagen soll.
(*wieder direkte Ansprache sehr ruhig*)

Darum geht es ja, deshalb reagiert das innere Bild „ihr Mann“ auch ruppig und beleidigt, die Klientin konfrontiert ihn zwar, aber sie kommt immer noch nicht in die aktive Handlung, sondern ist immer noch zu sehr im Kopf.
Die Struktur ist immer noch die alte.

Th: Wie reagiert er, wenn du ihm das so sagst?

Kl: Ja, wie in der Außenwelt, er ist beleidigt!

Schon genervter

Th: Wie ist denn das für dich, wenn er so reagiert, fühl das doch mal!

Kl: Ja, total bescheuert. Und er zieht sich dann zurück – wie jetzt auch – und dreht sich beleidigt um.

Th: Er nimmt dich nicht ernst, wie ist das für dich?

Kl: Ich will nicht, dass ich immer was tun muss, ich will, dass er es auch einsieht. Er versteht mich nicht, du stehst da wie ein begossener Pudel, so schuldbewusst, obwohl ich dir gar keine Vorwürfe mache, ich versuche dir nur zu sagen, was ich brauche.

Th: Kommt das bei ihm an?

Kl: Ich habe das Gefühl, es kommt nicht bei ihm an, das kommt auch jetzt nicht bei ihm an! Ich habe das Gefühl, wir zwei sprechen in der Richtung zwei verschiedene Sprachen.

Th: Sag's ihm. Oder frag doch mal den Löwen, ob er dir weiterhelfen kann.

Kl: Ja, Löwe, hast du eine Idee? Es nützt mir in dem Fall nichts, wenn du dich da an meinem Knie reibst, aber du schüttelst auch nur mit dem Kopf. Ich glaube, dass der Löwe mir da nicht helfen kann.

Der Löwe spiegelt der Kl. schon während der ganzen Sitzung, dass sie selbst in die Handlung gehen muß.

Th: Wie ist das für dich? Du wirst nicht ernstgenommen, dein Löwe kann dir nicht helfen, sag ihm das doch mal!

KI: Eigentlich bin ich enttäuscht von dir! (*energischer*). Weil du für mich seither immer derjenige warst, der ich glaube, in dem Fall, kann ich auch mit Kraft und Macht nichts ausrichten ... Löwe du gibst mir Kraft, aber Kraft in der Situation hilft mir jetzt nichtMich wundert es zum Beispiel, warum meine Friedenstaube jetzt auftaucht, warum sitzt die jetzt auf meiner Schulter ?

Th: Kann es sein, dass sie jetzt gerade einer deiner inneren Ablenkungsmanöver darstellt?

Das war ein „Scheibchen“. Manchmal tauchen Vögel bei der Klientin als Ablenkungsmanöver auf.

KI: Friedenstaube, du bist immer dann da, wenn ich versuche, Frieden zu stiften, wenn ich im Streit ... - Ahhh, diese Fliege! Die ist wahrscheinlich heute die Ablenkung, die Fliege!

Th: Sag ihr das!

KI: Du lenkst mich ab, du machst mich kribbelig, du machst mich nervös, also bleib gefälligst weg!

Th: Schau sie doch mal an, wie sieht sie denn aus?

KI: Ja, die sieht schon hässlich aus,

Th: Sag ihr das!

KI: Du hast nämlich so wirklich die schönen Facetten-Augen da links und rechts und wenn ich nicht wüsste, dass du eine Fliege bist, würde ich sagen, dass du einen Stachel hast wie eine Biene. Aber du bist ja keine Biene, du siehst eher so schwarz aus, wie so eine Fleischfliege.

Hier zeigt sich immer deutlicher, dass die Fliege im Außen ein „Provokationshelfer“ ist.

Th: Fühl mal, was macht das mit dir?

KI: Ja, Angst macht sie mir nicht, also: Angst habe ich nicht vor dir. Ich weiß eigentlich schon, dass ich dich erschlagen würde, wenn ich dich erwischen würde.

Th: Ja, dann tu das doch mal!

KI: Das ist aber schon ein bisschen komisch. Die Fliege ist in der Außenwelt und jetzt soll ich sie plötzlich in der Innenwelt zerschlagen.

Th: Ja, sie ist doch auch in deiner Innenwelt und nervt dich die ganze Zeit, wie sieht sie denn in deiner Innenwelt aus?

KI: Ja, die ist auch so groß wie du sitzt da auf meiner Brust und erdrückst mich fast.

Th: Ja, fühl das mal!

Jetzt kommt die Klientin an die festsitzende Energie.

KI: Ja, du nimmst mir fast die Luft weg. Also du machst mir wirklich Angst
Hau ab, geh weg geh weg !

Ich verstärke mit der Hand den Druck auf ihren Brustkorb, damit die Klientin sich endlich wehrt

Th: Guck mal, wer da vor dir steht!

Das Bild der Fliege verändert sich, es erscheint ein großer schwarzer Schatten, der aussieht wie ein Mann mit riesigen Facetten-Augen.

Klientin fängt endlich an, sich zu wehren.
Aufwühlende Musik wird zur Prozessunterstützung eingespielt.
Die Klientin beginnt, in die aktive Handlung zu gehen.

Hier ist auf der Kassette lange Zeit nicht mehr viel zu verstehen, da wir weiter entfernt vom Aufnahmegerät gesessen sind

KI: Der ist größer als ich
Weißt du wie der aussieht ? Wie **jeder** Mann!

Es taucht eine riesige schwarze übermächtige Gestalt auf mit großen Facetten-Augen.

Th: Hol mal den Manfred (*ihr Mann*) in deine Innenwelt. Du kannst machen was du willst, das sind ganz allein deine Bilder. Das ist der, der in dir wirkt! Er wird dich nie ernst nehmen. Er wirkt in dir und **tu es ! Trau dich, wir sind alle da, das ist dein Manfred in dir! Guck mal, ob er so bleiben soll, wie er jetzt ist!**

Jetzt bricht die Energie richtig aus der Klientin aus und sie schlägt mit Dyando auf den Boden und das richtig mit Power, einige Minuten lang

Th: Schau ihn an, wie er jetzt reagiert.

KI: Er ist total erstaunt. Das hast du mir gar nicht zugetraut, dass ich mich wehre.

Klientin kommt in ihre Trauer und weint längere Zeit lang, das Bild Helmut wird kleiner, Klientin und ihr Mann sind gleich groß.
Hier fängt das Muster an zu kippen.

Ab hier sitzen wir vom Mikrofon zu weit weg. Es ist fast nichts zu verstehen auf der Kassette.

Der große schwarze Mann in ihr, der vorher noch so übermächtig war wird nach dem Prozess weiß und liegt platt auf dem Boden.

Die Klientin soll ihre Familie, ihren Mann, in der Innenwelt auftauchen lassen, um eine Situation mit ihrer Freundin in der Innenwelt umzustellen und um zu testen, inwieweit sich die Bilder verändert haben.

Sie spielt mit ihrer Freundin/Kollegin Tennis und gewinnt. Alle inneren Figuren (einschließlich platter weißer Mann) sitzen auf der Tribüne und klatschen.

Die Fliege ist sowohl aus ihrer Innenwelt als auch im Außen verschwunden.

Die Klientin fühlt sich fast wohl, es taucht aber jetzt noch ein Vogel auf. Der entpuppt sich auf direkte Ansprache hin als ihr Schuldgefühl im Zusammenhang mit ihrer Mutter und Oma und hindert sie noch an ihrer freien Handlung.

Die Klientin überlegt, was sie mit dem Vogel (Schuldgefühl) machen möchte. Sie schüttelt sich bei dem Gedanken, ihn umzubringen. Schließlich kommt der Löwe zu ihr und frisst Vogel/Schuldgefühl auf. Danach fühlt sie sich vollständig wohl und kehrt an den Strand zurück. Ab dem Zeitpunkt wird ihr Körper vollständig warm und entspannt und sie kann das Meeresrauschen und die Wärme der Sonne genießen.

Wir ließen die Klientin noch ein paar Minuten allein, damit sie das neue Bild und das Gefühl noch festigen und ankern konnte.

Applaus wird eingespielt