

Betreff: Synergetik-Sitzung

Datum: Fre, 19. Apr 2002 15:02 Uhr

Unklare Angst und Schuldgefühle.

Der TH führt den KI zu der Stelle, wo dieses Gefühl entstanden ist.

Tiefes hineinführen zu dem Punkt, wo scheinbar ein Trauma entstanden ist. Abblocken des KI, um sich diesem Thema nicht nähern zu müssen.

2. Versuch abzulenken.

Der Th führt den KI genau dort- hin , von wo er flüchten möchte. Das Ereignis ist sofort minutiös da, was wiederum zeigt, wie präsent es im Unterbewusstsein vorhanden ist.

Th führt den KI in die direkte Konfrontation mit dem traurigen Ereignis. Befreiung der blockierten Traurigkeit indem er seinem Vogel seine Gefühle und Tränen zeigt.

Der Th fordert den KI auf , die Geschichte neu bzw. anders zu Schreiben um die alte Spannungs-Energie zu erlösen. Hier zeigt sich, dass der Vogel der zentrale Punkt ist. Die Traurigkeit u. Schuldgefühle bezogen sich darauf, dass es ihm nicht gelungen

1. Sitzung am 17.1.2001

Rohrbach, 2002-03-26

Manfred, 11 Jahre alt, kann seit längerer Zeit nicht einschlafen. Er kommt täglich abends in das Bett der Eltern und muss beruhigt werden. Dabei handelt es sich um Ängste, die Manfred nicht konkretisieren kann und wo die Ursache einfach nicht zu finden ist.

Th Lass mal die Situation da sein. Es ist Abend und du liegst in deinem Bett. Beschreib mal das Gefühl, das da ist.

KI Es ist so, als ob man vor der Englischstunde steht und die Aufgabe nicht gemacht hat.

Th Seit wann gibt es dieses Gefühl, lass dir einmal zeigen wo es entstanden ist.

KI Eigentlich, seit es bei uns gebrannt hat.

Th Lass genau diese Situation noch einmal kommen. Lass diesen Tag noch einmal da sein und schau dir alles genau an.

KI Ich weiß nicht mehr wie das war.

Th Wie hast du davon gehört.

KI. Von was.

Th. Das es gebrannt hat.

Kl. Ich bin selber drauf gekommen. Zuerst habe ich die Aufgabe gemacht, dann sind wir alle hinunter gegangen und haben ferngesehen, auf einmal ist der Strom ausgefallen und die Mama war arbeiten und der Papa war ca. 50 m entfernt beim Vereinshaus. Auf einmal ist der Strom ausge-

gangen und der Opa hat gesagt, schau einmal, ob der Papa vielleicht irgend etwas macht und den Strom ausgeschaltet hat. Ich habe die Stiege hinaufgeschaut und da ist schon Qualm entgegen gekommen und war schon bis herunter der Rauch. Da hab ich zum Opa gesagt, da brennt es. Der Opa hat vom Telefon den Hörer abgehoben. Der Lukas hat die Nummer eingetippt und ich bin vorgelaufen zum Papa und hab ihm alles gesagt. Und dann ist eh gleich die Feuerwehr gekommen und hat den Brand gelöscht.

Th Und wie geht es dir dabei., lass das einmal wirken. Ist es das gleiche Gefühl, das du kennst, das du am Abend hast, oder ist das ein anderes.

Kl Es ist ein anderes. Vorher war ich nicht so traurig, weil ich bab einen Vogel gehabt und der ist darin erstickt

Th Er ist erstickt dein Vogel und deshalb bist du so traurig.

Kl Mhm.

Th Lass mal den Vogel da sein, schau ihn dir an. Sag ihm , es tut dir so leid und bin so traurig wegen dir, sags ihm. ^ Pause -.

Th Wie heißt er denn. Kl Moritz. TH Sprich ihn an, sag ihm, was du ihm sagen willst. ^ Pause -.

Th Kannst du ihn sehen.

Kl Ja. Moritz, du fehlst mir so und ich bin so traurig. Er sagt, ich fehle ihm auch ^ weint. Er wäre auch gerne bei mir.

Th Sag ihm, dass du nicht mehr schlafen kannst, zeig es ihm wie es dir geht.

Kl. Er sagt, ich soll nicht so traurig sein.

Th Eine Möglichkeit wäre es, wenn du es oben noch einmal brennen lässt das Zimmer und der Strom fällt aus, der Opa schickt dich nachschauen und du siehst auf der Treppe ist schon der Rauch OK und du nimmst jetzt den Schlauch (Dyando) und sagst, das ist jetzt mein Wasserschlauch OK. Lauf nach oben und lösche das Feuer und schnapp dir deinen Vogel und lauf so schnell wie möglich wieder zurück. Schau einmal ob du das hinkriegst.

Th Was ist denn noch wichtig, was musst du noch herausholen.

Kl Alles andere ist egal. Die anderen Dinge sind nicht wichtig. darauf, dass es ihm nicht gelungen ist, dem Vogel das Leben zu retten.

Der Th versucht den Kl so nahe als möglich im realen Geschehen zu halten. Wendepunkt durch die

Rettung. Aufforderung an den Kl, eine für ihn stimmige Lösung zu finden.

Beginn einer neuen Lebensgemeinschaft.

Tieferes Verankern der neuen Situation.

Erste erfreuliche Wirkung.

Die Entscheidung, ob ein Vorschlag angenommen wird, liegt immer beim Kl.

Th Atmest eh nicht zu viel Rauch ein.

Kl Nein.

Th Dann mach mal was nötig ist.

Kl Ich bin wieder herunter und hab den Moritz gerettet.

Th Schau mal was ihr jetzt tun wollt. An welche Stelle soll nun der Moritz. Soll er tief in deinem Herzen sein, oder an einer anderen Stelle. Frag mal den Moritz und schaut, was für euch OK ist und was ihr tun wollt.

Kl Er soll jetzt unsichtbar in meinem neuen Zimmer stehen.

Th Wie geht es dir dabei. Wir wissen zwar, wie es war, aber für dein Innenbild ist es wichtig, dass du ihn gerettet hast, dass du mit dieser Last nicht jeden Abend schlafen gehst und deshalb ist es wichtig, dass du deinen Moritz jetzt ganz bei dir hast. Frag mal, ob das für ihn auch passt.

Kl Ja.

Th Jetzt kann er für immer bei dir bleiben, schau mal, ob das wirklich stimmig ist und wie es dir geht.

Kl Es geht mir viel besser.

Th Schau dir die Situation noch einmal an. Ist an diesem Tag noch etwas belastendes passiert, was dich nicht schlafen lässt. Ist noch etwas zu tun.

KI Nein.

Th Fühl mal in deinen Körper, ob es noch einen Grund gibt, dass du nicht schlafen kannst.

KI Nur vor einem Test, weil ich nervös bin, aber das ist eh logisch. ^ Lange Pause -. Sonst ist da nichts mehr.

Th Leg dich noch einmal ins Bett. Es ist Abend. Du willst schlafen.

KI Ich dreh mir immer Musik auf, damit ich abgelenkt bin. Manchmal kann ich dann schlafen und manchmal hilft es überhaupt nichts.

Th Dann gehen wir jetzt in die Zukunft, also einfach 1, 2 Wochen voraus und schau, wie es dir ab heute geht.

KI Das kann man so nicht sehen.

Th Dann lass uns mal dorthin gehen, was in deinem Leben wichtig ist. Was würdest du verändern, dass dein Körper ganz ruhig wird.

KI Eine andere Lehrerin, die reden so viel Blödsinn.

Th Ärgern dich die.

KI Die eine Lehrerin muss immer alle Fachausdrücke wissen und wir kennen uns überhaupt nicht aus was sie meint.

Th Wirst du da auch bloßgestellt vor der Klasse oder so.

KI Nur manchmal, wenn man nicht aufpasst.

Th. Belastet dich die Schule, wenn die Lehrer nicht so ideal sind.

KI Ein bisschen schon, in der 1. ist es noch gegangen in Deutsch und Englisch.

Th Wie groß ist dieses Problem. Welche Note würdest du den Lehrern geben.

KI Es ist kein wirkliches Problem. So 2-3 würde ich geben. Es sind halt viele Kleinigkeiten.

Th. Du hast gesagt, beim Schlafen ist so ein Angstgefühl da. Machen wir vielleicht einen Versuch.

Wir haben jetzt eine Tür vor uns und da steht drauf "ANGST". Da könntest du einmal hinein-
In dieser Passage findet ein
Verwandlungsprozess statt,

eingefahrene Verhaltensmuster zu ändern.

gehen und schauen, was dir begegnet und was wir da ändern können. Möchtest du das tun.

Kl. Ja, versuchen möchte ich es

Th Dann atme mal tief durch und schau dir die Tür an, wie sieht sie aus.

Kl Eine braune Tür. Ich hab eine zitterige Hand, aber ich geh hinein. ^ Lange Pause -. Es gibt hier
nichts was ich nicht kenne.

Th Schau dich genau um und zähl alles auf.

Kl Die Angst, dass es brennt
Die Angst, dass jemand einbricht.

Th Woher stammt denn diese Angst.

Kl Vom Fernsehen.

Th Spür mal dieses Gefühl der Angst in diesem Raum.

Kl Das ist dieses Gefühl, das ich kenne, beim Einschlafen.

Th Sag es dem Raum direkt und schau mal , ob er einen Rat für dich hat, frag mal was du tun kannst.

Kl Ja, er meint, ich soll geduldiger sein und viel unternehmen, damit ich am Abend nicht mehr ganz
so viel Energie habe und besser schlafen kann.

Th Willst du auch den Raum verändern.

Kl Die Fenster öffne ich ganz weit, damit viel Licht hereinkommt und ich mache einen
Fitnessraum
daraus.

Th Aha, da bist du dann müde am Abend.

Kl Einen Boxsack habe ich auch schon in meinem Zimmer. ^ Pause -.

Th Was ist jetzt gerade.

KI Ich trainiere.

Th Aha, dann lass es mich wissen wenn du fertig bist. Pause -.

KI Jetzt bin ich zufrieden.

Th Sehr gut. Ja, dann spür mal wie es dir geht, was mit dem Angstgefühl ist, mit der Zitterigkeit und Unsicherheit. Mach ein kleines Päckchen und gib die Reste hinein. Putz alles sauber. Geh alle Ecken durch und alles kommt in dieses Päckchen.

KI Das war eh alles, ich hab nichts mehr gefunden.

Th Geht es dir gut.

KI Ja

Th Gibt es noch etwas, was jetzt wichtig ist, was du dir anschauen möchtest.

KI Wichtig ist halt die Schule.

Th Möchtest du da gerne etwas verändern.

KI Nur das ich nicht gerne lernen will ^ lacht. Aber das ist ja normal, dass man nicht lernen will.

Th Ja, aber wenn ich das gewusst hätte, dann hätten wir statt einen Fitnessraum einen Lernraum eingerichtet - beide lachen. Das wäre aber dir dann wieder nicht so recht gewesen ^ lachen.
Ja, das ist OK, so dass du keine Ängste mehr hast, schau noch einmal nach, ob alles weg ist.

KI Nur die Nervosität vor den Schularbeiten

Th Die geben wir auch in das Päckchen. Mittels eines Rituals kann die Angst noch tiefgreifender aufgelöst werden.
Nimmt den Vorschlag sofort an.

KI Genau.

Th Dann müsste es mit dem Schlafen ganz toll klappen. Wie könnten wir das nun für den Körper speichern, dass das ab sofort geht. Hast du eine Idee.

KI Mich immer daran erinnern.

Th. Machen wir es ganz einfach, dass du nichts mehr denken musst. Wir könnten einen großen Heiler auftauchen lassen und der hat Tropfen mit und das ist deine Medizin, die dir unglaublich gut tun wird, damit du lustig, gelassen und voller Lebensfreude bist. Willst du das machen. Wäre das eine gute Idee.

Kl Ja. Es kommt schon ein Mann mit einer kurzen Frisur und einer Brille und einer Medizin, die er für mich mit hat. Eine Flasche mit einer Pipette oben.

Th Steht da etwas drauf.

Kl ≥Gegen Angst"

Th Ist ja toll.

Kl Er gibt mit ein paar Tropfen. Die schmecken so süßlich-scharf. (Bewegt seine Zunge und fühlt die heilsame Wirkung in sich
Er bedankt sich beim Heiler und lässt die Medizin noch etwas wirken und kehrt dann ganz gelöst und entspannt aus der Tiefenentspannung zurück.
Manfred konnte ab sofort wieder ruhig schlafen.
Nun ist mehr als ein Jahr vergangen und die Eltern berichteten mir voller Freude, dass dieser Zustand nach wie vor anhält.

Irma Steiner