

Synergetik Session - Evelin – 10.05.01 - „Selbstbewusstsein“

Entspannungstext : „Treppe“

Kl: Ja das ist ein Gang, indem diesmal viele Türen sind und der Gang befindet sich in einem so rötlichen Licht, so ein bisschen wie nebelfarbenes Licht. Also nicht so, nicht strahlend hell, so als wenn man sich in einer Kneipe befindet.

Th: Ahja, schummerig! – *Klientin bejaht.* –

Kl: - *konzentriert und deutlich* – Aber dennoch kann man die Türen zur linken Seite kann ich gut sehen. Hm, sind mehrere, so wie Haustüren, in einem größeren Haus hintereinander und über jeder Tür ist sowas wie so eine Art Regenschutz gebaut.

Th: Ahja.

Kl: Die Türen sind weiß... – *Ja.* - ... und haben so in der Tür selbst sind dann zwei Fenster so eingelassen.

Th: Ahja.

Kl: Und es sind auch Messingklinken da dran.

Th: Hm.

- Pause –

Th: Die Fenster, sind das vielleicht Klarglasfenster? - *Klientin bejaht.* –

Kl: Die sind so undurchsichtig, also so geriffeltes Glas.

Th: Für Badezimmerfenster?

Kl: Ja, so ähnlich. Ja.

Th: Aber keine Gitter? – *Klientin verneint.* – Hhm, o.k. Ja, also die sind alle links?

Kl: Die sind alle auf der linken Seite und auf der rechten Seite da sehe ich eigentlich nur Fenster aneinandergereiht. Hm. Da könnte man da mal so rausgucken aus den Fenstern.

Th: Ja.

Kl: Ja, da sehe ich eigentlich wie so in ein Tal hinein und ja eigentlich kann ich wenig Einzelheiten erkennen als wenn dieses, als wenn man so... Also ich hör in die Tiefe hinein, das ist aber so als wenn ich in ein, ja auf eine Wiese blicke, die also sehr tief liegt. Und es sieht sehr schön aus. Es sind auch Schmetterlinge da, die fliegen. Ja.

Th: Ja, dann spür mal wie so Dein Impuls ist, ob Dich eine Tür dort besonders anzieht, oder ob Du mal ins Tal hineinspringst.

Kl: Ich glaub ich geh lieber in das Tal.

Th: Ja.

Kl: Ja, das ist auch so als wenn der Gang mit den Türen und mit den Fenstern so auf Pfeilern, auf Holzpfeilern gebaut ist und wenn ich das mir so angucke, ist da auch an einem Pfeiler sowas auch wie 'ne ganz schmale Treppe die so runterführt. Also müsste ich durchs Fenster steigen. Ja, oder mehr sowas wie 'ne Rutsche oder so ähnlich. Ja. Stufen sind das nicht richtig das ist mehr so 'ne glatte Oberfläche. Ja, dann mach ich das mal. – *Therapeutin steht in ständigem Kontakt mit der Klientin.* –

Aber es muss ziemlich hoch sein, weil da habe ich so richtig Geschwindigkeit beim Rutschen.

Th: Hm, ja. Achte...(undeutlich) – *Klientin bejaht.* – *Klientin soll auf die Tiefen achten.* –

Kl: - *erschrocken* – Oh! Ja. So als, wenn ich auch so die Hände hochnehme...

Th: - *aufmunternd* – Ja.

Kl: - *locker* - ... und ich lande in so einem Brunnen... – *passendes Geräusch wird eingespielt und von der Klientin lachend erfasst.* – *Ja, ja...*

Th: Ja.

Kl: Ich lande wieder in diesem Brunnen mit der Wassersäule.

Th: Ahja, ja.

Kl: Also ja. Und dieser Springbrunnen, so mit der Wassersäule ist auch wieder sehr hoch, weil er hat viel Schaumwasser so. Tja, und da geh ich auch wieder drauf zu.

Th: Ja.

Kl: Geh ich auch wieder da rein und das ist so das gleiche Gefühl so wieder mitgenommen, mitgetragen zu werden, so in die Höhe... – *Ja.* –

Von da oben auf dieser Wassersäule kann ich so einen Rundblick machen... – *Hm.* –

- kurze Pause -

- *Vogelgezwitscher wird eingespielt.* -

Tja, da seh ich in irgend ein riesengroßes Vogelnest hinein, so als wenns fast ein Adler ist, der da drinnen sitzt... – *Hm ja.* - Da kann ich so rausgucken und irgendwie guckt der mich auch an. Ja und es ist so als wenn er auf mich zufliegen will und ich mich an seinen Füßen festhalte. Als wenn er mich irgendwo hintragen will. Ja, das macht er auch jetzt. Unter mir ist so ganz tief, ja, immer noch dieses Tal, aber es ist kein unangenehmes Gefühl. Also ich hab eigentlich keine Angst runterzufallen... und er setzt mich jetzt auf einem Felsen ab. Wie so ein Fels, hm, es sind so zwei Felsen, einer der ausgehöhlt ist und da sitz ich jetzt genau dazwischen. Da sind so links und rechts zwei höhere spitze Steine, aber nicht ganz spitz, da kann ich meine Hände so raufhalten. Ja, nun sitz ich da. Hm.

Th: Hm. Der Adler ist jetzt weg. Der hat dich abgesetzt und...

Kl: Der hat mich da nur abgesetzt und jetzt sitz ich da so, wieder völlig ja, völlig alleine, so wie einsam und verlassen.

Th: ??? – unverständlich –

Kl: Ja, auch nicht sehr angenehm, das Sitzen und so.

Th: Wo sitzt Du denn da, ja guck mal, irgendwie auf einem Stein, auf der linken oder der rechten Seite?

Kl: - *etwas ungeduldig* – Ja, ich sitze so... es ist wie so eine, wie soll ich... das ist so...

Th: - *ergänzend* - Eine Plattform?

Kl: Nee, das ist eigentlich nur so eine Vertiefung... – *Ahja.* - in einem Stein in diesem Fels. Da sitz ich drin – *Hm.* - und ziemlich scharfkantig sogar, irgendwie, ja... unangenehm hart, so mit scharfer Kante, irgendwie. Eigentlich möchte ich da weg.

Th: Ja. Spür mal genau diese Härte, die Härte und der Fels, was Dich dazu gemacht hat, Deiner Lebendigkeit, Deiner Leichtigkeit, schau Du hast jetzt zwei Säulen. Frag die doch mal, wofür stehn die denn? Was heißt das übertragen auf Deine Verabredung mit Deinen Eltern? Da ist vielleicht rechts und links ein Elternteil oder hat das jetzt mit Deinem Thema zu tun, mit Deiner Glashülle in Deinem Herzen, der Härte? Spür mal, was bei Dir ist, wie Dein Impuls ist.

Kl: Das ist so als wenn das was wdrauf ich sitze, dieses harte, richtig als wenn es so eine scharfe Kante hat...

Th: Ja.

Kl: Ja, sehr unangenehm ist wie dieses Glas und...

Th: Kannst Du es vielleicht damit aufschneiden? Oder frag mal die scharfe Kante, wofür steht die?

Steht sie für eine Bedeutung für Dich?

Kl: Das ich wach werden soll, nicht, nicht einschlafen soll, sowas wie, wenn Du mich spürst, dann, dann...

Th: - *ergänzend* - ... willst Du los.

Kl: Ja, irgendwie so, nicht müde werden...

Th: Die hält Dich immer wach. Die piekt Dich so, dass wenn Du einschlafen würdest und loslassen und Dich fallen lassen würdest, die würde Dich immer erinnern mit dem Schmerz, den sie Dir verursacht. – *Klientin bejaht.* – Schau mal, ob Du das kennst, wenn Du Dich fallenlassen würdest, nicht in diesem Vertrauen loszu lassen, aufgefangen zu werden, gehalten zu werden, damit Du beständig wachgehalten, die Schärfe, die Kanten. Sie erinnern Dich immer: „Bleib wach und aufmerksam!“ Geh

weiter, spür mal wie Dein Impuls ist. Wachwerden. Wovon wachwerden, wie bist Du eingeschlafen oder was ist passiert?

Kl: Hm. Da sehe ich jetzt keinen Zusammenhang. Ich sehe jetzt sowas wie Selbstbewusstsein irgendwie.

Th: Ja, toll.

Kl: So irgendwie als wenn es mich... als wenn mich diese scharfe Kante so rütteln oder, ja, einfach spüren lassen will, dass ich etwas für mein Selbstbewusstsein tun soll.

Th: Hm. Ja.

Kl: Und was ich, und dann seh ich, ich kann doch meine Hände so links und rechts auf diese hohen, das ist so wie Zapfen ragen diese Steine so hoch wo ich so drinnsitze und wenn ich da so rauffasse, sieht das so aus als wenn da so ein Gesicht von meinem Vater und meiner Mutter drauf ist.

Th: Aja.

Kl: und es ist so, als wenn ich das wegdrücken will und dann taucht wieder dieses Selbstbewusstsein-Wort auf. Hm. Ob sie mich irgendwie daran hindern?

Th: Frag sie mal, frag sie selbst.

Kl: Ja, das scheint so zu sein. – Pause – Hm. Aja so, immer wenn ich irgendwas..., eigentlich mach ich das immer, was sie mir beide sagen. – *Sie soll es ihnen direkt sagen.* – Wenn ihr mir was sagt, mach ich das immer.

Th: Ja.

Kl: Aber ihr fragt mich beide nie, ob ich das möchte. Also ich kann eigentlich nicht diese eigene Entscheidung richtig treffen.

Th: Hm. Dein Gespür, nicht, das Dir jetzt wichtig wäre, so als ausführendes Organ quasi. – *Klientin bejaht.* –

Kl: Ja irgendwie lenken sie mich immer.

- *Direkte Kommunikation wird eingefordert.* – Ihr lasst mir meinen eigenen Weg nicht so, den lassen sie nicht zu. Sie schieben mich praktisch immer vorwärts...

Th: Ja, sag's ihnen!

Kl: Und ich möchte eigentlich selbst was alleine machen. Ich hab so denn Eindruck, sie machen mich damit so irgendwie... – *Die Therapeutin fordert zur direkten Kommunikation auf.* – Ja, ihr macht mich richtig unfähig alleine zu entscheiden und meinen Weg alleine zu gehen. Ja, und dann hab ich immer sowas wie, wenn ich dann meine was alleine zu machen hab ich dann irgendwie kein gutes Gefühl oder bin unsicher.

Th: Ja, ja toll.

Kl: Das habt ihr mir so richtig damit mitgegeben.

Th: Ja.

Kl: Und deswegen bin ich eigentlich nie so wie ich vielleicht bin, sondern immer nur so wie ihr mich gemacht habt.

- *Beide übereinstimmend: Ja.* –

Th: Kennst Du das auch in Deinem Verhalten heute? – *Klientin bejaht.* - Du Dich dann eher zurückziehst, weil es nicht stimmig ist und Du auch nicht anders weißt, Du auch nicht weißt, wie Du's ausdrücken sollst?

Kl: Ja, und dann denk ich auch immer, ich mach irgendwas falsch oder such auch denn Fehler dann immer gleich bei mir, weil ich mich dann so unsicher fühle.

- *Therapeutin hält ständig Kontakt.* – und da taucht es dann auf, dass das, also so als das mit Schulfreunden so war

Th: Ja, lass mal so eine Situation da sein. Guck mal was kommt, mit den Schulfreunden.

Kl: Ich möchte eigentlich, dass sie mich achten oder so.

Th: Sag's ihnen.

Kl: Ja, und irgendwie verstell ich mich auch ihnen gegenüber oder so.

Th: Sag's ihnen. Sag ihnen, die sollen das wissen, dass Du Dich verstellst, dass Du nicht mehr Du selbst bist.

Kl: Irgendwie schütteln sie auch, also nicken mit dem Kopf und das, vielleicht ist das auch der Grund, dass sie sich dann immer wieder vor mir zurückziehen. – *Sie soll direkt fragen.* – Zieht ihr euch deswegen vor mir zurück? – *kurze Pause* – Ja, ich denke.

Th: Du weil die spüren, dass Du... Wovon ziehen die sich zurück?

Kl: Weil ich irgendwie nicht, ich bin unsicher und ich hab Angst, 'ne Angst, ich bin unsicher und das sie irgendwas von mir erkennen, was ihnen vielleicht nicht gefällt.

Th: Ja, sag ihnen das einmal. Merkst Du, wie schwer Du Dir tust, sie anzusprechen? Sag ihnen das mal.

Kl: Ja, ich hab, ich hab, ich bin immer unsicher mich so zu zeigen wie ich auch wirklich bin.

Th: Ja. – *Klientin wirkt unsicher, sucht nach Worten.* – *Therapeutin räumt ein:* - Ja gut, weil ich Angst habe... euch an mir etwas nicht gefällt oder nicht passt.

Kl: Ja, ich hab Angst vor euch dann, dass ihr mich nicht mögt. Ja und dass ihr euch dann eigentlich abwendet und irgendwie versuch ich mich auf euch einzustellen oder auch anzupassen aber ihr spürt sicher dass das nicht so ehrlich ist.

Th: Hm.

Kl: Ja.

Th: Schau mal wie die reagieren, wenn Du das alles hier jetzt so ehrlich sagst.

Kl: Ja sehr erstaunt. Aber sie wenden sich nicht ab, also sie drehen sich nicht von mir weg.

- *Therapeutin hält weiterhin ständigen Kontakt.* – Ja, es ist so, als wenn sie aussprechen, ich brauche mich nicht zu verstellen.

Th: Wie ist das für Dich, wenn sie das so sagen?

Kl: Ja es macht mich irgendwie ruhiger. Ja, ruhiger schon und irgendwie taucht wieder dieses Wort was jetzt zwischen uns steht, „Selbstbewusstsein“ steht wieder.

Th: Wie sieht das jetzt aus?

Kl: - *überlegt* – Hm. Als wenn sie mir das in so einer Art wie so in einem durchsichtigen Ball ist dieses Wort eingeschlossen und mir das so zuwerfen.

Th: Aja.

Kl: So wie „Sei selbstbewusst!“, oder.

Th: Kannst Du den Ball auffangen? Und spür mal was passiert, wenn sie Dir ihn zuwerfen.

Kl: Ich hab ihn und halt ihn auch ganz fest. So irgendwie vor der Brust hab ich ihn so. Und wenn ich das so festhalte... Es ist so wie so eine riesige, durchsichtige Gummiblase und es ist nicht schwer, aber eben riesig, ich muss meine Arme ganz weit öffnen um rumzufassen.

Th: So wie die Hüpfbälle?

Kl: - *zustimmend* - Ja so, so. Aber ich möchte es festhalten und ich halte es fest. Ja, ja, es ist eigentlich schön, es so festzuhalten. Und sie (Schulfreunde) stehen immer noch da, gucken eigentlich mit guten Gesichtern dazu, mit leichtem schmunzeln. Und dann tauchen wieder links und rechts meine Eltern beide auf. Meine Mutter steht rechts.

Th: Wer hat Dir denn den Ball zugeworfen? Die beiden auch?

Kl: Nein, das haben diese Schulfreunde gemacht.

Th: - *erstaunt* – Ach so! Ah, ah!

Kl: Also die stehen da noch so...

Th: Ach Du hast die ganze Zeit mit Deinen Schulfreunden gesprochen, Aja. Und jetzt lass mal Deine Eltern dasein.

Kl: Und das ist so, als wenn sie nach diesem Gummiball mit diesem Wort „Selbstbewusstsein“ greifen wollen und ich das aber total festhalte also so... – *mit Nachdruck* – Nee, den lass ich nicht los, den geb ich euch nicht.

Th: - *scherzend* - Mein „Selbstbewusstsein“.

Kl: Ja, ja.

Th: - *lachend* – Sucht euer eigenes.

Kl: Ja, irgendwie zucken sie mit den Schultern. – *erleichtert* – Ja. Sie stehen jetzt rechts, also als wenn sie das so akzeptieren. Also sie unternehmen zumindestens jetzt nichts, um mir das wieder aus den Händen zu nehmen.

Th: Ja.

Kl: Ja und ich will eigentlich mit diesem Ball weitergehen, das mach ich jetzt auch.

Th: Ja.

Kl: Da geh ich auf so ‘ne Straße runter, da sind links Häuser und rechts aber ich kann eigentlich nichts, also es zieht mich zu keinem Haus. Also es zieht mich zur Straße runter und es ist so, als wenn ich auf irgendeinen Mann zugehe. Ja, und das sieht bald so aus als wenn... – *bestimmt* – Ja, der sieht so aus als wenn, ja, der sieht so aus wie mein ehemaliger Mann.

Th: Hm und wie ist das?

Kl: Oh Gott, ich weiß ja nicht mal mehr wie er heißt.

Th: Ist gut das Zeichen, es ist egal, lass ihn dasein. – *Klientin belustigt* – Vielleicht kommts noch und so wissen wir ja, um wen es geht.

Kl: Hm.

Th: Guck mal wie er ausschaut, wie er reagiert.

Kl: Ja der steht eigentlich da und an seiner linken Schulter fasst seine Mutter an.

Th: Ja.

Kl: Hans heißt er.

Th: Ja genau.

Kl: Und das ist so, als wenn ich ihm zeigen möchte, ich zeige ihm diesen Riesenball mit diesem Wort „Selbstbewusstsein“ und er staunt, er mach ein erstauntes Gesicht und es ist so als wenn er mir was sagen will aber so seine Mutter mit der Hand auf der Schulter bei ihm so dirigiert, er soll da sich nicht vom Fleck rühren.

Th: Ahja, seine Mutter.

Kl: - *selbstsicher* – Ja, aber dann lass ich sie beide stehen und geh weiter.

Th: - *lachend* - Sie scheint sein Selbstbewusstsein im Griff zu haben. Ja dann guck mal wie er reagiert, wenn Du weitergehst.

Kl: Ja, es ist so als wenn er noch die Hände noch so, als wenn er noch so 'ne Bewegung auf mich zumacht, mit den Händen, aber mich ja nicht festhalten kann. Aber ich hab auch so gar nicht das Bedürfnis da zu bleiben.

Th: Ja, dann sag's ihm.

Kl: Nein, ich lass dich alleine und ich geh jetzt weiter.
Ja, wo geh ich hin, mit dem Selbstbewusstsein?

Th: Nimm Dir ruhig Zeit und schau wie es Dir damit geht.

Kl: Ja, ich gehe jetzt diese Straße immer noch weiter – *kurze Pause* – Ja, ich seh gar nicht so ein richtiges Ziel. Also ich gehe ganz einfach nur und halte immer nur diesen Ball mit diesem Wort fest.

Th: Ja, guck mal ob Du einfach weitergehst oder ob Du vielleicht Manfred noch mal zeigst jetzt auch oder mal spürst, ob Du den jetzt ein Leben lang vor Dir hertragen willst oder ob es nicht auch toll wäre, den zu integrieren, in Deinen Körper, dass Du den auch in Dir spürst, als nur so einen Ball herumzutragen. Oder inwieweit der auch zusammenhängt mit Deiner Glaskugel im Herzen und mit Deinem Selbstbewusstsein und Deiner Kugel in der Hand. Spür mal was jetzt da ist.

Kl: Also wenn ich dieses so vor mich hertrage, dann hab ich das Gefühl, dass es ersmal so hier so gut tut auf dem... und als wenn diese Glaschicht so dünner geworden ist.

Th: So wie Du zeigst jetzt mal Dein Selbstbewusstsein. Du bringst es in die Welt. – *Klientin bejaht.* –

Jetzt ist es ganz sichtbar. Nicht schlummernd nur in Dir. Hm.

Kl: und dem Manfred würd ich das schon gerne... zeig ich das dem mal.

Th: - *ermunternd* - Ja, super, genau.

Kl: Er steht eigentlich sehr riesenhaft vor mir.

Th: Aja. Vom „Streichholzmann“ wieder groß geworden. – *Klientin stimmt zu.* –

Kl: Er hat eigentlich ganz dunkle Sachen an und sieht damit nicht sehr freundlich aus und baut sich so ein bisschen wie breitbeinig vor mir auf und steht da so. Ja und ich zeig ihm das so, dieses Selbstbewusstsein und da verschränkt er seine Arme vor der Brust. Ja, und was soll das bedeuten, was soll das heißen?

Th: Ja.

Kl: Ja, ich kann ihm das ruhig zeigen.

Th: Ja.

Kl: Ja, und wenn ich das, und wenn ich das noch enger an mich ran nehme, was passiert dann?

Also er lässt sich davon eigentlich gar nicht beeinflussen oder beeindrucken. So, ich denke, das ist viel besser, wenn ich das mehr in mich reinnehme, dieses Selbstbewusstsein. Also, ich zeig ihm das und er reagiert nicht darauf. Ja, es ist, hm, es tut mir nicht weh! Es ist so wie, ja als wenn er gar nicht mehr so nahe in diesem Moment scheint.

Th: Schau mal, ob er Dich abgeschnitten hat, oder als Schutz, oder? Was ist da, wenn Du sagst: „Ich glaub ich nehms doch lieber in mich rein? Spür mal.

Kl: Ja, als wenn er mich nicht für voll nimmt! – *Sie soll es ihm direkt sagen.* – Das Gefühl hab ich, dass Du mich nicht für voll nimmst. Ja, er nickt auch. Und er verändert seine ganze Haltung vor mir auch nicht. – *Direkte Anrede* - Du drückst für mich aus, dass ich machen kann was ich will. Ja, es beeindruckt Dich nicht. Ja, so sieht er das, ja. Hm. Ja, so ist es vielleicht das Beste, ich lass ihn einfach so stehen dann.

Th: Spür mal, was willst Du denn von ihm? Was willst Du erreichen, dass Du da so erpicht bist, so ich kann machen was ich will, ich beeindrücke ihn nicht? Was macht das mit Dir?

Kl: - *mit Nachdruck in der Stimme* – Ich möchte, also, dass er mich mag, das möchte ich. *Direkte Kommunikation wird eingefordert.* - „Ich möchte, dass Du mich magst!“ Was soll ich tun?

Th: Ja.

Kl: Soll ich mich verändern? – *Kurze Pause* – Also seine Körperhaltung ist immer noch so, breitbeinig, immer noch diese verschränkten Arme und ich hab immer so das Gefühl, dass er nickt, so. Und ich steh dann so ziemlich klein vor ihm, immer noch, mit diesem Selbstbewusstseinsball da. Ja, eigentlich möchte ich, dass wenigstens gleich groß...

Th: Sag es ihm!

Kl: Ich möchte, dass wir gleich groß sind und und dass wir uns einander richtig klar angucken können und keine Größenunterschiede zwischen uns sind. Ja, irgendwie drückt er aus als wie, tu mal was dafür. Also ich fühl mich sehr klein ihm gegenüber. Ich seh eigentlich keine Brücke zu ihm, oder keine Chance...

Th: - *zusammenfassend* - Machen wir mal weiter. Es ist der absolut symbolische Ausdruck, nicht? Ich mein, Du wünschst Dir, dass ihr gleich groß seid, aber er steht da verschränkt vor Dir, zeigt Dir, er nimmt Dich nicht so für ganz für voll und Du sagst Ja soll ich mich verändern? Er sagt Ja. Du strengst Dich an, aber es kann nicht sein, dass ihr gleich groß seid, wenn Du ihn fragst, dass Du Dich verändern sollst, er sagt Ja, er hat die absolute Macht, und Du kannst niemals gleich groß sein, wenn Du ihn fragst soll ich mich verändern, er sagt Ja. Spür mal, was hast Du von ihm zu lernen? Wofür steht er?

Kl: Er hat Selbstbewusstsein und ich nicht.

Th: Ja.

– *kurze Pause* –

Kl: Und... – *stockt* –

Th: Obwohl Du den Ball in der Hand hältst. Spür mal! Siehst Du die Verbindung, wie tief es noch nicht in Dir ist? Du trägst es vor Dir, aber Du merkst, wenn einer wirklich selbstbewusst ist. Genau die Qualität spürst Du nicht in Dir.

Kl: - *atmet tief* – Hm.

Th: ... wo Du Dein Selbstbewusstsein abgegeben hast oder was jetzt zu tun gilt, um diesen Ball in Dich zu integrieren; ihn in Dir zu spüren. Schau mal welche Situation sich Dir zeigt, was da passiert ist. Oder spür was bei Dir.

Kl: Also eigentlich ist diese Situation, dass ich mich immer, ich möchte mich eigentlich jedem immer, oder möchte für jeden irgendwas bedeuten oder guttun indem ich das versuche das zu machen, etwas für den anderen zu machen. Bin ich nicht mehr so, wie ich eigentlich selbst bin.

Th: Ja?

Kl: Ja, und so war das immer, in jeder Situation. Bei Freunden war das so, Schulfreunden, und wenn ich einen Mann kennengelernt habe, war das immer so, dass ich ihn immer verwöhnen wollte und damit gutes tun, um zu zeigen ich gebe Dir was und möchte dann von Dir auch...

Th: ...die Liebe und Anerkennung und dieses „Du bist mir was wert!“ oder er schätzt das. – *Klientin bejaht.* –

Kl: ... und es ist immer wieder auseinander gegangen. Also das, was ich gegeben habe, war für den anderen dann zu wenig, oder – nicht zu wenig – ja ich bin eigentlich gar nicht so dann, ich hab mir die Beine ausgerenkt für den anderen, oder den ich gerne mochte und dann hab ich mich selbst so, oder bin ich wieder enttäuscht worden. – *kurze Pause* - Ja, und warum bin ich immer wieder enttäuscht worden?

- *Pause* -

Th: Spür mal ob das sowas ist. In Beziehung kann man nur aus der Ehrlichkeit Substanz haben, sich entwickeln. Du hast immer nur versucht Dein Bestes zu geben, immer nur Dich von Deinen guten Seiten zu zeigen. Nie Dir Deine Schwächen einzugestehen, Deine Schattenseiten zu zeigen. Es war kein Gleichgewicht da. Du hast das alles gegeben und hast 'ne Erwartungshaltung gehabt und das ist so wie, das baut sich nicht aus sich heraus aus, aus der Ehrlichkeit und Stimmigkeit heraus auf, aus einer Anstrengung. Du renkst Dir die Beine aus. Spür was bei Dir ist.

Kl: Da taucht wieder das Wort „Selbstbewusstsein“ auf.

Th: Spür mal ist das Selbstbewusstsein? Du renkts Dir die Beine aus, Du gibst alles, Du willst verwöhnen?

Kl: Nein, das ist nicht Selbstbewusstsein.

Th: Ja, ja.

Kl: Und weil ich das nicht da habe, deshalb haben die mich sicher.

Th: Frag sie mal, lass sie mal da sein, die die Du immer so verwöhnt hast, wo Du alles gegeben hast.

Kl: Ja also, ich denke, dass damit haben sie, das war zu einfach, zu leicht für den anderen.

Th: Da war nichts zum reiben, zum auseinandersetzen. – *Klientin bejaht.* –

Kl: Ja das ist so. Das war zu glatt.

Th: ... den allen zu leicht gemacht. Ja und ich hab es immer wirklich gegeben, hm, und damit keine Probleme entstehen.

Th: So wie Auseinandersetzung, Angst vor Konfrontation.

Kl: Ja und dann sicher auch Angst, dass der andere mich dann nicht mehr mag.

Th: abgelehnt zu werden, nicht geliebt zu werden.

Kl: und dann sagt ja so: Tschüss, ich geh wieder.

Th: Ja, dann ...durch die Angst vor Einsamkeit, vor Alleinsein – *Klientin bejaht.* - Und dieses nur um die Angst des Alleinseins und der Einsamkeit hast Du quasi dieses alles gegeben bloß nicht - kann ichs negative Filter lassen – dass es nicht irgend einen Punkt gibt, wo Du angreifbar bist und irgendeinen Grund warum es Dich zu verlassen gilt - *Klientin bejaht.* – alles übertünchen, alles zu geben, immer, immer, nur dass Du nicht sichtbar wurdest, wie Du wirklich bist – *Klientin bejaht.* – mit all Deinen Stärken und Schwächen, einfach so. Da bist Du genau am Punkt mit Deinen Eltern.

Kl: Ja.

Th: ...(unverständlich) – *mit Nachdruck in der Stimme* - Nimm Scheiße... die sie Dir eingebrockt haben. ... alles zu machen und alles zu geben, dass sie Dich liebhaben.

Ende Seite 1

Kl: Oder sitzen beide vor mir auf so einer Bank.

Th: Ja.

Kl: Und ich steh vor ihnen. Ja, das habt ihr mit meinem Selbstbewusstsein gemacht.

Th: Ja.

Kl: Wie krieg ich das jetzt? Ja, eigentlich indem ich, also ich möchte schon die Verbindung zu ihnen haben, aber trotzdem möchte ich, dass sie mich meinen Weg gehen lassen. - *Die Therapeutin fordert zur direkten Kommunikation auf.* – Also ich lass euch jetzt hier sitzen und will meinen Weg alleine gehen.

Th: Ja und spür aber auch, Du machst jetzt genau das, Du gehst auf Distanz. Heute Morgen war ganz klar, die kleine 4-5jährige hat nur die Oma, Du kannst tun was Du willst, Du bist

alleine, sie sind nicht erreichbar für Dich, nur die Oma ist erreichbar. Und sie haben Dir nicht das gegeben, was Du gebraucht hast. Die Liebe, Wärme und Geborgenheit. Und Du hast Dich immer mehr zurückgezogen. Da hat sich die Glaskugel um Dein Herz gebildet und die ganze Kälte. Und die ganze Lebendigkeit ist weggegangen. Du wurdest hart und stolz und sie haben Dir damit mit 6 noch gesagt: So, und jetzt geh Deinen eigenen Weg!“ Sie haben Dir die Pflicht auferlegt, geh Deinen eigenen Weg. Du hast heute Morgen genau gespürt, ich war noch viel zu klein dafür und ihr habt mich eigentlich um meine Lebendigkeit und Leichtigkeit betrogen. Und das hat mich hart gemacht, ich hab mich zurückgezogen. Und dieses Abkapseln ist mit die Ursache. Und jetzt sagt sie wieder: „Ich will meinen eigenen Weg gehen!“ Und spür mal genau, ob da die Korrelation ist. Dieses Dich wirklich abzulösen in der Tiefe. Für Dich zu sorgen. Sie absolut einzufordern, sie haben für Dich dazusein. Dass Du diese Wärme spürst, diese Liebe und Geborgenheit, dass sie erreichbar sind für Dich. Und ab einem gewissen Punkt, wo Du entscheidest: So, und jetzt geh ich meinen Weg zu sagen, mit Deinem Selbstbewusstsein: Jetzt lasst mich los und gebt mir meine Freiheit. Aber erst die 16-, 17-, 18 oder wie auch immer altjährige, aber nicht die vierjährige oder sechsjährige. Das ist genau der Punkt. Das ist genau da, wo der Hase im Pfeffer liegt. Die Kleine braucht die Eltern, ob Du es jetzt willst oder nicht. Hol die Kleine und frag sie. Und nimm es faktisch wahr. Kinder brauchen ihre Eltern! – *auffordernd und mit Nachdruck* – Ja!

Kl: Wenn ich jetzt diese Kleine sehe, also sie sitzen wieder auf der Bank und die Kleine steht davor. Zwischen ihnen ist noch Raum frei. Aber sie gucken auch auf mich herab, weil ich so klein bin. Und da ist die Oma auch. Die Oma gibt mir die Hand und da spüre ich, dass ich mich festhalten kann und dass ich mich gut fühle, also sicher fühle dabei. Und meine Eltern sitzen immer noch. Die haben die Hände noch immer nicht ausgestreckt. Aber ich kann doch ihre Hände jetzt nehmen.

Th: Ja mach ruhig.

Kl: Also ich lass die Oma los und zieh die Oma immer mit dieser Hand mit und mit der einen Hand kann ich jetzt die Hand von meinem Vater nehmen. Das ist noch so als wenn das noch so ein bisschen Widerstand da ist. Ja, warum machst Du diesen Widerstand? Ich möchte, dass Du mir auch die warme Hand gibst. Ja. Mein Vater hat so ‘ne ganz große Hand und die kann ich aber doch jetzt anfassen und meine Mutter? Also sie guckt auch noch ganz ernst und es ist so, als wenn meine Oma und meine Mutter sich auch angucken. Und ich möchte eigentlich, dass sie diese Hand auch auf die Hand von meinem Vater legt, wo ich schon bin.

Th: Sag’s ihr.

Kl: Das ist doch viel besser. Also sie sitzt noch so, als wenn man die eine Schulter so wegziehen will, und es ist aber so die Oma, die jetzt die Hand meiner Mutter nimmt und sie da so rauflegt. Ich seh jetzt, dass mein Vater, ich die Hand so drin habe und meine Mutter die Hand darauflegt. Das war aber schwer.

Th: Ja. Gut! Nimm jetzt an, Du bist ein kleines Mädchen und was Du für ‘ne Anstrengung unternimmst um die Hände von Deinen Eltern, und diese Oma. Du lässt die Oma nicht los. Da ist Widerstand da. Ah, und die hältst Du immer noch fest. Selbst wenn Du eine Hand genommen hättest und dann die zweite losgelassen hättest, um dann die Mama zu greifen, und da ist genau der Widerstand. Ob sich der Widerstand jetzt mal umsetzen kann, als eine Gestalt, als ein Symbol?

Schau mal wie das Symbol aussieht als Widerstand. Und lass das mal als Mauer da sein, diesen Widerstand. Schau mal wie der aussieht, der zwischen euch ist. Spür mal.

Kl: Ja eigentlich scheint er wieder 'ne Glaswand zu sein.

Th: Ja.

Kl: Nee, die ist da. Die Glaswand ist da, die Oma ist da und die Glaswand reicht so bis zur Mutti hin und zu meinem Vater seh ich keine Glaswand.

Th: Ja, ... undeutlich.

Kl: Und diese Hände, na das ist so, dass jetzt drei Hände zusammen sind. Von Mutter, Vater und mir. Und es ist so, als wenn die Glaswand, ...also die Oma hab ich angefasst noch, und die Glaswand ist so, als würde sie verhindern, dass die Oma die Hand zurücknimmt.

Th: Die Hand von Dir zurücknimmt, Dich loslässt. – *Klientin bejaht.* – Ja, wie Deine Oma Dich loszulassen.

Kl: Und, ja. – *Klientin hält inne* –

Th: Ja spür mal, frag doch mal diese Glaswand. Kann sie Dir irgendeine Situation zeigen oder etwas was wichtig ist, oder spür mal ob Du die noch brauchst, ob wir sie einfach wegsprengen, einschlagen.

Kl: Ja das mit dem wegsprengen find ich schon gut, weil die Mutter auch von dieser Glaswand mitbetroffen ist.

Th: Ja.

Kl: Also das ist auch so, als wenn dieses Stückchen Glaswand auch auf ihrem Arm, wo die Hand drauf ist, im Prinzip, als wenn's da drückt.

Th: Diese Hand, die zum Vater rüber geht, oder die zwischen Oma und Mutter?

Kl: Nee, die Hand, die zum Vater und zu mir hingeht.

Th: Genau, auf Deiner liegt. – *Klientin bejaht.* – Da drückt sie.

Kl: - *bestätigend* – Da drückt sie so drauf.

Th: Ja. Ok. Dann spür mal, ob Du diese Glaswand noch brauchst. Weil sie ist ja auch Schutz, sie bietet Schutz, aber gleichzeitig auch abgeschnitten sein.

Kl: Aber wenn sie weg..., die Oma will mir ja auch andererseits nichts Schlechtes.

Th: - *hartnäckig* – Ja, aber Du brauchst Deine Eltern. Kinder brauchen Mama und Papa. Ob Du willst oder nicht. Und da kannst Du Dir zusammenbauen was Du möchtest, solange rumversuchen. Du merkst ja wie Du Dich anstrengst, wie Du Dich abmühst, dass irgendwie zu konstruieren.

Kl: Tja, dann ist es wichtig, dass die wekommt.

Th: Hm. Was ist Deine Glaswand in Dir? – *Klientin seufzt* - Dein Herz ist ne Glashülle, um Deine Brust rum ist Glas.

Kl: Tja.

Th: - *auffordernd* – Mach's klar.

Kl: Weg damit!

Th: Für die Beziehungen, die so wichtig sind. Ja guck mal, wie Du's machen möchtest. Ob Du mal so einen Vorschlaghammer da sein lässt?

Kl: Ja.

Th: Möchtest Du mal selber tun, mit dem Dhyando, die mal einschlagen? Oder sollen wir das einfach symbolisch tun?

Kl: Ja, symbolisch, das ist gut.

Th: Die Idee wär einfach, dass Du mal ein Gefühl hast, ich geb Dir mal so einen Hammer in die Hand.

Damit kannst Du einfach mal so aufs Bett hauen. Entweder da hin, links oder rechts, nur Dich nicht hauen.

- Pause wegen „Bandsalat“ –

... und wenn Du dann den Hammer in der Hand hast und loslegst, sagst Du mir Bescheid.

Kl: Ja, jetzt!

Th: Ja. – *Scheibenklirren wird eingespielt.* -, - *Therapeutin fordert Klientin auf, das Dhyando zu benutzen und Töne dabei zu produzieren* -, *Klientin kommt der Aufforderung nach, schlägt, weint* –

Ja, lass alles dasein, ja, ja, ja.

Kl: - *weint* - Oh Gott.

Th: Ist sie (Glasscheibe) weg? – *im Hintergrund ertönt noch leises Scheibenklirren* – Ja, schau mal genau hin.

Kl: Da ist nichts mehr, nur noch diese Scherben da unten.

Th: - *tröstend* – Ja, ja...

Kl: - *weint erleichtert* – Es ist so schön. Jetzt kann ich eigentlich die Hand von meiner Oma wegnehmen. Sie steht jetzt da, wo die Scherben unten sind. Ich hab ja auch immer so gestanden, dass ich so, jetzt kann ich mich eigentlich richtig zu meinen Eltern umdrehen. – *atmet erleichtert auf* – Ja, und den linken Arm kann ich jetzt auch nehmen und darauf legen, auf die Hände.

Th: Jetzt legst Du diese Hand wieder auf die Hand von der Mutter?

Kl: Ja, wir sind doch noch zu dritt.

Th: Genau, erst Vater, dann Deine, dann die Mutter...

Kl: ...und ich noch mal meine darauf.

Th: Das war jetzt der Turm – *schmunzelt* – Hm.

Kl: Ja, und dann fassen sie mich beide so, also meine Hände.

Th: Spür mal wie das für Dich ist.

Kl: Ich bin jetzt ruhig, so und eigentlich kann ich jetzt lächeln. Jetzt lächel ich beide an.

- *kurze Pause* -

Th: Guck doch mal, wie sie reagieren.

Kl: Die sind von der Bank jetzt so auf die Knie gerutscht, so, auf die Knie gegangen, also wir sind jetzt so auf einer Höhe. Also ich als dieses kleine Kind und so als wenn sie jetzt mit mir spielen würden, so, so wenn sie sich auf den Boden knien und das find ich eigentlich viel besser als vorher, als sie auf der Bank waren. Da waren sie zu hoch für mich. – *Sie soll es ihnen direkt sagen.* – Ja, das tut mir richtig gut jetzt. Jetzt seid ihr mir näher, ja, viel, viel näher. – *Musik wird eingespielt.* – Und jetzt ist es so, dass sich Vater und Mutter so mit den Händen umfassen, so mit einer Hand jeder und ich so in der Mitte da zwischen ihnen sitze. – *seufzt erleichtert* –

Th: Ja.

Kl: Also so, ich sitz genau in der Mitte.

Th: Spür mal, wie sich das jetzt anfühlt. Wie's Dir damit geht.

Kl: Ja, wie geborgen zu sein.

Th: Spür mal wodrauf Du jetzt sitzt. Pikts am Popo?

Kl: - *erstaunt* – Nee, gar nicht! – *lacht* -

Th: - *lachend* – Hast doch vorhin auch zwischen ihnen gesessen. Das war links auf dem Felsen und rechts Mama und Papa.

Kl: - *froh* – Nee, das ist mehr so als wenn ich auf dem einen Oberschenkel und auf dem anderen so drauf sitze, weich und das passt sich so an.

Th: Wie für Dich gemacht. Wie die Klinke, die Messingklinke. – *Klientin bejaht erleichtert.* - Wie wirken sie von ihren Gesichtern her?

Kl: Sehr entspannt so und irgendwie gucken sie sich auch beide richtig lieb an. So mit einem Lächeln im Gesicht.

Th: Ja.

Kl: Und die Oma ist nur noch so mit dem Kopf im Hintergrund zu sehen, so als wenn sie auf uns guckt. Und warm ist es.

Th: Spür mal in dein Herz.

Kl: Warm ist es auch und so als wenn es dünner geworden, viel viel dünner geworden ist. Und das was jetzt so um das Herz ist, ist sowas wie 'ne Schutzschicht, als wenn das noch so eine kleine, durchsichtige Schicht ist. Die ist aber nicht mehr starr. Also so als wenn man etwas einwickelt, was so, als wenn der Inhalt davon so geschützt werden soll.

Th: Ist es denn jetzt noch eine Glashülle? – *Klientin verneint mit Nachdruck.* – Ja, das Herz ist noch irgendwie so offen, so sensibel, das brauch jetzt noch mal etwas zum umwickeln...

Kl: Ja so!

Th: So ganz zum Schutz, bis es ganz aus sich heraus geheilt ist?

Kl: Ja so! Es ist nichts starres.

Th: Super! – *erleichtert* – Ja.

Kl: - *erleichtert* – Ach das ist schön.

Th: Frag mal Mama und Papa ob die jetzt so lange für Dich da sind, wie Du sie brauchst. Ob sie Dich auch gehen lassen, wenn es soweit ist? Wenn Du alleine weiter gehen willst? Mama und Papa braucht man eh immer.

Kl: Da steht Ok.

Th: Ja. Kannst Du es annehmen?

Kl: - *berührt* – Ja, sehr gerne nehm ich das an.

Th: Ja.

Kl: Ja, es ist richtig schön.

Th: Hm. Spür mal wie Dein Ball jetzt ist, Dein Selbstbewusstseinsball, wie der aussieht.

Kl: Der sieht so aus, als wenn er, wie soll ich das sagen, als wenn er verschmelzen will mit mir.

Er ist hier, aber nicht mehr so voll, als wenn schon so ein Teil von diesem Wort „Selbstbewusstsein“ hier mit drin ist. Als wenn das so reingeht, so. So sieht das aus.

Th: Genau, ob Du's einfach noch mal fließen lassen möchtest, oder eine Farbe für Selbstbewusstsein? Spür' mal, was für Dich stimmig ist.

Kl: Ja eigentlich so eine Mischung aus grün und orange würde ich gut finden.

Th: - *erfreut* - Ja, lass es dasein. Nimm es Dir. Im Universum ist ohne Ende davon da.

Kl: Dann lass ich diese Farbe jetzt in diesen Ball so rein und eigentlich könnte es da so, da ja schon ein Teil mit mir so drin ist, darein geh'n.

Th: Ja. Und dann fühl' mal wie es sich anfühlt, mit dem grün-orange, mit dem Selbstbewusstsein, soviel wie Du davon brauchst und lass es solange fließen, bis es von selbst aufhört zu fließen. Bis Du ganz angefüllt bist. – *Musik wird eingespielt.* – und dann sagst Du mir Bescheid.

- *längere Pause* -

Th: Geht's eigentlich gut?

Kl: Es fließt. Das ist richtig rausgeflossen aus diesem Gummiball.

Th: Dann spür mal, ob Du jetzt auch noch mal die kleine Evelin vollfließen lassen möchtest? Oder ob Du damit zufrieden bist, wie es ist.

Kl: Es ist gut so.

Th: Ok. Und Deine Eltern? Weil ich mein, die wollten's Dir ja nehmen. Scheinbar haben sie es selbst dann auch nicht, was sie ihren Kind wegnehmen wollten. Brauchen die auch noch ein bisschen Selbstbewusstsein?

Kl: Meine Mutter glaube ich, eine große Portion.

Th: Der Papa ist...

Kl: ...der ist selbstbewusster.

Th: Dann zeig ihm doch mal. Brauchst Du auch Selbstbewusstsein? Er soll mal nicken oder schütteln mit seinem Kopf.

Kl: Doch, 'ne Portion möchte er wohl haben.

Th: Ich denke mal er war ja auch mit und wollte. Wo wir jetzt grad dabei sind. Hast Du das Gefühl, dass jetzt alle zufrieden sind mit sich und der Welt. – *Klientin bejaht.* - Ok. Dann lass doch noch mal das grün und orange für Selbstbewusstsein aus dem Kosmos über Dein Scheitelchakra in den Körper fließen und dann spür mal wo die Farbe bei Dir austritt und wo Du sie erreichst, sodass sie sich dann auch ganz anfüllen können. Beschreib mal wie das abläuft.

Kl: Also mein Vater der ist mehr in der Nähe des Kopfes. Und die Mutti ist mehr am Fußbereich.

Th: Schön. – *Gespräch wird undeutlich* – Und wo fließt es bei Dir raus?

Kl: Ja, so, - *zeigt der Therapeutin den Energiestrom* - und über die Füße.

Th: Ok. Na denn. Lass es fließen und lass es auch so lange fließen, bis es von selbst aufhört zu fließen. – *Musik wird eingespielt.* – Die ganze Portion.

- Pause -

Th: Ja, wie wirken sie jetzt?

Kl: So, als wenn sie sich so wohlig fühlen. Sie strahlen das auch so aus. Sowas von Zufriedenheit.

Th: Dann können die Dich auch leichter lassen und besser begleiten. Wenn sie selbstbewusst sind können sie Dir wenigstens zeigen, wie's geht, der Kleinen. So'ne Idee war auch grad noch. Guck mal ob nicht die Oma auch noch 'ne Portion brauch. Na, die scheint ja auch nicht so Selbstbewusst zu sein. Wenn die nicht mal in der Lage ist, ihrem Schwiegersohn zu sagen. Also wisst ihr, jetzt habt ihr das Kind in die Welt gesetzt und jetzt habt ihr dafür dazusein. ...undeutlich... aber ruhig die auch mal einzufordern.

Kl: Ja die ist immer so gewesen, dass sie alles gemacht hat, damit...

Th: ...Ruhe und Frieden ist.

Kl: Ja, alle zufrieden sind, so in diesem Sinne.

Th: Ja, die Tochter hat es ja auch nicht umsonst nicht (Selbstbewusstsein). – *lacht – fragt, ob die Klientin nicht die Großmutter fragen möchte, ob sie auch noch eine „Portion“ haben möchte.*

Kl: - *liebevoll geduldig* – Joouoo.

Th: Ja, schaden kanns nicht. Dann guck, ob Du es nochmal...

Kl: ...wir lassen's nochmal so noch eine Bahn dahinfließen.

Th: Wie schaut sie, oder was verändert sich bei ihr?

Kl: Sie hat so einen Gesichtsausdruck wie eh, so wie lächeln und sie hat immer so dunkle sanfte Augen gehabt, als wenn die so strahlen, die Augen.

Th: Hm.

Kl: Aja, und ich glaube, auch so ein entspannter Gesichtsausdruck.

Th: ... und kann trotzdem für meine Kleine dasein, so wie wenn es sich ergibt?

Kl: Doch.

Th: Ja, dann spür mal ob es da noch etwas für Dich zu tun gibt? Ob Du jetzt noch mal dem Manfred Dich jetzt zeigst.

Kl: Nee, den will ich nicht mehr.

Th: Sag ihm, wir treffen uns lieber noch mal.

Kl: Das machen wir ein andermal. Das war so familiär, das war richtig schön. Ja, doch, ich denke, aber eine Rechnung haben wir noch offen, mit dem.

Th: Sag ihm morgen früh, oder wann Du auch immer anschließt die nächsten Tage.

Kl: Ja, das fechte ich noch aus mit dir (Manfred).

Th: Ja, ja das ist wichtig...

Kl: Ja, das möchte ich und das will ich auch.

Th: - *ermunternd* - Und wir machens. Da machen wir's, wenn Du das willst, dann gibt's nix.

Kl: Gut.

Th: Ja, spür mal wie jetzt Deine Felsen aussehen, Deine beiden.

Kl: - *lachend* – Die sind wie Gummi, jetzt so.

Th: Hm.

Kl: Also ich könnte die auch so verändern, dass sie rund werden so. Dass sie nicht mehr so ragen. Es ist bald so wie Knete und diese scharfe Kannte, auf der ich gesessen habe, die kann ich auch glätten.

Th: Aja.

Kl: Also es ist wieder so, als wenn ich jetzt von dem Vogel wieder abgeholt werde.

Th: Aja, der Adler. Wie sieht er denn aus? Ist er ein Adler oder hat er sich verändert?

Kl: Nee, das ist noch ein Adler.

Th: Ja, das ist noch gut, Raubtier und...

Kl: ...und kraftvolle Schwingen so, sehr groß und so ich kann mich gut an seinen Füßen so festhalten.

Th: viel Vertrauen in ihn, in seine Stärke und seine Kraft und seine Power.

Kl: Ja, der, der setzt mich, ja an diesem, auf dieser Wassersäule, da setzt er mich wieder rauf und eigentlich fliegt er noch nicht gleich weg. Er guckt erst noch.

Th: Hm.

Kl: Und jetzt entfernen ich mich aber von ihm weil ich da runterrutsche, so in diese Wassersäule rein. Ja, ich denke ich geh jetzt so zu diesem Fenster zurück, aus dem ich gekommen bin.

Th: Ja.

Kl: Und da kann ich in diesem Gang nochmal gucken. Wo diese Türen waren, diese Reisentüren. Und irgendwie sieht das jetzt gar nicht mehr so rötlich neblig aus, sondern eher sowie heller geworden, so wie ein leichtes rosa in dem Raum. Also der Raum sieht klarer aus. Ja, das ist gut so.

Th: Hm. Ja, da guck mal, ob Du da die Treppe hinaufgehst.

Kl: Ja das mach ich. Ich lass mal diese Türen jetzt hinter mir und die Treppe die ich hochgehe ist eine Holztreppe wieder mit so einem Holzhandlauf. – *atmet tief durch* – Ja, da ist es nochmal richtig schön da oben. Das ist wieder wie so eine Plattform, so wo es auch ein bisschen windet. Ja, und schön wie so der Himmel zu sehen ist.

Th: Ja spür mal, ob Du da ein bisschen bleiben möchtest?

Kl: Nee, das reicht so.

Th: Reicht so? – *Klientin bejaht.* – Ja und dann guck mal, Du weißt, Du kannst jederzeit jetzt auch zu dem familiären hingehen und das genießen heute abend und Dich drücken lassen. Wie die kleine Evelin Dich zwischenkuscheln, auf die Oberschenkel setzen.

Kl: Hm.

Th: Hm. Und gar nicht mehr nachspüren lassen?

Kl: Ein kleines bisschen, doch.

Th: Soll ich da mal so ein Lied einspielen?

Kl: Ja.

Th: Das ist schon immer schön, nicht? Nimm Dir auch mal die Zeit für Dich. Das hast Du so toll gemacht. Schau mal diese Ruhe jetzt in Dir, diese Entspannung, Zufriedenheit, Dein Selbstbewusstsein, das sich noch mal so ganz tief überall verankern kann, gestärkt in den Abend gehen kann. – *Musik wird eingespielt.* –

Kl: Ja das ist so, als wenn das ganze lange Wort von oben bis unten verteilt ist.

Th: Wie ist das mit der Lautstärke?

Kl: Das ist gut.

Th: Dann genieß das nochmal so richtig, toll, super... echt...kuscheln
- *beide lachen* –