

Prüfungssession von Ursula Dübbert – B7 – Session „Kindheit“ 2002

Klient: Ja, also ich sehe was.

Therapeut: Mmh.

K: Und zwar –puh- wie alt bin ich da: 3 oder 4. Also älter als bei diesem Urlaub in Tirol, glaube ich und da sind wir in Italien in Urlaub.

T: Und wie geht es dir?

K: Da geht es mir gut.

T: Mmh.

K: Ja, ich sehe das irgendwie so, ich kriege das nicht richtig hin, aber so die Stimmung da halt, da war ein mit hohen Eisengittern umgebenes Gelände und da mussten wir dran vorbei und das war zugewuchert, das war wohl eine Ruine und so kam man irgendwie zum Hotel und da waren wir im oberen Zimmer und wenn man da rausguckte, sah man das Treiben auf der Strasse. Da war immer was los.

T: Bist du jetzt in dem Zimmer oder auf dem Weg?

K: Ja, irgendwie da vorbei und ich weiss es aber nicht mehr genau und dann im Zimmer.

T: Und jetzt bist du im Zimmer.

K: Ja, genau.

T: Ja dann spür mal nach, wie es dir geht jetzt. Wie fühlst du dich?

K: Ich sitze in dem Zimmer auf dem Bett, es ist so ein kleines, wie so eine Pension, nur ein Bett mit Waschbecken in der Ecke.

T: aha

K: Ja und meine beiden Eltern sind da. Also beide und die haben Besuch und die unterhalten sich. Und machen mit einem Tauchsieder so Wasser heiss, für Kaffee, die trinken Kaffee da.

T: Und du auf dem Bett, wie fühlst du dich?

K: Gut, ich sitz da einfach bei und höre zu.

T: Und das geht mir gut spürst du das auch im Körper?

K: Ja

T: Wie fühlt sich das an? Also kannst du das beschreiben? Ist es weit, ist es frei, ist es warm? Wie ist das? Oder heiss? Spür mal hin, wo spürst du was?

K: Puh, tja, es ist einfach, oh, nicht so einfach.

T:Mmh.

K: Also, mir fehlen die Worte dazu noch.

T: Die Worte zu dem Gefühl das ist.

K: Ja

T: Das ist nicht einfach, ich weiss.

K: Das ist also, ja, -ja so weich und entspannend für mich jetzt so.

T: Ja toll.

K: Ja, also so ohne Druck.

T: Weich, schön.

K: Das ist einfach die Situation so. Ohne da passiert gleich oder vorher war, das ist einfach so die Situation und die ist gut.

T: Mmh.

K: Stressfrei

T: Mmh.

K: Das ist auch nicht wichtig, wie lange die dauert oder so.

T: Nein

K: Ja, so eben.

T: Ja, ich finde das fantastisch, dass du so ein tolles Anfangsbild hast.

-Lachen-

T: Dann fordere ich dich direkt heraus und auf, sagst du deinen Eltern, es geht mir gut mit euch hier.

K: Ja, also

T: Mit deinen Worten natürlich

K: Klar

K: Ja, der Urlaub der war,...

T: Nee, jetzt geht's mir gut.

K: Gut, der Urlaub . Das ist ein schöner Urlaub, mir geht's richtig gut hier.

T: Wie reagieren sie?

K: Ja die freut das. Also dass sie Spass haben und dass ich meine Freude habe.

T: Ja. Wie merkst du das? Sagen sie das oder lachen sie oder was?

K: Ja sie lachen

T: Wie ist das für dich, wenn deine Eltern lachen?

K: Schön

T: Mmh.

K: Ja einfach, ja schön.

T: Kannst du ihnen das auch sagen? Harte Tour heute.

-Lachen-

K: Ja, ach das empfinde ich als gar nicht mal so schlimm muss ich sagen, wirklich.

T: Was empfindest du nicht als schlimm?

K: Ja, denen das zu sagen.

T: Ja wunderbar! Dann machen wir jetzt nur noch so weiter.

K: Ja! Ja das ist wirklich so in den letzten Wochen so hochgekommen.

T: Ja!? Schön, da geht mir das Herz auf!

K: Ja, schön! Nein, ist wirklich eine schöne Situation. Ja klar.

T: Mmh.

K: Ich kann mich, also an den Urlaub kann ich mich auch gar nicht dran erinnern, also da verwischen immer zwei, weil ich so klein war. Wir waren in dem einen Jahr in Rumänien und in einem Jahr waren wir in Italien.

T: Mmh.

K: Nach diesem Urlaub, wo ich ganz ganz wenig Erinnerungen habe in Tirol und die waren einfach ausgesprochen schön.

T: Aber mach dir auch bewusst, dass du nur Horror hattest in deinen Sitzungen.

K: Stimmt, war ja gar nicht so. Oder wie jetzt, dass da auch andere Sachen waren.

T: Ja aber das ist ein gutes Zeichen, dass auch mal die anderen da sein dürfen.

K: Nee, das ist echt schön.

T: Also, die harte Tour geht weiter, du hast eben noch nicht gesagt, dass es dich freut, wenn sie so fröhlich sind.

-Lachen-

K: Plan B

-Lachen-

T: Ja

K: Nee, also wie genau, mich freut's?

T: Ich weiss nicht. Also meine Frage war, wie ist es für dich, wenn sie lachen? Wenn sie es so gut haben?

K: Ja, ich weiss nicht, ich denke, das weiss ich jetzt nicht wirklich. Ich denk mir mal...

T: Wie ist das für dich? Wenn du fröhliche Eltern hast?

K: Wenn ich fröhliche Eltern hab, geht's mir gut. Weil dann denk ich, dann haben die auch keine Probleme miteinander und das ist einfach für alle gut und schön.

T: Mmh.

K: Eben dieses Entspanntsein, ohne Druck zu haben.

T: Gut, dann sag ihnen das mal.

K: Ja wenn ihr beide –ja- mit euch vernünftig umgeht, wenn es euch gut geht, ja dann haben wir alle was davon. Dann bin ich auch entspannt, zufrieden.

T: Dann bin ich zufrieden.

K: Genau.

T: Wie reagieren sie?

K: Die erfreut auch das. *lacht*

T: Dann schau mal, wie es weitergeht. Toll!

K: Wenn ich es mir recht überlege, scheint es auch eine recht leistungsfreie Zeit gewesen zu sein. Quasi vor der Schule noch, wo man einfach sein konnte, wie man war. Ohne irgendwas sein zu müssen.

T: Okay, genau das war eben ganz wichtig.

K: Auch jetzt so?

T: Ja,

K: Das Schöne an der Zeit empfinde ich einfach, dass man...

T: Nee, ich!

K: oh, shit. Ja, das macht das immer nicht ganz so einfach.

T: Ja

K: Ja, ich –hm- ich empfinde das als schön, oder mir ist das wichtig. Das was ich schön finde, an der Situation jetzt ist einfach, dass sie völlig zielefrei ist, einfach nur, dass man einfach nur, weil man sich kennt und zusammen ist, oder wir zusammen sind, ja-seine Freude daran haben kann.

T: Und sag doch das einfach noch mal: „Ich darf einfach sein,“ das war wunderschön.

K: Ja ich darf einfach ich selbst sein ohne Anforderungen, denen ich gerecht werden muss. Und das ist schön.

T: Was sagen sie?

K: Puh, ja sagen gar nichts, ich hab so ein Gefühl halt, dass ihnen das auch recht ist und lieb ist, wenn's lieber so ist. Aber das sie das auch einfach nicht unter Kontrolle haben, dass so sein zu lassen, immer.

T: Sag ihnen das.

K: Also das das immer so ist. Oder häufiger.

T: Wer hat denn da die Kontrolle?

K: Über was?

T: Über dich. Also du sagst ja, sie haben gar nicht die Kontrolle darüber.

K: Über sich, über ihr Verhalten.

T: Ah ja, und wer hat die Kontrolle über ihr Verhalten?

K: Ja das haben sie ja selber.

T: Haben sie abgegeben?

K: Nö, geht ja nicht.

T: Doch kann sein, dass sie es einfach abgegeben haben, dass sie sagen, wir überlassen den Lehrern, was da passiert. Oder der Gesellschaft, oder anderen.

Also deine Eltern haben es lieber so, dass sie ein freies, entspanntes, zufriedenes Kind haben.

K: Denk ich mir, ja.

T: Ja, das war ja eben sehr deutlich.

K: Ja, klar.

T: So, dann fängt die Schule an.

K: Ja

T: Und dann haben sie kein freies, entspanntes, zufriedenes Kind mehr, sondern ein unglückliches. Und das ist etwas, was sie gar nicht so gerne haben, was ist denn da passiert?

K: Tja, ulkig, ne.

T: Frag sie doch mal. Wenn du willst. Du kannst es auch laufen lassen und gucken was passiert, egal.

K: Ja, nee, dann frag ich die schon auch, wo denn da...

Dann sagt mir einfach mal, wo der Unterschied zwischen dem Leben vorher, wo man auch seine ganzen Recourcen abrufen kann und unheimlich vielfältig ist und viel machen kann; warum das ganz schnell kippt in eine Richtung, wo man nur noch irgendwelchen Zielen hinterherhängen muss, die vorgegeben werden. Äh, ne das war dusselig.

T: Das war ok.????

K: Ja? Ich fand das Geschwätz.

T: Nur das Ich vergessen.

K: Hach

T: Das kannst du ihnen übrigens zeigen.

K: Was?

T: Deine ganzen Recourcen. Willst du das mal machen? Was du alles drauf hast, mit 4, mit 5?

K: Ja, ich weiss nicht, wie geht das?

T: Frag den Kleinen mal, was er mal zeigen kann, was er mal zeigen will was er alles kann.

K: Hoppala

T: Er kann bestimmt ganz viel.

K: Also, kleiner Gerald, mach mal!

-Lachen-

K: Da fehlts mir jetzt aber.

T: Bitte?

K: Da fehlts mir jetzt aber an Vorstellungskraft.

T: Er kann einfach mal zeigen, was er gerne macht. Was gefällt ihm? Vielleicht ist das nur den Himmel angucken, das muss gar nichts dolles sein.

K: Ach

T: Was passiert da?

K: Oh Gott, oh Gott!

-Lachen-

T: Sag mal.

K: Das ist zu grausam. Ich habe als Kind unheimlich gerne, als kleines Kind mit meiner Mutter mit im Bett geschlafen.

T: Mmh.

K: Uahh! In der Tat.

T: Und das ist da jetzt?

K: Bitte?

T: Und das ist da jetzt, das Bild?

K: Ja das ist mir gerade eingefallen.

T: Ja dann sei mal da!

K: Das ich das sehr gern hatte, das war immer unheimlich beruhigend.

T: Fühl das mal an, wie das sich anfühlt. Jetzt red ich schon falsch.

-Lachen-

K: Ja

T: Macht doch auch nichts. Kannst du sie wahrnehmen, sie spüren?

K: Ja. Ja es ist halt warm und weich und für alles für einen doofen Traum und zu kalt und eigenes Bett und zu weit, ja für alles so. Da hebt alles auf.

T: Sag es ihr mal.

K: Uihuhuh, ja das ist sehr schön, wenn du für mich da bist, in meiner Nähe bist, wenn ich mich an dich anlehnen kann.

T: Sag ihr doch auch das Wunderbare, das hebt alles auf.

K: Ja das hebt alles auf, das ist... Wenn was nicht rund läuft, dann ist das die Hilfe, die man braucht und dann ist das schon ok.

T: Wie reagiert sie?

K: Ist ja ulkig. Sie hat also gelacht und mir durch die Haare gewuselt. Gott, oh Gott.

T: Bleib ruhig mal da.

-Musik-

T: Bist du noch bei ihr?

K: Nee.

T: Wo bist du jetzt?

K: Ja bei mir hat sich glaube ich gerade eine Erkenntnis eingeschlichen, ich weiss nicht, ob das so ist, aber...

T: Sag mal!

K: So in der Vergangenheit, oder in den letzten Jahren war immer das Problem, dass ich mich immer angegriffen gefühlt habe und mir ist gerade aufgefallen, dass aber nicht wirklich jeder Streit und jeder Ärger auf mich bezogen ist, sondern einfach auch ganz normal ist. Das ist ja bei mir und meiner Frau eben ganz genauso. Ist eigentlich, denke ich, überall normal, dass man sich halt streitet.

T: Ja klar.

K: Und ja, alles was ich schlecht empfand, das war wirklich jeder Streit und ich muss mindestens die Hälfte abziehen. Meine ich so.

T: Dass sie nicht so...??

K: Ja, dass ich mich eingemischt, dabei war, und: jetzt bist du auch mal ruhig. Aber dass der Streit gar nicht um mich ging.

T: Ah ja, ich verstehe. Ja, toll. Wann kam das, dieser Gedanke? In welcher Situation?

K: Jetzt gerade, eben, einfach so, hintereinander weg, das es eben schön war und eigentlich in den späteren Urlauben eigentlich auch immer schön war.

T: Ja

K: Als auch als ich dann schon in der Schule war und trotz des ganzen Mistes.

T: Lass doch mal so eine Situation da sein, wo Streit ist, wo du denkst, der hat was mit dir zu tun, ist aber gar nicht. Guck doch mal was da auftaucht.

K: Da sind so zweierlei Sachen, die mir da einfallen. Also das Eine hat schon mit mir zu tun.

T: Ja

K: Das ist, wenn ich irgendwas angestellt hatte und mein Vater kam, letztendlich von der Arbeit nach Hause, dass meine Mutter eben ganz ganz schnell nur dafür brauchte, dass ich genauso wäre wie mein Vater. Also...

T: Sei mal da, guck mal wer was sagt da.

K: Puh, was spezielles weiss ich gar nicht mehr, da war irgendwie, dann kam der an. Tür auf, sagte was ist denn hier schon wieder los?

Und da hatten wir uns schon den ganzen Nachmittag gefetzt. Ja und wie du das vorhin sagtest: Er sagte mehr oder weniger, das ist doch nicht so schlimm gewesen, oder nicht so wichtig oder so. Und meine Mutter empfand das doch so. Aber ich weiss nicht mehr speziell, worum es ging. So und dann ist sie dann völlig ausgeklinkt. Ist auf meinen Vater gestürzt, ihn geschlagen, Brille vom Kopf gehauen und so.

T: Nimm das mal wahr, wie geht es dir?

K: Gut, ich war schon betroffen.

T: Bist du jetzt betroffen?

K: Nö

T: Dann geh mal richtig rein!

-Lachen-

K: Nein, ich weiss noch, dass ich mich noch daran erinnere, dass ich nur drauf gewartet habe, wann denn mein Vater mal richtig ausholt. Wenn wir denn schon uns ähnlich sind.

T: Dann sag es ihm mal, ich warte darauf.

K: Ja, ich warte darauf, dass du jetzt das machst, wo ich noch nicht die Grösse und Kraft zu hab, sondern sie einfach –ja- die Mutti in die Schranken verweist.

T: Sag ihr, sag ihm auch, was du erwartest, sonst ist alles umschifft.

K: Ja, dass er zurückhaut.

T: Sag ihm, dass du zurückhaust.

K: Ja, das wäre halt gut, oder ich würde das als wichtig empfinden, dass du zurückhaust. Das...

T: Ja genau.

K: Dass die Mutti sieht, dass das eben nicht geht. Dass man sich damit Ärger einhandelt.

T: Ja.

K: Ja

T: Was sagt er?

K: Das weiss ich nicht.

T: Hat es ihn gar nicht erreicht?

K: Ja er hat es ja nie gemacht, bis heute.

T: Ja, bis heute, genau.

K: Ja noch nie ein Problem oder irgendwie was angegangen.

T: Gib ihm ne Chance.

K: Da ist Hopfen und Malz verloren.

T: Dann sag ihm das.

K: Nein, also..

T: Ja, frag ihn was. Ich traue es dir nicht zu. Nicht mal in meiner Innenwelt traue ich dir zu, dass du dich wehrst. Oder was mit deinen Worten.

K: Ja, ich traue ihm das einfach nicht zu, er macht das nicht.

T: Dir, dir, dir, du, du !

K: Ich weiss, dass du, du machst einfach nichts, was dich persönlich betrifft, zu deinem Vorteil, zu deinem , ja was weiss ich, zu deinem Besitzstandswahrung, für dich selber, gefühlsmässig, was auch immer. Dass du da selber für dich Partei ergreifst.

T: Wie reagiert er?

K: Er sagt halt, er will das halt nicht.

T: Ja

K: Aber so, als wenn er dann keinen Ärger machen will oder so.

T: Klar, er hat seine Gründe, warum er es nicht tut. Machst du es?

K: Was?

T: In deinem Innenleben? Sorgst du dafür, dass du zu deinem Recht kommst?

K: aaaahhh, ein bisschen zu häufig vielleicht?

T: Ja, guck mal hin. Wie wirkt sich das in deinem Leben aus?

K: Bei mir wirkt sich das aus, dass einer sagt, du hast jetzt und dann bin ich schon auf den Barrikaden. Im Leben nicht, tu ich nicht, mach ich nicht.

T: Nimm deinen Vater mal mit in dein Leben, zeig ihm das mal. Zeig ihm mal die Parallele.

K: Ja das weiss er ja, ich meine das war eben das andere, vonwegen was mich betrifft und was mich nicht betrifft, die anderen Streits, die letzten 10 Jahre, oder 15 Jahre im Leben meiner Mutter habe ich dann gesagt, jetzt lässt du den mal in Ruhe jeden Satz im Mund abwürgen, umdrehen, nein, das stimmt nicht, das war nicht so. Die hat jeden Satz von meinem Vater unterbrochen, j e d e n Satz.

T: Sei mal in so einer Situation, wo sie das tut.

K: Ja, *lacht*.

T: Wie ist das für dich?

K: Schwups, ja mir ist das einfach zuwider, ich kann das einfach nicht ertragen, wenn jemand anders...

T: Sag es ihr.

K: Ja, ich. Ja das habe ich ihr ja schon tausend Mal gesagt.

T: Ist egal.

K: Ich red mich schon wieder in Rage, ich merke das.

T: Ja gut!

K: *Lacht*. Ja ich finde das einfach von dir total doof, dass du nicht einen Satz von meinem Vater ausreden lässt. Kannst dir doch zumindest mal den Satz erst mal bis zum Ende anhören, bevor du den unterbrichst, oder richtig stellst.

T: Wie reagiert sie?

K: Ja.

T: Ja?

K: Also, das geht so zweimal hin und her und dann rastet die völlig aus. Wir haben uns angeschrien und dann bin ich im allgemeinen gegangen.

T: Dann bleib jetzt mal da

K: Ja

T: Und spür mal, wie geht es ihr denn mit deinem Vater?

K: Ja dem würde ich am liebsten...

T: Sag es ihm.

K: Ja, den müsste man am besten mal; also dich müsste man am besten mal schütteln, dass du da auch mal reagierst.

T: Schüttel ihn mal.

-Lachen-

T: Was ist los?

K: Ja ich versuch es mir vorzustellen.

T: Ahh, du versuchst es dir vorzustellen. Hier schüttel ihn mal.

K: Ja

T: Schüttel ihn mal, feste.

K: Ja, nun, nein, ich kanns nicht!

T: Sei mal in der Situation! Spür mal wie das für dich ist, wenn er sich unterbrechen lässt, wieder und wieder und wieder und wieder.

K: Also das Doofe, warum ich das jetzt nicht machen kann, das ist, das ist wie ein schwarzes Loch. Da ist nichts.

T: Da ist nichts?

K: Das wird...

T: Kein Gefühl oder was?

K: Also, ja gut.

T: Ich nehm dir das wieder ab. *Kissen*

K: Ja, gut. Ich reg mich darüber auf und mein Vater sagt da gar nichts zu. Jetzt hört das Streiten auf und lässt es sein. Hier, schwarzes Loch, Licht, angezogen, weg.

T: Er hat sich angezogen und ist weg?

K: Nein, ich sage, das ist wie man sich das mit einem schwarzen Loch vorstellt.

T: Ah, man wird angezogen.

K: Man wird angezogen, Licht, aufgesogen, weg. Energie, alles futsch. Ob man sich aufregt oder nicht. Letztendlich ist es –ja- sinnlos wegen, das ist halt das Mächtigste und da kann man nichts gegen machen.

T: Ja dann spür mal diese Macht. Spür mal diese Macht und was es mit dir macht. Diese Macht.

K: Ja mich treibt es zur Weissglut.

T: Ja. Dann sag es ihm mal. Oder beiden guck mal, für wen es jetzt gedacht ist, dieser Gedanke, es treibt mich zur Weissglut.

K: Ja, herrje, mich treibt zur Weissglut, dass du den nicht sein lässt einfach.

T: Den Papa?

K: Ja, den Papa.

T: Spür das mal im Körper, wie fühlt sich das an? Sie lässt ihn nicht sein, wie er ist. Und dich auch nicht. Wo merkst du das?

K: Im Bauch.

T: Und wie ist das da?

K: Ja wie ein Kloss würde ich sagen, so, so.

T: Zeig ihr das mal. Sag ihr das mal.

K: Ja, das, da dreht sich mir der Magen um, ich weiss nicht, wie ich das ausdrücken soll. Also das ist ein dicker, fatter Kloss, ein schwarzer Klumpen.

T: Ja, genau.

K: Der so in alle Richtungen wabert, aber nicht raus kann. Das macht so ohnmächtig.

T: Frag ihn mal, wofür er steht. Steht er für Ohnmacht?

K: Ja ich denk schon.

T: Frag mal, was du tun kannst.

K: Wen?

T: Den Kloss.

K: Den Kloss? Ja, was kann ich tun? Ich weiss es nicht, man kann die Situation eigentlich nur beenden.

T: Das sagt er? Lass ihn mal da sein.

K: Den Kloss?

T: Ja. Hat er gesagt, du sollst die Situation beenden?

K: Es gibt Sachen, die man ändern kann und es gibt Sachen, die man nicht ändern kann.

Wenn man sie nicht ändern kann, muss man halt auch die Konsequenz ziehen, sich nicht mehr mit denen auseinanderzusetzen.

T: Sagt er das?

K: Ich sag das.

T: Lass ihn mal was sagen. Ich bin ganz gespannt, was er sagt.

K: aaahhh.

T: Weißt du, wenn du die Situation jetzt verlässt, bleibt der Kloss.

K: Scheisse.

T: Frag ihn. Einfach fragen. Du musst gar nichts machen, du musst hier überhaupt nichts machen. *Schlagen*. Aber frag ihn. Welche Möglichkeiten hast du?

K: Oha. Ja Kloss...

T: Oder willst du ihn gerne dick und fett im Bauch haben?

K: Nee

-Lachen-

T: Halt, ich mach mal mit Impuls. Sei mal in der Turnhalle, mit dem türkischen Mann, der da reinkam.

K: Ja

T: Frag mal, ob er auch da war.

K: Der Kloss? Ja

T: Sagt direkt Ja.

K: Ja.

T: Schneller als du denken konntest hat er das gesagt.

K: Ja. Also das ist so ein Mechanismus, ich weiss, was mich auf die Palme bringt.

-Lachen-

T: Und ohnmächtig macht.

K: Ja.

T: Ok. Lass ihn mal da sein, guck ihn dir an und frage ihn: Was soll ich machen?

Und dann kannst du immer noch entscheiden ich mach das oder ich mach das nicht.

K: Ohh, ich weiss es nicht, da ist ein Kloss, der wabert hin und her und eigentlich will er –ja- aufgeben.

T: Verstehst du das was er meint, aufgeben?

K: Tja

T: Ja?

K: Ja ich weiss nicht, der will die Aggressionen loswerden.

T: Und du?

K: Ich auch. Nur im Moment denke ich wieder, was nützt es, also ich meine, es ist ja...

T: Frag ihn mal: Was nützt das?

K: Ja dann ist der Druck jetzt erst mal weg.

T: Hat er das gesagt.

K: Nicht weg, Druck ablassen, also.

T: Probiere mal. Mit welcher Situation? Mit deinen Eltern? Oder in der Turnhalle?

K: Nein, nein, ich bin bei meinen Eltern, aber ich stehe im Moment der Situation recht hilflos gegenüber, weil wenn ich's mach, nützt ja nichts, ist ja morgen wieder so.

Dann speicher ich das ja wieder aufs Neue.

T: Du speicherst das aufs Neue?

K: Ja, wenn...

T: Nein, Synergetik ist Bilder verändern.

K: Das war so oft, weißt du.

T: So oft bis alles kippt, das ganze System.

K: Bitte?

T: Wir müssen das so oft machen, bis das ganze System kippt.

K: Ja

T: Wenn du nicht mit deinen Eltern arbeiten willst, dann arbeite doch mit dem türkischen Mann. Guck mal, was du mit dem machst, wenn???

K: Tja, da fällt mir gar nichts zu ein.

T: Ok, dann geh mal zurück zu den Eltern. Wie alt bist du da?

K: Ach ja, mit Mitte 20 war das noch so. Ende 20.

T: Also schon erwachsen.

K: Ja klar.

T: Frag mal deinen Vater, ob du mal was tun sollst jetzt. Ob du deine Aggressionen mal loswerden sollst. Frag ihn mal.

K: Tja, Papa, was meinst du, soll ich meine Aggressionen mal loswerden?

T: Kriegst du eine Antwort? Hast du ein Gefühl dafür was er meint?

K: Ja, er meint natürlich ja.

T: Also er meint natürlich ja?

K: Ja. Ich meine ja eigentlich auch ja. Aber...

T: Du traust dem Braten nicht.

K: Ja genau.

T: Dann gehe mal in so eine Situation und lass dein Misstrauen da sein. Wie sieht dein Misstrauen aus? Du musst einfach sagen: Misstrauen sei mal da, ich will dich mal sehen.

K: Ja, Misstrauen, dann sei mal da. Zeig dich mal. Ja jetzt hänge ich ein bisschen in den Seilen. Misstrauen gegen was jetzt? Mir gegenüber?

T: Gegen die Sache, dass es was nützt, wenn du deine Aggressionen ablädst und den Druck ablässt. Das war immer so, das verändert sich nicht. Oder Zweifel kann auch da sein.

Guck mal, was wichtig ist. Oder lass mal eine Gestalt auftauchen. Die dir mal sagt wo das herkommt, dass du eigentlich Ja meinst, aber trotzdem nicht agierst. Was blockiert dich?

K: *seufzt*.

T: Was passiert da jetzt?

K: Also erst mal gar nichts. Ich habe immer noch den Druck im Bauch.

T: Gut, dann nehmen wir die Aggression und dann lass dir ein Bild zeigen, wo du halt den Druck rausgelassen hast, wo du aggressiv warst und es hat gar nichts genützt.

K: Hm

T: Was passiert da?

K: Puh, da fällt mir so keine Situation ein.

T: Wo bist du denn? Was hast du denn jetzt für ein Bild? Das von eben?

K: Nein, wo ich Aggressionen rauslasse. Ja, allermeistens ja nicht. Also ich meine schon, aber das ist ja dann mehr oder weniger nicht gesteuert oder so. Sondern einfach rausgekommen.

T: Und wie hast du dich da gefühlt?

K: Ja noch doofer.

T: Ja genau, das ist nämlich der Punkt. Du hast dich nicht besser gefühlt, sondern noch doofer.

-Lachen-

K: Ja

T: Also dann würde ich mir das jetzt auch sparen. Was war denn da? Guck mal hin. Was war da anders als jetzt? Also hier hast du ja auch schon mal draufgehauen und gesagt, ich fühl mich gut.

K: Ja stimmt, da habe ich mich gut gefühlt.

T: Dann guck mal jetzt was für eine Erinnerung da ist, dass du dich da schlecht gefühlt hast. Was war denn da?

K: Ja letztendlich habe ich mich reizen lassen und bin da so einem Schema aufgesessen.

T: Hol mal deinen Vater mit in die Situation, wo du dich reizen lässt.

Was sagt er davon?

K: Ach ja. Der lässt sich ja nicht reizen, ich denke mir der sagt: Lass dich nicht reizen, dann wäre das nicht passiert.

T: Das sagt er?

K: Na ja, andererseits sagt er auch, da wäre ich meiner Mutter viel zu ähnlich.

T: Wenn du so ausflippest?

K: Ja.

T: Wie ist das für dich, wenn du deiner Mutter sehr ähnlich bist?

K: Super ärgerlich. Das ärgert mich ja noch mehr.

T: Ja. Sag es ihm mal.

K: Ja das finde ich –wie soll ich sagen- das finde ich noch ärgerlicher, weil dann bin ich ja genauso wie die Sache, die mich am meisten stört.

T: Ja genau. Dann ist es doch klar, dass du hier jetzt nicht drüberhaust.

Lass sie auch mal da sein. Sag ihr mal, dass du nicht so sein willst wie sie oder was da ist in dir.

K: Hm

T: Wie ist das für dich wenn ich das sage: Sag es ihr mal?

K: Ja dann, ich weiss nicht, wie ich das ausdrücken soll. Ja, ich will nicht genauso aggressiv sein und ausrasten wie du eben. Weil ich das total blöd finde, so ein Verhalten.

Aber ich weiss nicht, ob mich das moralisch höher hebt, wenn ich genauso ausraste, aber es mir wenigstens auffällt im Nachhinein.

T: Was sagt sie?

K: Da sagt sie nichts zu.

T: Was hast du denn für ein Gefühl, wie geht es ihr denn? Wie empfindet sie das denn?

K: Keine Ahnung, da war sie unehrlicher sich gegenüber. Sie ist ja nicht einfach so ausgerastet, sie hatte ja einen Grund dann.

T: Sie ist jetzt unehrlich sich selbst gegenüber?

K: Ja ihrer eigenen Aussage. Sie ist ja nicht selbst ausgerastet. Sie musste ja so ausrasten, weil.

T: Ah, ich verstehe. Kannst du ihre Augen sehen?

K: Nee.

T: Ok, lass es einfach mal laufen jetzt. Guck mal, was als nächstes passiert. Begib dich mal weg von der Situation.

K: Ja ich denke über den Kloss im Bauch nach.

T: Ja, dann lass ihn mal da sein.

K: Ja.

T: Wie gross ist er, kannst du das mal mit den Händen zeigen?

K: So.

T: Also schon ein fettes Teil.

K: Ja.

T: Frag ihn doch mal, wo er entstanden ist.

K: Ja, wo bist du entstanden? Oh Mann.

T: Was zeigt er dir für eine Situation?

K: Ja also eigentlich erst mal wieder das da mit dem Rechtschreiben. Das ist wohl ziemlich markant.

T: Das kommt auch ganz oft, immer die gleiche Situation einfach. Ja, kannst du ihn wahrnehmen in der Situation? Kannst du ihn da schon spüren?

K: Nee, eigentlich noch nicht so. Das war noch mehr so: Das glaube ich eigentlich alles gar nicht.

T: Er soll sich mal zeigen. Wie gross war er denn damals?

K: Ich glaube da war der nur klein, weil ich habe mir dann auch Mühe gegeben, ich wollte das ja dann auch ändern.

T: Ok, aber er ist da. Guck mal, ob du in der Situation einfach da sein kannst. Du übst das Rechtschreiben oder das Linksschreiben oder was ist da? Quatsch, du schreibst links.

K: Genau.

T: Nein, du schreibst rechts.

K: Ja, rechts, rechts, genau.

T: Du bist Linkshänder, du musst rechts schreiben.

K: Richtig, die schöne Hand.

T: Ja, genau, jetzt bin ich schon ganz verwirrt. Ja dann spür mal, ob du die Schrift wahrnehmen kannst. Das Heft, den Stuhl, den Tisch.

K: Ja ich kann das genau wahrnehmen.

T: Und kannst du auch wahrnehmen wie du dich fühlst?

K: Ja da bin ich eigentlich eher noch nicht betroffen oder hilflos, da bin ich einfach sauer.

T: Ja, sag es ihm mal, deinem schwarzen Klumpen.

K: Ja also, schwarzer Klumpen, da war ich echt sauer, weil ich sollte da irgendwelche Buchstaben schreiben und üben und das ging halt nicht besonders gut. Und mit links konnte ich die schon supergut, da brauchte ich nicht eine Minute drüber nachdenken.

T: Was sagt er – der Kloss? Welches Gefühl???

K: Da fehlt mir die Vorstellung, weiss ich nicht.

T: Kannst du ihn mal rausnehmen und auf den Schreibtisch setzen? Oder mal in die Hand nehmen? Geht das?

K: Ja

T: Er soll dir mal was sagen. Er hat dir die Situation ja schliesslich gezeigt. Was ist hier?

K: Oje.

T: Frag ihn einfach, brauchst keinen Grund finden. Warum zeigt er dir das Bild?

Was sollst du hier tun? Das hast du doch schon öfter gesehen.

K: Ja, ich hab so den Eindruck, das ist quasi der richtig erste massive Einschnitt.

T: Ja super, ok.

K: Das andere ist halt wie es so ist, das ist halt unangenehm und angenehm, aber das ist so wirklich ganz massiv einen Willen aufzwingen.

T: Genau. Lass deine Mutter da sein.

K: Ja

T: Und sag ihr das.

K: Ja, ich hab das Gefühl, dass das hier in der Situation mit dem links anstatt rechts schreiben, dass da quasi wirklich über meinen Kopf hinweg mir was aufgezwungen werden soll. Oder dass sie mir was aufzwingt...

T: Sag es ihr –du.

K: Dass du mir hier was aufzwingst, was dir günstiger erscheint und nicht meinen Neigungen und Fähigkeiten entspricht.

T: Sag ihr mal, wie du dich fühlst dabei.

K: Naja, hauptsächlich zornig, aber auch ohnmächtig.

T: Genau

K: Weil ich das ja weiss, dass ich das anders besser kann. Ein bisschen gezwungen irgendwie, wesentlich schlechter zu sein, als ich bin.

T: Sag ihr mal, dieses ohnmächtig, wie sich das anfühlt. Zeig ihr den schwarzen Klumpen, sag ihr, wo der sitzt in deinem Körper. Oder was du willst. Dass sie mal versteht, was da mit ihrem Kind passiert.

K: Ja, guck dir das mal an. Das ist hier der schwarze Klumpen auf dem Schreibtisch und ja dann- jetzt ist er schon weit grösser, aber da ging das los mit dem. Ja und es ist genau das gegenteilige Gefühl von ins Bett kommen und ankuscheln.

T: Super. Wie reagiert sie?

K: Ich weiss nicht, ich glaube, sie ist schon betroffen.

T: Ja gut! Schön! Sag es ihr mal.

K: Was?

Bandende

K: Weil das ist ja auch diese, diese, diese Leere, weil das eine schliesst das andere ja auch aus. Werde ich angenommen oder abgelehnt? Aber ein annehmendes Ablehnen geht halt nicht.

T: Hat sie das gehört?

K: Ja.

T: Was macht sie?

K: Nee, da kann ich nichts erkennen.

T: Was hattest du denn für ein Gefühl, was will sie denn machen, was will sie denn sagen?

K: Ich weiss nicht, da komme ich irgendwie nicht weiter. Also was mir dann einfallen, sind eben die Ausreden, das musste halt so sein.

T: Das sie das sagt: Das musste halt so sein.

K: Ja

T: Aber was passierte in dem Moment, wo du die Betroffenheit wahrgenommen hast?

Sie war noch nie betroffen an dieser Stelle. Was passierte dann mit dir? Du nimmst ihre Betroffenheit wahr. Wie geht es dir damit? Ist es dir jetzt auch egal. Das kann sie sich jetzt auch sparen oder was ist da?

K: Ich weiss es nicht so genau. Meine erste Reaktion ist mehr oder weniger nur: ja, nicht Schadenfreude, aber, ja Genugtuung auch nicht, oder doch Genugtuung

T: Ja!

K: Also schon einfach zu sehen, siehste mal was das bedeutet überhaupt so und, aber dann hat mich das verlassen, so ihre Reaktion, als ich mir das so gedacht habe.

T: Geh einfach zurück. Das ist total gut und total wichtig. Sag ihr ruhig, dass das für dich Genugtuung ist, dass es endlich, endlich, endlich nach so vielen Jahren...

K: Ja, also ich finde das äußerst befriedigend halt. Weil...

T: Ja genau, erlaub dir das mal. Das gehört irgendwie, der liebe Gott hat das wohl so eingerichtet, dass wir das auch haben, dieses Gefühl – Genugtuung.

-Lachen-

T: Ja irgendwo kommt es her.

K: Ja

T: Sag es ihr.

K: Ja. Nein, ich finde es einfach wichtig, dass du das auch erkennst, was das bedeutet. Da geht es nicht einfach drum, einen Stift in die andere Hand zu nehmen, sondern das ist total von Biegen von meiner Persönlichkeit. Ohne das überhaupt in dem Moment schon wahrzunehmen. Das ist so wie der erste Schritt. Wenn ich das kann, kann ich alles andere auch.

T: Ja.

K: Ja aber Reaktion, das ist ein Problem.

T: Dann lass es einfach laufen. Ich wollte dir nur noch mal sagen, in dem Moment, wo du ausdrückst, wie schlecht es dir geht, wie zornig du bist und dieses ursprüngliche Gefühl da ist und du es auch wirklich sagst, kann sie reagieren und betroffen sein. Deswegen beharre ich so darauf, drück aus, was da ist.

K: Ja.

T: Aber jetzt lass einfach weiterlaufen. Guck, was als nächstes kommt. Oder gehe in Kontakt mit deinem Klumpen. Er soll dir einfach das nächste Bild zeigen, was jetzt wichtig ist.

K: Klumpen, ja.

T: Was passiert da jetzt?

K: Ich betrachte meinen Klumpen.

-Lachen-

T: Wie geht es dir mit deinem Klumpen?

K: Super.

T: Ja es ist ein Anteil von dir.

K: Ja

T: Der wird dir vertraut sein

K: Ich weiss es nicht. Ich denke, wenn ich ihn da gerade schon mal liegen habe, vielleicht kann er ja auch einfach hinten runterfallen.

T: Frag ihn mal. Oder machs mal, kannst ihn ja mal runterschmeissen. Was ist passiert?

K: Also erst mal macht er Dreck und ich glaub dann kommt er auch einfach wieder zurück.

T: Kommt sogar in den Körper oder nur auf den Tisch? Was passiert?

K: Nee, jetzt hatte ich das Gefühl, dann er kommt wieder zurück in den Körper. Schade.

T: Du kannst ihn verwandeln. Also ihn transformieren. Kannst ihm eine andere Gestalt geben, eine schöne Gestalt, aber nur, wenn du mit ihm arbeitest.

K: Jetzt? Das geht?

T: Ja, wenn du mit ihm arbeitest heute, kann er sich am Ende verwandeln. Ja, das ist das Ziel. Ich will nicht, dass du mit einem schwarzen Klumpen nach Hause gehst.

T: Frag ihn einfach, was ist wichtig ???

K: Ja, Klumpen, sag mal, was ist jetzt wichtig?

Das fällt mir ganz, ganz schwer. Das verflüchtigt sich alles jetzt irgendwie. Das Gefühl geht aus dem Bauch...

T: Oh! Dann lass doch mal die Mama da sein. Die Mama steht für: bis hierhin und nicht weiter. Guck mal, wie deine Mama aussieht.

K: Hmm

T: Was taucht auf?

K: Oh, nee!

T: Ja?

K: Ja, meine Frau. Meine Frau war die Mauer. Bis hierhin und nicht weiter. Weil das ist schon so ein beflügeltes Wort.

T: Aha.

K: Ja in unserer Streitkultur.

T: Ach so.

K: Hab ich glaube ich schon mal erzählt.

T: Nee, den Satz glaube ich nicht. Und wer sagt den?

K: Ich. Weil also letztendlich stehe ich da immer völlig, völlig hilflos vor der immer gleich ablaufenden Struktur unserer Streits.

T: Stopp! Hilflos ist ohnmächtig und das ist das Thema heute.

K: Hurra! Ja aber eigentlich in letzter Zeit nicht mehr so hilflos. Also das hat sich schon gebessert.

T: Ja.

K: Gut, aber das bis hierher und nicht weiter. Aber das war, ich glaube das habe ich aber auch schon mal gesagt, das war grade sehr markant.

T: Frag sie doch einfach mal, warum sie jetzt auftaucht.

K: Brauch ich gar nicht, also wegen diesem ...

T: Wegen diesem Satz?

K: Genau wegen diesem Stopp. Und da ist mir das sofort eingefallen.

T: Ok, dann zeig ihr mal deinen Klumpen.

K: Ja

T: Was sagt sie dazu? Oder will sie was wissen? oder weiss sie schon alles?

K: Ja, die weiss da schon sehr viel von.

T: Und, sagt sie jetzt irgendwas?

K: Ja, ich weiss nicht, aber am Anfang unserer Beziehung, da hat sie dann, da haben wir halt häufig darüber gesprochen. Und wie soll ich das jetzt ausdrücken? Und da hat sie mir schon häufig versucht, ja, Kraft, Mut oder so –eben Unterstützung zu geben. Bei meinem Gefühl ich kann nicht anders, das ist so.

T: Ja super.

K: Ich bin da so, nur ist das einfach, dass ich nach wie vor einfach völlig masslos bin.

T: Es geht jetzt auch nur darum, dass sie aufgetaucht ist, an einem Punkt, wo du in der Sitzung gerade gesagt hast: Naja, das verflüchtigt sich hier alles jetzt, das Gefühl geht weg. Eigentlich will ich da gar nicht mehr hingucken. So, in dem Moment taucht sie auf und du sagst jetzt, meine Frau hat mich eigentlich immer nur unterstützt. Und deswegen ist es für mich wichtig. Frag sie mal, warum ist sie aufgetaucht, will sie dich unterstützen? Jetzt? In der Sitzung? Ist sie deshalb da?

K: Ich weiss es nicht.

T: Frag sie.

K: Ja. Warum bist du jetzt gekommen in der Sitzung?

Also von meinem Gefühl her ist sie gekommen, wegen diesem Stopp.

T: Was hat sie denn geantwortet jetzt? Garnichts?

K: Nee.

T: Wie schaut sie?

K: Normal, also guckt einfach.

T: Interessiert, oder so?

K: Genau.

T: Also nicht wissend, so: Ich weiss was, was du nicht weißt, so nicht?

K: Nee.

T: Gut, dann frag sie, was sie mit dem Stopp zu tun hat. Was passiert, wenn du weiter guckst?

K: Sie, ich, wer?

T: Frag sie, was hast du mit dem Stopp zu tun?

K: Ja, was hast du mit dem Stopp zu tun? Und was war das noch?

T: Was passiert, wenn du weiterguckst jetzt? Du hast dich ja irgendwann jetzt eben entschieden, nicht mehr zu gucken. Das Bild verflüchtigen zu lassen. Was sagt sie dazu?

K: Hmm.

T: Garnichts.

K: Nee.

T: Gib ihr mal deinen Klumpen in die Hand. Und schau wie sie darauf reagiert.

K: Ja, sie nimmt ihn und sagt, dass sie weiss, dass ich diesen Klumpen habe.

T: Wie ist das für sie?

K: Ich weiss nicht, wie ich das ausdrücken soll. Weder besonders positiv, noch negativ. Sie hat ihn halt in der Hand und sagt: Ja ich weiss, dass das...

T: ...das das zu dir gehört. Dieses Gefühl ohnmächtig zu sein.

K: Ja.

T: Würde sie sich wünschen, dass du dieses Gefühl los wirst?

K: Ja.

T: Und du?

K: Ja ich auch, klar.

T: Dann frag deinen Klumpen, was du tun musst, damit du ihn verwandeln kannst in was anderes, positives.

K: Ja, Souveränität gewinnen.

T: Ok, das ist fantastisch. Lass dir mal ein Bild zeigen, dann kannst du das üben.

K: Tja, spontan fällt mir da wiederum jetzt meine Frau ein.

T: Ja.

K: Mein erprobter Schlachtenpartner.

-Lachen-

T: Sei mal in so einer Situation, toll.

K: Ja, ich stelle mir...

T: Was ist da? Worum geht es?

K: Ach, um nichts spezielles, um eine x-beliebige Diskussion, in der wir aneinander geraten.

T: Und spür mal, wie geht es dir? Ist der Klumpen präsent?

K: Ja doch, der ist präsent.

T: Sag es ihr mal. Der steht ja für Ohnmacht. Sag mal einen Satz dazu.

K: Ja, dieser Klumpen ist permanent da, der macht mich ohnmächtig und wie soll ich das noch sagen, der lässt mich schon von vorne herein wie der zweite Gewinner vorkommen.

T: Ja, toll.

K: Also schon beim loslegen habe ich das Gefühl, eigentlich schon verloren zu haben dann. Will ich natürlich im Leben nicht zugeben, aber... Ja genau so.

T: Wie reagiert sie oder was ist da?

K: Ja sie sagt, dass sie das weiss. Aber dass man eben im Streit dann vielleicht gar nicht teilweise in der Lage ist, dann nicht, urrggh, dass man, wenn man sich streitet, dann nicht unbedingt Rücksicht drauf nimmt.

T: Sie aus ihrer Position?

K: Ja. Weil man eben halt sauer ist und so. Und dann eben nicht sagt: Ja gut, dann bin ich zwar sauer, nehme mich aber jetzt zurück, weil ich weiss, da kann er eh nicht so.

T: Erwartest du das von ihr? Dass sie darauf Rücksicht nimmt, dass du gerade ohnmächtig bist?

K: Schon, ja.

T: Sag es ihr mal.

K: Ja, ich würde schon von dir erwarten, dass du nicht auf, was weiss ich, auf meinen Schwächen rumreitest. Oder Defiziten oder das zu deinem Vorteil ausnutzt, in dem Moment für den Streit oder wie auch immer.

T: Ja. Was sagt sie?

K: Garnichts, sie grinst.

T: Was ist das für ein Grinsen? Lacht sie dich aus?

K: Nee. Ich würde das eher unter verschmitztes Grinsen –naja, so ist das eben dann.

T: Wie ist das für dich?

K: Ich finde das schon witzig. Naja

-Lachen-

T: Ja schön. Spürst du, sie ist nicht bereit, dein Problem zu lösen.

K: Ja

T: Sie hat eine zauberhafte Art, mit dir umzugehen, aber lösen musst du es selbst.

K: Ach

T: Schade!

K: Dann muss ich jetzt mal: Nächster Versuch!

-Lachen-

T: Genau!

K: Hmm, dann löse ich es doch einfach!

T: Ja genau, das machen wir, nicht nachher, das machen wir heute abend noch.

Nimm noch mal den Klumpen und lass dir zeigen, was wichtig ist.

Wo gibt es noch was zu lösen für dich?

K: Ja, ich kann das schwer ausdrücken, glaube ich. Also so richtig, richtig wichtig für mich ist: einfach zu erkennen, dass mancher Streit nicht mein Streit ist.

T: Ok, welche Situation ist da?

K: Ja eben dieses Gemecker. Dieses Genöle, Gemotze, Geschreie von meiner Mutter. Dass es mich zwar betrifft, dass sie über mich schimpft, dass es aber nicht mein Streit ist.

T: Dann sag ihr das mal.

K: Ja, also, wie soll ich ihr das sagen? Ja, wenn du etwas an den Haaren herbeiziehst, wie ich sein müsste, könnte, sollte, dann weiss ich genau, das kannst du mir gar nicht vorschreiben. Und wenn dich das aufregt, dann solltest du nachdenken, warum dich das aufregt. Und nicht versuchen, mich deinen Vorstellungen entsprechend zu ändern. Eine Befriedigung wirst du davon auch nicht haben.

T: Ja.

K: Ah, ich hätte nicht anfangen sollen zu kratzen. Aaahh. Mich hat eine Hummel gestochen.

T: Oh.

K: Aber ist schon von Samstag, aber das fängt immer wieder an zu jucken. Jetzt geht's.

T: Das ist auch interessant, können wir uns gleich noch angucken die Hummel.

-Lachen-

T: Das machen wir gleich, erst mal das...

K: Häh? Hummel gucken, blödes Vieh.

T: Hat sie dich gehört, deine Mutter?

K: Ja

T: Was sagt sie?

K: Ja so wie immer, sie sagt immer, das müsste sie.

T: Dann soll sie mal zeigen, wieso sie das muss.

K: Ja, das verstehe ich auch nicht. Zeig mal, also, Mutter. Dann zeig mal, warum musst du mich permanent, oder alles in deiner Umgebung versuchen permanent deinen Gesichtspunkten anzugleichen?

T: Du bist aber nett.

K: Ja, also.

T: Nee, wirklich.

K: Ich weiss nicht, wie ich das ausdrücken soll. Sie hat dann eine Meinung, Einstellung, Vorstellung und dann kann das nicht irgendwie oder ähnlich sein, dann muss das ihren Vorstellungen entsprechend sein. Das kann man auch böse ausdrücken?

T: Ist es denn nicht, dass sie deine Tyrannin ist?

K: Tyrann, ja, das ist gut.

T: Was ist da für ein Gefühl? Hast du das Gefühl, sie spielt sich als Tyrannin in der Familie auf? Oder ist sie nur jemand, der die Familie nach ihren Vorstellungen nur ein bisschen dirigiert?

-Lachen-

K: Nee, Tyrann.

T: Sag es ihr mal.

K: Ja da kommst du mir eher wie ein Tyrann vor, da ist nicht, -ja stimmt.

T: Frag mal, wann sie zum Tyrannen geworden ist.

K: Sag mal, wann bist du zum Tyrannen geworden?

T: Das weiss sie nicht.

K: Nee.

T: Stimmt das? Guck mal in ihre Augen.

K: Ja ich kann die sehen, aber ich seh da nichts drin.

T: Kein Ausdruck?

K: Ja jedenfalls kein Ausdruck, der mir sagen könnte, seit.

T: Nee, das nicht, aber was ist da für ein Ausdruck? Weiss sie es wirklich nicht oder ist sie verwirrt, ist sie böse, ist sie traurig, ist sie bockig, was ist sie?

K: Nee, so gar nichts. Ich habe sie einfach nur als junge Frau gesehen.

T: Ja ok, sei da. Was ist da als junge Frau? Wie geht es ihr, was hat sie für Vorstellungen?

K: Weiss ich nicht.

T: Wo ist sie denn da?

K: Was mir jetzt noch weiter einfiel, da ist sie aber noch ein Kind.

T: Ja gut.

K: Und aus so Erzählungen von ihr, wo sie jung war, nach dem Krieg und dass die Schule halt jahrelang ausgesetzt hatte und so. Und alles, was sie da sagt ist, dass sie immer ganz hervorragend funktioniert hat.

T: Ja, guck dir das mal an.

K: So empfinde ich das. Also sie war besonders gut in der Schule und besonders aufnahmefähig und hat es besonders schnell verstanden und besonders viel geübt.

T: Und was ist da? Was siehst du?

K: Weiss ich nicht. Vielleicht ist ihr aufgefallen, dass sie ein Streber ist.

T: Guck mal was da ist, welches Bild jetzt kommt.

K: Ja das weiss ich jetzt nicht, ob das von mir ist, oder.

T: Das ist egal, guck mal was da ist.

K: Ja was du eben sagtest mit der Schwester eben. Da musste sie ja auch perfekter sein als sie selbst.

T: Sag es ihr mal.

K: Ja. Du musstest, was weiss ich, du musstest deine perfekte grosse Schwester sein eben.

T: Was sagt sie?

K: Ja nichts weiter. Das das eben so war. Ja stimmt.

T: Schau mal in ihre Augen, was siehst du da?

K: Sie wirkt auf mich sehr aufmerksam.

T: Sag es ihr mal.

K: Also aufmerksam, dass sie versucht, ihrer Rolle gerecht zu werden.

T: Frag sie doch mal, wie das für sie ist. Diese Rolle zu haben überhaupt. So perfekt sein zu müssen.

K: Ja wie ist das für dich? Ja was weiss ich, deine grosse Schwester zu sein. Perfekt zu sein? Ich weiss nicht, ob sie dass ausdrücken kann, weil sie ja noch so klein war, von Anfang an. Schwierig halt, anstrengend.

T: Das sagt sie so oder das ist das Gefühl, was du hast?

K: Ja genau.

T: Und sie hat es niemandem gesagt, dass es schwierig ist und anstrengend? Oder hat sie das mal ihren Eltern gesagt?

K: Nein, das glaube ich nicht.

T: Fändest du, sie sollte das mal tun?

K: Ja, weil mir scheint, sie hat diese Rolle ja weiter gespielt bis zuletzt.

T: Dann sag es ihr doch.

K: Ohne es anzusprechen. Oder das vielleicht sogar als Problem zu erkennen überhaupt.

T: Ja, dann versuch es mal. Lass doch mal ihre Eltern da sein.

K: Ja

T: Wie reagieren die auf die Kleine?

K: Ja, sie haben die eben, weiss ich nicht, als sie noch klein ist, halt lieb im Arm irgendwie.

T: Gut, dann sag deiner Mutter, die soll denen mal sagen, wie es ihr geht.

K: Ja, sag mal Oma und Opa wie es dir geht mit dem Gefühl für –ja eine andere Aufgabe, eine andere Position zu übernehmen, die nicht deine ist.

K:*lacht*. Ja mir ist gerade aufgefallen, dass ich das genauso schon mal gesagt habe eben. Dass ich was anderes machen soll, als ich eigentlich müsste.

T: In deinem Leben?

K: Ja. Ist ja wohl noch nicht Hopfen und Malz verloren. *Lacht*.

T: Natürlich nicht. Das kannst du ihr übrigens direkt sagen.

K: Was denn?

T: Der Kleinen. Sie soll das jetzt mal schnell regeln, damit du das in deinem Leben auch regeln kannst. Nein, guck mal was du sagen willst.

K: Das wäre ja ganz schön geschickt, dann passiert das alles nämlich gar nicht und fertig.

T: Ja, das ist das Ziel, so verrückt das klingen mag.

K: Ja. Ja dann sag ich ihr das lieber, dann weiss sie das ja schon.

T: Guck mal, ob sie alles schon gehört hat, manchmal sind die so die Innenweltgestalten, mal nett...

K: Ja doch, sie hat das schon mitbekommen.

T: Wie reagiert sie denn?

K: Ja, ich habe das Gefühl, im Moment ist sie einfach sehr erstaunt. Also eher so: Das bin ich?

T: Ja. Endlich guckt mich mal einer an.

K: Ja genau.

T: Und was ist da jetzt?

K: Ich habe gerade darüber nachgedacht, dass ich ihr auch wünsche, dass sie auch ein bisschen Ruhe findet in der Situation.

T: Dann sag ihr das mal.

K: Als kleines Kind. Sie ist ja dann genauso allein.

T: Klar, natürlich. Sag es ihr.

K: Ja, ich wünsche, dass du für Momente das Gefühl loswerden kannst, jemand anders sein zu müssen, sondern auch die Liebe und Geborgenheit für dich selber von Oma und Opa zu bekommen. Für dich.

T: Wie reagiert sie?

K: Ich weiss nicht genau. Ich glaub, die ist traurig, aber irgendwo auch dankbar, weil sie die Chance ja noch gar nicht hatte.

T: Und die Chance bedeutet: Sprechen. Sie muss es wirklich sagen.

K: Was denn?

T: Ihren Eltern.

K: Ich bin mir aber jetzt nicht ganz im Klaren, was?

T: Dass sie ein eigenes Leben hat.

K: Ach so, ja.

Soll ich das dann auch so in Ich-sagen so für sie? Oder mir das jetzt vorstellen, dass sie das jetzt ihren Eltern sagt?

T: Wenn sie das sagt, dann sag du einfach laut, was sie für Worte benutzt.

Hör mal hin und sag es einfach. Was sagt sie ihnen?

K: Sie sagt ihnen vor allen Dingen erst mal das sie gar nicht weiss, was sie machen soll, weil sie die gar nicht kennt. Dieses Bild von ihr. Und sie sagt, sie bittet darum, dass sie sie selber sein darf.

T: Guck mal wie die Eltern reagieren.

K: Meine Grossmutter ist betroffen. Bei meinem Grossvater kann ich das nicht richtig erkennen, ob der auch betroffen ist.

T: Frag mal deine Mutter, ob das eine Sache zwischen ihr und ihrer Mutter war. Das kann natürlich auch sein. Dass der Opa sich da rausgehalten hat.

K: Ja das kann ich mir sogar ganz gut vorstellen, das ist ja dann, nee, quatsch, kann es noch nicht. Weil da war der ja noch da.

T: Frag sie einfach, frag, ob es wichtig ist, dass beide das ok geben.

K: Ja was meinst du? Ist es wichtig für dich, dass? Nee, ich glaube, es ist ihr wichtiger, dass es mit ihrer Mutter ok ist.

T: Ja. Was passiert denn da jetzt? Sprechen sie noch?

K: Nee, ich hatte nur jetzt das Bild von meiner Grossmutter im Kopf, ich hab da gar nicht drüber gedacht, jetzt.

T: Was ist mit deiner Grossmutter? Mit dem Bild was du von ihr hast? Und was hast du für eins?

K: Ja das Bild, das ich habe ist eher so, dass mit ihr problemlos war, alles. Das war jetzt interessant zu sehen, dass es da vielleicht doch Probleme, eben, wie gesagt, dass meine Mutter und sie Probleme haben konnten. Das ist überraschend.

T: Ja, sag es ihr mal.

K: Der Oma?

T: Ja

K: Ja, ich war sehr überrascht, dass offensichtlich da, dass du und Mutti grosse Probleme miteinander habt. Das war mir nie bewusst.

T: Was sagt sie?

K: Hmm. Garnichts.

T: Wie schaut sie dich an?

K: Sie hat gelächelt, mich angeguckt, aber nichts dazu gesagt.

T: Was war das denn für ein Lächeln?

K: Ja so, wie sie halt immer geguckt hat.

T: Also ein freundliches. Nicht auf dich jetzt herab oder so?

K: Nein, nein.

T: Dass es in Ordnung ist, dass du das jetzt gesehen hast. Da ist sie mit einverstanden, ist da nicht: Oh, Schreck oder so was, du darfst das alles sehen.

K: Hmm

T: Oder?

K: Ja, doch. Nee, was anderes habe ich da nicht gesehen.

T: Ok, dann gehe mal zurück zu deiner Mutter als sie klein ist, Ingrid heisst sie?

K: Ja.

T: Guck mal, wie es ihr geht, wenn sie jetzt gesagt hat: Ich möchte gerne Ich sein. Darf sie das inzwischen?

K: Ich glaube ja.

T: Frag sie mal.

K: Ja. Darfst du inzwischen du selber sein?

Ja, ich glaube ja.

T: Frage sie doch mal, was sie aus ihrem Leben macht, jetzt, wo sie sie selber sein darf. Das soll sie dir mal zeigen.

K: Ja, zeig mir mal, was du machst, wenn du machen kannst, was du möchtest.

T: Mit dieser neuen Ich-Qualität.

K: Das war irgendwie schon viel zu weit vorgegriffen, ich hatte die eben als Kind so, wie sie dann halt einfach spielt so wie sie will. Das war irgendwie die Vorstellung, die ich eben so hatte.

T: Dann bleib genau da! Super! Lass sie Kind sein, vielleicht durfte sie das auch nicht.

K: Ja, dachte ich mir so.

T: Was macht sie?

K: Ich habe das Gefühl, sie sitzt auf dem Boden und spielt halt mit Bauklötzen und fühlt sich wohl dabei und lacht, so in sich rein, so wie wenn man mit sich selbst beschäftigt ist.

T: Was passiert da jetzt?

K: Ja ich hatte mich dazugesetzt und mitgespielt.

T: Oh ja, fantastisch!

-Lachen-

K: Um sämtlichen Klischees jetzt gerecht zu werden...

T: Also ich hatte schon den Impuls, es zu sagen, aber ich habe mich zurückgehalten. Ich finde es gut, dass du es gemacht hast.

K: Es kommt noch viel schlimmer!

-Lachen-

T: Sag mal!

K: Ich hatte dann so die Assoziation zu meinen eigenen Töchtern und die war einfach superklein und ich habe sie in den Arm genommen und gedrückt und wie Kleine dann so zurückdrücken... Jaaaa!

T: Ich bin natürlich voll begeistert!

K: Ja, ich auch!

-Lachen-

K: Ich merkte das eben so. Nein, aber das war mir ein Bedürfnis, ich musste das halt tun.

T: Ja, das ist supergut!

K: Das hat ja auch supergut getan! Weil sie das auch als sie selbst bestätigt dann eben.

T: Ja.

K: Und ich konnte zeigen, wie das ist, wenn man Hilfe braucht, dass man die auch bekommt und wo ich dann eben oft meinte, die nicht bekommen zu haben. So war das eben.

T: Toll

K: Und was wir noch gemacht haben war fürchterlich; die Klötze durch die Gegend geschmissen.

T: Oh, ja!

K: Das war auch wichtig.

T: Ja!

K: Weil das eben nicht so in Ordnung und sauber und so war.

T: Ja. Ist die Oma dann gekommen oder die Mutter?

K: Nee, da ist gar keiner dann gekommen.

T: Und ihr fühlt euch gut und sicher?

K: Ja, da waren wir für uns.

T: Ja schön. Und was ist jetzt?

K: Nein, ich hatte nur gerade noch mal drüber nachgedacht. Das war gut.

Ja und ich hatte das Gefühl, dass sie dadurch auch ganz befreit lacht auch und wirklich auch Kind ist.

T: Lass doch mal deinen Klumpen da sein in der Situation. Frag ihn mal, wie er das findet, was da so gerade passiert.

K: Ja gut, aber der will sich gar nicht so richtig einstellen da.

T: Wie gross ist er denn?

K: Also ich habe gar nicht das Gefühl von Klumpen im Moment.

T: Sondern?

K: Nein, jetzt bin ich einfach entspannt.

T: Er kann sich auch verwandeln in Entspannung. Frag mal, ob er das gemacht hat.

K: Ja, ich glaube ja.

T: Kann er denn mal in dem entspannten Zustand eine Form annehmen?

K: Puh

T: Oder eine Farbe, ein Gas oder eine Gestalt? Oder ein Gefühl?

K: Ja was sich da direkt so ausgebildet hat war wirklich so, ja wie soll ich das sagen? Ist ja albern.

T: Also alberne Sachen liebe ich ja immer.

-Lachen-

T: Die sind immer so gut.

K: Ja ich hatte direkt so das Gefühl dass er sich rausbildet wie so eine Fee mit wallenden Gewändern und hell erleuchtet und auf uns herabguckt oder so.

T: Wunderbar! Darf diese Fee in dir sein, kannst du die integrieren?

K: Ja

T: Geht die an die gleiche Stelle im Bauch oder...?

K: Ja ich hatte mir die als Person so vorgestellt, sie verband sich einfach mit mir. So Kopf zu Kopf, Arme zu Arme...

T: Ah, ist das schön! Ja, spür das mal, wie das ist.

-Bandende-

K: So mit meiner Mutter zusammen, da ist das ja gekommen.

T: Ja

K: Und da muss ich erst überlegen, wie ich das ausdrücken soll.

T: Ja, lass dir Zeit.

K: Das ist ganz komisch. Echt schwierig auszudrücken. Also dass diese Gestalt und ich, als wenn wir die Situation wären. Ich kann, äh, doof. So als wenn ich es wie einen Würfel auf der Hand hätte. Aber das ist ich und bin ich und da kann auch gar nichts anderes passieren. Also so: Kontrolle drückt das irgendwie doof aus, dass ich jetzt die Situation kontrolliere, so meine ich das gar nicht mal.

T: Ich wiederhole mal deine Sätze, hör mal: Das bin ich. ??? Ich bin. Das ist total genial.

K: Hmm

T: Geniesse es ruhig.

T: Wo bist du?

K: Mir waren noch weiter noch so zusammen. Ich habe einfach an mich gedacht weiterhin und habe mich in verschiedenen Altern, Altersstufen gesehen.

T: Ja.

K: Und das war so, dass ich mir, ja, das klingt doof; als wenn ich mir Zuspruch gewährt hätte.

T: Ja. Und wie ging es dir dabei, dir Zuspruch zu gewähren?

K: Gut. Total faszinierend eben mit der Figur, wie die eben zu mir kam.

T: Kannst du mit der jetzt in Kontakt gehen?

K: Bitte?

T: Kannst du mit der Gestalt jetzt in Kontakt gehen? Hast du die präsent, kannst du mit ihr sprechen?

K: Ja, ich glaube ja.

T: Ja, ich glaube, ich habe das so ein bisschen vorgegeben, dass sie für Entspannung steht. Frag sie lieber noch mal.

-Lachen-

T: Also ich meine im Gespräch hätte ich das Wort benutzt. Frag sie einfach mal, wofür sie steht.

K: Also ich hatte, ja, das hat mich also sehr entspannt. Ja, aber...

T: Genau. Das hast du gesagt und dann habe ich gesagt, dann steht sie für Entspannung oder so.

K: Aber das war doch mehr, hatte ich das Gefühl, Energie.

T: Aaah!

K: Also mir kam das mehr vor, als wenn mich das komplettiert hätte. Ich hatte so das Gefühl, das war genau das, was mir so gefehlt hat. Und jetzt war ich ganz.

T: Genau, das passt doch. Toll!

K: Natürlich, das war auch super entspannend.

T: Ja, ja!

K: Also das hat mir Sicherheit gegeben, dadurch habe ich mich entspannt. Und als das dann wirklich dann, mit dem Moment, wo ich gesagt habe das kam zu mir, da war das dann irgendwie so.

T: Ja.

K: Also dann fühlte ich mich; just ab der Sekunde war das wirklich so wie angeknipst: so und jetzt fühlst du dich gewachsen. So vorher ohnmächtig und das war wirklich auffällig.

T: Das ist ja was ganz anderes.

K: Ja. Das war toll. Oder ist noch toll.

T: Ja, das ist deins.

K: Ja, jetzt müsste ich aber mal aufs Klo.

T: Ja, darfst du.

K: Ja, danke!

K: Ich überlege gerade, ob ich überhaupt noch mal soll. Weil das war jetzt so gut.

-Lachen-

T: Ja, warum?

K: Ja das ist ja irgendwie...*lacht*.

T: Es lässt sozusagen keine Wünsche offen für mich.

K: *lacht*.

