

Kommentierte Sitzung mit Rainer (Probesitzung)

Th: Therapeut / Coach - Gero Gericke

K: Klient - Rainer

Vorgeschichte: Der Klient kommt zu einem Gespräch. Er hat Interesse, die Synergetik-Therapie kennenzulernen. Er hat das Gefühl, dass in seinem Leben Veränderungen beruflicher Art anstehen und entscheidet sich spontan für eine Probesitzung.

Einstieg: Unspezifische Tiefenentspannung...

Th: Wenn Du angekommen bist, lass bitte vor Deinem inneren Auge eine Treppe auftauchen - vielleicht eine, die du kennst, vielleicht auch eine, die du noch nie gesehen hast... Diese Treppe führt Dich nach unten zu dir selbst, zu den Themen, die im Moment anstehen. Sag mir einfach, wo du bist, was du wahrnimmst und wie du dich fühlst.

K: Ich kann's noch nicht ganz orten, spontan wollte ich jetzt eine Treppe raufgehen...

Kommentar: zeigt die Selbstorganisation und Autonomie des inneren Impulses, dem dann gefolgt wird...

Th: das ist auch o.k... was ist es für eine Treppe?

K: es ist keine bekannte Treppe, gerade, lange Treppe, relativ dunkler Raum, die oben in einen offenen Raum reinführt, einen hellen Raum.

Th: O.k... Schau dich mal um, wo du gerade bist...dieser dunkle Raum, wo du gerade drin bist, wie du dich da fühlst und was du da sonst noch so wahrnimmst...

K: Hm, Leere, nicht unbedingt unangenehme Leere... leer.

Th: Spürst Du die irgendwie körperlich? diese Leere?

Kommentar: indirekte Nachfrage, diesem Gefühl nachzuspüren und Prüfung, ob es einen direkten körperlichen Bezug gibt - zeigt sich als Leere „selbstähnlich“ leer...

K: nee, kann ich nicht sagen.

Th: ist sonst noch irgendwas da, was du wahrnimmst in dem Raum, bist du allein? sind noch Personen da? oder irgendwelche Gegenstände, die dir auffallen?

Kommentar: Herausforderung, mit dem „inneren Außen“ in Kontakt zu gehen.

K: Nee, im Moment ist es absolut dunkel, nichts um mich rum... nur einfach vor mir die Treppe...

Kommentar: Stimmig zu vorher: weiter leer... die Treppe möglicherweise als Weg aus der Leere heraus (Interpretation)

Th: Ok, dann stell ich dich mal jetzt vor die Wahl... entweder jetzt die Treppe hochzugehen, oder mal in dem Raum noch mal ein Streichholz anzuzünden oder Licht zu machen... Hmm.. Was willst Du machen?

Kommentar: Aufzeigen mehrerer Möglichkeiten und sog. Y-Frage, wo die Entscheidung beim Klienten bleibt...

K: ich glaub eher hochgehen...

Th: Ok, dann geh mal hoch und schau, wo du hinkommst...

K: ...da kommt mir kein richtiges Bild...

Th: bist Du die Treppe hochgegangen oder stehst du noch auf der Treppe?

Kommentar: mit der Situation direkt in Kontakt gehen

K: ich weiß nicht, ich glaube, ich stehe noch auf der Treppe...

Th: sprich die mal an... frag mal die Treppe, wo sie dich hinführt...

Kommentar: Direkte Ansprache als Impuls fürs „hier und jetzt“

K: Wo führst Du mich hin, Treppe? ja es ist irgendwie noch ... vielleicht bin ich noch gar nicht richtig auf der Treppe...

Th: Hmm, also sie gibt keine klare Antwort, wo sie dich hinführt...? Frag sie mal, ob's da unten noch was für dich zu klären gibt...

Kommentar: der Eindruck liegt nahe, da der Klient die Treppe offensichtlich nicht hochkommt. Bestätigt auch die vielfältige Erfahrung, dass man immer am richtigen Punkt landet und die innere Intelligenz weiß, welcher Weg zu gehen ist.

K: (schmunzelt) die Treppe soll ich fragen?

Th: Ja klar!

Kommentar: Klient kommt bewusst mit der direkten Ansprache von Gegenständen in Kontakt...

K: Gibt's da unten noch was für mich zu klären? Sie gibt keine Antwort, aber es kommt schon so das Gefühl auf...

Kommentar: Wichtig: das Gefühl wird statt einer expliziten Antwort wahrgenommen, da dieser Punkt nicht vor der Session besprochen wurde, eine nähere Erläuterung dazu...

Th: Also: diese Art von Kommunikation beruht so auf dem inneren Impuls, den Du kriegst... also zum Teil ist es tatsächlich so eine klare Antwort, dass du so ein „Ja“ hörst, aber manchmal ist es auch einfach nur so der Impuls „ja, da ist noch irgendwas“... also wenn du so das Gefühl hast, kannst du schon noch mal so schauen, was da denn ist... dieses Gefühl, dass es dunkel ist... schau dich mal um... schau dich mal um, ob du irgendwas wahrnimmst, ob du irgendwas spürst... ja wie gesagt, du hast die Möglichkeit, da ein Feuerzeug zu nehmen oder ne Fackel anzumachen oder so... guck mal, was du machen möchtest...

K: (nach einer Zeit) ja ich gehe jetzt mal mit der Fackel so rund... gucke mal...

Th: wie sehen die Wände aus, wie ist das ganze?

Kommentar: Aufforderung zum „Hinschauen“, mit Details Kontakt aufzunehmen.

K: Hmm...

Th: der Fußboden... wie fühlt sich das an alles?

K: Schwer zu sagen... das ist wie ein Keller, ein riesiger Keller... kalt... dunkel...

Th: gibt's da irgendwelche Türen oder Gegenstände?

K: ich seh noch nichts

Th: Hmm... frag mal den Keller, warum du da bist...

Kommentar: Wieder Aufforderung zum direkten Kontakt

K: Warum bin ich hier im Keller? ... ich bin jetzt im Moment irgendwie in Gedanken in der Entspannungsphase von vorhin. Da war nämlich dieses mit dem Einatmen und Ausatmen... das Loslassen, hinter sich lassen... da hatte ich irgendwie gleich am Anfang so einen Widerwillen „ich will da gar nicht loslassen“ und einen Bruchteil einer Sekunde danach dann dieses entspannende Gefühl von „doch loslassen“... gerade dieser Übergang, der lässt mich im Moment nicht los, da häng ich mit meinen Gedanken irgendwo fest...

Kommentar: wieder Selbstähnlichkeit (festhalten am „nicht loslassen wollen“) - auf diesen „letzten Impuls“ wird direkt eingegangen, zunächst in Bezug auf den Keller...

Th: Frag mal dieses Gefühl des „nicht loslassen wollens“, ob es irgendwas mit dem Keller zu tun hat... sprich's direkt an!

K: hat es was mit dem Keller zu tun?

Th: sprichs richtig mit „Du“ an!

K: Du, mein Gefühl, hast Du was mit dem Keller zu tun? (nach einer Weile)... die Kommunikation klappt nicht so ganz, aber es ist... ja es hat definitiv was damit zu tun... Der Keller hat so dieses Symbol der Vergangenheit... und das Licht oben an der Treppe der Zukunft...

Kommentar: ...wobei der Klient die Symbolik des Einstiegsbildes hier explizit bestätigt und ausbaut. Die Kommunikation mit den „abstrakten“ inneren Bildern fällt noch etwas schwer, daher Vorschlag des Wechsels von Bezug und Ebene aus der Symbolebene in die Realebene - ins „richtige Leben.“

Th: Können wir einfach mal was anderes machen? Können wir mal schauen, dieses Gefühl des nicht-loslassen-wollens, woher kennst du das aus Deinem richtigen Leben?

K: Hmm, aus vielen ...vielen Bereichen.

Th: Ja, dann schau mal hin und lass mal dieses Gefühl des nicht loslassen-wollens, bitte es mal, es soll mal Gestalt annehmen, es soll sich mal zeigen als ein Symbol, wenn Dir das irgendwie vertraut ist, mit so was zu arbeiten. Oder wenn nicht, dann probier einfach mal, sag ihm mal, es soll sich mal zeigen in Form eines Symbols oder einer Gestalt. ... Was kommt ? Dann sei einfach mal da.

Kommentar: hier etwas umständlich, ich hätte auch auffordern können, eine praktische Situation herauszupicken... Das Ergebnis dennoch interessant:

K: Es kommen Menschen, die ich verabschiedet habe.

Th: Aha

K: ...in verschiedenen Situationen...

Th: Dann sei einfach mal in einer dieser Situationen, da wo Du das Gefühl hast, Du kannst nicht loslassen. Geh einfach mal in eine dieser Situationen rein und schau mal wo du bist.

Kommentar: ...jetzt Aufforderung, direkt praktisch dazusein

K: Hab jetzt gerade eine Sache vor Augen, wo meine ältere Schwester von zuhause ausgezogen ist.

Th: Und ?

K: Das war für mich damals sehr schmerzhaft. Weil ich an ihr gehangen hab und ähm, ja , sie dann auf einmal weg war.

Th: Aha, lass sie jetzt mal da sein, sei mal in dem Moment und sag ihr einfach mal direkt, wie du dich fühlst, wie das für dich ist, dass sie auszieht. ... siehst du sie?

K: Ja.

Th: Dann sprich sie mal direkt an.

Kommentar: ...direkte Ansprache einfordern, kennenlernen (üben) lassen

K: Jetzt aus dieser Situation heraus oder rückblickend?

Th: (lacht) In dem Moment, wo du da bist, in dem Moment bist du immer ... in dem Moment wo du anfängst, mit ihr direkt zu sprechen. Nicht rückblickend. Rückblickend ... in dem Moment, einfach wo du sie siehst. Du siehst ja jetzt wahrscheinlich, ich weiß jetzt nicht , ich geh ja mit dir mit, wenn ich die Augen zu hab, dann nehm ich ja auch was wahr. Du kannst sie mir ja mal beschreiben, wie sie aussieht, hat sie blonde Haare oder dunkle Haare?

Kommentar: Die Frage zeigte, dass diese Art der Ansprache für den Klienten noch ungewohnt ist, ich gehe mit in die Situation rein, erfahre und halte Raum für den natürlichen, direkten Kontakt

K: Blond, leicht rötlich, ...so knapp schulterlanges Haar.

Th: Wie heißt sie?

K: Hildegard

Th: Ja, sprich sie mal an sag mal, hallo H...

K: Hilla, Hilla war sie für uns.

Th: Ja, sprich sie mal an. Sag mal, hallo Hilla, guck mal, ich steh jetzt hier und du ziehst aus... oder wie du dich f... was Du ihr sagen möchtest. Sei mal in der Situation, einfach ganz da.

K: Hilla, ...du kannst jetzt nicht weggehen ...und mich hier alleine lassen.

Th: Schau mal wie sie reagiert.

K: Sie guckt traurig zurück, sie geht aber weiter.

Th: Wie ist das für Dich?

K: Wie, wenn sie ein Stück aus mir rausreißt.

Th: Ja, spür mal wo.

K: Irgendwas aus dem Inneren, wie als wenn's das Herz wär' ... das Herz wahrscheinlich.

Kommentar: hier deutlich zwei Möglichkeiten - es der direkt Schwester zu sagen / zeigen, oder mit dem Herz in Kontakt zu gehen...

Th: Dann geh mal in Kontakt mit deinem Herzen und spür das mal intensiv, wie das Gefühl ist, einfach... (Herzklopfen wird eingespielt)

Kommentar: das Geräusch soll den Kontakt mit dem Herzen intensivieren, spürbarer machen...

K: (nach einer Weile) das ist wie ein wahnsinniger Schmerz, quasi als wollte ich versuchen, es festzuhalten, noch in mir zu halten, aber ich hab keine Chance.

Th: Geh mal in Kontakt mit Deinem Herzen und frag es mal, wann es genau dieses Gefühl das erste mal in deinem Leben gehabt hat. Sprichs direkt an, so als wär's deine Schwester oder sonst jemand. Frag es, wann ... wann genau, zeig mir, wann genau hab ich dieses Gefühl das erste Mal gehabt.

K: Herz, wann hab ich dieses Gefühl zum ersten Mal gehabt?

Kommentar: hier wird geprüft, ob es zu der Situation ein verknüpfte Ursprungssituation gibt, so etwas wie eine Muster-Wiederholung oder „Schiene“

Th: Es soll dir die Situation zeigen, falls es diese Situation gibt. (nach einer Weile) Was ist da?

K: Ich glaub, das war die erste in dem Ausmaß.

Kommentar: dann in diese Situation noch mal direkt reingehen...

Th: Ok, dann lass deine Schwester noch mal da sein und zeig ihr das einfach mal, wie's dir damit geht. ... Sprich sie direkt an.

K: Hilla, siehst Du, was du da hinterlässt? (Handy-Klingeln)

Kommentar: Das Handy des Klienten klingelt „real“ - Wechsel in eine andere „Jetzt-Ebene“ - wird als Impuls aufgenommen...

Th: Schau mal, wer anruft.

K: Das ist sie vielleicht. Nee kann sie eigentlich nicht sein.

Kommentar: Streit zwischen Intuition und Kopf...

Th: Nee, ist egal. Ist sie da?

K: Jetzt, vor meinen Augen?

Th: Wer ruft an?

K: Wer ruft an? Ja, es passt irgendwie schon... Also das wär ...

Th: Ja, lass sie mal da sein. Geh mal dran. Frag mal, was sie dir sagt.

K: Hallo Hilla, was willst du mir sagen? ... Sie sagt, dass sie bei mir ist - an mich denkt...

Th: Aha, wie ist das für dich?

K: Wohltuend

Th: Aha, dann spür das mal. ...

Kommentar: Raum geben für das Gefühl, „Ankern“

Th: und sag's ihr auch, was es für dich bedeutet.

K: Es tut gut, dass du wieder da bist, so als wär ein Stück von mir wieder zurückgekehrt.

Th: Schau mal, wie sie reagiert.

K: Sie lacht, ...herzlich, ...erleichtert.

Th: Ja, ... schau mal, was jetzt dein innerer Impuls ist, was du gerne machen möchtest, wo du gerne hingehen möchtest.

K: Ich nehm meine Schwester in den Arm, (Pause) möchte aber weitergehen. Weiß noch nicht wohin.

Kommentar: Alles zusätzliche Ankerung durch direkten Dialog und gefühlsmäßiges Erleben...

Th: Du willst mit ihr zusammen weitergehen oder ...oder lieber alleine weitergehn?

K: Im Grunde würd ich schon gerne bei ihr sein...

Th: Sag's ihr mal direkt.

K: Ich würd jetzt gern bei dir bleiben, in deiner Nähe sein, aber ich möchte auch weitergehn.

Th: Wie reagiert sie?

K: traurig.

Th: Frag sie mal, worüber sie jetzt traurig ist.

K: Worüber bist du traurig? (Pause) Weil ich sie verlasse. Versteh ich nicht so ganz.

Th: Frag sie mal, wie sie das so meint.

Kommentar: Interessanter Aspekt, weil sich mit der „eigenen“ Gefühlsänderung neben dem Aspekt des „verlassen Werdens“ der des Verlassens zeigt...

K: Wie meinst du das? ... Sie glaubt, dass ich nicht zurückkomme.

Th: Wie ist das für dich?

K: Ich denk, ich werd zurückkommen, aber so ganz sicher ...

Th: Sag's Ihr einfach mal.

K: Ich werd zurückkommen!

Th: Wie reagiert sie?

K: Sie Spürt, dass ich mir selber nicht ganz sicher bin.

Th: Wo hast du denn vor hinzugehen?

K: Keine Ahnung, ich muss nur weitergehen.

Th: Aha, ja ok, dann lass mal schau, musst nur eine Entscheidung treffen. Ich meine, es gibt immer noch mehrere Möglichkeiten. Du kannst sie auch fragen, ob sie mitkommen will, oder wenn ... wenn's dein Impuls ist, wenn Du Lust hast, ein Stück des Weges mit ihr zusammenzugehen, oder wie auch immer. Einfach mal schauen, was du jetzt machen möchtest.

Kommentar: *Möglichkeiten aufzeigen und offen lassen*

K: Sie kann nicht mitgehen.

Th: Aha, was muss sie machen?

K: Sie hat Ihre Aufgaben, ihre Menschen um sich, die sie brauchen, ...die sie braucht.

Th: Ja, schau mal, sprich mal einfach mit ihr und gucke, was du ihr sagen möchtest oder was dein Impuls ist.

K: Ich werd alleine weitergehen, aber wir bleiben in Kontakt. Wir halten die Verbindung.

Kommentar: *dem Impuls des Klienten folgen*

Th: Frag sie mal, ob das ok für sie ist. Schau mal, ob sie mit dem Kopf nickt, oder schüttelt, oder wie auch immer, was sie macht.

Kommentar: *Kontakt mit der Reaktion der inneren Anteile praktisch greifbarer machen...*

K: Sie ist nicht ganz glücklich drüber, aber sie akzeptiert's.

Th: Sie akzeptiert's. Ist das für dich so stimmig? Kannst Du so weitergehen jetzt? (Pause) Schau mal, wie die Verbindung ist, die ihr haltet. Schau sie Dir nochmal an.

K: Die ist eigentlich gut.

Th: Die ist nicht gut?

K: Doch die ist gut.

Th: OK.

K: Doch, ich denk, ich kann weitergehen.

Th: OK. Dann schau mal einfach, schau mal einfach, wie dein Weg aussieht, bitte mal deinen Weg, sich zu zeigen. Oder geh einfach da weiter, wo du eben gestanden bist und schau mal, was sich verändert hat.

K: (Seufzer) Hm, Fühlt sich etwas freier an, etwas leichter.

Th: Und wo bist du?

K: Irgendwo in freier Natur. (Vogelgezwitscher) Langer Weg, links und rechts Wiesen und Wälder.

Kommentar: *Naturgeräusche unterstützen die Wahrnehmung*

Th: Gehst Du den Weg gerade?

K: Ich geh den Weg, ja.

Th: Dann geh ihn einfach mal weiter.

K: Es passiert nicht viel, aber ich fühl mich irgendwie ganz gut. Die Sonne scheint...

(Stärkeres Vogelgezwitscher, Klopfen von Spechten)

Th: Kannst auch mal mit dem Weg Kontakt aufnehmen, kannst ihm sagen, wie du dich fühlst, dass es dir gut geht ...

K: Hallo Weg, schön dass ich auf dir gehen kann. Mir geht's gut, ich fühl mich frei, leicht. (Kuckuck-Rufe) Freue mich auf das, was da auf mich zukommt, wo ich hinkomme. Obwohl ich immer noch nichts sehe, aber es stört mich grad nicht. Ich bin ganz zuversichtlich, dass es der richtige Weg ist.

Th: ...dass DU der richtige Weg bist?

Kommentar: *direkte Anrede einfordern*

K: ...dass DU der richtige Weg bist!

Th: Reagiert der auch irgendwie, oder ist er einfach nur da, so als Weg?

K: Er ist einfach nur da.

(Hunde bellen)

***Kommentar:** da der Weg relativ „impulslos“ verläuft, folge ich meinem Gefühl und spiele als Impuls Hundebellen ein...*

Th: Was passiert?

K: Hm, das Hundegebell hat mich auf 2 Hunde gestoßen, die mich so ein Stück meines Lebens begleitet haben.

Th: Sind die noch da?

K: Ja

Th: Aha, wie heißen die?

K: Rex und Jenny

Th: Sprich sie mal an.

K: Hallo Rex, hallo Jenny.

Th: Wie sehn die aus?

K: Rex ist so ein Mischling aus Schäferhund und Collie in der entsprechenden Größe.

Th: Und die Jenny?

K: Jenny, Tibetterrier, ein kleiner weißer Hund.

Th: Und was machen die da jetzt an der Stelle?

K: Rex bellt mir hinterher.

(Hunde bellen)

Th: Frag ihn mal, was er dir mit auf den Weg geben möchte. ... Was sagt er?

K: Ich weiß nicht genau was er sagt. Aber was ankommt ist ein Stück weit schlechtes Gewissen. Was heißt ein Stück weit... Den hab ich als Kind gehabt und ... ja, nichts ahnend von Hunderziehung wohl ein bisschen falsch erzogen oder zumindest ist es mir entglitten, so dass er am Ende getötet werden musste, weil er jeden Menschen angefallen hat.

Th: Sags ihm mal, wie es dir damit geht.

K: Es tut mir leid, dass es so gekommen ist, sich so entwickelt hat, dass ich es zugelassen hab.

Th: Hm

K: Und dass ich Dich auf dem Weg verloren hab (Räuspern)

Th: Wie reagiert er?

K: Er verzeiht mir.

Th: Wie ist es für dich?

K: Auch ein Stück weit erleichternd.

Th: Sags ihm einfach nochmal direkt.

K: Es tut mir gut und erleichtert mich auch.

***Kommentar:** Das ganze fühlt sich wie eine „wichtige Begegnung“ an, es lässt sich zwar nicht direkt zuordnen, welche Auswirkungen es haben wird, aber einfach kraftvoll...*

Th: Möchtest Du dich von ihm verabschieden nochmal oder was möchtest du gerne machen? Oder gehst du einfach sowieso weiter?

K: Ich nehm ihn mit.

Th: OK (lacht), Ok. Und Jessy nimmst Du auch mit oder ...?

K: Jenny

Th: Jenny

K: Ja, die würd ich am liebsten auch mitnehmen.

Th: sags ihr mal direkt.

K: Jenny, Dich nehm ich auch mit! Magst Du mitkommen? Die hat mir oft ... DU hast mir oft gute Laune gebracht, wenn ich in schlechter Stimmung war, indem Du mit mir rumgespielt hast oder mich zum Spielen „genötigt“ hast.

Th: Aha. Wie reagiert sie?

K: Setzt irgendwie als ... Ja, grinst mich an, hab ich so das Gefühl.

Th: (Lacht) Tibetterrier, ein grinsender Tibetterrier. Ok. Na, dann macht euch mal auf den Weg. Wie ist das jetzt so, wenn Du mit den Hunden gehst?

K: Ist noch schöner.

(Vogelgezwitscher)

Th: Aha

K: Freu mich, die beiden wieder in Begleitung zu haben, ...dabei zuhaben.

Th: Dann sags ihnen nochmal direkt.

K: Hey, schön dass ihr da seid! Tut mir gut... Mich beschützt, mich aufmuntert...mich hier und da bremst an anderen Stellen auch mal weiterzerrt...

(klopfender Specht)

Kommentar: die direkte Anrede ist inzwischen zu einem „natürlichen Element“ geworden...

Th: Frag sie mal, ob sie wissen, wo du hingehst. ...wo ihr hingehst.

K: Wisst ihr, wo wir hingehen? ... Jenny versucht mich zu ihrem eigentlichen Frauchen zu ... zu führen, meiner Ex-Freundin.

Th: aha (lacht), ja lass sie mal führen, wenn sie will ...

K: keine schlechte Idee

Th: Seid ihr da? Kann ich dem Kuckuck mal Einhalt gebieten?

K: Ja. Ja, wir sind da. Hallo Sonna. Schön, Dich zu sehn!

Th: Wie reagiert sie?

K: Sie strahlt mich an. Wir umarmen uns. (nach einer Weile) Wir wollen uns nicht so richtig loslassen, aber wir haben das Gefühl, dass wir es müssen.

Kommentar: hier zeigt sich wieder deutlich das Gesamt-Thema...

Th: Dann sag ihr mal Dein Gefühl.

K: Es ist schön in Deiner Nähe zu sein und Dich in den Arm zu nehmen ... Dich immer noch in den Arm nehmen zu können.

Th: Wie reagiert sie?

K: Ähnlich, ...also so zustimmend auf jeden Fall. ... Es geht ihr aber genauso.

Th: Ja, und was musst Du ihr noch sagen? oder was willst Du ihr noch sagen. oder was ist das „aber“?

K: Es steht irgendwas zwischen uns. ... was uns ein Stück weit aus einander hält ...und ...

Kommentar: hier geht es aus der Session raus in ein „Gespräch“ Klient - Therapeut. Im nachhinein erscheinen andere Möglichkeiten, die mehr am Gefühl ansetzen, sinnvoller...

Th: Was ist das, was zwischen Euch steht?

K: Die Angst, den gleichen Fehler zweimal zu machen.

Th: Welchen Fehler?

K: Ja, „Fehler“ ist ... trifft's nicht so ganz. Angst davor, dass, wenn wir das niederreißen, was zwischen uns steht, ...dass es uns letztlich unglücklicher machen würde, als wir es da lassen.

Th: Hm, Du sprichst in Rätseln. Es ist Dein Recht, in Rätseln zu sprechen...

K: Nee nee, ähm gut ähm, es ist jetzt einfach, wie ich es empfinde im Moment. Vielleicht so erklärend (etwas entschuldigendes Lachen) wir sind immer noch in Kontakt, wir sehen uns oft. ...oder regelmäßig zumindest, verstehen uns bestens, seit dem wir uns getrennt haben. ...besser als vorher.

Th: Ja, ist halt die Frage, interessiert es dich, was vorher dazwischen gestanden hat? Bzw. interessiert's dich, was... was dazu geführt hat, dass während ihr zusammen ward, ihr euch nicht so gut verstanden habt? ...und wenn ja, kannst Du dahin schauen, kannst du gucken was da ist. ... kannst auch schauen, was das mit Dir zu tun hat.

K: Ja klar interessiert es mich.

Kommentar: Wege „zurück in die Session“...

- Th:** Dann geh doch einfach mal in die Situation rein, wo ihr euch NICHT gut verstanden habt, so 'ne typische Situation, so 'ne nervige Situation, und schau mal einfach, was da ist.
- K:** Banalitäten im Grunde...
- Th:** Ja, sei mal in einer von diesen Banalitäten und sag ihr mal, was ... was du dazu denkst oder beschreib ihr mal die Situation, oder was ...
- K:** Ja gut, es sind eigentlich mehr einzelne Symptome, also typische Paarkonflikte ... ähm, was einen nervt ist, wenn der andere den Abwasch nicht gemacht, irgendwelche ...
- Th:** Ja, sei mal da, wir kennen das alle. Nimm dir eine Beispielsituation raus und sei einfach da ... und mach sie zur Schnecke oder sag ihr was dir nicht passt. Und dann schau mal was passiert, schau mal wie sie reagiert. (Pause) Wo bist Du gerade ?
- K:** Ich springe im Moment gerade so hin und her... (Lachen) (Pause) Ja OK, gut, eine Situation: Nachts mit dem Hund raus. Sie hat Angst und ich muss los, hab' aber keinen Bock.
- Th:** Ja, dann sag ihr mal, wie das für dich ist und was du dazu denkst.
- K:** Wenn Du durch die Kneipen ziehst, hast Du auch keine Angst. Dann kannst Du auch jetzt mal mit dem Hund raus gehen.
- Th:** Und wie reagiert sie? Was antwortet sie?
- K:** „Du weißt genau, dass das was anderes ist. Ich war nie alleine, wenn ich losziehe und immer jemand dabei habe.“
- Th:** Verstehst du das, was da anders ist?
- K:** Im Grunde ja, ich will's nur nicht verstehen ... in dem Moment.
- Kommentar:** *Wichtiger Punkt - der Schritt zur Selbstverantwortung und dazu zu stehen...*
- Th:** Sag ihr mal, dass du es nicht verstehen willst.
- K:** „Das will ich jetzt grad nicht verstehn!“
- Th:** Wie reagiert sie?
- K:** Hm, empört, fragend und empört.
- Th:** Wie ist das für dich?
- K:** Zwiespältig.
- Th:** Sag's ihr mal.
- K:** Hm, ich bin jetzt hin und her gerissen. Ich hasse es, dass ich nachts immer mit dem Hund raus muss, wenn ich absolut keinen Bock drauf hab. Aber irgendwie kann ich's verstehn.
- Th:** Dieses Gefühl, dieses Hin-und-her-gerissen, gerade in solchen Situationen, woher kennst du das in deinem Leben? Schau mal, wann das es erste Mal da war. Guck mal was für eine Situation auftaucht. (nach einiger Zeit) Wo bist Du?
- Kommentar:** *„letzter Impuls“ wird aufgegriffen, um verknüpfte Muster aufzudecken...*
- K:** Hm, gerade in einer anderen Situation. Ähm, es ist nicht so dieses Hin-und-her-gerissen. Was ähnliches. Es ist schon so, vor einem Problem zu stehen und nicht zu wissen wie ich jetzt weiter mache.
- Th:** Wo bist du?
- K:** (belächelnd) Beim Wechsel nach der Grundschule aufs Gymnasium. Das war irgendwie ... ein Schritt, der mir ein bisschen zu mächtig vorkam, damals. Zuviel Neues...
- Th:** Sei mal da.
- K:** Vielleicht ... (unverständlich - jagen mich die Bücher?) ... Versteh nur Bahnhof.
- Th:** Wem möchtest du das sagen?
- K:** Wem ?
- Th:** Ja.
- K:** Hm, meiner Mutter.
- Th:** Sag's ihr mal.
- K:** Mama, ich schaff' das nicht. Das ist zuviel für mich.
- Th:** Wie reagiert sie?

K: Sie steht hinter mir und hilft mir.

Th: Wie fühlt sich das an?

K: ...und stärkt mich.

Th: Wo seid ihr da? ...in der Schule oder zuhause?

K: Das springt auch grad hin und her. Im Moment wieder zuhause.

Th: Ja, dann geh mal mit diesem neuen Gefühl geh mal noch mal in die Schule und schau mal, ob du dich damit wohl fühlst bzw. ob's dir leichter fällt.

K: Ja, es ist schon leichter.

Th: Hm, sag's mal dein Mutter.

K: Du hast mir sehr geholfen. Ich glaub, ich pack das doch. ... mit deiner Hilfe.

Th: Wie reagiert sie?

K: Glückliche, ...strahlt.

Th: Wie alt bist Du da?

K: 10

Th: Ja dann geh nochmal einfach - ich weiß jetzt nicht, ob da so total der direkte Bezug war, aber du hast ihn ja ... Dein Gehirn hat ihn ja irgendwo gemacht – geh nochmal zurück, wenn's für dich ok ist, zu deiner Freundin ...Sonna hieß sie ?

K: Sonna

Kommentar: *Rückkehr in die Ursprungssituation...*

Th: Sonna. Und schau mal, wie es jetzt für Dich ist, mit diesem Hund raus gehen nachts. Schau mal, was dir dazu einfällt, ...wie die Situation ist, wozu du Lust hast, wozu du keine Lust hast. (Pause) oder sag ihr einfach, was du dir von ihr erwartest, was du dir wünschst.

K: Ich würd mir wünschen, dass ich dir rundum vertrauen kann. Ich weiß, dass du Dinge von mir verlangst, die ich ... ähm die du nicht alleine hinkriegen würdest. so was wie mit dem Hund rausgehen. Aber hier und da schwingt immer einfach so ein bisschen Gefühl da mit, dass du es ab und zu halt auch aus Bequemlichkeit einfach ausnutzt und mir die Sachen anhängst, auf die du keine Lust hast.

Th: Wie reagiert sie?

K: Ich glaub, sie versteht mich.

Th: Sagst sie das? ...oder ?

K: Sie sagt erst mal nichts...

Th: Dann frag sie mal, ob sie dich versteht, und schau mal, ob sie ein Zeichen macht, den Daumen nach oben zeigt, oder ...

K: Verstehst du mich? Weißt Du was ich sagen will? – Ja, aber sie fragt mich, wie sie das ändern kann, was sie anders tun müsste.

Th: Ja. Sag ihr was, wenn dir was einfällt, oder ...

K: Nee, es war... also ich hab das gar nicht gesagt, damit Du ... damit einer irgendwas ändert, sondern einfach nur die Situation geschildert, also das was in mir vorgeht. Wäre schön, wenn ... ja, wenn ich dieses Vertrauen einfach haben könnte, wenn es wachsen könnte.

Th: Wer kann dir denn dieses Vertrauen geben?

K: Das kannst Du mir eigentlich nur geben. ...also sie.

Th: Sag ihr das mal.

K: DU kannst mir das nur geben.

Th: Wie reagiert sie?

K: Sie fragt mich „wie?“ Aber das kann ich auch nicht sagen. Ich denke, das kann nur wachsen, indem wir es weiter ausprobieren, ausprobieren sich auf den anderen zu verlassen.

Th: Hast du Lust, mal den Clint zu fragen, was er über Vertrauen denkt?

Kommentar: *Wir hatten vor der Session auch über Clint Callahan und Possibility Management gesprochen. Eine Wichtige Aussage im Werkzeugkasten des*

Possibility Management ist das Statement „Vertrauen ist eine Entscheidung“... Gleichzeitig ist hier natürlich das „Selbst-Vertrauen“ des Klienten angesprochen...

K: Ja.

Th: Hast Du ihn so ein bisschen vor'm Auge? ... so mit dem Cowboyhut und dem Smile dadrunter?

K: Ja

Th: Frag ihn mal, was er zum Thema Vertrauen zu sagen hat.

K: Clint, was kannst du mir zum Thema Vertrauen sagen?

Th: Was sagt er?

K: Versteh ihn nicht.

Th: It's english? ...or it's remote?

K: Nee, ich weiß nicht, was was er mir sagen will.

Th: Clint sagt "Vertrauen ist eine Entscheidung!"

K: Ja, hat was!

Th: Wie fühlt sich das an für dich?

K: Hm, ... im Grunde echt gut, also ... es gibt mir die Sache selbst in die Hand.

Th: hm, wir können ja mal einen Test machen. Wir können ja mal probieren, wenn du entscheidest, du vertraust ihr. Dann kannst jetzt einfach mal schauen, was passiert. Geh mal rein und schau mal ... geh mal in eine Situation und mach einfach mal ein Test, wenn du ihr vertraust, und guck mal wie sie sich verhält. ... Hast Du ne Szene?

K: Nee, ich hab jetzt grad überlegt, ich ... ähm, es ist heute weitestgehend da.

Th: Es ist nur ein Versuch, nur ein Spiel, nur eine Simulation.

Kommentar: Eine Simulation gibt die Möglichkeit, in eine „hypothetische Situation“ einzusteigen und die damit verbundenen Gefühle und Veränderungen kennenzulernen... Der Klient steigt aber auf diese Möglichkeit hier nicht ein, aus dem „letzten Impuls“ ergibt sich dann eine neue:

K: Nee, ich meinte, das Vertrauen ist weitestgehend da ihr gegenüber. Es war also ...

Th: Sag's ihr mal direkt.

K: Ich kann dir heute weitestgehend vertrauen, weit mehr als früher.

Th: Wo ist das „weitestgehend“ zu ende?

K: In mir selbst. (Lachen) In wie weit traue ich mir selbst?

Th: Wo spürst du das?

K: Wo spür ich das? ... In diesem Punkt „Vertrauen ist eine Entscheidung“. ... Ich würd jetzt sagen, ich vertraue ihr 100%ig wieder auf dem Beziehungslevel, was wir im Moment haben.

Th: Sag's ihr mal direkt.

K: In der Art Beziehung, in der wir im Moment zu einander stehen, so wie wir jetzt zueinander stehen, vertraue ich dir absolut. Ich glaub - nee nicht nur „ich glaub“ - mehr als jedem anderen.

Th: Schau mal wie sie reagiert.

K: Sie weiß es!

Th: Sagt sie?

K: Mit Gestik, Mimik, Ja.

Th: Schau mal, du hast auch noch ne Beraterin da. Frag sie mal, ob sie dir zeigen kann, wie das mit dem 100% Vertrauen funktioniert.

K: Moment, was meinst du jetzt?

Th: Weist du, wen ich meine?

K: Meine Schwester?

Th: Nee, kleiner ... Tibetan Terrier...

K: Ahsoo, Ohhh.

Th: Hat dich schließlich vorhin dahin gebracht.

K: Ja, stimmt.

- Th:** Frag sie mal, ob sie dir was dazu sagen kann zu dem Vertrauen, wie das geht mit dem 100% Vertrauen.
- K:** Ja gut, die Frage ist ja eigentlich, ...wie gesagt auf dem Level ...kann ich da ... die Frage stellt sich gar nicht mehr.
- Th:** Ja ok.
- K:** Gut die Frage bleibt, wenn ... wenn wir darüber nachdenken, wieder zusammen zukommen. Schaffen wir es auch als Paar uns zu vertrauen.
- Th:** Frag mal. Frag mal die ... wie heißt sie noch? Je... Je...
- K:** Jenny? ... der Hund ?
- Th:** Ja, genau. Frag sie mal.
- K:** Jenny, meinst du, dass wir uns wieder vertrauen können, wenn wir als Paar zusammen wären? ...richtig vertrauen?
- Th:** Was meint Jenny?
- K:** Jenny meint ja!
- Th:** Und frag sie mal, ob's dazu was gibt, was ihr tun müsstet.
- K:** Was müssten wir tun? ... Auf einander zu gehen! ... Tun wir schon.
- Th:** Hm, wie reagiert sie, wenn du sagst "tun wir schon"? Was sagst sie?
- K:** Hm, nicht weit genug, da fehlt noch ein Schritt.
- Th:** Weißt du welcher?
- K:** Ja, schon. Der Entscheidende halt, sich wieder zusammen zu tun, zusammen zukommen.
- Th:** Hast du Lust, dich da mal rein zu fühlen? ...oder möchtest du lieber nochmal auf deinen Weg zurückgehen und schauen ...?
- K:** Ja gut, warum nicht. ... mal reinfühlen.
- Th:** Dann sei mal einfach da, geh mal einfach in dieses Gefühl rein und schau mal so für dich, was passiert, was sich daraus entwickelt. (sanfte musikalische Untermalung)

***Kommentar:** ich spiele das Lied „Herzleuchten“, in dem lachende Kinder vorkommen...*

- K:** (Nach einer Weile) (Lachend) Das ist aber schon sehr suggestiv, finde ich.
- Th:** Was?
- K:** Die Musik. Aber es unterstreicht eigentlich das eigene Gefühl. ... Das ist irgendwie schon Harmonie, Glücklichkeit, ...
- Th:** Ja, was passiert. Was macht ihr?
- K:** Wir gehen spazieren, nehmen uns in die Arme, küssen uns, ... trösten uns, stärken uns, lachen miteinander ... lassen uns fallen. genießen es zusammen zu sein.
- Th:** Nimm dir einfach noch ein paar Minuten für Dich ... mit etwas weniger suggestiver Musik. (lacht) Ich hoffe, dass der Hund mehr suggestiver war als ich...(lacht)
- K:** (lacht)
- Th:** Zuviel Suggestion ist ja verboten.
- K:** Nee, war schon ok! (lacht)
- (ein paar Minuten Musik)

***Kommentar:** ich habe an dieser Stelle bewusst darauf verzichtet, ins Anfangsbild zurückzugehen (stark fortgeschrittene Zeit und stimmiges Gefühl)*

- Th:** Wenn's für Dich OK ist, dann nimm die Augenmaske wieder ab und komm wieder zurück.

***Kommentar:** Nachgespräch*

- K:** Puuuh
- Th:** Lass Dir ruhig Zeit.
- K:** (Tiefes Durchatmen) ... Danke... Heftig...
- Th:** Heftig?

- K:** War schon eine gewaltige Reise.
- Th:** Ja, so sind die Reisen. So, mal heftiger, mal weniger heftig, mal ganz heftig, das kommt drauf an...
- K:** Ja gut, das lässt sich sicher auch noch steigern. Ja ich denk, ich ähm ...
- Th:** Das muss nicht heftig sein. Es ist ok. Es sind immer Einblicke, Gefühle, die sich verändern, entwickeln, ne?
- K:** Es gab auch immer wieder so Stellen zwischendrin, wo ich mich nicht so voll fallen lassen konnte. Das hab ich schon gemerkt.
- Th:** Es ist aber auch ok, es ist ja jetzt sowieso so, wenn wir eine Probesession machen – als solche hab ich das jetzt erst mal so angesehen, ohne mich dadurch irgendwie eingeschränkt zu fühlen – ist es so, dass wir in einer Probesession einfach so reingehen und mal dahin gehen, mal dahin gehen und mal zeigen, was man so wahrnehmen kann, usw. wie man so mit den Bildern so umgehen kann. Aber du siehst in dem Moment, wo der direkte Kontakt mit den Bildern da ist, da ... irgendwann kommt es in so'n Fluss, und dann ist es irgendwann natürlich, einen Hund oder ne Treppe so zu betrachten als wärs ein Mensch und mit ihm zu sprechen. Und es ist manchmal gerade diese, ... die Tiere oder auch Symbolfiguren, die haben manchmal so viel zu sagen, sind so spielerisch leicht nahher in ihrem Ausdruck...
- K:** jaja !
- Th:** ... dass sie viel weiter helfen im Gesamtkontext, ...so
- K:** Ja das hab ich auch gemerkt, da hab ich mich auch noch ein bisschen schwer mit getan, war wohl doch zu ungewohnt ... das ging mit den Tieren dann schon leichter.
- Th:** ja klar
- K:** war schon spannend
- Th:** lass es einfach auf dich wirken ... und schau mal was passiert.
- K:** ja. also sehr interessant fand ich jetzt. ...das war nun also die dritte Beratung im weitesten Sinne, die mich immer wieder zu meiner Ex-Freundin geführt hat. Wo am Ende eigentlich immer wieder das Ergebnis stand „probierts einfach mal aus“.
- Th:** Und da war's ja einfach nur dein Hund ... ähm ihr Hund. Es ist auch tatsächlich so, ich mein, ich hab einige Freundinnen gehabt und zu meiner Frau hat mich Graciana gebracht. Also es haben mich viele Zufälle zu meiner Frau gebracht. Aber dass wir zusammengeblieben sind, das hat Graciana in dem Moment halt gespielt, ...oder mein Leben so gespielt. Und sie ist die wundervollste Frau, die mir je begegnet ist. Aber das zu lernen und zu begreifen, das hat einige Zeit gebraucht. Und ich hab immer wieder überlegt, ähm erlebt, so diese Geschichte, beim nächsten Mann wird alles anders oder bei der nächsten Frau wird alles anders. Und auch jetzt gerade aus dieser Erfahrung der Arbeit heraus, dass sich diese Muster, die wir in uns tragen und die unseren Partner so agieren lassen, wie wir es brauchen, um immer wieder mit den Mustern in Kontakt zu bringen, weil die Muster die wollen ja erlöst werden oder wollen bearbeitet werden, so dass das letztlich dazu führt, dass sich alles immer wieder wiederholt. ...und dass es nicht, ...häufig nicht ne Frage der Partnerin ist, sondern von einem Selbst, so mit seinen Sachen zu klären, und dann ist das was der Hund vorhin sagte, ...dann kommt man automatisch wieder aufeinander zu. Was nicht heißt, dass es nicht auch mal Entscheidungen gibt, wo man sagt, nee, man muss sich trennen, also das ist ganz unbenommen davon. Aber so der...
- K:** Damals mussten wir uns trennen. Also das hat nicht mehr geklappt. Ja, aber ...
- Th:** Aber so, wie du die Beziehung beschrieben hast mit ihr, so nach dem Motto, wie gut ihr euch versteht, jetzt wo ihr euch getrennt habt, spricht halt schon vieles dafür. Wenn jemand sich wirklich trennt, weil irgendwas wirklich vollkommen daneben war, also dann ist meistens da keine Beziehung mehr. Und wenn so ne Beziehung halt so zusammen bleibt, dann kann's zwei Ursachen haben. Es kann entweder sein, dass beide irgendwo nicht loslassen können, dass sich das einfach so ne Weile hinzieht, bis einer einen anderen Partner hat. Oder es kann wirklich sein, dass in einer Beziehung noch viel mehr drin steckt, eine sehr große Qualität drinsteckt. Und dann...
- K:** Das ist bei uns in jedem Fall so...