

Jutta Herbers-Terstegen – BA 8 – 95 „Trennung“

Adrian ist 38 Jahre alt und lebt in Scheidung. Durch die Trennung von seiner Frau konnte er über einen längeren Zeitraum seine Tochter , an der er sehr hängt, nicht sehen. Aus diesem Grund unternahm er einen Suizidversuch. Danach befand er sich monatelang in Psychotherapie. Bis heute ist er noch nicht wieder arbeitsfähig.

P r o b e s s i o n

Nach dem Entspannungstext ließ ich ihn die Treppe hinuntergehen.

Th.: Wie viele Türen siehst Du ?

Kl.: Es ist ein Raum der im Halbbogen geht.

Da ist eine Holztüre; sie steht einen Spalt auf. Es ist dunkel. Ich erkenne eine Kegelbahn. Es ist kalt und feucht. Hier sind nur Möbel untergestellt.

Th.: Wie fühlst Du Dich dort? Spür mal in Deinen Körper. (Wechsel von der Symbolebene ins Gefühl)

Kl.: Ich habe einen Druck im Bauchbereich. Ich fühle mich hier nicht wohl. Die Kegelbahn ist zu einem muffigen Abstellraum geworden.

Th.: Was möchtest Du jetzt tun? Welcher Impuls kommt bei Dir, lass den Film mal weiterlaufen.

Kl.: Jetzt kommen Bilder mit meinem Hund Bläcky hoch, ein schwarzer Stromer, er sitzt vor mir und wedelt mit dem Schwanz. Ich streichle ihn , wir verstehen uns auch ohne Worte. Oh jetzt kommt das Bild mit dem Spannferkel. In unserer Gaststätte hat ein Spielmannszug ein Spannferkelessen bestellt. Ich sehe wie Bläky sich ein Stück Fleisch aus der Schulter des Spannferkels beißt. Ich versuche, den Schaden zu kaschieren ; aber es gelingt nicht. Ich versuche mit dem Hund zu flüchten, aber Mutter kommt schon schimpfend angerannt. Sie wirft mir vor, nicht auf den Hund aufgepasst zu haben. Vater kommt auch schreiend hinzu. Ich habe nur Ärger. Ich bin traurig ,Vater will mir den Hund wegnehmen. Ich verstehe, dass er zornig ist.

Th.: Sprich ihn direkt an. (Hier bringe ich ihn in die „Hier + Jetzt“ Sprache)

Kl.: Ich spreche nur über meine Mutter mit meinem Vater , weil er so jähzornig ist; das ist weniger schmerzhaft.

Th.: Wie alt bist Du jetzt? (Hier lege ich den Schwerpunkt auf die energetische Transformation)

Kl.: 8 Jahre.

Th.: Sprich die Mutter direkt an.

Kl.: Es tut mir leid, ich habe nicht aufgepasst. Ich habe ihm nicht gesagt ,dass er ans Spannfeder gehen soll.

Th.: Sag der Mutter ,wie Du dich fühlst, und wie schwer es Dir fällt ,es ihr zu sagen. Damit sie weiß, wie es Dir jetzt geht.

Kl.: Es fällt mir schwer.

Th.: Versuche es .

KL.: Mutter, wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich aufpassen.

Th.: Wie reagiert die Mutter.

Kl.: Sie versucht vergeblich, das Loch an der Schulter des Ferkels zu kaschieren. Es kommen gleich die Gäste. Am liebsten würde ich weglaufen. Aber man soll zu den Dingen stehen, die man gemacht hat.

Th.: Was möchtest Du tun.(Veränderungsarbeit der Matrix)

Kl.: Ich drehe das Schwein um, damit man die beschädigte Seite nicht sehen kann. Nun packe ich noch etwas Sauerkraut auf die Schulter.
Mutter lacht , nimmt mich in den Arm und meint, Du konntest doch nichts dafür.

Th.: Wie ist das für Dich?

KL.: Sehr angenehm.

Th.: Was machst Du jetzt.

Kl.: Ich bin wieder in dem Kegelbahnraum.

Th.: Wie fühlst Du Dich hier? Was macht der Druck im Bauch?

Kl.: Der Druck ist weg. Es ist staubig und schmutzig hier. Ich sehe , dass neben der Kegelbahn alte Tische ,Stühle und Kartons mit alten Gläsern abgestellt sind.
In dieser Abstellkammer interessiert mich nichts. Ich gehe raus.

Th.: Wo befindest Du Dich jetzt?

Kl.: Ich bin in einem Flur, der ist hell gestrichen und ganz leer.

Th.: Erinnert er Dich an etwas?

Kl.: An mein Pfeifen, dazu brauchte ich einen leeren Raum.
Aber ich gehe wieder raus und bin jetzt
in meinem alten Kinderzimmer, das ich mit meiner Schwester Corina teilen muß. Sie sitzt auf ihrem Bett und hört Musik. Wir hassen uns oft gegenseitig.

Th.: Lass mal eine Situation da sein, in der Du sie hasst.

Kl.: Ich bin wütend, weil sie ein Schwein und eine Schlampe ist. Sie hat überall schmutzige Damenbinden und sonstiges rumliegen.

Th.: Sage es der Schwester direkt .(Hier bringe ich ihn wieder in die „ Hier + Jetzt Sprache)

Kl.: Du bist ein Schwein , sieh wie es hier aussieht, unordentlich und schmutzig.

Th.: Wie reagiert sie?

Kl.: Es ist ihr gleichgültig.

Th.: Was willst Du tun?

Kl.: Ich sprühe das Zimmer mit einem Dampfstrahler aus. Ich spritze und spritze. Sie ist nass und schreit; rettet ihre Romane.
Die schmutzigen Binden schwimmen auf ihr Bett. Viel Spaß beim Schlafen heute Nacht.
Mutter kommt und findet das o.k.. Corina ist 2 Jahre älter und bekommt ihren Willen von allen erfüllt.

Th.: Was macht das mit Dir?

Kl.: Das ist mir egal. Ich bin sowieso nicht viel zu Hause. Aber das Verhalten von Mutter freut mich. Das ist selten, dass sie zu mir steht.

Th.: Genieße dieses Gefühl .(Lasse ihn hier seine Körperwahrnehmungen spüren.)

Wo bist Du jetzt?

Kl.: Ich bin jetzt in meinem eigenen Zimmer. Wir haben eine andere Wohnung bezogen. Meine Vater ist gerade da ; er wird mir gleich den Arsch versohlen. Ich bin rebellisch geworden. Ich habe auf die Möbel des Jugendzimmers, das die Eltern mir aufgestellt haben, Prillblümchen aufgeklebt ; ich fand sie so witzig. Vater hat mich deshalb ausgeschimpft.
Ich habe dann auf einer Baustelle leere Bierflaschen gesammelt, das Pfandgeld gespart und mir von Ersparnissen eigene Möbel gekauft und die in mein Zimmer gestellt. Die Jugendzimmermöbel habe ich in den Keller gebracht. Das habe ich gerade vor Augen.

Th.: Lasse die Situation mal da sein. Was passiert da? (Hier weise ich wieder auf die direkte Ansprache hin)

Kl.: Vater fragt , was das soll. Mutter steht daneben, Corina ist im Hintergrund.

Th.: Staunen alle? Du hast auf einmal neue Möbel.

Kl.: Ja. Sie fragen mich was das soll.

Th.: Dann sag ihnen doch was das soll.

Kl.: Ich durfte in meinem Zimmer ja nichts eigenes machen. Auf meine eigenen Möbel kann ich auch Bilder kleben. Ich haue mit der Hand auf die Platte und und sage , mit meinen Möbeln kann ich machen, was ich will.
Daraufhin gehen sie und schlagen die Tür zu.

Th.: Wie ist das für Dich?

Kl.: Es ist für mich ein erhebendes Gefühl. Ich habe sie besiegt. Sonst hieß es immer, haben wir gekauft und bezahlt. Jetzt habe ich selbst etwas geschafft. Das tut gut bis in die Brust.

Th.: Du hast es aus eigener Kraft geschafft. Genieße dieses Gefühl. Willst Du nochmals hinter ihnen herrufen: Ich habe es aus eigener Kraft geschafft?
(Hier versuche ich den Energiefluss durch die Stimme zu verstärken.)

Kl.: Die Tür ist schon zu.

Th.: Du kannst sie ja noch mal herkommen lassen.(Versuche hier die Struktur zu kippen.)

Kl.: Ich sitze in meinem Zimmer; ich habe sie mit der Aktion wohl sehr verletzt.
Seid ihr deswegen jetzt knatschig ? Sie sind patzig. Du musst schon wissen , was Du tust.
Warum reagiert ihr so? Weil ich ein schönes Zimmer hatte , sagt Mutter.
Es war doch alles da; stattdessen holst du dir ein so olles Zimmer.
Für mich ist es das schönste Jugendzimmer , das ich hatte. Vor allem ist es meins.
Ich bin es satt, immer zu hören, das darfst du nicht.

Th.: Wie reagieren sie?

Kl.: Mutter hat mir gerade über den Kopf gestreichelt und gesagt, es ist o.k. so.
Corina sagt, das hast du gut gemacht.

Th.: Was sagt der Vater?

Kl.: Vater ist nicht da.

Th.: Willst Du ihn nicht herholen?

Kl.: Das möchte ich nicht. Ich weiß ,dass ich von ihm niemals ein `das hast du richtig gemacht` hören würde.

Th.: Willst Du es nicht doch ausprobieren und ihm Deine Empfindungen zeigen?
(Hier bringe ich ihn in die direkte Konfrontation)

Kl.: Ich sehe deiner Gestik an ,dass du mich verhauen willst. Kannst du nicht verstehen, dass ich etwas Eigenes brauche, aus eigener Kraft geschaffenes?
Kannst du dir vorstellen, welches Gefühl ich jetzt habe?
Ja, sagt er, er hätte bisher alles für mich bezahlt.

Th.: Wie empfindest du das?

Kl.: Ich möchte nur ,dass er geht. Ich möchte, dass du aus meinen Emotionen verschwindest, du hast mich so viele Jahre geschlagen und misshandelt. Ich werde niemals annähernd so sein wie du. Ich habe eigene Kinder und werde ihnen ein liebevoller Vater sein. Es tut mir leid, dass du eine scheiß' Kindheit hattest und die weitergibst an mich. Ich werde alles tun, um nicht so zu sein wie du.

Th.: Was sagt er?

Kl.: Versuch dein Glück, deine Kinder werden es dir nicht danken.

Th.: Sage ihm , wie Du ihn am liebsten gehabt hättest.

Kl.: Ich hätte einen Vater gebraucht, der mir beisteht, hilft ,wenn ich Fehler mache und mit mir spielt, Drachen fliegen lässt, durch den Wald wandert und mir Tiere, die dort leben, zeigt. Aber du bist ein egoistisches Arschloch.

Th.: Wie reagiert er darauf?

Kl.: Er steht da in gebückter Haltung und sagt nichts. Warum ist dir eigentlich alles egal, was von mir kommt? Er habe mich nicht gewollt, sagt er. Das habe ich schon öfter gehört.

Th.: Wie ist das für Dich?

Kl.: Es macht mich traurig.

Th.: Wäre es nicht wichtig, dass der Vater weiß, was Du empfindest, wenn er dir das sagt?

Kl.: Vater, kannst du dir vorstellen, wie das für mich ist , wenn ich von dir gesagt bekomme, dass du mich nicht wolltest? Er sagt, er wäre durch die Schwangerschaft der Mutter daran gehindert worden, durch die Welt zu reisen.

Th.: Was möchtest du ihm sagen? (Hier konfrontiere ich direkt, um die Struktur zu kippen.)

Kl.: Ich wünsche dir ,dass du die Einsamkeit und Traurigkeit , die ich empfunden habe, in Zukunft auch erfährst. Geh' aus meinem Leben. Das Schönste wäre , wenn du die Erinnerung an dich aus meinem Leben mitnehmen würdest. Jedes mal , wenn ich nach Moers komme, schaue ich heimlich vorbei. Lieber ein Ende mit Schrecken, als Schrecken ohne Ende.

Th.: Sage ihm , was er tun soll, damit er der Vater ist ,den Du brauchst.

Kl.: Ich wünsche mir , dass du ein Vater bist, der sich um mich kümmert.

Th.: Lass eine Situation da sein, in der Vater so ist ,wie Du ihn Dir wünschst.

Kl.: Wir lassen einen Drachen steigen, streifen durch den Wald. Ich bekomme Bauchschmerzen wegen dir. Ich habe ein so gestörtes Verhältnis zu dir, dass ich nicht empfinden kann, wann ich als Kind mit dir glücklich gewesen wäre. Noch heute bekomme ich Bauchschmerzen. Es gibt Dinge, die verjähren nicht. Das, was du mit mir gemacht hast, kann ich dir nicht verzeihen.

Th.: Wie reagiert er?

Kl.: Ich sehe eine Träne. Es kommt Mitleid bei mir hoch, was ich nicht will.
Ich bin sicher, dass du auch gern einen liebevollen, verständnisvollen
Vater gehabt hättest.

Th.: Lass doch mal den Großvater da sein.

Kl.: Opa, er ist nicht da.

Th.: Stell Dir vor, Opa steht hinter dem Vater. Ändert sich beim Vater etwas?

Kl.: Er sieht ängstlich aus.

Th.: Willst Du ihn fragen, warum er ängstlich ist?

Kl.: Nein.

Th.: Hast Du eine Idee?

Kl.: Kannst du wie ich auch nicht haben, wenn einer hinter dir steht? Er schüttelt den
Kopf.
Ich sehe mich gerade als 5 jährigen Jungen und lerne das ABC. Vater schlägt mich mit
einem Stock, wenn ich etwas falsches sage.

Th.: Wie ist das für Dich?

Kl.: Schlimm, ich nehme ihm den Stock ab und werfe ihn in den Ofen.
Ich brauche Geduld von Dir und lerne das ABC besser, wenn du neben mir sitzt.
Er sitzt jetzt neben mir.

Th.: Spür mal, wie das jetzt für Dich ist.

Kl.: Ich habe schon Kopfschmerzen. Mein Vater ist nicht das Thema, über das ich
gerne rede.

Th.: Sag ihm, was das heute noch mit Dir macht.

Kl.: Dein Verhalten löst heute noch Kopf- und Bauchschmerzen bei mir aus ,wenn
ich daran denke.

Th.: Willst Du mal Deinen Kopf fragen ,warum er weh tut?

Kl.: Kopf, warum tust du weh. Es ist hier eine anstrengende Geschichte.

Th.: Du solltest nicht denken, sondern fühlen.

Kl.: Der Gedankenfluß steht nicht still. Er wünscht sich Entspannung, Urlaub, frische Luft,
liebe Gedanken. Durch Vater ist sehr viel Ungerechtigkeit und Schmerz ausgelöst
worden.

Th.: Lass Ungerechtigkeit und Schmerz mal da sein. Welcher Impuls kommt?
(Veränderungsarbeit der Matrix)

Kl.: Ich sehe eine gebückte Statue. Ich glaube, dass ist meine Gefühlswelt. Sie erinnert mich an einen Menschen, den man verbogen hat.

Th.: Möchtest Du sie mal fragen, was Du verändern kannst?

Kl.: Wie kann ich dir helfen? Ich soll sie sprengen.
Ich möchte aber gar nicht, sie strahlt etwas Wundervolles aus.
Ich bohre ihr jetzt doch in der Mitte ein Loch und stecke dort Sprengstoff rein.
Der Statue läuft eine Träne runter.

Th.: Sie ist also gar nicht mehr so erstarrt, oder?
(Spiele das Geräusch des Sprengens ein, um den Prozess zu unterstützen.)

Kl.: 1000 kleine Stücke liegen jetzt auf dem Boden.

Th.: Was macht das mit Dir?

Kl.: Ich kann das kaum beschreiben. Es ist ein Gefühl, als ob ich Sterbehilfe geleistet hätte.

Th.: Lass das Gefühl mal da sein. (Zur Unterstützung spiele ich tragende Musik ein.)

Kl.: Ich habe bei der zerstörten Statue das Gefühl , etwas befreit zu haben, andererseits eine gewisse Schuld, etwas zerstört zu haben.

Th.: Was bedeutet das für Dich, frei zu sein?

Kl.: Ich kann eine Leichtigkeit noch nicht spüren. Die Bauch- und Kopfschmerzen sind etwas weniger geworden.

Th.: Möchtest Du mal Dein inneres Kind auftauchen lassen oder wer könnte Dir jetzt helfen?.

Kl.: Ich kann mich im Spiegel betrachten. Ich brauche Liebe , Zärtlichkeit, Geborgenheit, keine Geldnot, keinen Ärger mit der Frau und Freiheit.

Th.: Willst Du mal Dein Spiegelbild fragen, was Du brauchst ,um Dich frei und glücklich zu fühlen?
(Nach einiger Zeit der Besinnung)

Kl.: Ewigen Schlaf, ich verbinde das mit dem Tod.

Th.: Frage den Schlaf mal.

Kl.: Sprichst du vom Tod? Ich komme kaum mit, es geht so schnell. Tot ist nicht der Tod.
Tod ist die Befreiung. Ewiger Schlaf.

Th.: Magst Du den kleinen Adrian mal fragen , was er jetzt braucht?(Hier konfrontiere ich

auftauchende Teile einer Struktur, um sie zu kippen.)

Kl.: Er braucht zum Glückhsein Frieden schließen.

Th.: Mit wem?

Kl.: Mit mir, das ist nicht einfach, ich kann mich nicht besonders gut leiden.

Th.: Was sagt Adrian dazu?

Kl.: Was gefällt dir nicht an deinem Spiegelbild? Du bist ein hässlicher Vogel.

Th.: Wie reagiert er darauf?

Kl.: Er reagiert nicht.

Th.: Geh' mal in Deinem Leben zurück, wo der Glaubenssatz – ich bin ein hässlicher Vogel – geprägt wurde.

Kl.: Ich habe viele Situationen. Im Moment bin ich im 1.oder 2.Schuljahr, die Mitschüler stehen da, tuscheln und zeigen mit dem Finger auf mich; der mit der großen Nase sieht aus wie Pinochio.

Th.: Was macht das mit Dir?

Kl.: Das macht mich ärgerlich und böse im Bauch.

Th.: Willst Du ihnen sagen, wie Du Dich fühlst?

Kl.: Ich zeige ihnen den Vogel, drehe mich um und gehe.

Th.: Willst Du ihnen sagen ,was Du von ihnen hältst?(Ich bringe ihn in die Konfrontation.)

Kl.: Wenn ihr nur ein bisschen Ahnung hättet, wüsstet ihr ,dass Äußerlichkeiten nicht entscheidend sind. Mit euren abstehenden Ohren seht ihr auch nicht besser aus.

Th.: Wie reagieren sie?

Kl.: Ich sei überheblich und arrogant.

Th.: Was macht das mit Dir?

Kl.: Es macht mich etwas traurig. Wenn ich mich malen könnte, hätte ich mich besser gemalt. Oma sagte mir , mit der Zeit würde ich immer schöner. Früher dachte ich , wenn ich Geld hätte, würde ich einiges ändern lassen. Heute habe ich die Einstellung, wer mich nicht mag ,wie ich bin, soll es bleiben lassen.

Th.: Geh' mal zurück an den Anfang.(Prüfe hier die Veränderung nach.)

Kl.: Ich bin im Raum der Kegelbahn.

Th.: Hat sich inzwischen dort etwas verändert?

Kl.: Der Raum ist etwas heller geworden..

Th.: Lass noch mal einen schönen großen Spiegel auftauchen.

Kl.: Ich stehe vor einem großen Spiegel, bin aber nicht erfreut von meinem Spiegelbild.

Th.: Magst Du Dein Spiegelbild mal fragen, was für Dich wichtig ist?

Kl.: Was glaubst du, was für mich wichtig ist. Eine Weile R u h e.

Th.: Kannst Du das annehmen, weist Du was er meint?

Kl.: Ja, ich bin ziemlich hektisch, setze mich selber unter Druck. Tue viele Dinge, die nicht gut für mich sind.

Th.: Magst Du Dich mal an einen ruhigen Ort führen lassen?

Kl.: Ich bin Jetzt an der See und liege da.

Th.: Wenn Ruhe eine Farbe wäre, welche wäre das für Dich?

Kl.: Blau – rot.

Th.: Stelle Dir vor , dass aus dem Himmel ein dicker Strahl blau-roter Farbe in Deinen Kopf hineinströmt und sich von dort aus langsam in Deinem ganzen Körper verteilt. Kannst Du das spüren?

Kl.: Ja, ich spüre Wärme.

Th.: Ich lasse Dich jetzt ein paar Minuten allein, genieße die Ruhe dort.
Musik beendet die Session.

Anschließend Abschlussgespräch mit dem Klienten.

Mülheim,im April 2003

Jutta Herbers -Terstegen

