

THOMAS, Sitzung vom 10. April 2000: „Freunde (Innerer Mann/Druck)“

Th: (Entspannungstext) ...Schau dich einmal hier um und sage mir, was du wahrnehmen kannst.

Kl: Ja, es sind sechs Türen.

Th: Mhm, gut. Suche dir mal eine dieser sechs Türen aus.

Kl: Ja.

Th: Mhm, schau mal, was da für ein Schild drauf ist. Welches Thema befindet sich hinter der Tür?

Kl: Freunde.

Th: Freunde, mhm, gut. Bist du bereit, die Tür zu öffnen? Sage mir, wenn du es machst.

Kl: Mhm, ja. – *Türknenren wird eingespielt* –

Th: Mhm, was siehst du? Was ist da?

Kl: Ja, es sind halt ein paar Freunde da. Ähm, ja es ist halt gute Stimmung, gell, gute Stimmung. Ja, die Situation ist gut, ja.

Th: Mhm, was machst du denn? Steige mal ein in die Situation, in das Bild. Spüre dich in deinem Körper. Schau aus deinen Augen heraus.

Kl: Ja, es wird dummes Zeug erzählt, ja, Blödsinn gemacht.

Th: Mhm, ja, spüre das mal in deinem Körper ganz tief, wie sich das anfühlt da mittendrin zu sein.

Kl: Ja, das ist gut.

Th: Fühlst du dich entspannt?

Kl: Ja.

Th: Ja, mhm. Nimm das mal ganz tief wahr in deinem Körper, dieses Entspanntsein. – *Pause* – Mhm, gibt es irgendwelche Körperbereiche, wo du es besonders stark spüren kannst? Oder wo die Entspannung vielleicht ihr Zuhause hat, sozusagen.

Kl: Mhm. – *sanfte Musik wird eingespielt* – Ja, so im Brustbereich.

Th: Dann atme mal ganz tief dort hinein. Und erlaube mal der Entspannung, daß sie sich ausbreitet, über den ganzen Körper. – *Pause* – Und dann beschreibe mir, wenn sich was verändert.

Kl: - *Pause* – Ja, also das ist, ja, das ist halt, ähm, ja komplett entspannt halt, ja. Hm.

Th: Mhm, das heißt also du kannst entspannen, wenn du mit Freunden zusammen bist. Das ist doch eigentlich jetzt das Tiefere was rauskommt. .Du hast ja gekuckt nach Entspannungsmöglichkeiten und da kam nichts. Mit Freunden geht's. – *Der Klient bestätigt das.* – Gut. Ja, dann stelle das doch mal einer angespannten Situation gegenüber, also so dieser Druck, du sollst zur Familie nach Hause kommen. Guck mal, ob du diese Entspannung halten kannst und mitnehmen in diese andere Situation hinein oder ob es nicht geht.

Kl: Ja, das ist dann in dem Moment dann vergessen, ne.

Th: Die Entspannung ist vergessen?

Kl: Die Anspannung.

Th: Die Anspannung ist vergessen. Das heißt, du kannst die Entspannung halten auch bei deiner Familie?

Kl: Ja.

Th: Gut, nächster Versuch. Nimm noch mal diese Entspannung mit zu dir nach Hause in deinen Sessel, ohne irgendwas zu tun. Guck mal ob du die Entspannung auch da halten kannst.

Kl: Ja, eine gewisse Zeit schon, aber wie gesagt, eine gewisse Zeit, ja.

Th: Und was kommt denn dann?

Kl: Ja, das ist einfach, das ist halt zu lang..zu langweilig da, ja, und das, ähm, ist mir zu ruhig dann. Ja, dann kommt halt wieder dieses Gefühl auf, jetzt muß wieder irgendwas passieren, ja.

Th: Mhm, dann sei mal bereit da zu gucken, wenn jetzt nichts passiert, was dann kommt.

Kl: Dann werde ich ungeduldig.

Th: Mhm, bist du noch mal bereit, da weiter zu gehen, zu schauen mit mir? – *Klient bejaht.* – Gut, dann laß mal alles wieder vorbei fließen und spüre mal ob der Druck wieder ansteigt in dir oder nicht.

Kl: - *Pause* – Na ja, ansteigen tut er jetzt nicht gerade, nee.

Th: Wie ist denn dein Körpergefühl?

Kl: Na ja, total entspannt ist es nicht, ein bißchen angespannt, also jetzt auch nicht so extrem.

Th: Also ein Stück weit kannst du die Entspannung halten? – *Klient bejaht.* – Mhm. Atme mal mehr. - *Pause* – Was passiert, was nimmst du wahr?

Kl: Ja, daß ich mich doch schon wesentlich, ähm, tja, ruhiger verhalte.

Th: Mhm. Also, das heißt, wenn du jetzt, äh, quasi geankert bist auf deine Freunde und diese Entspannung, dann kannst du entspannter mit allem umgehen.

Kl: Scheinbar ja.

Th: Das kannst du halten. Mhm. Ja, das hieße ja mit anderen Worten, ähm, da du dich ja wahrscheinlich nicht immer mit deinen Freunden treffen kannst zum Entspannen aber sie jetzt auch nicht hier sind, verbinde dich innerlich damit, mit so Situationen in denen du ganz entspannt bist. Hol sie dir, wenn du so angespannt bist und diese Unruhe kommt, dann laß einfach diese Bilder auftauchen, von deinen Freunden, vom Zusammensein, von Entspannung und anscheinend kannst du es ganz gut halten, dann auch entspannt zu bleiben. Mit anderen Worten, eine ganz persönliche Entspannungstechnik. Hol‘ mal die Heilerin dazu. Zeig‘ ihr das mal, guck mal, wie sie darauf reagiert. – *Pause* – Hm?

Kl: Tja. Äh, kommt momentan nichts.

Th: Ist sie denn da?

Kl: Na ja, so, nicht so richtig.

Th: Mhm. Was hast du denn für ein Gefühl dazu, insgesamt.

Kl: Gut, das liegt einfach daran, daß Freunde mir halt wichtig sind, ja. Und, ähm, ja, wir auf so der gleichen Wellenlänge sind. Da alle gleich akzeptiert sind untereinander, ja. Da gibt‘ s keinen Dominanten da drin, ja. Ja und man kann einfach mal, da es keinen Dominanten gibt und sich alle gleich gut verstehen, ähm, ja ist halt auch dieser, dieser Druck weg, was beweisen zu müssen oder so, hm. Oder sich jetzt wieder um großartige Sachen Gedanken zu machen, man kann einfach wirklich mal nur Blödsinn machen den ganzen Tag, ja, oder diese Zeit wo man zusammen ist.

Th: Den Kopf ausschalten?

Kl: Ja, so auf die Art, ja.

Th: Mhm, das ist anscheinend ganz wichtig für dich, ne, den Kopf auszuschalten. – *Klient bejaht.* – Mhm. Ja, such‘ Möglichkeiten, Techniken, Anregungen wo immer du deinen Kopf ausschalten kannst, heißt das. Dann kannst du entspannen. Mhm. Hol doch mal deine Freundin dazu. Schau mal, was dann passiert.

Kl: - *Pause* – Das ist dann genauso o.k., ja.

Th: Mhm, bist du noch weiterhin so entspannt oder passiert was anderes?

Kl: Hm, das ist weiterhin entspannt, ja. Gut, ich weiß, gut vielleicht in einem Punkt, ich weiß genau, das ist nicht ihre Welt so, ja. Ähm.

Th: Mhm. Ja, was macht das zwischen euch?

Kl: Gar nichts, also, sie mag meine Freunde auch. Das ist nicht so, daß sie die nicht mag, ja. Ähm...

Th: Aber?

Kl: - *lacht* – Ja, dieses „Aber“ wie soll ich das ausdrücken? Ähm, wenn sie dabei ist, ähm, dann fin..findet sie das auch mal toll und witzig oder so, ja, aber, ähm, für sie ist es halt, sie könnte das nicht ständig so wie ich, ähm, in der Häufigkeit wie ich es kann, äh, mit denen zusammen sein und nur so einen Blödsinn machen halt, ja. Ähm, sie findet den Blödsinn, den wir machen halt auch witzig und gut, ja, aber könnte selbst nie so mitmachen, ne. Tja.

Th: Ja, wie ist das denn für dich? Mach mal mit deinen Freunden quasi Blödsinn und spüre deine Freundin dabei, und wie fühlt sich das an?

Kl: Na sie, das, das findet sie o.k., ja, also, es ist nicht so, daß sie sagen würde, oh Gott was seid ihr de...was macht denn ihr da oder so, ja. Das ist nicht der Fall. Ähm, das gönnt sie mir, und sie, ähm, sie findet das gut, wenn ich mich amüsiere, ja.

Th: Mhm, gut. Ja, dann gehe jetzt mal nach Hause mit ihr sozusagen, ja. Du bist jetzt bei dir. Ja, dann spür‘ mal, was mit deiner Anspannung oder Entspannung jetzt ist.

Kl: - *Pause* – Auch entspannt, ja. Also, natürlich ist das auch wieder situationsabhängig, ja. Aber die pure Anwesenheit mit ihr, ähm, deswegen, ähm, bin ich nicht verspannt, ja. Ähm, das kommt natürlich auf die Situation drauf an. Ja, ich meine, mit den Freunden nur Blödsinn machen und so ist natürlich eine ganz lockere Atmosphäre. So in der Partnerschaft da kommen

natürlich auch, ähm, werden dann halt auch mal, ja Probleme besprochen und so, ja. Und, ähm, dann ist man natürlich mal eher auch angespannt, ja.

Th: Ja, wie fühlst du dich denn jetzt? Kannst du deine Entspannung halten oder nicht?

Kl: Ja, ich kann die schon halten, ja.

Th: Du bleibst weiterhin entspannt mit ihr? – *Klient bejaht.* – Mhm, gut. Jetzt würde ich dir gern noch jemanden vorstellen aus deiner Innenwelt und zwar deinen inneren Mann. Hast du Lust, ihn kennen zu lernen? – *Klient bejaht.* – So, dieser innere Mann steht also für dich, die Männlichkeit in deinem Inneren, so wie du sie für dich wahrnimmst. Ja, und dann schau mal hin, da kommt er. – *Schritte werden eingespielt.* – Wie sieht er denn aus? Schau ihn dir mal an.

Kl: Groß. – *Pause* – Tja, hm.

Th: Ist er dir angenehm oder eher nicht so?

Kl: Doch.

Th: Mhm, dann sprich ihn doch mal an.

Kl: - *lacht* - Ja, was soll ich ihn fragen?

Th: Ja, was zum Beispiel seine Aufgabe in dir ist, oder was er dir über dich sagen kann, über deine Männlichkeit, dein Mannsein.

Kl: Tja, was gibt's über mich zu sagen? Ja, es ist ... Was ist halt deine Aufgabe in mir, hm? Ja, die Aufgabe ist halt, dafür zu sorgen, daß alles glatt und problemlos läuft, ja. Sowohl mit mir, als auch mit meiner Partnerin dann, ja.

Th: Mhm, dann laß dir doch mal zeigen, wie er dafür sorgt. Laß dich mal in Situationen führen.

Kl: - *Pause* – Tja, ähm. Das, ähm, tja, dafür zu sorgen ein finanziell sorgenloses Leben zu führen, ja.

Th: Mhm, wie macht er das denn?

Kl: Indem er mir die, ähm, ja, die Power gibt, ähm, einen gewissen Status auf de...da zu erreichen halt, ja.

Th: Mhm, also er sorgt für deine Power mit? – *Klient bejaht.* – Gut, dann spreche ihn doch mal bezüglich deiner Krankheit an.

Kl: Tja, hm, setz...ja, setze ich mich auch wieder unter Druck in dem Moment und dadurch vielleicht die Krankheit, oder welche Gründe gibt's für die Krankheit? Tja, mein Problem ist wohl, daß es, ähm, daß ich nicht weiß, wann's genug ist, ja. Wenn eigentlich schon alles o.k. ist, aber es muß immer mehr sein.

Th: Mhm, jetzt laß es dir mal genauer zeigen. Laß dir mal eine Situation zeigen, wo es dir so geht.

Kl: Ja, das ist halt jetzt, jetzt sind wir halt gerade mal auf dem Punkt da, finanziell oder so, ja, ähm, das kann mehr und mehr werden, ja, und, ähm, es ist mir irgendwie nie genug, obwohl es schon für andere, obwohl ich andere schon weit überragt habe, alle aus meinem Bekanntenkreis, ja, aber für mich ist es nie genug. Es muß immer mehr werden, ja.

Th: Mhm, laß dir doch mal von ihm zeigen, wer dieser Antreiber ist in dir, der da einfach nicht aufhören kann. Gib ihm auch ein Aussehen, laß ihn da sein.

Kl: Gut, im ersten Moment kam mir halt mein Vater in den Sinn, ja. Ich sehe aber noch keinen Zusammenhang jetzt, ehrlich gesagt.

Th: Mhm, o.k. Laß deinen Vater einfach da sein. Mhm, und sprich ihn mal darauf an. Vielleicht hörst du auch auf die Sätze, die er sagt. Meistens sind das markante Sätze, die dann kommen, die du häufig gehört hast.

Kl: Ja, es war halt so, so wie ich ihn halt gesehen habe oder, oder er hat halt auch die Einstellung gehabt, seiner Familie alles Mögliche bieten zu wollen und hatte, tja, sich auch auf dem Bereich, also finanzieller Ebene, ja, halt, ähm, ziemlich verrückt gemacht, ja. Also indem er von morgens bis abends gearbeitet hat und so, ja. Also länger, viel, viel länger als normaler Dienst, Schicht, ja. Einfach nur, daß es halt der Familie gut geht, daß er sich halt auch was leisten kann, luxusmäßig auch mal, ja.

Th: Mhm, spür' mal, wie sich das anfühlt für dich, wenn dein Vater so dafür arbeitet. Wie ist das für dich?

Kl: Es ist für mich verständlich, weil ich die gleiche Einstellung habe, ja. Also, ich finde das halt gut, wenn ich in dem Punkt unbeschwert leben kann oder unbeschwerter leben kann, ja. Ähm, und bin dafür halt auch bereit, ja, viel zu arbeiten halt, ja länger auch als vielleicht ein anderer das tut, ja?

Th: Mhm. Jetzt hast du ja gerade wahrgenommen, daß da so ein Druck dahinter steckt im Sinne von „nicht aufhören können“, selbst wenn schon viel da ist. – *Klient bejaht.* – Zeige diesen Druck doch mal deinem Vater. Weil, du hast ja gesehen, da irgendwo kommt’s da her. Guck mal wie er darauf reagiert, wenn er diesen Druck bei dir wahrnehmen kann.

Kl: Ja, er denkt schon, daß ich halt, ähm, irgendwo dann auch mal mit irgendwas zufrieden sein sollte, ja.

Th: Wer denkt das?

Kl: Der Vater, ja. Also mit, mit Erreichtem halt auch mal zufrieden sein sollte, was man auf dem Level jetzt könnte, ja.

Th: Mhm, wie ist das für dich?

Kl: Ja, ich denke natürlich, er hat recht, klar.

Th: Mhm, guck mal, ob du’s einfach sein kannst oder ob es nicht geht.

Kl: Ich denke, ich habe, ähm, das Problem ist einfach mein Arbeitsumfeld, das ich habe, ja. Ähm, das ist, man verliert das Verhältnis, ähm, ja.

Th: Sag’s mal in der Ich-Form.

Kl: Ich verliere das Verhältnis, ähm, zu ähm, zu Zahlen oder ja, Geld in dem Fall, ja, weil das alles nur in astronomischen Größen stattfindet, ja. Hab‘ gar kein Verhältnis mehr dazu.

Th: Wenn du das selber so wahrnimmst für dich, was löst das denn aus bei dir? Wie fühlst du dich damit?

Kl: Das ist mir ja schon bewußt, daß das so ist, ja, und, ähm, ja, ich denke, ich müßte einfach ein bißchen realistischer wieder werden, ja.

Th: Tja, wer kann dir dabei helfen? Oder wie kannst du’s machen?

Kl: Indem ich mich an meinem, ähm, privaten Umfeld orientiere, ja.

Th: Mhm, mach’s doch mal. Laß sie mal da sein, alle die dazu gehören. Und guck mal, was das heißt so oder spüre mal wie es sich anfühlt, sich an ihnen zu orientieren. Was löst das aus bei dir?

Kl: - *Pause* – Ja, denk‘ ich, die, die leben ja auch o.k., ja. Denen ihr Leben ist auch o.k., sind auch zufrieden, ja, oder die sind zufrieden, ja. Ähm.

Th: Was macht's mit dir, wenn du dich an ihnen orientierst? Würde ja heißen, du mußt irgendwo abstecken, hm, oder was heißt das denn für dich?

Kl: Na ja, das heißt für mich, daß ich, ähm, daß es, na ja, daß ich einfach auch mal lernen müßte damit zufrieden zu sein, weil, ähm, weil ich auch, ähm...

Th: Guck doch mal, ob du's bist.

Kl: ...zufrieden sein könnte, ja

Th: Guck doch mal, ob du's bist. Sei mit ihnen. Ist da ein Streben nach mehr oder das Gefühl, ach, es reicht, es geht so?

Kl: Im privaten Umfeld reicht das, ja.

Th: Ja, nimm mal ganz tief dieses Gefühl auf: es reicht, wenn du's da wahrnehmen kannst. Mit diesem Gefühl gehst du mal zur Arbeit. Spüre was dann passiert.

Kl: Ja, da ist das wieder weg dann.

Th: Dann ist das Gefühl sofort weg?

Kl: Mhm. Weil da geht's nur darum, um's Vermehren, den ganzen Tag.

Th: Mhm. Guck mal, wie dein innerer Mann darauf reagiert.

Kl: Ja, der sagt, warum nicht noch mehr holen, wenn noch mehr zu holen ist?

Th: Mhm, gut, dann hol mal deine Heilerin dazu. Wie reagiert sie auf die Situation?

Kl: Ja, die findet, sieht das halt nicht so, ja. Die denkt halt, ich sollte wirklich mal zufrieden sein, mit dem Erreichten.

Th: Laß dir zeigen, was sonst ist.

Kl: Ja, ich würde mich ununterbrochen unter Druck setzen, der unnötig ist, ja. Wie wir das halt auch gestern schon hatten, nur in verschiedenen Situationen.

Th: Mhm. Ja, dann laß sie das mal deinem inneren Mann zeigen. Guck mal, wie er darauf reagiert.

Kl: Tja, der reagiert darauf, ähm, was redet die für ein Müll, ja.

Th: Dann laß sie ihm ihre, äh, deine Krankheit zeigen. Sie soll mit ihm mal in den Kopf reingehen, da wo die Entzündungsherde sitzen.

Kl: - *Pause* – Ja, dann kommt also die Reaktion, ach, wer weiß, ob das davon kommt, ja. Und, ähm, na ja, gut dann, soll halt ein bißchen zurückstecken, ja.

Th: Wie ist das für dich, wenn du die beiden so siehst?

Kl: Na ja, gut. Sie als die Heilerin meint's natürlich gut, klar, und versucht, ihn zu überzeugen halt, js.

Th: Gut, aber wie fühlst du dich dabei, bei den zwei extremen Polen sozusagen?

Kl: Ja, ich denke eher, ja, daß sie, äh, so recht hat, ja. – *Der Klient soll es ihnen sagen.* – Ja, also, so wie sie, die Aussagen, die sie trifft, ihre Argumente sind halt schon die schlagkräftigeren, und das sollte man schon mal dann auch einsehen, was sie sagt, ja, und auch mal durchziehen.

Th: Gut. Jetzt scheint er ja Oberwasser zu haben, wenn du arbeitest, um das so da zu lenken irgendwo auch, ne? – *Klient bejaht.* – Wie geht er denn jetzt damit um, daß du ihm das sagst?

Kl: Tja, machomäßig, wie das auf der Arbeit so ist, ja.

Th: Ist es ihm egal?

Kl: Egal nicht, er kann es nur nicht zugeben.

Th: Mhm, dann spüre mal, was du mit ihm machen möchtest. Weil, wenn er es nicht zugeben kann, scheint er ja weiter seine Tour zu fahren, oder? So weiter zu machen wie bisher? Ist das richtig?

Kl: Ja, möglich, ja.

Th: Ja, guck hin, ob er's tut? – *Klient bejaht. Pause* – Was macht er, oder wie reagierst du jetzt bei der Arbeit?

Kl: Na ja, er ist halt, er ist halt auch diese Art Kämpfer, ja, immer, immer weiter.

Th: Du sagst, er kann's nicht zugeben. – *Klient bejaht.* – Mhm, ja, wie ist das für dich? Er gibt's nicht zu, er kämpft weiter. Die Heilerin sagt, halt, er müßte mal ein bißchen stoppen, und da passiert aber nichts in der Art. Bist du damit einverstanden so wie's ist oder willst du es verändern?

Kl: Na ja, ich sage mal, er würde...er würde vor ihr nie zugeben, daß er es sein lassen wird.

Th: Guck doch mal, ob er's tut. Er muß es ja nicht zugeben, aber guck doch mal, ob er's macht. Richtet er sich danach oder nicht? Sei mit ihm bei der Arbeit und teste es.

Kl: Na ja, vielleicht in vermindertem Maße, ja. Also ein bißchen schon noch, ja. Es ist nicht so, daß er komplett aufgehört hat, ja.

Th: Mhm, gut, dann spüre mal dieses verringerte Maß und zeige das mal der Heilerin. Was sagt sie dazu? Reicht das, ist das o.k. oder wie wirkt es sich auf deine Krankheit aus?

Kl: Ja, es wär' o.k., es dürfte aber auf keinen Fall mehr werden, ja, also so, so diese Warnung noch dazu: ja nicht mehr, ne.

Th: Guck mal, wie er damit umgeht. - *Pause* – Was nimmst du wahr? – *Seitenwechsel der Kasette* - ...praktisch und im Alltag fest. Eine Situation, greife dir ruhig eine raus.

Kl: Na ja, das, ähm, na ja, daß er nicht blind versucht ständig mehr rauszuholen, sondern halt auf Chancen wartet aber wenn die Chance da ist, die voll auszuschlachten, ja.

Th: Das macht er jetzt?

Kl: Ja, also nur zu gewissen Zeitpunkten, ja. Wenn sich eine Chance bietet, ja und nicht generell.

Th: Mhm, spüre mal, wie sich das anfühlt für dich.

Kl: Ja, das ist o.k.

Th: Es ist o.k.? – *Klient bejaht.* – Mhm, sag's ihm doch auch mal.

Kl: Ja, das ist o.k., dieses nicht ununterbrochen, diese Gier nach mehr, sondern nur zu gewissen Zeitpunkten, wenn sich ne Chance, ne realistische Chance bietet, dann halt mal voll zuschlagen, ja.

Th: Mhm, schau mal, was deine Heilerin dazu sagt.

Kl: Ja, die sagt, das ist o.k., weil der permanente Druck halt weg ist, ne.

Th: Ja, gut, dann stell dir doch mal vor, du bist wieder in deinem Alltag, bist wieder richtig im Beruf und machst das jetzt mal so fünf, sechs Wochen lang, guckst einfach mal weiter in die Zukunft. Guck mal, wie dein Alltag dann in der Firma aussieht. Geh mal hinein in die Arbeit jetzt, so in fünf, sechs Wochen, guck mal, was dein innerer Mann macht, was die Heilerin dazu sagt, so ne kleine Zukunftsperspektive.

Kl: Ja, es wird schon, wird schon gelebt auch, ja.

Th: Was heißt das, du kannst es umsetzen?

Kl: Mhm, wohl immer wachsam, um die Chancen nicht zu verpassen, ne.

Th: Spür mal, ob da ein Druck dabei ist.

Kl: Ne, da ist kein Druck dabei.

Th: Mhm, o.k. Dann gehe mal weiter vorwärts noch auf der Zeitachse. Drei Monate im voraus, also in der Zukunft und guck mal, wie es da aussieht.

Kl: Tja, da ist, ähm, ja, ist halt die erste Situation da gewesen, wo man mal was holen könnte, ne. Es ist, ja nicht so energisch ausgereizt worden wie ich es sonst getan hätte, ja, aber ich bin trotzdem zufrieden damit.

Th: Mhm, spüre mal, wie du dich fühlst in deinem Körper jetzt damit.

Kl: Ja, ist o.k., also ist nicht so, daß ich sagen kann: hättest du mal mehr gemacht.

Th: Mhm, ist nicht da.

Kl: Nee, das Verbissene halt, ja. Dieses unendlich mehr.

Th: Gut. Dann geh‘ mal ein halbes Jahr in die Zukunft und spür‘ mal, was dann ist.

Kl: Ja, es ist mehr, mehr Zufriedenheit mit dem Erreichten, ja. Diese Zufriedenheit, die mir eben jetzt noch fehlt, weil ich...*(unverständlich)*

Th: Die Zufriedenheit fehlt dir?

Kl: Zur Zeit ja.

Th: Also jetzt dort in der Zukunft?

Kl: Nein, in der Zukunft ist sie da, die Zufriedenheit.

Th: Ach so, jetzt ist es noch nicht, also mußt du‘s machen, damit du sie erlangen kannst. – *Klient bestätigt das.* – Ja, wie ist das für dich?

Kl: Ja, das ist viel befreiter erst mal allein, ja. Es ist überhaupt kein Druck mehr dann da.

Th: Ja, dann zeig das doch mal deiner Heilerin, diese Zukunftsvision und laß dir von ihr mal zeigen, wie sich das auf deine Krankheit auswirkt.

Kl: Ja, deutlich positiv, ja.

Th: Inwiefern, wie nimmst du's wahr?

Kl: Ähm, ja, ich habe auch wieder das Röntgenbild vor Augen, ja. Ja, daß diese Entzündungsherde halt rausrutschen halt aus dem Bild, ja.

Th: Mhm. Das heißt, sie rutschen, wenn du dich so verhältst immer weiter aus dem Bild raus. – *Klient bejaht.* - Dann laß dir doch mal zeigen, wie lange das dauert bis sie wegrutschen, bis sie weg sind.

Kl: Als definitiven Zeitraum? – *Therapeutin bejaht.* – Tja, die erste Zahl, die mir jetzt so in den Kopf kam, waren drei Jahre.

Th: Ist dir das zu lang?

Kl: Klar, weil ich keine Geduld habe, ja. Aber, um ehrlich zu sagen, in dem Fall, nein. Also, weil es einfach toll ist, daß es überhaupt möglich ist, es wegzukriegen, ja.

Th: Guck mal, was deine Heilerin dazu sagt.

Kl: Ja, ja sie sagt halt, ich werde halt diese drei Jahre halt auch brauchen, um wirklich, ähm, ja, meine Sucht nach Mehr, halt komplett abgelegt zu haben, ja.

Th: Mhm. Gut, dann hol' mal deinen inneren Mann dazu. Ist er bereit zur Unterstützung?

Kl: Ja, mhm, ja.

Th: Mhm, laß dir von ihm zeigen, wie die Unterstützung aussieht.

Kl: Na indem meine Priorität nicht mehr auf dieser Gier liegt, sondern auf meiner Familie oder so, ja.

Th: Mhm. Bist du damit einverstanden? – *Klient bejaht.* – Dann hol' mal deine Freundin dazu, zeig' ihr das mal.

Kl: Ja, sie, ja sie freut sich zumindest, wenn sie diese Gedanken hört, ja, daß das mal so sein sollte, ja.

Th: Mhm, gut, dann mach doch noch mal so eine kleine Zukunftsreise mit deiner Freundin. Geh' mit ihr mal so zwei, drei Monate in die Zukunft. Schau mal, wie's da aussieht zwischen euch.

Kl: In zwei, drei Monaten? – *Therapeutin bejaht.* – Ja, die Situation ist entspannter als jetzt.

Th: Spür' mal, wie ihr miteinander umgeht.

Kl: Ja, auch wieder lockerer, weil, ähm, jeder eigentlich seine Anspannung ein bißchen weg hat. Ich bezüglich, daß ich wieder, halt ganz normal arbeiten gehe und in meinen Alltag wieder reinkomm und nicht dieses blöde, ähm, Kranksein, wie es momentan ist, ja.

Th: Ja.

Kl: Ja, sie ist momentan halt unzufrieden auf der Arbeit, auf der Suche nach einem neuen Job, und den hat sie bis dahin dann, und dann ist sie zufrieden. Ja, und dementsprechend ist natürlich auch ein bißchen Spannung draußen, ne.

Th: Ja. Gut, dann geh mal weiter in die Zukunft, so Zeitachse, so bis in ein halbes Jahr. Und schau mal, was sich zwischen euch weiter entwickelt.

Kl: - *Pause* – Ja, so Gedanken halt an Familie oder alles was so dazu gehört, Heirat oder sonst was, ja, ähm, ja werden schon öfter mal aufgegriffen, ja.

Th: Mhm. Wie fühlst du dich dabei?

Kl: Hm, ja das, das ist o.k. – *lacht* – Ja.

Th: Guck mal, wie dein innerer Mann darauf reagiert.

Kl: Ja, er sagt auch, das ist o.k., ja. Es war für mich halt wichtig auch immer, bevor ich, ähm, mal heiraten werde, also, früh wird das nie der Fall sein, daß jetzt...brauch‘ erst einmal, ja, viel ungebundene Zeit, ja. Ja, also ungebunden in Form von so blöden vertraglichen Vereinbarungen, ja. Deswegen bin ich mit meiner Freundin trotzdem schon ewig zusammen.

Th: Sag‘s ihr ruhig mal.

Kl: Ja. Das habe ich ihr auch schon gesagt, ja.

Th: Mach‘s mal jetzt. Guck mal, wie sie in dir reagiert.

Kl: Ja, sie versteht das. Sie hat genau die gleiche Einstellung, ja. Sie wollte das ja vorher auch nicht. Es war jetzt nicht so, daß sie wollte und ich immer nein gesagt habe. Sie wollte es ja auch nicht. Nur so...demnächst wird das wohl irgendwann mal von beiden Seiten so anstehen, daß man jetzt ja doch will, ja.

Th: Mhm. Gut, dann geh‘ doch mal ein Jahr in die Zukunft. Schau mal, wie es da aussieht.

Kl: - *lacht* – Ja, da sind wir immer noch nicht verheiratet. Aber, ähm, die Planungen sind doch schon recht deutlich, ja.

Th: Mhm, gut, dann mach mal den Sprung, ähm, den du auch für deine Krankheit hattest, drei Jahre. Geh' mal drei Jahre weiter.

Kl: Ja, das ist dann halt Familie, also schon mit einem Kind, ja. Also, verheiratet auch, Kind.

Th: Ja, laß es mal da sein. Geh' mal in die Situation rein und spür' dich mal in dieser Situation.

Kl: Ja, das ist gut, ähm, also ich hab' ne andere Aufgabe, ja.

Th: Mhm. Spür' mal, was du machst. Wie sich das anfühlt.

Kl: Ja, das Kind halt umsorgen, ja.

Th: Mhm, spür's mal wie sich's anfühlt, Papa zu sein.

Kl: Ja, das ist gut, weil das Gefühl gebraucht zu werden, ja.

Th: Mhm, und spür' mal wie die Beziehung zu deiner Freundin ist.

Kl: Ist gut, ist locker. Also, kein so ein, was ich absolut verabscheue, typisches, äh, Familienleben nachher, sondern beide sind noch von ihrer Art her jung geblieben. Ja.

Th: Und dann guck mal, wie dein innerer Mann darauf reagiert.

Kl: Ja, der ist damit zufrieden, ja, so wie das jetzt ist.

Th: Mhm, und deine Heilerin?

Kl: Auch.

Th: Mhm. Dann guck mal, wie's im Beruf ist.

Kl: - *Pause* – Ja, ich bin ausgeglichener halt, ja.

Th: Du kannst deine innere Ruhe halten?

Kl: Ja.

Th: Mhm, gut. Ja, dann stell dir vor, du kannst mit Röntgenblicken in deinen Kopf reinschauen, schau mal da hin. Wie sieht's da aus?

Kl: Ja, das ist sauber. Also, die Flecken sind weg, diese Entzündungsherde, ja.

Th: Gut, dann stell dir mal deinen Arzt vor. Guck mal, wie der reagiert darauf.

Kl: - *Pause* – Ja, der sagt dann halt, daß es halt auch die Möglichkeit dieses humanen Verlaufes gibt, ja.

Th: Wie ist das für dich?

Kl: - *Pause* – Das ist o.k. Ich meine, ich weiß, daß er da nicht sagen wird, das ist weg, ja. Das wird halt ein Arzt so nicht sagen, wenn sie einmal festgestellt haben, daß man so was hat, ja, und das in deren Theorie, ähm, ja, unheilbar ist, ja.

Th: Mhm. Wie ist das für dich? Ist das o.k. weil, er ist so? Oder macht das was mit dir?

Kl: Weder positiv, noch negativ, ja, ähm..

Th: Spür‘ mal, ob es Zweifel auslöst.

Kl: Ja, ich meine, die Unsicherheit, wer weiß, was noch weiterhin passieren wird, ist ja trotzdem noch da, ne.

Th: Mhm. Sag‘ das mal der Heilerin. Guck mal, was sie dazu meint.

Kl: Tja, jetzt ist es wohl momentan o.k. aber wer weiß, wie es später aussieht, ja. Wie sieht‘s später aus? – *Pause* – Ja, sie sagt, das Thema wäre erledigt, ja.

Th: Was macht das mit dir, mit deinem Zweifel?

Kl: Ja, das ist natürlich schon gut dann und toll, ja.

Th: Mhm. Dann laß doch mal deinen Onkel da sein. Guck mal wie er darauf reagiert, zeig‘s ihm mal.

Kl: Ja, er sagt halt, bei ihm ist es halt nicht so gelaufen, ja.

Th: Wie findet er das denn bei dir?

Kl: Ja, er findet das o.k., ist gut, ja.

Th: Mhm. Kann er dir denn einen Rat oder Tipp geben? Was er wahrgenommen hat, was er aber vielleicht für sich nicht umsetzen konnte oder irgendwas? Kann er dir da irgendwas mitgeben?

Kl: Also mir kommt halt als erstes jetzt gleich in den Sinn, ja, ähm, paßt natürlich gerade, also, also bei mir jetzt so das ganze Positive jetzt, mit, ähm, Familie und dadurch Krankheit dann weg und so, ja. Und bei ihm, ähm, tja, war eher alles mehr so im kaputt gehen, so Scheidung und so was, ja.

Th: Resignieren dann auch oder so was, aufgeben? Ja, klar, natürlich, wenn du was aufbaust, dann, dann darin auch Lebenserfüllung findest, ist das mit Sicherheit positiv.

Kl: Ja, bei ihm war es halt genau das Gegenteil, ne. Ist halt gerade die Familie halt kaputt gegangen, ja. Er war halt krank und die Beziehung hat halt nicht gestimmt. Tja, dann wollte sie ihn wohl verlassen....Aber ich meine, als Kind habe ich das nicht so genau mitgekriegt, ja. Ja, das belastet ja noch mehr dann. Hm, ein kuriose Ende dann, daß sie früher abgedankt hat als er und es gar nicht mehr zur Scheidung kam.

Th: Mhm. Wie fühlst du dich, wenn du das so wahrnimmst?

Kl: Eigentlich gut, weil, ähm, ich in meinen Vorstellungen halt das Positive habe, was bei ihm extrem negativ ausgegangen ist, familienmäßig und es dann übertrage auf die Krankheit, die ist bei ihm auch negativ ausgegangen und ist bei mir dann halt auch das Gegenteil. Ja, deswegen gut, ja.

Th: Gut, dann laß mal den Rest deiner Familie auftauchen.

Kl: Ja, die stehen alle jubelnd da, weil ich es geschafft habe, - *beide lachen* – Happy end, ja.

Th: Ja, toll. Wie fühlst du dich damit, daß sie alle jubeln?

Kl: Ja, jubeln ist natürlich...(unverständlich)...gut gewesen, ne. Ja, ist natürlich ein gutes Gefühl in dem Moment, klar.

Th: Mhm. Ja, dann spüre mal, was du jetzt gerne machen möchtest.

Kl: Tja, mit Leuten zusammen sein, ne.

Th: Ah ja? Ja, ein bißchen feiern jetzt? – *fröhliche Musik wird eingespielt* – Spüre mal, ob noch irgend was da ist oder ob es sich gut anfühlt.

Kl: Nee, das ist o.k. so.

Th: Guck mal, wen du alles einlädst zum Feiern. Du kannst auch in die Zukunft gehen, kannst auch vielleicht schon dein Baby einladen, deine Freundin, wozu du Lust hast.

Kl: Ja, ich lade alle ein, die ich kenne halt, ne.

Th: Mhm. Du kannst auch deine inneren Anteile einladen zum Mitfeiern, innere Frau, deine innere Heilerin, innerer Mann, Löwe.

Kl: Klar, alle die dazu beigetragen haben, daß es gut wird, ne. – *Pause mit lauter Musik* –

Th: - *Musik wird leiser* – Ja und dann spüre mal, ob es noch irgend etwas zu tun gibt oder ob wir das hier so abschließen wollen.

Kl: Ja, das können wir so abschließen, ja.

Th: Mhm, o.k. Dann laß ich dich noch mal ein paar Minuten allein mit Musik, ja, zum Nachwirken und dann komm ich wieder. – *Musik* – Bis gleich.