

Weitere, zusätzlich Dokumentierte Synergetiksitzung „Ungeduld“

Die Klientin ist ca. 25 Jahre alt. Es handelt sich um ihre zweite Sitzung. Thema dieser Sitzung ist ihre Ungeduld, die sie nervös und aggressiv macht. Sie möchte wissen woher diese Ungeduld kommt.

Da die Klientin einen guten Zugang zu ihren inneren Bildern hat, entscheide ich mich für einen Entspannungstext ohne Bildvorgabe, lasse eigene Bilder zum Thema auftauchen. Die Sitzung dauert knapp 1,5 Stunden.

Th: ...wo es etwas wichtiges zu entdecken gibt für dich, was mit deinem Thema Ungeduld zu tun hat. Was es vielleicht auslöst, welche Situationen dazu beigetragen haben. Gucke einfach mal, lass dich überraschen, welche Bilder da auftauchen. Lass sie einfach kommen. Wenn du etwas wahrnehmen kannst, dann beschreib mir was du da siehst. Welches Bild da auftaucht, welches Symbol oder Situationen...

Klientin: Mir fällt gerade ein, etwas das ich vor ein paar Tagen auch gerade mit meiner Mutter hatte . Das Problem mit der Ungeduld. Wenn ich sie etwas frage oder wenn ich ihr gerade etwas erzähle, irgendetwas wissen will, dann lässt sie sich manchmal meiner Meinung nach ewig lange Zeit, so dass ich noch mal nachfragen muss , weil ich mir nicht mehr sicher bin, ob sie meine Frage gehört hat oder verstanden hat. Ob sie vielleicht abgelenkt war oder gerade an etwas Anderes gedacht hat.

Hier zeigt sich schon die erste Situation zum Thema Ungeduld. Die Klientin fühlt sich von ihrer Mutter nicht wahrgenommen.

Th: Ok. dann lass mal deine Mutter da sein . Gucke wie sie aussieht, wie sie kommt, wie ihr Gesichtsausdruck ist. Und sag ihr mal, was du gerade wahrgenommen hast. Was da vor ein paar Tagen war.

Direkte Ansprache des Energiebildes, um tiefer und intensiver auf die Erlebnisebene zu kommen.

Klientin: Mama, ich habe dich etwas gefragt und du brauchst ewig lange zum antworten und das nervt mich und das passiert öfter. Ich würde gerne wissen wieso?

Th: Und dass du dich nicht wahrgenommen fühlst . So hast du es, glaube ich, ausgedrückt.

Klientin: Ich fühle mich nicht wahrgenommen . Ich fühle mich ignoriert und das nervt mich .

Th: Genau, schau mal was sie antwortet.

Klientin: (Kurze Pause) Also irgendwie hab ich das Gefühl sie ist gerade ratlos.

Th: Wie ist das für dich ?

Klientin: Macht mich rasend. (Klientin lacht)

Das die Klientin lacht, zeigt, das sie mit diesem Gefühl, der Wut nicht in Kontakt ist, sie verdrängt, sie noch nicht fühlen und zulassen kann.

Th: Sag ihr das mal .

Klientin: Mama das macht mich rasend (immer noch lächelnd). Also mir scheint, du verstehst gar nicht wie sehr mich das nervt.

Th: Genau und wie reagiert sie?

Klientin: Schulterzuckend und weiß nicht was sie sagen soll . Wer da steht ist glaube ich nicht wichtig.

- Th: Ja, dann versuche es ihr mal zu erklären.
- Klientin: Wie soll ich das erklären? Es macht mich einfach wahnsinnig ,ewig lang auf eine Antwort zu warten. Ich verstehe, dass sie älter wird... (wird etwas energischer und wirkt leicht genervt)
Erzählt über ihre Mutter – Aufforderung zur direkten Ansprache.
- Th: Sag es ihr direkt.
- Klientin: Ok, ich verstehe, dass du älter wirst, dass du nicht immer bei der Sache bist mit deinen Gedanken, dass du auch manchmal langsam bist. Nur kommt es mir so vor, als ob du mir gar nicht zuhörst, wenn ich was sage.
- Th: Genau. Wie reagiert sie darauf ?
- Klientin: Ich habe das Gefühl, sie ist abgelenkt mit ganz vielen anderen Sachen.
- Th: Dann sag ihr das mal .
- Klientin: Mama, ich habe das Gefühl du bist abgelenkt mit ganz vielen anderen Sachen und hörst mir deswegen nicht zu oder registrierst gar nicht, dass mir das wichtig ist. Und jetzt kommt von innen so ein „Ja“.
Die Klientin ist jetzt innerlich bereit sich mit dem Thema auseinander zu setzen, sich den Gefühlen zu stellen.
- Th: Ein deutliches ja oder ist es eher ein schwammiges ja? Wie kommt es rüber ? Oder wie kommt es bei dir an?
- Klientin: Doch ein zügiges , deutliches ja .
- Th: Ok. Wie geht es dir jetzt damit ? Fühlst du dich jetzt mehr wahrgenommen?
- Klientin: Schon ein bisschen besser.
Ihre Bereitschaft sich jetzt mit dem Thema zu beschäftigen, lässt ein wenig Spannung abfließen.
- Th: Gut dann sag ihr das mal.
- Klientin: Mama, ich fühle mich schon mal besser, weil du es zugibst, dass du mit deiner Aufmerksamkeit nicht immer beim Thema bist, das wir gerade besprechen.
Indem ihre Mutter zugibt, dass sie ihr nicht zuhört, hört sie bereits schon zu. Das Muster fängt an, sich zu verändern.
- Th: Magst du ihr jetzt erklären was du von ihr willst oder... schau mal ob sie dir jetzt zuhört. Sie scheint ja jetzt zuzuhören.
- Klientin: Ja, ich habe das Gefühl sie hört mir jetzt zu.
- Th: Gucke mal ob sie es auch tut. Sag mal was du von ihr willst .
- Klientin: Ich will das du mir sagst, wenn du den Kopf nicht frei hast, für das was ich dir sagen will, wenn wir es verschieben sollen auf einen anderen Zeitpunkt, dann hätte ich es gerne, das du mir das sagst. Und wenn du sagst, dass du mir zuhörst, dann möchte ich auch, dass du mir zuhörst, wenn ich dir etwas erzähle.
- Th: Ok. Wie reagiert sie darauf ?
- Klientin: Also ich fühle eine gewisse Spannung.
Das Thema ist mit Spannung geladen, die es gilt abfließen zu lassen. Dazu ist es notwendig, die Gefühle, die dahinter stehen zum Ausdruck zu bringen.
- Th: Ok, dann sag das mal deiner Mutter, dass du die immer noch fühlst, die gewisse Spannung. In Kontakt halten, um Thema aufzuladen.
- Klientin: Mama, ich glaube du bist noch angespannt und ich würde gerne wissen wieso? Ich habe jetzt das Gefühl, dass ihr jetzt ganz viel durch den Kopf

- geht und sie sich wieder nicht wirklich konzentrieren kann. Und das als Vorwurf irgendwie aufnimmt. Was ich jetzt gesagt habe mit der Spannung. Aber sie ist angespannt. Ich fühle, dass sie angespannt ist.
- Muster – wenn sie ihre Gefühle ausdrückt und Forderungen an die Mutter stellt, hat sie ein schlechtes Gewissen.
- Th: Sag's ihr direkt. Ich fühle, dass du angespannt bist.
- Klientin: Mama ich fühle, dass du angespannt bist. Sie sagt ja .
- Th: Wie geht es dir damit ?
- Rückkoppeln, um die Energie in Fluss zu halten.
- Klientin: Also ich fühle mich schon mal besser, weil sie zugegeben hat, dass sie nicht immer zuhört, wenn ich ihr was sage. Aber ich fühle mich auch gerade etwas distanziert. Also ich meine, diese Spannung hat jetzt irgendetwas mit ihr zu tun und nicht mit mir.
- Die Spannung ist unbewusst so groß, dass sie Abstand nehmen muss „fühlt sich gerade etwas distanziert“. Sie hat dieses Gefühl, das hinter der Spannung steht, von sich abgespalten und projiziert es auf ihr Gegenüber.
- Th: Gut dann sag ihr das jetzt mal, dass du da jetzt Abstand von ihr genommen hast und dass es was mit ihr zu tun hat . Probiere es mal auszudrücken.
- Klientin: Mama ich fühle mich gerade irgendwie ein bisschen von dir entfernt und ich fühle, dass diese Spannung nichts mit mir zu tun hat, das es irgendetwas mit dir zu tun hat - dass, das irgendwie dein Problem ist. Ich kriege wieder einen Zustand. (die Spannung ist wieder da; die Klientin lächelt wieder).
- Th: Also, sie sagt ja, es hat was mit ihr zu tun?
- Klientin: Mh.
- Th: Wobei ihr jetzt bei ihr seid und nicht bei dir .
- Klientin: Soll ich noch was sagen ?
- Th: Ja, möchtest du herausfinden, was da für eine Spannung bei deiner Mutter ist, weil es geht ja im Moment darum, das sie dir mal zuhören soll. **Gebe der Klientin die Möglichkeit, sich bewusst zu entscheiden, sich mit der Spannung, mit dem Thema auseinander zu setzen.**
- Du fühlst dich nicht wahrgenommen, du fühlst dich ignoriert. Hast ihr das jetzt gesagt. Wie ist das jetzt für dich? Fühlst du dich jetzt mehr wahrgenommen oder wie ist dein Gefühl dazu? **Spiegele ihr, was bis jetzt war, so dass sie es noch einmal bewusst wahrnehmen kann, spüren kann.**
- Klientin: Also ich fühle mich geliebt und wahrgenommen, aber ich spüre noch irgendwie so eine geteilte Wahrnehmung und diese Spannung immer noch bei ihr. Also, ok, ich habe jetzt das Gefühl, sie ist jetzt ganz mit sich selbst beschäftigt.
- Die geteilte Wahrnehmung kommt dadurch zustande, dass sie den Persönlichkeitsanteil, der eigentlich wütend ist darüber, nicht wahrgenommen zu werden, ausblendet. Immer wenn dieser Teil auftaucht, drückt sie es zwar mit Worten aus, lächelt aber darüber, anstatt die Wut auszudrücken. Ihn gilt es wieder wahrzunehmen und ihm Ausdruck zu verleihen.
- Th: Ah ja, aber das ist ja genau das Problem.
- Klientin: Ja, das kann ich auch so bestätigen. Sie hat im Moment ganz viele Probleme. Ja, einerseits bin ich da beruhigt, aber andererseits ich würde z.B. gerne wissen, ob ich ihr da irgendwie helfen kann.

Muster - sie geht ihrem Thema aus dem Weg, indem sie ihrer Mutter helfen will.

Th: Gucke mal, jetzt gehst du von dir weg. Es geht dir doch darum, dass du auch mal wahrgenommen wirst. Gucke mal, was du gerade tust. Du gehst gerade zu deiner Mutter und willst ihr helfen.

Spiegele der Klientin, dass sie sich vom Thema abbringen lässt. Sie geht ihrem Gefühl, der Spannung aus dem Weg.

Klientin: Ich habe auch gerade das Gefühl, dass ihr Problem wichtiger ist.

Muster – die anderen sind wichtiger als sie selbst.

Th: Kennst du dieses Gefühl irgendwoher, dass immer die anderen wichtiger sind?

Klientin: Also, ich weiß sie war schon immer so und sie hat sich schon immer schnell ablenken lassen, wenn sie bei einer Sache war und jemand wollte gerade ihre Hilfe, dann ist sie hingeeilt und dann war sie gerade noch dabei, dieser einen Person zu helfen und sie zu unterstützen und währenddessen schreit dann jemand anderes nach ihr und dann hat sie die eine Sache nicht zu Ende gebracht und schon rennt sie zu dem Anderen hin und das ist so diese Zerrissenheit irgendwie. Immer und überall für alle da sein zu müssen.

Th: Das ist das, was du von ihr wahrnehmen kannst. Ja, guck mal, ob das auch etwas mit deiner Ungeduld zu tun hat, weil es geht ja um dich. Oder vielleicht sagst du deiner Mutter erst mal, was du jetzt gerade wahrgenommen hast, dass sie immer von anderen gerufen wird und dass sie dann deshalb für dich keine Zeit hat. Ist es so?

Klientin: Ja, das ist auch so, wenn ich sie rufe, dann ist sie auch für mich da, aber so sprunghaft irgendwie. Macht dann das, was sie gerade macht nicht zu Ende und sagt mir nicht - du ich brauche noch ein bisschen ... warte kurz und dann bin ich da und dann ist sie für mich da. Und bis sie die Sache dann mit mir geklärt hat und geht dann weiter, sondern lässt sich dann auch von mir wieder wo anders hinzerren.

Th: Gut, dann sag ihr das mal. Sag ihr das mal direkt.

Klientin: Ich weiß nicht wie ich das sagen soll.

Th: Ja, sie ist ja dann nicht voll und ganz da für dich. Z.B. so: Mutti, du bist eigentlich nie richtig für mich da. Du bist immer mit was Anderem beschäftigt, du hilfst mir zwar, aber bist eben doch nicht ganz da. So in der Richtung irgendwie. Guck mal wie du es formulieren willst.

Klientin: Mama, ich habe das Gefühl du bist mit deinen Gedanken selten mal bei der Sache, die du gerade machst. Du bist nicht....- selten wirklich für mich da. Du lässt dich immer schnell ablenken von Anderen, wenn du gerade mir mit irgendetwas helfen willst und du lässt dich auch von mir ablenken, wenn du anderen gerade hilfst. Das nervt mich. Das macht mich ungeduldig, wenn du dich wieder von Anderen einspannen lässt, bevor du mir geholfen hast, bevor du die Sachen mit mir geklärt hast bist du schon wieder woanders und möchtest immer bei Jedem helfen und etwas tun und ich fühl mich da irgendwie veralbert.

Th: Schau mal was es in dir auslöst. Ist es diese Aggressivität, die es in dir auslöst? Diese Ungeduld? Ist es genau das?

Stelle den Bezug zum Thema her. Die Klientin hat im Eingangsgespräch erwähnt, dass sie oft ungeduldig ist und sie das aggressiv macht. Genau dieses Muster zeigt sich gerade.

Klientin: Ja.

Th: Gibt es eine bestimmte Situation die dir dazu einfällt ? Schau mal, lass dich mal von dieser Ungeduld genau in so eine Situation mitnehmen. Wo deine Mutter für jeden da ist. Aber doch nicht so richtig...

Da die Energie stockt in der vorherigen Situation, es nicht so richtig weitergeht, suche ich eine weitere Situation (Fraktal) in ihrer Innenwelt auf, in der sie sich ebenfalls nicht wahrgenommen fühlt.

Klientin: Nichts Bestimmtes sondern einfach nur allgemein. Die Erinnerung an Familientreffen und dass sie das dann immer groß vorbereitet. Geburtstage, Weihnachtsfeiern und wenn wir dann alle da sind, dann will immer irgendjemand was.

Th: Lass sie doch jetzt mal alle da sein und gucke dir mal an, wer da so kommt, wer da so sitzt. Was da gefeiert wird. Gucke mal. Geh mal in so eine spezielle Situation rein, das du das noch einmal erleben kannst.

Klientin: Also ich kann gerade meine Schwester sehen, meinen Stiefvater meine Mutter und Kinder.

Th: Ist das ein Tisch, an dem ihr da sitzt oder was macht ihr da?

Klientin: In der Küche, jeder macht irgendwas. Alle sind beschäftigt. Alle schreien nach ihr. Mama hier, Mama da.

Th: Und was machst du gerade ? Mit was bist du beschäftigt ?

Klientin: Ich weiß nicht ganz genau. Ich sitze am Tisch und beobachte das Ganze, glaube ich. Meine Schwester versucht ihr gerade was zu erzählen und ich habe jetzt auch gerade das Gefühl, dass sie vorher bei mir war mit ihrer Aufmerksamkeit und jetzt gerade meine Schwester eine Frage eingeworfen hat... und schon ist sie mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei meiner Schwester und ...

Th: Ja,. schau mal wie es dir da geht gerade. Wie fühlst du dich? War gerade eben bei dir, jetzt ist sie schon wieder bei deiner Schwester ...fliegt so hin und her...

Klientin: Also momentan habe ich noch Geduld.

Th: Ja, schau mal was weiter passiert .

Klientin: Ich warte bis sie fertig ist. Ja und dann unterhält sie sich wieder mit mir. Wird dann aber von meinem Stiefvater unterbrochen und ist dann auch gleich mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei ihm. Ja und ich habe wieder Geduld.

Th: Ah ja.

Klientin: Naja, ich warte werde aber langsam ungeduldig.

Th: Ja, was passiert weiter?

Klientin: Naja, das geht so weiter (Klientin atmet tief durch). Sie ist zwischendurch am Herd und kocht irgendetwas und bereitet das Essen zu und unterhält sich wieder mit mir und ist dann wieder abgelenkt. Also, langsam hab ich auch keine Lust, das was ich angefangen habe zu Ende zu erzählen, weil sie auch zwischendurch wieder vergessen hat, was ich gesagt habe und fragt dann noch einmal dieselben Einzelheiten ab.

Th: Ok, dann sag ihr das jetzt mal, was du da eben wahrgenommen hast . Das sie immer wieder dasselbe fragt.

Klientin: (holt tief Luft) Mama, es nervt mich, dass ich dir ein und dieselbe Geschichte x-mal erzählen muss. Das du mit deiner Aufmerksamkeit ständig woanders bist, dass du dich ablenken lässt von den anderen, ...

- das du mir nicht bis zum Ende zuhörst und dass du dir das, was ich dir vorher erzählt habe, nicht merken konntest, als hätte es dich gar nicht interessiert. (wirkt leicht genervt in ihrer Aussprache)
Aja, ich hab ja auch viel zu tun.
- Th: Ah ... ich hab ja auch viel zu tun ... (wiederhole provokativ, um sie ins Gefühl zu bringen, Energie aufzuladen)
Wie ist das für dich, wenn sie zu dir sagt „ich habe viel zu tun“?
- Klientin: Ich fühle mich wie das fünfte Rad am Wagen. (Klientin weint) (Längere Pause, um sie das Gefühl spüren zu lassen)
- Th: Sag ihr das mal.
- Klientin: Mama, ich fühle mich wie das fünfte Rad am Wagen, wenn du das machst. (Längere Pause)
- Th: Wie reagiert sie darauf ?
- Klientin: Ich soll es nicht persönlich nehmen, sie hat einfach nur viel zu tun.
- Th: Wie ist das für dich? Wie geht es dir damit?
- Klientin: Es geht mir dann nicht besser und ich habe das Gefühl, sie braucht Raum und Zeit für sich und kann das sich und anderen gegenüber auch nicht eingestehen und versucht dann so zwischendurch irgendwie abzuschalten.
- Th: Genau, sag ihr das mal. Sag es ihr mal direkt, was du da wahrnimmst von ihr.
- Klientin: Mama, du nimmst dir nie Zeit für dich und du bist immer für alle da, hast weder einen Raum extra nur für dich eingerichtet. Nimmst dir nicht die Zeit für dich, um mal abzuschalten und dich mal mit Dingen zu beschäftigen, die dich interessieren, die nichts mit den Anderen zu tun haben und ich habe irgendwie das Gefühl, du versuchst es irgendwie mit in den Alltag einzubauen, versuchst dann hier und da ein paar Minuten für dich zu haben.
- Th: Genau, und das gibt dir das Gefühl, dass du dich fühlst wie das fünfte Rad am Wagen.
- Klientin: Ja, das gibt mir das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden und ... also das fünfte Rad am Wagen zu sein .
- Th: Wie reagiert deine Mutter darauf?
- Klientin: Schuld bewusst, sie gibt es zu und meint, sie hat einfach keine Zeit für sich. Es ist noch dies zu erledigen und das zu erledigen. Die Arbeit, der Haushalt.
- Th: Ja, wie ist das jetzt für dich ... sie gibt es zu, dass es wirklich so ist, dass sie sich keine Zeit für sich nimmt.
- Klientin: (atmet tief durch) Ich fühle mich etwas erleichtert, weil ich weiß, dass es so ist, dass sie sich keine Zeit für sich nimmt.
- Th: Hast du eine Idee, was du jetzt machen willst? Vielleicht gibst du ihr mal Zeit, soll sie mal in ihr Zimmer gehen. Du kannst es ja mal ausprobieren, wenn sie sich regelmäßig für sich Zeit nimmt, was passiert. Wir können dann in der Zeitachse ein bisschen weiter vorgehen und können gucken was sich verändert, ob sich was verändert.
- Klientin: Also, ich habe das Gefühl ich sollte sie erst einmal in Ruhe lassen.
- Th: Und was ist dann mit deinem Gefühl, nicht wahrgenommen zu werden, nicht ernst genommen zu werden?
- Klientin: Also im Moment habe ich das Gefühl, dass ich zu viel verlangt habe und dass sie zur Zeit wirklich Zeit für sich selbst braucht. (Muster, sie stellt ihre Bedürfnisse zurück) Aber das ist schon seit meiner Kindheit so, dass sie

- sich nie Zeit für sich selbst genommen hat, dass sie immer für alle da sein wollte und das auch getan hat, aber mit halber Aufmerksamkeit, irgendwie manchmal und im Moment...
- Th: Gibt es eine bestimmte Situation, die dir dazu einfällt?
- Die Energie stockt, aus diesem Grund gehe ich mit ihr noch einmal in eine andere Situation, um ihr das Muster aufzuzeigen.
- Klientin: Nichts Bestimmtes. Das halt immer der ganze Haushalt an ihr... auf ihren Schultern lastet. Oh ja, mir fällt doch noch was ein. Urlaubsvorbereitung. Meine Schwester und ich waren noch klein und mein Vater kommt aus der Arbeit und verkündet, dass wir um so und so viel Uhr, wenn er sich erholt hat, wenn er ein bisschen geschlafen hat, dass wir dann ins Auto steigen und dann in den Urlaub fahren.
- Th: Ok, wie alt seid ihr da, deine Schwester und du?
- Klientin: Drei, vier oder fünf ...und meine Mutter hat den Stress mit den Vorbereitungen, mit Packen, muss sich um alles kümmern und er ist dann nur da und stellt fragen, wie: „Hast du daran gedacht und hast du das noch gemacht, und das muss noch erledigt werden und wieso hast du das noch nicht“ und wenn es dann eng wird mit der Zeit, er will dann immer pünktlich abfahren und das klappt selten, weil er nie mithilft und alles an ihr hängen bleibt und ja ... sich wieder keine Ruhe gönnt, keine Pause macht, immer überall hinrennt, gestresst ist und überhaupt keine Lust auf Urlaub hat.
- Th: Siehst du wie es der kleinen Gordana da gerade geht? (kurze Pause) Wenn der Vater da ständig fragt, was noch zu machen ist und eigentlich überhaupt nicht hilft und deine Mutter gestresst ist und eigentlich überhaupt keine Lust hat auf Urlaub? Wie geht es der kleinen Gordana? Guck mal, was sie macht, wie sie sich fühlt.
- Klientin: Ich fühle mich gerade ungerecht behandelt. (Klientin fängt an zu weinen) (Pause)
- Th: Ja, lass auch mal deine Eltern da sein und sag das auch mal deinen Eltern wie du dich fühlst. (Pause)
- Klientin: Mama, Papa ich fühle mich ungerecht behandelt.
- Th: Guck mal wie sie reagieren.
- Klientin: Mein Vater ist ungeduldig, genervt, schreit meine Mutter an. Sie ist genervt und hat keine Lust. Ich weiß nicht was ich tun soll, ich finde das ungerecht von ihm.
- Th: Sag ihm das mal, deinem Vater.
- Klientin: Papa, ich finde das ungerecht von dir Mama anzuschreien, du hast überhaupt nicht mitgeholfen.
- Th: Genau. Unterstütze sie durch Zustimmung ihrer Worte.
- Klientin: Kommst von der Arbeit und legst dich auf die faule Haut und erwartest das alles gemacht wird.
- Th: Genau.
- Klientin: Nimmst keine Rücksicht auf meine Schwester und mich und schreist dann Mama an. (Kurze Pause)
- Th: Wie reagiert er darauf?
- Klientin: Das hätte man besser planen können...
- Th: Wie geht es dir damit, wenn er sagt. „das hätte man besser planen können“?
- Klientin: Ich bin gerade sauer. Sehr sauer, weil er damit meint, meine Mutter hätte

- das alles besser planen können. (spricht in „normalem“ Ton, ist nicht wirklich mit dem Gefühl verbunden)
- Th: Ah, also wieder deine Mutter.
- Klientin: Ja, er ist ja schließlich den ganzen Tag in der Arbeit und kann sich um nichts kümmern. Sie ist ja schließlich zu Hause und kann das besser machen. (Klientin wirkt leicht zynisch in der Aussprache)
- Th: Oh ja. Gucke mal, ob du ihm deine Wut zeigen kannst, dass du wütend auf ihn bist. Ich unterstütze dich da mal ein bisschen. Du kannst dich auch gerne mal hinsetzen, da kommt ein mehr Energie in Schwung. Ich kann dir auch einen Dyhandoo geben, mit dem kannst du dann einfach auf den Boden hauen. Den leg ich dir hier mal zur Seite, da kannst du einfach vorne, vor dich auf den Boden schlagen. Kannst deinem Vater sagen, was du von ihm denkst, das er auch mal helfen kann... Genau, alles deine Mutter machen zu lassen. Ja, gucke, ob du deinem Vater mal die Meinung sagen kannst, einfach deine Wut zeigen kannst darüber. (Klientin hat sich hingesetzt)
- Klientin: Papa, ich finde das nicht fair. (weint dabei)
- Th: Ja, genau ... das ist nicht fair ... genau.
Unterstützung durch Wiederholung ihrer Aussagen.
- Klientin: Ich finde das nicht in Ordnung, ich finde das nicht fair, du drückst dich immer vor der Verantwortung. Sitzt wie ein Pascha da und möchtest das alle um dich herum tanzen. (Klientin schlägt mit dem Dyhandoo auf den Boden; Einspielen von Prozessmusik)
- Th: Genau ... sitzt da wie ein Pascha. Wie reagiert er? Zeig ihm deine Wut. Zeig ihm mal wie wütend du bist darüber, was er getan hat. Genau zeig ihm, wie wütend du bist darüber. (Klientin schlägt immer wieder auf den Boden, unterstütze sie, indem ich energischer bin in meiner Stimme)
- Klientin: Das ist nicht fair. Das ist nicht fair. (schlägt mit dem Dyhandoo auf den Boden)
- Th: Genau das ist nicht fair. Richtig. Was du machst ist nicht fair. Super.
- Klientin: (schlägt mit dem Dyhandoo auf den Boden und weint dabei)
- Th: Ja, genau. Jetzt hast du mal deine Wut ausgedrückt und deine Wut gezeigt, wie wütend du bist darüber. Gucke mal wie dein Vater reagiert, dass er alles deine Mutter machen lässt, dass alles an ihr hängen bleibt.
- Klientin: Er ist erschrocken. Er ist über meine Wut erschrocken.
- Th: Das heißt, er nimmt dich jetzt gerade so richtig wahr?
- Klientin: Verständnislosigkeit.
- Th: Hat er es noch nicht ganz verstanden, was du ihm damit sagen wolltest? Gucke mal.
- Klientin: Er meint, das hat nichts mit mir zu tun, das hat gerade mit meiner Mutter zu tun. Er meinte gerade sie.
- Th: Ok. Wie geht es dir damit?
- Klientin: Ich weiß, dass er sie meint, aber ich bin dabei, ich krieg seinen Ärger mit ab, diese Spannungen. Ich finde es nicht in Ordnung.
- Th: Genau, sag es ihm mal. Sag es ihm mal direkt. Genau. Es ist nicht in Ordnung.
- Klientin: Ich weiß, dass du sie meinst, dass du mit ihr redest, aber meine Schwester und ich sind dabei, wir kriegen diese Spannungen zwischen

- euch mit.
- Th: Richtig.
- Klientin: Und irgendwie finde ich es nicht in Ordnung.
- Th: Ja.
- Klientin: Das könnt ihr auch anders machen.
- Th: Genau. Wie reagiert er darauf ?
- Klientin: Leise. Mit Entschuldigung, mit Rückzug.
- Th: Oh ja, guck mal, er entschuldigt sich.
- Klientin: Ja.
- Th: Wie ist das jetzt für dich, wenn er sich jetzt entschuldigt und sich zurückzieht?
- Klientin: Ziemlich befreiend und er hat sich noch nie für etwas entschuldigt. Die Spannung ist abgeflissen, die Bilder werden freundlicher, entspannter, hilfsbereiter. Hier geschieht Selbstorganisation – etwas Neues entsteht.
- Th: Oh ja, nimm das mal wahr, wie das ist. Ja, nimm das wahr, wie befreiend das ist. Guck mal, er hat sich das erste Mal entschuldigt für etwas. (Gebe ihr Raum für dieses Neue (Gefühl))
- Klientin: Ja, fühlt sich gut an.
- Th: Oh ja. Guck mal was er macht dein Vater. Hilft er deiner Mutter? Oder was tut er? Denn er soll sie ja entlasten, er soll ihr ja nicht alles in die Schuhe schieben. Weil sie ja alles alleine tragen muss, deshalb ist sie ja auch so überfordert.
- Klientin: Ja, er fragt was er tun kann.
- Th: Wie ist das für dich ?
- Klientin: Ich finde es richtig gut.
- Th: Sag ihm das mal, dass du das gut findest.
- Klientin: Papa, ich finde das richtig gut, dass du endlich mal fragst, was du tun kannst, und nicht von Anderen erwartest, dass sie dir alles vor die Füße legen.
- Th: Ja, guck mal was er tut oder was deine Mutter ihm sagt, was er tun kann. Schauen, wie sich die Situation verändert.
- Klientin: Meine Mutter meint, er könnte zumindest seine eigene Kleidung packen. Schließlich weiß auch er am besten, was er anziehen will und was er mitnehmen will und was nicht.
- Th: Genau, schau mal ob er es tut, ob er seine Sachen packt.
- Klientin: Ja, er ist einverstanden damit.
- Th: Ja, schau mal ob er es auch tut.
- Klientin: Macht er. Er holt seinen Koffer raus und packt seine eigenen Sachen ein.
- Th: Ja, gucke, ob das so in Ordnung ist oder ob er vielleicht noch eine andere Aufgabe übernehmen soll oder kann. Gucke mal, wie es deiner Mutter jetzt geht, wenn sie da entlastet wird. Schau, ob da noch was fehlt, was er tun kann, dass deine Mutter auch wirklich eine Entlastung hat, schau was für dich stimmig ist in dieser Situation.
- Klientin: Also er trägt zumindest schon mal die Sachen, die schon gepackt sind, ins Auto runter. (Klientin legt sich wieder hin)
- Th: Er trägt die Sachen runter?

- Klientin: Also ich sehe, dass sie sich gerade wieder um weitere Kleinigkeiten kümmert, guckt was noch mit soll und er trägt die Sachen runter. Ich find das so ok. Ich fühle mich damit schon gut.
- Th: Kannst du das genauer beschreiben, wie du dich fühlst gerade oder wie du es im Körper wahrnehmen kannst?
- Klientin: Ja, ich fühle, dass er das jetzt selbstständig macht, dass er keine Anweisungen bekommt, sondern dass er auch mal mitdenkt, was er schon wegräumen kann, was er schon verstauen kann im Auto.
Selbstorganisation.
- Th: Ja, sag ihm das mal direkt.
- Klientin: Papa, ich finde das gut, dass du jetzt ein paar Aufgaben übernommen hast, dass du dich jetzt darum kümmerst, dass du guckst, dass du die Sachen im Auto verstaut, dass man dir das nicht sagen muss, was noch mit soll oder was nicht, dass du die Sachen, die schon gepackt sind, die schon bereit stehen, von dir aus mitnimmst. Ich finde das richtig gut. Ich fühle mich entspannt. Ich, meine Mutter ist auch entspannt. Ist richtig gut so.
Die Spannung ist abgeflissen, Entspannung zeigt sich in den Bildern und ist auch fühlbar für die Klientin. (Entspannungsmusik wird eingespielt)
- Th: Ja, nimm das mal wahr wie sich das anfühlt. Was es da für Möglichkeiten gibt. Ja, schau mal wie es weitergeht, wo ihr vielleicht in Urlaub hin fahrt. Schau mal, was da alles möglich wird.
- Klientin: Also, ich meine er ist auch insgesamt selbst entspannter, weil er nicht darauf wartet, dass etwas für ihn erledigt wird.
- Th: Sag es ihm direkt.
- Klientin: Papa, ich merke, dass du selber auch entspannter bist, wenn du nicht darauf wartest, dass man dir sagt, dass du was machen sollst und wenn du nicht darauf wartest, dass etwas für dich erledigt wird, wenn du es selbst in Angriff nimmst. Das tut dir auch gut. **(atmet tief durch)** Im Moment bin ich auch in einer ganz entspannten Situation, in einer ganz entspannten Atmosphäre im Auto unterwegs, was wir auch selten hatten. Ja, es passiert nichts weiter, wir sitzen im Auto und fahren und sind entspannt. **(Pause)**
- Th: Ok. Ich würde gerne prüfen, ob sich das jetzt auch wirklich verändert hat und zwar gehen wir jetzt einfach in der Zeitachse ein Jahr weiter. Es ist jetzt ein Jahr vergangen. Ihr habt wieder Urlaub geplant. Es ist wieder Zeit, die Sachen zu packen. Guck mal, nimm deine Mutter wahr. Wie die da jetzt auftaucht, wie du sie jetzt wahrnimmst. Wie du jetzt die Sachen packst, guck, was dein Vater jetzt macht, deine Schwester.... Guck, wie das ein Jahr später jetzt aussieht. Was passiert?
Überprüfen der Situation, ob das Muster gekippt ist oder noch Nacharbeit notwendig ist.
- Klientin: **(Klientin weint; kurze Pause)** Ich bin gerade ziemlich überrascht und froh, weil ich gerade so ein Bild vor mir hatte, dass meine Eltern zusammen den Urlaub planen, was sie auch nie gemacht haben. **(Selbstorganisation – Neues entsteht)** Sie besprechen wo wir hinfahren, was wir uns anschauen, was sie auch nie gemacht haben. **(Einspielen von Musik „Weiblichkeit“)** Es ist auch immer alles nach dem Kopf meines Vaters gegangen. Was er sich in den Kopf gesetzt hat, haben wir gemacht, er konnte da nicht auf unsere Wünsche eingehen. Das hat ihm irgendwie nicht gepasst.
- Th: Ja, dann sag's mal deinen Eltern, die da gerade sitzen und den Urlaub planen. Sag es ihnen direkt. **(Pause)**

- Klientin: (weinend) Mama, Papa ich finde das richtig gut und schön, wenn ihr den Urlaub zusammen plant. Wie ihr gemeinsam besprecht, was wir unternehmen, dass ihr auch meine Schwester und mich mitreden lasst, dass ihr auch auf unsere Wünsche eingeht. Das finde ich richtig gut, und ich finde es so schön, dass ihr zwei euch versteht. Das ihr mal normal miteinander umgeht.
- Th: Ja, guck mal, nimm wahr, wie sich das anfühlt. (lange Pause)
Ja, wie geht es speziell deiner Mutter damit?
- Klientin: Sie ist entspannt, fröhlich, hat keine Kopfschmerzen, die hatte sie nämlich auch regelmäßig vor jedem Urlaub, vor jedem Festtag.
- Th: Ja, sag es ihr mal direkt, was du da wahrnimmst.
- Klientin: Mama, ich fühle, du bist ganz anders als sonst, du bist viel fröhlicher, du bist überhaupt erst einmal fröhlich. Hast keine Kopfschmerzen wie sonst immer vor jedem Urlaub, Feiertagen. Du wirkst entspannter, freust dich richtig. Ich finde das schön. (Prozess immer noch begleitet von Musik „Weiblichkeit“)
- Th: Mh, sie packen jetzt auch zusammen und was machen sie weiter?
- Klientin: Sie reden ganz viel miteinander.
- Th: Ah ja, das haben sie vorher auch nicht getan?
- Klientin: Ja.
Selbstorganisation.
- Th: Dann sag's ihnen wieder direkt, was du wahrnimmst, was sich verändert hat .
- Klientin: Ich finde es gut, dass ihr wieder normal miteinander redet, dass ihr mehr redet als sonst. Das habe ich vermisst. Das finde ich richtig schön, dass sie beide vor dem Fernseher oder bei anderen Leuten sind, das habe ich bei euch selten gesehen, dass ihr euch, dass ihr fröhlich ward, dass ihr ganz normal und ausgelassen miteinander geredet habt, dass ihr Sachen zusammen geplant habt, dass ihr zusammen etwas unternommen habt, dass ihr euch nicht gegenseitig Vorwürfe gemacht habt. Ja, sie wirken halt beide ziemlich positiv.
- Th: Mh, wie ist dein Gefühl jetzt? Wie geht es dir damit?
- Klientin: Mir geht es gut, ich bin entspannt.
- Th: Mh, das heißt, die Ungeduld ist jetzt völlig weg, auch die Aggressionen die damit zusammenhängen?
- Klientin: Ja, überhaupt keine Bedürfnisse irgendetwas voranzutreiben .
- Th: Oh ja, nimm das mal wahr, überhaupt kein Bedürfnis etwas voranzutreiben, alles passiert von selbst.
- Klientin: Es fühlt sich an wie Sonnenschein. (weint und lächelt)
- Th: Oh, wie schön.
- Klientin: Es ist so schön, es ist einfach schön. Ich fühle so eine schöne, helle , freundliche Stimmung. (lange Pause; Musik Weiblichkeit)
- Th: Ja, dann würde ich dich bitten, geh doch einfach mal in das Bild zurück an Weihnachten, wo da so eine Hektik war, als sich deine Mutter so zerrissen hat, zerteilt hat. Guck mal, wie sich das dort auswirkt. Wie es dir jetzt dort geht. (Zurück zum Eingangsbild, um zu sehen, was dort gekippt ist)
- Klientin: Ich sehe sie gerade bei Vorbereitungen in der Küche, aber ich habe das Gefühl, dass sie sich nicht mehr so viel vorgenommen hat.
Auch dieses Bild hat sich verändert.

- Th: Sag es ihr mal direkt, gleich, was du für ein Gefühl hast, wenn du sie da so vorbereiten siehst.
- Klientin: Mama, ich sehe gerade, du bereitest da irgendetwas in der Küche vor und ich merke, du bist nicht mehr so angespannt und du hast dir nicht mehr so viel vorgenommen. Du willst einige Sachen machen, irgendwas kochen, Kuchen backen und gehst das aber irgendwie lockerer an und versuchst nicht irgendeinen Zeitplan einzuhalten und alles Mögliche reinzupressen. Sondern guckst womit du gut vorankommst und ich meine, du nimmst es locker, wenn du mit irgendetwas nicht fertig wirst oder mit irgendwas nicht fertig werden solltest, was du noch vorhattest zu erledigen.
- Th: Oh ja.
- Klientin: Und das ist schön.
- Th: Wie reagiert sie darauf?
- Klientin: Auch wieder ganz entspannt und meint na ja, wenn ich etwas nicht schaffe, dann schaffe ich es eben nicht. Da ist sie entspannter.
- Th: Wie fühlst du dich jetzt wahrgenommen von ihr? Du hast es ja jetzt angesprochen und eine ganz klare Antwort bekommen. Wie fühlst du dich jetzt?
- Klientin: Ich fühle, dass auch ich nicht mehr auf irgendeinem Zeitplan stehe, dass ich nicht eine Aufgabe bin, die sie erledigen muss, dass ich nicht nur etwas bin, um das sie sich noch kümmern muss, bevor dann etwas losgeht, irgendeine Feier und so.
- Th: Ja, sag ihr das doch mal direkt.
- Klientin: Mama, ich fühle, dass du entspannt bist, dass du ganz locker bist, dass du auf meine Bedürfnisse eingehen kannst, wenn ich welche habe, dass du für mich da sein wirst, wenn ich etwas brauche, dass du nicht versuchst, mich und meine Bedürfnisse abzuhacken, zu erledigen, wie all die anderen Sachen im Haushalt. Wenn ich dich um etwas bitte, dann bist du für mich da.
- Th: Oh ja.
- Klientin: Aber ich habe gerade keine Bedürfnisse. Ich fühle mich so angenommen und ich muss nicht um deine Aufmerksamkeit kämpfen.
Hier beschreibt sie noch einmal den Konflikt, den sie mit ihrer Mutter hat, dass sie immer um ihre Aufmerksamkeit kämpfen musste, um wahrgenommen zu werden.
- Th: Ah ja, fühl das mal, was da frei wird, wenn man nicht mehr kämpfen muss, um wahrgenommen zu werden. (Klientin weint)
- Klientin: Ich fühle gerade, ich kann auch, ich muss nicht bei ihr sein, ich muss nicht versuchen, ihr mit irgendwelchen Haushaltsarbeiten zu helfen. Ich muss nicht versuchen, sie zu entlasten, ich kann auch einfach wieder spielen gehen.
Auch ein Muster das deutlich wird: Um Aufmerksamkeit von ihrer Mutter zu bekommen, versucht sie diese zu entlasten.
- Th: Ah, wie schön. Die Dreijährige, oder welche? Weil du sagst, ich kann wieder spielen gehen?
- Klientin: Ja, irgendwie so etwas, drei, vier.
- Th: Schön.
- Klientin: Ich weiß nicht ganz genau, ich habe da eine ganz bestimmte Wohnung im Kopf, das war meine Lieblingswohnung bis jetzt, also keine andere hat mir

- so richtig gefallen, da hatten meine Schwester und ich ein eigenes Zimmer mit rosa Tapete und ganz vielen Spielsachen drin und das ist jetzt diese Wohnung, die ich vor mir sehe. Wir haben zwar immer spielen dürfen, meine Mutter hat mich nie mit irgendwelchen Sachen beschäftigt. Ich habe immer nur diesen Druck gespürt, der auf ihr lastet. Dieser Druck ist jetzt auch von mir weg.
- Th: Mh schön. Ja, spür das mal. (lange Pause)
Ist da gerade noch so ein bestimmtes Bild vor dir mit dem Kind, das da spielt oder was ist da gerade? Ist es einfach nur wieder entspannt zu sein?
- Klientin: Einfach nur das gute Gefühl, dass ich jetzt wieder frei bin von irgendwelchen Verpflichtungen, von Druck.
- Th: Ja guck mal, wie sich das dann auswirkt auf deine momentane Situation, deine Arbeit, die du suchst, was dadurch möglich wird, wenn deine Ungeduld einmal weg ist. Was sich da ergeben kann. (Pause)
Überprüfen der neuen Qualität an Zukunftssituationen, worauf die Klientin aber nicht eingehen möchte.
- Klientin: Also, ich habe da gerade kein Bedürfnis in der Richtung, was meine Arbeit angeht, was meine Jobsuche angeht, da etwas über's Knie zu brechen.
- Th: Ist das so was wie - es wird kommen was du brauchst oder ist da so ein Vertrauen, dass es sich von selbst ergeben wird? Oder was ist das?
- Klientin: Ja so ein Gefühl, so ein Vertrauen ja, dass es kommen wird, wenn die Zeit dafür richtig ist. So, als wüsste ich jetzt schon, wann es soweit ist und was ich für einen Job haben werde. Als müsste ich jetzt nur noch diese paar Wochen oder ich weiß nicht, paar Tage oder paar Monate, müsste ich nur noch diese Zeit abwarten, bis zu einem bestimmten Tag und dann geht es weiter. Ich habe jetzt nicht das Bedürfnis irgendwie, wie soll ich das sagen, ja da etwas voranzutreiben, die Zeit nach vorne drehen, irgendwas zu beschleunigen. Das Gefühl habe ich nicht.
- Th: Ja, guck mal, wenn du in diesem Gefühl bist, dieser Gelassenheit, in diesem Fluss, dann würde ich gerne noch einmal in dieses Eingangsbild mit dir gehen, wo deine Mutter vor ein paar Tagen so ungeduldig geworden ist, um zu gucken, ob sich das da auch verändert hat. Das Bild des „Wahrgenommenwerdens“.
- Klientin: (lächelt) Ich sehe sie gerade vor mir. Wir unterhalten uns über irgendwas Fröhliches. Sie lächelt. Sie redet mit mir, sie hört mir zu.
Auch dieses Bild ist gekippt, die Spannung ist raus, das Bild der Mutter ist positiv.
- Th: Ah ja, schön.
- Klientin: Ich habe ein richtig gutes Gefühl dabei.
- Th: Super, toll.
- Klientin: Ja und ich fühle auch, dass sie jetzt nicht mehr angespannt ist und selbst auch nicht das Gefühl hat, jetzt irgendwelche Erwartungen zu erfüllen, sondern, dass sie einfach nur da ist, bei sich und dass sie dann auch mich wahrnehmen kann und dann mir auch eben richtig zuhören kann, wenn sie sich mit mir unterhält, wenn ich ihr etwas erzähle.
- Th: Mh. Schön.
- Klientin: Ja, ich erlebe sie gerade sehr entspannt.
- Th: Ja, gut dann würde ich sagen, schau, ob es da für heute noch was zu erledigen gibt für dich oder noch was offen ist, vielleicht lässt du sie noch mal alle auftauchen, die da heute da ware, deinen Vater, deine Mutter,

deine Schwester. Und guck mal, ob es da noch was zu klären gibt heute, oder ob das für dich so stimmig ist.

Klientin: Also für mich fühlt sich das so gut an und für heute gibt es nichts mehr zu erledigen, also ich habe das Gefühl, das war es für heute.

Th: Gut. Möchtest du gerne noch einmal ein, zwei Minuten zum Nachsinnen, dir vielleicht in deiner Innenwelt einen schönen Platz suchen mit Musik

Klientin: Ja.

Th: Schau mal, welchen Platz du dir aussuchst. Vielleicht kannst du ihn ja kurz beschreiben. Ob er in der Natur ist, dann kann ich dir da ein entsprechendes Lied einlegen.

Klientin: Ja, es ist draußen in der Natur, zwischen den Feldern.

Th: Ok. Dann mach ich jetzt mal das Lied an (Einspielen von Entspannungsmusik mit Naturgeräuschen) und gebe dir einfach noch einmal Zeit nachzusinnen. Das Gefühl mitzunehmen, wie es ist, wenn man wahrgenommen wird, was es da für Möglichkeiten für dich gibt. Ok, ich geh dann raus und komme wieder, wenn das Lied hier fertig ist und hole dich dann wieder aus deinen inneren Bildern zurück.

Klientin: Ja.

Th: (Nach der Pause) Und dann wird es langsam und allmählich Zeit, dich von deinen inneren Bildern zu verabschieden. Vielleicht lässt du sie einfach in den Hintergrund treten, einfach blasser werden und kommst dann in deinem Tempo wieder zurück in diesen Raum, nimmst deinen Körper wahr auf der Unterlage. Vielleicht magst du dich einfach räkeln und strecken und einfach mal gucken, was dein Körper tun will. So, dass du dann wieder mit deiner Aufmerksamkeit hier zurückkommst. Und gucke, dass du es in deiner Zeit tust, die du brauchst, um wieder hier anzukommen.