

3. Sitzung Katrin am 28.12.2004

kommentierte Sitzungsabschrift im Rahmen der
Berufsausbildung 30.12.2004

Thema (von Therapeutin als Überschrift für die Sitzung)
Aufräumen in Beziehungen

Kl. das ist eine Treppe, die aus dem Dunkel nach oben führt
unten ist alles dunkel, schwarz, es blühen Rosen
und da ist die Treppe auch ganz weit und schön
und die Treppe führt ins Licht
und das Licht ist ganz weit
es sind ganz schöne Farben oben
aber die Treppe ist dort oben ganz wackelig und schwer zu ersteigen
und die Rosen sind weg, sind nur noch Dornen da

Th. Wo bist du jetzt? ins Hier und Jetzt bringen

Kl. Ich glaub ich hab mich in den Dornen verfangen

Th. Du bist da oben?

Kl. in der Mitte

Th. Wie fühlst du dich? Ansprechen der Gefühlsebene

Kl. ich hänge irgendwo dazwischen

Th. hm

Was ist das für ein Gefühl?

Kl. das ist wie gelähmt sein, wie gebunden sein

Th. spürst du das Gebundensein in deinem Körper Wechseln auf Körperebene, da sie
die Hand an's Auge hält

Kl. in den Augen

Th. so als Druck in den Augen?

Kl. es ist so eine Seite die so weh tut - die rechte Gesichtsseite wo sich das bemerkbar macht

Th. sag das mal der Gesichtsseite, daß du es wahr nimmst Einfordern der direkten
Ansprache

Kl. Gesichtslähmung ist es wahr, daß ich gebunden bin?

Th. wie geht es dem Gesicht damit, daß du es wahrnimmst

Kl. das bleibt

Th. .. ist es eher angenehm für das Gesicht daß du es wahrnimmst?

- Kl. das weiß ich nicht richtig, also ich finde es eher unangenehm, wie so einen Druck
- Th. willst du den Druck mal fragen wo er herkommt, wo er entstanden ist
offene Frage, Entscheidungsmöglichkeit
- Kl. Druck, wo bist du entstanden
...
Ich glaub ich schluck oft Trauer runter, oder .. viele Dinge einfach
...
jetzt hier mit der Jutta, das tut mir schon sehr weh
- Th. Laß die Jutta dasein direkte Konfrontation
du kannst das jetzt nochmal tun, du kannst ihr das ruhig sagen, wie es für dich ist
- Kl. Jutta, es tut mir so weh. Ich hab dich damals als Mutter akzeptiert, hab dich in mein Leben eingelassen, und ich glaube du hast mir auch so viel gegeben und das weiß ich auch,
wir haben uns so weh getan, oft so mißverstanden, durch die vielen Sachen, die uns umgaben, durch die Dinge mit dem Heiko und seiner Mutter und haben uns oft verletzt und uns auch viel Liebe gegeben und das ist jetzt auch das was mir fehlt.
Und wo ich so traurig bin, ist daß dies irdische uns so kaputt gemacht hat so viel Mißverständnisse geschaffen hat
- Th. Kann die Jutta dich hören, ist die da?
- Kl. das weiß ich nicht so richtig, ich empfinde sie immer noch als fern zur Zeit weiß ich auch nicht ob sie ihre Ohren aufkriegt
...
Ich hab das Gefühl sie will es nicht hören
- Th. sags ihr spiegeln wäre möglich gewesen, z.B. Jutta ist ein Teil von dir - du willst etwas nicht hören
- Kl. Ich hab das Gefühl du willst es nicht hören, was ich dir sagen möchte
...
und ich spüre ganz viele Mauern drum herum
- Th. sags ihr
- Kl.
- Th. kann es sein daß es deine Mauern sind? ich hätte auch spiegeln können: „es sind deine Mauern“, aber so kommt sie später selbst dahin
- Kl. Mauern die du geschaffen hast, Mauern die ..
nee, ich glaub nicht, daß das meine Mauern sind
- Th. gut dann sag es ihr, es sind deine Mauern
- Kl. Es sind deine Mauern, die du gezogen hast
Ich möchte gern reden, ich möchte gern Klarheit,
ich möchte gern, daß man sich wieder gegenüber tritt
- Th. Es ist die Frage, ob sie dich jetzt hören kann
- Kl. Ich glaube, daß jetzt auch meine Mutter da ist und hinter der Jutta steht wirklich meine Mutter

Th. Ja. Kannst du die jetzt wahrnehmen

Kl. Ja

Th. Sag's ihr

Kl. Mutti ich nehme dich wahr und ich hab das Gefühl, daß du am Rand stehst und daß dir das weh tut, daß ich in anderen Menschen auch die Mutter suche

Th. Frag, sie mal wie das für sie ist, ob deine Vermutung stimmt

Kl. Mutti, stimmt das, daß es dir weh tut, wenn ich in anderen die Mutter suche
...

Th. Kuck mal ob sie irgendwie nickt, oder den Kopf schüttelt

Kl. ...
Also ich spüher sie ist irgendwo am Rand

Th. Sags ihr

Kl. Ich merke daß du da bist und daß du trotzdem nicht richtig da bist

Th. Das hatten wir schon mal - das so halb da sein

Kl. das sind die alten Muster, das sind die Muster, die ich auch lebe als Mutter, ich bin für so viele da .. und bin für meine Kinder nur halb da

spiegeln, Muster
Mustererkennung

Th. Katrin, jetzt spür mal wie es für dich ist, mit deiner Mutter sie ist so am Rand so da und doch nicht da

Kl. eine Leere

Th. wo fühlst du diese Leere
Hand

wechseln auf Körperebene, da

auf Bauch (meiste Energie)

Kl. im Bauch
und es ist mir vertraut, so 'ne Lethargie auch
es ist ja sowieso immer wieder so das gleiche
das gleich was mir jetzt auch immer wieder begegnet - mit Partnern
und was mich so verletzt mit dem Heiko ..

Th. sag das alles deiner Mutter, sie soll das hören wie das ist für dich was es für Auswirkungen für dich hat heute, heute immer noch direkte Konfrontation

Kl. Du warst nur halb für mich da du warst immer nur ein - ein Gedanke, daß eine Mutter da ist

Th. sozusagen nicht einmal halb!

Kl. und das ist für mich so, daß mir das immer wieder begegnet, daß mir Menschen begegnen - intensive Menschen wie z.B. mein Mann der Dirk oder auch der Heiko das sind die zwei Männer die ich trage in meinem Herzen und trotzdem sind es Menschen die genau nach dem Schema leben, die sagen ja du bist gut und lieb du machst das alles ganz toll, aber ganz hinter dir stehen, dir ganz Liebe geben, das können wir nicht, schön daß du da bist

und genau das ist das, was ich von dir auch immer bekommen hab,
ich hab so viele Gegenstände bekommen, so viele Geschenke immer wieder,
aber nie die Aufmerksamkeit von dir, nie die volle Aufmerksamkeit,
und das tragische ist, ich geb das an die Kinder weiter, genau dieses Schema
und das tut mir so weh

Th. ja, und du kannst es deiner mama zeigen wie weh es dir tut

Kl. Es tut mir so weh, daß ich nicht mal Tränen habe

Th. Ja

...

atme tief

Verstärken des Energieflusses

...

Kl. und es ist aber nicht nur meine Mutter, es ist genauso mein Vater, der mit hinein gehört

Th. hm, jetzt kuck erst mal ob deine Mutter dich wahrnehmen kann

...

ob sie dich so, wie es dir jetzt geht sehen kann

Halten in der Konfrontation mit der Mutter, da sie immer wieder am Abdriften ist

Kl. ...

also, ich spüre so ein, so ein Gefühl der Liebe

...

Th. wo spührst du das?

Kl. überall, es ist wie so ein Strom

Th. dann atme ganz tief ein und laß das da sein

Verstärken des Energieflusses

Kl. ..

Mutti, ich weiß das du mich lieb hast und daß du mir das nie so zeigen konntest
wie du das wolltest, weil du doch selber die ganzen Barrieren hast
aber ich hab immer gelernt Verständnis zu haben und auf andere zu kucken
und mich dabei selber zu vergessen
und dann, wo ich versucht hab an mich zu denken, dann bist du gestorben

Th. sei mal dort, als deine Mutter gestorben ist

Konfrontation, direkte Ansprache

Kl. da ist wie so ein Egoismus, den ich von meiner Seite her spühere, daß ich sie losgelassen hab

Th. wo bist du jetzt

möglich wäre auch: Wiederholung als Muster-satz: „Ich bin egoistisch.“

Kl. eigentlich an dem Tag wo ich ihr gesagt hab, also es gab ein Gespräch mit meiner Schwester, meine Schwester war nicht immer da

Th. Sei jetzt dort, jetzt redest du mit deiner Schwester

Kl. sie hat mir gesagt, daß es meiner Mutter schlecht geht

Th. sei jetzt dort, erzähl ihr, sei jetzt dort und rede mit deiner Schwester

Kl. ich weiß daß es der Mutti schlecht geht, aber ich kann nichts mehr tun und ich möchte auch nichts mehr tun. Ich möchte jetzt erst mal mein Leben leben.
Und ich kann das auch nicht mehr ändern, wenn irgendwas passiert.
Das ist wie so ein Loslassen

Th. spür mal das Loslassen. Wo spürst du das? Wechsel zur Körperebene

Kl. in den Händen

Th. und was spürst du da

Kl. das ist wie so ein leichter Druck, wie so ein Loslassen halt

Th. das Loslassen ist wie so ein leichter Druck?

Kl. so ein Fallenlassen

Th. du spürst deine Hände? *hier ist eine Ambivalenz zwischen Loslassen und Druck spüren*

Kl. ja

Th. indem du loslässt

Kl. ja

Th. wie fühlst du dich

Kl. Ich hab das Gefühl ich lasse es gar nicht los, ich hab das Gefühl ich halte irgendwas fest

Th. Frag mal deine Hände, was sie festhalten direkte Ansprache

Kl. Hände, was haltet ihr fest?
die Verantwortung

Th. weißt du welche Verantwortung?

Kl. Ja, die Verantwortung die ich übernommen habe für meine Mutter als sie damals krank geworden ist

Th. und wie ist das für deine Hände, wenn sie die Verantwortung für deine Mutter festhalten?

Kl. schon schwer, aber vertraut

Th. die Schwere ist vertraut
ist deine Schwester noch da? möglich wäre Wiederholung als Muster-
satz: „Die Schwere ist mir vertraut.“

Kl. das ist wie so ein dumpfer Schmerz, den ich verspüre, wenn der Name fällt

Th. wie heißt deine Schwester

Kl. Heike

Th. ist die noch da?

Kl. nicht direkt, es ist wie so eine Ahnung nur

- Th. sag es ihr mögliche Spiegelung:
wie die Mutter in dir, wie du
- Kl. Heike, du bist wie so eine Ahnung, die im Raume schwebt
.. von der ich mich gerne lossagen will
ich merke, daß ich nichts mehr mit dir, deinen Sorgen zu tun haben will
und daß ich nicht mehr bereit bin diese Sachen zu tragen
und wenn du mir in letzter Zeit sagtest, daß du mich lieb hast, dann
kann ich das nicht annehmen, weil es für mich zu schwer war, diese Liebe
zu tragen
- Th. Jetzt kuck mal was sie jetzt sagt, wenn du ihr sagst, du möchtest die Verantwortung
nicht mehr tragen für sie
- Kl. ...
Da ist sie einfach weg
- Th. sag es ihr
- Kl. da bist du einfach weg.
- Th. wie ist das für dich, du redest mit ihr und da ist sie einfach weg
... Du hast ihr was ganz wichtiges zu sagen
- Kl. Das ist normal
- Th. Das ist wie wenn die Mutter nur halb da ist Möglich wäre, Wiederholung als
Mustersatz: „Es ist normal, daß
niemand für mich da ist.“
- Kl. das ist einfach schon immer so, denn wenn ich was brauchte, oder wenn ich
gesagt hab hallo hier ich, dann waren alle weg
- Th. Sei mal in so einer Situation, wo du was brauchst Wechsel in Realebene
- Kl. ...
als ich mit der Damaris schwanger war und der Heiko gegangen ist und
hab zu meiner Schwester gesagt, daß ich Hilfe brauche
- Th. Sag jetzt zu deiner Schwester, du brauchst Hilfe Führen ins Hier und Jetzt
- Kl. Das ist für mich ganz schwierig, weil die damals angerufen hat, um meine
Hilfe gebeten hat
und ich sagte ihr, daß es nicht geht, daß ich selber Hilfe brauche
- Th. wie reagiert deine Schwester? direkte Konfrontation
- Kl. „Du schaffst das schon“
- Th. wie fühlst du dich, lebst gerade in Trennung und bist schwanger, deine
Schwester ruft um Hilfe, und eigentlich brauchst du Hilfe und deine Schwester
sagt, du schaffst das schon
- Kl. das ist mir vertraut.
Das ist dieser Punkt, wo ich auf dem Grat stehe,
wo ich merke, ich kann nicht mehr und wo ich aber einfach weiter gehe,
weil ich muß
- Th. Hm, geh mal weiter möglich wäre Wiederholung als Mustersatz:
Ich kann nicht mehr, aber ich gehe weiter, weil ich muß.

Kl. Da ist ein Abgrund

Th. wie weit bist du von diesem Abgrund entfernt

Kl. ich stehe nah davor, genau davor

Th. Was kannst du wahrnehmen von dem Abgrund

Kl. Tiefe. es geht ganz tief hinunter

Th. stehst du direkt am Rand?

Kl. Ja

Th. Was macht das mit dir, wenn du direkt da stehst

Kl. Ich hab einfach den Wunsch noch einen Schritt weiter zu gehen.

Th. Du kannst einen Schritt weiter gehen, du kannst aber auch den Abgrund noch etwas fragen. Was ist dein Impuls

offene Fragestellung

Kl. Mein Impuls ist die Verantwortung

Th. was heißt das?

nachfragen, wenn es unklar bleibt

Kl. nicht weiter gehen zu können

Th. Laß mal die Verantwortung da sein in Form einer Figur, oder was immer da auftaucht

Kl. Verantwortung sei du da, in irgendeiner Form

...

Es gibt keine Form dafür. Es erinnert mich an das Nichts von Michael Ende

Th. Frag mal ob das die Verantwortung ist, dieses Formlose, ist das groß oder

Kl. Es ist dieses auffressende

Th. wie so ein großes Maul?

Kl. nee es ist eher so was Schwarzes, was sich ausbreitet
... über mir, und wo dann einfach nichts mehr ist
wie so ein Tintenfleck, der dann breit fließt, immer weiter fließt
so stell ich mir das Nichts vor von Michael Ende
und das kommt mir mit dieser Verantwortung
und ich glaub, das was aufgefressen wird, das bin ich
das ist alles was mich füllt
und irgendwann bin ich zwar noch da, aber es ist eigentlich nichts mehr da

Th. und kuck mal, stehst du noch an dem Abgrund mit diesem großen Nichts

Kl. Das steht so vor mir, also ich hab das Gefühl, es umgibt mich so und ich kann deswegen sowieso nicht gehen

Th. Aha, also das hindert dich daran ..

Kl. .. ich seh den Abgrund nicht mehr, ich steh davor, aber

Th. d.h. also das große Nichts hält dich davon ab, den Schritt weiter zu gehen,

die Verantwortung hält dich davon ab?

Kl. ja

Th. sag das mal der Verantwortung

Kl. Verantwortung, du bettest mich volendst ein, von hinten, von vorn, von der Seite überall bist du, sosehr das ich nicht mehr diesen Abgrund vor mir sehe

Th. Kuck mal ob sie reagiert

Kl. Ich hab das Gefühl, das zieht so, wie wenn hier ein Strick drumliegt und hochzieht

Th. ja spür das

Kl. und es ist wieder der Hinterkopf, das hatten wir schon oft

Th. Du kannst dich jetzt entscheiden, ob du dich dem hingeben willst oder ob du die Verantwortung abgeben willst.

Y - Frage

Kl. nee ich würde die gerne abgeben

Th. aha, sag es ihr

Kl. Verantwortung ich möchte dich gerne abgeben

Th. Du kannst auch sagen, ich gebe dich ab

Herausforderung einer klaren Aussage

Kl. Verantwortung, ich gebe dich ab

Th. reagiert die, hat die dich gehört in ihrer Allmächtigkeit?

Kl. Nee

Th. aha, da mußt du es ihr vielleicht lauter sagen probier einfach, die muß dich hören

Kl. Verantwortung, ich gebe dich ab

Th. kuck mal ob sich was verändert

Kl. Ich krieg einfach richtig Wut

Th. Aha, wo spürst du die Wut

Kl. überall

Th. dann kuck mal was deine Finger, deine Hände jetzt machen wollen

Hilfe zur Impulsverstärkung

Ansprache der reagierenden Körperebene

Kl. ich würd sie gern anschreien, aber es geht nicht

Th. aha, sag es

Kl. Ich will dich anschreien, und ich will daß du verschwindest
Ich weiß daß ich die Verantwortung habe und sie übernehmen möchte,
aber nicht so, nicht so, daß sie mich einbindet, daß ich nichts mehr bin

ich möchte wieder ich sein, ich möchte wieder leben

Th. genau. Frag sie doch mal wo sie hin gehört

Kl. Verantwortung, wo gehörst du hin

...
in mein Herz

Th. und wie ist das für dich

Kl. na dann stellt sich für mich die Frage, warum sie da um mich drum herum ist und nicht da drin. Weil das Herz ist so ein kleiner raum und das andere ist so überdimensional

Th. ja willst du denn das nicht mal probieren, die Verantwortung in dein Herz
Wie fühlt sich das an
Frag sie doch mal ob das deine Verantwortung ist.

Kl. Wem gehörst du, von wem bist du die Verantwortung, wo gehörst du hin

Th. in dein Herz?

Kl. Verantwortung, wo gehörst du hin und wo kommst du her?

...
also ich hab das Gefühl, ich will daß du verschwindest

Th. ok. sags ihr

Kl. Ich will das du verschwindest

...
verschwinde, jetzt

Th. genau, du bist der Chef in deinem Unterbewußtsein

Hau ab, hau jetzt ab HAU AB !!! ... sehr lange laut ...

Th. unterstützt, schreit immer wieder JA hinein

Kippunkt

Unterstützung des Energieflusses

durch Mitschreien und Halten von

hinten

Th. jetzt kuck mal, jetzt muß sie dich gehört haben

Kl. atmet erschöpft aus ...

....

Th. Was ist jetzt?

Kl. also ich merk. daß es jetzt weiter ins Herz geht, ich fühl, das die Grenze weiter hinten ist

Th. jetzt fühl mal wie das jetzt ist

Erfühlen der neu entstandenen Qualität

Kl. also hinter mir hab ich das Gefühl es umschließt mich noch völlig,
aber vor mir hab ich mehr Platz

Th. Kannst du das jetzt mal spüren, was du jetzt selbst bewirkt hast

Stärkung der Handlungskompetenz

durch Spiegeln

Kl. ja Licht, Freiheit ..

Th .. du hast deinen Willen jetzt sehr verständlich geäußert

und es ist was passiert, die hat gehört

kannst du das erst mal tief in dich aufnehmen?

ja genau

...

Zeit lassen zum Aufnehmen des Neuen

Kuck mal was weiter passiert

Kl. Ich möchte daß du hinter mir auch verschwindest, das du gehst,
das du mir den Freiraum zum Atmen läßt
Ich möchte wieder atmen, mich wieder bewegen können, ohne
das du hinter mir bist oder vor mir oder neben mir
.. auch vom Kopf möchte ich das du verschwindest, auch dort brauche ich
den Freiraum, für mich

Th. reagiert die

Kl. interessant ja

Th. jetzt hast du dir erstmal Respekt verschafft
schön Stärkung des bewußten Ich als Chef der Innenwelt

..
Was ist das für ein Gefühl, die hört auf dich

Kl. Momentan bin ich eher in dieser Freiheit, die ich genieße

Th. ja .. genieße
...
genieße das Stück Freiheit

Kl. da kommt Angst?

Th. kannst du sie da sein lassen

Kl. ja

Th. hat sie eine Gestalt

Kl. nee, die Angst ist hier so

Th. sag ihr, Angst ich spüre dich

Kl. Angst ich spüre dich

Th. wie ist das für die Angst, wenn du sie wahrnimmst

Kl. Aha

Th. Aha?
Ist das neu für sie, daß du sie wahrnimmst

Kl. nee

..
es ist eigentlich fast ähnlich der Verantwortung, sie fließt jetzt in dieses freie
Stück, was geschaffen ist

Th. Wie ist das für dich, kaum ist mal etwas Freiraum geschaffen, da kommt jemand neues
der sich da in den Weg stellt, verstehe ich das richtig?

Kl. Na das ist wie so ein, ähnlich dem Nichts aber doch anders

Th. sag es ihr

Kl. Angst du bist ähnlich dem Nichts aber doch anders
du bist wie so ein Dämon, ein Gespenst

Th. Ist das wieder so jemand, der dich vom Losgehen abhält?

...

Kannst sie auch einfach mal fragen, was sie jetzt von dir will

Kl. Angst, was willst du jetzt von mir

...

mir die Augen verschließen.

Ich hab das Gefühl es verschließt sich hier so

Th. sie will dir die Augen verschließen?

Kl. Hm

Th. wie ist das für dich? Das willst du dir gefallen lassen?

Scheibchen als
Aufforderung zur Konfrontation

Kl. nee

Th. dann sag es ihr

Kl. Ich möchte nicht, daß du meine Augen verschließt, ich möchte, daß du genau dorthin verschwindest, wo die Verantwortung ist

Th. Kuck mal ob die genauso dir hört

..ob sie es verstanden hat, daß sie auf dich zu hören hat

Kl. Ich hab das Gefühl, ja

.. du weichst, und trotzdem hab ich das Gefühl, du lauerst überall da, wo ich gerade unaufmerksam bin und versuchst hineinzudringen

Th. bist du damit einverstanden, oder

Kl. so'n Mischmasch

einerseits, würd ich gern ne Mauer davor ziehn daß du nicht mehr hereinkommst, andererseits, möchte ich aber nicht, daß ich immer mehr Mauern um mich herum schließe, die nichts heraus lassen

Th. Du kannst jetzt mal kucken wo der Abgrund ist, du wolltest ja - dann kam die Verantwortung dazwischen, dann kam die Angst und du wolltest ja eigentlich weitergehen.

Vielleicht kannst du ja weitergehen mit der Angst?

Versuch der Rückführung zum Abgrund
Faden verloren? neuer Schauplatz

Kl. Ich hab so das Gefühl, daß mich das alles so umgibt, wie so ein Brunnen

Th. das heißt du bist drin?

Kl. Ja, zwar hell, aber das ist wie eine Mauer, die geschaffen wurde und es kommt zwar nicht rein, aber ich kann auch nicht mehr raus

Th. wie fühlst du dich in dem Brunnen da?

Kl. ja es ist nicht unten, es ist nicht dunkel, es ist wie eine weite Fläche es sind ringsum Mauern da aus Feldsteinen, wie ein Schutz

Th. sag es ihr, Mauer du bist wie ein Schutz direkte Ansprache

Kl. Mauer du bist wie ein Schutz für mich

Th. und jetzt fühl mal in dich rein, ob du den Schutz jetzt noch brauchst, oder ob du bereit bist ein Stück von dem Schutz aufzugeben und zu kucken, was hinter der Mauer ist. Kannst auch vielleicht mal rangehen, mal über den Rand kucken Aufforderung zur Handlung, zur Aktion rangehen, drüberkucken

Kl. Da denk ich eher, mich dort auf die Wiese zu legen, wo die Sonne scheint

Th. die Wiese ist innerhalb der Mauer?

Kl. ja

Th. ok. dann tu es. leg dich auf die Wiese

Kl. also, einfach jetzt nicht die Kraft zu brauchen da drüber zu kucken

Th. ja ok. sag der Mauer ich hab jetzt nicht die Kraft über dich zu kucken

Kl. Ich weiß was dort ist, dahinter ist alles schwarz, alles dunkel innerhalb dieser Mauer ist es jetzt Licht und Wärme, da draußen ist es dunkel Angst der Kl. könnte gespiegelt werden

Th. ist es so etwas was du dir jetzt geschaffen hast, so ein Stück, innerhalb der mauer mit Licht und Wärme Stärkung des Ego

Kl. jetzt gerade?

Th. hm

Kl. ja

Th. weil vorher war es ja anders möglich wäre spiegeln: Das hast du dir jetzt geschaffen
möglich wäre weiter: Könnte es außerhalb der Mauer nicht auch so sein? Welche Qualität bräuchte der Bereich außerhalb, vielleicht als Farbe ...
oder vielleicht Mauersprengung (soviel wie verkräftbar) vorschlagen ...

Kl. ich glaub deshalb möchte ich das jetzt auch nicht verlassen

Th. das ist in Ordnung
... liegst du schon auf der Wiese?

Kl. ja, eigentlich sitzen

Th. Du kannst jetzt in dich aufnehmen, wie es dort ist genießen lassen des Erreichten

Kl. einfach nur Sonne

...
und ich bin auch alleine auf der Wiese und das ist einfach nur schön

Th. ich kann dir auch Musik anmachen Verstärkung der Empfindungen

Kl. nee, das ist einfach nur schön

...

ich merk auch, daß es jetzt anfängt zu rufen, die Mauern kommen auf mich zu

Th. Frag sie was sie wollen die Aufgaben wollen erlöst werden
sie kommen von allein,
könnte deutlicher gespiegelt werden

Kl. Mauern was wollt ihr mir damit sagen?
.. das ich einfach Grenzen setzten muß

Th. haben die Mauern das gesagt? Es könnte das Ausweichen der Kl. sein

Kl. das spür ich so, daß diese Weite bleibt, dafür muß ich sorgen
also muß ich sagen deine Grenze ist dahinten. Laß mir den Platz

Th. Geh mal in eine Situation im Alltag, wo es erforderlich ist, daß du dir deinen Raum
schaffst Wechseln in Realebene, Überprüfung

Kl. es erscheint mir momentan alles so diffus, daß ich das gar nicht hin kriege

Th. nimm das was kommt, egal wie diffus es erscheint

Kl. es ist eher die Vergangenheit, das ist das Haus wo ich gewohnt hab
das sind Jutta und Werner

Th. sind die da jetzt?

Kl. kann ich nicht so genau sagen, ich glaub mit ihren Forderungen schon

Th. Was fordern die von dir?

Kl. das ich alles so mache wie sie es wollen

Th. wie ist das für dich, also was konkret fordern die?

Kl. momentan, früher war das ich das Haus ordentlich mache, und jetzt ist es
eher so das ich verschwinde aus ihrem Leben - ohne Forderungen

Th. Aha, wer sagt das von den beiden?

Kl. Jutta

Th. Jutta sagt „verschwinde aus meinem Leben, ohne Forderungen“
wie ist das für dich?

Kl. eine Mischung zwischen Wut und Angst und Traurigkeit

Th. sag es ihr direkt

Kl. hustet
Ich hab das Gefühl Jutta, daß ich versucht hab dir viel zu geben und es tut mir weh,
wenn das alles keinen Anklang findet, daß du es nicht siehst, was ich tue für dich, getan
habe für dich

Th. Sag ihr mal was du getan hast für sie

Kl. Ich habe versucht für dich eine Tochter zu sein, in guten wie in bösen Tagen einfach da
zu sein, und ich glaube ich hab zu viel Verantwortung dafür übernommen. das ist mir

jetzt bewußt

Th. Sag es ihr mal wie es für dich ist mit der Verantwortung

Kl. Die Verantwortung drückt mich, diese Erwartungen von dir,
sie haben mir die Luft genommen zu atmen und die haben mir auch die Freiheit
genommen zu leben wie ich es wollte und brauch
Ich hab nur noch so gelebt, dem allen gerecht zu werden, was du gewollt, gefordert hast

Th. hört die dich jetzt? möglich wäre: Sag ihr, daß du nicht mehr bereit
bist, für sie Verantwortung zu tragen!

Kl. Es ist so ein Trotz
Sie ist ein fach trotzig
Du bist einfach trotzig, wie so ein kleines Kind, was es nicht begreifen will
.. und ich habe es einfach nicht erkannt, daß es der Druck ist, der von dir
kommt, ich habe immer gedacht, daß es dein Mann ist, der mich einengt
aber er ist nur das Schutzschild, deines und dein Schwert, was du in die Hand
nimmst und führst

Th. kuck mal wie die reagiert, auf das was du sagst

Kl. sehr machtvoll, also ich hab das Gefühl sie nimmt dieses Schwert in die Hand

Th. was macht das mit dir

Kl. ...
wie als würd ich mich dem entgegenstellen
in mir ist zwar Angst, aber äußerlich nicht
...
also stell ich mich der Situation

Th. ja, sag mal Angst ich spüre dich vielleicht besser wäre:
genau, stell dich der Situation
Brauchst du auch ein Schwert?
<= als Scheibchen

Kl. Angst ich spüre dich
...
und ich möchte auch die Situation gern geklärt haben, Jutta, weil die mich belastete
ich möchte das ganz klare Linien gezogen werden, nee nicht Linien gezogen werden,
daß einfach Klarheit hinein kommt

Th. jetzt frag mal die Jutta, versteht die dich was du mit klaren Linien meinst?

Kl. Ich glaube nicht, weil sie in ihren Mustern lebt
sie hat nie verstanden, sie lebt nur für sich
Du lebst nur für dich und deine Krankheit, du bist eigentlich nur krank,
damit du überhaupt leben kannst
dir überhaupt dies oder jenes gönnen kannst, alle bemitleiden dich
du arme Frau - und jetzt hast du kein zu Hause mehr,
aber keiner sieht es ob ich kein zu hause mehr habe
und das ich mit den Kindern jetzt in einer Umgebung lebe, wo ich nicht zu Hause sein
kann, und es geht nicht nur dir schlecht, es geht auch uns schlecht

Th. Hört sie dich jetzt?

Kl. Es ist immer noch dieser Trotz, es ist so eine Statue

Du bist wie eine Statue, eisig und kalt
hustet ... lange

Th. Frag mal den Husten, ob er was zu sagen hat Möglich wäre: Woher kennst du diese eisige kalte Statue in deinem Leben? (Bezug zur Mutter?)

Kl. das ist einfach von dem Schreien, weil ich so dolle erkältet bin. es ist alles so gereizt

Th. Sag's mal der Jutta, es ist alles gereizt in dir

Kl. hustet, Jutta ich kann nicht mehr reden, weil alles in mir so gereizt ist
Du nimmst mir die Freiheit zum Leben, oder ich gebe dir wahrscheinlich zuviel Raum in mir

Th. genau, wie ist das mit der Grenze. Zeige Jutta deine Grenzen.
Aufforderung zur Handlung

Kl. Jutta, du bist für mich wie eine Statue, die da fest steht, wie aus Eisen unbeweglich, kein Schritt vor, kein Schritt zurück

Th. Was macht das mit dir. Das ist die, die du dir als deine Mutter ausgewählt hast .. und dir Mühe gegeben hast ihre Tochter zu sein

Kl. Das ist ein ganz ganz klein wenig - wirklich verschwindend gering Wut eine große Leere und eine Lethargie
.. dieses Gefühl wieder zu jemand falschen Vertrauen gefaßt zu haben

Th. sag es ihr Möglich wäre Wiederholung des Mustersatzes Ich vertraue mir nicht.

Kl. hustet, Jutta es ist mir vertraut, daß ich zu den falschen leuten Vertrauen fasse, und trotzdem macht es mich so handlungsunfähig
.. so leer und so traurig

Th. Kannst du die Traurigkeit dasein lassen?

Kl. ...
das ist genau wie die Verantwortung und die Angst, es ist so was diffuses, aber eher grau
Traurigkeit du bist für mich eher grau, wie ein Nebel, aber nicht überall, sondern so immer wieder da und umgibst mich, und eigentlich wär es mir lieb, wenn du dich mal in Formen verpackst, in Form einer Gestalt, von einem Tier, oder

Th. Du kannst es ihr so mitteilen, das sie das tut Einforderung klarer Anweisungen

Kl. Bitte zeige mir, wer du wirklich bist
...
Zeig es mir in Form eines Gegenstandes oder Lebewesen

...
komisch, ich glaub ich will das nicht wahrhaben aber es ist 'ne Axt

Th. es ist so wie es ist
sag ihr, Axt ich will es nicht wahrhaben, daß du die Traurigkeit bist

Kl. Es ist für mich ist ganz unwahrscheinlich und ich will es auch nicht wahrhaben, daß du in Form einer Axt zu mir kommst

Th. Kannst auch fragen, warum bist du gerade eine Axt

Kl. Warum bist du eine Axt
weil ´ne Axt einfach spaltet, weil sie zuhaut, ganz tief

Die innere Weißheit ist bereit für den Ausbruch von heftigen Gefühlen, die innere Weißheit führt den Prozeß ich begleite

Th. was macht das mit dir? Ich drücke möglichst nicht in Aktionen, sie sollten aus der Klientin heraus geschehen

Kl. es gibt mir den Gedanken ein, denen gebe ich die Macht die Axt in die Hand zu nehmen

Th. Frag mal die Axt, von wem sie in die Hand genommen werden will

Kl. Von wem willst du in die Hand genommen werden
.. von mir

Th. willst du sie in die Hand nehmen? Ist sie wirklich bereit?

Kl. schon, aber ich glaub ich hab schon oft vergessen die in die Hand zu nehmen

Th. bist du jetzt bereit die in die Hand zu nehmen

Kl. Ja

Th. ok. hier ist die Axt Dyhande wird gegeben

Kl. atmet aus

Th. probier mal Ermunterung

Kl. ich glaub ich möchte jetzt nicht zu hauen

Th. hm. Spür mal was du möchtest, vielleicht möchtest du einfach die Axt in der Hand spüren?
Spür mal was es mit dir macht, wenn die die Axt, die Traurigkeit in der Hand hast

Kl. es ist gut so

Th. Kannst auch die Axt fragen, wie es ihr geht, wenn du sie in der Hand hast

Kl. Axt, wie geht es dir, wenn ich dich in der Hand habe
...
gut

Th. Ist das so etwas wie sie gehört zu dir

Kl. ja

Th. Kannst du das so annehmen, das das deine Traurigkeit ist?

Kl. Ja, weil sie ist ein Teil von mir es fehlt der Hinweis zur direkten Ansprache. Die Klientin hat dennoch eine bedeutende neue Erfahrung gemacht. Sie verbindet sich mit ihrer Traurigkeit und nimmt diese als etwas aktives -

zumindest symbolisch - wahr.

Th. Wie geht es dir da, wenn du das so wahrnimmst

Kl. na das ist eine Vertrautheit, wie eine gute Vertrautheit, wie, es ist gut, das du mich in der Hand hast, und auch dieses Gefühl dafür aufpassen zu sollen, daß die Axt niemand anders in die Hand nimmt

Th. der dir dann damit Angst macht, so was?

Kl. Es wundert mich, weil Traurigkeit ist ja eigentlich etwas, was einen nur selber befällt, es ist ja immer nur die eigene Traurigkeit, es wundert mich das ich dich aus der Hand gegeben haben soll, und wie das passiert

Th. du kannst dich von der Axt dahin führen lassen, an den Punkt, wo du sie aus der Hand gegeben hast

Die Axt kann zu einem inneren Helfer werden

Kl. Axt führe mich dahin, wo ich dich aus der Hand gegeben habe, wo ich dich vergessen habe

...

da fällt mir die Situation mit dem Pfarrer K. wieder ein, wo ich ihm gesagt habe, daß ich keinen Zehnt in die Gemeinde gebe und das ich sein Spiel auch durchschaut habe

Th. sei jetzt dort und sag es ihm

Einforderung des Hier und Jetzt

Kl. Ich werde keinen Zehnt in die Gemeinde geben, sondern ich glaube, daß sie einfach das Geld und alles was sie umgibt mißbrauchen
da hab ich das Gefühl, ich muß die Axt gut festhalten
aber ich versteh nicht, wie das zusammenhängt

Th. Du brauchst das auch nicht zu verstehen, kuck einfach was passiert, du hast dem das jetzt gesagt. Wie reagiert der in Konfrontation halten

Kl. Der ist ja kaum noch da, Du bist kaum noch da in meinem Leben,
ich glaube wir haben schon miteinander abgerechnet
und von daher glaube ich, ich habe einfach die Axt an dem Platz vergessen
.. und ich möchte, daß du ganz aus meinem Leben verschwindest, nicht einmal mehr als Gedanke oder als Zwerg, sondern das du ganz weg bist
Das sie einfach sich komplett aus meinem Leben herausnehmen, komplett

Th. Kuck mal ob der hört

Kl. Da kuckt immer noch der Kopf raus
... schlägt drauf

ca. 1 _ min

Verstärkung des Energieflusses
durch Hand auf dem Rücken und
akkustisch

... Ich glaube, ich hab meine Traurigkeit nie an dem Ort, wo es hingehört rausgelassen in Form von Wut oder so, sondern ich hab das runtergeschluckt und bin losgetrabt und hab einfach das so akzeptiert, wie es war

Th. Hast du die Traurigkeit dann vergessen?

Kl. ja

Th. Frag mal die Traurigkeit, wie es ihr jetzt geht

Kl. Traurigkeit, wie geht es dir jetzt

...

dadurch das wir uns wiedergefunden haben
es ist schon ein ganz angenehmes Gefühl, jemanden wiedergefunden zu haben, der
mir wertvoll ist

Th. ja sag es ihr, du bist mir wertvoll

Kl. Du bist mir wertvoll Traurigkeit

Th. Kannst du sie da jetzt irgendwo fühlen

Kl. Schon im Herzen, also so das etwas angekommen ist

Th. Sags ihr das sie angekommen ist in dir

Kl. Du bist angekommen in mir Zeit zum Spüren lassen

...

...

also ich merke die Situationen heute, sich misbraucht zu fühlen ..

Th. .. ja wer ist da, Katrin mit wem redest du?

Kl. eigentlich ist es der Heiko

Th. was willst du ihm sagen

Kl. das es mir weh tut, daß er mich nie so angenommen hat wie ich bin

Th. sags ihm

Kl. Heiko, es tut mir weh, das du mich nie so angenommen hast, wie ich wirklich bin

Th. jetzt kuck mal ob er dich hört

Kl. und ich möchte das du jetzt da bist
ich möchte, das du mich jetzt ansiehst
ich möchte, das du mir jetzt zuhörst
ich möchte, das du einfach hier bist

Th. kuck mal ob das eintritt, was du willst

Kl. das ist ein Mensch, der dasitzt, mit niedergeschlagenen Augen,

Th. sag es ihm

Kl. Du sitzt da mit niedergeschlagenen Augen, und ich glaub du hörst mir nur
zu, weil du es so gelernt hast jemand anders zuzuhören ..

Th. .. aus Höflichkeit?

Kl. aus Höflichkeit, und es ist die falsche Höflichkeit die mich so ankotzt,
die ich einfach nicht mehr möchte
Ich will keine Geschenke mehr, irgendwas was du tust, sondern ich will einfach
das du mir zuhörst und das du mir ganz zuhörst und nicht jaja sagst und denkst,
laß die quatschen, ich möchte das du die blöde Höflichkeit ablegst
und auch dieses nicht zuzuhören, Dinge die dich nerven, du hast Angst, das du bröselig
wirst, das deine dicke dicke Mauer aufbricht, wenn du die Augen hebst

Th. du kannst auch sagen, ich hab Angst, das meine dicke dicke Mauer bröselig wird

Spiegelung auf Klientin selbst
oben wurde mehr gesurft in diesen Situationen
Jetzt scheint die Zeit reif für den Bezug von
den anderen auf sich, .. und es gelingt:

Kl. und ich hab auch Angst, das meine dicke Mauer bröselig wird, genau wie du

Th. könnt ihr euch jetzt ansehen vielleicht wäre besser die eigene Mauer hier
anzuschauen und mit ihr wenn ggf. nichts
mögl. ist eine Verabredung zu treffen

Kl. es ist so ein hin und her, also mal ja und mal nein

Th. wie ist das für dich, reicht dir das? Konfrontation herausfordern

Kl. nee

Th. sag es ihm

Kl. Ich möchte, das du mich ganz ansiehst, du mir ganz zuhörst, Heiko
und ich fühl mich einfach nur an so vielen Stellen nur getreten.
wie so ein Spielzeug, mit dem man immer mal gespielt hat und das
man wegwirft, weil es langweilig geworden ist
wo keine Standhaftigkeit da ist und keine Festigkeit, du hast damals in
der Brandnacht zu mir gesagt, wir bauen das alles wieder auf, du warst
völlig zerstört am Boden und warst einfach da, dein innerster Kern war einfach da,
und jetzt ist es so, daß du dich hinter die Leute stellst, die mich nicht verstehen,
und das du mich in die Rolle ziehst, das ich die Schwierige, die Unnormale bin
das mit mir alles nicht stimmt, und genau das fange ich jetzt an wieder aufzubauen

Th. hört er dir jetzt ganz zu ?

Kl. nee, mit niedergeschlagenen Augen, wo ich nicht genau weiß

Th. .. und reicht dir das?

Kl. nein.

Th. dann mach dich verständlich, was du willst

Kl. Ich will das du mir jetzt zuhörst
und ich will das du aufhörst, mich nur nach Äußerlichkeiten zu betrachten
oder aus deiner Angst heraus so abzublocken

...

Heiko, ich glaube das du dich ganz doll abschottest, weil meine Gefühle so groß sind
in mir für dich
und weil es mir schwer ist, mit dir auf so engen Raum zu leben, zwar ist das Schloß groß
aber es ist mir trotzdem zu eng
und ich wünschte mir einfach, das du deine wahren Gefühle äußerst, das du aufhörst
diese Mauern aufzubauen

Th. sage, ich will aufhören, diese Mauern aufzubauen

Kl. Ich will aufhören, diese Mauern aufzubauen

Th. es sind deine Mauern, Katrin

Kl. hm ... s. oben

..
die sind aus Angst und aus Respekt vor ihm

Th. sag es ihm

Kl. meine Mauern sind Angst und Respekt vor dir
Angst etwas zu zerstören, was wir mühevoll aufgebaut haben
und ich möchte davon laufen
ich bin gerade dabei wieder meine Sachen zu packen und einfach davon zu laufen
weit weg, um dich nie wieder zu sehen

Th. Interessiert, den das, was du erzählst?

Kl. Nee

Th. Was macht das mit dir?

Kl. Das ist die Lethargie

Th. Willst du dieses dasein lassen, oder willst du, das er jetzt endlich zuhört
Du kannst dich in deinem inneren entscheiden

Y - Frage
und Frage an die innere Weißheit

Kl. ich glaub momentan ist die Lethargie überwiegend

Th. hm, ok.
wo kannst du sie überall spüren

Kl. hier so im Brustbereich
wie so eine Leere halt
Ich bin traurig. Kannst du mich in den Arm nehmen Ute?

Kl. ich glaube ja und ich glaube aber auch, das es die Traurigkeit ist komischerweise

Th. nimmt Klientin in den Arm
Laß die Traurigkeit da sein, atme
nach langem Geschehenlassen Kippunkt ?

Nimmt Heiko dich so wahr?

Kl. Er - du schaust weg.

Th. Laß mal die auftauchen, für die es wichtig ist, deine Traurigkeit zu sehen

Gefühl da anbinden, wo es hin gehört

Kl. Mutter und Vater
Mutter, du kuckst verschreckt
der Vater sagt, er getraut sich nicht hinzukucken
ja, ich bin traurig - lange habe ich diese Traurigkeit runtergeschluckt
und Verantwortung für euch übernommen. ständige Unterstützung
Jetzt laß ich die traurigkeit einfach da sein durch Bejahung
egal wie es Euch damit geht. Ich bin jetzt einfach
nur traurig. Ich will jetzt auch gar nicht mehr weiter machen.
Ich will nur die Traurigkeit spüren. Kuckt es euch an

Weinen

abfließen lassen

...

- Th. Wir gehen jetzt noch mal zum Ausgangsbild zurück.
Du kannst sehen, ob sich da etwas verändert hat und
du kannst dich mit allen verabreden, mit denen noch etwas
zu klären ist
Geh zurück zu der Leiter.
- Kl. Ist es die heutige Leiter, die du meinst?
- Th. von heute
- Kl. dann bin ich schon oben angekommen
- Th. was ist da um dich herum?
- Kl. ein Podest, dann kommt auf jeden Fall die nächste Leiter
- Th. also erst ein Podest, dann kommt die nächste Leiter es geht weiter
- Kl. ja
- Th. aha, kuck dich mal um, was du wahrnimmst
- Kl. ich steh wie im Kartenhaus, also soviel nehm ich eigentlich nicht wahr
- Th. ruf noch mal die Personen auf die heute aufgetaucht sind,
da war der Pfarrer, deine Mutter, der Vater, Heiko, Jutta
ruf die mal alle auf das Podest und kuck dich mal um
- Kl. Jutta komm mal auf das Podest
die ist noch immer so ne Eisenstatue
- Th. sag es direkt
- Kl. du bist noch immer so 'ne Eisenstatue, bewegst dich nicht vom Fleck
aber ich glaube das sind einfach deine Verletzungen, die nichts mit mir zu tun haben
- Th. kuck mal ob sie da nickt der den Kopf schüttelt
- Kl. da hab ich das Gefühl, sie versucht ihr Gesicht nicht zu verlieren
also die würde mir das nie zeigen
- Th. jetzt fühl mal in dich rein, ob es mit der Jutta noch was offen ist,
ob du dich mit der noch mal verabreden mußt, oder ob das alles nicht deins ist
und ob du sie ziehen lassen kannst
- Kl. nee, da ist schon noch ne Menge offen, aber das ist nicht heute zu klären
- Th. ja
- Kl. Ich würde gerne die vielen offenen Sachen mit dir klären, aber solange du so eine
Statue bist, können wir nicht miteinander reden
und ich hoffe auch, das es irgendwann soweit sein wird, das wir miteinander reden
können
- Th. kuck mal ob sie einverstanden ist, das du dich mit ihr verabredest

Kl. da kommt keine Antwort

Th. brauchst du die Antwort?

Kl. das ist in Ordnung, Ich weiß das ich das später mit ihr noch mal bearbeite

Th. Sag es ihr noch einmal direkt

Kl. Ich weiß, das wir später noch einmal .. miteinander zu reden haben

Th. Ja. Gut, jetzt kuck dich mal um, wer da noch da ist

Th. Heiko?

Kl. also ich seh dich .. zusammengesunken ..
Ich weiß momentan überhaupt nicht, wie wir das klären können
Aber ich hoffe einfach, daß wir irgendwann die Worte finden, das wir uns
verstehen, richtig verstehen
meine Erwartungen nicht mehr so hoch sind, oder das ich viel mehr akzeptiere
und das du einfach offen läßt für mich

Th. kuck mal wie der reagiert, ob der einverstanden ist damit

Kl. Also ich hab da jetzt keine Regung, aber ich hab das Gefühl, daß das in Ordnung
ist, wenn wir uns da verabschieden

Es tauchen noch die Schwester, die Zipfelmütze vom Pfarrer, die Verantwortung, die Angst
und der Abgrund auf. Die Verantwortung läßt sie jetzt zum Abgrund gehen. Die Angst ist
bereit mit ihr mitzugehen. Sie hat die Axt in der Hand. Sie verabredet sich mit dem Abgrund -
das nächste Mal einen Schritt in den Abgrund zu tun. Ich spiegle ihr, daß die Dornen, in denen
sie sich anfangs verhangen hatte, weg sind und sie nun frei für den nächsten Schritt ist. Es
werden mit allen Auftauchenden Verabredungen getroffen. Vertrauen fehlt.

Th. wie fühlst du dich?

Kl. Es hat etwas gebracht. erleichtert
Es ist ein gutes Gefühl, etwas rauszulassen

Nachgespräch:

Themen

- Vertrauen fehlt
- sie trägt Verantwortung für Mutter und Vater
- fliehen wollen / weggehen
- niemand ist für mich da
- Gefühle sind weitgehend verdrängt
- Schwere und Schmerz sind das einzige Vertraute

Ich spiegle ihr, daß sie sozusagen immer auf der Flucht vor ihren eigenen Gefühlen ist, was
sich in den kaum Reaktionen der „Anderen“, vielen immer neuen Schauplätzen und ständigem
Erzählen über .. zeigt. Ich sage ihr: Es ist alles deins!

Da wo es ihr gelungen ist, ihre Gefühle auszuagieren (den Pfarrer in Grund und Boden
prügelt, die Verantwortung energisch zurückweist) sind gravierende Veränderungen
eingetreten, da wo sie etwas Traurigkeit zulassen konnte, hat die Mutter etwas reagiert durch
das Spüren und den Ausdruck der Gefühle.

PS. Im Nachhinein sehe ich, daß es gut gewesen wäre, bei weniger „Schauplätzen“ zu
bleiben, bzw. die Personen / Anteile des vorhergehenden zum neuen mitzunehmen.

Außerdem sehe ich, daß der Abgrund, bis auf den Schluß, verloren gegangen ist, genauso wie die Überprüfung im Alltag, wie sich das neu Errungene dort auswirkt, was sie ggf. damit manifestieren kann.

Als erste Person taucht Jutta auf, die die Beziehung zur Mutter repräsentiert. Beide tauchen immer wieder auf, aber es ist kaum direkter Kontakt möglich.

Ich hätte öfter probieren können, sie selbst auf jemanden zugehen zu lassen.