

Sonja

MISSBRAUCH AUFARBEITUNG IN 31 SYNERGETIK SESSIONS

BERND JOSCHKO

Sonja

Kurze Zusammenfassung Therapieverlauf 1. – 15. Sitzung

Probesitzung: „Die kleine Sonja zum Leben erwecken.“

Erster Kontakt zur kleinen Sonja: auf beiden Seiten totale Ablehnung
Der Missbrauch durch den Cousin zeigt sich im Bild eines Wolfes.
Sonja ist aus dem Körper und fühlt absolutes Alleinsein.

2. „Wolf“ – Heuschnupfen

Sonja nimmt die Kleine in Kampfhaltung, immer auf der Hut zu sein und aufpassen müssen, wahr. Sie zeigt Abwehrhaltung, aber auch Zerstörungswut. Es ist für sie ein Überlebenskampf.
Sonja selbst fühlt die totale Energielosigkeit, bis hin zu Selbstmordgedanken.
Von Vater und Mutter – der Religion – ist sie vollkommen abgeschnitten. Sie fühlt sich absolut allein.

3. „Inneres Kind“

Grosse Energielosigkeit. Sie ist aus dem Körper und will nichts mehr spüren. Gefühllosigkeit ist das Thema der ganzen Familie und Ursache des Missbrauchs durch den Cousin. Sonja bearbeitet ihre ganze Familie mütterlicherseits. Der Missbrauch durch den Opa zeigt sich.

4. „OP – Papa – Wolf“

Selbstähnliche Situation im Krankenhaus mit den Ärzten: ausgeliefert und hilflos sein. Dort hat Sonja den Wunsch tot zu sein. Sonja befreit sich zunächst als Grosse aus der Situation und holt dann ihre Eltern, die eigentlich auf sie aufpassen müssten. Sie kann den Papa erreichen und ihn zurückerobern. Er hilft Sonja mit dem Wolf.

5. „Schleim – Ekel“

Der Opa ist die Ursache für den Schleim in der ganzen Familie. Sonja hilft ihrer Tante und Mutter gegen den Opa und verschafft ihnen einen liebevollen Vater.
Unterstützung von der Mama gegen den Wolf.
Die kleine Sonja und die, die sterben will, integrieren sich daraufhin.
Autonomes Schlussbild, in dem der Missbrauch durch den Cousin nicht mehr stattfindet.

6. „Innere Frau“

Durch den Missbrauch völlige Erstarrung ihrer Sexualität. (verdorrte Pflaume)
Die innere Frau vermittelt folgende Botschaft: sich selbstbewusst, ohne Scham, zeigen. Sich bewusst als Frau zeigen.

Sonja holt verdrängte Anteile, Kinder, die für Lachen, Freude, Unbeschwertheit stehen, ins Leben zurück.

7. „Gummihaut“

Die Haut bedeutet eingesperrt, gefangen sein, keine Luft bekommen (Asthma), aber auch einen Schutz. Zwar kämpft Sonja dagegen, dann jedoch folgen Resignation und Erstarrung. Aufbrechen der Erstarrung durch Rebirthing und Schlagen mit dem Dhyando. Es geht um die Befreiung von unterdrückter Wut und Aggression gegenüber den Missbrauchern und ihrer Familie.

Die Hülle ist sehr zäh, woran der Opa 30% und fehlende Liebe und Fürsorge 70% Schuld sind.

8. „Opa“

Aufdeckung des Missbrauches durch den Opa.

Sonja erkennt ihr Muster: wenn es ihr zuviel wird, es um das Fühlen geht, erstarrt sie und geht aus dem Körper.

Sie hat Zweifel und will ihre Familie nicht verraten. Damit würde sie den gefangen Schattenanteil, der für das pulsierende Leben steht – ihr Leben, weiter unterdrücken. Sonja schlägt sich aus der Resignation und Erstarrung und erfährt Annahme durch die Familie.

9. „Lebenspower 40 – 100%“

Es fällt Sonja schwer sich im Leben aufrecht zu halten und sie möchte sich lieber in eine Wasserpflanze auflösen. Grosse Erstarrung ihrer Mutter gegenüber. Sonja lebt mit max. 40% Power.

Sonja gewinnt die Erkenntnis, dass sie diese negativen Erfahrungen im Leben sehr stark machen. Sie entscheidet sich jetzt mit 100% Energie ihr Leben anzugehen und erfährt eine neue Kindheit, die viel liebevoller und leichter ist. Michael, dem Missbraucher kann sie verzeihen. Der Opa verursacht noch das Gefühl von Unreinheit.

10. „Werwolf“

Sonja findet es zu gefährlich sich so zu zeigen, wie sie ist. Sie hat ein grosses Bedürfnis nach Schutz.

Sie gewinnt den Werwolf als Verbündeten und kann nun eine ganz andere Aggression und Power als in den vorhergehenden Sitzungen spüren. Es geht um Durchsetzungsfähigkeit ihrer selbst und ihrer Sexualität. Sonja kann sich am Ende der Sitzung so annehmen wie sie ist und spürt sich ganz neu.

11. „Selbstsabotage“

Sonja erkennt, dass der Sex mit ihrem Freund Stefan sie körperlich fertig macht. Es fällt ihr schwer das anzuerkennen, bisher hat sie sich lieber selber abgeschnitten und sabotiert aus Angst Stefan zu verlieren.

Sie fühlt absolute Hilflosigkeit und kein Recht etwas sagen zu dürfen. Sonja erteilt sich nun selbst die Erlaubnis zum Reden. Sie fühlt sich als Zumutung und meint ihren Körper zur Verfügung stellen zu müssen. Diese Haltung ist ein Muster ihrer Mutter

Sonja entwickelt ein besseres Verständnis über die Abläufe zwischen ihr und Stefan und erkennt, dass sie ihm ehrlich begegnen und sich ausdrücken muss.

12. „Abnabeln – Mama“

Sonja hat von Anfang an das Gefühl von ihrer Mutter nicht wahrgenommen zu werden. Sie bräuchte mehr Souveränität und Selbstbewusstsein um ein 100% Ja zu ihrem Leben zu haben. Als Gegenpol zeigt sich erst mal der Gedanke an den Missbrauch und den Opa und ein 100% Nein. Sonja verwandelt sich in Matsch. Dieses Nein zeigt sich auch in ihrer depressiven Lebenshaltung. Sonja wird zu Erde auf der Blumen wachsen, das kann auf eine Regeneration des 1. Chakras hinweisen.

Die Einflüsse der Erziehung werden Sonja klar: die religiöse Haltung ihrer Mutter und ihre fehlende Anbindung an Gott oder die Liebe.

Ausserdem haben ihre Eltern vermittelt, dass sie nicht froh sein und lachen darf.

Sonja will geliebt und anerkannt werden, daher fällt ihr das Abnabeln schwer. Sie entscheidet sich bewusst dafür und trennt die Verbindung zu ihrer Mutter.

13. „Inneres Kind“

Die kleine Sonja stellt sich so dar: von der Welt abgewandt, wütend, traurig, allein (aus dem Körper), erstarrt. Alle – auch Sonja – lehnen sie ab.

Sonja lässt sich hier zum ersten mal tief von der Einsamkeit des Kindes berühren.

Sie erkennt, dass ihr Verhältnis zu ihrer Mutter bewirkt, dass sie selbst keine Kinder hat. Wut und Resignation der Mutter gegenüber, die Sonja mit der Energie des Werwolfes durchbricht. Dahinter kommt eine tiefe Verzweiflung zum Vorschein die Mutter zu erreichen. Damit kann Sonja zu ihrer Mutter eine Verbindung schaffen. Ihre Mutter nimmt sie als Kind jetzt an.

Sonja selbst meint sich das Recht auf Kinder verwehren zu müssen, weil sie eine Abtreibung hat machen lassen. Sie stellt den direkten Zusammenhang zu ihrer Mutter her und fordert, dass ihre Mutter sie auch in dem Punkt annimmt.

14. „Wachspuppe“

Alle vergrabenen Anteile, durch den Missbrauch abgespaltene Kinder, kommen ans Licht.

Sonja zeigt hohe Handlungskompetenz in ihrer Innenwelt. Der Zweifel wird kleiner und ihre Wahrnehmung klarer.

Sie fordert von ihren Eltern Fürsorge und lässt sich tief von den toten und dreckigen Kinder berühren und nimmt sie an.

15. „Bärin“ – Innerer Reichtum und Kraft

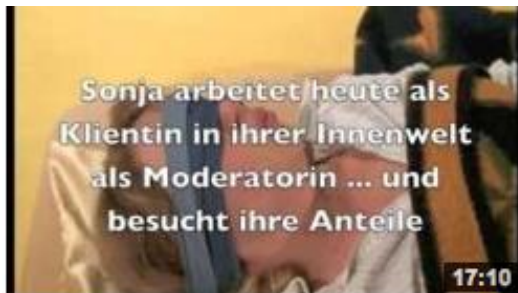
Das Eingangsbild ist zum ersten mal schön. Sonja setzt sich ehrlich mit ihrer Beziehung zu Stefan auseinander. Sie verliert beim Sex ihre Energie, weil sie keine Berechtigung fühlt, zu sich zu stehen und sich auszudrücken. Das bringt sie in eine sehr tiefe Auseinandersetzung mit ihrer Mutter. Sonja begegnet ihr mit der ganzen unterdrückten Wut und Aggression. Sie sprengt ihre durch ihre Mutter auferlegten inneren Beschränkungen. Der Vater steht zu Sonja und hilft ihr.

Im weiteren geht es darum, dass Sonja mit dieser neuen Power neue Erfahrungen in ihrem Leben macht.

Sonja Sessions 1 – 20 - Inhaltsbeschreibung

Videos sind auf YOUTUBE hinterlegt

1) Probesitzung: „Die kleine Sonja zum Leben erwecken.“



Sonja Missbrauch Session 1/31
"Aufdeckung"

Erster Kontakt zur kleinen Sonja: auf beiden Seiten totale Ablehnung. Der Missbrauch durch den Cousin zeigt sich im Bild eines Wolfes. Sonja ist aus dem Körper und fühlt absolutes Alleinsein.

Sonja gelangt durch eine Holztür in eine dunkle Höhle aus Sandstein. Der Boden ist dreckig, aber stabil und fest. Sie hat Angst. Die Botschaft der Höhle lautet: „Die kleine Sonja wieder zum Leben erwecken.“

Die Kleine liegt auf dem Boden mit leblosen Gesicht und kann sich nicht bewegen. Sie hat Fliegen um den Mund. Sonja ist traurig darüber.

Sie geht in Kontakt mit der Kleinen. „Ich möchte gerne, dass du wieder lebendig wirst. Ich möchte für die Sorgen.“ Die Kleine kann dem keinen Glauben schenken. Sie sagt, dass Sonja ihr das schon versprochen und nicht eingehalten hat.

Sonja erzählt von einer Situation im Urlaub vor 6 Jahren, wo sie bei einem Spaziergang das Bild der Kleinen, die da in dieser Höhle stirbt, sieht. Seit der Zeit hat sich Sonja dieses Bild immer wieder gezeigt.

Sonja entschuldigt sich bei der Kleinen: „Ich möchte für dich da sein, aber ich kann es nicht so, wie ich es gerne möchte. Freust du dich, dass ich da bin? Ich hab gedacht du wärst wütend auf mich.“ Die Kleine ist aber nicht wütend. Auf die Frage, was ihr passiert ist, krümmt sie sich auf dem Boden. Sie will damit zeigen, dass ihr wehgetan wurde.

Die Kleine setzt sich an den Höhlenrand und schaut hinaus. Sie zeigt damit, dass sie nicht bereit ist sich mit der schmerzlichen Situation auseinander zu setzen.

Der Therapeut rät Sonja erst mal näher in Kontakt mit ihr zu gehen und Vertrauen aufzubauen. Die Kleine sagt zu Sonja: „Du kannst doch Kinder nicht ausstehen.“ Sonja antwortet ehrlich, dass sie sie tatsächlich nicht mag, weil sie ihr Scherereien macht und sie nichts mit ihr anfangen kann.

Sonja geht mit ihrem Bewusstsein in die Kleine und spürt deren Alleinsein.

Daraufhin taucht ein Bild von der kleinen Sonja auf dem Schulweg auf, wo sie so alleine ist. Sonja nimmt sie ganz in sich gekehrt und verschlossen wahr. Sie wirkt resigniert. Sonja ist sich nicht sicher, dem Mädchen wirklich helfen zu wollen: „Ich hab auch Widerstände auf dich zuzugehen. Einerseits möchte ich es schon. Aber auf so ein bockiges Balg habe ich keine Lust.“

Sie zeigt der Kleinen, wo sie ihr Scherereien gemacht hat. „Du bist immer so schnell wütend, ungeduldig und aggressiv.“

Sonja lehnt ihr inneres Kind ab, weil sie es als schwierig und anstrengend empfindet. Das drückt sich in dem Bild aus, dass die Kleine im Eingangsbild wie tot da liegt. Dieser Teil partizipiert nicht richtig am Leben.

Es gilt nun herauszufinden, wie diese Haltung entstanden ist. Wo diese tiefe Entzweiung stattgefunden hat.

In diesem Zusammenhang taucht Sonjas Mutter auf, die zur Kleinen gesagt hat: „Mit dem Gesicht kann man sich nur verstecken.“ Die Kleine reagiert wütend.

Sonja steht auf Seiten ihrer Mutter.

Der Therapeut schlägt vor die Situation aufzurufen, die zu dieser Haltung beigetragen hat, dass Sonja ihr inneres Kind so ablehnt.

Sonja befindet sich daraufhin im Flur vor ihrem Kinderzimmer: „Da hab ich immer Angst gehabt, dass der Wolf kommt.“ Sie ist ca. 5/6 Jahre alt.

Sie geht als Beobachter dazu. Die Kleine liegt sehr ängstlich im Bett. Der Wolf lauert draussen und schlüpft dann ins Bett. Sie kämpft und schlägt erst wild um sich. Dann wird sie starr und still und bewegt sich nicht mehr. „Alles ist stocksteif.“ Sie hat ihren Körper verlassen und schwebt über der Szene.

Sonja schwebt auch als Beobachter über dem Bett. „Der Wolf sitzt über ihr und saugt ihr die Lebensenergie aus.“ Die Kleine sagt, dass ihr das öfters passiert. Sie kennt den Wolf. Es ist ihr Cousin Michael, der ca. 17/18 Jahre alt ist.

Sonja (wirkt sehr abwesend und emotionslos): „Das hätte er nicht tun sollen.“

Sie geht als Grosse mit ihrem Cousin in Kontakt: „Du siehst so komisch aus – wie so ein Käfer.“ Er nimmt Sonja nicht richtig wahr und saugt weiter.

Sonja bearbeitet das Bild des Cousins mit dem Dhyando. „Hör auf!“ Er reagiert daraufhin. Sonja: „Du darfst die Sonja nicht aussaugen. Die kann sich nicht mehr bewegen. Und heute hab ich immer noch soviel Angst. Ich möchte gerne ein schönes Leben führen...Er saugt immer noch.“ Sonja schlägt weiter: „Ich würde dich gerne auseinandernehmen. Ich reiss dir deine Flügel aus. Und deine Gliedmassen.“ Sie bearbeitet ihn mit den Händen.

Der Therapeut ruft die kleine Sonja mit hinzu, die jetzt erleben kann, wie Sonja das Insekt auseinander nimmt. „Ich bekomme ihn nicht richtig klein.“

Die Kleine hat ganz tief in sich resigniert. Eine Haltung von: ich bin zu klein, ich schaffe das nicht. Sie schwebt immer noch oben über dem Bett. „Hast du Lust runter zu kommen und mitzuhelfen?“ Sie hat noch Angst. Die Hülle vom Insekt ist jetzt wie von einer Spinne eingesponnen, es kann sich nicht mehr bewegen. Sonja legt diese Hülle neben das Bett. Sie steht auf, trampelt auf den Resten herum und verbrennt sie zudem. „Das tut gut, dass du verbrennst.“

Sonja fragt die Kleine: „Willst du wieder kommen?“ Sie liegt auf dem Bett und bewegt sich wieder. Sie lächelt liebevoll. „Ist es O.K., wenn ich dir auf diese Weise helfe?“ Die Kleine ist einverstanden und lächelt selig. Sonja empfindet das als sehr schön und sagt der Kleinen, dass sie sie so annehmen kann.

Die Höhle im Eingangsbild ist jetzt grösser und heller. Sie ist leer. Die Kleine läuft in der Höhle herum und ist stolz: „Kuck mal das ist meine Höhle.“

Der Therapeut schlägt vor den Cousin Michael in die Höhle zu rufen. Sonja steht zusammen mit der Kleinen aufrecht am Ende der Höhle, der Cousin steht am Eingang. Sonja konfrontiert Michael. „Weißt du was eben gelaufen ist?“ Er schaut niedergeschlagen aus. „Hast du verstanden was du gemacht hast?“ Die Tragweite war ihm nicht bewusst. „Kannst du das jetzt sehen?“ Er schaut verhalten die Kleine an.

Der Therapeut rät, dass die Kleine dem Cousin erzählen soll, wie es ihr ergangen ist. „Ich habe jede Nacht Angst gehabt ins Bett zu gehen, dass der Wolf kommt. Ich habe dir vertraut; du warst mein Lieblings-Cousin. Ich habe gar nicht verstanden, was da passiert. Ich möchte, dass du das nicht mehr machst.“

Sonja kann die Niedergeschlagenheit ihres Cousins nicht richtig spüren. „Du kannst die Tragweite nicht abschätzen.“

Sonja erzählt ihrem Cousin mehr von ihrem Leben, wie es ihr ergangen ist. „Oft wollte ich lieber tot sein. Ich hab nicht viele schöne Jahre gehabt. Ich habe mit Männern und meiner Sexualität Schwierigkeiten. Und ich habe immer so viel Angst. Und du bist mit beteiligt, dass es so gewesen ist. Ich möchte, dass du versuchst es zu verstehen.“

Als Zeichen des Verständnisses soll er sich entschuldigen. „Das möchte er nicht.“ Sonja: „Das ist mir egal was du denkst, aber ich möchte meinen Frieden haben. Ich will ein schönes Leben leben.“ Was will die Kleine? Die Kleine streckt ihre Hand aus und möchte ihm verzeihen. Sie hat aber noch Angst näher auf den Cousin zu zugehen.

Idealerweise geht es darum zu erreichen, dass sich der Cousin entschuldigt und sagt, dass er das nie mehr macht.

Die kleine Sonja spürt den Wunsch, dass ihr Cousin auch ihr verzeiht.

Das deutet eine Schuld bei Sonja an, resultierend aus einer tiefen Liebe zu ihrem Cousin. Sonja fragt Michael: „Habe ich dich eingeladen. Habe ich etwas falsch gemacht?“ Er schüttelt mit dem Kopf. Sonja bekommt dennoch die Botschaft, sie hat ihn eingeladen, weil sie ihn so gern gehabt hat.

Der Therapeut erklärt, dass es für eine 6-Jährige normal ist, den Cousin wie einen grossen Bruder zu lieben. Dass er es aber nicht in Ordnung ist, dass er sie missbraucht. Er hat sie ausgenutzt. Der Cousin müsste sich schuldig fühlen und sich entschuldigen. Tatsache ist, dass Sonja bis heute Angst hat.

Sonja: „Da ist noch eine Abwehrhaltung bei dir. Du willst das nicht anerkennen und die Schuld nicht auf dich nehmen.“

Der Therapeut rät ihn zu fragen, wie es für ihn war. Der Cousin lehnt die Schuld ab. Sonja: „Ich kann keine Reue bei dir entdecken. Das ärgert mich. Ich habe dir gesagt wie ich es empfunden habe. Und dass das grossen Schaden bei mir angerichtet hat.“ Der Cousin will sich aus der Affäre ziehen. „Er grinst mich frech an.“ Sonja möchte ihn aus der Höhle schmeissen.

Dann wäre er zwar verschwunden, die kleine hat aber immer noch Angst, weil er jederzeit wieder kommen könnte.

Sonja fragt die Kleine, was sie braucht um keine Angst mehr zu haben.

Sie bekommt das Bild, dass sie den Cousin in eine Kammer einsperrt. Sie nimmt das Dhyando zur Hilfe. „Du bist ganz schön widerspenstig! Das gibt es doch nicht.“

Sonja muss stärker sein als er. Sie schlägt. Wichtig ist, dass sie ihn wirklich trifft in all ihrer Wut und Verzweiflung – oder auch Resignation.

Der Cousin macht dennoch was er will. Sonja hat ihn nicht im Griff. Er tut noch so als ob er nichts damit zu tun hat, was heisst, Sonja will selbst noch nichts damit zu tun haben.

Sonja: „Ich würde am liebsten einen Flammenwerfer auf ihn richten.“ Sie kann ihren Cousin aber nicht richtig erwischen und einsperren.

Der Therapeut schlägt vor jetzt deutlich zu machen, dass Sonja der Chef in ihrer Innenwelt ist. Sie lässt ihren Cousin Kniebeugen machen. „Du musst machen, was ich will. Geh jetzt da rein! Jetzt könnte ich ausflippen!“

Sonja muss die Energie aufwenden und ausdrücken. Sie packt ihren Cousin, krallt ihm ins Gesicht. Er muss merken, dass sie der Chef ist und er machen muss, was sie will. Sonja hat ihn jetzt eingesperrt, er streckt immer noch seine Hände heraus und will sie greifen. „Was willst du von mir?... Er will mich aussaugen.“

Das heisst, der Cousin hat den Zusammenhang noch nicht begriffen.

Der Therapeut fasst zusammen, dass dieses Ergebnis – Sonja hat ihren Cousin eingesperrt – ein erster Schritt ist. Sie kann nicht alles auf einmal auflösen, aber deutlich erkennen, dass es noch nicht gelöst ist. Dass der Cousin noch an ihr hängt.

Sonja holt die Kleine und zeigt ihr, dass der Cousin eingesperrt ist. Diese ist aufgeregt und nimmt wahr, dass er nicht mehr an sie heran kann. Sie fühlt sich noch nicht so ganz sicher. Sonja: „Ich bringe den soweit, dass er dir nie mehr was machen kann. Ich bleibe da dran. Ich nehme dich erst mal in den Arm. Der ist da eingeschlossen.“ Die Kleine ist noch ängstlich, weil der Cousin wieder eklig wird und seine Arme aus dem Gitter herausstreckt.

Sonja sägt ihm mit der Motorsäge die Arme ab und zerstört ihm das Gesicht. „Jetzt ist es besser. Er kann nicht mehr so raus.“ Die Kleine möchte nicht zusammen mit ihm in einer Höhle sein.

Sonja verspricht ihr: „Jetzt haben wir ihn schon so weit gebracht. Und wir können aus der Höhle rausgehen. Ich komme noch öfters. Dass du keine Angst mehr haben brauchst.“

Sonja hat das Vertrauen der Kleinen gewonnen, obwohl sie noch unsicher ist, ob sie es halten kann. „Aber ich glaube, dass ich einen Weg gefunden habe, wie ich dir helfen kann.“

Die Höhle im Eingangsbild ist noch unheimlich und bedrohlich. Es ist immer noch Angst in der Höhle.

Der Therapeut schlägt Sonja vor die Höhle zu fragen, ob sie das Thema für diese Sitzung so stehen lassen kann. Sonja mauert daraufhin noch das Loch mit dem Gitter zu.

Sie kann erkennen, dass ihr Cousin einen Schattenanteil repräsentiert, den sie bewusst dort einsperrt. Es ist kein unbewusstes Verdrängen. „An der zugemauerten Stelle rumort es.“

Sonja fragt die Höhle und erhält als Antwort, dass das Thema für den Augenblick O.K. ist, aber in den nächsten Tagen weiter bearbeitet werden soll.

2. Sitzung – Der Wolf



Sonja Missbrauch Session 2/31 "Wolf"

Sonja nimmt die Kleine in Kampfhaltung, immer auf der Hut zu sein und aufpassen müssen, wahr. Sie zeigt Abwehrhaltung, aber auch Zerstörungswut. Es ist für sie ein Überlebenskampf. Sonja selbst fühlt die totale Energielosigkeit, bis hin zu Selbstmordgedanken. Von Vater und Mutter – der Religion – ist sie vollkommen abgeschnitten. Sie fühlt sich absolut allein.

Sonja kommt über eine Holzleiter in ein Burgverlies. Sie geht durch eine Rundbogentür mit der Aufschrift: „Heuschnupfen“ und landet in einer grossen, dunklen, feuchten, kalten Höhle. Sonja fühlt sich verloren und hat Angst vor dem Grossen und Dunklen.

Das erinnert Sonja an die Atmosphäre in ihrem Kinderzimmer, sie ist ca. 6 Jahre alt. „Ich habe das Gefühl, dass ich gegen das Dunkle, Feuchte, Glitschige kämpfen muss.“ Ihr Lebensgefühl ist Gefahr: „Ich muss ganz arg aufpassen.“ Sonja nimmt wahr, dass sie unter Stress steht und nicht in Ruhe in ihrem Zimmer sein kann.

Der Therapeut rät, als grosse Sonja in das Kinderzimmer zu gehen und Kontakt zur Kleinen aufzunehmen. Diese lässt sie nicht an sich heran. „Die ist kampfbereit.“ Die Kleine kämpft um ihr Leben, dass niemand mehr in das Zimmer hereinkommt. Es ist der Wolf, den sie bekämpfen muss.

Sonja bietet der Kleinen ihre Hilfe an. Sie ist allerdings so in Kampfhaltung, dass sie nicht richtig erreichbar ist. „Die lässt niemanden an sich ran.“

Sonja zieht Parallelen in ihr heutiges Leben und stellt fest, dass sie auch heute noch ganz genau überlegt, wen sie an sich heranlässt. „Ich bin immer auf der Hut und in Hab-Acht-Stellung.“ Sonja zeigt das der Kleinen und dass ihre Allergie, ihr Heuschnupfen, damit zusammenhängt.

Der Therapeut schlägt an dieser Stelle vor, sofort in die Veränderungsarbeit zu gehen und den Wolf zu rufen, so dass Sonja sich mit ihm auseinandersetzen kann.

Sie bekommt Angst und holt ihren Freund Stefan in ihre Innenwelt zur Hilfe, damit er hinter ihr stehen kann und eingreifen kann, wenn es ihr zu viel wird.

„Ich hab Angst, das ist so ein Ungeheuer.“

Sonja lässt ihre Angst als Gestalt auftauchen. Sie ist sehr gross und braun und runzelig, sie ist nicht so greifbar. Sonja geht direkt in Kontakt mit ihrer Angst.

Sonja fragt die Angst, ob sie nur zum Wolf gehört oder ob es noch andere Situationen gibt, wo sie entstanden ist.

Die Angst antwortet: „Du musst noch viel tiefer gehen.“ Da es jetzt aber im ersten Schritt um diesen Wolf geht, bittet Sonja die Angst-Gestalt zur Seite zu treten, um dem kleinen Mädchen zu helfen.

Daraufhin tritt die Angst zur Seite und Sonja ist nun bereit, den Wolf zu rufen.

Sonja öffnet die Kinderzimmertür und der Wolf steht davor. Die Kleine tobt. Sonja geht in Gespräch mit dem Wolf: „Was willst du hier, warum kommst du zu mir?“ Der Wolf antwortet, er kommt zu ihr, weil er sie so leicht haben kann, sie ungeschützt ist. Der Wolf hat keine Angst vor Sonja's Eltern. „Die stecken den ja bei mir ins Bett. Aber sie wissen nicht, dass das ein Wolf ist.“ Der Wolf tarnt sich. Sonja fragt ihn wer er ist: „Es ist der Michael, mein Cousin; er soll immer auf mich aufpassen.“

Der Therapeut hakt nach, warum Sonja es ihren Eltern nicht sagt, dass Michael zum Wolf wird.

Sonja lässt sich von der Kleinen zeigen, wie so ein Abend abläuft, wenn Michael zum Wolf wird.

Sonja's Eltern gehen weg und sie muss ins Bett. Michael kommt in ihr Bett und liest ihr eine Geschichte vor. Die Kleine hat jetzt schon Angst: „Ich weiss genau was du willst.“

Sonja soll sich ausziehen. Sie sagt ihm, dass es ihr keinen Spass macht. Michael grinst und sagt: nur ein bisschen... „Ich kämpfe innerlich ganz arg...so eine Zerstörungswut und Überlebenskampf.“

Sonja spürt dann eine Unbeweglichkeit. „Ich kann mich nicht mehr bewegen. So als ob alle Kraft aus mir weicht. Ich werde ganz schlapp und leblos.“ Sonja geht aus ihrem Körper heraus, weil sie nichts mehr fühlen will. Sie kennt das aus ihrem Leben häufiger.

Situationen, die sie sehr stressen und wo ihr alles zuviel wird. „Da steh ich wie so neben mir.“ Sonja kommen da auch Selbstmordgedanken. „Da weicht alles aus mir; da möchte ich gar nicht mehr.“ Sonja fühlt eine Trostlosigkeit in sich, ihr fehlt die Freude am Sein.

Dieser Zustand dominierte ihr Leben. „Früher war dieses Gefühl permanent.“; Die Beziehung zu ihrem jetzigen Freund hat in dieser Hinsicht eine fundamentale Veränderung bewirkt. „Da habe ich die Erfahrung gemacht wie es ist, wenn mich jemand so liebt wie ich bin. Das kannte ich vorher nicht.“ Sonja überkommt aber immer wieder diese Leblosigkeit und Freudlosigkeit. „Mein Freund Stefan steht hinter mir, er hat mich hergeschickt.“

Der Wolf hat offensichtlich noch eine grosse Auswirkung in Sonja's heutigem Leben. Sie erinnert sich, dass ihr Cousin oft im Haus war. Sie hat ihren Eltern nie etwas gesagt. Sonja hat angefangen ins Bett zu nassen und musste in diesem Zusammenhang viele Untersuchungen von Urologen und Ärzten über sich ergehen lassen.

Es geht darum mit dem Wolf zu arbeiten. Sie schlägt ihn mit dem Dhyando aus dem Bett raus. Die Kleine muss sehen, dass Sonja zu ihr hält. „Ich helfe dir jetzt.“ Der Wolf ist überrascht. Sonja ruft ihre Eltern dazu und sagt ihnen was ihr passiert ist. „Das hat soviel Schaden angerichtet und ihr habt das nicht gesehen. Ich war immer nur die Problem tante. Ihr habt gar nichts verstanden.“ Die Eltern wollen das nicht hören und sehen. „Das finde ich zum Kotzen.“ Sonja konfrontiert ihre Eltern weiterhin. „Hättet ihr besser auf mich aufgepasst, wäre das nicht passiert.“ Die Eltern reagieren unbeteiligt.

Sonja fragt ihren Vater, ob er ihr hilft. Er reagiert verhalten.

Was hat dazu beigetragen, dass er sich so von Sonja distanziert hat? „Die Religion. Die hat unsere Familie kaputt gemacht.“ Sonja hat sich nicht auf die Religion, den Glauben ihrer Eltern eingelassen. Sie hat durch ihre Erziehung die Erfahrung gemacht, dass sie schlecht und fehlerhaft ist. Das hat zur Distanzierung beigetragen.

„Papa, wir haben früher eine gute Beziehung gehabt, so mit 4/5 Jahren, und durch die Religion ist alles kaputt gegangen. Ich hätte dich so gebraucht als Vater, dass du zu mir sagst, dass ich so O.K. bin wie ich bin.“

Sonja's Vater ist sehr krank geworden und ihre Eltern sind daraufhin erst zur Religion gekommen. Die Religion hat ihrem Vater Halt gegeben und das war wichtiger als die Beziehung zu seiner Tochter. Es tut ihrem Vater nicht Leid, seine Tochter verloren zu haben. Der Vater ist total abgeschnitten. Daher empfindet Sonja von dieser Seite auch keinerlei Hilfe dem Wolf gegenüber.

Der Therapeut rät den Pfarrer hinzuzuholen und zu fragen, ob der Missbrauch in Ordnung ist. Ihr Cousin hat sich später auch zu dieser Religion bekannt. Sonja empfindet es so, dass Eltern und Cousin unter einer Decke stecken... unter dem Deckmantel der Religion.

Sonja: „Pfarrer, das ist mir total zuwider dich herzuholen. Du bist so ein blödes Arschloch. So ein Diener Gottes.“ Sonja wendet sich direkt an Gott. „Dich kann ich auch nicht leiden. Der ganze Mist ist mir total zuwider. So ein Mist von Moral und Lebenshaltung. Und meine Eltern haben nicht zu mir gehalten.“ Der liebe Gott wirkt wie ein alter Patriarch. „Ist es für dich in Ordnung, was da passiert ist?“ Gott nimmt alle, die ganze Gemeinde, in Schutz, weil sie zu seiner Religion gehören.

Der Therapeut schlägt Sonja vor, auf so eine Gemeindeversammlung zu gehen und öffentlich zu machen, was ihr passiert ist. „Meine Eltern haben mir eingeredet, dass mit mir was falsch ist und sie halten nicht zu mir. Ich kann euch nicht ausstehen. Mit Sexuellem könnt ihr gar nicht und verschweigt alles. Billigt ihr, dass dieses Mädchen nachts missbraucht wird?“ Die Gemeinde reagiert bockig.

Sonja hat die Erfahrung gemacht, dass sie total missachtet wird. Sie kämpft allein um ihr Überleben. Es geht darum die Gemeinde, die Eltern betroffen zu machen, ihren Vater zu erreichen, dass er ihr hilft, dass der Wolf nachts nicht mehr kommt. So dass die Kleine entspannt schlafen kann.

Sonja muss neutrale Menschen finden, die ihr helfen. Sie braucht Unterstützung dort in der Gemeinde, indem sie die Mitglieder ehrlich berührt und so die allgemein ablehnende Haltung aufbricht.

„Ihr seid mir echt zuwider, schon wie ihr euch anzieht.“ Sie zeigt der Gemeinde das kleine Mädchen und kann vereinzelt jemanden wahrnehmen, die reagieren und helfen wollen.

Sonja würde den Wolf am liebsten in einen Kerker sperren. Die Kleine findet das gut. Sie kann zuschauen und erleben, dass sie nicht alleine ist. Zugleich erfährt sie, dass es nicht ihr Problem und sie unschuldig ist.

Wolfsgeheul wird eingespielt und Sonja bekommt Angst. Ihr Freund Stefan und eine Frau aus der Gemeinde helfen mit und sie sperren den Wolf ein.

„Das tut der Kleinen gut.“ Sonja zeigt das auch der restlichen Gemeinde und ihren Eltern. „Ihr hättet auch helfen können.“ Der Gemeinde und dem lieben Gott ist das peinlich. Sonja konfrontiert die Gemeinde mit diesem Gott, der nicht hilft und alle zu Sklaven macht. „Ihr seid feige und blöde Arschlöcher.“

Sonja sagt der Frau aus der Gemeinde, dass sie sie mag, weil sie liberalere Ansichten hat. Sonja geht in die Höhle im Eingangsbild. „Es ist nicht mehr ganz so kalt dort und ich habe nicht mehr soviel Angst da zu sein.“ Die Höhle ist immer noch gross, wirkt aber nicht mehr so bedrohlich.

Sonja nimmt die Kleine mit in die Höhle und zeigt ihr die Veränderungen. Sie ist jetzt entspannter und nicht mehr in Kampfposition.

„Höhle, für heute lassen wir es so stehen und morgen arbeiten wir weiter.“

3. Sitzung – Inneres Kind



Sonja Missbrauch Session 3/31
"Inneres Kind"

Grosse Energielosigkeit. Sie ist aus dem Körper und will nichts mehr spüren. Gefühllosigkeit ist das Thema der ganzen Familie und Ursache des Missbrauchs durch den Cousin. Sonja bearbeitet ihre ganze Familie mütterlicherseits. Der Missbrauch durch den Opa zeigt sich.

Sonja kommt durch einen Felsengang an eine verrostete Gittertür. Sie geht hindurch und spürt eine Bedrohung. „Da lauert etwas im Dunkeln.“ Sie nimmt direkt Kontakt mit dem Bedrohlichen auf und spürt daraufhin ein bedrückendes Gefühl. Die Wände kommen näher auf sie zu. Sonja macht sich ganz klein.

Sonja lässt sich von dem Gefühl dorthin tragen, wo sie es zum ersten mal in sich gespürt hat. Sie ist in ihrem Kinderzimmer. Sie hat das Gefühl am Bett wie eine Hülle, ganz schlaff und ausgelutscht, zu liegen. „Ich bin ganz schlaff, wie Papier.“ Das Gegenteil von der Kampfhaltung aus der 1. Session.

Sie nimmt sich ganz durchscheinend wahr und kann ihr Alter nicht ausmachen. Sonja hat das Gefühl ganz vorsichtig mit dem Mädchen umgehen zu müssen. „Sie ist ganz dünn.“ Die Kleine hat ihren Körper verlassen und Sonja sieht sie oben an der Decke. Sie geht in Kontakt mit ihr. „Ich frag mich, warum da so eine zerbrechliche Hülle liegt.“ Die Kleine hat keine Lust mehr auf das Thema Missbrauch. „Ich will nichts mehr spüren.“

Sonja kennt diese Haltung auch aus ihrem jetzigen Leben, wo sie in vielen Situationen auch nichts mehr spürt. „Ich bin oft ein lebender Toter.“ Sie teilt das der Kleinen mit. Dieser Teil fehlt Sonja, der Vertrauen in die Welt hat, das Kind in ihr.

Es geht darum diesen Teil zu erreichen und zurückzuholen, damit er wieder an Sonjas Leben teilnimmt. Sonja sagt das der Kleinen, die aufmerksam ist und zuhört. „Würdest du mir vertrauen?“ Die Kleine will ihr nicht vertrauen, weil sich Sonja jahrelang nicht um sie gekümmert hat.

Sonja (weint): „Es hat mir viel Schmerzen bereitet, dass du nicht da bist. Ich habe mich selber nie leiden können. Alles hat mich immer so viel Anstrengung gekostet. Das Leben war immer eine Last, ich hätte mir ein leichteres Leben gewünscht.“

Sonja bittet die Kleine mitzuteilen, wie ihr es dabei gegangen ist. Sie antwortet, dass sie so hilflos war und deshalb rausgegangen ist. Sie hat aufgegeben.

Der Therapeut rät, in die Situation zu gehen, wo die Kleine entschieden hat aufzugeben. Das Bild taucht auf, wo sich ihr Cousin Michael auf sie drauflegt. Sonja spricht direkt mit Michael, wann sie aufgehört hat zu kämpfen und rausgegangen ist. „Hast du nicht gemerkt, dass ich leblos werde?“ Er antwortet, dass ihn das nicht interessiert hat, es war ihm egal. Er hat zu Sonja keine Verbindung gespürt.

An der Stelle ist es wichtig herauszufinden, warum Michael so gefühllos ist. Sonja konfrontiert ihn und bekommt daraufhin das Bild wie Michael sich krümmt vor Schmerzen. Er ist 4/5 Jahre alt und wird von seinen Eltern geschlagen. Sonja: „Das erschreckt mich.“ Michael hat in dem Moment auch seinen Körper verlassen und seine Fähigkeit zu spüren verloren. Sonja: „Michael, es tut mir leid.“ Michael zeigt seinen Eltern den Missbrauch. Sonja: „Habt ihr das gewusst, was ihr ihm angetan habt? Der Kleine Michael hat gar nichts mehr gespürt. Ihr habt einen Zombi aus eurem Sohn gemacht.“ Sonja nimmt die Eltern auch als Riesen-Zombis wahr. „Ihr seid tot.“ Sonja holt ihre Mutter und zeigt ihr, dass ihre Schwester ihren Sohn schlägt, er nichts mehr spürt und daraufhin die kleine Sonja missbraucht. Die Mama reagiert nicht. „Ich glaub, das ist eine ganze Zombi-Familie.“

Der Therapeut macht den Vorschlag die Eltern der Mutter und Tante zu holen. Der Opa kommt, die Oma hinter sich herschleppend; alle sind erstarrt. Die drei Brüder der Mutter kommen ebenfalls hinzu. Sonja: „Oma, Opa, Schaut eure Kinder an, die sind alle nicht lebendig. Die sind alle tot.“ Die Oma sackt in sich zusammen. Der Opa ist stur und wendet sich ab. Sonja zeigt ihrem Opa, wie die Auswirkungen auf sie bis heute sind. „Ich bin auch nicht richtig lebendig.“ Der Opa ist sehr verschlossen und in sich gekehrt. Es gilt einen Kontakt zwischen dem Opa und Sonja herzustellen, dass der Opa für die Kleine da ist.

Sonja kommt in die Situation, wo der Opa sie als Kind am Schoss hat. Sie fühlt sich da nicht wohl. Das Mädchen: „Der fasst mich immer so komisch an. Das fühlt sich irgendwie falsch an.“ Der Opa grinst sie frech an und sagt sie soll verschwinden. Sonja geht in die Szene, wo sie zum ersten mal gemerkt hat, dass das mit dem Opa nicht O.K. ist.

Sie sieht sich in einem weissen Strampelanzug mit weissem Hütchen. „Ich hab nur das Gefühl, dass da was nicht stimmt. Der Opa drückt mich so komisch an sich.“ Sonja fragt den Opa direkt, ob er die Kleine benutzt sich sexuell zu erregen. Der Opa nickt. Er sagt: „Die ist so klein, mit der kann ich machen, was ich will.“

Sonja holt die Oma dazu und zeigt ihr, was der Opa macht. Die Oma ist zuständig für die Sexualität vom Opa, will aber nichts davon wissen. „Oma, ich möchte, dass du auf mich aufpasst.“ Die Oma wendet sich ab.

Sonja: „Das regt mich auf.“ Sie bearbeitet die Oma mit dem Dhyando. Die Starre und Resignation müssen aufgebrochen werden, an die Oma und den Opa zurückgeben werden. „Oma, Du schaust jetzt zu! Und du, Opa, lässt deine Finger von mir!“ Sonja sagt es ihrer ganzen Familie: „Ihr kotzt mich alle an!“ Sie lässt die Oma Kniebeugen machen und gibt ihr den Auftrag auf die Kleine aufzupassen. Die Oma willigt ein, aber sie hat Angst vor dem Opa.

Sonja nimmt sich jetzt dem Opa vor und bearbeitet dieses Energiebild mit dem Dhyando. „Wenn du mich noch einmal anfasst...!“ Der Opa schaut jetzt her. Sonja zeigt ihm die Auswirkungen auf die ganze Familie und auf sie. Er hat verstanden und entschuldigt sich bei der Kleinen. Die Kleine kann das annehmen.

Der Therapeut schlägt vor auszuprobieren, wie sich die Kleine jetzt am Schoss vom Opa fühlt. „Es ist sehr vorsichtig von beiden Seiten. Der Opa weiss gar nicht wie er sich als liebevoller Opa verhalten soll.“ Sonja stellt fest, dass der Opa gar nicht weiss, wie man sich liebevoll verhält zu seinen Kindern. Er muss das noch lernen. Sie nimmt ihn jetzt dennoch liebevoller wahr.

Sonjas Mutter und Tante können die Veränderung auch spüren. Sonja fragt ihre Mutter, ob sie auch mithelfen will, dass alle lebendiger werden. Die Mutter bestätigt. Die Mutter bedeutet ihrer Schwester: „Hör auf deine Kinder zu schlagen und so lieblos zu sein.“ Sie ist traurig und betroffen.

Sonja geht es ganz gut, ist aber erschrocken über die Abgründe in ihrer Innenwelt. Es handelt sich hier um das Morphogenetische Feld, das Familienenergiefeld, mit dem sie in Kontakt kommt. Die Erstarrung und Gefühllosigkeit zieht sich durch die ganze Familie. Es geht quasi um eine Erblast, die es aufzurollen und aufzulösen gilt. „Ich habe das Gefühl meine Familie zu verraten.“

Das ist auch der Punkt, warum sie jahrelang alles weggedrückt hat. Die Informationen und Bilder sind aber nicht objektiv zu werten. Es sind die Eindrücke, wie Sonja sie subjektiv wahrgenommen und in ihrem Kopf abgespeichert hat. Es ist nicht wichtig, Tatsachen herauszufinden, sondern die abgespeicherten Eindrücke in ihrem Gehirn zu verändern. So kann sich Sonja im Ergebnis frei und lebendig fühlen.

Innenweltaarbeit bedeutet auch frei von den Einflüssen der Familie und Erziehung zu werden.

Der Therapeut macht den Vorschlag zu der Kleinen, die oben an der Decke hängt, zurückzugehen. Wenn sie bereit ist in den Körper zurückzukommen, entscheidet sie sich gleichzeitig dazu, wieder zu fühlen. Auch die schmerzlichen Gefühle. Sonja: „Bist du bereit wieder zu fühlen und mit mir den Weg zu gehen? Auch wenn es unangenehm ist?“ Die Kleine bestätigt und ist damit bereit zu fühlen wie Michael sich auf sie legt und sie missbraucht.

Die Kleine möchte aber, dass Sonja da bleibt und ihr hilft. „Ich kann versuchen mein Bestes zu geben, ich kann es nicht 100% zusichern. Ich bemühe mich. Ich will dir helfen. Aber ich habe auch ganz schön Schiss davor.“ Sonja fühlt ein ganz zartes Band zwischen sich und der Kleinen.

Es ist jetzt wichtig ganz viel Verbindung zwischen Sonja und ihrer Kleinen aufzubauen. Sonja zeigt diese Verbindung ihrer Familie. „Wir haben heute ein ganz zartes Band geknüpft.“ Die Familie freut sich.

Sonja nimmt die Einganshöhle jetzt heller und nicht mehr so furchterregend wahr. Die Höhle sagt Sonja, dass sie nicht so schlimm sei wie sie vielleicht denkt.

„Höhle, heute Nachmittag werden wir weiter arbeiten.“

4. Sitzung – OP, Papa und der Wolf



Sonja Missbrauch Session 4/31 "OP, Papa + Wolf"

Selbstähnliche Situation im Krankenhaus mit den Ärzten: ausgeliefert und hilflos sein. Dort hat Sonja den Wunsch tot zu sein. Sonja befreit sich zunächst als Große aus der Situation und holt dann ihre Eltern, die eigentlich auf sie aufpassen müssten. Sie kann den Papa erreichen und ihn zurückerobert. Er hilft Sonja mit dem Wolf.

Sonja befindet sich im Eingangsbild im Krankenhaus in einem hässlichen und sterilen OP-Raum. Sie ist erstaunt und weiss nicht was das soll.

Sonja wird an die Situation erinnert, wo sie im Krankenhaus ist und an der Harnröhre operiert werden soll, weil sie ins Bett genässt hat.

Sie beobachtet die Szene im OP: „Da sind lauter Männer, die sich an dem Kind, an ihrem Unterleib, zu schaffen machen. Das Kind kann sich nicht bewegen.“ Sonja möchte gerne weglaufen, kann sich aber nicht bewegen.

Sie fragt die Kleine, die aus ihrem Körper rausgegangen ist, was dieser Moment für eine Bedeutung hat. „Dass sie nicht mehr leben will.“

Die Kleine: „Weil ich es nicht mehr ertragen kann, dass jemand an meinem Unterleib herumstochert.“ Es erinnert sie an den Missbrauch. „Das ist ekelhaft.“

Sonja konfrontiert als Grosse die Ärzte. „Hört auf damit und lasst die Kleine in Ruhe. Die hat nichts an der Harnröhre. Die macht ins Bett weil sie missbraucht wird.“ Die Ärzte sind erschrocken und verwundert. Es tut ihnen leid, dass sie das nicht gewusst haben. Sonja möchte die Kleine da weg holen. Die Ärzte sind damit nicht einverstanden. Die Kleine redet mit den Ärzten: „Lasst mich in Ruhe, ich fühle mich so ausgeliefert.“ Sonja kennt das Gefühl auch aus ihrem heutigen Leben. Sonja will jetzt die Kleine da weg holen. Sie nimmt die Kleine auf den Arm. „Ich würde denen gerne mal einen Tritt in den Hintern geben.“ Sonja bearbeitet die Ärzte mit dem Dhyando, bis sie dumm schauen.

Der Therapeut schlägt vor, den Cousin Michael mit hinzu zu holen und ihn den Ärzten zu zeigen. „Ich brauche keine Operation, das ist alles nur wegen dem.“ Sonja schlägt auf das Bild von Michael und den Ärzten.

Sonja fragt die Kleine, ob sie ihre Entscheidung, nicht mehr leben zu wollen, zurücknimmt. Jetzt wo Sonja da ist um ihr zu helfen. „Ich muss mich um dich kümmern, damit dir niemand mehr was machen kann. Ich bin stark, ich kann dich beschützen.“ Die Kleine freut sich.

Der Therapeut hakt nach, wie sich der Raum verändert. Sonja hat jetzt ein stabiles Bild. Sie fühlt sich freier, nicht mehr so ausgeliefert und hat das Bedürfnis, ganz arg auf die Kleine aufpassen zu müssen.

Sonja holt ihre Eltern hinzu, denn die sind ja eigentlich dafür zuständig auf ihr Kind aufzupassen. Sie konfrontiert ihre Eltern. Die reagieren nicht und Sonja bearbeitet sie mit dem Dhyando. „Das ärgert mich.“

Sonja erinnert sich, dass ihre Mutter erzählt hat, dass sie ein lebensfrohes Kind war und über Nacht wäre sie plötzlich verstockt gewesen. „Das ärgert mich, du hättest mal nachfragen sollen, was mir passiert ist. Wie kann man nur so blind sein!“ Der Therapeut rät, das auch dem Papa zu zeigen. „Papa, wo hast du gesteckt?“

Der Vater ist krank geworden. Sonja fragt ihren Vater, an was er krank geworden ist. „Er konnte es alles nicht mehr ertragen.“ Sonja hakt nach, ob es mit ihr zu tun hat oder nur mit ihm. Mit ihnen beiden. (Sonja verlangt an der Stelle einen Eimer, ihr wird übel). „Hast du was mit der Übelkeit zu tun?“ Der Vater nickt und sagt, er konnte alles nicht mehr ertragen. „Die Mutti, das Geschäft und mich.“

Sonja ruft die Kleine, die früher so lebendig war, her.

Sie landet in einer Situation, wo ihr Vater gerne mit ihr gespielt hat. Die Kleine hüpfte im Bett auf und ab. Sie hat nichts mit der Entstehung seiner Krankheit zu tun.

Sonja will von ihrem Vater wissen, ob er nicht misstrauisch geworden ist, als sie sich so verändert hat. Der Vater bestätigt das. „Er konnte das nicht richtig fassen.“ Sonja bittet ihren Vater, ihr jetzt zu helfen, wenn sie ihn ruft. Er verspricht es.

Der Therapeut schlägt einen Test vor. In die Situation des Missbrauches zu gehen und abzu prüfen, ob der Vater kommt.

Sonja fühlt sich daraufhin in die Ecke an die Wand gedrückt. Michael kommt auf sie zu. Sie lässt ihren Cousin auf sich zu kommen und ruft dann ihren Papa.

Sonja ruft mehrmals ganz laut. „Papa! Jetzt komm doch!“ Sonja nimmt sich als Mädchen im Arm ihres Papas wahr, er hat einen Schlagstock in der Hand und er und der Wolf umkreisen sich. Sonja konfrontiert ihren Vater: „Es ist der Michael, der nachts kommt.“

Der Kleinen geht es besser, wenn der Papa jetzt da ist. Sonja nimmt ihren Vater stärker wahr. Er schmeißt den Cousin aus Sonjas Bett. Sonja schlägt wieder mit dem Dhyando. Der Papa schlägt auch mit, er hilft Sonja.

Sonja will von Michael wissen, wie oft er sie missbraucht hat. Er leugnet und sagt, dass er doch gar nichts macht. Sonja und ihr Papa bearbeiten Michael mit dem Dhyando. Michael ist daraufhin kleinlaut. Michael antwortet ihrem Vater, dass er das schon ein paar Jahre macht. Sonja muss das Bild von Michael zerstören und verändern. Sonst wirkt diese Energie immer weiter. Sie geht voll in ihre Wut und lässt durch das Schlagen die seit Jahren festgehaltenen Energie los. „Mein Papa hilft mir auch!!“ Sonja fühlt sich nun viel besser und kraftvoller. Der Cousin liegt auf dem Boden und schaut Sonja sehr schwach an. Sie verlangt eine Entschuldigung und ein Versprechen, dass er sie nicht mehr missbraucht. Er reagiert nicht richtig.

Sonja muss das Bild ihres Cousins zerstören und stellt sich das Dhyando als Schwert vor, mit dem sie ihn klein hackt, wobei der Papa auch mithilft. Sonja schlägt intensiv. Der Papa schaut sie wohlwollend an.

Sonja zündet bildlich die Reste ihres Cousins an. „Das ist ein gutes Gefühl zusammen da mit meinem Vater so vor dem Feuer zu stehen.“

Sonja hat sich ihren Vater ein Stück weit zurückerobert. „Papa, das ist schön, wenn du da bist.“ Um dieses Gefühl zu ankern spielt der Therapeut lange Musik ein.

Sonja geht zusammen mit ihrem Vater ins Eingangsbild, in den OP-Raum. Der Papa hat Sonja an der Hand. „Die Ärzte trauen sich gar nichts zu sagen.“

Der Therapeut macht den Vorschlag das Eingangsbild von der vorherigen Sitzung, die Höhle, aufzurufen und nach Veränderungen zu schauen. Sonja ist jetzt mit ihrem Papa dort und sie fühlt sich gut. „Es ist nicht beängstigend.“ Sonja ist 6/7 Jahre alt und sie spürt Neugier. Sie geht als Grosse mit dazu und sagt ihrem Papa, dass es so sehr schön für sie ist. Sonja fragt ihn: „Willst du ab sofort für mich da sein und auf mich aufpassen?“ Der Papa bestätigt.

5. Sitzung – Schleim



Sonja Missbrauch Session 5/31
"Schleim"

Der Opa ist die Ursache für den Schleim in der ganzen Familie. Sonja hilft ihrer Tante und Mutter gegen den Opa und verschafft ihnen einen liebevollen Vater. Unterstützung von der Mama gegen den Wolf. Die kleine Sonja und die, die sterben will, integrieren sich daraufhin. Autonomes Schlussbild, in dem der Missbrauch durch den Cousin nicht mehr stattfindet.

Sonja kommt in einen weissen Raum, der angenehm für sie ist. Dieser gibt ihr zu verstehen, dass es ihr gut gehen soll. Sonja fragt den Raum nach dem Thema. Er wird dunkler und sie bekommt den Gedanken, dass es um Sexualität geht.

Der Raum wird grün und schleimig. Alles ist voller Schleim. „Das ist ekelhaft. Ich muss da in dem Schleim herumlaufen.“ Der Raum gibt den Auftrag den Schleim zu beseitigen und zeigt folgende Entstehungssituation.

Sonja liegt in ihrem Kinderzimmer im Bett und dort ist alles voller Schleim. Sie ist 8/9 Jahre alt und Schleimfäden kleben an ihr. „Das ist ekelhaft.“

Welches Ereignis hat dazu beigetragen?

Michael und der Wolf tauchen auf. Sonja: „Michael, du hast den Schleim hier produziert, mach den weg.“ Michael wirft den Schleim auf das Mädchen. Sie kämpft mit ihm. Daraufhin räumt er den Schleim in einen Eimer. „Du kannst den Schleim behalten.“ Michael gibt den Eimer mit dem Schleim an seine Eltern zurück, die ihn geschlagen haben und er sich deswegen abgeschnitten hat. Er kippt den Schleim über seine Eltern. Die schauen wie zwei

begossene Pudel. Michael gibt die Schläge an seine Eltern zurück. Sonja: „Das find ich gut, dass du denen zeigst wo es lang geht, damit die dich nicht mehr schlagen.“

Sonja und Michael räumen daraufhin zusammen den Schleim im Zimmer weg. Die Eltern von Michael schauen verdattert zu. Sie geben dann den Schleim weiter und werfen ihn auf den Opa. Der erstickt fast daran. „Das macht mir nichts aus. Da kannst du mal wissen, wie das ist, wenn man nicht mehr atmen kann, vor lauter Schleim.“ Sonja bearbeitet den Opa mit dem Dhyando und macht den Schleim von sich ab.

Der Schleim ist fest geworden wie grüne Grütze. Der Opa schaut dumm.

Sonja's Tante macht jetzt einen viel lebendigeren Eindruck. Sie ist erleichtert und lacht Sonja an. Diese hackt noch das Bild vom Opa mit dem Dhyando in Scheiben. Sonja: „Das tut gut.“ Sie steht auf und zertritt die Reste.

Der Therapeut macht den Vorschlag sich von der Mama in deren Kindheit führen zu lassen und zu schauen, ob sich der Opa dort jetzt anders verhält. Der Opa ist nett und liebevoll zu ihr, sie war auch der Liebling vom Opa.

Sonja holt ihre Tante dazu, die der Opa schlecht behandelt. Sonja zum Opa: „Ich möchte, dass du lieb bist zur Tante und ihr mit Respekt begegnest. Behalte deinen Schleim für dich.“ Der Opa ist stur. Sonja fordert ihn mit dem Dhyando ein. „Du sturer Bock.“ Er reagiert eingeschüchtert und nimmt die Tante in den Arm. Sie sind noch ein bisschen steif miteinander. Sonja warnt ihn noch mal: „Die braucht auch Liebe, nicht nur irgendwelche Lieblingskinder. Ist das klar?“

Die ganze Szene hat aber etwas gezwungenes. Sonja greift zu härteren Maßnahmen und ertränkt das Bild vom Opa. „Ich will dass du gut zur Tante bist. Die braucht deine Hilfe!“ Der Therapeut rät Sonja zusammen mit ihrer Mutter und ihrer Tante durch deren Kindheit zu gehen. Der Tante geht es jetzt besser, weil sich der Opa um sie kümmert. Sie spielen vergnügt im Hof und die grosse Distanz zwischen der Tante und dem Opa ist nicht mehr da. Er nimmt sie liebevoll auf den Schoss.

Sonja geht mit ihrer Mutter in ihr Kinderzimmer und erzählt ihr von dem Missbrauch. Die Mutter verspricht ihr, dass sie die Kleine jetzt beschützt.

Sonja macht den Test und lässt den Wolf kommen. Die Mama kommt auf den ersten Ruf hin. Sie verspricht noch mal, dass sie auf die Kleine aufpasst und dass sie mit Michael spricht. „Das tut gut.“

Die Mutter erklärt Michael nun, dass er das nicht machen darf. Michael ist einsichtig. Sonja möchte ihm aber dennoch Hausverbot erteilen. „Ich muss jetzt erst mal wieder Vertrauen haben und möchte dich nicht in meiner Nähe haben. Es ist noch nicht so ganz stimmig.“ Sonja schätzt Michael sehr verschlagen ein. „Ich traue dir nicht über den Weg. Aber wenn du mich anfasst, haue ich dich kurz und klein.“

An der Stelle weist der Therapeut auf die kleine Sonja hin, die noch aus ihrem Körper draussen ist. Sonja wendet sich an die Kleine. „Es liegt eine ganz verschleimte Hülle im Bett.“ Sonja stellt die Hülle unter die Dusche, um den zähen Schleim abzuwaschen. Sie kümmert sich liebevoll um das Mädchen und wickelt sie in ein schönes, grosses Handtuch. Sonja spricht den Teil der an der Decke hängt an. „Schau mal ich habe alles abgewaschen. Kommst du wieder?“ Die Kleine sagt ja. Sonja hat ein ganz warmes liebevolles Gefühl. „Ich kann mir vorstellen, dass sie in mir ist.“

Sonja lässt das Mädchen, das den Beschluss gefasst hat nicht mehr zu leben, auch da sein. Sie ist ganz vorsichtig und möchte sich die Situation erst mal anschauen. Sie genießt es im Moment bei Sonja zu sein. „Ich genieße es auch.“

Musik wird eingespielt um dieses Gefühl zu ankern.

Sonja befindet sich dann in ihrem Elternhaus – mit ihrer Kleinen innen drin – und sie hat dabei ein gutes Gefühl. „Ich empfinde alles viel heller und freundlicher dort. Ich gehe raus und mache einen Handstand.“

Der Therapeut macht den Vorschlag, dass Sonja ihre Schule besucht und schaut, wie es da jetzt für sie ist. Sie spaziert über den Schulhof und in ihr Klassenzimmer. „Ich fühle mich leicht und gut.“ Sonja trifft dort ihre alte Klassenlehrerin, die sie wegen ihrer Linkshändigkeit gequält hat. Sie setzt sich mit dieser Lehrerin auseinander, dass ihr die Linkshändigkeit überhaupt keinen Nachteil gebracht hat. „Wenn du mir blöd kommst, dann schlag ich dich.“ Sonja lacht (zum ersten mal): „Ich verkloppe jetzt jeden, der mir in die Quere kommt. In der Innenwelt ist das amüsant.“

Sie spielt daraufhin im Pausenhof mit Papierfliegern und hat ihren Spass. „Ich komme mir vor wie der dicke Max, dem niemand was anhaben kann (lacht).“ Sonja bleibt lange in diesem Gefühl. „Ich bin ganz wild und treffe mich mit meinen Freunden. Ich klettere auf Bäume.“ Sie ist 6/7 Jahre alt.

Sonja kommt in das Gedächtnisbild wo sie mit der Familie gemeinsam im Urlaub ist. Sie teilt sich mit Michael ein Zimmer. Die Szene entwickelt sich jetzt so, dass sie sich gute Nacht sagen und jeder in sein Bett geht.

Sie sind an einem FKK-Strand. Sonja fragt dort am Strand Michael: „Du tust mir jetzt nichts mehr!“ Michael antwortet: „Ja O.K.“

Sonja geht wieder spielen und hat insgesamt ein gutes Grundgefühl.

Sonja hat in kurzer Zeit viel verändert, spürt aber oft Misstrauen, weil sie so starke Schwankungen an sich kennt.

In dem Fall kann und muss sie nacharbeiten, was noch hochkommt.

6. Sitzung – Innere Frau



Sonja Missbrauch Session 6/31 "Innere Frau"

Durch den Missbrauch völlige Erstarrung ihrer Sexualität. (verdorrte Pflaume) Die innere Frau vermittelt folgende Botschaft: sich selbstbewusst, ohne Scham, zeigen. Sich bewusst als Frau zeigen. Sonja holt verdrängte Anteile, Kinder, die für Lachen, Freude Unbeschwertheit stehen, ins Leben zurück.

Sonja befindet sich in einem relativ hellen Felsenkeller mit mehreren Türen. Sie ist neugierig und wählt eine Holztüre.

Sonja kommt in ein Schwimmbad, dort ist es dunkel. Sie geht um das Becken herum und fühlt den Wunsch in das Becken zu springen. „Ich liebe es total unter Wasser zu tauchen. Da ist es immer so ruhig und friedlich. Ich würde am liebsten gar nicht mehr auftauchen.“

Folgende Erinnerungen kommen Sonja, wo sie die Atmosphäre dieses Friedens gespürt hat: als Kind im Schwimmbad; in der Natur; im Urlaub in Thailand, wenn sie Sonnenuntergänge am Meer beobachtet hat. „Da hab ich immer so einen Frieden im Herzen gehabt.“

Auch das Gegenteil kann Sonja fühlen, wenn es ihr nicht gut geht, dass sie sich nicht mehr bewegen möchte und nichts mehr vom Leben wissen will.

Das Schwimmbad gibt zu verstehen, dass Sonja ihren Frieden finden soll.

Sonja fragt direkt nach, was sie noch bearbeiten und verändern muss, um diesen Zustand genießen zu können.

Stefan, ihr Freund, taucht auf und sagt, dass er sich wünscht, dass es Sonja gut geht und dass sie mit ihrer Sexualität zurecht kommt.

Der Therapeut rät Sonja, ihre Sexualität in ein Symbolbild oder Gestalt umzusetzen.

Eine verdorrte Pflaume, aus der jeder Saft gewichen ist, taucht auf. „Die schleppt sich ganz mühevoll daher.“ Sonja geht direkt in Kontakt: „Du siehst ja mitleiderregend aus. Mit dir ist ja gar nichts los.“ Die Pflaume reagiert niedergeschlagen.

Sonja lässt sich von der Pflaume zeigen, was dazu geführt hat, dass sie so ausgedörrt ist. Sie ist daraufhin wieder in ihrem Kinderzimmer, wo eine völlige Erstarrung ihrer selbst stattfindet.

Sonja erklärt der Pflaume, dass sie den Missbrauch durch ihren Cousin Michael bearbeitet hat und dass er nicht mehr in ihr Bett kommt. Außerdem helfen ihr nun auch ihre Eltern. Sonja ruft Michael dazu und er bestätigt der Pflaume nochmal, dass er nicht mehr in das Bett der Kleinen kommt. Die Pflaume entfaltet sich ein bisschen und wird voller.

Sonja bleibt weiter in Verbindung mit ihrer Sexualität: „Ich lade dich ein in mein Leben, dass ich dich lustvoll spüren kann. Und dass du mir wieder Spass machst und mich nicht langweilst.“ Sonja hat ihre Sexualität aber auch schon sehr positiv erlebt und möchte diese Erfahrung ebenso mit ihrem Freund Stefan machen.

Sie lässt die Sexualität, die sie als positiv und schön empfunden hat, auftauchen, um sie mit der verdorrten Pflaume zusammenzubringen. „Das fühlt sich ganz kraftvoll an.“ Eine vollbusige und kraftvolle Frau taucht auf und Sonja bringt sie mit der Pflaume zusammen. Diese entfaltet sich und wird grösser, bis sie prall gefüllt ist. Sonja: „Das finde ich lustig, wie du aussiehst – eine riesige, menschen- grosse Dattel.“ Sonja zeigt die Dattel Stefan, der über die Grösse erschrocken ist.

Sonja spürt mit ihrer neu gewonnenen energetischen Haltung allerdings noch keine Veränderung in ihrer Begegnung mit Stefan.

Der Therapeut macht an dieser Stelle den Vorschlag mit der inneren Frau zu arbeiten.

Sonja geht an einen Strand und lässt dort von rechts (sie ist Linkshänderin) ihre innere Frau auftauchen. Diese hat lange dunkle Haare und dunkle Haut und geht sehr selbstbewusst am Strand entlang. „Das wundert mich. Ich bin nie so selbstbewusst, wenn ich am Strand entlanggehe.“ Die inner Frau gibt Sonja zu verstehen, dass sie sich nicht zu verstecken braucht.

Sonja lässt sich von ihrer inneren Frau mit in deren Welt nehmen. Sonja ist fasziniert davon wie diese ganz selbstverständlich ihre Weiblichkeit zum Ausdruck bringt und ganz selbstverständlich in ihrem Körper ist. Es sind jetzt ganz viele Menschen am Strand, und die

innere Frau bedeutet Sonja, dass sie hier ganz natürlich herumlaufen und sich ihrer selbst sicher sein kann. „Ich soll mich an meiner Weiblichkeit erfreuen.“

Sonja möchte sich eigentlich lieber verstecken. Die innere Frau rät ihr, dass es egal ist was andere denken und dass sie sich ruhig zeigen kann.

Die innere Frau geht mit Sonja daraufhin durch belebte Strassen und sagt ihr wieder, dass sie sich nicht zu verstecken braucht. „Ich merke aber, wie ich unsicher werde, wenn mich andere anschauen. Ich würde mich immer gerne hinter dir verstecken. Ich finde es schön, wie du so selbstbewusst herumläufst.“

Sonja wird immer kleiner an ihrer Hand und empfindet nun viel Scham über ihr Sein. Der Therapeut rät Sonja in die inner Frau hinein zu gehen und sich zu erlauben sie ganz zu spüren. Um dieses Gefühl so intensiv wie möglich zu erfahren wird lange Musik eingespielt. Sonja steht als innere Frau auf einem kleinen Berg, um sie herum sind sehr viele Leute. Sie fühlt sich dabei ganz natürlich.

Mit dieser Erfahrung geht Sonja nun zu Stefan. „Das ist schön. Er nimmt mich in den Arm.“ Sie legen die Pflaume gemeinsam auf ein Tablett und kümmern sich um sie. Sonja stellt es sich schwierig vor, die Initiative zu ergreifen. Sie versucht es zusammen mit ihrer inneren Frau. „Die hat keine Schwierigkeiten, die Initiative zu ergreifen. Die ist viel lustvoller als ich.“ Sonja ist zusammen mit Stefan in einem grossen, weissen Raum und sie geniessen dieses Gefühl.

Der Raum vermittelt die Botschaft, dass Sonja ihn noch schöner einrichten soll. Sie stellt ein Bett in den Raum und Stefan liegt darauf. Sie ist eine Priesterin, die eine Zeremonie vorbereitet. „Ich habe immer das Gefühl, dass ich falle.“

Sonja bekommt das Bild, dass sie unten in einem Brunnen steht, von oben scheint Licht herein. In dem Brunnen unten sind kleine vergitterte Gefängnisse mit vielen schwarzen Gestalten darin. Sonja geht in Kontakt mit diesen Schattenanteilen und lässt sich von denen, die am längsten da sind und sogar noch vor dem Missbrauch durch Michael entstanden sind, zeigen, warum sie sie dort eingesperrt hat.

Ein Schatten tritt hervor; er steht für das Lachen und die Unbeschwertheit. „Ich weiss gar nicht was ich mit euch machen soll; das ist mir jetzt zuviel. Am liebsten würde ich euch wieder einsperren.“

Sonja hat nun einen Zugang zu ihren verdrängten Schattenanteilen; sie kann selbst entscheiden, wie viel sie herauslassen möchte. Sie hat es in der Hand und kann die Aspekte nach und nach bearbeiten.

Der Therapeut schlägt vor zu überprüfen, was O.K. wäre jetzt herauszulassen und wieder an ihrer Welt teilnehmen zu lassen. „Ich fühle mich überfordert von euch.“ Sonja nimmt sich einen schwarzen Anteil vor: „Wer bist du?“ Es ist die Freude, sie ist schwarz. „Ich weiss gar nicht wie ich dich da hochbekommen soll.“

Sonja hat jetzt den Wunsch das zu schaffen. „Alle stehen dicht gedrängt um mich herum. Und wollen da hoch.“ Sonja schlägt vor, einen Tunnel nach oben zu graben und gibt allen Schaufeln. Sie kommen alle auf eine Wiese. „Ich weiss aber nicht, was ich mit euch anfangen soll. Warum wollt ihr hinter mir herrennen?“

Sonja geht mit ihnen zum See um sie zu baden und sauber zu machen. „Jetzt kommen sie als Kinder wieder raus. Ich kann Kinder nicht leiden.“ Die Kinder kommen alle zu Sonja.

Das kennt Sonja aus ihrem Leben, dass es ihr zu viel ist, wenn jemand etwas von ihr will. „Also, was wollt ihr denn von mir. Ich habe mein Leben nicht mit soviel Kindern eingerichtet.“ Die Kinder wollen spielen. „Ich spiele aber nicht gerne.“

Die Kinder stehen für verdrängte Qualitäten und Lebendigkeit, die Sonjas Leben eigentlich bereichern können, in dem Moment für sie allerdings sehr ungewohnt sind. Daher reagiert sie erst mal eher abweisend. Sie muss lernen mit ihnen umzugehen.

„Ihr seid ganz schön viel auf einmal. Gebt mir ein bisschen Zeit, damit ich mich an euch gewöhnen kann.“

Sonja sitzt daraufhin in der Mitte eines Spielplatzes und die Kinder spielen um sie herum. „So geht es eigentlich. Ab und zu kommt eines vorbei und ich gebe ihm zu essen und zu trinken.“ Das Leben wird dadurch natürlich spontaner, chaotischer, unkontrollierbarer, aber diese Qualitäten gehören eben auch zum Lebendig-Sein.

Sonja zeigt ihrem Papa, ihrer Mama, dem Michael, dem Stefan, dem Opa, der Oma, der Tante diesen Spielplatz mit den Kindern. „Die freuen sich.“

Sie holt noch das 6/7-jährige Mädchen dazu. „Die rennt mit den anderen Kindern rum. Sie ist jetzt nicht mehr alleine und kann spielen und toben.“

Sonja ist ein wenig misstrauisch, freut sich aber, dass es der Kleinen gefällt.

Sonja fragt alle, ob das für diese Sitzung so stehen bleiben kann: „Ja. Alle sind einverstanden. Da ist ja ganz schön was los. (lacht)“

7. Sitzung – Gummihaut



Sonja Missbrauch Session 7/31
"Gummihaut"

Die Haut bedeutet eingesperrt, gefangen sein, keine Luft bekommen (Asthma), aber auch einen Schutz. Zwar kämpft Sonja dagegen, dann jedoch folgen Resignation und Erstarrung. Aufbrechen der Erstarrung durch Rebirthing und Schlagen mit dem Dhyando. Es geht um die Befreiung von unterdrückter Wut und Aggression gegenüber den Missbrauchern und ihrer Familie. Die Hülle ist sehr zäh, woran der Opa 30% und fehlende Liebe und Fürsorge 70% Schuld sind.

Vorgespräch:

Sonja war zwischenzeitlich zu Hause und berichtet, dass die Ansichten ihres Freundes und ihre in Bezug auf Sexualität auseinandergehen.

Ihr Freund möchte mehr den Sex im weitläufigem Sinne, Sonja will lieber in die tantrische Richtung gehen.

Sie haben die Chance sich gegenseitig zu bereichern, indem sie sich eine Welt zeigen, die der andere nicht kennt.

Keine der beiden Haltungen ist falsch. Sie können experimentieren unter der Prämisse, ehrlich und offen zu sein. Es kann eine grosse Bereicherung sein. Wichtig ist im Feedback zu bleiben ohne zu bewerten.

Das Kriterium für Sonja kann sein: wird sie im Zusammensein mit Stefan offener oder bringt er sie dazu, dicht zu machen.

Durch den Missbrauch ist Sonja so geprägt, dass es für sie normal ist sich benutzen zu lassen und währenddessen aus dem Körper zu gehen. Wichtig ist, in den Momenten ein Feedback zu geben.

Sonja ist an dem Punkt sich als Physiotherapeutin selbstständig zu machen. Sie empfindet grosse Existenzangst, weil sie sich mit der Einrichtung der Praxis zum ersten mal in ihrem Leben örtlich und finanziell festgelegt hat.

Sitzung

Sonja befindet sich in einer Felsspalte, wo es steil und schmal nach oben geht. Sie empfindet die Enge ganz O.K. – es ist nicht unangenehm - und wundert sich nur, dass es so weit nach oben geht. „Das hat auch was mit eingesperrt sein zu tun.“ Sonja fühlt sich an eine Gefühl erinnert, manchmal in ihrem Sein an sich eingesperrt zu sein. Das Thema ihrer Selbstständigkeit zeigt sich an der Stelle.

Sonja klettert einfach aus der Felsspalte heraus und kommt auf eine Ebene.

Sie setzt sich mit der Felsspalte auseinander und fragt nach ihrer Entstehung. „Das müssen ja immense Kräfte gewesen sein.“ Sonja hakt nach, ob die Felsspalte ihren Missbrauch repräsentiert. Die Antwort lautet ja, Sonja hätte aber noch was vergessen.

Sie steigt wieder hinunter und findet dort eine Gummihose. „Ich finde dich ganz ekelig. Wie eine ekelhafte Gummihaut.“ Das erinnert sie an den Michael. „Du fühlst dich ekelhaft an, ich will das nicht fühlen.“ Sonja hat das Gefühl die Hose über den Oberkörper gestülpt zu haben und in dieser Gummihaut gefangen zu sein.

Sonja bittet die Gummihose, die ekelig an ihr klebt, zu zeigen, wie sie sich auf ihr heutiges Leben auswirkt. „Ich hab das Gefühl, sie hält mich vom Leben ab und dass ich kämpfen muss in ihr. Sie nimmt mir die Luft zum Atmen. Ich bin immer beschäftigt mit dieser Gummihose.“ Sonja kommt in die Situation, wenn sie mit ihrem Freund schläft, und erkennt, dass sie dort diese Gummihose auch anhat. Sonja zeigt ihrem Freund die Hose. „Ich muss immer mit der Gummihose kämpfen und es fühlt sich ekelhaft an. Da kann ich dich gar nicht richtig wahrnehmen.“ Sonja merkt an der Stelle, dass die Hose aber auch ein Schutz für sie ist, damit ihr niemand zu nahe kommt. Sonja erzählt, dass sie bisher ungute Erfahrungen mit Männern gemacht hat.

Es geht im Folgenden darum, wie sie die Hose loswerden kann.

„Ich tu mir schwer damit. Ich bin in dem Gummianzug und überall ist viel Schleim. Aber richtig raus will ich da auch nicht.“ Sonja weiss nicht, was sie draussen zu erwarten hat. Sie kann es nur ausprobieren.

Sonja sucht sich zunächst einen sicheren Ort. Sie geht in die Höhle ihres Herzens. Der Schleim tritt in den Vordergrund. „Das ist ekelig, wie so eine Wurstpelle“. Sonja versucht aus der Hülle herauszugehen. Sie möchte aber auch, dass diese ekelige Hülle in der Nähe bleibt, damit sie sofort wieder reinspringen kann. „Dann spüre ich nichts. Aber ich will ja lebendig sein. Ich fühle mich so schutzlos. Die Hülle federt alles von aussen ab, dann ist es nicht so schlimm, wenn mir was passiert.“

Sonja möchte ein anderes Gewand als Schutz. Sie legt sich einen Zaubermantel um. Sonja geht in einen Zaubergarten und sieht dort eine weisse Gestalt. Sonja kennt diese Gestalt.

Sie bekommt das ganz starke Gefühl, dass alles keinen Sinn hat. „Das hat doch alles keinen Sinn, was ich da mache.“ Die Konsequenz daraus ist zu erstarren, sich nicht mehr zu bewegen, zu resignieren. Sonja schwebt in der Luft und es kommt nichts an sie heran. Sonja zeigt dem Mädchen den Schutzmantel, der zwar nicht schön ist, der sie aber von allem fernhält. Sie kommt allerdings auch nicht mehr heraus.

Sonja: „Das regt mich auf! Ich habe keine Lust mehr auf dieses blödes Thema!“

Sie hat ganz stark dieses erstarrte Gefühl, was ihr auf der einen Seite ganz recht ist, auf der anderen Seite ist es aber ist auch keine Lebensqualität.

Sonja fühlt sich wie in einer Schale.

Der Therapeut empfiehlt verstärktes Atmen (Rebirthing), um die Energien in Fluss zu bringen. Sonja (nach etlichen Minuten): „Das wird mir alles zu arg.“ Sie wird an ihr Asthma erinnert, wo sie immer keine Luft bekommen hat.

Der Therapeut empfiehlt das Asthma als Gestalt auftauchen zu lassen.

Sonja fühlt ihre Finger ganz starr, aber auch lebendig. „Ich habe das Gefühl, dass ich schlagen muss.“ Sonja hat jetzt durch das verstärkte Atmen ganz viel Energie gewonnen. Sie schlägt auf die Gummihaut, denn diese lähmt ihre Arme und macht sie bewegungsunfähig. „Ich kann mich gar nicht richtig bewegen.“ Sonja hat das Gefühl sie hat Gummihandschuhe an. Es geht darum, diese loszuwerden.

Michael kommt dazu. Sonja hat noch viel Wut auf ihn und gibt die jetzt an ihn zurück, in dem sie ihn lange mit dem Dhyando bearbeitet. „Verlogene, scheinheilige Visage! Immer dieses Rumpklopfen, das regt mich auch auf!“ Sonja ertränkt das Bild von Michael ganz genüsslich und steckt ihm die Gummihaut in den Mund. Sie schlägt weiterhin. „Jetzt kommt bei mir so eine sadistische Ader raus.“ Sonja massakriert ihren Cousin und hat dabei eine richtige Zerstörungswut. Die jahrelang festgehaltene Energie kann abfliessen.

„Das hat mich 30 Jahre meines Lebens gekostet!!“ Michael liegt in der Badewanne und schaut entgeistert. „Der regeneriert sich immer wieder, das nervt mich. Du bist so hartnäckig!! Sonja schlägt weiter.“

Michael hat noch die Macht in ihrer Innenwelt. Sonja fordert diese Macht zurück, indem sie ihn Kniebeugen machen lässt. Michael gehorcht. „Jetzt gib mir meine Macht zurück!“ Michael übergibt Sonja daraufhin eine Aktentasche mit einer bunten Kugel darin. Diese steht für ihre Kraft und ihre Macht. „Das fühlt sich gut an.“

Sonja ist aber noch nicht soweit, dass sie sich bei Michael dafür bedanken kann. Michael wirkt eingefallen und geschwächt. Sonja hat noch mal den Impuls auf das Bild ihres Cousins zu schlagen.

„Jetzt tust du mir fast ein bisschen leid, wie du hier herumschleichst. Du bekommst meine Kraft nicht mehr, du musst dir deine eigene Kraft suchen. Du bist ein armes Schwein.“

Der Therapeut rät Sonja zu prüfen, ob sie die Gummihaut noch spürt. Sie hat das Gefühl, dass immer noch ein bisschen Haut um sie ist, aber viel dünner und eher durchsichtig.

„Ich kann die Haut aber abstreifen, wenn ich möchte und sie ihm hinterher schmeissen.“

Es ist an dem Punkt wichtig, diese Abspeicherungen aufzurufen, auszudrücken und so zu neutralisieren. Diese Energie-Bilder wirken sonst immer weiter.

Sonja: „Ich verachte dich. Ich habe kein Mitleid mit dir. Du hast mich 30 Jahre gekostet – fast mein ganzes Leben.“

Michael ist sich nach wie vor nicht über die Auswirkungen seines Handelns klar.

Der Therapeut schlägt vor, dass Sonja ihn mit in ihr Leben nimmt und es ihm zeigt.

Es ist wichtig Michael zu erreichen und es ihm erfahren zu lassen.

Sonja verordnet ihm eine Therapie, die Sonja auch gemacht hat und in deren Verlauf sie wegen des Missbrauchs ganz schreckliche Erlebnisse hatte. Damit kann Sonja ihn erreichen.

„Ich habe das Gefühl, du schaust mich jetzt mit anderen Augen an. Kannst es jetzt besser verstehen, was mit mir los war.“ Sonja: „Das hat jetzt aber gut getan.“

Sie verlangt von Michael noch eine Entschuldigung, dass er wirklich versteht. Michael entschuldigt sich. Sonja fühlt auch eine Anerkennung in der Familie. Sie ist keine Aussenseiterin mehr, weil die anderen nun nachvollziehen können, was sie erlebt hat.

Daraufhin geht Sonja zur Felsspalte zurück, die jetzt viel heller ist. Sonja steigt noch mal hinunter um sich zu vergewissern, dass sie nichts vergessen hat.

Die Gummihose liegt noch da und wird jetzt verbrannt. Das gestaltet sich allerdings schwierig. „Sie ist zwar stark angekokelt, es ist aber so ein dicker Gummi.“

Diese Reste sollen zeigen, was sie am Leben erhält. „Das ärgert mich, dass du nicht verbrannt bist. Blödes Ding.“ Die Hose gibt zu verstehen, dass Sonja Schwierigkeiten hat, sie loszulassen.

„Ich möchte gerne ohne dich leben. Du bist so zäh, ich weiss nicht was ich machen soll.“

Sonja holt an der Stelle den Zaubermantel, mit dem sie sich geschützter fühlt. „Mit so einer angekokelten Gummihaut kann ich jetzt auch nichts mehr anfangen. Da kann ich dich auch gleich ganz entsorgen.“ Sonja ist ratlos und fragt noch mal nach, mit was diese Zähigkeit zu tun hat. Sie bekommt die Antwort, dass sie in ihrer ganzen Kraft leben soll. Sie gibt ihrer Lebens-Power eine Zahl zwischen 0 und 40.

Der Therapeut gibt die Anweisung, die Lebensenergie als Baby kurz nach der Geburt zu prüfen. Sie liegt zwischen 90 – 100%. Sonja geht auf der Zeitachse voran und lässt sich vom Baby zeigen welche Ereignisse ihre Energie herabsetzen.

Der erste Einsturz kommt mit 1 Jahr. „Das ist so, als wenn der Boden unter den Füßen wegsackt. Das hängt irgendwie mit dem Opa zusammen.“ Der Opa wird direkt gefragt wie viel Energie er genommen hat: 30%

Sonja hat auch das Gefühl, auf ganz wackeligen Boden zu stehen. Ab da ist der ganze Boden morsch und sie bricht ständig ein. Da ist nur noch ein dunkles Loch.

Sie geht bis 10 Jahre. „Jeden Schritt den ich mache, krache ich ein.“

Sonja bekommt das Bild, dass sie in einem Kokon eingemauert ist. Fehlende Liebe und Fürsorge sind die Ursache für diesen Kokon und sind mit 70% an der fehlenden Lebensenergie beteiligt.

Sonja macht eine Prognose, wenn sie das bearbeitet hat, dann löst sich die Gummihose in Wohlgefallen auf.

Sie trifft eine Verabredung mit ihrem Opa und ihren Eltern.

8. Sitzung – Opa



Sonja Missbrauch Session 8/31 "Opa"

Sonja erkennt ihr Muster: wenn es ihr zuviel wird, es um das Fühlen geht, erstarrt sie und geht aus dem Körper. Sie hat Zweifel und will ihre Familie nicht verraten. Damit würde sie den gefangenen Schattenanteil, der für das pulsierende Leben steht – ihr Leben, weiter unterdrücken. Sonja schlägt sich aus der Resignation und Erstarrung und erfährt Annahme durch die Familie.

Sonja kommt über eine Holzterrasse in die Felsspalte aus der letzten Sitzung. Sie geht an deren Ende eine Eisenleiter hinauf und landet in einem Verlies. Hinter einer Tür kann sie eine gefangene Gestalt ausmachen, die dunkel angezogen ist und auf dem Boden sitzt. Sonja weiss nicht, ob sie sie bemitleiden soll oder ob von ihr eine Bedrohung ausgeht. Die Gestalt starrt so vor sich hin und gibt zu verstehen, dass sie ein Teil von Sonja ist, mit dem sie nichts zu tun haben will.

„Ich mag keinen Kontakt zu dir haben. Das regt mich auf, dass du da am Boden sitzt, vor dich hinstarrst und gar nicht reagierst.“ Sonja fragt nach dem Ereignis, warum sie die Gestalt da eingesperrt hat.

Die Gestalt nimmt Sonja mit nach oben in den Hof ihrer Grosseltern, wo sie als kleines Mädchen mit ihrem Opa ist, der sich sexuell an ihr erregt. „Da habe ich jetzt keinen Bock drauf! Das kann ich jetzt null gebrauchen.“

Sonja wendet sich an ihren Opa: „Da will ich nichts davon wissen.“

Der Therapeut fragt, wie alt sie sich wahrnimmt. Sie sieht sich einmal mit 1-2 Jahren und einmal mit 3-4 Jahren. Dem älteren Mädchen geht es nicht gut. Sonja spricht sie an. Dem Mädchen gefällt ihr Kleid nicht, sie möchte lieber eine Hose. Die Kleine will kein Mädchen sein.

Als Sonja sie fragt, warum sie kein Mädchen sein will, nimmt sie Sonja mit ins Haus, um nicht ertappt und gesehen werden.

Die Kleine zeigt noch ein Bild, wo sie am Abstürzen ist. „Ich will es auch gar nicht wissen, das kotzt mich an! Mir reicht das!“

Die Gestalt vom Anfang geht wieder in den Keller und starrt erneut vor sich hin.

Sonja steckt in dem Zwiespalt: der eine Teil will, dass sie hinschaut und will erlöst werden.

Der andere Teil hat keine Lust mehr auf das Thema Missbrauch.

Sonja muss sich an dieser Stelle entscheiden, was sie machen will.

Der Therapeut rät die Kleine zu fragen, ob sie erlöst werden will. Die Kleine möchte, dass Sonja ihr hilft. An der Stelle will Sonja am liebsten wieder erstarren. Sie erkennt ihr Muster, wenn es um's Fühlen geht in die Erstarrung zu gehen.

Sonja zum kleinen Mädchen: „Du schleppst mich da wo hin, was ich überhaupt nicht sehen will. Ich hab Angst, dass es irgendwelche Hirngespinnste sind. Das ist so Verrat an der Familie.“

Meine Oma lebt noch und ich habe sie sehr lieb.“ Sonja will sich die letzten heilen Erinnerungen nicht nehmen lassen.

Die Energien bleiben dann aber so abgespeichert in ihrem Energiesystem.

Sonja seufzt schwer. „Ich habe Angst dass es nur Phantasie ist.“ Dann wäre Sonja ja um so schneller durch.

Wenn es echt ist, dann sind auch Gefühle intensiv da und der Körper würde reagieren. Sonja: „Also muss ich durch. Na, gut.“

Der Therapeut rät die eingesperrte Gestalt oder das Mädchen zu bitten, eine Situation zu zeigen, was passiert ist. Sonja: „Oh, manno!“ Sonja bekommt zwei Bilder, das Mädchen mit 3 wehrt sich gegen den Opa, der an ihrem Kleid zerrt.

Die Kleine mit 1 liegt nackt am Wickeltisch und der Opa leckt an ihr. Er begrabscht die Kleine. Sonja geht als Grosse dazu und hält den Opa gewaltsam ab. Der Opa grinst. „Spinnst du! Das ist ja widerlich! Bäh, da könnte ich grad kotzen drüber.“ Sonja befragt den Opa, ob das einer der Gründe für ihre Bulimie war. Der Opa bestätigt. Sonja hält sich die Ohren zu, sie fühlt sich so beschmutzt. Was hat sie gehört, oder was will sie nicht hören. „Das will ich nicht hören.“

Sonja erinnert das an das Gefühl im Schwimmbad beim Tauchen, wenn sie unter Wasser ist. Sonja hört das Stöhnen und wie der Opa sich befriedigt.

Der Therapeut rät sich die Szene genau zeigen zu lassen, damit sie dort eingreifen kann.

Sonja erinnert sich, dass sie immer schon die Krise in Zusammenhang mit Sex-Filmen bekommt, wo laut gestöhnt wird.

Sie holt ihren Freund Stefan und zeigt ihm die Szene mit dem Opa. „Jetzt wundere ich mich nicht mehr, wenn ich so viel Ekel-Gefühle habe.“

Sonja hat keine Lust mehr zu schlagen und möchte am liebsten die Kleine nehmen und abhauen und das ganz Haus anzünden. Das ist eher eine symbolische Handlung. Wichtig ist, den Opa direkt zu stoppen und aktiv einzugreifen.

Sonja wendet sich dem Schatten aus dem Kerker, der jetzt lebendiger ist, zu. Er repräsentiert das pulsierende Leben. Sonja hat ihn weggesperrt, weil er/sie das nicht ausgehalten hat. Auf die Frage, was er am liebsten getan hätte, antwortet er, dass er am liebsten alles kurz und klein geschlagen hätte.

Sonja hat das pulsierende Leben damals weggesperrt um zu überleben.

Wenn Sonja weiter zurück geht, findet sie alle Teile, die erstarrt sind; das ist bei Missbrauch besonders heftig.

Es geht jetzt darum, den Schatten toben zu lassen. Sonja setzt sich auf – sehr lustlos. Sie bekommt das Gefühl „Ich könnte jetzt abgehen wie Rumpelstilzchen.“ Wichtig ist, dass sie ihre Gefühle an der Opa adressiert.

Sie fängt an zu schlagen, eher zögerlich, hier drückt sich ihre Resignation aus. Sie stellt sich vor, dass das Dhyando ein Schwert ist. Sie spürt einerseits eine grosse Zerstörungswut und möchte sich andererseits aber auch einfach zurückziehen. Das ist ihr bisheriges Verhaltensmuster. Sonja kann sich jetzt auch erklären, warum sie sich immer so aufmüpfig gefühlt hat.

Sonja ist zutiefst frustriert. Vom Gefühl möchte sie erstarren und aus dem Körper rausgehen. Der Therapeut schlägt vor, die Oma herzuholen und ihr zu zeigen, was der Opa macht. Die Oma ist sehr zögerlich und sie hat sich auch schuldig gemacht, indem sie weggeschaut hat. Die Oma schubst den Opa weg. „Der Opa ist ekelhaft, du bist wie ein räudiger Köter nach einer Hündin.“ Sonja geht voll in ihre Wut und schlägt schreiend auf den Opa. Auch auf die Familie. „Da könnte man echt ausflippen. Ich könnte einen Massenmord begehen.“ Der Opa hat jetzt nicht mehr das ekelhafte Grinsen auf dem Gesicht. „Du bist das allerletzte Oberdreckschwein!!“ Sonja schlägt weiter.

Dem Anteil aus dem Verlies geht es jetzt gut. Die 1-Jährige und die 3-Jährige stellen sich hinter Sonja.

Sonja fühlt eine grosse Fassungslosigkeit, zugleich aber auch ein Glücksgefühl.

Sie holt Stefan und zeigt ihm was sie mit dem Opa gemacht hat. Stefan nimmt sie in den Arm. „Schau, da kommen die Gefühle her. So eklig und schmutzig fühle ich mich immer.“

Der Opa muss sich aber noch bei der Kleinen entschuldigen, weil sie sonst denkt, sie hätte was falsch gemacht. Der Opa ist sehr eingeschüchtert. Die Oma muss sich auch entschuldigen, denn sie hat weggeschaut und dadurch den Missbrauch ermöglicht. Sie soll jetzt auf die Kleine aufpassen.

Sonja schaut nach den Mädchen, die eine auf dem Arm, die andere hinter sich. Den weggesperrten Anteil gibt Sonja noch mal bewusst die Erlaubnis aus dem Kerker zu kommen.

„Tut mir leid, dass ich dich da eingesperrt habe.“ Der Anteil freut sich.

Er repräsentiert Sonja's Lebensfreude und -power.

Die Oma muss noch versprechen auf die Mädchen acht zu geben. Sonja gibt ihr eine Gladiatoren-Ausrüstung, wie ein Aufseher, damit sie aufpasst. Sonja schlägt mit dem Dhyando auf das Bild der Oma. „Da kann man doch nicht weggucken. Du dumme Nuss. Da ist so eine richtige Zombie-Familie draus geworden.“

Die Oma ist jetzt ganz aufmerksam. Sie ist auch stolz auf Sonja, weil sie sich durchgesetzt hat. Auch der Opa ist stolz auf Sonja. Es gefällt allen, dass sich endlich einer in der Familie wehrt und nicht mehr nur still aushält..

Sonja fragt ihren Opa, ob er sich gut gefühlt hat beim Missbrauch. Der Opa schüttelt den Kopf.

Sonja fühlt sich gut, ihre Grosseltern sind stolz auf sie.

9. Sitzung – 40%-100%



Sonja Missbrauch Session 9/31 "40% Lebensenergie"

Es fällt Sonja schwer sich im Leben aufrecht zu halten und sie möchte sich lieber in eine Wasserpfützte auflösen. Grosse Erstarrung ihrer Mutter gegenüber. Sonja lebt mit max. 40% Power. Sonja gewinnt die Erkenntnis, dass sie diese negativen Erfahrungen im Leben sehr stark machen. Sie entscheidet sich jetzt mit 100% Energie ihr Leben anzugehen und erfährt eine neue Kindheit, die viel liebevoller und leichter ist. Michael, dem Missbraucher kann sie verzeihen. Der Opa verursacht noch das Gefühl von Unreinheit.

Sonja steigt über eine Leiter in die Kanalisation. Der Tunnel, in dem sie ankommt, geht in beide Richtungen. Das Abwasser läuft an ihr vorbei - sie fühlt sich ganz gut dort - hat aber das Gefühl dass alles an ihr vorbeirauscht. „Wie so ein Zug.“

Sonja kommt in eine Höhle von der mehrer Gänge abgehen. In der Mitte befindet sich ein Sockel, auf dem eine Gestalt steht. „Ich fühle mich hingezogen zu dir, kann dich aber gar nicht richtig sehen.“ Die Figur macht einen Handstand und springt vom Sockel. Sonja folgt ihr in den einen Tunnel. „Das fühlt sich an wie der Rattenfänger von Hameln.“

Sonja steigt tiefer und erreicht einen dunklen See. „Da hab ich Angst, dass Greifarme nach mir angeln.“ Sie schaut in das Wasser und nimmt sich mit ernstem Gesichtsausdruck wahr. Sie spürt das Bedürfnis tief in das Wasser zu tauchen und genießt es dort zu schwimmen und zu tauchen. „Ich fühle mich ganz befreit und schwerelos. Kann dort in der Dunkelheit meinen Frieden finden.“ Sonja taucht ganz tief in die Dunkelheit hinein und kommt in einen Strudel. Sie lässt sich fallen und kommt unten ganz weiss heraus.

Sonja spürt Schwindel. Der Therapeut rät einfach dabei zu bleiben.

Anscheinend sind gerade mehrere Wahrnehmungsebenen miteinander verbunden.

Sonja hat das Gefühl sich in eine Regenpfütze zu verwandeln...jemand läuft durch sie hindurch.

Sonja kommt in ein Bild, wo sie sich als 6/7-jähriges Mädchen auf dem Schulweg befindet. „Dort waren auch immer Pfützen.“ Sonja hat Regenwürmer in die Pfützen gelegt. „Ich dachte die fühlen sich da wohl und habe sie leider dabei ertränkt.“

Sonja hat kein besonders gutes Lebensgefühl. Sie steht genau zwischen ihrem Zuhause und der Schule und möchte weder hier noch dahin hingehen. Sie würde sich am liebsten in die Pfütze ziehen lassen...einfach loslassen. „Es kostet mich so viel Mühe mich aufrecht zu halten.“

Der Therapeut rät ihr nach Hause zu gehen und festzustellen, woher dieser Druck, dieser Stress, kommt.

Sonja sitzt daraufhin am Esstisch, ihre Mutter ist da. Zwischen den beiden herrscht eine feindselige Stimmung. Die grosse Sonja geht als Vermittlerin mit dazu. Die Mutter bezeichnet die Kleine als bockig. Das Bild erstarrt.

Sonja fühlt sich gar nicht richtig wahrgenommen. Das Klima in ihrem Elternhaus trägt auch dazu bei, dass Sonja in die Erstarrung geht.

Sie fragt ihre Mutter direkt, ob sie überhaupt gewollt war. „Nein.“ Sonja fragt ihren Papa. Der hat sie gewollt. „Das ist schön, dass habe ich auch gemerkt. Ich habe mich von dir geliebt gefühlt.“

Der Therapeut macht Sonja den Vorschlag, sich vorzustellen, wie sie sich vor ihrer Zeugung irgendwo oben auf einer Wolke befindet und ihre Eltern, die sie sich ausgewählt hat, betrachtet. Sonja soll spüren zu wem es sie zieht. „Zum Papa.“ Wenn der eine andere Frau hätte, würde sie aber zu ihrer Mama gehen.

Sonja spürt nach, was die Attraktion ist, zu einer Frau zu gehen, die sie eher weniger liebt und es ja eigentlich beim Papa schöner ist.

„Ich will, dass sie mich richtig liebt. Und mich so sieht wie ich bin.“ Dafür ist es notwendig erst mal zu erfahren, nicht zu lieben und geliebt zu werden.

Der Therapeut fragt mit wie viel Prozent Sonja sich entscheidet ins Leben zu gehen. „Mit 40%“ Welche 60% halten sie zurück? Sonja holt einen Schutzengel, der ihr als Antwort gibt, dass sie sich eine harte Nuss herausgesucht hat, in so eine Beziehung ohne Liebe zu gehen. Die Frage ist, warum geht Sonja nicht mit 100%, sondern nur mit 40%. Welche Entscheidung hat sie getroffen?

Der Engel zeigt Sonja ein Päckchen wo die 60% drinnen sind. Sonja erhält von den 60% die Aussage, dass sie so rein und lichtvoll sind und dass sie nicht beschmutzt werden wollen. „Ich kann das gut nachvollziehen, dass die 60% nicht mit wollten.“

Sonja spürt dort oben intuitiv, dass sie Missbrauch erfahren wird. Trotzdem hat sie ein Ja zu diesen Eltern zu gehen. Sonja bekommt eine Ahnung über ihre Absicht, auf die Erde zu kommen. „Meine Absicht ist ganz viel Licht zu bringen.“ Warum hat sie die 60% nicht mitgenommen. „Das war mir zur heikel.“

Sonja zeigt der Mama, dem Opa und dem Michael, dass sie zwar die Aufgabe annimmt, aber nicht mit 100%. „Ich habe gewusst, dass es mit euch ganz schön heftig wird.“ Die drei sind verständnisvoll.

Der Therapeut fasst zusammen, dass die Mama, der Opa und Michael es rückblickend nicht geschafft haben, Sonja zu zerstören, sie hat es sogar geschafft ihre Aufgabe zu meistern. „Ich habe das Gefühl ich bin um haaresbreite dran vorbei gegangen. Ich habe auch das Gefühl, dass es mich stark gemacht hat und zu meinem Lebensweg dazugehört hat.“ Die Frage ist, ob Sonja mit dieser Erkenntnis die 60% wieder zurücklassen würde, oder mitnehmen würde, um sie zur Verfügung zu haben.

Sonja ist es zu riskant alles mitzunehmen, diesen kostbarsten Teil.

Das würde heissen, dass Sonja bis auf den Rest ihres Lebens auf die 60% verzichtet. Sie kann sich aber an dieser Stelle neu entscheiden, wo das schlimmste überstanden ist, die 60% hinzuzuholen.

Sonjas Verstand möchte die restliche Energie dazuholen. Ihr Gefühl sagt nein, es war so gefährlich.

Vor dem Hintergrund, dass so alles richtig war, wie es gelaufen ist, kann Sonja neu entscheiden. Sie muss nicht weiter ohne die 60% leben. Es ist alles stimmig und hat eine Weisheit und Sonja kann es neu machen.

Sonja entscheidet sich ab sofort ihre 100% zu haben. Zusätzlich zu ihren Erfahrungen, die sie ja schon bearbeitet und integriert hat.

Sonja fragt die 60% welche Qualitäten sie repräsentieren. „Licht und Liebe. Kraft und Stärke. Und Grösse. Ich würde euch herzlich einladen wieder in mein Leben zu kommen.“

Sonja springt noch mal neu in ihr Leben und erlebt es im Zeitraffer.

Das transformierte Leben, mit den 100%, wird sozusagen oben draufgesetzt und integriert sich im Alten.

Sie überprüft ihr Grundgefühl als Kind auf dem Schulweg mit 6/7 Jahren. „Es ist alles viel leichter. Die Dunkelheit ist weg. Ich habe mehr Licht in mir. Ich bin viel leichter.“

Sonja holt den Opa und den Michael hinzu und für die beiden ist sie sexuell völlig uninteressant. Sie fühlt eine goldene Lichtkugel um sich herum.

Sonja sitzt am Tisch mit ihrer Mutter. „Ich sitze ganz anders da, mit viel Licht um mich herum. Meine Mutter reagiert liebevoll auf mich.“ Sie fragt ihre Mutter noch mal, ob sie gewollt war. Ihre Mutter bejaht. „Das ist schön.“

Sonja holt den Papa und er freut sich sehr sie zu sehen. „Die sind alle erfreut über mich!“ Sie ist so 3-4 Jahre alt und ein strahlendes Licht. Sie geht weiter durch ihr Leben und stürzt an der Schule ab.

Ihre Lehrerin hat sie in den ersten beiden Schuljahren wegen ihrer Linkshändigkeit gequält. Sonja geht direkt in Kontakt mit ihrer Lehrerin. „Die Linkshändigkeit hat mir keine Nachteile gebracht. Respektieren Sie meine Entscheidung!“

Die Lehrerin gib zu, dass sie sich getäuscht hat und akzeptiert jetzt, dass Sonja mit links schreibt.

Je weiter Sonja auf der Zeitachse nach vorne geht, desto schwerer fällt es ihr. „Ich habe das Gefühl, ich muss wie ein Eisbrecher nach vorne durch alle Leute gehen.“

Es geht jetzt auch nur darum zu erleben, dass Sonja als 6-7 jähriges Mädchen voller Power und Lebensfreude ist. Die weiteren Situation ihres Lebens sind noch nicht bearbeitet.

Am stärksten fühlt sich Sonja mit 3-4 Jahren wo alle am Tisch sitzen und sie wohlwollend anschauen.

Sonja ist im Bild ihres ersten Schultages, wo sie sich nun viel fröhlicher wahrnimmt.

Sie lü

pft den Dunklen Schleier, der über ihrer ganzen Kindheit gelegen hat.

Der Therapeut schlägt eine Hochrechnung vor, und ihr Verhältnis zu ihrem Freund zu betrachten. „Ich habe das Gefühl, wir müssen uns ein Stück neu kennen lernen.“ Sonja kann mehr Liebe und Respekt in ihrer Beziehung fühlen.

Sonja holt die Bilder ihrer ersten Sitzungen dazu und zeigt ihr jetzige Situation ihren Eltern und Verwandten.

Sonja: „Da habe ich das Gefühl, dass ich ganz schön viel geschafft habe.“ Sonja fühlt Anerkennung und liebevolle Blicke von ihrer Familie.

Sie geht noch mal in ihren ersten Raum, in die Höhle. Der Wolf, der dort eingesperrt war, ist nicht mehr da. Die Sonne scheint herein.

Sonja kann sich gut in der Höhle bewegen und fühlt keine Angst mehr.

Der Therapeut rät Sonja als Test den Wolf kommen zu lassen. Wolfsgeheul wird eingespielt.

Sonja's Opa und ihr Cousin kommen. Sonja spürt keine Angst ihnen gegenüber und empfindet die beiden als neutral. Ihrem Cousin kann sie sogar liebevoll gegenüberstehen.

Sonja berichtet, dass frühere Versuche ihrem Cousin durch spezielle Rituale zu vergeben, nicht funktioniert haben. Sie hat zwar gewusst, dass sie durch ihre Wut die Wirkung, die der Missbrauch auf sie hat, aufrecht erhält, dennoch konnte sie ihrem Cousin nicht verzeihen.

Aus synergetischer Sicht ganz einleuchtend, denn die abgespeicherten Gefühle müssen sich erst einmal ausdrücken dürfen und herausgelassen werden. Vorher ist kein liebevolles Verzeihen und Annahme von Herzen möglich.

Sonja zu Michael: „Ich bringe dir jetzt mehr Verständnis entgegen und kann dir verzeihen für den Missbrauch. Ich würde dich sogar zu meiner Hochzeit einladen.“ Michael ist sehr erleichtert, der Missbrauch hat ihn auch belastet.

Sonja wendet sich an den Opa. Ihm kann sie auch verzeihen. „Aber nicht so 100%, weil ich immer noch das Gefühl habe, dass ich körperlich schmutzig bin.“

Der Opa kann Sonja helfen, dass sie ihre Reinheit, Unschuld ganz zurückbekommt. Sonja gibt ihm symbolisch den Schmutz zurück. „Ganz sauber fühle ich mich dennoch nicht.“ Der Opa gibt zu verstehen, dass er noch 30% der Unreinheit verursacht. Zu 70% ist es O.K.

Da hängen noch Ereignisse, die zu bearbeiten sind.

10. Sitzung – Werwolf



Sonja Missbrauch Session 10/31
"Wehrwolf"

Sonja findet es zu gefährlich sich so zu zeigen, wie sie ist. Sie hat ein großes Bedürfnis nach Schutz. Sie gewinnt den Werwolf als Verbündeten und kann nun eine ganz andere Aggression und Power als in den vorhergehenden Sitzungen spüren. Es geht um Durchsetzungsfähigkeit ihrer selbst und ihrer Sexualität. Sonja kann sich am Ende der Sitzung so annehmen wie sie ist und spürt sich ganz neu.

Vorgepräch: Sonja kann noch keine riesige Veränderungen in ihrem Leben feststellen. Sie hat das Gefühl, dass noch einiges hängt.

Sonja gelangt in den Keller ihrer Tante. Sie schreibt das Thema Missbrauch, Sexualität auf die Holztür und befindet sich daraufhin in einem dunklen, kühlen Betonkeller, wie in einem Bunker. Der Raum ist sehr gross und gibt ihr durch seine dicken Wände das Gefühl von Vertrautheit und Schutz. „Ja, ich fühle mich sehr verletztlich.“

Bunker kann bedeuten, dass für Sonja draussen Krieg herrscht. Sonja testet, ob sie ihn verlassen kann.

Über eine Leiter kommt sie leicht hinaus und sie landet in einer moderigen Sumpflandschaft. „Ich empfinde die Landschaft als gefährlich. Ich ducke mich und bin in Hab-Acht-Stellung.“ Sonja möchte sich nicht zu weit von ihrem Loch, ihrem Raum, entfernen.

Sie überträgt das auf ihr Leben und stellt fest, dass sie es als sehr gefährlich empfindet, sich zu zeigen wie sie ist. „Ich muss schauen, dass ich schnell wieder in den Bunker zurückkann.“ Der Therapeut macht den Vorschlag, dort in der Sumpflandschaft die Gefahr, oder was sie repräsentiert, zu rufen. Sonja kann ja jederzeit in ihren Bunker zurück.

Ein Werwolf zeigt sich. „Du siehst sehr böse und furchterregend aus.“ Er bestätigt, dass er mit dem Missbrauch zu tun hat. Sonja empfindet den Werwolf als Steigerung des anderen Wolfes, aus den ersten Sessions. Dieser will sie umbringen. „Warum bist du denn so böse? Warum willst du mich umbringen? Wo kommst du her?“

Sonja kommt in eine Szene, dass sie in einem Wald ist und von dem Wolf angefallen wird. Der Wolf zeigt es auf der Symbolebene.

Sonja fragt nach seinem Entstehungsort. „Ich kann so gar nichts mir dir anfangen. Warum du so bösartig bist.“

Der Wolf ist ja ein Teil von ihr und es macht keinen Sinn, wenn er sie umbringen will. Er ist ein unterdrückter Teil von Sonja und steht für etwas, das ist in Ordnung.

Sonja folgt dem Wolf zu einem Tunnel. Davor befindet sich ein toter Mann, zwischen zwei Pfähle gespannt. Die Eingeweide sind herausgerissen. Der Wolf gibt zu verstehen, dass er das ist. Sonja hat ihn zwischen die Pfähle gebunden.

Der Therapeut fasst zusammen, dass Sonja anscheinend irgendwann etwas ganz aggressives getan hat. Diese tiefe Aggression macht ihr Angst. Daher auch die Symbolik der Werwolves. Ein Mensch, der zum Tier wird.

Sonja muss sich den Film anschauen, was da gelaufen ist, um diesen Schattenanteil zu erlösen.

Sonja bittet den Wolf ihr seine Entstehung zu zeigen.

Sie befindet sich in einer Szene, in der einer auf dem Boden liegt und ein anderer dabei ist denjenigen zu zerfleischen. Sonja ist davon sehr berührt. Sie kann sich vorstellen derjenige zu sein, der oben ist und dem anderen zusetzt.

Sonja spürt diese Gewalt ebenso in sich „So ein Töten wollen, Zerfleischen wollen.“

Sie geht in ihr heutiges Leben und prüft, wen sie bildlich anfallen wollte. Eine Ex-Mitbewohnerin in der WG taucht auf.

Es heisst ja nur, dass Sonja ganz viel Power in sich hat, die ihren Weg finden will.

Es kommt ihr lächerlich vor, die WG-Bewohnerin zu zerfleischen. „Es hat sich was altes so lang angestaut.“

Sonja – es fällt ihr zunächst schwer - lässt diese Energie frei und schlägt mit dem Dhyando. Der Werwolf kann mitmachen oder Sonja kann sogar selbst der Werwolf werden. Sie kann den Teil nur erlösen, indem sie ihn da sein lässt und ihn lebt.

Sie konfrontiert ihre WG-Bewohnerin von damals. „Ich hab mich damals so geärgert über dich und die Scheiss-Stimmung die du da verbreitet hast.“ Sonja fühlt sich jetzt sehr gut in der Rolle des Werwolves und damit, dessen Energie zu spüren. „Diese Wut hab ich so unterdrückt der Frau gegenüber, das war so eine Scheinheiligkeit.“

Der Therapeut rät, den nächsten herbeizuholen, dem sie diese Werwolf-Energie zeigen will. Sonja schlägt noch mal die Frau.

„Das fühlt sich gut an Werwolf zu sein und böse zu sein.“

Sonja fragt den Werwolf, wenn er sich in ihrem Leben ausdrücken dürfte, was sich da verändern würde. „Ich wäre ganz selbstbewusst und ich wäre der Chef in meinem Leben. Das fühlt sich richtig gut an.“

Der Therapeut schlägt vor zu erfragen welche Nachteile Sonja zu befürchten hätte. „Ich finde gut, dass du da bist. Ich hätte mir manche leidvolle Situation erspart, wenn du da gewesen wärst.“

Sonja beschreibt die Situation mit der Ex-Mitbewohnerin: In dieser WG hatte sie ein Verhältnis mit einem Mann, mit dem sie ihre Sexualität als sehr schön empfunden hat. Diese Frau in der WG war eifersüchtig und hat die Beziehung zwischen Sonja und dem Mann, Manuel, vermiest. „Obwohl er auch ein Arschloch war.“ Sonja holt ihn dazu und konfrontiert ihn. Er schaut sehr ernst. Sonja hat das Gefühl richtig von ihm gesehen zu werden. „Ich fand die Sexualität mit dir sehr schön. So würde ich das auch gerne mit Stefan erleben.“ Sonja hat das Gefühl von ihm verstanden zu werden. Sie holt ihren Freund Stefan und zeigt ihm die Situation.

Das Thema ist Durchsetzungsfähigkeit und Sexualität, dass Sonja zu sich steht.

„Stefan ich weiss nicht an was es hängt, warum ich es mit dir nicht so erlebe.“ Sonja fragt Manuel, woran es lag, dass sie mit ihm so schöne Gefühle hatte. Beide haben sich gegenseitig sinnlich, körperlichen hingeeben. „Das war schon schön.“ Stefan hätte das auch gerne mit ihr zusammen. Sonja kann sich auch vorstellen, dass so eine Spannung zwischen ihnen sein kann.

Sonja lässt sich nun in ihrer Innenwelt mit beiden ein, so kann Stefan die Spannung auch fühlen und kennen lernen. Sonja nimmt diese Gefühle lange wahr. „Schön.“

Der Werwolf sieht jetzt eher aus wie ein grosser Teddybär und schaut Sonja mit ihrem Freund zu. „So was schönes.“

Sonja geht mit ihm in die Landschaft vom Anfang. Der Wolf ist jetzt eine grosse Bärin, die Sonja auf ihrem Rücken trägt. Die Landschaft ist eine Heidelandschaft, nicht viele Bäume. Aus dem Sumpf ist ein See geworden und Sonja kann sich in dem Wasser spiegeln. Sonja sieht eine schöne Frau. Die Frau hat folgende Botschaft: „Liebe dich selbst. Nimm dich an, so wie du bist.“

Sonja kann zu sich selbst JA sagen. „Ich mag dich. Du gefällst mir sogar. Schön dich zu sehen.“ Es ist ganz ungewohnt für Sonja sich so zu sehen. „Ich möchte mich gerne immer so sehen.“

Der Therapeut macht den Vorschlag, dass Sonja ihre innere Frau ruft. Sie ist sehr schön. „Ich mag wie du dich bewegst, du gefällst mir. Ich möchte das du das annimmst.“ Sonja lädt sie bewusst in ihr Leben ein. Die innere Frau bedeutet ihr, dass Sonja sie nicht gewollt und gedacht hat, sie sei hässlich. Sie hat gar nicht da sein können, weil sie unter dem Missbrauch gelitten hat.

Sonja fragt sie, ob zum Thema Missbrauch alles aufgelöst ist. Sonja müsste noch mal in die Besenkammer aus einer Übungssitzung. Sonja erzählt kurz:

Die Besenkammer ist ein Leichenschauhaus mit zwei Leichen. Sonja hat sich dort als Erwachsene und als Kind mit 3-4 Jahren gesehen.

Der Tot ist immer schon eine Integration.

Sonja hat jetzt den Impuls den beiden dort Leben einzuhauchen. Sie geht mit der Bärin und der inneren Frau dort hin. Sonja erweckt die beiden wieder zum Leben.

Sie empfindet der Kleinen gegenüber sehr viel Mütterlichkeit. Die Bärin ist auch dabei. Sonja stellt sich vor, mit den beiden zu verschmelzen.

Sie reitet auf der Bärin aus der Besenkammer und lässt den Raum verbrennen.

Sonja holt Stefan wieder mit dazu. „Ich wünsche mir sehr, dass wir beide das so erleben wie vorhin. Ich spüre schon eine Spannung zwischen uns.“

Sie geht noch mal in den Eingangsraum, den Bunker, zusammen mit Stefan. Der Bunker ist ganz klein geworden und bedrückend. „Ich will da nicht bleiben. Ich empfinde dich als sehr beengend. Ich will rausgehen.“ Sonja nimmt Abschied von dem Bunker und bedankt sich dafür, dass er ihr immer Schutz gewährt hat. „Jetzt brauche ich dich nicht mehr. Draussen ist kein Werwolf mehr, sondern eine tolle Bärin. Es war auch sehr einsam in dir. Jetzt möchte ich rausgehen.“ Sonja lässt ihn für alle Fälle weiter bestehen, quasi als Hintertürchen.

Sie reitet mit Stefan zusammen auf der Bärin. Sonja fragt ihre innere Frau, ob sie ihr noch etwas mitteilen will. Sie antwortet, Sonja soll so weiter machen, das gefällt ihr.

11. Sitzung – Selbstsabotage – 26.08.07



Sonja Missbrauch Session 11/31
"Selbstsabotage"

Sonja erkennt, dass der Sex mit ihrem Freund sie körperlich fertig macht. Es fällt ihr schwer das anzuerkennen, bisher hat sie sich lieber selber abgeschnitten und sabotiert aus Angst Helmut zu verlieren. Sie fühlt absolute Hilflosigkeit und kein Recht etwas sagen zu dürfen. Sonja erteilt sich nun selbst die Erlaubnis zum Reden. Sie fühlt sich als Zumutung und meint ihren Körper zur Verfügung stellen zu müssen. Diese Haltung ist ein Muster ihrer Mutter. Sonja entwickelt ein besseres Verständnis über die Abläufe zwischen ihnen.

Sonja nimmt zwei Treppen wahr, eine weisse Marmortreppe und eine braune Holztreppe. Sie geht die weisse Treppe hinunter und befindet sich in einem weissen Nebel eingehüllt. Das Thema auf der Tür lautet Stefan / Selbstsabotage.

Sonja kommt daraufhin in einen Wald mit ganz alten Bäumen. „Ich fühle mich so leicht.“ Sonja legt sich hin und möchte ihre Ruhe haben, sie fühlt sich körperlich schwach.

Der Therapeut rät Sonja sich selbst zu fragen: „Was willst du mir denn damit sagen?“ Sie kann und will sich nicht mehr bewegen. Sonja lässt sich zeigen, was damit zu tun. Daraufhin liegt sie am Boden und ein Tier ist über ihr und zerfleischt sie. Ihr Freund Stefan taucht auf; er ist der Chef von dem Tier.

Sonja fragt ihn, ob er es mitbekommt, dass er sie körperliche so fertig macht.

An der Stelle wehrt sich Sonja gegen diesen Gedanken und will ihn nicht zulassen.

Der Therapeut schlägt an der Stelle vor, die Selbstsabotage in symbolischer Gestalt auftauchen zu lassen. Die Gestalt stellt sich als totales Wrack heraus. „Die ist total am Ende.“ Sonja will am liebsten gar nichts mehr sagen, sie steckt voll in ihrem Muster des Trotzes und der Sabotage.

Der Therapeut rät weiter zurückzugehen. Woher sie das kennt.

Sonja landet sofort wieder in ihrem Kinderzimmer, wo sie missbraucht wird und aus dem Körper rausgeht, und sich damit quasi selbst sabotiert.

Sonja zeigt Stefan diese Situation und die Selbstähnlichkeit. Sie macht darauf hin total dicht und hat das Gefühl aus dem Körper zu sein. „Da habe ich immer so einen Frieden, so eine Ruhe.“ In dem Moment hat sie sich allerdings vom Leben abgeschnitten.

Sonja deckt jetzt zunächst auf, wie sie funktioniert. Stefan bringt sie anscheinend in eine extreme Situation, wo sie sich so kraftlos fühlt und aus dem Körper geht.

„Ich tu mich so schwer damit in dir einen Bösewicht zu sehen, weil unser Zusammensein sonst so schön ist.“

Sie hat Angst ihn zu verlieren, daher will sie ihn schützen und sabotiert sich lieber selbst. Wie das Opfer, das den Täter deckt.

Sonja geht in Kontakt zu Stefan: „Ich fühle mich sexuell ausgebeutet. Es tut mir leid, auch wenn du das nicht nachvollziehen kannst. Ich finde sowiso, dass Männer die Frauen ausbeuten.“

Aufgrund der Erfahrungen die Sonja durch den Missbrauch gemacht hat, ist das ihre Realität. „Ich empfinde das oft so.“

An der Stelle hat Sonja ein Probleme damit, dass ihre intimsten Gedanken auf DVD aufgezeichnet werden und der Öffentlichkeit preis gegeben werden.

Sonja muss Stefan, den Stefan als Abspeicherung in ihrem Gehirn, erreichen. Er signalisiert, dass er wissen will, was in Sonja vorgeht.

„Ich fühle mich oft nicht berechtigt, was zu sagen.“

Der Therapeut schlägt vor, sich zurückführen zu lassen, wo Sonja nicht berechtigt ist, etwas zu sagen.

Sonja gelangt darauf in ihr Elternhaus. Sie ist 4/5 Jahre alt . Ihre Mutter sagt etwas zu ihr und sie fühlt Ohnmacht und Hilflosigkeit. „Ich habe keine Lust etwas zu ihr zu sagen. Ich bin ganz verstockt und ziehe mich zurück.“

Sonja erkennt, dass sie diese Verhaltensmuster bis heute lebt. Im Alter von 4/5 ist Rückzug und Trotz eine Überlebensstrategie, da gibt es keine anderen Möglichkeiten. Trotz bindet allerdings auch viel Energie.

Sonja kommt in eine Szene, wo sie von ihrer Mutter im Auto am Baggersee zurückgelassen wird. Sie schläft und als sie aufwacht ist sie alleine und spürt absolute Hilflosigkeit. „Ich habe das Gefühl, ich kann da nichts machen. Es hat alles keinen Sinn.“

Sonja hat die Idee, sich selbst die Erlaubnis geben, immer alles auszusprechen und nichts zu verheimlichen. Zu sich selbst: „Dem Stefan kannst du ruhig alles sagen. Der kann das tragen. Ich habe das Gefühl ich muss im sexuellen Bereich immer alles aushalten. Und ich darf da nichts sagen.“ Sonja weint. „Ich habe Angst, dass ich so eine Zumutung bin für dich.“ Stefan nimmt sie in den Arm. „Das ist ja mein Bier, dass ich mich nichts sagen traue. Ich habe das Gefühl eine Frau muss immer ihren Körper zur Verfügung stellen. Aber das macht ja keinen Spass.“ Sonja erkennt, dass sie das jetzt nicht mehr möchte. Sie muss das Tabu brechen und sich und ihre Gefühle ausdrücken.

Stefan reagiert verständnisvoll. Sonja wird wütend. „Ich habe keine Lust mehr alles auszuhalten. Ich bin selber. Du musst für dich selber eintreten.“

Da steckt Sonjas Sabotage, zu erkennen, was sie will und sich aus auszudrücken.

Der Therapeut rät gegen die Sonja vorzugehen, die sie sabotiert. Sie hat eine grosse Macht über Sonja. Stefan hilft ihr, die Saboteurin und Stefan, der den Schmerz von Sonja nicht mitbekommt, mit dem Dhyando zu bearbeiten. Es geht darum, das eingefahrene Programm, das zwischen den beiden läuft zu zerstören.

Stefan reagiert widerspenstig. Sonja „Ich habe keine Lust mehr auf diese Bequemlichkeit und immer still zu halten. Dann fühle ich mich wieder als Opfer. Ich will das nicht mehr.“ Sonja ermöglicht genau Stefans Verhalten. Es fällt Sonja schwer Stefan damit zu konfrontieren. „Ich

erlebe nur das Triebgesteuerte. Ich fühle mich so hilflos dabei. Ich weiss auch nichts besseres, weiss aber, dass es so nicht mehr geht.“

Stefan gibt zur Antwort, er möchte Sonja's Lust sehen und erleben. Sonja zeigt sie ihm nicht, also kann Stefan nur ihren Körper nehmen. Stefan möchte, dass Sonja sich ihm mit ihrem Wesen zeigt.

Wenn sie sich nicht lebendig ausdrückt, enthält sie Stefan sogar etwas vor. Er hat keine Chance.

Er muss auf der anderen Seite auch lernen mit Sonja's ehrlichem Ausdruck klar zu kommen. „Ich habe so viele Verbotsschilder in mir. Das darf ich nicht und das ...und lebendig beim Sex schon gar nicht.“

Missbrauch zu erleben scheint so tief im Inneren eine Türe zuzumachen, dass es sehr schwer ist, überhaupt noch jemanden an sich heranzulassen. Der Therapeut rät ihren Missbraucher auftauchen zu lassen.

Der eigentliche Missbrauch wurde zwar in den ersten Sitzungen aufgearbeitet, trotzdem sind viele Abspeicherungen und Erfahrungen von Sonja's Leben darauf aufgebaut. Sie muss alles miteinander verbinden. Ihr Cousin Michael muss sehen, welche Auswirkungen sein Handeln hat.

Sonja wendet sich an Michael und schildert ihm ihre Situation mit Stefan, wo sie gar keine Frau sein kann. Es fällt Sonja schwer mit Michael in Kontakt zu treten, wo es um das Thema Sexualität geht. Sie möchte ihn auf Abstand halten.

Tatsächlich hält sie ihn ja in ihrem Kopf auf Abstand. Er ist eine Energie in ihrem Kopf.

Es geht eventuell darum, dass Sonja indem sie mit Michael darüber redet, über ihren Schatten springt und so ihr altes Muster verändern kann. Sie steht bildlich hinter Stefan und er ist ihr Schutz gegen Michael.

Das zeigt, dass Michael noch eine grosse energetische Macht in ihrer Innenwelt hat.

Theoretisch müsste Sonja zusammen mit Stefan schlafen können, wenn Michael daneben steht, und es dürfte ihr nichts ausmachen. Sie müsste – wenn der Einfluss von Michael gebrochen ist - locker dabei bleiben können. Sonja bekommt das so nicht hin und teilt das Stefan mit. „Ich möchte das bearbeiten, damit ich lebendig sein kann.“ Sie verbrennt Michael symbolisch.

Sonja geht jetzt auf den Weg zurück, wo sie vorhin gelegen hat. Sie weiss, dass ihr Zusammensein mit Stefan noch drastisch von den Energiebildern, die von Michael geprägt sind, beeinflusst wird.

Sonja spürt immer noch die Machtlosigkeit, kann jetzt aber ihr Verhalten besser nachvollziehen.

Die Szenerie hat sich verändert. Es wirkt alles viel freundlicher. „Tier, ich habe keine Angst mehr vor dir.“ Sonja fühlt sich gut. Sie lässt Stefan mit dazu kommen. Sie schlafen zusammen und Sonja stellt fest, dass Stefan achtsamer ist und mehr die Verbindung zu ihr sucht. Sonja teilt ihm noch mit, dass wenn er manchmal beleidigt reagiert, wenn sie etwas zu ihm sagt, ihr es noch schwerer fällt sich auszudrücken. „Ich möchte dir nur mitteilen, was ich empfinde.“

Dennoch ist es wichtig, dass er ehrlich reagiert – auch beleidigt – denn Beziehung heisst auch die Schatten des anderen zu akzeptieren.

„Stefan, lass uns ehrlicher begegnen. Ich darf mich ausdrücken und du darfst beleidigt sein.“ So hat jeder die Chance mit dem anderen zu lernen.

12. Sitzung – Abnabeln von Mutti



Sonja Missbrauch Session 12/31
"Abnabeln"

Sonja hat von Anfang an das Gefühl von ihrer Mutter nicht wahrgenommen zu werden. Sie bräuchte mehr Souveränität und Selbstbewusstsein um ein 100% Ja zu ihrem Leben zu haben. Als Gegenpol zeigt sich erst mal der Gedanke an den Missbrauch und den Opa und ein 100% Nein. Sonja verwandelt sich in Matsch. Dieses Nein zeigt sich auch in ihrer depressiven Lebenshaltung. Sonja wird zu Erde, auf der Blumen wachsen, das kann auf eine Regeneration des 1. Chakras hinweisen. Die Einflüsse der Erziehung werden Sonja klar: die religiöse Haltung ihrer Mutter und ihre fehlende Anbindung an Gott oder die Liebe. Außerdem haben ihre Eltern vermittelt, dass sie nicht froh sein und lachen darf. Sonja will geliebt und anerkannt werden, daher fällt ihr das Abnabeln schwer. Sie entscheidet sich bewusst dafür und trennt die Verbindung zu ihrer Mutter.

Sonja hat wieder zwei Treppen und befindet sich in einem dunklen Gang mit braunen Türen. „Wie eine schmutzige Absteige.“ Sie schreibt auf die Tür das Thema „Mutti“ und kommt auf eine Blumenwiese. Dort trifft sie ihre Mutter, die ein komisches Dirndl-Outfit trägt und sie nicht wahrnimmt. Das Bild wirkt eingefroren.

Sonja lässt sich von dem Gefühl nicht Wahrgenommen-Werden zurücktragen. Sie ist daraufhin ein Baby auf dem Arm ihrer Mutter und spürt die Distanz zwischen ihnen. Der Therapeut rät noch weiter zurückzugehen, zum Zeitpunkt ihrer Geburt oder in den Mutterleib. Sonja kann auch da bereits diese Distanz spüren. Sonja geht in die Zeit vor ihrer Zeugung und schaut, warum sie eine Frau als Mutter wählt, die eigentlich Distanz zu ihr hat.

Was will Sonja da lernen, denn es handelt sich ja um ein dickes Lebensthema, von der Mama Sonja kann in diesem Hingezogen-Werden auch schon die Distanz fühlen. Sonja muss es bewusst in Kauf genommen haben, eine Mutter, die mit ihr in Distanz steht, zu wählen. Sonja hat ein 80%-iges JA zu ihrer Mama. Welche Qualitäten kann Sonja sich noch mehr mit in ihr Leben zu mitnehmen, um es gut zu meistern? Oder sogar ein 100%-iges JA zu ihrer Aufgabe zu haben. „Das Gefühl wertvoll zu sein, unabhängig davon, ob sie mich wert schätzt.“ Also mehr Souveränität und Selbstbewusstsein. Sonja lässt sich die Farbe dieser Qualität von einem Engel mitteilen und sich daraufhin mit Goldener Farbe anfüllen, bis sie ein absolutes Ja zu ihrer Mama hat.

Sonja hat folgendes Bild: sie sitzt in der Erde eingeschlossen und möchte da auch nicht heraus. Sie will ihre Ruhe haben. Das Bild symbolisiert erst mal den Gegenpol, ein NEIN zu allem.

Der Therapeut schlägt vor, dass Sonja mit dem Bewusstsein da herausgeht und sich selbst nach den Gründen ihres NEIN's fragt. „Es ist einfach alles zu viel geworden. Da will sie aus dem Körper raus.“

Die Szene mit dem Opa, wo sie im Babyalter ist und der Opa sich mit ihr befriedigt, taucht auf. Dort hat Sonja schon ein grosses NEIN zum Leben entwickelt.

Die grosse Sonja nimmt die Kleine und trägt sie aus dem Haus. Die Kleine ist wie eine braunen Masse und läuft über – ganz formlos; Sonja steht nun auf der Strasse und ist ganz besudelt.

Dieses NEIN entspricht anscheinend dem depressiven Gefühl, das Sonja schon ihr ganzes Leben lang kennt. Sonja möchte sich jetzt am liebsten in eine Matschpfütze auf der Strasse legen.

Der Therapeut empfiehlt, das zu tun und damit ganz zu diesem Matsch zu werden und dieses NEIN intensiv zu spüren. „Das fühlt sich gut an. Ich löse mich darin auf. Das ist angenehm.“ Wenn sie sich ganz hinein begibt, dann müsste sich das Gefühl transformieren.

Sonja beschreibt, dass sie vom Matsch zur Erde wird und Blumen auf ihr wachsen. „Das ist schön.“ Diese Symbolik könnte bedeuten, dass eine Regeneration des 1. Chakras stattfindet. Der Therapeut empfiehlt nochmals nach oben auf die Wolke zu gehen und nach der Mutter zu schauen. Es geht darum festzustellen, ob Sonja jetzt 100% JA zu ihr sagen kann. Sie springt in ihr Leben, kann die 100% aber nicht halten. „Ich habe mir vorgestellt, was auf mich zu kommt.“

Der Therapeut rät Sonja nochmals nach oben zu gehen und sich eine Qualität mit zu nehmen, dass sie die Verletzungen besser ausbalancieren kann. „Vielleicht das ganz tiefe Wissen, geliebt zu werden.“

Sonja wird ärgerlich, sie fühlt sich total von Gott abgeschnitten.

Der Therapeut fasst zu zusammen: wenn Sonja akzeptieren kann, dass ihre Mama abgeschnitten ist, dann setzt sich das in Sonja fest. Vielleicht ist es ja die Abgeschnittenheit ihrer Mama, die sie fühlt. Und dadurch verliert auch sie ihre Verbindung.

Es geht darum ihre Mama wach zu bekommen oder anzubinden, so dass Sonja es auch wieder spüren kann.

Sonja holt Gott herbei und konfrontiert ihn. „Das kotzt mich an, was du dir für ein Scheiss-Spiel ausgedacht hast. Und dann immer noch eine Inkarnation, da hört das ja nie auf. Selbst, wenn man sich umbringt kommt man nicht raus.“ Sonja ist das alles zuviel, was da abläuft auf dieser Welt. „Ich habe das Gefühl, dass du dir einen Scherz daraus machst. Wie müssen hier leben wie Marionetten.“ Sonja hat den Impuls auf Gott mit dem Dhyando zu schlagen. „Ich habe keine Lust mehr auf das Scheiss-Spiel, auf das Scheiss-Leben auch nicht.“ Sonja weint. „Ich möchte dass du mir hilfst, dass ich einen Durchbruch habe in meinem Leben. Immer ist alles so schwer.“ Sonja möchte wissen, ob sie sich besonders Schuld aufgeladen hat. Gott antwortet NEIN, sie hätte alle Möglichkeiten.

Sonja: „Ich weiss es aber nicht!“ Sie bittet Gott ihr jetzt zu helfen. Sonja hat ein gemischtes Gefühl, einerseits fühlt sie sich geliebt, andererseits ist sie wütend, weil die Verbindung immer wieder weggeht.

Sonja fragt, ob das mit ihrer Mutti zusammenhängt, weil die ja auch so ein gestörtes Verhältnis hat. Sie holt ihre Mutter hinzu, die behauptet, eine besondere Beziehung zu Gott zu

haben. Sie betet jeden Tag und sucht Gott aufrichtig. Sonja findet das zum Kotzen und sie fragt Gott, ob das mit der Spezial-Beziehung ihrer Mutter so stimmt. „Nein, das stimmt gar nicht.“ Gott teilt das ihrer Mutter mit.

Der Therapeut hakt nach, ob Sonja nicht eher auf ihre Mutter als auf Gott wütend ist. Sonja fragt die Kleine. Diese antwortet, dass sie geglaubt hat, dass sie schlecht ist und dass mit ihr etwas nicht stimmt. Die Kleine sagt das dem lieben Gott.

Sonja wendet sich an Gott: „Ich möchte grundlegend etwas in meinem Leben ändern. Ich möchte ein neues Lebensgefühl. Ich möchte Freude und Lachen.“ Sonja fragt Gott, ob ihr Wunsch grundsätzlich O.K. ist. Die Antwort ist NEIN. Sonja muss dieses alte Weltbild auslöschen; sie holt ihren Vater und ihre Mutter herbei, die ihr diese Weltanschauung vermittelt haben. Sie holt beide hinzu, ihre Eltern in ihr müssen wollen, dass sie glücklich wird. „Die ganzen Beschränkungen, die ihr mir mitgegeben habt, regen mich auf. Man darf sich nicht freuen. Eigentlich müsstet ihr mich so erziehen, dass ich glücklich bin.“ Sonja fragt ihre Eltern, ob sie wollen dass sie glücklich wird. Ihre Eltern geben zu verstehen, dass sie nie glücklich wird, so wie sie lebt.

Sonja muss diese Eltern in ihrem Kopf zerstören, sonst kann sie nicht glücklich sein. Gott bestätigt das. Sie wendet sich an ihren Vater und bearbeitet ihn mit dem Dhyando. „Solche Eltern brauche ich nicht! Nicht lebendig, fröhlich, glücklich.“ Sonja merkt die Hartnäckigkeit ihrer ganzen Erziehung. Sie fragt Gott, was sie mit ihren Eltern tun soll. Er rät sie zu beseitigen.

Sie fühlt sich von ihren Eltern noch als kleines Kind behandelt und geht nicht ihren eigenen Weg. „Ich habe mich noch nicht abgenabelt.“ Sonja nimmt auf der Ebene 3. Chakra – Selbstsicherheit - und 6. Chakra – spirituelle Ebene – eine Verbindung zu ihrer Mutter wahr. Der Therapeut rät Sonja in die Pubertät zu gehen und es da ihrer Mutter schwer zu machen, so dass auch ihre Eltern sie loslassen können. „Mir fällt es auch schwer loszulassen.“ Sonja sehnt sich tief danach von ihrer Mutter geliebt und anerkannt zu werden. Das ist auch der Grund, warum sie sie nicht loslassen kann.

Gott bestätigt, dass der Entwicklungsschritt, sich abzunabeln, für Sonja jetzt ansteht. Sonja fragt ihre Eltern, ob sie bereit sind, sie loszulassen. Sie fragt ihre Eltern, warum ihr es so schwer fällt sie loszulassen. „Weil ich meinen eigenen Wert noch nicht definiert habe.“ Sie bittet ihre Eltern ihr bei der Lösung zu helfen und Gott, sie bei der Entwicklung ihres Selbstbewusstseins zu unterstützen. Alle drei sind einverstanden.

Sonja kann sich jetzt ganz bewusst für die Lösung von ihren Eltern entscheiden. Sie bekommt das Bild, mit ihrer Mutter als Siamesischer Zwilling zusammengewachsen zu sein und trennt die Verbindung symbolisch mit dem Messer. Die Reste dieser symbolischen Verbindung werden verbrannt.

Sonja kehrt zurück ins Eingangsbild auf die Wiese. Sie sitzt zusammen mit ihrer Mutter auf einer Bank und nimmt sie beide als zwei getrennte Wesen wahr.

Es fällt ihr immer noch schwer eine Verbindung zu spüren, sei leidet aber nicht darunter. Sonja befragt Gott, der ihr rät, ihren eigenen Weg zu gehen. Er hilft ihr dabei und sie kann es auch annehmen. Ihr Mama kann erfahren, dass Sonja jetzt ihre eigene Beziehung zu Gott hat.

13. Sitzung – Inneres Kind



Sonja Missbrauch Session 13/31
"Inneres Kind"

Die kleine Sonja stellt sich so dar: von der Welt abgewandt, wütend, traurig, allein (aus dem Körper), erstarrt. Alle – auch Sonja – lehnen sie ab. Sonja lässt sich hier zum ersten mal tief von der Einsamkeit des Kindes berühren. Sie erkennt, dass ihr Verhältnis zu ihrer Mutter bewirkt, dass sie selbst keine Kinder hat. Wut und Resignation der Mutter gegenüber, die Sonja mit der Energie des Werwolves durchbricht. Dahinter kommt eine tiefe Verzweiflung zum Vorschein die Mutter zu erreichen. Damit kann Sonja zu ihrer Mutter eine Verbindung schaffen. Ihre Mutter nimmt sie als Kind jetzt an. Sonja selbst meint sich das Recht auf Kinder verwehren zu müssen, weil sie eine Abtreibung hat machen lassen. Sie stellt den direkten Zusammenhang zu ihrer Mutter her und fordert, dass ihre Mutter sie auch in dem Punkt annimmt.

Sonja liegt direkt im Gang am Boden mit dem Gesicht im Teppich. Sie will nichts sehen und hat sich von der Welt abgewandt. Zugleich fühlt sie aber auch Wut „Ich könnte gerade um mich schlagen.“

Trauer steigt in Sonja auf, dass Männer ihre Frauen nicht lieben. Sie weint und lässt sich dieses Gefühl als Symbol zeigen.

Sie bekommt ein Bild aus der Kindheit, wo sie von ihren Eltern oft allein gelassen worden ist. Sonja fragt ihre Eltern, ob diese Traurigkeit von ihnen allein herrührt.

Der Therapeut rät in diesen Schmerz des Alleinseins zu gehen und zu schauen, ob es das innere Kind ist, von dem dieses Alleinsein kommt.

Sonja hat daraufhin das Gefühl, dass sich ihr Körper ausweitet wie ein Luftballon. Sie nimmt sich über den Häusern schwebend wahr. Sie möchte sich nicht umschaun und einfach dort oben hängen.

Es geht darum selbstähnliche Situationen zu finden. Eventuell sind es die Momente, wo Sonja aus dem Körper gegangen ist aufgrund der Erfahrung, das Leben ist zu intensiv und tut weh. Sonja sieht sich in ihrem Elternhaus als 3-jähriges Kind im Gang stehen. Ihre Eltern sind ausgegangen. Sie ist starr vor Angst und kann sich nicht mehr bewegen. Das ist der Moment, wo sie ihren Körper verlässt.

Sonja tut sich schwer, die Kleine anzusprechen. „Ich müsste ihr helfen, möchte aber eigentlich gar nichts mit ihr zu tun haben.“

Das spürt das Mädchen und daher rührt der intensive Schmerz des Alleinseins.

„Ich kann dich gar nicht ausstehen, weil du so anstrengend bist. Immer soll ich mich um dich kümmern. Am liebsten würde ich dich wegkicken. Du kotzt mich richtig an.“ Die Wut vom Anfang der Sitzung zeigt sich an der Stelle wieder.

Der Therapeut fasst zusammen, dass sich ein Teil von Sonja mit ihren Eltern solidarisiert hat und sie sich als anstrengendes Kind, das stört, ablehnt.

Sonja holt ihre Eltern dazu und zeigt ihnen die Situation. „Ich kann das Kind nicht leiden, ich kann gar nicht machen was ich will.“ Die Mutter hat die gleiche Haltung wie Sonja gegenüber dem Mädchen.

Das heisst Sonja wird abgelehnt von der Mama und von Papa und letztlich lehnt sie sich selber zutiefst ab.

Die Kleine könnte um sich schlagen und würde am liebsten alle umbringen.

Die Mutter kennt diese heftigen Gefühle auch. Daher hat sie sich auch der Religion zugewandt, um diese zu kontrollieren und zu unterdrücken.

Sonja sieht ihre Mutter jetzt im Kampfanzug mit Maschinengewehr sehr ablehnend da stehen.

Ein Bild, das den Gegensatz zur religiösen Mutter schön zeigt.

Der Therapeut schlägt vor, das alles Stefan zu zeigen und zu sehen wie die Kleine auf ihn reagiert. Stefan mag das kleine Mädchen auch nicht.

Das bedeutet, dass Sonja diese tiefen Gefühle des Alleinseins absolut niemanden zeigen kann.

Sonja spürt intensiv das Alleinsein der Kleinen und weint. Stefan kümmert sich um das

Mädchen. Sonja spürt sich ihr gegenüber jetzt viel weicher, hat aber immer noch

Schwierigkeiten sie anzunehmen. „Ich habe immer das Gefühl, ich bin keine gute Mutter.

Dass ich dir gar nicht das geben kann, was du brauchst.“ Sonja wird bewusst, dass sie

deswegen keine Kinder hat. Sie weint und zeigt ihrer Mutter die Zusammenhänge. „Du kannst mich bis heute nicht annehmen und flüchtest in die Religion.“ Das ist auch der Grund warum die Kleine als Luftballon davon schweben will.

Es geht darum einen Kontakt zwischen Mutter und Tochter zu erreichen. Die Kleine spürt ganz viel Ablehnung, die Mutter überhaupt nur anzusprechen. „Ich habe das Gefühl, dass ich da nicht durchkomme. Da ist eine riesige Betonmauer zwischen uns. Ich ärgere mich, aber hinter der Mauer kann ich soviel Toben, es bringt eh nichts.“ Sonja zeigt ihrer Mutter die Auswirkungen auf ihr Leben.

Der Therapeut rät in der Familie nachzuforschen, wie es kommt, dass die Mama ihr Kind ablehnt.

Das tiefe Verständnis über die Zusammenhänge nützt Sonja aber nichts, die Resignation bleibt. Die Aktive Veränderungsarbeit besteht jetzt darin, die Familie und die Mama, von der sie abgelehnt wird zu zerstören, damit sich ein neues Energiebild entwickeln kann. Sonja muss die Schichten der Erstarrung durchbrechen.

Sonja kommt in die Resignation. „Ich habe das Gefühl, das bringt alles nichts.“ Aus dieser Resignation heraus kann sie jetzt neu handeln.

Sie beginnt mit dem Dhyando ihre Mutter einzufordern. „Ich will, dass du mich annimmst.

Ich habe keine Lust mehr alleine rumzustehen.“ Sonja kommt in die Energie ihres Werwolfes

und schlägt intensiv. Sie schreit und beginnt heftig zu weinen. Hinter der Wut und

Resignation zeigt sich nun die tiefe Verzweiflung ihre Mutter zu erreichen. Sonja zeigt das

ihrer Mutter, die näher herankommt und liebevoller schaut. Die Mutter zeigt Erstaunen über die zurückliegenden Jahre.

„Du hast immer so gegen mich gekämpft und gar nicht gewusst warum.“ Die Mutter kann das kleine 3-jährige Mädchen besser annehmen. Sie lacht und ist viel lebendiger. „Da habe ich auch nichts gegen dich. Du bist gar nicht so schlimm.“

Der Therapeut schlägt vor Stefan zu fragen, ob er dafür ist, jetzt mit Sonja Kinder zu haben. Sonja verwehrt sich das Recht Kinder haben zu wollen, denn sie hatte eine Abtreibung. Sie hat Schuldgefühle. Stefan weiss davon.

Sonja holt das Baby dazu und sagt ihm, warum sie es weggeschickt hat. „Ich wollte dich nicht, weil ich selber nicht gewollt bin.“ Sie konfrontiert ihre Mutter damit. „Ich habe schon als Kind keine Kinder gewollt und habe mich immer darüber gewundert.“ Sonja weint und erzählt ihrer Mutter, dass sie sehr traurig ist über die Abtreibung und sie das Gefühl hat, dass ihr etwas Wichtiges in ihrem Leben fehlt. Sonja nimmt ihre Mutter mit zum Grab des Baby's. „Mir hat das Herz geblutet.“ Sonja zum Baby: „Es tut mir leid. Ich konnte es mir einfach nicht vorstellen, dich auf die Welt zu bringen.“ Das Baby signalisiert, dass es Sonja keine Schuld gibt und wieder kommen würde, wenn Sonja das will. Es ist gekommen, um Sonja mit dem Thema Kinder zu konfrontieren.

Die Mutter macht Sonja Vorwürfe wegen der Abtreibung. Sie hat noch nicht begriffen, dass es ihre Geschichte ist. Sie flüchtet sich wieder hinter die Religion. „Du lehnst mich ja so ab, dass es besser ist, wenn ich mich nicht fortpflanze. Ich möchte meine Kinder nicht mit dir in Kontakt bringen, mit deinem Weltbild.“ Sonja zeigt das Stefan und wünscht sich, dass er ein eindeutiges Ja hat zu einem gemeinsamen Kind und auch zu einer Heirat. Es zeigt sich, dass Stefan seine alte Ehe noch nicht ganz losgelassen hat.

„Ich möchte, dass du da mal aufräumst. Ich leide da drunter.“ Sonja drückt ihre Wut mit dem Dhyando aus. Sie holt die Ex-Frau von Stefan dazu und bittet sie, sich aus ihrem Leben herauszuhalten. Diese grinst nur unverschämt und sagt, dass sie gegen Stefans Verbindung mit Sonja ist. Sie will Stefan nicht loslassen.

Indem Sonja das zulässt räumt sie ihr zugleich das Recht ein, Macht über ihre Beziehung mit Stefan zu haben. Sonja bearbeitet die beiden mit dem Dhyando.

Stefan selbst will die Beziehung zu seiner Ex-Frau aufrechterhalten. „Ich habe das Gefühl, dass es zwischen euch noch nicht geklärt ist.“ Sonja empfindet die beiden wie eine Wand, die gegen sie steht. „Stefan, ich möchte, dass du zu mir kommst auf meine Seite.“ Stefan kommt auf ihre Seite. Die Ex-Frau bestätigt, dass sie sich aus ihrer Beziehung raushält.

Sonja fordert von Stefan, klar zu einem Kind und zu ihrer Beziehung zu stehen. Sie fühlt Ärger über seine unklare Haltung, die sie sehr an die Ablehnung ihrer Mutter erinnert. Es geht um zwei Dinge, die Sonja klar einfordern muss: Ihre Mama muss sie annehmen und Stefan muss in ihrer Beziehung eindeutig zu ihr stehen.

Die Sonja vom Anfang auf dem Fussboden hat sich auf die Seite gedreht und um das Mädchen herum ist es heller geworden, es ist nicht mehr so viel Ablehnung zu spüren. Sonja nimmt die Kleine auf den Schoß. „Ich bin froh, dass du da bist. Du hast es ganz schön schwer. Ich will mich jetzt um dich kümmern. Wenn du nicht mehr so trotzig und bockig bist, fällt es mir leichter, dich anzunehmen.“

14. Sitzung – Wachspuppe



Sonja Missbrauch Session 14/31
"Wachspuppe"

Alle vergrabenen Anteile, durch den Missbrauch abgespaltene Kinder, kommen ans Licht. Sonja zeigt hohe Handlungskompetenz in ihrer Innenwelt. Der Zweifel wird kleiner und ihre Wahrnehmung klarer. Sie fordert von ihren Eltern Fürsorge und lässt sich tief von den toten und dreckigen Kinder berühren und nimmt sie an.

Sonja geht durch eine Tür mit der Aufschrift „Augen“. Dahinter befindet sich ein kühler, modriger Kellerraum. Sonja fühlt sich umtriebiger und räumt Kisten, die an der Wand stehen, beiseite. Dahinter entdeckt sie ein Loch, wo etwas versteckt ist. Sie gräbt mit den Händen im Erdreich und entdeckt dort ein Baby. „Das hat jemand da versteckt.“

Sonja versucht mit dem Baby, das aus Wachs ist, in Kontakt zu gehen. Das Baby reagiert erst nicht. Sonja regt sich darüber auf. „Warum ist dein Gesicht so komisch?“ Das Baby schaut Sonja mit komischen Augen böse an.

Es gibt zu verstehen, dass es sich dort versteckt hat, weil es niemand haben wollte. Es ist nicht das innere Kind von Sonja, sondern ein abgespaltener Teil von ihr.

Sonja sieht sich daraufhin als Mädchen, wie sie in den Keller geht und das Baby verbuddelt. Sie hakt nach, warum die Kleine das macht und wer das Baby eigentlich ist. Das Mädchen antwortet, dass der Opa sie beauftragt hat, das Baby zu vergraben, damit niemand weiß, was er gemacht hat.

Sonja kommt in eine Szene, wo der Opa mit dem Baby alleine ist und er es komisch anfässt. Sie spürt sich ganz deutlich dort als Baby im Bett liegen, in der Wohnung von damals. Sie geht als Grosse mit dazu und stellt den Opa zur Rede. „Ich will überhaupt nicht in deine Nähe kommen. Schon gar nicht mit dem Baby.“ Sonja geht mit der Wachspuppe hinaus in die Sonne und die Puppe wird ein richtiges Baby. Allein die Tatsache, dass Sonja es herausgeholt und angenommen hat, macht es wieder lebendig.

Sonja will das Energiebild vom Opa vernichten und bearbeitet ihn mit dem Dhyando. Der Papa und die Mama kommen hinzu und sehen, was der Opa gemacht hat. Sie stehen unbeteiligt daneben. „Ich bekomme dich nicht richtig klein. Am liebsten will ich dich zu Tode foltern.“ Die Eltern sind nach wie vor unbeteiligt, sie scheinen von dem, wie es Sonja geht, nichts zu merken. Sonja fordert auch sie mit dem Dhyando ein.

An der Stelle holt Sonja die Wachspuppe aus dem Keller, macht die Wachsschicht ab und holt das Baby heraus. „Auf dem Hof ist eine riesen Sauerei, der Opa und die Eltern sind Hackfleisch. Die Wachsreste von der Puppe.“ Geier tauchen auf und holen sich die Fleischreste.

Daraufhin stehen der Opa und die Eltern im Hof. Sie schauen benommen. Sonja fühlt sich gut. „Die tanzen alle nach meiner Pfeife.“

Sonja gibt dem Opa folgende Möglichkeiten: er kann entweder zeigen, was er mit dem Baby noch bei anderen Gelegenheiten gemacht hat, oder er kann schwören, dass er nie mehr etwas macht.

Sonja kommt in eine Szene als Mädchen. Sie hat ein Kleid an und befindet sich im Keller, wo sie der Opa zwingt etwas gegen ihren Willen zu tun.

Der Therapeut rät in die Situation zu gehen und dann einzugreifen. Sonja schreit: „Wenn du sie noch einmal anfasst, bringe ich dich um! Verstanden!?“ Sonja zerhackt auch dieses Bild vom Opa und zeigt das dem Baby und dem Mädchen.

Sonja wird jetzt klar, warum sie immer an ihrer Wahrnehmung zweifelt. „Da brauche ich mich nicht wundern, so verbogen wie hier alles ist.“ Sonja würde am liebsten mit dem Baby verschwinden. Es braucht aber auch ganz tief Mama und Papa. „Ich weiss gar nicht was ihr für schlechte Eltern seid, aber ihr müsst euch kümmern und ihr müsst auf das Baby aufpassen. Ihm ganz viel Liebe geben. Ansonsten setzt es was.“ Die Eltern kümmern sich nun um das Baby.

Sonja überprüft ihren Eingangsräum, der ist nicht mehr so alt und modrig. Dort wo das Baby vergraben war, ist jetzt feuchte Erde, in die Sonja ihr Hände vergräbt. „Ich fühle mich irgendwie wohl so.“

Der Kellerraum vermittelt die Botschaft, dass es um's Hinsehen geht. Sonja hat das Gefühl, dass noch mehr Sachen vergraben sind und bittet diese Dinge herauszukommen. „Ich möchte euch gerne alle sehen und kennen lernen.“ Es zeigen sich Kinder in verschiedenen Altersstufen, die sehr dreckig sind. „Das macht mir gar nichts aus, dass ihr so dreckig seid.“ Sonja will diese Kinder ans Licht bringen. „Ich werde euch dabei helfen. Schaut mal wie schön es hier draussen ist. Ihr sollt Teil in meinem Leben sein.“ Sie geht nochmals in den Keller und holt noch mehr Kinder aus der Erde.

Manche sind fast tot, verschimmelt und verwest und Sonja will sie besonders pflegen. „Jetzt wird es langsam zu viel, da sind ja immer noch welche. Ganz schön viel Arbeit.“ Sonja spricht alle Kinder an: „Ich freue mich, dass ihr alle da seid. Ich werde mich um euch kümmern, so gut ich kann. Jetzt seid ihr alle oben und die Sonne scheint.“ Sie kommt sich vor wie auf dem Schlachtfeld, wo lauter verwundete herumliegen, die sie pflegen will. „Ich möchte, dass ihr alle wieder in mich zurückkehrt.“

Die Kinder möchten Sonja's Liebe und Aufmerksamkeit. Sonja geht näher zu den Kindern. Sie kann alle berühren und annehmen. „Das ist ein gutes Gefühl.“ Sonja zeigt das ihren Eltern und konfrontiert sie mit den vielen Teilen. Diese reagieren ungläubig, lassen Sonja aber so wie sie ist. „Es ist O.K. Irgendwie ein gutes Gefühl.“

Ihr Freund Stefan ist erstaunt und neugierig. Sonja und Stefan nehmen alle mit nach Hause. „Er findet es schön, dass ich langsam komplett werde. Das ist schön!“

15. Sitzung – Bärin



Sonja Missbrauch Session 15/31
"Bärin"

Das Eingangsbild ist zum ersten mal schön. Sonja setzt sich ehrlich mit ihrer Beziehung zu Helmut auseinander. Sie verliert beim Sex ihre Energie, weil sie keine Berechtigung fühlt, zu sich zu stehen und sich auszudrücken. Das bringt sie in eine sehr tiefe Auseinandersetzung mit ihrer Mutter. Sonja begegnet ihr mit der ganzen unterdrückten Wut und Aggression. Sie sprengt ihre durch ihre Mutter auferlegten inneren Beschränkungen. Der Vater steht zu Sonja und hilft ihr. Im weiteren geht es darum, dass Sonja mit dieser neuen Power neue Erfahrungen in ihrem Leben macht.

Sonja gelangt über eine zweite Treppe in eine Höhle wo es dunkel und kalt ist. Ein kleiner Bach fließt dort, in den sie hinein steigt. „Es ist wie in einer Tropfsteinhöhle, wo alles voller Edelsteine und Diamanten ist.“ Sonja ist sehr überrascht darüber. Sie findet eine Schatztruhe voll mit Schätzen. Die Botschaft der Höhle lautet, das sei Sonja's innerer Reichtum. Sonja hat in ihrer Innenwelt offensichtlich eine Hürde genommen und Strukturen zum kippen gebracht, da sich zum ersten mal positive Bilder autonom zeigen. „Raum, du siehst ja schön aus, aber ich habe Angst, dass in einer dunklen Ecke wieder etwas auf mich lauert.“ Das zeigt, dass Sonja noch Grundvertrauen fehlt. In einem kleinen Gang stößt sie auf Widerstand, den sie durchbricht, und sie kommt auf eine Wiese in den Sonnenschein hinaus. „Das nervt mich, dass der Schatz da unten ist und ich bin hier oben in der Sonne.“

Eine Bärin taucht auf und hilft Sonja den Schatz zu bergen. Sie graben ein Loch und holen die Schatzkiste herauf. Symbolisch kann das bedeuten, dass Sonja das Wertvolle in ihr Leben hineinbringen soll. „Das ist anstrengend die Schatzkiste hoch zuhieven.“ Die Bärin steht symbolisch für Sonja's Kraft. Die Schatzkiste bleibt im Gang stecken. Was heisst das übertragen auf ihr Leben, wo klemmt es da? „Meine Kraft reicht nicht. Meine eigene Kraft reicht nicht.“ Stefan kommt dazu und hilft. Er beauftragt ein Bauunternehmen den Schatz zu holen. Sonja möchte sich alleine mit ihrem Schatz beschäftigen.

Die Bärin steckt allerdings in dem Gang fest und kommt nicht weiter. Sonja gelingt es sie herauszuzerren. Die Bärin macht einen kranken Eindruck; sie ist kraftlos, weil sie ihre Bärenjungen verloren hat.

In Sonjas Leben zeigt sich das, indem sie sich zum Beispiele in der gestrigen Sitzung kraftlos daliegen sieht. Die Bärin kann ihr keine direkte Erklärung für die Kraftlosigkeit geben. Allerdings taucht eine riesige Schnecke auf, die sie einschleimt. Die Schnecke ist ihr Freund Stefan. Sonja zeigt ihm, dass sie diese beiden Seiten an ihm wahrnimmt. Einerseits hilft er ihr den Gang frei zu machen, auf der anderen Seite nimmt er ihr die Energie mit seinem Schleim. Sonja lässt es sich in ihren Alltag übersetzen, wo sie diese beiden Seiten kennt. Sonja bekommt das Gefühl, dass es mit ihrer Sexualität zu tun hat. Dass Stefan sie aussaugt und er es unterschwellig macht, wo Sonja nicht so richtig nein sagen kann. Der Therapeut rät es auszuprobieren, ob Sonja nach dem Sex mehr Energie hat oder weniger. Sie lässt es sich von der Bärin zeigen, die sofort die Schnecke anfällt. Sonja konfrontiert Stefan damit. „Ich mach das nicht mehr mit, ich lass mir die Energie jetzt nicht mehr wegnehmen.“ Für Stefan ist das O.K. Er hat keine Möglichkeiten mehr Sonja einzuschleimen. Daraufhin beginnt Stefan die Bärin zu streicheln. „Du brauchst dich jetzt nicht über die Bärin einschleimen.“

Stefan holt an der Stelle seine Kraft dazu, die symbolisch als ein Tiger-Baby erscheint. Die Bärin geht spielend auf das Tiger-Baby ein.

„Ich lass mir meine Kraft nicht mehr nehmen. Ich möchte, dass wir uns Zeit füreinander nehmen, bis wir die Verbindung zwischen uns haben und dann ist es auch schön.“ Stefan bedeutet, dass ihm das zu anstrengend ist.

Sonja versucht herauszufinden, warum es Stefan zu anstrengen ist, sich Zeit zu nehmen. „Du weißt genau, was ich mit der Verbindung zwischen uns meine. Dann hast du eben Pech gehabt mit deinem Trieb, wenn du dir die Zeit nicht nehmen willst. Ich will nicht mehr, dass jeder seinen Film abwickelt.“

Sonja entscheidet sich, das Energiebild von Stefan mit dem Dhyando zu bearbeiten, was ihr zunächst schwer fällt. „Ich versteh nicht, warum du dir die Zeit nicht nehmen willst. Das muss es doch wert sein. Entweder wir machen es so oder wir lassen es!“ Stefan antwortet, dass Sonja es ihm durchgehen lässt. Deshalb kann er so agieren. „Ich fühle mich einfach nicht berechtigt zu mir zu stehen.“ Sonja's Eltern habe ihr diese Berechtigung genommen, zu sagen wann sie wütend ist...ihre Gefühle auszudrücken. Sie zeigt ihren Eltern die Auswirkungen in ihrem Leben. Ihre Eltern weisen jegliche Aggressionen zurück. Sonja fragt ihre Mutter direkt, ob sie will, dass Stefan sie aussaugt. Die Mutter bedeutet, dass sie es auch so erlebt hat. Gerade deshalb müsste sie es für Sonja anders wollen.

Die Mutter besteht aber darauf, die Regeln einzuhalten. „Mir geht es nicht gut damit, dass ich keine Aggression zeigen darf und mir nicht das Recht nehme, alles für mich auszuschöpfen.“ Der Papa hält zu Sonja und hilft ihr sich gegen die Mutter durchzusetzen. „Ich hasse dieses innere Beschränktsein.“ Der Papa hätte sich auch eine Frau gewünscht, die selbstbewusster und aggressiver ist.

Sonja schlägt, und befreit ihre ganze festgehaltene Kraft und Energie. Die Bärin wird stark.

Die Mutter definiert sich nur über den Vater. Sie sagt, dass sie ohne ihren Mann nichts gewesen wäre; dass er ihr alles beigebracht hat. Sonja schlägt wütend: „Das stimmt nicht! Und ich hab auch diese Haltung dem Stefan gegenüber. Das regt mich voll auf!! Du hast mir beigebracht, dass ich dumm bin. Ich bin überhaupt nicht dumm!!!“ Sonja geht voll in ihre Power und arbeitet mit dem Dhyando. „Ich fühle mich lebendig, wenn ich wütend bin. Du mit deiner Frömmigkeit und deinem Jammern.“ Die Mutter lehnt eine aggressive Tochter ab. Sonja lässt alle festgehaltene Energie der Mutter gegenüber raus. Stefan bewundert Sonja und sie wirkt attraktiver auf ihn, wenn sie wütend ist. Er findet sie allerdings auch unbequemer. Letztendlich ist es nur eine Projektion, wenn Sonja nicht mehr

brav ist, wird das Leben etwas unbequemer. Sonja hat einfach Angst vor sich selber, dass sie so ist wie sie eben ist. Heisst auch im Fluss und lebendig zu sein. Sonja bekommt jetzt die nötige Power, die in den vorherigen Sitzungen gefehlt hat.

„Ich hoffe, dass ich das mitnehmen kann. Ich habe keine Lust mehr so beschränkt durch die Gegend zu laufen. Ich werde jetzt unbequem.“ Der Bärin geht es gut. Stefan, sein Tiger, Sonja und die Bärin stehen um die Schatzkiste herum. Stefan freut sich.

Sonja erklärt Stefan und ihrer Mutter, dass sie nun die Phase ihre Pubertät nachholen kann. Es geht darum, dass sie ihre Power lebt, wütend sein kann und neue Erfahrungen macht und nachholt. Für Stefan ist das so O.K. Ihrer Mutter fällt es zwar schwer, sie findet Sonja aber gut so. Aus dieser Konditionierung nicht ihre Lebendigkeit zu leben rühren auch Sonjas Depressionen.

„Der Bärin geht es gut und sie ist jetzt immer an meiner Seite.“ Stefan ist mit seinem Tiger ebenfalls dabei und sie gehen zusammen ihren Weg.

Der Therapeut schlägt Sonja vor sich nochmals umzuschauen und ihren Reichtum zu geniessen.

16. Abspaltung der Seele



Sonja Missbrauch Session 16/31
"Abspaltung der Seele"

Die Klientin nimmt in dieser Sitzung ein für sie sehr beschämendes inneres Bild wahr. Sie sieht, wie ihr Cousin sie als kleines Mädchen im Keller auf sehr erniedrigende Weise sexuell missbraucht. Der Körper der Klientin reagiert sehr heftig, aber alle dazugehörigen Gefühle sind abgespalten. Sie korrespondieren mit ihren immer wieder kehrenden Selbstmordgedanken. Es ist ihre Sehnsucht nach diesem abgespaltenen inneren Anteil, ihre Sehnsucht nach Ruhe und Frieden, nach endlich wieder „ganz sein“. Sonja hatte eine Woche zuvor eine Sitzung mit dem Thema „Innere Frau“ und der Missbrauchssituation mit dem Cousin. Beide waren nackt und Sonja hat alles intensiv gefühlt, vor allem das Nacktsein. Diese Bilder arbeiten noch in ihr.

Sonja nimmt alles verschwommen wahr und ihr ist schlecht. Sie lässt sich tiefer in dieses Gefühl hineinfallen und spürt einen großen Widerstand, die Treppe weiter hinunter zu gehen. „Es drückt mich regelrecht nach oben.“ Sonja fühlt sich schwebend. Der Therapeut empfiehlt auszuprobieren ob sie entscheiden kann wohin sie schwebt. Immer wenn sie herunterkommen möchte, ist da der Widerstand, der sie wieder hochdrückt. Sonja versucht herunter zu schauen, was sie dort erlebt hat. „Ich fühle mich abgeschnitten.“

Sonja ist anscheinend während der letzten Sitzung mit etwas in Kontakt gekommen, was sie so erschrocken hat, dass sie sich abgeschnitten hat. „Aus der Ferne betrachtet kommt mir alles nicht so schlimm vor.“ Der Therapeut rät, so nahe heranzugehen wie eben möglich, um zu sehen was da los ist. Sie hat keine Bilder; sie hat das Gefühl sich übergeben zu müssen, möchte das aber nicht, aus Angst vor dem, was da hochkommt. Ihr ist so schlecht, dass sie zur Sicherheit den Eimer verlangt. Sie kennt diesen Zustand auch aus ihrem Leben, total zurückgezogen und unerreichbar. Die Frage ist, wie kommt sie sonst aus diesem Zustand heraus oder wer kann sie erreichen. Wer kann ihr helfen und sie herausholen? Sonja gibt sich selber die Anweisung: „Sonja, jetzt komm heraus.“ Der Therapeut stellt fest, dass sie große rote Flecken am Hals hat, als ob ihr jemand an die Gurgel gegangen wäre und den Hals zugeedrückt hat. „Ich kann nichts sehen.“

Sonja kann auf den Hinweis des Therapeuten an die entscheidende Situation der letzte Sitzung anzuknüpfen: Sie ist im Keller und sieht dort Regale mit Ordnern. Sie liegt nackt in einem dieser Regale und Michael steht auch nackt da. Sonja hat jetzt kein Gefühl dazu. Sie ist 5 Jahre alt. Der Therapeut schlägt vor die Geräusche zu der Situation einzuschalten und zu hören, was passiert. „Ich kann nicht reingehen; ich merke nur, dass mein Körper sich komisch verändert. Alle zieht sich zusammen. Die Beine, der Bauch.“

Sonja ist in dem Zustand zwar funktionsfähig, sie kommt aber nicht in ihr Energiesystem hinein. Der Therapeut macht den Vorschlag einfach nur zu beschreiben, was ist. Sonja bleibt so in den Bildern und sie tut dabei etwas. Es geht darum in den Bildern zu reagieren. Sonja bekommt ein Bild und schämt sich es zu beschreiben. Sie hat sich auch in der letzten Sitzung so sehr geschämt, weil sie so einen Ausbruch hatte, dass sie aus der Situation ausgestiegen ist. Sonja hat große Schwierigkeiten das Bild zu beschreiben....„Der Michael bohrt mit seinem Finger in mir herum.“ Sie konfrontiert ihn, dass sie das nicht will. „Ich fühle mich so abgeschnitten. Ich will nicht, dass du das machst.“

Der Therapeut macht den Vorschlag ihren Freund Stefan, der bisher immer ihr Helfer war, herzuholen. Der reagiert prompt und schleudert den Cousin gegen die Wand. Die heutige Sonja kommt auch mit in die Situation; sie geht mit der Kleinen

in Kontakt. „Du liegst ganz leblos da. Du bist tot. Gar nicht da. Tot sein ist gut, da spürt man nichts mehr.“ Sonja zeigt das ihrem Cousin. Sie hat allerdings gar keinen Impuls mit dem Schlagstock zu arbeiten und sich aktiv zu konfrontieren.

Die Frage ist, was ist zu tun, um aus dem Zustand herauszukommen?

In der letzten Sitzung hat Sonja so sehr geschrien, woraufhin sie sich dann sehr schämte. Das ist an der Stelle die Selbstähnlichkeit: die alte Scham von früher kommt hoch und die neu erlebte Scham, so zu schreien, kommt dazu. Daher ist die Abspaltung so heftig.

Es gibt keine Alternative: Sonja muss in die Situation hinein, schreien, sich schämen und dann ausdrücken, nur dann kann sie sich befreien.

Sonja schreit heftig und schlägt mit dem Schlagstock auf das Bild von Michael. Sie hilft dem Mädchen, das geschrien hat. „So eine Schweinerei. Das darf man nicht.“ Sonja verlangt von Michael, die Kleine wieder anzuziehen. Sie hat daraufhin eine Windel an die im Genitalbereich gepolstert ist. Die Kleine geht nach oben aus dem Keller hinaus.

Sonja fällt daraufhin zur Seite um: es ist das Gefühl, dass er sie immer weiter benutzen kann. Sonja bekommt den Impuls ihrem Cousin den Penis und die Hände abzuhacken. Sie schlägt mit dem Schlagstock. „Ich spüre gar nichts mehr! Du hast mich tot gemacht.“ Stefan kommt dazu und hilft. Die Kleine Sonja ist jetzt ganz wach und neugierig.

Sonja bemerkt an der Stelle den eklatanten Unterschied in ihren Gefühlen zur letzten Sitzung. „Da hätte ich die Wände hochgehen können. Und jetzt ist da überhaupt nichts.“

Das Schamgefühl war zu heftig und hat sie festgehalten.

Michael steht immer noch im Keller. Um ihm dieses Schamgefühl zu zeigen, soll er seine Hosen runterziehen und Sonja's Eltern zeigen, was er gemacht hat.

Sonja hat aber das Bedürfnis in den Arm genommen zu werden und gewiegt zu werden. Sie holt ihre Eltern dazu. Sonjas Papa bringt sie ins Bett und liest ihr eine Gute-Nacht-Geschichte vor.

Sonja fühlt sich immer noch nicht richtig da. „Papa, ich bin gar nicht da, ich kann gar nichts fühlen.“ Er nimmt sie in den Arm und Sonja lässt sich ganz fallen. Sie fühlt nichts: „Ich bin tot.“

Es kann für Sonja's Heilung wichtig sein, diesen toten Teil genau so intensiv zu spüren.

„Michael, du hast mich umgebracht.“ Sonja soll das ihrem Vater erzählen. Sie tut sich sehr schwer damit. „Das ist alles so unaussprechlich.“ Genau deswegen ist alles so tot. Durch das Aussprechen wird dieser Teil lebendiger. „Papa, ich fühle mich beschmutzt! Du hast nicht aufgepasst! Mich mit dem in ein Bett gesteckt.“ Der Papa hat die Veränderung in Sonja's Verhalten gar nicht bemerkt. Er ist

betroffen und versichert, dass er sie sehr lieb hat. „Ich weiß nicht, dass kann ich nicht verstehen.“

Sonja erinnert sich, dass sie wegen ihres komischen Verhaltens zu Ärzten und Untersuchungen geschleppt wurde. Sie holt ihre Mutter und konfrontiert sie ebenso. Die Kleine Sonja hat ihrer Mutter nichts erzählt, weil sie sie immer alleine gelassen hat und kein Vertrauen in sie hatte.

Sonja hat an der Stelle das Gefühl, dass sich alles wie Kaugummi zieht. Die Mutter erwidert, dass Sonja sich alles selber eingebrockt hat. Sie sei selber Schuld. „Du hättest dich viel mehr um mich kümmern müssen.“ Sonja nimmt die Mutter mit in den Keller und schockt sie mit der Situation dort. Die Mutter reagiert nicht und Sonja befindet sich in einem tiefen Zustand von „Alles scheißegal.“

Sie kennt diese Momente aus ihrem Leben: sie befindet sich in diesem schwebenden Zustand, in dem sie auch Selbstmordgedanken hat und sich vorstellt vom Hochhaus zu springen, damit endlich alles vorbei ist. Eine der Ursachen dafür ist die Situation im Keller, wo die Kleine tot daliegt. „Kleine Sonja, ich habe Sehnsucht nach dir.“ Deswegen auch die Selbstmordgedanken, um wieder mit dem Teil, der aus dem Körper ist zusammen zu kommen. „Ich sehne mich nach Frieden und Ruhe.“

Der Therapeut macht den Vorschlag, herauszufinden, warum sich Sonja solche Eltern ausgewählt hat. Was war ihre Absicht. Wer zieht sie an?

Sonja fühlt nur einen großen Widerwillen, wenn sie runterschaut. Sie will überhaupt nicht zu diesen Eltern. Sie fragt ihre Seele, warum sie überhaupt dort hinunter geht. Es kommt keine Antwort. „Ich bin so was von motivationslos. Ich habe keine Ahnung.“ Sonja möchte am liebsten aufhören. Sie fragt ihren Freund Stefan, ob sie aufhören soll. Er bestätigt dass sie jetzt aufhören kann.

Sonja schaut noch mal auf die Treppe vom Anfang. Sie spürt den Widerstand immer noch. Das Mädchen liegt noch im Regal. Sonja holt es heraus und nimmt es in die Arme. Sonja hat in dieser Sitzung zum ersten mal in Bildern gesehen, was ihr Cousin mit ihr gemacht hat. Es war zwar alles ohne Gefühl, sie ist aber am tiefsten Punkt und kann jetzt nur über Rückkopplung aus diesem Zustand herauskommen.

In der vorherigen Sitzung ist Sonja so heftig ausgerastet, sie hätte sich mit ihrem ganzen Körper gegen alles schmeißen können, wie sie sagt. Sie wollte allerdings keine Randalie im Zimmer machen und hat sich geschämt. In ihrem Leben ist sie nie ausgeflippt, sie hat zwar oft das Gefühl zu explodieren, tut es aber nie.

17. Sitzung – Scham / Ekel



Sonja Missbrauch Session 17/31
"Scham, Ekel"

Vorgespräch:

Einige Auswirkung des sexuellen Missbrauchs sind die Gefühle der Klientin, beschmutzt und schlecht zu sein. Sie schämt sich und befürchtet ständig, dass alle mit dem Finger auf sie zeigen. Diese Gefühle durchdringen ihr gesamtes Leben und lösen eine tiefe Existenzangst aus. In dieser Sitzung kann ein wesentlicher Bereich dieser Thematik verändert werden.

Sonja wird im Aussen mit heftigen Existenzängsten konfrontiert: Sie hat in ihrer Physiotherapie-Praxis eine schwer kranke Patientin anders behandelt als vom Arzt vorgeschrieben. Die Patientin hat einen sehr schlechten Allgemeinzustand. Sonja hat grosse Angst die neu eröffnete Praxis wieder schliessen zu müssen, wenn das herauskommt. In ihrer Partnerschaft und Sexualität berichtet Sonja, dass sie aus Angst vor Ablehnung öfters noch faule Kompromisse macht.

Sonja gelangt an eine Holztür auf der „Angst“ und der Name ihrer Patientin stehen. Sie muss über die Schwelle klettern und landet in einem Puppenhaus, wo sie sich als Riese fühlt. Das Puppenhaus vermittelt die Botschaft, dass ihr alles zu klein geworden ist.

Sonja befindet sich daraufhin in ihrem Kinderzimmer, wo sie oben auf dem Puppenhaus sitzt. Sie ist die Kleine von damals.

Sonja geht hinaus in den Gang und in die Küche. Ihre Eltern sitzen dort am Küchentisch und sie fühlt sich von ihnen nicht wahrgenommen, eher unsichtbar. „Die mögen mich nicht richtig.“ Sonja erzählt ihren Eltern von der Situation mit der Patientin, hat aber das Gefühl nicht gehört zu werden. „Ich habe keine Lust mehr immer soviel Angst zu haben und dass ich mich für mich schämen muss!“ Sie teilt ihrer Mutter mit, dass sie das Gefühl hat, dass die Leute mit dem Finger auf sie zeigen, weil irgendwas an ihr schlecht ist. „Ich komme gar nicht an euch heran... Das würde euch bestätigen, dass ich zu nichts taue.“

Sonja schreit ihre Eltern an. „Das kotzt mich an, dass ich alles mögliche machen kann, aber ihr hört mich nicht.“ Die Mutter schaut tadelnd und Sonja mit lauter Stimme. „Ich habe immer Angst, Existenzangst und dass alle mit dem Finger auf mich zeigen!!“

Sonja hat das Gefühl sie kann es ihrer Mutter nicht recht machen und dass es ihr nicht gut gehen darf. „Ich möchte aber dass es mir gut geht und mich nicht mehr beschränken.“ Ihre Mutter ist aufmerksam, wirkt aber verbohr. Sonja fragt ihre Mutter, ob sie mit der Situation mit der Patientin zu tun hat. Die Mutter bestätigt, gibt aber zu verstehen, dass sie das nicht mehr so fortführen will. „Ich möchte, dass du mir sagst, dass ich eine ganz tolle Tochter bin, die auch Fehler machen darf.“

Sonja will, dass es ihr egal ist, was andere von ihr denken. Sie holt diese anderen in ihrer Innenwelt herbei. Die Ex-Frau von ihrem Freund Stefan, eine alte Schulfreundin und eine Tante kommen. Sonja ist es sehr unangenehm, dass diese drei die Aufnahmen ihrer Sessions sehen könnten. „Das ist das schlimmste für mich, dass alle mich sehen können.“ Sie hat das Gefühl jemanden vergessen zu haben und ruft noch die Scham hinzu, die als rosa Schwein auftaucht. In diesem Zusammenhang erscheinen ihr Opa und ihr Cousin. Sie zeigt ihnen die aktuelle Situation mit der Patientin. „Ich habe immer das Gefühl, ich muss mich schämen. Ich fühle mich oft so nackig und das habe ich alles euch zu verdanken. Ich habe vor allen Leuten Angst.“

Sonja schreit die beiden an. „Ihr seid die Schweine! ich fühle mich immer so, aber ich bin gar keins!“ Sonja schlägt noch mit dem Dhyando und zeigt ihrer Mutter und Tante, dass sie sich jetzt wehrt, keine Angst und Scham mehr haben will. „Ihr durchdringt jeden Bereich meines Lebens.“ Dort wurzelt auch die tiefe Verunsicherung etwas falsch zu machen. Sonja hat das Gefühl den Einfluss ihrer Familie nicht entkommen zu können. Sie hadert mit ihrer Familie, die jeden Bereich ihres Lebens beeinflusst. „Jedesmal muss ich mich mit euch auseinandersetzen!!“ Die Familienmitglieder geben zu verstehen, dass sie erlöst werden wollen und Sonja sie loslassen soll. Sie bekommt die Botschaft, dass sie endlich ihr Leben leben und die Vergangenheit hinter sich lassen soll. „Ich weiss nicht was ich machen soll, wie ich sie loslasse.“

An der Stelle fühlt Sonja sich bedroht. Ein riesiger Penis taucht auf. „Was machst du jetzt hier? Du bist ja ekelhaft und voller Sperma.“ Das zeigt, dass der Ekel noch nicht erlöst ist. Sie konfrontiert den Opa und ihren Cousin mit diesem Gefühl. Sonja hält sich den Mund zu. „Das ist so ekelhaft, damit will ich mich nicht auseinandersetzen. Das macht mich mundtot und ohnmächtig.“ Sie fordert vom Opa und Cousin ihr dabei zu helfen, frei zu werden. Der Therapeut rät nach der Selbstähnlichkeit mit der Patientin zu schauen. Sonja möchte wegrennen, kann aber nicht. Sie fühlt eine grosse Macht, die sie überwältigt und in die Unterlage drückt. Das ist das Gefühl von damals und Sonja kann sich heute dagegen durchsetzen.

Sonja schreit.....“Mir reicht es jetzt!!!“ Der Penis wird kleiner. Sie gibt den Schleim an den Opa zurück. „Ich fühle mich immer noch beschmutzt von eurem Dreck.“ Sie verlangt, dass der Opa und der Cousin den Dreck mitnehmen. „Ich habe das Gefühl ich kann nicht sauber werden. Immer bin ich dreckig.“ Sonja zeigt das ihrem Freund Stefan. „Das geht nicht weg von mir, das ist ekelhaft!“ Sie redet direkt mit dem Dreck und stellt fest, dass sie das Gefühl von Dreckigsein ihr ganzes Leben lang gut kennt.

Sonja kommt in Rage „Oh, manno, überall ist dieser Dreck.“ Sie zeigt das ihren Eltern. „Ich möchte, dass das niemand sieht.“ Sonja steckt den Opa und den Cousin in Matschlöcher um ihnen klar zu machen, wie sie sich fühlt. „Ich möchte den Dreck nicht mehr haben, nehmt ihn zurück.“

Das Symbolbild für die Scham, das Schwein, ist immer noch gross und Sonja verlangt, dass es den Ekel zurücknimmt bzw. zum Opa und zum Cousin zurückgeht. Die Eltern reagieren eher unbeteiligt, das muss sie alleine machen. Sonja zerhackt den Opa und den Cousin, ebenso den grossen Penis. „Du bist ja immer noch ekelhaft, du widerlicher Schwanz.“ Sonja hält sich den Mund zu. Halbherzig fordert sie ihre Mutter auf, ihr zu helfen. „Ich habe da keine Lust mehr drauf; das ist mir alles zuwider. Das ist mir alles so lästig, immer dieses Schlagen!“

Sonja schlägt mit dem Dhyando intensiv auf den Penis. Sie ist dabei genervt und schreit. Der Penis ist klein geworden.

„Ich habe erst mal Widerstände, aber wenn ich geschlagen habe, fühle ich mich viel besser und lebendig.“ Der Opa und Cousin sind kleinlaut geworden. Die Eltern schauen immer noch unbeteiligt. Sonja fühlt sich jetzt allerdings nicht mehr so beschämt und viel kraftvoller. Die Familienmitglieder wissen nun, wo die Scham herkommt.

Sonja holt ihre Patientin hinzu, die beeindruckt ist. Sie erkennt, dass sie ihr eine Chance geboten hat, es liegt an der Patientin, ob sie sie ergreift.

Sonja fühlt sich jetzt in Anwesenheit der Patientin wohl. „Ich finde gut, dass du da jetzt zugeschaut hast.“ Sie fühlt sich auch mit der Aufnahme durch die Kamera gut und zeigt es allen anderen, vor denen sie sich vorhin geschämt hat.

Die anderen antworten, dass sie es verstehen und nachvollziehen können.

Stefan bestätigt Sonja in ihrem Tun.

Sonja wünscht ihrer Patientin, dass es ihr gut geht und sie sich dafür entscheidet die Chance zu ergreifen.

18. Zombies – wenig Vertrauen



Sonja Missbrauch Session 18/31
"Zombies im Schlafzimmer"

Vorgespräch:

Die Klientin erlebt sich selbst mit sehr wenig Vertrauen im Leben stehend. In dieser Sitzung nimmt sie in den inneren Bildern ihre Eltern als Zombies wahr, die sie nicht beschützen können, weil sie selbst völlig unlebendig sind. Nach der Auseinandersetzung mit dieser Thematik stehen die Eltern am Ende hinter der Klientin und sie spürt, dass sie plötzlich leichter und mit weniger Angst nach vorne schauen kann.

Sonja hat immer noch grosse Angst. Wenn es ihr gut geht, steigert sie sich in einen Zustand hinein, wo sie sich ängstigt, dass ihrem Freund Stefan etwas passiert. Sie fühlt sich von einem Serienmörder aus einer Fernsehreportage verfolgt. Ihr fehlt das Grundvertrauen in die Welt.

Sonja kommt an eine weisse Tür mit goldenem Griff, auf die sie „fehlendes Vertrauen“ schreibt. Sie gelangt in das alte Schlafzimmer ihrer Eltern, wo das Bett von der Wand abgerückt steht. Dort in dem Bett hatte sie immer das Gefühl, dass jemand um das Bett herumschleicht. Ein Wäschekorb mit Schmutzwäsche steht da.

Sonja sieht sich im Spiegel am Schrank und nimmt sich am ganzen Körper behaart wahr. Sie ist ca. 5/6 Jahre alt und hat einen Wolfsschwanz. „Ich bin der böse Wolf und krabbel immer unter dem Bett herum.“ Der kleine Wolf antwortet, dass die Welt ein böser Ort ist. Die kleine liegt im Bett neben ihren Eltern, die beide tot sind und der Wolf schleicht ums Bett. „Keiner kann mir helfen.“ Der kleine Wolf will Sonja beschützen, weil sie so Angst mit ihren toten Eltern und dem grossen Wolf hat.

Sonja weckt ihre toten Eltern auf und spricht sie an: „Ich habe Angst euch anzusprechen, ihr seid wie Zombies, schon verwest.“ Die Eltern antworten, dass sie gar nicht ihre Eltern, sondern Monster sind. Sie wollen Sonja über die Angst die sie ihr einjagen, kontrollieren. Sonja's Eltern liegen in einem Sarg.

Sie befindet sich daraufhin als der kleine Wolf in einem Keller, wo ihre Mutter in einem Sarg liegt. „Ich hab Angst, dass du dich in einen Vampir verwandelst.“ Die Mutter hat ganz böse gelbe Augen und lange Zähne. Sonja möchte von ihrer Mutter wissen, was in ihrem Leben passiert ist. Die Mutter sagt, dass sie Sonja nicht richtig lieb hatte und sie ihr egal ist. „Du störst mich, ich muss mich immer um dich kümmern.“ Sonja macht ihr klar, dass sie aber trotzdem da ist und immer viel Angst hat. Sie jagt der Mutter einen Pfahl ins Herz und spürt Mitleid mit ihr. Sie will wissen warum ihre Mutter ihr Angst gemacht hat. „Damit ich sie in Ruhe lasse.“

Sonja beschreibt ihrer Mutter, wie sie in dem Bett liegt und Angst hat. Die Mutter will ihre Ruhe und nichts von ihr wissen. Sonja verlangt, dass sie sich um sie kümmert. „Ich habe bis heute immer Ängste, die ich mit mir herumschleppe. Ich habe das Gefühl, mir darf es nicht gut gehen.“

Sonja ist an der Stelle richtig genervt und hat gar keine Lust mehr. Sie spürt eine Spannung im rechten Nackenmuskel und zeigt ihrer Mama diesen Schmerz. Dort hat sich der Wolf, der die Angst symbolisiert, festgebissen. Er ist jetzt so nahe, dass Sonja ihm in die Augen sehen kann und gibt zu verstehen, dass er sie fest im Griff hat und nicht los lässt.

Sonja will sich wehren. Sie schlägt ganz bewusst mit dem Dhyando. „Du bist so richtig ekelhaft, du hast dich vollgefressen und an mir genährt. Deswegen habe ich heute so wenig Vertrauen. Ich möchte nicht, dass du an mir herumhängst.“ Der Wolf ist so fett, dass er sich nicht richtig bewegen kann und träge ist. Er zeigt sich als sehr resistent und wird nicht kleiner. Sonja schlägt weiter und kann den Wolf wenigstens verletzen. Sie zeigt das der Kleinen, die allerdings immer noch Angst hat. Sonja hackt ihn mit dem Schwert in Stücke.

Der kleine Wolf ist noch ungläubig, aber froh, dass der fette Wolf zerstückelt ist. Sie holt den Serienkiller aus der Reportage dazu und dieser kümmert sich um die Überreste des Wolfes; er hackt die Teile noch mal profimässig klein.

Sonja`s Eltern kommen herein und sie zeigt ihnen das Blutbad. „Wenn ihr wie Leichen da liegt, muss ich zu solchen Massnahmen greifen.“ Der kleine Wolf hat immer versucht, die kleine Sonja zu beschützen. Sonja verlangt von ihren Eltern, auf sie aufzupassen, damit sie nachts in Ruhe schlafen kann. Das Bett wird wieder an die Wand gestellt, damit niemand darum herumlaufen kann.

Das Bild kippt immer wieder und die Eltern werden zu Zombies. Sonja steht in einem Raum mit vielen Zombies und jede Nacht legt sich ein anderer neben sie ins Bett. „Ihr seid ekelig, tot und verwest und die Würmer schauen schon raus. Warum legt ihr euch zu mir ins Bett?“ Sonja lässt sich von den Zombies zeigen, wo sie entstanden sind.

Sonja bekommt das Bild von drei Zimmern mit drei Betten, wo jeweils etwas in ihr gestorben ist. „Von den Betten geht ganz viel Angst aus und es hat mit meinem Cousin zu tun.“ Sonja holt ihren Cousin Michael und ihre Eltern, um sie mit den Betten und den Zombies zu konfrontieren.

Sonja wird ärgerlich „Das kotzt mich grad an: diese Scheiss-Situation, dass ich mit allen reden muss und ihr mich erwartungsvoll anglotzt.“ Sonja hat keine Lust sich um diese Leichen im Keller zu kümmern. „Ich will mich nicht um euch kümmern, ich will meine Ruhe haben.“ Es sind alles ihre toten Anteile. Sonja schlägt mit dem Dhyando und lässt die Zombies tanzen, um sie in Bewegung zu bringen.

Sonja geht zurück in das Ausgangsbild und liegt als Kleine im Elternbett. Die Eltern liegen lebendig neben ihr, das Wölfchen hat sie auf dem Bauch. „Ich fühle mich geborgen, zwischen den dreien.“

Sie ruft ihre Klientin aus der gestrigen Sitzung und stellt fest, dass sie immer noch Angst vor ihr hat. „Ich habe immer noch das Gefühl, dass du mir alles wegnehmen kannst.“ Die Klientin repräsentiert für Sonja das Unberechenbare, dass es sie kalt von Hinten erwischen könnte, wenn sie sich gerade sicher und geborgen fühlt.

Das Gefühl der Geborgenheit ist für Sonja meistens sehr weit weg. Die Klientin rät Sonja dieses Gefühl fest in sich zu verankern. Sie fragt die Klientin, was sie tun kann, wenn sie ständig um ihren Freund besorgt ist. Die Klientin gibt den Rat, das Geborgensein einfach immer wieder zu spüren.

Sonja liegt daraufhin zwischen ihren Eltern im Bett und geniesst das Gefühl der Geborgenheit. Sie kann ihre Eltern nicht mehr richtig wahrnehmen, sonder hat sie zu sich hereingenommen, integriert.

Sonja fühlt viel mehr Vertrauen in die Welt „Aber ich habe noch ein bisschen Restangst.“ Sie gibt diese Angst ihren Eltern, damit sie auf sie aufpassen.

Ihre Eltern stehen hinter Sonja. „Wenn ihr hinter mir steht, dann kann ich leichter und mit weniger Angst nach vorne schauen.“

19. Sitzung - Augen Lebensfreude kenn ich nicht



Sonja Missbrauch Session 19/31
"Lebensfreude kenn ich nicht"

Die Sehkraft der Klientin lässt seit einiger Zeit deutlich nach. In dieser Sitzung nimmt sie die Themen wahr, die sie sich (noch) nicht anschauen will. Es handelt sich dabei v.a. um Bilder, die mit Missbrauch und Ausgeliefertsein zu tun haben. Erst als die Klientin die damit gekoppelten und verdrängten Aggressionen zulässt, werden die Bilder deutlicher. Am Ende verspürt die Klientin eine neue und liebevollere Verbindung zu ihren Augen.

Sonja kommt über eine Holzterasse an eine Tür, auf die das Thema „Schlechte Augen“ eingegraben ist. Sie gelangt in einen Operationssaal und bekommt Angst. In dem Raum befinden sich zwei Fenster, die zugemauert sind. An der Seite kann sie Folterwerkzeug erkennen. „Ich bin mir nicht sicher, ob das eine Folterkammer ist.“ Der Saal wirkt alt und lange verlassen.

Sonja öffnet einen Schrank, der sehr verdreckt ist, und findet eine Tasse. In der Mitte steht ein alter Behandlungsstuhl, von der Decke hängen Ketten herunter. Ein alter Toilettenstuhl steht da. Sonja teilt ihre Angst dem Raum mit. Der Raum gibt als Botschaft, dass sie hier elendig krepieren soll. „Spinnst du? Ich habe keine Lust hier zu krepieren. Was hast du mit meinen Augen zu tun?“ Sonja holt aus dem Schrank eine Nierenschale mit zwei Augen heraus und stellt fest, dass sie eine Distanz zu diesen Augen fühlt; aber keinen Ekel vor ihnen hat. „Augen, was habt ihr denn gesehen?“ Sonja nimmt wahr, dass etwas auf dem Stuhl passiert, was allerdings vernebelt ist. Sie möchte die Augen in der Schale am liebsten zertreten.

Sonja lässt die Person auftauchen, zu dem die Augen gehören. Ein böser, dunkler Mann erscheint; er beugt sich über die Gestalt, die am Stuhl sitzt und foltert diese; er bringt sie um. Sonja ist von der brutalen Szene nicht sehr berührt; sie fühlt keinen Ekel. Allerdings hat sie das Gefühl, dass sie die Person dort auf dem Stuhl ist und zerfleischt wird. Sie lässt sich von der Sonja auf dem Stuhl eine Situation aus ihrem Leben zeigen, die zu diesem Zerfleischt- und Aufgerissen- Werden passt.

Daraufhin fühlt sich Sonja als kleiner Punkt und schaut sich die Szene von oben an. Sie ist aus dem Körper heraus. „Ich würde am liebsten wegrennen.“ Das kann der Zusammenhang zu ihren schlechter werdenden Augen sein: wegrennen und nicht mehr hinschauen wollen.

Sonja bekommt das Gefühl, dass sie am Boden liegt und getreten wird. Sie schaut es sich von aussen, von der Decke aus, an. „Ich habe kein Bild. Ich habe total dicht gemacht.“ Sie ruft eine Situation aus ihrem Leben auf, wo sie so dicht macht. Auf der Bildebene geht Sonja in einen Gulli runter und sitzt dort unten. „Dort ist es dunkel und modrig; aber auch ganz angenehm. Ich bin total verstockt.“ Das gehört alles zum Thema schlechte Augen. Sonja fragt den Gulli für wen oder was er in ihrem Leben steht. Wo sie sich zurückgezogen hat. Hier hat Sie das Bild, dass sie bzw. ihr Kopf in der Erde vergraben ist. Sie ist blockiert. Für ihren Freund Stefan allerdings würde es sich lohnen aus diesem Loch, aus dieser Zurückgezogenheit, herauszukommen.

Daraufhin wird sie zusammen mit Stefan von wilden Tieren gejagt und gehetzt, Sie flüchtet sich zusammen mit ihm auf einen Baum. Sonja geht von der Position aus mit den wilden Tieren in Kontakt und stellt fest: „Ist mir grad recht, dass die mich zerfleischen. Dann hört das endlich auf, dass ich von euch gejagt werde. Dass ihr immer hinter mir her seid.“

Zu diesem Satz taucht die Szene mit ihrem Opa auf. Sonja ist ein Baby, das auf dem Wickeltisch liegt, und der Opa leckt an ihr. „Er sieht aus wie der Mann in dem Folterraum.“ Sonja weint und schreit immer wieder aus tiefer Verzweiflung laut. Sie schlägt mit dem Dhyando.

Sie wird zu den Kräften, die sie verfolgt haben, lässt sich quasi von den wilden Tieren auffressen und erfährt so ein Loslassen. Sie müsste wieder von der Decke in das Baby zurückgehen können. Sonja wehrt sich und schlägt. Die Bilder werden jetzt viel deutlicher. Sonja hat sich aus tiefer Verzweiflung heraus befreit und die Gefühle herausgelassen.

Im Symbolraum steht nun eine gelbe Blume und die Wände sind gelb. Der Raum ist insgesamt grösser und heller. Die Fenster sind nicht mehr zugemauert und haben Vorhänge. Die Augen liegen noch in der Nierenschale. Sonja hat jetzt eine liebevollere, tiefere Verbindung zu ihnen. Der Raum ist nun wohnlicher. Es gibt keine Folterwerkzeuge mehr. „Was muss ich mir in Zusammenhang mit meinen Augen noch anschauen?“ Sonja's Eltern tauchen auf. Ihr Cousin gibt zu verstehen, dass sie noch mal in den Keller gehen soll, wo er sie damals missbraucht hat.

Stefan, ihr Freund, möchte, dass sie sich mit ihrer Sexualität beschäftigt. Mit dem Opa gibt es noch Dinge zu klären und Sonja verabredet sich mit ihm. Der Raum gibt die Botschaft, Sonja soll sich einfach alles ansehen.

20) Sonja fühlt sich scheiße



Sonja Missbrauch Session 20/31
"Sonja fühlt sich Scheiße"

Die Klientin kommt durch die Sitzungen immer mehr in ihre Kraft und Lebendigkeit. Sie hat allerdings noch Angst, damit anzuecken und ihren Partner zu verlieren.

Sonja möchte ein Profiling zu ihrem Freund Stefan machen. Sie hat immer große Angst, dass ihm etwas passiert. Diese Angst beschäftigt sie sehr und hat sich über alle Sitzungen hinweg noch nicht verändert. Sonja sieht eine Parallele zum Leben ihrer Eltern, die sich auch gemeinsam selbstständig gemacht haben und ihr Vater dann früh sehr krank geworden ist.

Sonja kommt über eine Metalltreppe auf ein Schiff. Auf eine Tür dort schreibt sie ihr Thema „Angst um Stefan.“ Dahinter befindet sich ein Raum mit einem Swimmingpool. Er wirkt kahl und das Wasser ist kalt. An einer Wand befindet sich eine Foto-Tapete auf der ein Strand und Palmen abgebildet sind. Sonja hat den Impuls ins Wasser zu springen und zu schwimmen.

Bevor sie das tut rät der Therapeut, Stefan hereinkommen zu lassen. Sonja stellt fest, dass sie ihn nicht richtig erreichen kann und er eher wie eine Statue dasteht. Sie bekommt die Worte: „Ich kann dich nicht erreichen.“ Sie versucht herauszufinden wann sich Stefan in eine Statue verwandelt hat.

Sonja gelangt daraufhin in einen Wald, wo am belaubten Waldboden eine Leiche liegt. Sie geht in Kontakt mit der Leiche, Stefan ist ebenfalls mit dabei; die Leiche gibt zu verstehen, dass Sonja selbst sie dorthin gebracht hat. Der Therapeut empfiehlt diesen anderen Teil von ihr aufzurufen. Sonja sieht sich als die von heute. Sie konfrontiert sich selbst: „Ich habe einfach immer Angst, wenn es um das Thema Missbrauch geht. Ich finde es schlimm, dass ich da Teile von mir vergraben habe.“ Sie hat daraufhin das Bild, dass ein Werwolf über sie hergefallen ist und den Teil von ihr umgebracht hat; sie war aber irgendwie damit einverstanden und hat diesen toten Teil im Wald entsorgt.

Sonja holt den Werwolf dazu. „Du gefällst mir, weil du so widerspenstig und gefährlich bist.“ Er gehorcht Sonja und gibt ihr Pfötchen. Sie zeigt das Stefan, der Angst vor dem Werwolf hat, weil er von ihm angeknurrt wird. Sie fragt Stefan direkt, ob er weiß, warum sie sich immer so um ihn sorgt. Das sei ihre Angst, dass

der Werwolf ihn zerfleischen würde. Zwischen den beiden herrscht Spannung. Sonja fühlt sich mehr zur Kraft des Werwolfes hingezogen. Sie bittet Stefan ihr zu zeigen, wo diese Angst herkommt.

An der Stelle hat Sonja körperlich das Gefühl, als ob sich jemand auf sie setzen würde und sie in die Matratze drückt. Wie ein großer Sack, der sie zu Boden drückt. Sonja bekommt die Botschaft, dass seien alles unerlöste Anteile, die auf ihr lägen. Sie schaut in den Sack und findet viele kleine Embryos. Sonja nimmt Kontakt mit einem von ihnen auf. „Hast du etwas mit einer Abtreibung zu tun?“ Sonja erzählt, dass sie selbst abgetrieben hat und den Fötus in einer Schachtel im Wald begraben hat. Die Leiche aus dem Wald signalisiert, dass sie damals unter anderem das Vertrauen in ihre Beziehung verloren hat.

Sonja schaut wieder in dem Sack mit den unerlösten Anteilen: sie nimmt alles undeutlich wahr und fischt einen Arm heraus. Es befinden sich noch mehr Leichenteile in dem Sack. Sonja fragt Stefan, ob er sich das erklären kann. Er erwidert, dass das alles sein Müll sei. „Das belastet mich auch, wenn du deine Sachen nicht erlöst.“ Sonja stellt fest, dass nur ein kleiner Teil aus dem Sack zu ihr gehört. Dieser Teil präsentiert sich als hässlicher Gnom, der ihr das Leben zur Hölle machen will. „Damit es dir nicht zu gut geht, weil sonst der Werwolf alles platt macht.“ Sonja fände es gut, wenn der Werwolf alles platt machen würde. Sie erkennt, dass sie Angst hat Stefan zu verlieren, wenn sie ihre Lebendigkeit entfesselt. Stefan gibt zur Antwort, dass das nicht passiert, wenn er selbst seinen Sack aufräumt. Wenn Sonja in ihre Lebendigkeit geht, muss Stefan aufräumen. Eigentlich muss der erstarrte Stefan in ihr, die Statue, wieder in die Lebendigkeit. Sonja gibt auf das Bild der Statue Energie per Schlagen mit dem Schlagstock. „Ich möchte, dass du dich bewegst.“ Sie holt den Werwolf dazu, der Stefan zerfleischt. „Ich möchte, dass du mal wieder lebendig wirst. Du lebst deine eigene Wut nicht.“

Sonja hat Angst Stefan mit ihren Wutausbrüchen zu erschrecken. Der Therapeut, rät es einfach mal auszuprobieren. Sonja schlägt mit dem Schlagstock und gerät in Wut: „Den ganzen Tag muss ich mit den Patienten schön machen, den ganzen Müll muss ich mir immer anhören; jeder drückt mir was ins Ohr.“ Sie setzt sich mit den Patienten auseinander und erhebt eine Pauschale für Patienten, die sich bei ihr „auskotzen.“ Eine Patientin sticht besonders hervor, weil sie total überfreundlich ist. Sonja findet sie zum Kotzen. „Ich bin wie du, aber ich finde das zum Kotzen.“ Sonja erkennt, dass sie es auch mal ausdrücken will, wenn sie keine Lust hat, sich den Müll anzuhören.

Wenn sie allerdings in die Lebendigkeit geht, bekommt sie Angst ihre Patienten und vor allem Stefan zu verlieren. „Ich kann mit dir zusammen lebendig werden.“ Sie bearbeiten gemeinsam die Statue mit dem Schlagstock, die zerbricht. Stefan sitzt nun in einer Badehose da. „Stefan, ich habe keine Lust mehr auf dieses Angepasst-Sein. Das regt mich so auf. Solche Dumpfbacken von Patienten.“ Sonja befindet sich jetzt in ihrer Praxis hinter der Anmeldung. Der Werwolf steht neben ihr. Die Patienten sind eher eingeschüchtert; Ihr selbst geht es viel besser.

„Stefan, hast du nicht auch einen Werwolf?“ Der Wolf von Stefan ist eher ein Wölfchen. Sonja bringt ihren Werwolf und Stefan's zusammen. „Stefan, ich möchte mit dir zusammen die Lebendigkeit in jedem Bereich leben.“

Wieder im Anfangsraum am Swimmingpool hat Sonja den Impuls ins Wasser zu springen. Stefan kommt dazu und sie tauchen zusammen. Es gefällt ihm, dass Sonja so lebendig ist.

Die Angst ihn zu verlieren, kommt auch daher, dass er nachziehen muss, wenn Sonja sich zu sehr verändert. Oder die Beziehung geht auseinander. Sonja schlägt wieder mit dem Schlagstock: „Das tut einfach gut, dann fühle ich mich lebendig.“ Der Werwolf schleicht derweil um die Praxis.

Sonja beschwert sich bei Stefan, dass er seine Innenwelt nicht aufräumt. Sie verlangt, dass er seine Erfahrungen mit seiner Ex-Frau bearbeitet. Er ist einverstanden.

An der Stelle kommt noch ein Ball in den Raum mit der Botschaft, sich gegenseitig die Bälle zuzuwerfen. Sie sollen beide spielen und ausgelassen sein. „Wir lachen viel zu wenig.“

Sonja wird noch mal bewusst, dass sie diese Ängste dann hat, wenn es ihr gut geht und wenn sie alleine ist.

Es ist die Angst vor der Veränderung in ihre Kraft zu gehen, wodurch es dann in der Beziehung zu einem Ungleichgewicht kommt. Der Werwolf gibt zu verstehen, dass er die sexuelle Ungezähmtheit und das Nicht-Angepasst-Sein symbolisiert. Sonja lädt den Werwolf ein sich in ihrem Leben umzusetzen.

Videos sind auf YOUTUBE hinterlegt

21) Sonja will sterben



22) Missbraucht im Kartoffelkeller



Sonja Missbrauch Session 22/31
"Missbraucht im Kartoffelkeller"

23) Kindheit von Sonjas Vater



Sonja Missbrauch Session 23/31
"Kindheit von Sonjas Vater"

24) Jesus mit Penis



Sonja Missbrauch Session 24/31
"Jesus mit Penis"

25) Inneres Kind



Sonja Missbrauch Session 25/31
"Inneres Kind"

26) Sumpflandschaft



Sonja Missbrauch Session 26/31
"Sumpflandschaft"

27) Depression + Gott



Sonja Missbrauch Session 27/31
"Depression + Gott"

28) Licht und Schattenwelt



Sonja Missbrauch Session 28/31 "Licht-
und Schattenwelt"

29) Hai oder sich abgrenzen



Sonja Missbrauch Session 29/31 "Hai
oder sich abgrenzen"

30) Angst vor Verlust



Sonja Missbrauch Session 30/31
"Angst vor Verlust"

31) Haus am See



Sonja Missbrauch Session 31/31 "Haus
am See"