

Synergetik Session

„Selbstbewusstsein“

Tiefenentspannung

Kl: Ja, das ist ein Gang, in dem diesmal viele Türen sind. Und der Gang befindet sich in einem so rötlichem Licht, so ein bisschen wie nebelfarbenes Licht, also nicht so strahlend hell, so als wenn man in einer Kneipe sich befindet.

Th: Ah, ja, schummrig.

Kl: Ja, so. Aber dennoch kann man die Türen zur linken Seite, kann ich sie gut sehen. - *Hmm* -. Sind mehrere so wie Haustüren, in einem Haus, also einem größeren Haus, hintereinander. Und über jeder Tür ist so etwas wie ein Regenschutz gebaut.

Th: Ah, ja.

Kl: Die Türen sind weiß und haben so in diesem ... in der Tür selbst sind zwei Fenster eingelassen. Und es sind auch Messingklinken da dran.

Th: Die Fenster, sind die beiden, sind das wieder Klarglasfenster?

Kl: Ne, die sind so undurchsichtig, also geriffeltes Glas.

Th: Ja, so wie Badezimmerfenster.

Kl: Ja, so ähnlich. Ja.

Th: Ja. Aber keine Gitter.

Kl: Nein.

Th: Ok. Ja, also die sind alle links.

Kl: Die sind alle auf der linken Seite. Und auf der rechten Seite ... da sehe ich eigentlich nur Fenster aneinander gereiht. Also könnte man auch da so rausgucken aus den Fenstern.

Th: Ja.

Kl: Ja, sehe ich eigentlich wie in einem so, ja einem Tal hinein. Und ja, eigentlich kann ich wenig Einzelheiten erkennen, es ist, als wenn dieses... also ich schau so in die Tiefe hinein, und das ist aber so, als wenn ich in ein, ja auf eine Wiese blicke, die, wie gesagt, sehr tief liegt. Und es sieht sehr, sehr schön aus. Es sind auch Schmetterlinge da, fliegen. Ja.

Th: Ja, dann spür mal, wie so dein Impuls ist. Ob dich eine Tür besonders anzieht, ob du mal ins Tal hinein springst.

Kl: Ich glaub, ich geh lieber in das Tal hinein.

Th: Ja.

Kl: Ja, hmm. Das ist auch so, als wenn dieser Gang mit den Türen und den Fenstern so auf Holzpfählen gebaut ist. Und, wenn ich mir das so angucke, dann ist da auch an einem Pfeiler so was ... auch

wie eine so ganz schmale Treppe, die so runterführt. Also müsste ich durchs Fenster steigen. Ja. Oder mehr so was, wie eine Rutsche. Ja, Stufen sind das nicht richtig. Das ist mehr so eine glatte Oberfläche.

Th: Ja.

Kl: Ja, dann mach ich das mal. Ah, es muss richtig hoch sein, weil da habe ich so eine richtige Geschwindigkeit beim Rutschen.

Th: Achterbahn fahren oder Wasserrutschen.

Kl: Ja.

Th: Ab, in die Tiefen.

Kl: - *Atmet kräftig aus.* - Oh! So als ob ich auch so die Hände hochnehme. Wooh! Und ich lande so in einem Brunnen. - *Geräusche der Achterbahn werden eingespielt.* - Ich lande wieder in diesem Brunnen mit der Wassersäule.

Th: Aha. Ja.

Kl: Und dieser Springbrunnen mit der Wassersäule ist auch wieder sehr hoch. Er hat viel Schaumwasser so. Ja, und da gehe ich wieder drauf zu. Und gehe ich da auch wieder rein. Und das ist so das gleiche Gefühl so, wieder mitgenommen, mitgetragen zu werden in die Höhe. Und da oben auf der Wassersäule kann ich so einen Rundblick machen. Tja, da sehe ich in

irgendein riesengroßes Vogelnest hinein. So als wenn da, so als wenns fast ein Adler ist, der da drin sitzt. Da kann ich so ´raufgucken. Und irgendwie guckt der mich auch an. - *Vogelgezwitscher wird eingespielt.* - Und es ist so, als ob er auf mich zufliegen will und ich mich an seinen Füßen so festhalte. Als wenn der mich irgendwo hin tragen will. Ja, das macht der auch jetzt. Unter mir ist so ganz tief, ja immer noch dieses Tal. Aber es ist kein unangenehmes Gefühl. Also ich habe eigentlich keine Angst ´runter zu fallen. Und er setzt mich jetzt ab auf einen Felsen. Hmm. Es sind so zwei Felsen eigentlich, oder einer, der so ausgehöhlt ist. Und da sitze ich jetzt genau dazwischen. Es sind so links und rechts zwei, ja, zwei höhere spitze Steine, aber nicht ganz spitz. Da kann ich so meine Hände so ´raufhalten. Ja, nun sitz ich da.

Th: Hmm. Der Adler ist jetzt weg. Hat der dich da abgesetzt.

Kl: Der hat mich da nur abgesetzt. Und jetzt sitz´ ich da so, völlig alleine, so wie einsam und verlassen.

Th: Und das körperlich wahrnehmen?

Kl: Ja, auch nicht sehr angenehm das Sitzen so.

Th: Wo sitzt du denn da? Guck mal, spür mal. Sitzt du da auf irgendeinem Stein?

Kl: Ja, ich sitze so, es wie so eine... das ist so ...

Th: Wie eine Plattform?

Kl: Ne, das ist eigentlich nur so eine Vertiefung in einem Stein, in diesem Fels, da sitz´ ich drin. Und ziemlich scharfkantig sogar, irgendwie.

Th: Wie kleine Glasscherbenzacken.

Kl: Ja, so ... na, Glasscherben ... Ja, unangenehm, hart und so mit scharfer Kante irgendwie. Eigentlich möchte ich da weg.

Th: Ja, die Härte und der Stein, was dich dazu gemacht hat, in deiner Lebendigkeit, deiner Leichtigkeit... Zwei Säulen, frag die doch mal. Wofür stehen die denn. Was heißt das übertragen auf deine Verabredung mit deinen Eltern, da links und rechts so Elternteile. Was hat das mit deinem Thema zu tun, mit deiner Glashülle, mit deinem Herzen, der Härte. Spür mal was da bei dir ist, was dein Impuls ist.

Kl: Das ist so, als wenn das, was wo drauf ich sitze, dieses Harte, dieses richtig als wenn es so eine scharfe Kante hat, hmm, das ist auch so unangenehm wie dieses Glas.

Th: Kannst du es vielleicht damit aufschneiden? Oder frag mal die scharfe Kante,

wofür steht sie? Was hat sie für eine Bedeutung für dich?

Kl: Dass ich wach werden soll. Nicht einschlafen soll. So was wie: wenn du mich spürst, dann, dann ...

Th: Lässt du los.

Kl: Ja, irgendwie so, nicht müde werden.

Th: Die hält dich immer wach, piekt dich so.

Kl: Ja.

Th: Dass, wenn du wieder einschlafen würdest und loslassen, und dich richtig fallen lassen würdest, würde sie dich immer wieder erinnern, mit den Schmerzen, die sie dir verursacht.

Kl: Ja.

Th: Hmm. Schau mal, ob du das kennst, wenn du dich fallen lassen würdest. Du würdest in dem Vertrauen loszulassen, aufgefangen zu werden, gehalten zu werden. Damit du ständig wach gehalten: die Schärfe, die Kanten erinnern dich: bleib ständig wach und aufmerksam. Wie weiter? Ja, spür mal, wie dein Impuls ist. Wach werden. Wo von wach werden? Bis du eingeschlafen, oder was ist passiert?

Kl: Da sehe ich jetzt keinen Zusammenhang. Ich sehe jetzt so was wie Selbstbewusstsein, irgendwie.

Th: Ja, toll. Ja, lass es da sein.

Kl: So, als wenn mich diese scharfe Kante auch so rütteln oder ... ja einfach spüren lassen will, dass ich was für mein Selbstbewusstsein tun soll.

Th: Ja.

Kl: Und dann sehe ich so, ich kann meine Hände so links und rechts auf diese hohen - das ist so wie Zapfen ragen diese Steine so hoch - wo ich da drin sitze. Und wenn ich da so ´rauffasse, sieht das so aus, als wenn da ein Gesicht von meinem Vater und meiner Mutter drauf ist. Und es ist so, als wenn ich das wegdrücken will.

Th: Ja.

Kl: Und da taucht wieder dieses Selbstbewusstsein-Wort auf. Hmm. Ob sie mich irgendwie daran hindern?

Th: Frag sie mal. Oder frag das Selbstbewusstsein.

Kl: Ja, es scheint so zu sein. Ah, ja, immer, wenn ich irgendwas ..., eigentlich mach ich das immer, was sie mir beide sagen.

Th: Sags ihnen mal.

Kl: Wenn einer mir was sagt, mach ich das immer. Aber ihr fragt mich beide nie, ob ich das auch möchte. Also ich kann nicht diese eigene Entscheidung richtig treffen.

Th: Hmm, bist nur ausführendes Organ, so quasi.

Kl: Irgendwie lenken sie mich immer. Ihr lasst mir meinen eigenen Weg nicht zu. Sie schieben mich praktisch immer vorwärts.

Th: Ja, sags ihnen.

Kl: Und ich möchte eigentlich selbst ´was alleine machen. Ich hab so den Eindruck, sie machen mich damit so irgendwie unfähig damit.

Th: Sags ihnen mal. Schau sie mal an. Lass sie mal da sein vor dir. Sags ihnen mal. Geh in die Konfrontation.

Kl: Ja, ihr macht mich richtig unfähig, alleine zu entscheiden, oder meinen Weg alleine zu gehen. Ja, und dann habe ich immer so was wie, wenn ich dann meine was alleine zu machen habe ich da irgendwie kein gutes Gefühl oder bin unsicher.

Th: Ja, ja toll.

Kl: Das habt ihr mir so richtig damit mitgegeben. Und deswegen bin ich eigentlich nie so, wie ich vielleicht bin, sondern immer nur so, wie ihr mich gemacht habt.

Th: Ist das so auch mit deinem Verhalten heute?

Kl: Ja.

Th: Dass du es so machst wie die anderen, dass du dich eher zurückziehst, weils nicht stimmig ist, und weil du es auch nicht anders weißt? Oder auch nicht weißt, wie du es anders ausdrücken sollst?

Kl: Ja. Und dann denke ich auch immer, ich mach etwas falsch oder suche auch den Fehler dann immer gleich bei mir, weil ich mich so unsicher fühle. Und da taucht auch auf, dass das auch mit Schulfreunden so war.

Th: Lass mal eine Situation da sein. Guck, was da kommt mit Schulfreunden.

Kl: Ich möchte eigentlich, dass sie mich achten. Und irgendwie verstelle ich mich auch wieder ihnen gegenüber so ein bisschen.

Th: Sags ihnen. Sie sollen das wissen, dass du dich verstellst, dass du nicht mal du selbst bist.

Kl: Also, irgendwie schütteln, also nicken sie auch mit dem Kopf. Und das, vielleicht ist das auch der Grund, dass dann immer, dass sie sich von mir zurückziehen.

Th: Frag sie.

Kl: Zieht ihr euch deswegen von mir zurück? Ja, ich denke.

Th: Soweit sie spüren... Warum ziehen sie sich zurück?

Kl: Ich bin unsicher und ich hab Angst, dass sie irgendetwas erkennen von mir, was ihnen vielleicht von mir nicht gefällt.

Th: Merkst du, wie schwer es dir fällt, sie anzusprechen? Sag ihnen das mal.

Kl: Ja, ich bin immer unsicher, mich so zu zeigen, wie ich auch wirklich bin.

Th: Ja, nun gut, weil ich Angst habe, weil etwas an mir nicht gefällt oder nicht passt.

Kl: Ich hab´ Angst vor euch dann, dass ihr mich dann nicht mögt, ja. Und dass ihr euch dann eigentlich abwendet. Und irgendwie versuch´ ich mich auf euch einzustellen oder anzupassen, aber ihr spürt sicher, dass das nicht so ehrlich ist.

Th: Schau mal, wie sie reagieren, wenn du das alles jetzt so ehrlich sagst.

Kl: Erstaunt irgendwie. Aber sie wenden sich nicht ab. Sie drehen sich nicht von mir weg. Es ist so, als ob sie aussprechen: Ich brauche mich nicht verstellen.

Th: Wie fühlst du dich, wenn sie das so sagen?

Kl: Ja, es macht mich irgendwie ruhiger.

Th: Ja.

Kl: Ruhiger schon, und irgendwie taucht wieder

dieses Wort, was zwischen uns steht, also Selbstbewusstsein steht da wieder.

Th: Wie sieht das jetzt aus?

Kl: Also so, als wenn sie mir das so in einer Art wie ein durchsichtiger Ball, ist das Wort so dort eingeschlossen, als wenn sie mir das so zuwerfen. Sei Selbstbewusst.

Th: Kannst du den Ball auffangen? Spür mal, was passiert, wenn sie ihn dir so zuwerfen?

Kl: Ja, eigentlich, ich hab´ ihn und halte ihn auch ganz fest. So irgendwie vor der Brust hab´ ich ihn. Und wenn ich das so festhalte, es ist so wie eine riesige, ja durchsichtige Gummiblase, oder so. Und ziemlich schwer. Also, ich muss meine Arme ganz weit öffnen, um da ´rumzufassen.

Th: Wie diese Hüpfbälle?

Kl: Ja, so. Aber ich möchte es festhalten. Und ich halt´ es auch fest. Ja. Es ist eigentlich schön, es so fest zu halten. Und die stehen immer noch da. Gucken eigentlich mit guten Gesichtern dazu, mit so leichtem Schmunzeln. Und dann stehen links und rechts, tauchen wieder meine Eltern beide auf. Meine Mutter steht rechts.

Th: Wer hat ihnen den Ball zugeworfen?

Kl: Nein, das haben diese Schulfreunde gemacht.

Th: Ach so. Ah.

Kl: Also, die steh´n da noch so.

Th: Die haben sich mit deinen Schulfreunden abgesprochen?

Kl: Ja.

Th: Dann lass mal deine Eltern da sein.

Kl: Und das ist so, als wenn sie nach diesem Gummiball mit dem Wort Selbstbewusstsein greifen wollen. Und ich das aber total festhalte, also so ich... ne, den lass ich nicht los, den geb´ ich euch nicht.

Th: Mein Selbstbewusstsein.

Kl: Ja.

Th: Sucht euer eigenes.

Kl: Ja, irgendwie zucken sie mit den Schultern. Sie stehen jetzt ein Stückchen weiter weg, links und rechts, als wenn sie das so akzeptieren.

Th: Ah, ja.

Kl: Also, sie unternehmen zu mindestens jetzt da so nichts, um mir das wieder aus den Händen zu nehmen. Und ich will jetzt mit diesem Ball weitergehen. Das mache ich jetzt auch. Gehe ich irgendwie solche Straße ´runter. Sind dort links Häuser und rechts kann ich

eigentlich nichts ... Also es zieht mich zu keinem Haus hin. Ich gehe die Straße ´runter. Und es ist so als wenn ich auf irgend einen Mann zugehe, jetzt. - Schritte werden eingespielt. - Und es sieht bald so aus ... ja, der sieht so aus, wie mein ehemaliger Mann. Gott, ich weiß nicht mal, wie er heißt.

Th: - *lacht* - Ist ein gutes Zeichen. Ist egal, lass ihn da sein. Vielleicht kommts noch. Wir wissen ja, um wen es geht. Sag wie er ausschaut, wie er so auf dich wirkt.

Kl: Ja, er steht eigentlich da, und auf seiner rechten Schulter und in der Nähe seiner linken Schulter fasst seine Mutter an. Hans heißt er.

Th: Hmm, ja genau.

Kl: Und das ist so, als wenn ich ihm zeigen möchte, ja ich zeige ihm diesen riesen Ball mit dem Selbstbewusstsein darin. Und er staunt, macht so ein erstauntes Gesicht. Und es ist so, als wenn er mir was sagen will, aber so seine Mutter mit der Hand auf der Schulter bei ihm dirigiert, er soll da sich nicht vom Fleck rühren. Na, ja, da lass ich sie beide stehen und geh´ weiter.

Th: Sie scheint ihn gut im Griff zu haben. Ja, dann guck mal, wie er reagiert, wenn du weitergehst.

Kl: Ja, es ist so, als wenn er noch so die Hände noch so

nach ... als wenn er eine Bewegung auf mich zu macht mit den Händen, mich aber nicht festhalten kann. Ich habe auch gar nicht das Bedürfnis, da zu bleiben.

Th: Ja, sags ihm.

Kl: Nein, ich lass´ dich alleine. Ich geh´ jetzt weiter. Wo geh´ ich hin mit dem Selbstbewusstsein? Ich gehe diesen Weg immer noch weiter auf der Straße. Aber ich sehe kein richtiges Ziel. Also ich gehe ganz einfach nur, und halte immer diesen Ball mit diesem Wort fest.

Th: Ja, guck mal, ob du noch weitergehst oder ob du vielleicht Manfred ihn noch mal zeigst. Oder mal spürst, ob du den dein Leben lang vor dir hertragen willst, oder ob es nicht auch toll wär´, den zu integrieren in deinen Körper, dass du einfach das Selbstbewusstsein in dir spürst als immer so einen Ball da ´rumzutragen. Oder in wie weit der auch zusammen hängt jetzt mit deiner Glaskugel im Herzen u n d d e i n e m Selbstbewusstsein in der Kugel in der Hand. Spür mal, was da ist.

Kl: Wenn ich das so vor mir hertrage, dann habe ich so das Gefühl, dass es erst mal mir gut tut. Und als wenn diese Schicht, diese Glasschicht dünner geworden ist.

Th: Du zeigst wirklich mal dein Selbstbewusstsein, du bringst es in die Welt.

Kl: Ja.

Th: Wirklich ganz sichtbar. Nicht schlummernd nur in dir.

Kl: Ja. Und dem Manfred würd´ ich das schon gerne ...zeige ich dem mal.

Th: Super, genau.

Kl: Steht eigentlich sehr riesenhaft vor mir.

Th: Vom Streichholzmann wieder groß geworden.

Kl: Und hat eigentlich ganz dunkle Sachen an. Und sieht da nicht sehr freundlich aus. Baut sich so ein bisschen wie breitbeinig vor mir auf, steht da so. Und ich zeig ihm das so, dieses Selbstbewusstsein. Und da verschränkt er seine Arme vor der Brust. Ja, und was soll das bedeuten? Was soll das heißen?

Th: Ja?

Kl: Ja, ich kann ihm das ruhig zeigen. Ja, und wenn ich das noch enger an mich ´ran nehme, also er lässt sich davon gar nicht beeinflussen oder beeindrucken. Ich denke, das ist viel besser, wenn ich das mehr in mich ´rein nehme, dieses Selbstbewusstsein. Also ich zeig ihm das, und er reagiert nicht drauf. Also es tut mir nicht weh. Es ist so wie, als ob er gar nicht mehr so sehr nah in diesem Moment scheint.

Th: Weil du dich abgeschnitten hast oder als Schutz? Oder was ist da, wenn du sagst, ich glaube, ich nehme es doch lieber in mich ´rein? Spür mal.

Kl: Ja, so als ob er mich nicht für voll nimmt.

Th: Ja, sags ihm mal.

Kl: Das Gefühl hab´ ich, dass du mich nicht für voll nimmst. Ja, er nickt auch. Und er verändert seine ganze Haltung vor mir auch nicht. Du drückst vor mir aus, dass ich machen kann, was ich will. Es beeindruckt dich nicht.

Th: Ja.

Kl: Ja, ja so sieht er das. Ja. Dann ist es einfach vielleicht das Beste, ich lass´ ihn so stehen da.

Th: Was willst du denn von ihm? Was willst du erreichen? Ich kann machen was ich will, es beeindruckt dich nicht. Was macht das mit dir?

Kl: Ich möchte, dass er mich ... so dass er mich mag, das möchte ich.

Th: Sags ihm mal.

Kl: Ich möchte, dass du mich magst. Was soll ich tun? Soll ich mich verändern? Also seine Körperhaltung ist immer noch so: ganz breitbeinig, aber immer noch diese verschränkten Arme. Und ich hab´ immer noch das

Gefühl, dass er nickt. Und ich steh´ da so immer klein noch mit diesem Selbstbewusstseinsball da. Ja, eigentlich möchte ich, dass er wenigstens gleich groß, ich möchte, dass wir gleich groß sind und uns gegenüber stehen. Und dass wir uns einander richtig klar angucken können und keine Größenunterschiede zwischen uns sind. Und irgendwie drückt der aus, ja, tu mal was dafür. Also ich fühl´ mich sehr klein ihm gegenüber. Und ich seh´ eigentlich keine Brücke irgendwie zu ihm oder keine Chance.

Th: absolut symbolischer Ausdruck. Ich meine, du wünschst dir, dass ihr beide gleich groß seid. Aber er steht da verschränkt vor dir, er zeigt dir, er nimmt dich nicht so ganz für voll und du sagst: soll ich mich verändern. Er sagt ja. Und du strengst dich an, aber es kann nicht sein, dass ihr gleich groß seid, wenn du ihn fragst, dass du dich verändern sollst. Er sagt ja. Er hat die absolute Macht. Und du kannst niemals gleich groß sein, wenn du ihn fragst, soll ich mich verändern. Er sagt ja. Sag´ mal, was hast du von ihm zu lernen? Wofür steht er ?

K l : Er hat Selbstbewusstsein und ich nicht.

Th: Ja. Obwohl du den Ball in der Hand hältst, spür´ mal, wie tief ist die Verbindung, wie tief es noch nicht in dir

ist. Du trägst es vor dir, aber du merkst, wenn einer wirklich selbstbewusst ist, genau die Qualität spürst du nicht in dir.

Kl: Ja. - *atmet schwer* -

Th: Fühl mal, wo du dein Selbstbewusstsein abgegeben hast oder was es zu tun gäbe, um diesen Ball in dich zu integrieren, ihn in dir zu spüren. Schau mal, welche Situation sich dir zeigt, was da passiert ist.

Kl: Eigentlich ist diese Situation, dass ich mich immer, ich möchte mich eigentlich jedem immer ... möchte für jedem was bedeuten oder kund tun... Indem ich versuche das zu machen ... irgendwas, für den anderen zu machen, bin ich nicht mehr so wie ich eigentlich selbst bin. Und so war das immer in jeder Situation. Bei Freunden war das so, Schulfreunden, und wenn ich irgendwie wieder einen Mann kennen gelernt habe, war das immer so, dass ich ihn immer verwöhnen wollte, damit Gutes tun, um zu zeigen, ich gebe dir was, und möchte dann von dir auch was haben.

Th: So wie Liebe und Anerkennung.

Kl: Ja. Und das ist immer wieder auseinander gegangen. Das, was ich gegeben habe, war für den anderen dann zu wenig, oder ... Ja, ich habe mir die Beine ausgereckt für den anderen oder für den, den ich gerne

mochte oder so und dann bin ich wieder enttäuscht worden. Ja, und warum bin ich immer wieder enttäuscht worden?

Th: Spür mal, ob das so was ist wie: in Beziehungen gehen kann man nur aus der Ehrlichkeit, in sich Substanz haben, sich entwickeln. Du hast immer versucht, dein Bestes zu geben, immer nur sich von seinen guten Seiten zu zeigen, nie deine Schwächen dir einzugestehen, deine Schattenseiten zu zeigen. Und so ist nie ein Gleichgewicht da. Du hast alles gegeben und hast eine Erwartungshaltung gehabt, und das ist so wie: das baut sich nicht aus sich heraus, aus deiner Ehrlichkeit und Stimmigkeit heraus auf, es ist eine Anstrengung. Und du gibst alles. Du renkst dir die Beine aus. Spür, was bei dir ist.

Kl: Es taucht wieder das Wort Selbstbewusstsein auf.

Th: Spür mal, ist das Selbstbewusstsein, du renkst dir die Beine aus, du gibst alles, du willst verwöhnen?

Kl: Nein, das ist nicht selbstbewusst.

Th: Ja, ja!

Kl: Und weil ich das nicht da habe, deswegen haben die mich sicher ...

Th: Frag sie mal. Lass die mal da sein, die du immer so

verwöhnt hast, wo du alles gegeben hast.

Kl: Ja, also ... ich denke, das war zu einfach, zu leicht für den anderen.

Th: Ja, sich nicht auseinander setzen.

Kl: Ja, das ist so. Das war zu glatt, alles.

Th: Zu leicht gemacht.

Kl: Ich habe es wirklich immer gegeben, damit keine Probleme entstehen.

Th: So wie Angst vor Auseinandersetzung, Angst vor Konfrontation.

Kl: Ja. Und sicher auch Angst, dass der andere mich dann nicht mehr mag.

Th: Abgelehnt zu werden, nicht geliebt zu werden.

Kl: Und dann sagt ... ja, so tschüs, ich geh´ wieder.

Th: Ja, die Angst vor Einsamkeit, vor Alleinsein. Genau das. Da bist du wieder am Punkt. Es geht um die Angst des Alleinseins und der Einsamkeit, hast du quasi alles gegeben, bloß nichts Negatives hinterlassen, dass es nicht irgendwo einen Punkt gibt, wo du angreifbar bist und nicht irgendeinen Grund, warum es dich zu verlassen gäbe. Und alles übertünchen, alles zu geben, immer wieder draufzugießen, immer, immer, immer ... Nur, dass du nicht sichtbar

wurdest, so wie du wirklich bist. ..

Kl: Ja.

Th: mit all deinen Stärken und Schwächen, einfach so. Da bist du wieder genau am Punkt wie mit deinen Eltern.

Kl: Ja.

Th: Was ist das, was die dir da eingebrockt haben? Du warst da, alles zu machen, alles zu geben, dass sie dich lieb haben.

Kl: Da sitzen sie beide vor mir auf einer Bank. Und ich steh´ vor ihnen. Ja, was habt ihr mit meinem Selbstbewusstsein gemacht? Wie krieg´ ich das jetzt? Ja, eigentlich, indem ich, also ich möchte schon die Verbindung zu ihnen haben. Aber trotzdem möchte ich, dass sie mich meinen Weg auch gehen lassen.

Th: Sags ihnen.

Kl: Also, ich lasse euch jetzt hier sitzen und will meinen Weg alleine gehen.

Th: Ja, spür aber auch, du machst jetzt wieder genau das, du gehst auf Distanz. Heute Morgen war ganz klar, die Kleine 4-, 5 jährige hat nur die Oma, du kannst tun, was du willst, du bist alleine, sie sind nicht erreichbar für dich, nur die Oma ist erreichbar und die haben dir nicht das gegeben, was du gebraucht hast, wie Liebe, Wärme und Geborgenheit. Und du hast dich immer

mehr zurückgezogen, da hat sich die Glaskugel um dein Herz gebildet, und die ganze Kälte. Und Lebendigkeit ist weggegangen. Du wirst hart und du wirst stolz. Und sie haben dir mit 6 noch gesagt, so, jetzt geh deinen eigenen Weg. Sie haben dir die Pflicht auferlegt, geh deinen eigenen Weg. Und du hast heute Morgen genau gespürt: ich war noch viel zu klein dafür und ihr habt mich um meine Lebendigkeit und meine Leichtigkeit betrogen. Und das hat mich hart gemacht. Ich hab´ mich zurückgezogen. Und das ist die Ursache für mein Abkapseln. Und jetzt sagst du wieder: ich will meinen eigenen Weg gehen. Und spür mal, ob da genau die Korrelation ist, dieses sich wirklich abzulösen in der Tiefe: für dich zu sorgen als Kind, sie absolut einzufordern, wie ein König da zu sein dass du dann diese Wärme spürst, die Liebe und Geborgenheit, dass sie erreichbar sind für dich. Und ab einem gewissen Punkt, wo du entscheidest: so, jetzt geh´ ich meinen Weg, zu sagen mit deinem Selbstbewusstsein: jetzt lasst mich los und gebt mir meine Freiheit. Aber erst die 16 oder 18 - oder wie immer auch alt - jährige. Aber nicht die 4 jährige oder 6 jährige. Das ist genau der Punkt. Das ist genau da, wo der Hase im Pfeffer liegt. Die Kleine braucht die Eltern, ob du es jetzt willst oder nicht. Hole die Kleine und frag sie. Und nimm es praktisch wahr: Kinder brauchen ihre Eltern.

Kl: Wenn ich jetzt diese Kleine sehe, sie sitzen wieder auf der Bank und die Kleine steht davor. Zwischen ihnen ist noch Raum frei. Und die gucken auch auf mich herab, weil ich so klein bin. Die Oma auch. Die Oma gibt mir die Hand. Und da spür ich, dass ich mich fest halten kann, und dass ich mich gut fühle dabei, also sicher fühle. Und meine Eltern sitzen immer noch, haben die Hände immer noch nicht ausgestreckt. Aber ich kann doch ihre Hände jetzt nehmen.

Th: Ja, mach mal.

Kl: Also, ich lasse die Oma nicht los, und ich ziehe die Oma immer mit, mit dieser Hand, und mit der einen Hand kann ich die Hand von meinem Vater nehmen. Das ist noch so, als wenn es noch so ein bisschen Widerstand da ist. Warum machst du diesen Widerstand? Ich möchte, dass du mir auch die warme Hand gibst. Ja. Mein Vater hat so eine große Hand. Und die kann ich aber doch jetzt anfassen. Meine Mutter, also die guckt auch noch ganz ernst. Und es ist so, als ob meine Oma und meine Mutter sich auch angucken. Und ich möchte eigentlich, dass diese Hand auch auf der Hand von meinem Vater liegt, wo ich schon bin.

Th: Sags ihr.

Kl: Mach es doch. Ist doch viel besser. Also, sie sitzt

noch so, als wenn man so die eine Schulter so wegziehen will. Und es ist aber so, dass die Oma jetzt die Hand nimmt von meiner Mutter und sie da jetzt so ´rauf legt. Ich sehe jetzt, dass mein Vater und ich die Hand so da drin habe und meine Mutter die Hand darauf legt. Das war aber schwer.

Th: Ja. Du bist ein kleines Mädchen, und was du für eine Anstrengung unternimmst, um die Hand von deinen Eltern ... und überhaupt: du lässt diese Oma nicht los. Widerstand ist da. Und die hältst du immer noch fest. Selbst, wenn du eine Hand genommen hättest und die zweite Hand losgelassen hättest, um deine Mama zu greifen, und da ist genau der Widerstand. Und guck mal, ob sich der Widerstand jetzt mal umsetzen kann, also eine Gestalt, ein Symbol. Schau mal, wie das Symbol aussieht, dieser Widerstand. Oder lass es mal als Mauer da sein, diesen Widerstand. Schau mal, wie er aussieht, der da zwischen euch noch ist, spür mal bei dir.

Kl: Ja, eigentlich scheint da wieder eine Glaswand zu sein. Die ist da. Die Glaswand ist da. Also, die Oma ist da. Und die Glaswand reicht so bis zu der Mutti hin und zu meinem Vater seh´ ich keine Glaswand. Und das ist so, dass jetzt drei Hände zusammen sind, vom Vater und mir. Also, die Oma hab´ ich angefasst noch. Und die

Glaswand ... so als würde sie verhindern, dass die Oma die Hand zurück nimmt.

Th: Ja, die Hand von dir zurück nimmt.

Kl: Ja.

Th: Nicht loslässt.

Kl: Ja.

Th: Ja, deine Oma hat dich los zu lassen. Ja, spür mal, frag mal diese Glaswand. Kann sie dir irgend eine Situation zeigen oder irgendwas, das wichtig ist? Oder spür mal, ob du sie noch brauchst, ob wir sie einfach wegsprengen, einschlagen?

Kl: Ja, das mit dem Wegsprengen finde ich schon gut, weil die Mutter auch von dieser Glaswand mit betroffen ist. Also, das ist auch so, als wenn dieses Stückchen Glaswand auch auf ihrem Arm, wo die Hand dran ist, im Prinzip, als wenns darauf drückt.

Th: Diese Hand, die zum Vater rübergeht oder die zwischen Oma und Mutter ist?

Kl: Ne, die Hand, die zum Vater und zu mir hingeht.

Th: Da drückt sie?

Kl: Ja, da drückt sie drauf.

Th: Dann spür mal, ob du diese Glaswand noch brauchst. Sie ist ja auch Schutz, sie bietet Schutz,

aber gleichzeitig Abgeschnittensein.

Kl: Aber, wenn sie weg ... ja, wenn sie weg ... Die Oma will mir ja auch andererseits nichts Schlechtes.

Th: Ja, aber du brauchst deine Eltern. Kinder brauchen Mama und Papa, ob du willst oder nicht. Und da kannst du dir zusammen bauen, was du möchtest. Du merkst ja, wie du dich anstrengst, wie du dich abmüht, das irgendwie zu konstruieren.

Kl: Ja, denn es ist wichtig, dass sie wekommt.

Th: Hmm, dein Herz ist in einer Glashülle.

Kl: Tja.

Th: Alles klar.

Kl: Weg damit.

Th: Ja, guck mal, wie du es machen möchtest, ob du jetzt mal so einen Vorschlaghammer da sein lässt?

Kl: Ja.

Th: Möchtest du es mal selber tun? Mit dem Dhyando die mal einschlagen? Oder sollen wir es symbolisch tun?

Kl: Ja, symbolisch, das ist gut.

Th: Ich geb´ dir einfach so einen Schlaghammer in die Hand. Kannst du einfach so

aufs Bett hauen, nur dich nicht hauen. Und wenn du dann den Hammer in der Hand hast, und wenn du dann loslegst, sagst du mir bescheid, wenn du das Ja dazu hast, sie einzuschlagen.

Kl: Ja, jetzt.

Th: Ja. - *lautes Glasklirren wird eingespielt* -

Kl: - *schlägt und schreit und weint* - Oh, Gott, ne. - *weint* -

Th: Ist sie weg? Schau mal genau hin.

Kl: - *weinerlich* - Da ist nichts mehr als diese Scherben da unten.

Th: Ja.

Kl: - *seufzt* - so schön - *weint, seufzt, atmet tief* - Jetzt kann ich eigentlich die Hand von meiner Oma wegnehmen. Sie steht jetzt da, wo die Scherben unten sind. - *atmet tief* - Ich hab´ ja auch immer so gestanden, dass ich so ... jetzt kann ich mich eigentlich richtig zu meinen Eltern umdrehen. - *atmet tief* - Ja, und den linken Arm kann ich jetzt auch nehmen und darauf legen ... auf die Hände.

Th: Legst du jetzt diese Hand wieder auf die Hand deiner Mutter?

Kl: Ja, wir sind doch zu dritt.

Th: Genau. Erst die Mutter, dann deine, dann ...

Kl: Und ich noch mal meine drauf. Ja, und dann fassen sie mich beide so an meine Hände.

Th: Spür mal, wie das für dich ist.

Kl: Ich bin jetzt ruhig ... so ... und eigentlich kann ich jetzt lächeln. Jetzt lächel ich beide an.

Th: Spür mal, wie sie reagieren, wenn du sie so anlächelst.

Kl: Die sind von der Bank ... so ... jetzt auf die Knie gerutscht ... oder auf die Knie gegangen. Also, wir sind jetzt so auf einer Höhe. Also, ich als dieses kleine Kind, und so, als wenn sie jetzt mit mir spielen würden, so, als wenn sie sich auf den Boden knien. Und das find´ ich eigentlich viel besser. Als sie vorher auf der Bank waren, waren sie zu hoch für mich.

Th: Ja, sags ihnen mal.

Kl: Ja, das tut mir richtig gut, jetzt. Jetzt seid ihr mir näher, viel, ja, ja, viel, viel näher. - *Musik wird eingespielt* - Und jetzt ist es so, dass sie sich, Vater und Mutter, mit den Händen umfassen, so mit einer Hand jeder und ich so in der Mitte, da zwischen ihnen, sitze. Also, ich sitz´ genau in der Mitte.

Th: Spür mal, wie sich das jetzt anfühlt.

Kl: So ... ja, wie geborgen zu sein.

Th: Spür mal, wo drauf du jetzt sitzt. Piekts am Popo?

Kl: Ne, gar nicht.

Th: Da hast du auch zwischen ihnen gesessen. Da war links auf dem Felsen und rechts Mama und Papa.

Kl: Ne, das ist mehr so, als wenn ich auf dem einen Oberschenkel und auf dem anderen drauf sitze.

Th: Nimm das mal wahr.

Kl: Weich ... und das passt sich so an. So also ...

Th: Wie für dich gemacht.

Kl: Ja.

Th: Wie die Klinke, wie die Messingklinke.

Kl: Ja, genau.

Th: Nur in lebendiger Form.

Kl: Ja.

Th: Wie wirken sie von ihren Gesichtern?

Kl: Sehr entspannt, so. Und irgendwie gucken sie sich auch beide richtig lieb an. Ja, so mit einem Lächeln im Gesicht. Und die Oma ist nur noch so mit dem Kopf zu sehen, so im Hintergrund ein bisschen. So, als wenn sie auf uns guckt. Und warm ist es.

Th: Spür mal in dein Herz.

Kl: Warm ist es auch und so, als ob es dünner geworden ist, viel, viel dünner geworden ist. Das, was jetzt da drum ist um das Herz, ist so was wie eine Schutzschicht, so, als wenn es noch so eine kleine durchsichtige Schicht ist. Die ist aber nicht mehr starr. Also so, als wenn man was einwickelt, was so ... als wenn der Inhalt dann davon so geschützt werden soll.

Th: Ist es denn jetzt noch eine Glashülle?

Kl: Ne, ne.

Th: Das Herz ist noch so offen, so sensibel irgendwie. Das braucht jetzt mal erst etwas zum Umwickeln, so zum Schutz, dass es aus sich heraus geheilt ist...

Kl: Ja, so. Es ist nichts Starres.

Th: Super.

Kl: Ah, das ist schön.

Th: Frag mal Mama und Papa, ob die jetzt so lange für dich da sind wie du sie brauchst.

Kl: Ja, sie nicken.

Th: Ob sie dich auch gehen lassen, wenn es soweit ist, dass du deinen Weg allein weiter gehen wirst? Mama und Papa braucht man eh immer.

Kl: Da steht Ok.

Th: Ja, kannst du es annehmen?

Kl: Ja, oh ja, sehr gerne nehme ich das an. Ja, es ist richtig schön.

Th: Spür mal, wie dein Ball jetzt ist, dein Selbstbewusstseinsball.

Kl: Der sieht so aus, als wenn er ... wie soll ich das sagen, als wenn er so verschmelzen will mit mir. Also, er ist hier, aber nicht mehr so voll, als wenn schon ein Teil von diesem Wort Selbstbewusstsein hier mit drin ist. Als wenn das so ´reingeht, so. So sieht das aus.

Th: Guck mal, ob du das einfach noch mal fließen lassen möchtest. Oder vielleicht noch eine Farbe für Selbstbewusstsein.? Spür´ mal, was für dich stimmig ist, jetzt.

Kl: Ja, eigentlich so eine Mischung aus grün und orange würde ich gut finden.

Th: Ja, lass es da sein. Nimm es dir. Im Universum ist ohne Ende davon da.

Kl: Dann lass´ ich jetzt die Farbe in diesen Ball so rein.

Th: Ja.

Kl: Und eigentlich könnte es dann so, da ein Teil mit mir so drin ist, da ´reingehen.

Th: Und dann spür mal, wie es sich so anfühlt mit dem grün-orange, mit dem

Selbstbewusstsein, nimm so viel wie du davon brauchst. Und lass es so lange fließen, bis es von selbst aufhört zu fließen, du ganz angefüllt bist - *Musik wird eingespielt* - Wenns langt, sagst du mir bescheid. - *Musik spielt eine Weile* - Bist du ganz angefüllt?

Kl: Ja. Es ist richtig ´rausgeflossen aus diesem Gummiball.

Th: Dann spür mal, ob du jetzt auch noch mal die kleine Evelin voll fließen lassen möchtest. Oder ob die damit jetzt auch zufrieden ist, jetzt so, wie es ist?

Kl: Ja, ich denke, es ist gut so.

Th: Und deine Eltern? Weil ich meine, die wollten es dir ja nehmen. Scheinbar haben sie es selbst dann auch nicht, wenn sie es dem Kind wegnehmen wollen. Brauchen die vielleicht auch noch ein bisschen Selbstbewusstsein?

Kl: Also, meine Mutter, glaube ich, eine große Portion. Ja.

Th: Der Papa, der ist ...

Kl: Der ist ein bisschen ... der ist selbstbewusster.

Th: Sonst frag ihn doch: Brauchst du auch Selbstbewusstsein? Er soll mal nicken oder schütteln mit seinem Kopf.

Kl: Doch, eine Portion möchte er wohl haben.

Th: Er war ja auch mit und wollte ...

Kl: Hmm.

Th: Da sind wir jetzt gar nicht bescheiden. Wo wir schon mal dabei sind, alle anzufüllen, dass die alle zufrieden sind mit sich und der Welt. Ok, dann lass doch noch mal das grün und orange für Selbstbewusstsein aus dem Kosmos über dein Scheitelchakra in deinen Körper fließen.

Kl: Hmm.

Th: Und dann spür´ mal, wo die Farbe bei dir austritt und wo du sie erreichst, so dass sie sich dann auch ganz auffüllen können. Beschreibe mal, wie das abläuft.

Kl: Also, mein Vater ist mehr in der Nähe des Kopfes und die Mutter ist mehr so ...

Th: Die ist auch gestorben?

Kl: Ne, beide noch nicht. Und die Mutti ist mehr so im Fußbereich so.

Th: Hmm, schön. Ist ja toll, dass sie beide leben. Die kriegen jetzt auch eine Portion ab. Und wo fließt es bei dir ´raus?

Kl: - *zeigt, wo es fließt* - Ja so und unten über die Füße.

Th: Ach so, da aus der Seite, da unten aus den

Füßen. Na denn, Feuer ab.
Lass es fließen.

Kl: Hmm.

Th: Lass es auch wieder so lange fließen, bis es von selbst aufhört zu fließen. Die ganze Portion. - *Musik wird eingespielt* -

Kl: Hmm. Ja, schön.

Th: Ja, wie wirken sie jetzt?

Kl: So als ob sie sich so wohlig fühlen, strahlen das auch so aus, so was von Zufriedenheit.

Th: Dann können sie dich auch leichter lassen, besser begleiten. Wenn sie selbstbewusst sind, können sie dir schon zeigen wie es geht, der Kleinen. Guck mal, ob die Oma nicht auch noch eine Portion braucht, weil die scheint mir auch nicht so selbstbewusst zu sein, wenn die nicht mal in der Lage ist, ihrem Kind und ihrem Schwiegersohn zu sagen: also wisst ihr, jetzt habt ihr dieses Kind in die Welt gesetzt, und jetzt habt ihr dafür da zu sein, habt für sie auch etwas mehr Verständnis ... und sie macht es zwar, aber auch ruhig mal einzufordern.

Kl: Ja, die ist auch immer so gewesen, dass sie alles gemacht hat, damit alle zufrieden sind, so, in diesem Sinne.

Th: Na, ja. Die Tochter hat sie ja auch nicht umsonst, nicht?

Kl: Ja, ja, ja.

Th: Spür mal - *lacht* - frag sie mal: Willst du auch noch eine Portion? Wir sind gerade so dabei.

Kl: Ja, ja.

Th: Schaden kanns nicht.

Kl: Nein.

Th: Gut, dann guck, ob du noch mal ... einfließen...

Kl: Wir lassen es noch mal so eine Bahn dahin fließen.

Th: Was verändert sich bei ihr?

Kl: Sie hat so einen Gesichtsausdruck wie, so wie lächeln, und sie hat immer so dunkle, sanfte Augen gehabt, als wenn die so strahlen, die Augen. Ja. Und ich glaube, auch so einen entspannten Gesichtsausdruck. Ja.

Th: So sanft, das kann ich auch, und ich kann trotzdem für meine Kleine da sein, so wie es sich ergibt.

Kl: Doch.

Th: Ja, spür mal, ob es da noch was für dich zu tun gibt. Oder ob du auch noch mal den Manfred, jetzt noch mal ...

Kl: Ne, den will ich nicht mehr ...

Th: Sag ihm: Wir treffen uns lieber noch mal.

Kl: Das machen wir ein anderes Mal. Das war so familiär, das war richtig schön. Ja, doch, ich denke ...

Th: Hmm.

Kl: Aber eine Rechnung haben wir noch offen mit dem.

Th: Sag ihm: Ich komme wieder Morgen früh, oder wann immer ... die nächsten Tage.

Kl: Ja. Das richte ich noch aus mit dir.

Th: Ja.

Kl: Das möchte ich, und das will ich auch.

Th: Und wir machen es. Dann machen wir es, wenn du das willst. Da gibts nichts.

Kl: Ja, gut.

Th: Ja, spür mal, wie deine Felsen jetzt aussehen, deine beiden.

Kl: - *lacht* - Die sind wie Gummi jetzt so, so weich. Also, ich könnte die auch so verändern, dass sie rund werden so. Dass sie nicht mehr so ragen. Es ist bald so wie Knete, so dass man daraus ... Und diese scharfe Kante, auf der ich gegessen hab', die kann ich auch glätten so.

Th: Ah, ja.

Kl: Ja. Es ist wieder so, als ob ich von dem Vogel wieder abgeholt werde.

Th: Wie sieht der denn aus? Ist es noch ein Adler, oder hat er sich irgendwie verändert?

Kl: Ne, das ist noch ein Adler.

Th: Ja gut. Raubtier.

Kl: Und kraftvolle Schwingen so. Sehr groß und so. Ich kann mich gut an seinen Füßen so festhalten.

Th: Du hast Vertrauen in ihn, seine Stärke und seine Kraft, seine Power.

Kl: Ja. Der setzt mich ... Wo setzt der mich denn ab? Ja, auf diese Wassersäule, da setzt er mich wieder ´rauf. Und eigentlich fliegt er noch nicht gleich weg. Er guckt erst mal noch. Und jetzt entferne ich mich wieder von ihm, weil ich ja wieder so runterrutsche in diese Wassersäule ´rein. Ich denke, ich gehe jetzt zu diesem Fenster zurück, aus dem ich gekommen bin. Ja. Und da kann ich in diesen Gang noch mal gucken, wo diese Türen waren, diese weißen Türen. Und irgendwie sieht es da nicht mehr so rötlich nebelig aus, sondern mehr so wie ... also die Farbe ist heller geworden, wie so ein leichtes rosa im Raum. Also es sieht deutlicher aus. Der Raum sieht klarer aus. Das ist gut so.

Th: Ja, dann guck mal, ob du da die Treppe hinaufgehst.

Kl: Ja, das mach´ ich. Ich lass mal diese Türen jetzt hinter mich oder hinter mir. Und die Treppe, die ich hochgehe ist nochmals Holztreppe wieder. Wieder mit so einem Holzhandlauf. - *seufzt wohligh* - Ja, ist noch mal richtig schön da oben so. Das ist wieder wie so eine Plattform, wo es auch so ein bisschen windig ist. Ja. Und schön so der Himmel zu sehen ist.

Th: Ja, spür mal, ob du da ein bisschen bleiben möchtest.

Kl: Ne, das reicht so.

Th: Das reicht so?

Kl: Ja.

Th: Ja, und dann guck mal. Und du weißt jederzeit, auch zu dem Familiären hinzugehen. Das genießen heute Abend, auch dich drücken lassen. Immer die kleine Evelin zwischen ihnen kuscheln, auf die Oberschenkel setzen. Und gar nicht so nachspüren lassen?

Kl: Doch.

Th: Mal da so ein Lied einspielen? Das ist immer schön. Nimm dir auch mal die Zeit für dich. Genieße. Fühl jetzt auch mal die Ruhe in dir, die Entspannung, die Zufriedenheit, dein Selbstbewusstsein, das sich

so noch mal ganz tief überall verankern kann, dass du gestärkt in den Abend gehen kannst.

Kl: - *Musik wird eingespielt* - Ja, das ist so, als wenn das lange Wort so von oben bis unten verteilt ist.

Th: Dann genieß das dann noch mal.