

Th: Sylke Urhahn Kl: Ute 13.4.1999

Meer der Freiheit, Da-Sein

- Tiefenentspannung

Kl: Oberhalb dieser, dieser schönen Treppe, da ist so ein Gang mit Türen.

Th: Ist das diese mit den Rubinen und Gold und Silber...?

Kl: Ja. Das ist allerdings das untere Teil der Treppe und da, bevor man in diesen Teil kommt...

Th: Da wo die Drehscheibe war...

Kl: Ja, und da ist so ein Gang. Da ist links ne Tür.. und.. da ist unten so ne kleine , sozusagen wie so ne Hundetür. Größer als eine Katzentür, und da ist eben so ein Gang und das wär interessant ..oder auch da in der Zirkusarena, da sind auch Türen, abseits, also so in diesem Zirkusrund in den Wänden.

Th: Du kannst ja da erst mal unten reingehen und morgen gehen wir oben rein...
Guck mal, welcher Impuls da ist.

Kl: Ja ich glaube auch, ich würde gerne mal gucken, was hinter dieser einen ist, oberhalb.

Th: Ja, dann geh doch einfach mal.

Kl: Ja, ich steh jetzt vor dieser Tür und... ich hab`eigentlich keine Lust, da durch so ne Hundetür zu krabbeln.

Th: Dann sag der Tür, sie soll größer werden.

Kl: - lacht - Ja, ist ja auch eine richtige, für Menschengröße, und der untere Teil ist eben für Hunde, oder was weiß ich, oder zum Durchkrabbeln.

Th: Ja bist du denn bereit, die Tür zu öffnen? - Klientin bejaht - Hat denn die Tür eine Klinke? - Klientin bejaht - Steht denn was drauf auf der Tür, irgendein Thema.. oder willst du was draufschreiben, hast du schon eine Ahnung?.. Was so Gefühle, Symbole, Ausdruck von deinen Erlebnissen ist, was sich si dahinter verbergen könnte?

Kl: Nee, nicht richtig...Also Raum steht da irgendwie. - Therapeutin fragt nochmal nach - Ja, Raum. Also nicht im Sinne von Zimmer, sondern.. im Sinne von.. Raum, der zur Verfügung steht.

Th: Ja, willst du denn mal in dem Raum nachschauen, was sich dahinter verbirgt?
- Klientin bejaht - Dann nimm doch mal die Klinke in die Hand und öffne sie einfach mal, jetzt - Türknarren wird eingespielt - Dann geh mal rein und schau dich um dort...Ist sie aufgegangen? -Klientin bejaht - Gut.

Kl: Das ist ein weiter Raum -Therapeutin fordert sie auf, direkt mit dem Raum zu sprechen - Ja, du bist ein schöner weiter Raum. So helle Wände, leer, so schön gemacht, wie so ökologische Lehmwände. Hellgelb und so ne weiche Struktur...Du fühlst dich warm an... - Theraeutin fragt nach dem Boden - Der Boden ...so Holzbohlen, auch sehr schön, und zum Teil ist da Glas.

Th: Kannst du da nach unten gucken, in dieses Zirkusding?

Kl: - längere Pause - Ja da ist eins, also in das Zirkuszelt kann ich durch einen Glasboden gucken. Und das ist gut so. Dann ist da ein Teich, da ist keine Glasschicht drauf, das sah nur aus wie Glas, also ne Wasserfläche.

Und am Ende, also da ist so ein großer, eher runder Raum, und am Ende ist so hellblau, wie Weite, und Himmel und so, nicht? So ähnlich wie die Ebene. Und dieser Teich, also dieses Wasser, das ist auch interessant, da schwimmen auch Goldfische. -Therapeutin fordert sie auf, direkt anzusprechen - Ja..so dicke, große.. Ja, was seid ihr denn für Fische, was macht ihr hier? Ja, wir bewegen uns hier in diesem Wasser, wir gleiten durch das Wasser. Da ist ein dickerer noch, sozusagen der Sprecher, der guckt mich an und sagt so, komm mal runter. ich soll in das Wasser kommen.

Th: Ja hast du Lust, ein bißchen mitzuschwimmen?

Kl: Ja. Es ist total schön, ich kann so gleiten durch das Wasser.

Th: Wer ist jetzt bei dir?

Kl: Ich schwimm da erst mal und guck rum, und er steht da so an seiner Stelle. Und da sagen sie, ja, das ist zwar ganz schön so zum Schwimmen, aber es ist doch ein bißchen eng, wir mögen ja lieber draußen sein. Im Teich, nicht in so nem Binnenteich. Und da ist so eine Tür unter Wasser, und da sagt er, die kannst du vielleicht öffnen, also du bist diejenige, die sie öffnen kann. Und dann können wir raus.

Th: Hast du die Tür zugemacht?

Kl: Ich weiß nicht, ich glaub nicht, keine Ahnung.

Th: Ja dann guck mal, ob du jemanden fragen willst, oder ob du die Tür aufmachen möchtest, damit sie rauschwimmen können.

Kl: Das geht nicht so einfach. Das ist ne Stahltür

Th: Ist sie abgeschlossen, oder ist es der Druck des Wassers?

Kl: Die ist so zweigeteilt, in der Mitte treffen sich die zwei Hälften, und ich versuch die aufzumachen, aber das geht nicht. Da gibt es kein Schloß, keinen Griff, kein Garnichts.

Th: Ja dann schauen wir mal, was wir da machen.. Kennst du dieses Gefühl von Enge, sich Eingeschlossen fühlen, nicht wissen, wie öffne ich sie? - Klientin bejaht - Woher kennst du es denn aus deinem Leben, guck mal, welche Situation da kommt aus deinem Leben, als Erstes.. Oder schau, ob wir die Tür einfach mal sprengen sollen, um zu gucken, was sich dahinter verbirgt.

Kl: Also woher ich das kenne, das ist so ne Scheinfreiheit, also es hat den Anschein von Freisein, aber letztendlich ist es doch begrenzt.

Th: Wer begrenzt dir diese Freiheit? Welches Gefühl oder welche Person kommt jetzt dazu? Schau mal, was da ist, was kommt?

Kl: Das bezieht sich so auf meine Arbeit..

Th: Ja. Wem willst du das mal sagen, schau mal, was da kommt?.. Oder spür mal dieses Gefühl der Scheinfreiheit..

Kl: Ja, also ich habe relativ verantwortungsvolle Arbeitsbereiche, kann auch relativ autonom sein, aber trotzdem.. in so nem Konventionsstrom.

Th: Ja schau mal, was du mit denen machen möchtest, mit diesen Konventionen, in die du so eingebunden bist. Oder guck mal, wem du das sagen möchtest, irgendwie hab ich hier den Anschein, als hätte ich hier die

Freiheit, und eine verantwortungsvolle Arbeit, aber ich bin hier so eingebunden in dieses ganze System. Ich spüre diese Enge, und ich komme hier auch gar nicht mehr raus. Oder so, mit deinen Worten.

Kl: Hm. Eigentlich, so, je höher in der Hierarchie meine Klientel ist, desto stärker merke ich doch auch die Begrenzung.

Th: Welche Begrenzung?...Deiner Freiheit?

Kl: Ja, denen zu vermitteln...ich fühl mich benutzt irgendwie, ich bin gut genug als billige Referentin.

Th: Wem willst du das sagen, laß den mal da sein...Oder laß mal einen Teilnehmer da sein.

Kl: Ja das ist so ne Schulrätedienstversammlung, und.. das ist der Abschluß dieser zweitägigen Veranstaltung, und mein Dienstvorgesetzter, der mich dahin gerufen hat als Referentin, der sagt dann so zum Abschluß, ja, da können Sie sich ja was darauf einbilden, wenn diese Schulräte mit Ihnen zufrieden sind, und das macht mich total wütend. - direkte Kommunikation - Ja wissen Sie was, das empfinde ich überhaupt nicht als Anerkennung, sondern eher wie eine Herabminderung, also ich bin ein kleines Licht und darf stolz sein, daß ich vor diesen Schulräten mal auftreten kann.

Th: Wer sagt das denn, daß du ein kleines Licht bist? Ist das ein Gefühl in dir? -Klientin bejaht - Laß sich das mal umsetzen, das kleine Licht, zeig dich mal jetzt - Musik wird eingespielt –.

Kl: Also normalerweise müßten Sie viel Geld bezahlen für Referenten für diese Schulräte, und wir ackern wie die Blöden und dürfen stolz sein, daß wir die Schulräte zufrieden stellen. Also daß will ich auch nicht mehr.

Th: Ja dann schau mal, was du fordern möchtest, was ist dir wichtig, was ist angemessen für dich?

Kl: Ja, eine Honorierung meines Arbeitseinsatzes, entweder mit Geld oder mit Stunden, was ja letztlich das gleiche ist, aber nicht von diesen mickrigen zwei Stunden. Und was mir fehlt, das ist so diese Herzlichkeit. - direkte Kommunikation - Was mir fehlt ist diese herzliche Anerkennung, die ich kriege, wenn ich mit Kindern arbeite..

Th: Auch so ne Dankbarkeit..

Kl: Ja, die sind authentisch, so, und hier, ja weiß ich nicht, hier fühl ich mich benutzt und vorgeführt. Und ich werde sehr genau prüfen, ob ich noch mal, wenn so ne Anfrage kommt...

Th: Ja schau mal, wie er reagiert.

Kl: Er ist ein bißchen erschrocken, weil er weiß, daß ich Recht habe, er weiß, daß er uns ausnutzt als billige Referenten. Und weiß auch, daß er darauf reitet, daß wir alle total fleißig sind.

Th: So kriegt er euch immer, ne? .. Um euch bei der Stange zu halten, das Selbstbewußtsein zu stärken. Guck mal, ob das so ein Punkt ist, wo du weißt, da kann er dich total treffen. Gestern war das ja auch das, was so ein bißchen gefehlt hat. Schau mal, wie es jetzt für dich ist.. wir haben ja auch vorhin das ganz tief dieses integriert in dir. Spür das mal. Wie auch dein Vater so geackert und geschuftet hat für die Anerkennung der anderen, und wie ihm das auch die Lebensfreude vermittelt und Energie gegeben hat. Er ist ja selbst ursprünglich so in sich, nicht angeschlossen. Das war ja so das, was dieser ganzen Generation so ein bißchen gefehlt hat. Das ist ja auch so ein bißchen bei dir, das ist ja auch normal, das ist dann so der Antrieb zum Weitermachen. Schau mal, wie das jetzt für dich ist, du nimmst es ja auch schon gut war.

Kl: Es fehlt mir die Echtheit - Aufforderung zur direkten Kommunikation - Also diese Veranstaltung war sehr wertvoll für mich, weil ich da das gelernt habe. Das ist es nicht, was mir wichtig ist. Also.. das ist so ein Schein

von Frei - Arbeiten und viel sein und wichtig sein. Also wenn ich so eine Veranstaltung mache, bin ich total abhängig von der Stimmung dieser Leute, die die teuersten Referenten vor mir gehabt haben. - direkte Kommunikation - Das ist es nicht, ich verkauf nicht meine Seele für dieses.. ich laß mich nicht benutzen

Th: Ja guck mal, wie er reagiert, guck ob du noch was mit ihm zu klären hast. Das er da so rigoros ist, so rücksichtslos, daß er genau weiß, wie er euch treffen kann. Ob du da noch was mit ihm zu klären hast. Wenn, dann klär es jetzt mit ihm....Sprech ihn mal an, sprech ihm mal in seine Augen. Spür mal, wie das ist für dich, was ist da jetzt?

Kl: Ein sehr gutes Gefühl, das ich das so klar hab für mich. Und ich werde viel größer ihm gegenüber.

Th: Ich spüre, ich wachse dir gegenüber...- Klientin bejaht - mit mir machst du das nicht mehr...

Kl: Ja. Also Herr B., Sie haben keine Macht mehr über mich mit Ihren Anfragen, Sie können mich nicht mehr damit ködern. Das eine war letztes Jahr, das habe ich jetzt leider erst gemerkt, daß ich mich da eingelassen hatte, und auch erst mit den Schlußworten, und das andere war mit dieser PE, wo ich zu freundlich war und nicht wieder absagen konnte, mochte. Und jetzt ist Schluß damit. Entweder Sie sorgen dafür, daß wir mehr Stunden kriegen, oder ich mach es nicht mehr. Also dieses Sichgebauchpinselndfühlen, das ist es nicht, das gibt mir nichts.

Th: Zeig ihm doch mal, sag ihm doch mal, so sehe ich aus , zeig ihm mal deinen freien Flug, den du vorhin.. - Klientin lacht - den soll er sich mal angucken, die Zeiten sind vorbei, so lang gehts hier in dem Film ab sofort.. -Klientin lacht - .Spür..

Kl: Das ist das, was ich will, frei, Freisein, mich nicht...hier in diesen Bahnen bewegen, mich gegängelt fühlen und arbeiten wie ein Blöder für nix und wieder nix.

Th: Ja, willst du dich nicht mal davon freimachen,

Kl: - lacht – Naja, mal gucken, was da so hintersteckt.. – Musik wird eingespielt, längere Pause - .

Th: Ja, guck, wie er reagiert, wenn er dich da so sieht..freifliegend.

Kl: Das ängstigt ihn. Weil es ihm fehlt.

Th: Ja. Sollen wir es ihm mal zeigen? – Klientin lacht bestätigend - . Der soll das auch mal zu spüren bekommen.. – beide lachen - . Weißt du, es ist so, wir können da so lange darüber reden, aber es ist gut, wenn es jetzt einfach mal tun. Die Zeiten sind jetzt vorbei, und jetzt werde ich das selbst in die Hand nehmen. Ich brauche diese Bauchpenseleien nicht mehr, dieses Vorgeführtwerden. Laß ihn das mal spüren und was für Energie da in dir steckt, was du da integriert hast in dir, wie frei du dich bewegst. Laß ihn das mal spüren, so fühlt sich die Verletzung an, das haben Sie mit mir gemacht. – Musik wird eingespielt - .

Kl: - schlägt längere Zeit immer wieder auf den Boden, wird dabei von der Therapeutin angefeuert und unterstützt. – Jetzt ist die Stahltür auf.

Th: Na... und die Fische können raus? Und du auch? – Klientin bejaht – Stark – beide lachen – Ja dann.. schwimm mal raus!

Kl: Freies Wasser Sauerstoff.. fließendes Wasser...- Meeresrauschen wird eingespielt – wie schön! – längere Pause, schlägt dann noch mal erneut - . So, jetzt ist das Wasser aus diesem künstlichen Teich raus und der liegt da und zappelt auf dem Boden. Der wollte nicht raus. Und jetzt sag ich zu ihm: Kommen Sie doch auch mit, da können Sie weiter im Wasser schwimmen . Aber er will nicht.

Th: Spür mal, welchen Anteil von dir repräsentiert er?

Kl: Das Sicherheitsbedürfnis.

Th: Schau mal, was du noch mit ihm zu klären hast, geh noch mal zu ihm hin.

Kl: Ja, ich geh jetzt noch mal zu ihm zurück und sag, so, kommst du mit?

Th: Oder guck, was ihn abhält.

Kl: Es ist Angst. Angst vor dem offenen Raum.

Th: Laß die Angst mal da sein, schau sie dir mal an... Sag mal, Angst vor Freiheit, setz dich mal um in ein Bild, zeig dich mal jetzt... Guck mal was kommt... Oder schau was du tun möchtest.

Kl: Er braucht eine Unterstützung, eine Begleitung. Also er sieht schon, daß das verheißungsvoll ist, und ich biete ihm meine Hand an, und er nimmt sie auch, weil er nach Luft jappt. Also er braucht das Wasser, um zu leben. Und er sieht, daß die Stahltür offen ist, und das er hier keinen Lebensraum mehr hat. Und das er rausgeht und sagt aber, ich brauche die Stütze.

Th: Und diese Angst, diese Begrenzung zu brauchen, ist die irgendwo sichtbar, oder kann er dir erzählen oder dir zeigen, wo die entstanden ist, wo die herkommt? Wofür er diese Begrenzung braucht?

Kl: Ja da hat was mit Sicherheit...überschaubarer Raum auch Kontrolle und Macht zu tun. Wenn ich einen fest umschriebenen Raum habe, kann ich ..dann habe ich da mein Terrain und habe meine Position...

Th: Ja gut, aber jetzt bist du bereit, herauszuschwimmen, und ihn einfach mal mitzuziehen , oder mitzunehmen, zu stützen, ihm zu zeigen, wie es geht – Klientin bejaht –

Kl: Er kommt mit und wir stehen jetzt an diesem Türdurchgang, also wo diese Stahltür war, und er sieht das Wasser und ist froh, das da wieder Wasser ist. Und er merkt auch, daß da eigentlich gar nichts Schlimmes auf ihn wartet. Also es ist nur weit und er muß neu gucken, also sich neu orientieren.

Th: Ist er selbst vielleicht deine Angst vor dem Neuen, vor der Freiheit? Das du sie zwar möchtest, aber eher sie dich auch zurückgehalten hat? Das er für diese Angst steht, daß er diese Angst ist? Frag ihn mal... er soll mit dem Kopf nicken oder ihn schütteln. Für "ja" ist nicken und für "nein" ist schütteln.

Kl: Ja, er ist ein Teil von mir.

Th: Von dieser Angst? ..Ja, das ist ja toll, wenn sie sich bereit erklärt, jetzt schon mal mit dir gucken zu gehen. Einfach mal reingehen und wahrnehmen, es ist ja gar nicht so schlimm.

Kl: Und es ist so dieser Teil... konservativ, konventionell...aber die sichere Seite. Da fehlt aber das Leben, das Lebendige, und das Frei-Sein, also das sich Frei-Fühlen. Frei atmen können, auch was unternehmen können, die Schritte gehen können.

Th: Ja schau mal, wie du diese Qualität Lebendigkeit in diesen Facetten in dir integrieren möchtest. Ob du die mal rufst, die Lebendigkeit mal auftauchen läßt und dir mal anschaut, oder ob du dir mal für die Lebendigkeit eine Farbe gibst...Was dir möglich ist, welcher Impuls da ist.

Kl: J, die Lebendigkeit hat was mit Übermut zu tun.

Th: Nimmst du sie als Gestalt wahr, oder wie nimmst du sie wahr jetzt?

Kl: Nein, noch nicht so richtig, Ich muß erst mal so rein, die Lebendigkeit mit Wesen füllen.

Th: Ja sag mal, komm mal her, Lebendigkeit, zeig dich mal jetzt. Und schau mal, wer kommt.

Kl: Als ich si total mutig, lebendig und vital war.

Th: Hm, wie alt warst du da so? Schau dich mal an.

Kl: So ab 30, zwischen 30 und Ende 30 so.

Th: Ja, dann begrüße dich doch mal. Hallo U., so lebendig..

Kl: Ja meine Güte, so voller Tatendrang. Und ich bin also total freundlich, bei mir. - Therapeutin fordert zur direkten

Ansprache auf – Ja du, da könnte ich direkt neidisch werden, so was du ausstrahlst. Soviel Vitalität und Kraft und Mut, ohne wagemutig zu sein. Aber so.. Mut was anzupacken, und bei dir und auch bei den Menschen bist du auch ruhig und kannst auch zuhören. Keine Spur von diesem Grauen und von dieser Müdigkeit und Aufgedunsenheit

Th: Ja dann frag sie doch mal, was ist ihr denn passiert? Schau mich mal an, wie es mir heute geht. Wo ist meine Energie...ich fühl mich so... Was ist ihr passier. Ich weiß nicht, ob sie was weiß oder dir zeigen kann dazu, was so mit Ende 30 passiert ist.

Kl: Ja also das war...auch so Anfang 40 schon... wo dann diese schwierige Zeit kam und.. ich mich so verraten.. ja geohrfeigt fühlte.

Th: Von wem? Laß ihn da sein jetzt. Wer hat dich verraten, geohrfeigt? Das war symbolisch , hm?

Kl: Ja. Klaus. So die Art, wie er gegangen ist, ne.

Th: Hol ihn her und zeig ihm, was mit dir passiert ist. War das dein Mann?

Kl: Nein, das war meine Beziehung.

Th: Hol ihn her. Mit dir ist meine ganze Energie, Mein Mut, meine Lebensfreude gegangen....Und frag doch mal deine lebendige Ute, was das denn war, daß er deine Lebensfreude so einfach mitnehmen konnte? Guck mal, was du da jetzt ausrichten kannst, was dir da möglich ist – längere Pause -

Kl: Ja sie sagt zu mir: du hast ihm auch alles hinterhergeworfen. Du hast es ihn auch mitnehmen lassen.

Th: Dein ganzes Potential? – Klientin bejaht – Was hättest du denn tun können, hat sie da einen Tip, wie du dich da zukünftig davor schützen kannst?

Kl: Ja, bei mir zu sein und nicht meinen ganzen Stolz aufzugeben, so mein Selbstwertgefühl aufzugeben. Bloß weil er mich schlecht behandelt, oder irgend jemand mich schlecht behandelt

Th: Ja aber was steckt dahinter? Damals hattest du das ja auch, du hast ja richtig fest gelebt, es war alles stimmig in sich. Trotzdem hat er es geschafft, mit seinem Gehen das mitzunehmen. Da muß irgend was anderes.. Was ist denn mit diesem Aspekt, das trifft dich, dieses geohrfeigt fühlen...laß doch mal eine Situation dazu da sein. Welche Situationen treffen dich besonders, wo es dann darum geht, daß dir solche Qualitäten abhanden kommen, daß du aus deiner Bahn geworfen wirst? Schau dir das noch mal an, dieses Sich-verraten-fühlen, das Sich-geohrfeigt-fühlen. Was ist verraten worden von dir, was ist da passiert? Wo hat es dich getroffen, spür

mal in deinen Körper.

Kl: Er hat mich schlecht behandelt...du hast mich schlecht behandelt, ganz schlecht, ganz mies...und das ist für mich gleichbedeutend, dann bin ich nichts mehr wert. Wenn du mich nicht mehr liebst, wenn du mich nicht mehr gut behandelst, wenn du mich nicht mehr schätzt, dann bin ich wertlos.

Th: Kennst du dieses Gefühl von früher auch? Dich wertlos fühlen, dich geliebt fühlen? Wann war dieses Gefühl zum ersten Mal da? Schau mal was kommt. Was ist ganz spontan da jetzt? – längere Pause – Kennst du das auch schon in Bezug auf deine Eltern, ist das da auch schon vorgefallen, so eine Situation?...Wann hast du es das erste Mal erfahren? Denk gar nicht darüber nach, schau einfach, was kommt.

Kl: Also ich glaube, diese Situation als Kleinkind, wo ich mich ...ignoriert fühlte.. von meinen Eltern. – Therapeutin fordert sie auf, die Eltern zu holen und es ihnen selbst zu sagen – Wißt ihr, so damals, als ihr keine Zeit hattet für mich, da habe ich gedacht, ja es ist egal, ob ich hier bin oder nicht. – Therapeutin fragt nach dem Alter – Ja so Kleinkind, 2 oder 3 oder noch kleiner, 1 oder in den ersten Lebensmonaten, so erstes Lebensjahr, wo sie..

Th: Ja sprich sie direkt an, zeig ihnen mal die U., guckt mal, die liegt da im Bett. Oder guck mal wie das so ist, wie sie sich da so alleine fühlt...unwichtig...nicht wahrgenommen.

Kl: Ja, das war ganz schlimm. – Therapeutin fordert zur direkten Konfrontation auf – Ihr müßt da sein. Ihr dürft nicht gehen und ..dann habe ich das Gefühl, nicht wichtig zu sein.

Th: Schau mal, ob sie jetzt weint, oder wie verhält sich die kleine U. jetzt in dieser Situation?

Kl: Also jetzt schreit sie natürlich und sagt laut: halt, ihr müßt hier bleiben. Ihr bleibt jetzt hier!

Th: Spür mal, wo es dich verletzt hat, spür mal, ob es ein Körpergefühl dazu gibt, vielleicht dein Herz, wir hatten ja auch schon dein Herz letztes Mal. Spür mal das Herz, setz dich mal in die kleine U. hinein. Spür mal, wie es ihr jetzt geht. Und zeig das jetzt mal alles deinen Eltern.. laß mal alles da sein und drück es aus.. die Verletzung.. die Traurigkeit.. nicht wichtig zu sein..

Kl: Hm. Und das macht mich auch ganz wütend. Ich weiß ja, ich darf nicht wütend sein.

Th: Doch, du darfst wütend sein! Sag ihnen, du hast es jetzt gelernt und du zeigst all deine Gefühle, weil du wirst sonst ganz traurig und grau.

Kl: Ja genau. Das ist so gewesen. Ich habe immer gedacht, ich darf die Wut nicht zeigen, weil.. sonst geht ihr ja ganz weg.

Th: Wer hat dir das gesagt? Von wem hast du das, du darfst die Wut nicht zeigen?

Kl: Von meiner Mutter, von meinem Vater...

Th: Ja, sag es ihr, und ihr habt mir auch noch gesagt, ich darf das nicht, ich hab das tatsächlich geglaubt, weil ihr ja meine Eltern wart, und Eltern glaubt man ja alles. Aber jetzt mache ich neue Erfahrungen.

Kl: Ihr habt mich geprügelt, ihr habt gesagt.. Papa, du hast das gesagt...und dir prügel ich die Wut aus dem Leib.. und dann hast du mich geprügelt, da war ich schon 14, und da war aber Schluß.

Th: Die Prügel solltest du ihm aber mal zurückgeben, das er mal spürt, wie sich das anfühlt.

Kl: Ja, weißt du eigentlich, wie wütend ich damals war?

Th: Ja spür mal deine Wut, die jetzt noch da ist, ich meine, du hast die ja geschluckt. Er hat sie aus dir rausgeprügelt, aber du hast sie eigentlich geschluckt, die muß auch noch mal raus. Die muß er noch mal spüren, die solltest du ihm zurückgeben...Das solltest du jetzt tun, das du es geklärt hast. Ich helfe dir. Was weg ist ist weg. Es hilft ja nichts, die Diskussion – beide lachen, Musik wird eingespielt - .

Kl: - schlägt auf den Boden, wird von Therapeutin unterstützt –. Diese Schweine. Jetzt sind sie weg.

Th: Wie weg? Laß sie da sein, nicht wegschicken. Guck sie an, bleib mit ihnen in Kontakt. Laß sie jetzt alle da sein und schau sie dir an..

Kl: Ja meine Lieben, das hat euch nichts genutzt, eure Schläge. Im Gegenteil, ich hab die Wut aufgespart bis heute..

Th: 30 Jahre haben die dein Leben geprägt, dich eingeschränkt, daß du gar nicht richtig deine Energie, dein Potential leben kannst. Oder zumindest anfällig bist, dir in bestimmten Situationen alles nehmen zu lassen. Da kommt son Klaus daher und schon bist du völlig von der Bahn geworfen – beide lachen – ja das muß man doch mal sehen, das ist der Auslöser, um all die Muster, die Prägungen zu aktivieren – Klientin stimmt immer wieder zu – und schon ist das Programm wieder hochaktiv... Das Mäuschen wuselt da hin und her und tut und macht, läßt sich ausquetschen, auspressen wie so eine Zitrone...

Kl: Ja, wird immer kleiner, immer grauer.

Th: Ja zeig ihnen das mal, was das für Auswirkungen hatte. Laß doch auch mal das Mäuschen kommen, zeig ihm mal, was du jetzt geschafft hast, wie du dich bis jetzt befreit hast...zeig´s mal deinen Eltern...

Kl: Ja das habt ihr versucht, und zeitweise wart ihr erfolgreich.

Th: Ja, die kleine U. in dir, die hat sich gemeldet. Die läßt sich nicht unterkriegen... Ja, und wie reagieren die jetzt darauf? Schau dir mal deine Eltern an, wie nimmst du sie jetzt war?...Sind sie bereit, sich zu entschuldigen bei dir oder die kleine U. mal aus dem Bettchen zu nehmen oder wo immer sie gerade ist? Guck mal, was du von ihnen einfordern willst, was ist jetzt wichtig für dich? Oder spür mal, ob da noch Wut ist, die raus will?

Kl: Nee, die ist erst mal raus für heute.

Th: Ja okay, dann guck mal, was können sie jetzt tun, was wäre jetzt wichtig für dich, für die kleine U. da, für die ganz kleine?

Kl: So, ihr bleibt jetzt hier, ich brauche euch jetzt. Ich will, daß ihr hierbleibt Ihr sollt einfach dasein, also wirklich für mich dasein. Daß ihr mich wahrnehmt, und nicht ihren Weg weiter rennen.

Th: Wie sollen sie das tun, wie sollen sie dich wahrnehmen?

Kl: Ja mich annehmen, mich streicheln, mit mir spielen, sich was einfallen lassen, sich Zeit lassen.

Th: Sind sie damit einverstanden? Frag sie mal. Sie sollen mit dem Kopf schütteln oder nicken.

Kl: Ja, sie nicken

Th: Klingt das für dich überzeugend? - Klientin bestätigt -. Okay, dann laß mal Abend werden, die Kleine muß jetzt ins Bett. Guck mal, wie sie das machen.

Kl: - längere Pause – Ich schreie und mache Rabbatz – längere Pause – Es reicht, wenn sie wiederkommen, wenn ich rufe. Also ihr müßt versprechen, wenn ich euch rufe, daß ihr dann auch kommt

Th: Dann laß mal ein bißchen Zeit vergehen, vielleicht 2 Stunden, geh mal auf der Zeitachse nach vorn und dann ruf sie mal. Teste mal, denn erzählen können sie ja viel.

Kl: So, ihr müßt jetzt kommen. Mama, Papa, ihr müßt jetzt kommen, ich bin wieder wach, ihr müßt jetzt kommen.

Th: Und, kommen sie?

Kl: Ja, und Mama singt mir sogar ein Lied vor.

Th: Gut, dann gehen wir noch mal auf der Zeitachse so 2 Wochen nach vorne oder 3 Wochen, und dann gucken wir mal, wie es der kleinen U. denn jetzt so geht. Frag sie mal, wie es ihr so ergangen ist die letzten Wochen, wie es ihrem Herzen so geht und ihrer Lebensfreude...

Kl: Na, jetzt ist sie wieder fröhlich. – Direkte Ansprache - Jetzt bist du fröhlich, jetzt sehe ich das, jetzt geht es dir gut. Die Gewißheit, das sie da sind.

Th: Hol die beiden doch mal her und guckt mal, sie sieht schon viel fröhlicher aus wenn sie dieses tiefe Vertrauen hat.

Kl: Guckt mal, wie auf diesem einen Foto, so geht es mir, wenn ihr da seid. - Therapeutin fragt nach der Reaktion der Eltern – Ja, das finden sie auch gut

Th: Das tut auch gut, mal so richtig Mama und Papa zu sein, sie haben auch schließlich die Verantwortung für dich. Sie haben die Verantwortung dafür, das du dein ganzes Potential leben kannst. Alle Liebe, Wärme, Nähe, Geborgenheit, alles Wissen von ihnen bekommst was du brauchst.

Kl: Ja, es ist so, daß sie sich ein bißchen hin- und hergerissen fühlen. Sie sehen, daß es so gut ist und wichtig ist, andererseits ist da ihre Arbeit, die gemacht werden muß. Und das hat ja auch was mit heute morgen zu tun. So vieles immer tun müssen, tun müssen, tun müssen. Und wenn sie das jetzt sehen so, also so als Erinnerung, daß sie das gar nicht brauchen, ewig dieses Arbeiten, immer mehr immer mehr, immer größer. Dann können sie dies auch, mir auch mehr Raum geben.

Th: Ja guck mal, vielleicht liegt es auch an der Organisation, daß sie es einfach anders organisieren, mit der Arbeit und der Zeit für dich... Vielleicht mal einen inneren Ratgeber, einen Organisator kommen lassen. Dann erzählst du denen einfach mal, jetzt spür ich zwar, meine Eltern hätten mal Lust, was mit mir zu machen, aber ich spür doch, sie sind sehr der Arbeit zugetan und das läßt mein Vertrauen nicht richtig wachsen in dieses Dasein.. Ob er dir oder ihnen mal eine Tip geben kann. Das wäre ja auch ganz hilfreich für dein Leben heute, das organisieren.

Kl: Wir müssen was vereinbaren. Jeden Tag, morgens, mittags, abends, mindestens 3 mal täglich, feste Zeiten. Und dann muß die Arbeit eben bleiben, wo sie ist.

Th: Genau, ganz im Hier und Jetzt da sein, den Moment genießen, mit dir, ganz für dich da sein. So daß du dich darauf einstellen kannst, du weißt dann, dann sind sie da und das Vertrauen, gleich kommen sie wieder. Und dann gehen sie wieder, und dann kommen sie wieder...Dann guck mal, wie du das mit ihnen vereinbaren kannst und wie sie darauf reagieren.

Kl: Ja, also paßt auf. Ich habe mir folgendes überlegt: Wir vereinbaren feste Zeiten, und da müßt ihr dann auch kommen, und da habt ihr auch arbeitsfrei, da dürft ihr dann auch kommen, habt ihr dann auch die Erlaubnis. Und das ist auch gut für euch, wenn ihr euch auch Zeit nehmt und ihr Zeit für mich habt, dann geht es uns allen besser. Und das machen wir jeden Tag 3 Mal.

Th: Sind sie damit einverstanden? – Klientin bestätigt – Toll, dann geh noch mal nach vorne, geh noch mal ein bißchen weiter und guck mal, wie ihr so einen Tag gestaltet.

Kl: Ja, morgens ist es dann so, aufwachen, ein bißchen kuscheln, frühstücken, es schön machen, nicht hetzen, sondern ganz in Ruhe. Und mittags ist das so, nach dem Mittagessen auch, dann kann ich in Ruhe ein bißchen lesen oder spielen oder einfach so zusammensein. Vielleicht auch noch kuscheln. Und abends ist es auch nach der Mahlzeit, so schön vorlesen oder Musik hören oder still sein. Aber so gemeinsam sein

Th: Guck sie auch mal an, ob es ihnen gut geht damit, nicht immer hetzen und tun, einfach da sein, neue Energie, neue Kraft sammeln, mit dir sein. Eine Verbindung mit dir einzugehen...- Musik wird eingespielt – Ja, dann erleb das mal mit ihr, und dann laß die U. mal langsam größer werden...

Kl: - längere Pause – Ich bin mal in meine jetzige Erwachsenenzeit übergegangen, und mir fielen verschiedene Männergeschichten ein, wo ich also immer auch das geschluckt hatte, wenn die keine Zeit hatten und ...jetzt ist es anders. - Therapeutin fordert zur direkten Ansprache auf – Also mein jetziger Mann: ich mag das nicht haben, wenn ich esse, und du stehst einfach auf und gehst, weil du schon was anderes im Kopf hast. Und ich will, daß du dich auch , daß du dir Zeit dafür nimmst, wenn es unsere gemeinsame Mahlzeit ist. Und das wir zusammen sitzen und erzählen, was gewesen ist. Das du richtig voll da bist mit deinen Gedanken und deinem Herzen.

Th: Ja schau mal, wie er reagiert.

Kl: Na ja, er hat das ja schon ein paar mal serviert gekriegt diese Botschaft.

Th: Ja, aber jetzt hat er vielleicht auch gerade mal zugeschaut und mitgekriegt, was da noch alles so dranhängt. Wie ist es jetzt für ihn, wenn du ihm das so sagst?

Kl: Er sagt, na ja, nachdem ich das eben miterlebt habe, scheint es ja wichtig zu sein, ich habe mir nie so viel dabei gedacht.

Th: Schau mal, kann er das denn auch, oder braucht er auch noch irgendwas dazu. Es ist ja auch oft noch so vom Kopf her klar, daß es dir wichtig ist, aber daß er selbst so in seinem Ding ist, auch gar nicht so sich öffnen kann, auch wenn ihm das vom Kopf her klar ist. Schau mal, ob er noch irgendwas braucht. Eine Farbe oder Qualität, irgendwas, was wir ihm gutes tun können, das er das auch leben kann. – Klientin bestätigt -. Dann frag ihn mal, oder guck, was bei dir als erstes da ist.

Kl: Ja, er braucht glaube ich Farbe, Wärme, Gelassenheit.

Th: Wenn Gelassenheit eine Farbe wäre, welche kommt dann zuerst?

Kl: Es ist glaube ich mehr Wärme.

Th: Also daß wir einfach Wärme fließen lassen? – Klientin bestätigt –. Dann schau mal, wie du sie einfließen lassen möchtest, wie bei der Farbe über das Scheitelchakra oder ob du dir deine Eltern dazu holst, oder seine Eltern. Daß er die Wärme auch spürt. Oder ob du ihn in den Arm nehmen möchtest, und mit deiner Wärme, die du jetzt ganz intensiv integriert hast, daß du die noch mal ganz intensiv durch dich durchfließen läßt und ihn auch zusätzlich bereicherst damit. Schau mal, was du machen möchtest.

Kl: Ja, das ist es glaube ich.

Th: Dann geh mal auf ihn zu, nimm ihn mal in den Arm...Öffne dein Herz oder wie du es machen möchtest. Du kannst auch die Wärme über dein Scheitelchakra einfließen lassen und über dein Herz an ihn weitergeben. Und ganz intensiv dabei spüren und dir Zeit lassen – Musik wird eingespielt -.

Th: - Längere Pause – wie schaut er denn so aus?

Kl: - Räuspert sich – ja, es gefällt ihm sehr gut.

Th: Wollt ihr euch verabreden für heute abend? – Klientin bejaht -. Du kannst ihm noch ganz viel Wärme geben, einfach mal spüren und zeigen, wie schön es ist, sich ganz viel Zeit zu nehmen. Schau ihn mal an, wie er aussieht.

Kl: Glücklich. - Pause -

Th: Schau mal, du hattest gerade noch andere Männer da?

Kl: Ja, das ist aber nicht mehr wichtig.

Th: Und dieser Klaus da? Sei doch mal in dieser Situation, wo er gegangen ist damals. Schau mal, wie es jetzt ist für dich.

Kl: Ja, jetzt sage ich zu ihm, Klaus, ich habe dir so viel gegeben, aber du kriegst nicht alles von mir. Mein Stolz, meine Würde, mein ganzes Menschsein, daß ich als Wrack nur zurückbleibe. So weit geht es nicht. Irgendwo ist eine Grenze, und zwar wo ich kaputtgehe.

Th: Schau mal, wie es dir dabei geht, wenn er jetzt geht.

Kl: Ja, besser.

Th: Fühlst du dich jetzt vollständig? Klar, es ist immer Schmerz da, und man muß es erst mal verarbeiten. Aber jetzt geht es dir erst mal so ganz gut? – Klientin bejaht -. Ja, schau mal, ob du noch mal in deinem Meer schwimmen möchtest. Und wie heißt der, Ulli?

Kl: Nein, Odi. So nenne ich ihn.

Th: Okay, willst du ihn vielleicht noch mal mitnehmen in dein Meer? Ihm das mal zeigen. Und guck auch mal nach dem Fisch, ob er dir vielleicht noch was sagen will...Wo er dir alles so schön erzählt hat, gezeigt hat...

Kl: Ja, Genau.

Th: Seid ihr schon im Meer? Ah ja. Und wie ist es da jetzt so? – Meeresrauschen -

Kl: Schön. Der Odi ist ein bißchen skeptisch noch, hält sich nah an mir und merkt, wie wohltuend das ist, sich so frei zu bewegen und ..viel Licht, einfach angenehm..

Th: Ja, dann guck mal, ob du da noch was zu klären hast. Vielleicht noch mal jemand da sein lassen. Du kannst das auch mal deine Eltern zeigen. Guck mal, was noch wichtig wäre jetzt...Sind deine Eltern da? – Klientin bejaht -. Dann guck mal, gibt es da jetzt noch was zu tun, zu sagen, willst du noch was mit ihnen klären? – Klientin verneint – Vielleicht kannst du ihnen sagen, daß du sie jetzt gleich ein bißchen mit in das Meer einläßt, einfach mal so, auch für die Angst, daß sie neue Erfahrungen macht.. Willst du auch noch mal in dem Raum gucken, wie der sich verändert hat? Einmal vielleicht über die Oberfläche gucken, nur ein mal ein Auge darauf werfen, du kannst ja dann direkt wieder abtauchen.

Kl: Ja, dieser ausgetrocknete Teich da, der ist jetzt, der wächst jetzt zu, da schließt sich der Boden. Und dieses Meer ist auch gleichzeitig so da, wo am Ende dieses Himmelblau war, diese Ebene. Da ist jetzt beides, Himmel und Meer.

Th: Toll... Ja dann, kannst du ja direkt Anlauf nehmen, wenn du magst, und dich ins Meer stürzen und alle da sein lassen und dann mal richtig drin rum schwimmen, so daß es dir gut geht und alle dazu holen, die dir jetzt wichtig sind, die du gern bei dir hast...Und dann würde ich sagen, das es für heute so stimmig ist... Spür nochmal in deinen Körper, dein Gefühl – Klientin bestätigt, Musik wird eingespielt -.