

Supervisions-Sitzung Rose Nocon - 52 - Berufsausbildung B 4"Flugangst und Angst vor Fahrstühlen“

Die Klientin leidet unter Flugangst, sowie Herzrasen und Panikattacken, wenn sie einen Aufzug betritt.

Da sie gerne zusammen mit ihrem Freund wieder einmal in Urlaub fliegen möchte, nachdem er jetzt schon seit drei Jahren auf ihre Angst Rücksicht genommen hat, entscheidet sich die junge Frau zur Synergetik Therapie.

Die Klientin berichtet, sie verstehe nicht, warum sie so geworden ist, früher wäre sie sehr gerne geflogen und bis zum ihrem 18. Lebensjahr wäre noch alles in Ordnung gewesen.

Als Einstieg soll sich die Klientin vorstellen, wie sie eine Urlaubsreise plant, die Koffer packt, zum Flughafen fährt usw. Kaum ist sie in ihren inneren Bildern im Flieger angekommen, setzen sofort ihre allbekannten körperlichen Symptome ein, wie Druck im Bauch, Herzrasen und ein Kloß im Hals. Die Klientin zittert am ganzen Körper, als sie sich nur vorstellt, wie der Flieger zum Start ansetzt.

Im weiteren Verlauf der Sitzung kommt ein sexueller Missbrauch, den die Klientin in ihrer Kindheit erlebt hat, hoch. Nach der intensiven energetischen Bearbeitung dieses Traumas, bekommt die Klientin ein völlig neues Gefühl zu sich selbst. Am Ende der Sitzung stellt sie sich in ihren inneren Bildern wieder vor, wie sie ihre Reise im Flieger startet. Dieses Mal ist es ein wunderschönes Erlebnis.

Drei Tage später fährt die Klientin zum ersten Mal wieder Aufzug und weitere 6 Tage später tritt sie zusammen mit ihrem Freund die geplante Urlaubsreise an - völlig ohne Angst.

Vorgespräch: Die Klientin erzählt mir, daß sie gerne wieder mit dem Flugzeug in den Urlaub fahren möchte. Ihr Lebensgefährte hat jetzt drei Jahre Rücksicht genommen. Dies wollte sie verändern. Auch Aufzüge konnte sie nicht fahren, dort bekommt sie Herzrasen und Panikanfälle. Sie versteht nicht, warum sie so geworden ist, früher ist sie gerne geflogen. Bis zu ihrem 18. Lebensjahr war alles noch in Ordnung.	Das Vorgespräch stimmt den Klienten auf sein Thema ein, ist aber für die Session unrelevant.
Entspannungstext: „Die Reise zum Anfang“ Th: Stelle dir vor, du willst mit dem Flugzeug verreisen und bist bei Vorbereitungen. KI: Ich bin aufgeregt, mein Bügelbrett ist aufgestellt, ich habe meinen Koffer draufgetan und packe jetzt meine Kleider ein und Turnschuhe, Bikini, meinen Fön, meine Kosmetik. Ich brauche nicht viel, ich habe einen kleinen Koffer, den habe ich aus dem Büro geholt, der steht im Büro. Ja, der Koffer ist voll, ich mache ihn jetzt zu. Ich lege den Koffer hin, tja, bin gepackt. Jetzt nehme ich schon ein paar Baldriantropfen, bin nervös (<i>lacht</i>) mh.	Zu dem Thema Flugangst gebe ich ein Stück Text vor, um den Klienten direkt mit diesem Aspekt zu konfrontieren.
Th: Mmh. Schau mal, bringt dich jemand hin oder willst du das Taxi anrufen, schau mal was du machst? KI: Andi fährt mich hin. Der Koffer wird jetzt in das Auto getan (<i>stöhnt</i>), jetzt sitzen wir im Auto, jetzt fahren wir los, gut. Ich bin schon vor dem Flughafen in der Tiefgarage, schon am Schalter. Th: Ja.	Y-Frage: Ich gebe mindestens zwei Möglichkeiten vor.
KI: Hab, mh, ich mein Ticket? So jetzt sitze ich im Warteraum und warte auf das Flugzeug (<i>Klientin zittert</i>) Th: Mhm. Wie geht es dir dort, wenn du wartest? KI: Total nervös. Boah ich habe Angst. Th: Mhm. Sag das, Angst ich spüre dich. KI: Ich verspüre dich. Boah, wenn ich nur an den Schlauch denke, wo ich rein muss, kriege ich Panik. Mmmh, jetzt gehen die Leute schon rein. O ich muss jetzt auch rein. Th: Ja. Gehe jetzt ganz bewusst da rein, nimm das wahr, daß du jetzt in den Schlauch gehst. Schau dich um, was macht dir so Angst da drin? Schau dich um und fühle in dich hinein.	Sie ist voll im Gefühl, sie zittert, erste Körperreaktionen.
KI: Boah, das tut mir im Magen, da dreht sich der Magen. Aha, jetzt laufe ich und laufe, und jetzt muss ich in die Maschine. Boah, ich drehe lieber um, jetzt stehe ich da vorne. Th: Bleib halt inne, bleib vor der Maschine mal stehen, schau mal, bleib einfach mal stehen, dort wo du jetzt bist.	Hier kann man erkennen, daß sich die Angst im Magen manifestiert hat.

Kl: Mhm. Th: Spür mal deinen Magen, wie geht's dem? Kl: Ah, ich habe Angst (<i>stöhnt</i>). Th: Sag der Angst, sie soll sich vielleicht mal in eine Gestalt umsetzen, lass sie mal das ein, diese Angst. Sie soll sich mal zeigen, sie soll sich mal neben dich stellen. Schau mal, ob das geht, jetzt. Kl: Mmh..... Th: Kannst du was erkennen? Kl: Ich traue mich nicht zu fragen (<i>stöhnt</i>). Boah, es geht mir in meinen Hals, ich habe....wie ein Kloß. Th: Mhm. Sag das der Angst. Angst du machst mir einen Kloß im Hals, sag's ihr direkt. Kl: Angst du machst mir einen Kloß im Hals, ich habe Angst. Th: Mhm.	Nochmal bewusst eine Verbindung zum Körper herstellen, wo sich die Angst manifestiert hat. Die Angst ist sehr mächtig, sie soll den Anteil Angst als Gegenüber aufrufen, somit würde sich durch diese Konfrontation die erste intensive Spannung lösen. Die Angst hat sich auch im Hals manifestiert.
Kl: Kannst du dich irgendwie anders zeigen, oder daß ich verstehe woher die Angst kommt..... Ich sehe nichts, es ist dunkel. Th: Mhm. Du kannst ja auch sagen, Angst ich gebe mich dir ganz hin. Mach mit mir was du willst. Kl: Angst ich gebe mich dir ganz hin, mach mit mir was du willst..... Ich sehe etwas in der Ferne, ich kann es nicht richtig erkennen.	Hier wende ich die Klaus-Lange-Methode an, somit sich entlädt sich Spannung.
Th: Mhm. Sage es, ich sehe das was in der Ferne, aber ich kann dich noch nicht ganz erkennen, sprich's direkt an. Kl: Ja ich sehe da was, es ist irgendwas vor meinen Augen, aber ich kann es nicht erkennen....mmh. Ich stehe jetzt wieder an dieser Treppe, wo ich gestern stand (<i>Session vom Vortag</i>). Ich sehe wieder meine Füße. Th: Ja. Kl: Ich weiß nicht was ich tun soll, soll ich stehen bleiben? Th: Schau mal, was dein Gefühl dir sagt. Kl: Mein Gefühl ist furchtbar.	
Th: Gehe in dein Gefühl hinein, was ist so furchtbar? Was macht dir so eine Angst? Du stehst auf der Treppe allein, siehst deine Füße, was macht die Angst, schau sie dir an die Angst. Kl: Angst ich möchte dich anschauen, kannst du dich irgendwie zeigen.... Ich hab wieder meinen Ast. Th: Ja, sprich mit ihm.	
Kl: Ast, möchtest du mir was zeigen? Da ist wieder diese Flüssigkeit. Ich nehme dich wahr, die Flüssigkeit, die spritzt mich an. Frontal. Th: Mhm. Kl: Ich muss da rein in diese Flüssigkeit. Th: Ja. Kl: (<i>atmet, zittert</i>) Ich sehe ein helles Licht. Ich muss da durch, es ist so wie ein Schlauch. Th: Ja. Kl: Flüssigkeit, ich nehme dich war. Jetzt habe ich wieder dieses plätschern, dieses pullern, das ist wie ein Moor. Es sieht so aus. Th: Frag mal diese Flüssigkeit, ob du da jetzt reingehen sollst, ob du da durchschwimmen sollst oder frag sie einfach, was du machen sollst. Kl: Was soll ich machen, soll ich rein gehen, soll ich drüber schwimmen, laufen? Th: Mhm. Kl: Ich soll reinspringen.	Auch der Ast ist ein Wegweiser, wie auch die schwarze Flüssigkeit aus der vorangegangenen Session.

Th: Mhm. Ja, schau mal, ob du bereit bist.	
Kl: Mhm.	
Th: Ja, dann tu's.	
Kl: Ich sehe den Mond, der außen herum strahlt wie die Sonne und hinten ist es schwarz.	
Th: Ja, sage Mond ich sehe dich oder begrüße ihn.	Direkte Anrede ist wichtig, dadurch kommt die Klientin wieder in direkten Kontakt.
Kl: Mond ich sehe dich, jetzt wird der Mond heller und heller. Mond, möchtest du mir etwas zeigen, gibt es da etwas? Ich nehme eine Blume wahr.	
Th: Mhm. Schau, sprich mal mit der Blume, was sie dir mitteilen will oder ob sie eine Botschaft für dich hat.	
Kl: Hast du eine Mitteilung für mich oder eine Botschaft? Möchtest du mich irgendwo hinbringen?	

Th: Mhm.	
Kl: Die Blume läßt den Kopf hängen. Hat das eine Bedeutung, daß der Kopf hängt, kannst du mir was anderes damit zeigen, möchtest du mir was sagen damit oder was zeigen? Die Blume hebt sich und es ist ein Strahl in der Blume. Wo führt dieser Strahl hin? Ich habe jetzt einen Rahmen vor mir.	
Th: Mhm.	
Kl: Rahmen möchtest du mir irgendetwas zeigen oder sagen?..... Ich kann nicht richtig sehen was in dir ist. Ich nehme etwas wahr, aber ich verstehe es nicht so ganz..... Es ist wie Meer.	
Th: Ja.	
Kl: Ist es das Meer? In dem Meer ist ein Boot.	
Th: Ja, dann schau mal, was du machen möchtest. Willst du ins Boot einsteigen, oder	
Kl: Ja, es ist noch zu weit weg, es ist ein ganz kleines, es sieht aus wie ein Boot, aber ich muß näher, könnte ich es bitte ein bißchen näher sehen?	
Th: Ja.	
Kl: Es ist ein Papierboot, ein weißes.	
Th: Ja, du kannst das Boot ja mal fragen, ob du	
Kl: Das ist kein Boot, das ist ein Schwan, ein weißer Schwan.	
Th: Ja, dann frag doch mal, ob du mit ihm schwimmen sollst, oder ob er gekommen ist, um dir was zu zeigen.	
Kl: Ah, was für ein schöner Schwan.	
Th: Sag ihm das mal.	
Kl: Ah, das ist ein schöner Schwan. Er, der Schwan, er lächelt, er hat ein lächelndes Gesicht.	
Th: Ja, sag ihm das direkt, dem Schwan.	Die Klientin wird wieder zur direkten Ansprache geführt.
Kl: Schwan, du hast ein lächelndes Gesicht. Möchtest du mich irgendwo hinführen, möchtest du mir was sagen? Ich sehe dich. Hast du eine Bedeutung für irgendwas? Ich kann das Bild nicht direkt erkennen.	
Th: Du kannst dem Bild ja sagen, es soll sich klar und deutlich für dich darstellen, damit du es einfach besser sehen kannst. Sag es ihm direkt.	
Kl: Stell dich bitte ein bißchen deutlicher dar, ich kann dich nicht richtig sehen. Es ist ein Kopf. Es ist irgendwie ein Gesicht.	

Th: Mhm. Schau dir das Gesicht an, kommt dir das bekannt vor oder hast du das schon mal gesehen? Kennst du das aus deinem Leben? Schau dem Gesicht in die Augen, nimm's wahr.	
Kl: Mhm. Es ist ein Totenkopf wieder. Es hat kein Gesicht, es ist ein Skelett. Möchtest du mir was sagen..... Ich sehe dich jetzt, Rose.	Ich lasse mich in ihre Innenwelt holen, somit fragt sie immer einen Anteil von sich selbst.

Th: Mhm. Ja, lass mich da sein. Kannst ja mal fragen, warum ich gekommen bin. Kl: Warum bist du gekommen? Du lächelst. Th: Mhm. Kl: Möchtest du mir was sagen oder zeigen? Du zeigst mit dem Finger nach drüben. Was ist da drüben, muss ich da hin..... Ich nehme eine rote Farbe wahr..... Es ist eine Truhe, die sehe ich jetzt. Th: Ja. Kl: Mh. Truhe ich nehme dich wahr. Th: Du kannst ja mal hingehen und reinschauen. Kl: Es sieht aus wie eine Schatztruhe. Th: Mhm. Schau mal was du machen möchtest. Kl: Mmh. Soll ich sie öffnen, wird schon geöffnet, geht auf. In dieser Truhe ist eine Treppe. Soll ich da rein, mmh, ich muss diese Treppe laufen (<i>zittert stark</i>). Jetzt stehe ich wieder vor diesem, wo ich gestern stand, in dem Keller. Ich kann das nicht definieren, das konnte ich gestern schon nicht.	Die Klientin hat starke Körperreaktionen, somit wird ihre Angst sichtbar.
Th: Ja, du kannst ja, wenn du willst, zu diesem schwarzen Teil gehen und sagen, du bist jetzt hier, du bist gekommen, um es anzuschauen. Kl: mmh.... Kl: Es ist eine Madonna. Th: Ja. Kl: Es ist eine Statue aus der Kirche, die ich kenne. Ich sehe Lichter, Kerzen. Th: Ja, gehe mal in diese Situation zurück, wo du bei der Madonna warst, wo du sie das erste Mal getroffen hast, gehe und spreche mit ihr dort, jetzt.	Es steckt ein Erlebnis dahinter, ich versuche sie hier zu halten.
Kl: (<i>stöhnt</i>) ach, ich bin so verzweifelt. Th: Ja, du bist ja jetzt da. Spüre es in dir. Kl: Ach lieber Gott (<i>Klientin weint</i>), lieber Gott. Th: Erzähl's ihm, was bedrückt dich? Kl: Bitte hilf mir, ich verstehe das alles nicht.....	
Th: Er ist jetzt da, sich das alles anzuhören, erzähl's ihm, was dich alles belastet, was dir Angst macht, was du nicht verstehst. Sprich mit ihr, sag: du Madonna Kl: (<i>weint</i>) Warum muss ich so weinen, ich hab nur dieses Gefühl in mir. Th: Lass dieses Gefühl mal da sein, lass es hochkommen und gib dich der Verzweiflung hin. Lass sie da sein. Kl: Ich bin so durcheinander, ich bin so durcheinander. Th: Sag das der Madonna. Kl: Bitte hilf mir, ich mache ein Licht an. Th: Was fühlst du, wenn du dieses Licht anmachst? Kl: Ich mache unter ihr eine Kerze an, aber die Kerze ist nicht für mich. Ich habe nie eine Kerze für mich angemacht.	Die Klientin ist intensiv im Gefühl, sie ist vor ihrem Thema, der Kopf möchte sie wieder ablenken. Mit direktem Ansprechen der Madonna kommt sie wieder ins Geschehen zurück.
Th: Sag das der Madonna. Kl: Diese Kerze ist nicht für mich (<i>weint</i>). Für wen? Die Kerze ist für alle anderen. Th: Mhm. Kl: Jetzt fühle ich mich gut. Th: Mhm. Jetzt gehst du hin und nimmst eine Kerze und zündest auch eine für dich an. Und wenn du willst, eine für mich. Schau mal, ob du Lust hast. Geh mit dem guten Gefühl hin. Kl: Eine Kerze für mich, das macht man nicht. Th: Wer sagt das, macht man nicht, wer sagt das? Kl: Ich weiß nicht, ich habe es nicht verdient, für mich eine Kerze anzumachen. Th: Wer sagt das, J., wer sagt, daß du es nicht verdient hast, daß eine Kerze für dich angezündet wird, wer sagt das zu dir? Schau mal, wer kommt da? Kommt dir ein Gedanke, was kommt da hoch, wer ist das?	Hier wird weggedrückt, ich versuche sie wieder in ihr Muster zu bringen.
Kl: Ach, es kommen so viele Bilder, aber die kenne ich, die sind so weit weg.	

Th:	Dann lass dir mal das Bild zeigen, wo du das erste mal zu verstehen bekommen hast, daß eine Kerze für dich nicht angezündet werden kann. Schau mal.	
Kl:	Ich möchte das Bild sehen, warum ich für mich keine Kerze anmachen kann.	
Th:	Genau.	
Kl:	Warum ich so wertlos bin, wer mich so hinstellt, was mich da hingebracht hat..... Ich sehe ein Bett (<i>Klientin atmet schnell und zittert heftig</i>).	
Th:	Schau hin.	
Kl:	Ich sehe einen Schrank (<i>totales Zittern und atmen</i>).	
Th:	Schau mal, liegt da jemand im Bett?	
Kl:	Mhm.	
Th:	Ja, kannst du ihn erkennen?	
Kl:	Mmh, meine Schwester.	
Th:	Mhm. Sprich mit ihr.... Ist da noch jemand im Bett?	
Kl:	Mmh, nein. Sie hat den Rücken weggedreht.	
Th:	Sprich sie an.	
Kl:	S. (<i>S. steht für die Schwester</i>) (<i>Klientin weint und atmet schnell</i>). S., sie dreht sich nicht um. Ich seh den Schrank vor mir (<i>atmet</i>).	
Th:	Willst du sie mal ansprechen, ob sie sich umdrehen mag, die S., oder ob sie Angst hat. Schau mal, wie geht's der S. da, dort im Bett, frag sie mal.	
Kl:	Sie zittert.	
Th:	Ja, du kannst sie mal fragen, ob sie Angst hat oder weshalb sie zittert.	
Kl:	Hast du Angst? Hast du Angst? Dreh dich doch bitte um (<i>atmet heftig</i>). Dreh dich doch bitte um, ich will dich sehen. Warum möchtest du dich denn nicht umdrehen? Mhm, ich sehe einen roten Fleck.	
Th:	Mhm. Ja, frag sie mal wo der rote Fleck herkommt.	
Kl:	Woher kommt der rote Fleck? Ich nehme dich wahr Fleck. Mmh.	

Th:	Frag sie doch mal wo er entstanden ist, der rote Fleck.	
Kl:	Aus dem Fleck kommt ein Messer.	
Th:	Mhm. Du kannst ja mal das Messer fragen, von wem es ist oder wo es herkommt.	
Kl:	Ich hatte einen Traum als Kind, und den sehe ich jetzt, da lieg ich im Bett und an diesem Schrank ist eine Frau mit einem Messer in der Hand.	
Th:	Ja.	
Kl:	Das ganze Bett ist unten voller Blut. Ooaaah, ich kann mich noch genau erinnern an diesen Traum.	
Th:	Mhm. Lass den Traum mal da sein, versetz dich in diese Zeit zurück, wo du diesen Traum hattest.	
Kl:	Mhm.	
Th:	Und was war da so schlimm, was hat dich dazu gebracht, das zu träumen? Was quält dich da? Nimm die S. mit.	
Kl:	Ach jetzt ist da neben dem Bett ein Meer mit Fischen. Mmh, das war auch ein Traum von mir. Alles voll mit schönen Fischen. O, mmh.	
Th:	Sag das der S., du hast da einen Albtraum mit der Frau und dem Messer. Erzähl ihr den mal, der S. Du schau mal, hier ist mein Traum.	Ich hole sie zurück in den ersten Traum, da steckt die Spannung.
Kl:	Schau mal hier ist mein Traum, o jetzt ist die Frau weg. So ein furchtbarer Traum ist das. Das ganze Bett ist voller Blut, es ist alles voll Blut. Ich sehe alles nur Blut. Warum hört sie mich nicht. Sie hört mich nicht. Sie kann sich nicht umdrehen. S., bitte hilf mir, hilf mir, bitte (<i>Klientin weint verzweifelt</i>).	
Th:	Geh rein in das Gefühl der Hilflosigkeit.	
Kl:	Hilf mir.	
Th:	Empfinde sie, diese Hilflosigkeit, keiner ist da, niemand ist für dich da.	
Kl:	S., warum siehst du das nicht (<i>ist total verzweifelt, weint</i>).... O Schatz, o Schatz, Hilfe.	
Th:	Drücke es aus.	Klientin ist in ihrem Spannungsfeld, jetzt bleibe ich dicht bei ihr und versuche sie in der Konfrontation zu halten.
Kl:	(<i>weint</i>) Du Schwein.	
Th:	Ja, sag's ihm, sag's ihm.	
Kl:	Du Schwein.	

Th: Genau, schau ihn dir an. Kl: S., bitte komm, S. bitte komm. Th: Hol das Schwein auch her. Lass ihn da sein, schau ihn an, die Drecksau, lass ihn da sein. Kl: O mein Gott. Th: Sprich mit ihm. Kl: <i>(weint laut)</i> Es ist so ekelig. Th: Sag ihm das, das das so ekelig ist. Kl: Das ist so ekelig <i>(weint verzweifelt)</i>..... Th: Zeig ihm das. Kl: Es ist so ekelig, bitte S..... aah, es ist so ekelig. Th: Schau es dir an das ekelige, schau hin. Kl: Nein. Th: Lass das Schwein da sein, lass ihn da sein, lass ihn da sein. Schau ihn an. Schau ihm in die Augen. Schau ihm in die Augen. Kl: Mama.	
Th: Lass sie auch da sein, die Mama, auch sie soll da sein. Kl: Mama, S. Th: Lass sie da sein. Kl: <i>(ganz verzweifelt)</i> warum bist du nicht aufgewacht?..... Mama..... Mama..... <i>(Klientin weint)</i>. Th: Zeig deiner Mama das ganze Elend, zeig ihr das Blut. Kl: Sie steht da an der Tür. Wie damals, sie steht da. Sieh, er hat mir weh getan. Th: Genau, nimm sie mit. Kl: Er ist auch da, er verneint es, es stimmt nicht, ich hab's selbst gemacht, ich hab nichts selbst gemacht, ich hab's nicht selbst gemacht, ich hab's nicht selbst gemacht.	
Th: So jetzt nimm dir das Schwein, jetzt gehst du mal hoch in die Knie <i>(ich biete ihr das Dyando)</i> und jetzt zeig's ihm <i>(sie ist noch nicht bereit)</i>. Kl: Arschloch. Th: Ja, zeig's ihm. Kl: So ein Arschloch. Th: Jetzt hörst du auf damit, mit deiner Lüge, zeig's deiner Mama. Kl: Ich war's nicht, ich war's nicht, bitte glaube mir, bitte glaube mir, bitte glaube mir. Th: wie reagiert deine Mama, wenn du ihr das so sagst? Kl: Sie lassen mich alleine.	
Th: Nein, hol sie zurück, das sollen sie sich beide angucken. Und jetzt nimmst du dir ihn vor, zuerst nimmst du dir das Schwein vor. So jetzt ist es vorbei. Sag ihm, heute bin ich 34 Jahre alt. Kl: Ich bin 34 Jahre alt. Th: Und ich leide immer noch unter deinem Scheiß. Kl: Und ich leide immer noch darunter, du Schwein. Th: Du hast es bis heute nicht zugegeben, jetzt ist es mal vorbei. Kl: Du hast es bis heute nicht zugegeben, es ist vorbei, du warst das! Th: Gibt er es zu, frag ihn, ob er es jetzt zugibt. Kl: Nein. Th: Er gibt's nicht zu J. knie dich nach oben, einfach in die Knie, so auf die Knie gehen und jetzt reicht's jetzt ist es vorbei <i>(Schlagstock)</i>. Kl: Du Schwein. Th: Ja, aber richtig, richtig. Kl: Du Schwein, du Schwein <i>(schlägt und wiederholt)</i>.	Ich nehme die Klientin ein Stück an die Hand, damit sie die Handlung nicht aufgibt. Die Klientin geht in die Handlung, ich unterstütze sie, damit sie im Geschehen bleibt.
Th: Zeig ihm mal hier die Schweinerei. Hier ist das ekelige und geh rein, nimm ihn dir und schau ihn an, und schau ihm in die Augen, und wenn du es jetzt nicht zugibst, jetzt ist der Tag X oder sowas. Kl: Du Schwein, du hast es gemacht, nur du, nur du, nur du, nur du. Th: Ja, ja, weiter, weiter, ja, drück's aus, ja	

KI: Du Schwein, du Schwein (<i>wiederholt und schreit</i>), ich hasse dich, ich hasse dich (<i>schreit</i>) Th: Ja, zeig's ihm, dem Schwein. KI: Du Schwein, an kleine Kinder, du Schwein, du Schwein, du bist, du bist, du bist, du bist Th: Schau ihn dabei an. KI: Du bist (<i>klare Stimme</i>), du bist (<i>spuckt, spuckt</i>) Th: Ja, spuck ihn an. KI: (<i>spuckt</i>) Du hast verdient, daß ich dich ohrfeige..... Th: Genau. KI: ... das ich dich ohrfeige, du bist tot. Th: Ja. KI: Du bist tot. Th: Sag's ihm. KI: Dafür, dafür ein Kind, du Schwein, du Schwein, du Schwein (<i>erschöpft</i>)..... o, o, mein Gott (<i>erleichtert</i>), o danke, o tut das gut (<i>wiederholt</i>). Th: So, jetzt schau ihn dir mal an, wie sieht das Schwein jetzt aus? KI: Er hat Tränen, er hat Tränen in den Augen, Tränen.	
Th: Frag ihn mal, ob er es jetzt zugibt vor deiner Mutter. KI: Gibst du es jetzt zu..... Ja, er nickt, ja, er gibt's zu, er gibt's zu, er gibt's zu. Th: Ja, deine Mutter soll sich das jetzt anhören, was er jetzt zu sagen hat. KI: Hör es dir an Mama, was er dir sagt, was er gemacht hat. Th: Mhm. KI: Hör es dir an, sie knallt ihm eine, ja schlag ihn. Th: Ja.	Die Mutter ist eine wichtige Schlüsselfigur, sie muss bewußt miteinbezogen werden.
KI: Hau ihm eine, ja, sie haut ihn. O ja, ja, gib's ihm (<i>atmet durch</i>). Jetzt sitzen sie da. Ja da sitzen sie jetzt vor mir die beiden. Th: Jetzt sag ihnen was du fühlst, immer was du hättest sagen mögen und hast dich nicht getraut, oder was immer du den zweien sagen willst. Schau mal was in dir hoch kommt. Schau sie dir an.....Vielleicht hast du eine Idee, daß er, er soll vor dir auf die Knie fallen oder irgendwas machen, was du meinst, lass es ihn verstehen. KI: Er soll gehen, er soll aus meinem Leben verschwinden für immer.	
Th: Kann er sich entschuldigen? KI: Entschuldige dich bei mir, entschuldige dich - o.k. Und jetzt geh, geh für immer aus mir, geh, geh, geh, geh - er geht. Mama, Mama, siehst du, siehst du Mama (<i>Klientin weint</i>). Sie kniet. Ja jetzt kniest du, jetzt kniest du vor mir. Du mußt nicht gehen. Du kannst ja nichts dafür, du kannst nichts dafür. Ich liebe dich Mama (<i>Klientin weint</i>), ich liebe dich, ich liebe dich S. (<i>Schwester</i>). Th: Ja, schau mal, was ihr drei machen wollt, vielleicht wollt ihr euch einen Moment in den Arm nehmen. KI: Wir nehmen uns an die Hand. Th: Ja, spür mal, wie diese Verbundenheit sich anfühlt. KI: Es ist zu schön. Th: Ja, genieße dies, nimm es in dich auf, deine Mutter, deine Schwester und du gemeinsam. Und schaut euch an, und genießt einfach im Moment dieses Gefühl zusammen zu gehören, füreinander da zu sein, euch an den Händen zuhalten. (<i>Klientin fängt an zu würgen und hustet ab</i>) Th: Ja lass alles raus, was dich verstopft, verklumpt, lass alles raus.... Alles was du nicht mehr haben willst, alles was dein Körper nicht mehr möchte, lass es los, lass es raus. KI: Das ist meine Bulimie, das ist dieses (<i>würgt</i>) diese Zeit, diese, diese furchtbare (<i>muss weiterwürgen</i>) Zeit. Th: Sag das deiner Mama. KI: Siehst du, siehst du diese Zeit? (<i>muss immer wieder würgen</i>) dieses raus, dieses raus. Siehst du, siehst du? Th: Schau deine Mama an und sag ihr schau mich an. KI: Schau mich an, schau meine Qual, schau meine Qual (<i>Klientin weint</i>), schau, schau, hörst du mich nicht, hörst du mich nicht ? (<i>würgt</i>), höre mich, hörst du mich nicht?	Das gute Gefühl verankern, begleitet mit Musik

Th: Sie will nicht hören, deine Mutti?	
Kl: Sie hat es nicht gehört, sie ist müde, sie ist taub. Sie hat mich nicht gesehen, gehört.	
Th: Ja, das ist aber nicht okay, sie soll das hören, sie soll auch mal hinschauen. Sie will nicht hinschauen, sie will nicht hinhören. Willst du dir das, das ganze Leben gefallen lassen, es ist deine Mutter. Sie braucht dir nicht leid zu tun. Deine Mutter hat für dich zu sorgen und für dich da zu sein.	
Kl: Mama du musst für mich da sein, warum bist du nicht für mich da.....	
Th: Wenn sie nicht hören will oder nicht zuhören, nicht gucken will, hilf ihr, hilf ihr (<i>Angebot Schlagstock</i>).	
Kl: Sie lacht aber nicht. Sie soll nicht lachen.	
Th: Lachen tut sie auch noch, toll, super.	
Kl: Ich soll nicht lachen. Ich habe nicht zu lachen.	
Th: Toll, du hast kein Recht zu lachen? Ja, dann sag ihr mal die Meinung. erst mal lasse sie mal hören und sehen. Sie soll mal sich ihr Kind anschauen.	
Kl: Guck mich an Mutti.....	
Th: Was du alles ertragen hast. Sie hat dir nicht geglaubt in dem Leben. Es hat dich kaputt gemacht.	Ich konfrontiere, da die Klientin sich zurückzieht.
Kl: O das ist Horror, das war der Horror Mama, siehst du das nicht, es ist der Horror, es ist die Hölle, die Hölle von dem, ach Mama, Mama. Du verschließt deine Augen, die Augen sind schwarz. Du schaust nicht hin, gib Farbe in die Augen, Farbe, mach sie auf.	
Th: Schau mal was deiner Mama fehlt. Welche Qualität, daß sie dich anschauen und zuhören kann. Was fehlt ihr?	
Kl: Was fehlt dir Mama, daß du mir zuhören kannst. Was fehlt dir Mama? (<i>Klientin zittert am ganzen Körper</i>)	
Th: Und sag ihr, wenn ich dich anschau, wird mir so kalt.	
Kl: Mir wird kalt. Ich sehe deine Augen, die sind so kalt, es ist so kalt, ich friere. Das bringt mich zum zittern, bring doch Wärme rein, bitte, bitte, bitte, schau mich an.	
Th: Ja.	
Kl: Aber nicht mit diesen Augen, schau mich mit anderen Augen an (<i>Klientin zittert am ganzen Leib</i>).....	
Th: Fehlt deiner Mama Wärme?	

Kl: Ja. Sie ist so kalt, die Augen sind so kalt.	
Th: Ja, dann versuch doch mal der Wärme eine Farbe zu geben, welche Farbe könnte die Wärme haben?	
Kl: Die Wärme der Augen?	
Th: Nein, die Wärme, die deiner Mutter fehlt, die Wärme, die du auch gebrauchen kannst, damit sie wärmt.	Hier wende ich „Farbe einlaufen lassen“ an, damit sich die Mutter verändern kann.
Kl: Wärme?	
Th: Welche Farbe könnte Wärme haben?	
Kl: Aah, o gelb, o gelb.	
Th: Mhm. Ja, dann stell dir mal die Farbe gelb vor, die aus dem Kosmos, aus dem immerwährenden Kosmos..	
Kl: Mhm.	
Th: ...fließt gelbe Farbe, und zwar gelbe Farbe, oben in dein Scheitel-Chakra ein.	
Kl: in meinen Kopf?	Verankerung mit Musik.
Th: Ja, spür mal, also diese gelbe Farbe, die für Wärme steht, kommt langsam in deinen Kopf eingelaufen, breitet sich in deinem ganzen Körper aus und achte darauf, wo besonders viel Farbe hinfließt und wenn dein ganzer Körper bis zu den Fußzehen aufgefüllt ist, mit dieser gelben Farbe, dann sage mir Bescheid (<i>Musik wird eingespielt</i>).	
Kl: Mhm, ich bin voll.	
Th: Ja, dann stell dir vor, jetzt nochmal neue gelbe Farbe, die geht wieder durch dich durch und läuft zu deiner Mutter über. Schau mal wo die Farbe bei dir herausfließt und bei der Mama reinfließt und sage mir Bescheid, wenn auch die Mama aufgefüllt ist.	
Kl: (<i>unruhig weinend</i>) nimm die Farbe, nimm Mama, nimm, nimm, nimm. Boah, ah, die Farbe ist in die Augen rein, von meinem Herz zu meiner Mutter ihren Augen. Sie ist jetzt ein Schmetterling, o, so schön. Sie lebt (<i>Klientin freut sich</i>).	
Th: Genieße einfach mal, deine Mama als Schmetterling zu sehen, schau sie an, wie sie fliegt, wie sie lebt.	
Kl: Ich hab beides, ich hab den Schmetterling und den Kopf (<i>gemeint ist Kopf der Mutter</i>), es ist beides noch da. Es fließt noch, es fließt. Das ist ein ganz kleiner, schöner Schmetterling. Es fließt immer noch, Rose. Es fließt und fließt.	
Th: Mhm, genieße das, schaue zu, lasse es auf dich wirken.	

KI: (unruhig weinend) nimm die Farbe, nimm Mama, nimm, nimm, nimm. Boaaah, ah, die Farbe ist in die Augen rein, von meinem Herz zu meiner Mutter ihren Augen. Sie ist jetzt ein Schmetterling, o, so schön. Sie lebt (<i>Klientin freut sich</i>). Th: Genieße einfach mal, deine Mama als Schmetterling zu sehen, schau sie an, wie sie fliegt, wie sie lebt. KI: Ich hab beides, ich hab den Schmetterling und den Kopf (<i>gemeint ist Kopf der Mutter</i>), es ist beides noch da. Es fließt noch, es fließt. Das ist ein ganz kleiner, schöner Schmetterling. Es fließt immer noch, Rose. Es fließt und fließt. Th: Mhm, genieße das, schaue zu, lasse es auf dich wirken. KI: Mmh (<i>lächelt</i>), die Augen sind nicht mehr schwarz. Th: Mhm, sag das deiner Mama. KI: Mama, deine Augen sind nicht mehr schwarz..... zeige mir deine Augen - jetzt, schau mich an, bitte schau mich an, Mama, bitte..... mh..... sie weint, das erste Mal, das ich sie weinen sehe. Th: Sag ihr das. KI: Mama ich sehe dich weinen, du musst nicht weinen, du musst nicht weinen, ich liebe dich. Der Schmetterling wird größer, guck Mama, schau, schau ihn dir an, schau hin. Aah, das ist so ein schöner Schmetterling, Rose. Th: Mhm, nimm ihn wahr, sei ganz da. KI: Meiner Mama sag ich's auch, Mama guck hin, du musst auch hingucken, guck hin bitte. O wie schön (<i>Klientin ist total gerührt, lächelt</i>)..... Es ist so schön, Rose, dieses Meer, der weiße Schwan, der Schmetterling ist hier nebenan, und die fliegen durch's ganze Meer. Es ist so schön, ich mag auch nicht mehr, Rose, ich bin total fertig. Th: Ja, das glaube ich dir, pass auf, jetzt nimmst du trotzdem mal deine Schwester, deine Mutter und das Schwein, wenn du ihn ertragen kannst, so im Hintergrund, und ihr geht alle mal zu deinem Baum und schau mal wie's dem geht, zeig ihn mal deiner Mama. KI: Aah, schön, aah, guck das ist mein Baum, das ist mein Baum (<i>Klientin weint vor Rührung</i>). Der ist mir. Th: Zeig's deiner Mama. KI: Da seht ihr meinen Baum?	Ich führe bewusst die Klientin zu ihrem Baum, den sie in der Probesession wahrgenommen hatte, er war getrennt vom Stamm und Krone. Der Stamm war schwarz. Sie soll sich alles nochmal bewusst machen, da der Baum sie symbolisiert, um auch eine Verbindung zur Mutter und den anderen herzustellen.
Th: Du kannst ihr ja mal erzählen, was der alles hatte, abgeschnitten und so, und sag ihr das mal, der Mama, deiner Schwester und auch dem Schwein, wenn er da irgendwo steht, auch der soll's mal hören und erzähl das mal kurz deiner Mama. KI: Mhm. Also dieser Baum war erst ganz schwarz und der Baumstamm war schwarz total, das ist das, was in mir war. Das ist die Angst, all das was ihr mir angetan habt. Nicht du, er, er, das sind die ganzen Reaktionen, ich war total fertig, ich habe es nicht verstanden, Ängste, totale Ängste, in mir Ängste, du hast mich nie verstanden, nicht zugehört. Ich wollte dir so viel zeigen, du hast nichts gesehen, du hast gar nichts gesehen, und das bin ich, das ist mein Baum, so könnte ich aussehen, wenn ich richtig von dem befreit wäre, wenn mir das nicht passiert wäre, würde ich so dastehen, aber ich stehe eigentlich so da..... (<i>hier erkennt die Klientin, wie sie dasteht</i>). Th: Ja, dann frag sie doch mal, deine Mama, wenn du sie wieder brauchst, wenn dein Baum wieder einen Schmerz hat und ihn dir zeigen möchte, ob sie bereit ist, mit dir wieder da durch zu gehen. Frag deine Mama direkt jetzt. Sie soll mit dem Kopf schütteln oder nicken. KI: Mhm. Mama würdest du mir wieder helfen? Ja, sie nickt, sie würde mir helfen. Th: Ja, gut, dann gehe jetzt nochmal, deine Mama kann sich ja deinen Baum nochmal anschauen mit deiner Schwester, jetzt gehst du nochmal zurück in den, du warst gerade im Begriff, in das Flugzeug zu gehen, du bist durch den Gang durch und schau mal jetzt trittst du in das Flugzeug ein. Die Stewardess steht vorne und begrüßt dich, schau mal ob das geht, ob du reingehen kannst. KI: Ja, ich gehe rein. Mhm, ich bin jetzt erst noch im Schlauch, jetzt in der Maschine, jetzt sitze ich da. Mmh, normal, ja. Th: Ja, jetzt stell dir vor, jetzt werden die Türen zugemacht von dem Flieger, die Stewardess verlangt, euch anzuschallen, und erklärt euch noch die Gefahren, was sein kann und wie ihr euch helfen könnt. So und jetzt geht der Flieger ab nach oben. KI: Mhm, boaaah, (<i>Klientin macht einen Zischlaut, als ob sie starten würde</i>). Th: Wie ist das? Wie geht es dir in dem Flieger? KI: Warte, ich muss ein bisschen langsam machen, warte, Moment..... Mmh, ich fühle mich gut. Mmh, ist schön die Wolken, es ist wunderschön zu fliegen, du merkst nichts. Th: Mhm, toll. KI: Boahh, schön.	Hier bringe ich die Klientin zurück ans Anfangsbild zum Thema Flugangst.

Th: Mhm, jetzt kommt da so eine Luftlochsituation, guck nach, wie geht's dir da? (<i>Flieger eingespielt</i>). Kl: Nun, naja. Th: Wie fühlst du dich momentan? Kl: Bisschen komisch, mulmig, aber ist okay. Th: Aha, gut. Kl: Mhm. Th: Dann schau mal, jetzt landet er wieder der Flieger. Kl: Mhm. Th: Ja, jetzt steigst du da aus, wie geht's dir, wie fühlt sich dein Körper an? Kl: Spitze (<i>lacht</i>), spitze (<i>schnalzt mit den Fingern</i>). Th: Ja. Kl: Doch, ich fühle mich gut, ich fühle mich überhaupt gut momentan. Ich fühle mich sehr gut und mein Gefühl ist gut und mein Kloß ist nicht da. Th: Mhm. Ja dann schau mal, suche dir entweder einen Platz, wo du hinwillst, ans Meer oder wo immer du sein möchtest, oder gehe zurück zu deinem Baum. Kl: Mhm..... Th: Oder gehe zum Schmetterling, oder Kl: Ich bin am Meer, ich bin am Meer, da ist der Schmetterling und der Schwan, die sind so schön zusammen. Th: Mhm. Ja, dann gebe ich dir dein Lied, wo du mit dir sein kannst. Bleibe bei dir und genieße den Schmetterling, schau's dir an und genieße das solange du möchtest. Und wenn du wiederkommen willst, ins hier und jetzt, dann tu's. Klientin singt und schnalzt mit den Fingern. Sie tanzt im Liegen und ist voller Lebensfreude.	Hier teste ich wie stabil oder wie sicher sie sich im Flugzeug fühlt. Zum Abschluss führe ich die Klientin zu einem schönen Platz, verankere dies mit passender Musik, wo sie alles nochmal auf sich wirken lassen kann und genießen kann.
--- ++++ --- Zur Session hatte die Klientin die Treppe genommen. Drei Tage nach dieser Session hat sie den Aufzug genommen. Neun Tage nach der Session ist sie mit dem Flugzeug verreist. Sie ist total happy.	

Klientin / II. Session (Schwan und Schmetterling) / Thema Flugangst