



Platzangst

Die Klientin leidet unter Platzangst, die so stark ausgeprägt ist, dass sie selbst in ihrer eigenen Wohnung ständig alle Türen offen stehen lassen muß. In der Sitzung taucht eine längst vergessene Szene aus ihrer Kindheit auf, in der ihr Bruder sie in einen Schrank eingesperrt hatte. Nachdem die Klientin sich nun in den inneren Bildern wehrt, anstatt stillzuhalten und die Luft anzuhalten, wie sie es damals getan hat, löst sich die Prägung auf und die Platzangst verliert ihren neuronal verankerten Hintergrund. Das Ergebnis - mehr Freiheit in der Außenwelt: Sie kann sich jetzt ohne Angst auch in geschlossenen Räumen aufhalten.

Th: Wann taucht denn dieses Gefühl der Platzangst auf?

KI: In kleineren Räumen. Wenn ich z.B. schlafen gehe ist es ok., die Tür zuzumachen. Aber wenn ich im Schlafzimmer aufräume, kann ich die Tür nicht zumachen. Irgendwie hab ich dann das Gefühl, abgeschlossen zu sein vom Rest der Welt. Das ist so unheimlich, wenn die Tür zu ist. Und bei uns auf der Toilette will ich die Tür auch nicht zumachen, da ist der Raum zu klein dann. In der Dusche geht es jetzt, weil das eine Glastür ist, aber früher konnte ich es nur mit einem Vorhang ertragen. Ich brauche das Gefühl, ich kann die Hand ausstrecken, wenn ich will. Und deswegen haben wir in unserer Wohnung alles offen, also ganz wenig Türen, damit es offen ist, irgendwie.

Th: Gut, du kannst dem ganz einfach auf die Spur kommen, indem du dir jetzt vorstellst, im Kinderzimmer oder im Schlafzimmer zu sein, da aufzuräumen und dann einfach mal die Tür zuzumachen. Und schau mal, ob sich in der Erinnerung dieses Gefühl einstellt. Und wenn du dieses Gefühl hast, dann sag mir mal bescheid. Weil wir brauchen dieses Gefühl, damit es dir zeigen kann, wo es herkommt.

KI: Ja, ich bin im Kinderzimmer und das Gefühl ist da.

Th: Gut, dann sag dem Gefühl so etwas wie: Hallo, da bist du ja, ich kann dich wahrnehmen - oder so. Sprech das Ge-

fühl mal ganz direkt an. Weil es ist etwas ganz Eigenständiges.

KI: Hallo, du bist da, ich nehm dich wahr.

Th: So, und jetzt soll dir dieses Gefühl zeigen, wo es zum ersten Mal auftaucht ist. Sag' ihm so etwas wie: Zeig' mir bitte, wo du entstanden bist. Und dann schau, was auftaucht. Das kann eine Phantasie sein, das kann aber auch eine reale Erinnerung sein.

KI: Von meiner Phantasie her sieht es so aus, als wäre ich in einem Schrank drin, den wir früher mal hatten, so ein eingebauter Schrank mit Schiebetüren.

Th: Dann sei mal da drin, spür das mal. Das Gefühl müßte jetzt ganz stark sein. Und spür mal, wie alt du bist.

KI: Etwa sieben.

Th: Ok, guck mal, was ist da passiert? Warum bist du in dem Schrank? Hat man dich dort eingesperrt?

KI: Nee, ich glaub, mein Bruder hält die Tür zu.

Th: Und jetzt kriegst du Panik? - Klientin bejaht und reagiert körperlich - Ok, spür diese Panik mal und atme ein bisschen mehr. Du weißt ja nicht was das bedeutet, mit sieben Jahren. Der kann dich ja vielleicht nie mehr rauslassen oder so. Und was auch immer jetzt hochkommt an Worten, sag' es deinem Bruder.

KI: Ich merke auch, dass die Mottenkugeln, die da drin sind, so stark riechen, dass ich das Gefühl habe, ich kriege keine Luft mehr.

Th: Ja, sag' das alles deinem Bruder, rede mit ihm. Mach jetzt in der Situation etwas.

KI: Mach' die Tür auf, hier riecht's nach Mottenkugeln. Ich krieg keine Luft mehr. - Sie hält die Luft an.

Th: Atme ein bisschen mehr. Stelle dir auch vor, du atmest die Situation aus. Du hast bestimmt auch die Luft angehalten in dem Moment. Und klopf ruhig gegen die Tür, randaliere, mach irgendetwas in deiner Innenwelt, jetzt. Du mußt jetzt irgendetwas anderes machen als stillzuhalten.

KI: - Die Klientin wehrt sich, woraufhin

der Bruder die Tür öffnet - Er findet es unheimlich lustig.

Th: Sag' ihm, dass du heute noch nicht ins Kinderzimmer gehen kannst, ohne ein komisches Gefühl zu kriegen. Der soll das wissen, der muß das wissen.

KI: Nur wegen dir kann ich in keinen Raum rein gehen und die Tür zu machen.

Th: Du hast es zwar vergessen, aber in deinem Unterbewußtsein arbeitet es ständig weiter.

KI: Das ist jetzt so realistisch, als wäre es tatsächlich passiert, aber ich weiß es nicht mehr.

Th: Ja, du hast es verdrängt. Aber deine Platzangst hat dich in diese Situation geführt und dir gezeigt: Da bin ich entstanden oder zum ersten Mal auftaucht.

KI: Gerade eben hab' ich auch gedacht, das riecht tatsächlich wie bei meinen Eltern im Schrank. Ich konnte Mottenkugeln noch nie riechen, ich hab mir immer gedacht, bevor ich mir Mottenkugeln kaufe, laß ich die Sachen lieber auffresen von den Motten. Vielleicht hängt das ja auch damit zusammen.

Th: Bestimmt. Das sind so kleine Ankerungen und du weißt gar nicht mehr, warum. Und als siebenjähriges Kind konntest du die Situation auch nicht einschätzen, du wußtest ja nicht, wie lange er die Tür wirklich zu läßt.

KI: Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr fällt mir ein, dass es wirklich so gewesen sein könnte.

Th: Ok, wenn es so ist, müßtest du jetzt in deiner Innenwelt ins Kinderzimmer gehen können und dürftest eine Veränderung wahrnehmen. Geh' mal rein, mach' die Tür zu und schau' mal, wie es sich jetzt anfühlt.

KI: Es geht, ja. Die Angst ist weg.

Die Klientin macht den gleichen Test im Schlafzimmer und auf der Toilette. Jedesmal macht sie dieselbe Erfahrung: Die Platzangst ist verschwunden. ... Vor ihrer nächsten Sitzung berichtet sie, dass die Platzangst zu Hause weg sei und die Türen nicht mehr offen stehen müßten.