

Judith Szepesi – Abschlussarbeit zur Synergetik Therapeutin B 10 - 135

Klientin: Sally, 52 Jahre, Problem: Handlungsunfähigkeit/ Ziellosigkeit/ Stagnation im privaten als auch im beruflichen Bereich. Hat Schuldgefühle gegenüber ihren Eltern, weil sie nicht deren Erwartungen erfüllen konnte.

II. Sitzung: Entspannungsmusik TE 2, 3, 4
Text: Kristall

TH: Was kannst Du wahrnehmen Sally

KL: Glatte Flächen, enger Raum...

TH: In dem Kristall?

KL: Ja, er glänzt matt blau, spitz nach oben gehend ... kalte Flächen, aber es ist eine angenehme Kälte – kühl. Sehr beengend.

TH: Sage es dem Raum mal, dass er dich sehr beengt. Sag es ihm direkt.(Weise auf direkte Ansprache der Energiebilder hin um, unmittelbares Erleben zu verstärken.)

Kl: Raum, du beengst mich sehr. Ich sehe auch keinen Ausgang. Es ist rund.

TH: Sag es ihm direkt.

KL: Du bist rund, Raum und du hast nur glatte Flächen an allen Wänden. Und ich kann nicht raus..

TH: Wie geht es dir damit? (Lasse ihre Gefühle auch an ihren inneren Bildern teilhaben.)

KL: Nicht beängstigend, also eigentlich, ich fühle mich nicht beängstigend, es ist hell, angenehmes Licht, aber ich muss drin bleiben.

TH: Was passiert? (Hätte vielleicht fragen sollen --- Wer oder was veranlasst dich „drin bleiben zu müssen“?)

KL: Ich drehe mich rum und beobachte überall die geschliffenen Wände. Um einen Ausweg, Ausgang zu suchen. Aber vergebens, der Raum ist so klein, das ich mich kaum umdrehen kann. (KL. verzieht ihr Gesicht, Beengung scheint heftiger zu werden.)

TH: Beengt er dich stärker?

KL: Ja, ziemlich, ja. Aber es ist nicht so, dass es ein unangenehmes beengen ist, es ist einfach eng.(Weise Klientin auf direkte Rede hin.) Raum du bist sehr eng, ich kann mich kaum bewegen. Und sehe keinen Ausweg, keinen Ausgang.

TH: Kennst du dieses Gefühl, eine Situation , keinen Ausgang zu sehen und dich

beengt zu fühlen? Auch wenn es nicht beängstigend ist.? Kennst du so eine Situation aus deinem Leben? (Da ich hier viel Energie wahrnehme versuche ich die Klientin mit ihrer Auswegslosigkeit in Kontakt zu bringen.)

KL: Im Moment weiß ich nichts. Weil es eigentlich kein schlimmes Gefühl ist, nur eben ...(Weise auf direkte Rede hin.) Raum du gibst mir kein schlimmes Gefühl, nur bleib ich auf dem Weg, auf dem Platz stehen und komm nicht weiter. Es stimmt , es ist schon, also wenn ich an eine Situation denke, also dann ist es...

TH: Sei mal dort, sei mal in dieser Situation. An die du jetzt denkst.

KL: Es ist meine jetzige Situation...

TH: Sei mal da, was passiert da gerade?

KL: Ich sehe keinen Ausgang, keinen Ausweg, keinen Weg. Es ist keine schlechte Situation, aber ich möchte raus, um was zu verändern. Nicht weil ich irgendwie Angst habe, sondern... (Hier wird deutlich das es sich um ein Muster, Glaubenssatz handelt.)

TH: Ja, dann tu es doch einfach mal. (Greife Impuls auf „ aus der Situation raus zu wollen“ und ermutige Klientin ihren Wunsch umzusetzen.).

KL: Ich sehe nicht, wo ich raus kann. Das ist alles um mich rum- glänzend und geschlossen. Wie Stein.

TH: Ich mach dir einen Vorschlag. Schau mal ob du dir eine Tür vorstellen kannst. Schreib drauf was dahinter sein könnte. Fühl mal, was ein Ausweg wäre. Und schreib dieses Wort mal auf die Tür und geh mal durch diese Tür, die jetzt installiert ist. In diese glatte Fläche kannst du dir vielleicht eine Tür vorstellen. (Da Klientin festgefahren ist und kein Impuls kommt schlage ich ihr vor eine Tür zu installieren. Leider ohne Alternativen.)

KL: Ja.

TH: Kannst du was erkennen auf dieser Tür? Guck mal.

KL: Ja

TH: Was steht da drauf?

KL: Da drauf steht: Israel

TH: Ah, ja, ok. Willst du diese Tür mal öffnen? (KL nickt. Spiele Türgeräusch ein um das Innere Bild zu verstärken) Gut, du bist durch diese Tür jetzt?

KL: Ja.

TH: Was siehst du?

KL: Meer, Sonne, hell.

TH: Bleib mal da. Meer, Sonne, hell...

KL: Strand, gutes Gefühl. (Meeresgeräusch CD, zur Verstärkung) also die Weite sehe ich, aber keine Ziele in dem Sinn.(Wiederholung des Problems)

TH: Du siehst die Weite, das ist ja auch schon mal was.(ermutige Kl) Was passiert da?

KL: Ich gehe entspannt, ich höre das Meer, die Frei..., den Wind, die Sonne, den Sand unter meinen Füßen.

TH: Wie geht es dir dort?

KL: Gut – aber das ist ein momentanes Gehen.(Klientin sichert sich ab ,das es ihr nur kurz gut geht, als ob es etwas verbotenes ist, sich gut zu fühlen)

TH: Was passiert?

KL: Ich gehe und der Strand wird weit und lang..(weise auf direkte Rede hin.) Du bist sehr lang Strand. Und ich gehe und gehe und komme – und sehe kein Ziel, keine Ende. Ich möchte vom Strand weggehen. Aber weiß nicht wo. (Muster wieder sichtbar) Wo ich ins Landesinnere gehen soll. Ich gehe einfach gerade aus. Dann kommen an der Seite Klippen, große Klippen, da kann ich nicht rein.(Hinweis auf direkte Ansprache) Klippen ihr seid so hoch, da komm ich nicht rein, ich gehe weiter, da gehe ich weiter, weiter und da sind Strassen und Häuser. Gut da geh ich rein, aber es ist nicht etwas, wo ich gezielt gehe, weil ich schlendere.(Angst wird sichtbar, Muster „es gibt kein Ausweg“ könnte abhandeln kommen. (gehe nirgends gezielt, habe nichts vor möchte nichts preisgeben))

TH: Bist du alleine? (Kl. bejaht.)Wie geht es dir dort?

KL: Nicht gut und nicht schlecht, also ganz in Ordnung, aber es ist kein euphorisches Gefühl. Aber es ist ganz angenehm. Ja. Ich gehe, aber es ist ein gewisses – ich kenne die Umgebung, wo ich gehe und alles. Es ist einerseits, ist es... etwas was mir bekannt ist und andererseits fühle ich mich trotzdem fremd. Also es ist nicht so, dass es ganz heimlich wäre. Ich fühle mich als Fremdkörper in einer bekannten Umgebung. Aber es ist nicht unangenehm... (Angst wird deutlich eventuell Gefühle wahrnehmen zu können.)

TH: Sage es der bekannten Umgebung, dass du dich da fremd fühlst.

KL: Bekannte Umgebung ich fühle mich fremd bei dir. Ich gehe weiter. Weiter, weiter, also ich bin alleine. Ich sehe Menschen, die an mir vorbei gehen, ich sehe ...

TH: Kennst du sie?

KL: Nein.(Hinweis auf direkte Ansprache) Ich kenne euch nicht ihr Menschen. Ich gehe weiter, ich sehe niemanden, den

ich kenne.

TH: Was für ein Gefühl gibt dir das? Da sind viele Menschen, du kennst niemanden, du erkennst niemanden. Was für ein Gefühl ist das für dich? (Da nichts passiert ändere ich von der Erzählebene zur Gefühlsebene.)

KL: Also ich werde wie- nicht angestarrt, aber man guckt. Und ich fühle mich als Fremde. (Nach Hinweis) Ich möchte eine von euch sein.

TH: Wie reagieren sie?

KL: Aber sie nehmen mich trotzdem als Fremde...(Hinweis direkte Rede)
Warum nehmt ihr, euch mich als Fremde.

TH: Wie reagieren sie? Guck mal hin.

KL: Abweisend

TH: Ah ja, kennst du das Gefühl abgewiesen zu werden, guck mal.

KL: Ja. (zögernd, Klientin erkennt, dass ein „negatives „Gefühl anwesend ist.)

TH: Sei mal in einer Situation, wo du dich abgewiesen gefühlt hast. Geh mal in so eine Situation rein. Sei jetzt da. Was passiert da und wie alt bist du? Schau mal hin. Was passiert Sally?

KL: Ich muss erst einmal eine Situation finden, wo ich mich abgewiesen gefühlt habe. Ich gehe ganz zurück.

TH: Oder lass dich von dem Abgewiesensein dort hinbringen, wo es entstanden ist. Das ist auch eine Möglichkeit. Guck mal was du lieber machen willst, dir eine Situation vorstellen wo das passiert ist oder dich einfach der Abgewiesenheit hingeben und mit ihr gehen? (Versuche durch 2 Möglichkeiten anzugeben, Klientin die Entscheidung zu überlassen.)

KL: Ich geh mal mit ihr

TH: Geh mal mit ihr, guck mal was da passiert. Sag ihr mal, was mit ihr ist, mit der Abgewiesenheit.

KL: Ich gehe auf der Strasse mit der Abgewiesenheit und sehe diese Leute, die mich nicht akzeptieren, die mich irgendwie auf Abstand halten.
Ihr haltet Abstand von mir und ich gehe und die gucken mich von der Seite an, aber niemand kommt auf mich zu. Ihr kommt nicht auf mich zu und ich gehe weiter und es passiert nichts im dem Sinne. Ich gehe nur weiter als Fremde.

TH: Und die Abgewiesenheit?

KL: Und die Abgewiesenheit bleibt bestehen.

TH: Wie sieht sie aus? Schau sie mal an, beschreib sie als Gestalt, wenn sie die

Form einer Gestalt annimmt, wie sieht sie dann aus, diese Abgewiesenheit? Kannst du sie mal beschreiben?

KL: Weiß, du bist weiß, kalt... vage Umrisse, du hast vage Umrisse

TH: Willst du sie mal berühren? Fühl mal vielleicht, wie sie sich anfühlt.

KL: Weich, du fühlst dich weich an, aber doch kalt, also ...

TH: Ja- wohin geht ihr? Nimmt sie dich, zieht sie dich, läufst du ihr nach oder wie ist die Situation.

KL: Sie ist neben mir auf beiden Seiten, auf beiden Seiten bist du.

TH: Umschließt sie dich so?

KL: Nein nur auf beiden Seiten, nicht hinten und nicht vorne. Sie ist an den Seiten Sie lässt mich vorlaufen, ist genau auf selber Höhe wie ich, aber vorne lässt sie mich laufen.(Hinweis auf direkte Ansprache.)
Du lässt mich nach vorne laufen und bleibst nur neben mir von beiden Seiten. Und bildest dadurch wie ein Spalier zwischen den Menschen und mir. Also ich gehe so in der Mitte, nach vorne und die Menschen halten Abstand von mir.

TH: Ah ja, spreche sie ruhig direkt an.

KL: Ja. (Pause)

TH: Das heißt, die Abgewiesenheit überlässt dir die Führung? Frag sie mal ob es so ist.

KL: Ja. Überlässt du mir die Führung, Abgewiesenheit? Ja.

TH: Verstehst du das? (Vom Energieanteil erklären lassen, um ihr, ihr Problem bewusster werden zu lassen.)

KL: Ich glaube sie will sehen, was ich mache.

TH: Ah ja- frag sie doch, wenn du es nicht weißt. (Wieder ihr Energieanteil befragen.)

KL: Willst du sehen, was ich mache, oder warum lässt du mich laufen? Und begleitest mich nur. Ich gehe wie in einem riesen Kreis und an mir, auf der einen Seite sind Geschäfte und Leute auf der anderen Seite auch Leute und ich gehe. Es hält mich niemand an.

TH: Und die Abgewiesenheit läuft mit?

KL: Ja. (Pause)

TH: Wie findest du das von der Abgewiesenheit?

KL: Ich fühle mich irgendwie einsam.(Hinweis es der Abgewiesenheit zu sagen.)

Abgewiesenheit ich fühle mich einsam, aber es ist nichts beklemmendes, sondern einfach eine Situation mit der ich mich abgefunden habe im gewissen Sinne. Ich gehe einfach und nehme diese Einsamkeit mit. Dadurch auch merke ich, das die anderen Menschen nicht auf mich zu kommen. Weil sie irgendwie Angst vor dieser Abgewiesenheit haben. Ihr nehmt diese Abgewiesenheit wahr und kommt deswegen nicht auf mich zu. (Klientin hat angst, sich mit der Abgewiesenheit konfrontieren zu müssen und projiziert die Problematik auf die „Menschen „, die sich sozusagen aus Angst vor der Abgewiesenheit ihr nicht nähern.)

TH: Reagieren sie? Guck mal.

KL: Sie schauen – ja. Ihr schaut, aber sie wenden sich dann wieder ab. Ihr wendet euch dann, wendet euch dann wieder ab.

TH: Guck mal, ob du mit der Abgewiesenheit doch in eine Situation gehen möchtest, wo sie entstanden ist. Frag sie mal oder fordert doch mal ein, das du dahin möchtest. Vielleicht kannst du von ihr fordern, mit ihr in eine Situation

zu

gehen, wo du das schon mal gefühlt hast. Das war jetzt dieses allein sein und einsam sein. (Frage Klientin, ob sie doch mal in eine Situation gehen möchte ,um festzustellen in wie weit bzw. was „abweisen“ mit ihr zu tun hat, um sich dem bewusst zu werden, und es dadurch auflösen zu können.)

KL: Ja, ich kann da mit gehen.

TH: Guck mal wo du hin kommst, wo ihr landet.

KL: In meinem Elternhaus.

TH: Sei mal dort, was passiert, sei mal in der Situation, sei mal da, schau mal an dir herab, was trägst du? Was hast du an?

KL: Ich bin ein Mädchen, stehe hinter der Tür und lausche, wie meine Eltern sich untereinander unterhalten, über mich.

TH: Spreche sie mal ruhig an, sag ihnen, dass du da stehst und lauschst. Sage es ihnen mal.

KL: Papa, Mama ich stehe da und höre zu, was ihr untereinander spricht, über mich.

TH: Wie reagieren sie?

KL: Erstaunt.

TH: Wie geht es dir damit? Im dieser Situation, was empfindest du? Fühl mal.

KL: Wut...(Hinweis den Eltern zu sagen)
Ich empfinde Wut, wenn ich höre, was ihr redet.

TH: Was sagen die denn, hör mal hin. Kannst du es hören?

KL: Ja, sie unterhalten sich über mich, weil ich wieder etwas...(Hinweis direkte Ansprache) Ihr sprecht über mich, weil ich wieder etwas getan habe, was ihr nicht erwartet oder nicht das, was ihr wollt.

TH: Wie geht es ihnen, wenn du ihnen das sagst?

KL: Sie stimmen zu.

TH: Sie stimmen zu – verstehst du das?

KL: Ja, ja ihr wisst schon also sie sprechen über etwas genaues, sie sind sich einig darüber, dass ich wieder etwas getan habe, das ihnen ... Ihre Erwartungen nicht erfüllt hat.

TH: Ah ja. Wie geht es dir damit? Guck mal.

KL: Ja, enttäuscht, trotzig, misstrauisch, verletzt.

TH: So geht es dir? Was willst du tun? Guck mal. Du fühlst dich misstrauisch, enttäuscht und verletzt.

KL: Ich möchte am liebsten zu ihnen hin gehen und darüber sprechen.(Hinweis direkte Ansprache) Ich möchte am liebsten zu euch gehen und darüber sprechen!

TH: Dann tu es mal. Sag ihnen doch mal, was dir am Herzen liegt, sage s ihnen direkt.

KL: Papa, Mama ich bin nicht damit einverstanden, ihr verlangt immer, das ich so handle wie ihr wollt oder das ich so bin wie ihr wollt. Und ich will das nicht, ich bin eben anders und ich kann diesen Erwartungen nicht gerecht werden.

TH: Hören sie dich? (Frage nach, um sicher zu sein ob Klientin eine Reaktion der Eltern wahrnimmt, wie sie auch sein mag.)

KL: Ja, aber sie nehmen das nicht wahr.(Hinweis direkte Ansprache) Warum nehmt ihr das nicht ernst, warum geht ihr nicht auf mich ein? (Klientin versteht , ohne Aufforderung nachzufragen.)

TH: Sage es mal bestimmter. (Aufforderung um mal deutlicher zu werden, um Klientin ins unmittelbare Erleben zu bringen.)

KL: Warum nimmt ihr das nicht so, wie ich das gesagt habe? (KL erhebt ein wenig die Stimme). Warum nehmt ihr das nicht ernst, was ich gesagt habe.

TH: Wie reagieren sie? Antworten sie dir? Guck mal. Schau sie mal an.

KL: Ihr nehmt mich als kleines Kind, das nicht weiß was es redet.

TH: Und ist es so? (Ich meine damit, ob sie wirklich nicht weiß, was sie redet, um sie in ihre Wut zu bringen. Klientin versteht es nicht als Provokation, bzw. nicht als Unterstützung um ihr das Geschehen bewusst zu machen.)

KL: Ja. (Klientin unterstützt die Meinung ihres Elternanteiles, dem sie sehr verhaftet ist.)

TH: Nein, ich meine ist es so für dich, empfindest du das so? guck mal.

KL: Ich empfinde es als verletzend, das ihr mich nicht ernst nehmt. Das ihr meine Wünsche nicht ernst nehmt. Meine Gefühle ... (KL mit etwas Nachdruck ,da es ihr nun bewusst wird, wie sie tatsächlich empfindet .)

TH: Hören sie dich, nehmen sie das wahr, was du da sagst?

KL: Ja, aber ihr nehmt es nicht für voll. (Klientin kann jetzt von selbst auf das Bild, das sie wahrnimmt, reagieren.)

TH: Wie geht es dir damit, dass sie dich nicht für voll....

KL: (erhobene Stimme) Ich bin wütend. (Klientin kann ihr Gefühl jetzt da sein lassen und es gelingt ihr es auch auszudrücken, es zeigt mir das etwas gekippt ist.)

TH: Lass doch mal deine Wut zum Ausdruck kommen – atme und versuche deine Wut raus zulassen. Was du wirklich fühlst. (Unterstütze Klientin , lasse sie bewusster atmen um sie so noch mehr ins Gefühl zu bringen.)

KL: Verletzt. Ich kann reden so viel ich will, ihr nehmt mich doch nicht ernst.

TH: Wiederhol das. (Prozessmusik # 18 wird eingespielt, um die Klientin in ihren Emotionen zu unterstützen)

KL: Ich kann den ganzen Tag über mich reden, über meine Gefühle, das was ich gerne möchte und ihr nehmt mich doch nicht ernst. Und ihr seht nur das, was ihr sehen wollt. Wie ihr wollt, das ich bin. Was ich mache, was ich sein soll. Und das geht einfach nicht. Ich bin so, wie ich bin.

TH: Atme noch mal durch und sag es noch mal, wiederhol das. (Durch wiederholen ihrer eigenen energischen Stimme kann sich ihre Klarheit besser verankern.)

KL: Ich bin so, wie ich bin. Ihr könnt mich nicht ändern, ihr müsst mich so akzeptieren. Nicht immer alles ändern wollen. Und alles so haben wollen, wie ihr euch das vorstellt. Ich kann diese Erwartungen nicht erfüllen.

TH: Wie geht es ihnen damit? Guck sie an.

KL: Sie gucken erstaunt.

TH: Was willst du tun? Du kannst es noch mal wiederholen, das sie auch wirklich das verstehen, was du sagst. Wiederhol es ruhig mal. Fester, deutlicher.

- KL: Ich kann den ganzen Tag nur reden, darüber was ich eigentlich wirklich will und ihr akzeptiert das nicht. Ihr wollt nur das sehen, was ihr wollt, sehen wollt. Mich ändern oder mich so haben wie ihr wollt. Und das geht nicht, ich bin anders. Und das müsst ihr akzeptieren. Ja. (jetzt ist Klientin noch energischer, klarer.)
- TH: Ja, ja. Akzeptieren sie es ? guck hin, nicken sie oder verweigern sie es. (Nachfrage-- wichtig wie Elternteil jetzt reagiert.)
- KL: Nein, ihr guckt nur.
- TH: Dann wiederhol es noch mal, bis es deutlich ist. Bis sie anders reagieren. Sage es ihnen, bis sie anders reagieren, werde deutlicher. Betone mehr. Sage es ganz deutlich, wo die Betonung sein soll.
- KL: Ich möchte endlich, das ihr mich so akzeptiert wie ich bin. Mich nicht dauernd ändern wollen, was nicht da ist. Und mich haben wollen, wie ihr wollt, was nicht ist.
- TH: Was passiert? Guck mal hin.
- KL: Sie haben aufgehört zu sprechen. Sie schauen in meine Richtung. (Klientin hat erreicht , dass ihr Elternanteil sich ihr endlich zuwendet und Ihr Aufmerksamkeit gibt.)
- TH: Ah ja. Du hast schon mal erreicht, das sie in deine Richtung gucken, sie sind schon aufmerksam auf dich. Wie geht es dir damit?
- KL: Besser, es geht mir besser.
- TH: Vielleicht willst du ihnen noch etwas sagen, was dir auf dem Herzen liegt. Guck mal, was sie noch verstehen sollen. Guck mal, was es ist. Sie reagieren, jetzt gucken sie doch schon in deine Richtung. Guck mal, was du noch machen kannst.
- KL: Ich will nicht das machen, was ihr wollt. Ich will es nicht. Ich will es nicht so, wie ihr es wollt. Ich will mein eigenes Leben führen. Und nicht immer, das ich euch enttäusche. (Pause) Und ich lass mir nicht immer vorschreiben, was ich zu tun habe und wenn das nicht so raus kommt wie ihr wollt, will ich nicht das ihr enttäuscht seid, oder schimpft, euch abwendet oder (Abwenden der Eltern Musterbeginn ? Eltern abweisend weil erwartete Reaktion oder Handeln der Tochter ausbleibt.)
- TH: Wiederhol es noch mal, bis sie es richtig begriffen haben. Wiederhol es.
- KL: Ich will euch nicht immer enttäuschen müssen. Ich will das ihr mich akzeptiert, was ich tue und was ich bin und was ich werden will. Und das ich nicht genauso bin, wie ihr euch das vorstellt, sondern anders.

TH: Ist es jetzt deutlich für sie? Guck mal hin.

KL: Ja- mein Vater dreht sich um zu mir, du drehst dich um zu mir. Hast du jetzt akzeptiert, was ich sage?

TH: Sage es ihm noch mal.

KL: Habt ihr das jetzt akzeptiert, was ich sage?

TH: Guck sie an , dabei.

KL: Meine Mutter guckt auf meinen Vater, mein Vater guckt auf mich.

TH: Wie findest du das?

KL: Es ist schon mal gut, das sie mich anhören.

TH: Sag deiner Mutter doch auch, was du willst von ihr. Was willst du von deiner Mutter? (Der Mutteranteil scheint noch schwach zu sein, deswegen lasse ich Klientin noch mit dem Mutteranteil näher in Kontakt kommen.)

KL: Mama- du musst mich auch anhören. Du musst auch akzeptieren, das ich eben so bin. Meine Mutter, du tust mich verteidigen, du verteidigst mich immer, dem Papa gegenüber. (Klientin lässt sich von ihrem Mutteranteil schwächen, deswegen ist es wichtig, das dieser Teil in ihr auch gestärkt wird.)

TH: Wie geht es dir damit?

KL: Ja, aber – ich möchte das sie auch, das du das auch akzeptierst, was ich sage und nicht immer wieder Ausreden findest um mich verteidigen zu können – meinem Vater gegenüber. Papa gegenüber. Du musst einfach akzeptieren, was ich sage und nicht das nehmen so wie ich das sage und nicht irgendwelche Gründe finden, warum du mich doch verteidigen sollst. Jetzt guckt sie auch.(Anteil der Mutter wird auch aufmerksam)

TH: Was passiert noch? Guck mal.

KL: Sie sind offen irgendwie. Ihr hört jetzt zu, was ich sage.

TH: Vielleicht willst du ihnen noch etwas sagen, jetzt hören sie dir doch schon zu. Jetzt kannst du doch mal alles entleeren. Guck mal, ob da noch was ist, was du mitteilen möchtest. Du kannst es auch öfters, fester sagen, bis du wirklich verstanden wirst. Nicht nur, das sie gucken, sondern auch nicken oder etwas sagen. Guck mal, was willst du tun Sally. Du kannst ihnen ja auch den Kristall zeigen, das du dich so beengt dort fühlst. Selbst, wenn du in Israel am Meer entlang gehst, nicht weißt wohin zu gehen. Du kannst ihnen ja, das auch mal zeigen. Wie es dir damit geht.
(Verbindungen schaffen, rückkoppeln.---- Schaut das sind die Folgen, schaut wie es mir geht ! Sichtbar machen wie sich vielleicht eine festgefahrene Situation durch neues Handeln, verändert hat.)

KL: Ja- Ich weiß nicht wohin ich gehen soll, was ich machen soll. Sehe keinen Weg.

TH: Wie reagieren sie? Guck mal.

KL: Fragend...

TH: Ah ja, erkläre es ihnen dann besser, wenn sie's nicht verstehen.

KL: Ihr habt mir immer vorgeschrieben

TH: Sei mal in einer Situation, wo sie dir was vorschreiben. Geh mal in eine Situation in der was vorgeschrieben wird. Sei mal dort. Wo wird etwas vorgeschrieben? Wie alt bist du?

KL: 18 Jahre

TH: Gut, was wird dir vorgeschrieben? Sei mal dort. Es wird dir etwas vorgeschrieben.

KL: Geh nach Kanada.

TH: Das wird vorgeschrieben? Wer sagt das? Guck hin.

KL: Beide.

TH: Sage es ihnen, das du es wahr nimmst.

KL: Ich weiß, das ihr mir vorschreibt nach Kanada zu gehen.

TH: Wie geht 's dir damit..

KL: Am Anfang geht 's mir gut, nur später geht 's mir schlecht.

TH: Dann sei mal in diesem Später und sag 's ihnen, wie es dir jetzt geht, in diesem Später. (Bringe Klientin in die Hier und Jetzt Sprache , um ihre innere Wirklichkeit als reales Erlebnis neu zu erleben.)

KL: Jetzt geht 's mir schlecht, ich fühle mich allein gelassen. Zu schwer, Schule, neue Freunde, kein richtiges zu Hause, dort.

TH: Wie reagieren sie?

KL: Verständnisvoll.

TH: Ja, dann mach doch was, das es sich verändert. Wenn sie verständnisvoll reagieren, können sie dich doch auch wieder zurück rufen. Und zurück reisen lassen. Guck mal, was möglich ist.

Kl. Ja sie holen mich zurück, ihr holt mich zurück, nach einer Zeit.

TH: Ist es zu spät?

KL: Nein, es ist nicht zu spät, aber ich habe wieder enttäuscht. Die Erwartungen waren, dass ich dort bleibe. Sie sind enttäuscht. Die Eltern sind enttäuscht, ihr seid enttäuscht. Ihr wolltet, dass ich dort bleibe und ich wollte zurück.

TH: Aber sie haben dich abgeholt, sie holen dich jetzt.

KL: Sie holen mich ab, ihr empfangt mich lieb.

TH: Wie geht es dir?

KL: Erleichtert, dass ich wieder zurück bin. Ich fühle mich erleichtert, dass ich wieder zurück bin.

TH: Geh mal in eine Situation, wo du deine Eltern schon mal enttäuscht hast. Du hast sie ja jetzt wieder enttäuscht. Geh mal in eine andere Situation früher, wo du sie auch schon mal enttäuscht hast. Du kennst das ja, dass du deine Eltern enttäuschst. Wo was von dir erwartet wird und du enttäuschst sie wieder. Oder wo die Enttäuschung begonnen hat. Frag mal die Enttäuschung, ob sie dich dort hinnehmen kann, wo sie entstanden ist?

KL: Das weiß ich nicht, aber ich habe eine Situation, wo ich sie auch enttäuscht haben.

TH: Sei dort, was passiert in dieser Situation, in der du sie jetzt enttäuschst. Was passiert da. Mit welcher Person hast du es zu tun?

KL: Mit meinem Vater.

TH: OK. Was passiert, wie alt bist du? Schau dich mal an.(Anforderung verschiedene Sinne einzuschalten um Erlebnis effektiver werden zu lassen.)

KL: 13 Jahre, Vater du bist böse auf mich, weil ich dich enttäuscht habe.

TH: Geh noch weiter zurück, was ist die Enttäuschung? Was ist passiert?

KL: Ich bin nicht zum Religionsunterricht gegangen. Ich gehe jetzt nicht zum Religionsunterricht, so wie du es willst.

TH: Wohin gehst du? Guck mal hin.

KL: Ich habe geschwänzt, ich habe mich mit einem Freund getroffen. Ich treffe mich mit einem Freund...

TH: Lass den Freund da sein, du siehst ihn jetzt. Sag's dem Freund. (Greife letzten Impuls auf und las sie damit weiter gehen.)

KL: Ich gehe jetzt mit dir spazieren im Park, wir sprechen, ich fühle mich gut, aber ich habe ein schlechtes Gewissen.

TH: Lass das schlechte Gewissen mal da sein, wie sieht das aus? Gib ihm mal eine

Gestalt. (Greife letzten Impuls auf.)

KL: Es hat die Gestalt meines Vaters.

TH: Das ist das schlechte Gewissen? (Kl. nickt) Sag dem schlechten Gewissen, wie es aussieht.

KL: Du siehst aus, wie mein Vater, schlechtes Gewissen. Und...

TH: Wie geht es dir damit, was willst du tun? Die 13-jährige. Schließlich hast du ja.....

KL: Ja, ja ich komm nach Hause und in der Nähe vom Haus, es geht mir immer schlechter und ich sehe meinen Vater. (Energiefluss stockt auf dieser Ebene der realen Erinnerung deswegen wechsele ich auf Körper- und Gefühlsebene.

TH: Wo fühlst du das? Das es dir immer schlechter geht. Mach langsam. Wo fühlst du das, das es dir immer schlechter geht?

KL: Hier so. (KL zeigt auf den Solarplexus, unterstütze das Gefühl durch einen leichten Daumendruck) ich sehe dich Papa am Fenster. Und du guckst böse und ich habe Angst. Und in den nächsten fünf Minuten bist du neben mir und haust mir eine runter.

TH: Wie geht's dir, wie findest du das, dass er dir eine runter haut.

KL: Furchtbar, ich finde es furchtbar, wie du mich vor diesem Freund so erniedrigst.

TH: Atme – Wie geht es dir? (bewusstes atmen, um den Prozess zu verstärken.)

KL: Verletzt. Ich fühle mich verletzt (KL weint , lasse Klientin ihre weibliche Seite fühlen nach Klaus Lange.) ich fühle mich verletzt von dir (fordere Klientin auf zu atmen und Laute heraus zu lassen. Spiele Prozessmusik eingespielt um die Situation zu verstärken) Ich fühle mich verletzt, erniedrigt, kleingemacht.

TH: Und der Freund steht daneben, guck hin, was passiert in dir, was fühlst du?

KL: Beschämt, ich schäme mich, vor dem Freund. (Klientin wird lauter)

TH: Guck den Papa an, sieht er dich? Nimmt er es wahr, das du dich schämst?

KL: Ja- und ich laufe weg. Ich laufe weg vor der Situation. (Dabei lächelt Klientin erleichtert und sieht entspannt aus.)

TH: Jetzt läufst du ja auch weg, in dem Moment. Wenn du wegläufst, geht's dir auch schon wieder besser. Bleib mal da. Auch wenn du in real weggelaufen bist, bleib mal da. Lass das Gefühl einfach noch mal da sein. Wie verletzt du dich fühlst. Wiederhol's, lass das Gefühl mal lange da sein. Wie es dir geht. Weil es ist ja immer da ist. (Bringe Klientin auf die Phantasieebene, da sie in

Wirklichkeit weggelaufen ist und sie sich auch in der Innenwelt damit zufrieden gibt.)

KL: Klein, ich fühle mich klein und beschämt und schmutzig.

TH: Was willst du tun? Das du anders da stehst, vor deinem Freund. Du kannst ja auch was tun oder willst du es ertragen, das du dich klein und schmutzig fühlst...

KL: Nein ich möchte es laut rausschreien eigentlich...

TH: Dann tu 's doch mal. (Ermuntere Klientin , ihrem Wunsch zu schreien nachzugehen.)

KL: (Jetzt lauter) Warum, warum musst du mich so erniedrigen, so verletzen. Warum (fordere KL auf lauter zu sein, zu atmen und Laute heraus zulassen)

TH: Lauter, du kannst auch A- und O- Laute rauslassen (KL schreit Laute, sie hat einen Würgereiz und ihr wird es schwindelig, unterstütze durch Einspielung von Musik und Aufforderung zur Atmung den Prozess)

KL: Der Vater wird immer größer.

TH: Der Vater wird immer größer, ja ok. Und wie geht es dir? Was willst du tun? Er wird immer größer und dir ist schlecht und schwindelig.

KL: Aber ich bin nicht mehr so klein, ich bin größer.

TH: Genauso wie der Papa?

KL: Nein, noch größer. Ich bin größer jetzt Papa, ich werde größer. Ich werde größer. (Hier beginnt Klientin mit ihren Bildern zu spielen und langsam ein neues Verhalten mit Hilfe des Therapeuten auszuprobieren.)

TH: Größer als der Freund?

KL: Ja, größer als der Freund.

TH: Wie geht es dir damit?

KL: Besser, mir geht es jetzt viel besser Papa.

TH: Was kannst du tun, um den Papa vielleicht vor dem Freund lächerlich zu machen. Was fällt dir dazu ein? Was könntest du tun?

KL: Ich kann ihm die Meinung sagen...

TH: Ach ja, Moment, mache es mal.

KL: Was hab ich denn so schlimmes getan, dass du mich so verletzt, so erniedrigst. Schämst du dich nicht? Vor meinem Freund, schämst du dich nicht vor meinem Freund hier, so zu verletzen. Was hab ich denn so großes, schlimmes

getan. Warum machst du das? Habe ich das verdient? Warum? Nur weil ich nicht das mache, was du willst? Das ist es doch nicht wert, mich so zu erniedrigen, (Prozessmusik und Aufforderung zur Atmung), zu verletzen.

TH: Hört er dich? (KL bejaht) Du ich mach dir mal einen Vorschlag, guck mal, vielleicht lässt du den Papa ein paar Kniebeugen vor dem Freund machen oder kriechen wie ein Baby. Guck mal, ob du das machen kannst. (Gebe Vorschlag den Vater Kniebeugen machen zu lassen oder wie ein Baby kriechen zu lassen (y – Form) (KL verneint) stell 's dir doch einfach vor, oder befehle es ihm doch einfach mal, das er das macht. Du kannst es ihm doch sagen, das er etwas tun soll.

KL: Papa kriech doch (KL wird befangen) ich kann ihn so nicht sehen.

TH: Er ist noch so machtvoll, in deinen inneren Bildern? (KL nickt) Sag's ihm.

KL: Du bist immer noch machtvoll.

TH: Wie geht es dir damit?

KL: Ich habe ihn so akzeptiert. Ich habe dich so akzeptiert, so machtvoll. Aber trotzdem leide ich drunter. (Nehme letzten Impuls auf und gehe mit Y- Frage weiter.).

TH: Willst du noch weiter leiden oder willst du, das er Kniebeugen vor deinem Freund macht. Du kannst es auch entscheiden. Du kannst ihn jetzt vor dem Freund Kniebeugen machen lassen, du bist 13, bist etwas größer geworden, dein Freund ist kleiner als du. Du hast die Möglichkeit, deinen Vater jetzt Kniebeugen machen zu lassen und dein Freund guckt zu. Du hast die Möglichkeit oder willst ihn machtvoll lassen und du leidest weiter da drunter.

KL: Ich versuch es.

TH: Versuche es mal.

KL: Mach mal Kniebeugen und kriech mal auf dem Boden, vor meinem Freund und vor mir. (Klientin ist jetzt sogar bereit, Vater sowohl Kniebeugen machen zu lassen als auch das Kriechen zu ordern.)

TH: Macht er es, guck hin.

KL: Er ist kleiner geworden.

TH: Ach ja, guck mal hin ob er es macht, du kannst es ihm auch befehlen, du kannst ihn auch anschreien.

KL: Mach Kniebeugen, jetzt!!! Knie dich und kriech auf den Boden. Er ist kleiner geworden aber so ganz auf dem Boden kriecht er noch nicht... du bist kleiner geworden, aber...(Klientin schüttelt den Kopf)

TH: Frag ihn mal, ob er sich vielleicht schämt Kniebeugen zu machen.

KL: Schämst du dich Kniebeugen zu machen oder auf dem Boden zu kriechen? (Pause)

TH: Kannst ihn ja auch drücken mit deinem Gewicht und Kniebeugen machen lassen. Jetzt ist er ja kleiner.(Gebe zuviel vor)

KL: Er ist kleiner, er ist viel kleiner geworden. Ich bin jetzt viel größer und du bist kleiner. Sieht aus, als wenn er sich duckt. Du siehst aus, als ob du dich duckst. Nicht kriechen, aber er duckt sich. Er kniet und du duckst dich, in den Knien. Ja er sitzt so in den Knien.

TH: Vielleicht macht er schon Kniebeugen, guck mal genau hin.

KL: Er bleibt unten. Du bleibst unten, du gehst nicht hoch. Aber du kriegst nicht, nein. Ich halte meine Hände so, als ob ich dich runterdrücken will, du bist schon kleiner, viel kleiner geworden. Ich drück dich richtig, du bist ganz winzig geworden. (Klientin zeigt mit ihren Armen und Händen wie sie den Papa mitbewegt.)

TH: Aber dann lass ihn doch Kniebeugen machen, wenn du ihn so winzig kriegst, dann kannst du ihn auch Kniebeugen machen lassen.

KL: Aber er kommt nicht wieder hoch, er bleibt unten.

TH: Ah, dann helfe ihm, du kannst ihm ja helfen, die Kniebeugen zu machen, wenn er sich nicht traut und schämt vor dem Freund.

KL: Geh wieder nach oben und mach die Kniebeugen

TH: Sag ihm, wie oft er es machen soll. Bestimm du mal, was er machen soll.

KL: Mach 5 Kniebeugen. Geh nach oben und wieder runter.

TH: Zähl mit.(Sally zählt einfach mit).

KL: Geh nach oben – 1- jetzt wieder runter- 2- 3- hoch 3, ich drücke ihn immer wieder runter. Ich drück dich runter und zieh dich hoch- 4- wieder runter 5.

TH: Ja, toll, er hat es geschafft. Guck mal, wie geht es dir?

KL: Ich hab die Zügel in der Hand. Und ich bin größer.

TH: Guck mal deinen Freund an. Wie reagiert der?

KL: Der ist ganz klein.

TH: Der ist auch ganz klein. Guck mal welche Kraft du hast, wie stark du bist.
Kannst den Papa Kniebeugen machen lassen. Schämst du dich noch vor deinem Freund?

KL: Nein , ich schäme mich jetzt nicht mehr vor dir.

TH: Wie geht es dir?

KL: Gut, kraftvoll.

TH: Wenn du dem Kraftvollen eine Person oder eine Gestalt geben kannst, wie sieht das Kraftvolle aus? Lass das Kraftvolle mal da sein. Beschreib das Kraftvolle.

KL: Groß, lang, starker Wille....

TH: Wie sieht es aus? Von welcher Qualität ist dieses? Darfst du es mal anfühlen oder näher gehen, dran riechen oder egal was. Guck mal, was du machen willst.
(Frage was Klientin machen möchte gebe ihr verschiedenen Möglichkeiten.)

KL: Du hast kräftige Arme. Groß.

TH: Zeig mal dem Papa dein Gefühl vom Kraftvollsein. Sag es ihm mal.

KL: Guck mal, so sehe ich die Kraft. Wie groß die ist. Über dich greifen Arme, breite Schultern, steht sie über dir. Und Hände drücken dich runter.

TH: Vielleicht zeigst du mal der Mama...

KL: Die ist gar nicht da. (Anteil innere Mama, möchte aktiv gewordene Tochter nicht bemerken , also taucht sie auch nicht auf.)

TH: Kannst sie ja dazu rufen, und ihr zeigen, wie kraftvoll du bist. Vielleicht kann sie sich ein Stück von dir abschneiden. Vom Gefühl her.

KL: Die sehe ich gar nicht.

TH: Ok. Guck mal was du machen willst. Der Papa ist jetzt kleiner wie du, du hast ihn Kniebeugen machen lassen. Wie geht es dir?

KL: Gut geht's mir (Spiele Musik zum ankern ein.) Ich will da, mit erhobenem Haupt weggehen und ihn da stehen lassen. Ich gehe jetzt weg und lasse dich so da stehen wie du bist, so klein.

TH: Geh da mal in die Situation, wo du mit 18 weggeschickt wirst. Mit der Kraft, die du jetzt hast. Was kannst du dort machen? Guck mal hin. Du bist jetzt 18, die Eltern haben entschieden, dass du wegfährst. Wie kannst du jetzt reagieren, was kannst du jetzt tun. Guck mal, um nicht zu fahren?

KL: Ich wollte ja, also. Ich hatte am Anfang ja ein gutes Gefühl.

TH: Ja, ok, aber in dem Moment, jetzt wo du zurück kommst und enttäuscht hast, was kannst du da tun?

KL: Selbstbewusstsein.

TH: Gut, lass Selbstbewusstsein da sein, wie sieht das aus?

- KL: Groß, erhobenen Kopfes. Sich durchsetzend. Selber die Zügel in die Hand nehmen. Selber entscheiden. Sich nicht darauf verlassen, auf andere, das tun, was man eigentlich wirklich will. (verbessere Man- Sprache) Was ich will. Was ich wirklich will und nicht treiben lassen.
- TH: Geh noch mal nach Israel, auf die Strasse. Guck mal wie es dir jetzt da geht. Geh mal durch die Strassen. (Frage sie zurück zu gehen in ein Bild vom Anfang, um zu sehen ob sich was verändert hat.)
- KL: Ich geh selbstbewusster durch die Strasse. Ich habe nicht mehr so eine Angst auf die Leute zu zugehen. Ich gehe mehr mit einem freundlicherem Gesicht. Und zielstrebig, also mit festen Schritten gehe ich vorwärt. Und dieser neben mir, dieser Abstand ist nicht mehr da. Und die Leute sind auch näher an mir. Ihr seid jetzt näher an mir. Die gucken zwar noch, aber mit freundlicheren Gesichtern. Ihr guckt mich jetzt mit freundlicheren Gesichtern an. Und ihr seid auch viel offener, das ich einfacher auf euch zukommen kann. (Dadurch ,das Klientin aktiv geworden ist , ist das Muster nicht mehr so hartnäckig und die Leute kommen eher an sie dran. Ihr Anteil hat es leichter mit ihr umzugehen).
- TH: Lass mal die Abgewiesenheit da sein. Guck sie mal an, wie sieht sie jetzt aus?
- KL: Ganz klein, hinter mir. Du bist jetzt ganz klein und hinter mir, nicht mehr neben mir. So wie eine Rauchschwade und so wie Luft, die sich langsam auflöst, wenn ich vorwärt gehe. Und ich sehe sie im Grunde genommen nicht weil ich nach vorwärt gehe, sie ist... du bist noch hinter mir, aber du löst dich so langsam auf.
- TH: Zeig es mal der Mama.
- KL: Die ist gar nicht da. (Sie ist wieder nicht da , also ist da noch etwas z.B. (Schmerz), da sie nicht bereit ist die positive Veränderung der Tochter (des anderen Anteils) wahrzunehmen.)
- TH: Sie ist gar nicht da, sie will von gar nichts wissen?
- KL: Ja.
- TH: Guck mal hin, das du was veränderst, ist es das? Ruf sie mal, wenn du es ihr zeigen willst.
- KL: Mama- willst du es nicht sehen? Guck mal, das ich was verändern will. Ich hab schon was verändert. Siehst du das? Du nimmst das so, wie es ist hin und schaut mit großen Augen.
- TH: Wie geht es dir damit? Das sie es hinnimmt, wie es ist?
- KL: Es tut mir immer noch weh. Das du das so hinnimmst.
- TH: Vielleicht kannst du ihr helfen, das sie sich mehr freuen kann? Guck mal.

KL: Kann ich dir helfen, das du dich mehr freuen kannst? Ich glaube nicht. Sie ist so.

TH: Ja, aber du kannst doch vielleicht was tun, guck mal. Du hast deinen Papa sogar Kniebeugen machen lassen. Da fällt dir doch bestimmt was ein, was du machen könntest, das es der Mama besser geht, sich mehr freuen kann, wenn du ihr was zeigst. Guck mal, was für eine Qualität fehlt dir, das sie mehr Freude hat, was fehlt dir?

KL: Das sie keine Angst haben soll.

TH: Das fehlt dir? (KL bejaht). Wenn du das mit einer Farbe beschreibst...

KL: Schwarz... sie hat um alles Angst.

TH: Das ist Schwarz, aber welche Farbe könnte das verändern? Das sie diese Angst nicht mehr haben muss? Guck mal.

KL: Blau.

TH: Das kraftvolle blau? (KL bejaht) Stell dir vor, das es im Universum, wo es so unendlich viel blau gibt, dass das in dein Scheitelchakra einfließt. Kannst du dir das vorstellen? Und überall in deinem Körper hinfließt? Das es die Angst verändert in dir? (KL bejaht) Dann stellt dir das mal vor. Es fließt unendlich viel blau in dich hinein. Überall in deinem Körper kannst du es wahrnehmen (Musik zur Unterstützung wird eingespielt) (Pause)

Mach mir ein Zeichen, wenn du erfüllt bist von diesem kraftvollem freudigen Blau und schau mal wo du deine Mutter berühren möchtest, damit sie nicht so gleichgültig ist und das sie keine Angst mehr haben muss, Gefühle zu zeigen. Wo möchtest du sie berühren? Versuchs mal. (Klientin umarmt ihre Mutter (Decke) und genießt den Zustand des Umarmens.) Ja guck mal, fließt die Farbe in sie hinein? Lass aber bevor du ihr die Farbe einfließen lässt, noch Farbe in dich hinein fließen vom Universum wo es so unendlich viel Blau gibt, das du genug für dich hast und ihr auch geben kannst. (Klientin nickt.). Las das Gefühl da sein. (Pause). Kann sie es annehmen? Wie geht es dir jetzt, schau sie mal an. Deine Mama, und wie du sie wahrnimmst.

KL: Ich sehe, wie du deine Arme um mich schlingst und freudiger bist, also fröhlicheres Gesicht ,fröhlicheres nicht aber ein zufriedeneres Gesicht.

TH: wie geht es ihr? Guck mal

KL: Ihr? Ich glaube gut.

TH: Und wie geht es dir?

KL: Sehr gut, mir geht es sehr gut Mama. Du hast aber trotzdem ein trauriges Gesicht, aber zufrieden.

TH: Wie reagiert sie, wenn du ihr das sagst, Guck mal?

KL: Sie guckt mich freundlich und liebevoll an, du guckst mich freundlich, liebevoll an.

TH: Zeig mal dem Papa wie es dir geht. (Verbinde alle inneren Gestalten miteinander .)

KL: Papa guck mal wie es mir geht . Mir geht es gut. Geborgen bei der Mama wie sie ihre Arme um mich schlingt,

TH: Wie reagiert dein Papa? (Musik zum ankern wird eingespielt) Sage es ihm.

KL: Wie reagierst du, wenn du uns so siehst, zusammen.

TH: Guck mal vielleicht möchte er dich auch umarmen? schau mal. Frag mal .

KL: Papa, willst du mich auch umarmen, und die Mama zusammen? Ja.

TH: Lass es geschehen guck mal ob es geht, nimm es an ,wenn der Papa dich umarmen möchte nimm es an Sally Ja und atme. Zeig der Mama, das der Papa auch umarmen und umarmt sein möchte. Zeig das der Mama , und atme. Guckt sie? Wie sieht sie aus? Schau hin.

KL: (Klientin weint), zufrieden.

TH: Sag ihr das du es wahr nimmst.

KL: Ich sehe, das du zufrieden aussiehst.

TH: Wie geht es dir damit? Sag´s laut.

KL: Gut, ich fühle mich gut, wenn ich das sehe.

TH: Was sagt der Papa oder wie sieht er aus?

KL: Liebevoll. Du siehst liebevoll, zufrieden aus.

TH: Wie fühlt sich das an, beide festzuhalten? Sag´s ihnen.

KL: Es fühlt sich gut an, euch festzuhalten, euch zu umarmen.

TH: Lass das Gefühl da sein, es fehlt dir, lass es jetzt da sein. (Klientin weint) Ja, Sally es ist in Ordnung. (KL schluchzt laut auf). Ja, ist in Ordnung, lass es da sein.
Freudenweinen darf auch da sein. Gib ihnen jetzt, was du kannst. Das Gefühl, das sie es haben dürfen. Ja. Sally, ja. Zeig es ihnen, dass sie es jetzt haben.

KL: Das hab ich nie gehabt. Ich hab es jetzt, das ihr mich umarmt.

TH: Sag ihnen, wie es dir geht damit. Sag es ihnen noch mal und noch mal.

KL: Jetzt geht es mir gut. Es war so nötig, dass ihr mich umarmt, mich lieb habt.
Es ist eine Erleichterung, euch zu spüren und mich geborgen zu fühlen. Das ihr mich lieb habt.

TH: Geh mal mit Mama und Papa umarmt durch die Strassen durch Israel. Guck mal, wie fühlt sich das an? Geh mit beiden durch Israel, wie fühlt sich das an? (Zurück gehen mit beiden Eltern , durch die Strassen von Israel , um zu sehen wie sich das Bild jetzt verändert hat.)

KL: Gut, es fühlt sich gut an, wenn ich euch so sehe.

TH: Wem willst du das noch sagen, den Menschen um dich herum?

KL: Ja, guckt alle wie ich mit Papa und Mama umarmt durch die Strassen gehe. Ich fühle mich stark dabei. Nicht mehr alleine.

TH: Und weißt du jetzt wohin du willst?

KL: Nein, aber es ist mir egal, weil ich mit ihnen zusammen bin. (Wichtig ist, in diesem Moment nicht mehr das „Ziel“ sondern das Zusammen sein.)

TH: Jetzt geh mit Mama und Papa zurück zum Kristall. Wo du aus der Tür raus gegangen bist. Wie sieht der aus? Guck mal, wie sieht der Kristall jetzt aus?

KL: Größer. Kristall du bist jetzt viel größer. Die Tür ist noch da. Die ist offen und der Innenraum ist größer. Nicht mehr so beengt.

TH: Wie sieht die Fläche aus von dem Kristall innen?

KL: Eine Fläche ist nur glatt, die anderen sind so zackig. Ihr seid so zackig, nur eine Fläche ist glatt.

TH: Was bedeutet das zackige, weißt du es? Oder frag mal. Was bedeutet das oder schau mal hin. So als ob es Öffnungen gibt, die du am Anfang nicht gesehen hast? Oder was anderes.

KL: Auch Spitzen, um nach draußen zu gehen. Da sind so Nischen überall.

TH: Auswege? Oder für Verteidigung?

KL: Ja, es sind Auswege, aber ich sehe das Ende der Auswege nicht. Die gehen so spitz zulaufend, aber ich kann nicht reingucken.

TH: Mit Geheimnissen noch, aber eine Möglichkeit um weiter zu gehen.

KL: Vielleicht.

TH: Ist das in Ordnung so oder hast du noch etwas zu klären? Guck mal oder möchtest du mit Mama oder mit Papa noch etwas besprechen oder klären?

KL: Nein, das ist harmonisch, ich drehe mich mit denen zusammen im Raum. Ich

fühle mich viel sicherer, selbstbewusster, zeige ihnen alles. Guckt mal wie schön es hier ist und ich kann mit ihnen sprechen, sie gucken beide freundlich. Auch der Papa guckt freundlich, wir sind alle zusammen da. Es ist nicht mehr beängstigend. Die Tür ist offen. Nur die eine Fläche ... aber die ist jetzt überhaupt unwichtig. Die spitzen Zuläufe sind wichtiger.

TH: Was ermöglichen sie dir, guck mal hin.

KL: Mehr Weite, mehr.. nicht mehr so beängstigend, sondern das Ungewisse, aber in einem hellen Licht, das da verschiedene Wege sind. Guckt mal Mama, Papa, da sind verschiedene Wege, die heraus gehen aus diesem Raum und diese große Tür.

TH: Du hast alle Möglichkeiten offen, heißt das?

KL: Scheinbar. Mir geht es gut damit, selbstbewusster, nicht mehr so ängstlich, nicht mehr so beengend.

TH: Guck, ob du jetzt mit Mama und Papa an einen Platz gehen möchtest, um dich noch mal auszuruhen, wo ich dich kurz alleine lasse, mit Musik, wo du das Schöne, Selbstbewusste, Kraftvolle noch mal fühlen kannst? Mit Mama und Papa zusammen?

KL: Ja. (Entspannung/ Pause) (Lasse Klientin mit der angenehmen Musik kurz alleine.)

TH: So. Sally, jetzt komm langsam in deiner Geschwindigkeit hier wieder an. Reib dir langsam die Hände, beweg die Füße, dreh deinen Körper etwas nach links und nach rechts und komm langsam hier wieder an. Nach deiner Geschwindigkeit. Nimm die Augenbinde ab und lass die Augen noch einen Moment zu. Und reib dir langsam über das Gesicht. Fühl dich jetzt ganz bewusst und atme ganz bewusst. Fühl wie du langsam im hier und jetzt ankommst, setz dich hin. Und sei ganz hier.

Nachbesprechung.