

Der Weg zur Freiheit, ist mit Mut zur Ehrlichkeit gepflastert.

Unerfüllter Kinderwunsch und Eierstockzysten

Klientin machte einen Therapieaufenthalt von 2 mal 3 Tagen im Kamala



Alter: 28 Jahre, verheiratet, unerfüllter Kinderwunsch

1. Session

Vorgespräch:

Myome in Eierstöcken und Gebärmutter seit vier Jahren ohne erkennbares äußeres Ereignis. Zweimalige OP und Behandlung beim Heilpraktiker waren erfolglos. Es wurde keine herkömmliche Psychotherapie gemacht.

Körperliche Symptome: Druck, manchmal Schmerzen, unerfüllter Kinderwunsch.

Session:

1. Tür: heller Raum, Licht, Sonne, angenehmes Grundgefühl. Plötzlich weint die Klientin: „Ich bin so alleine.“ In ihren Bildern taucht sie selbst als kleines Mädchen auf, es ist fröhlich, lacht.

„Das Kind kann nichts machen.“ Gefühl der Angst taucht auf: eine häßliche dunkle Gestalt. Bei Konfrontation guckt die Gestalt mitleidig, sie meint es nicht böse. Auf Impulse zum Herausfinden, wann die Gestalt entstanden ist, reagiert die Klientin mit Abwehr: „Ich kann mich nicht erinnern.“ „Ich will nicht.“

Die Gestalt des kleinen Mädchens ist noch im Bild, sie lacht, ist unbeschwert, verkörpert Freude und Lebendigkeit.

Klientin: „Ich kann nicht einfach nur da sein und nichts machen, ich kann mich nicht freuen.“ „Ich bin immer alleine.“

Die Klientin wird aufgefordert, mit ihrem Bewußtsein in die Gestalt des kleinen Mädchens hineinzugehen und aus ihren Augen die Angstgestalt anzuschauen.

So sieht die Angst schon nicht mehr so schrecklich und beängstigend aus, sie darf näher kommen. Die Angst erzählt, daß sie Liebe braucht und daß sie die Klientin vor irgendetwas schützen wollte. Ein Erlebnis, daß im Moment noch nicht erinnert werden kann.

Der Therapeut macht auf die Beziehung der Myome/Zysten zum Gebären, Kinderwunsch aufmerksam. Die Klientin möchte erst Kinder haben, wenn sie keine Angst mehr hat. Sie möchte eine gute und keine ängstliche Mutter sein. Jetzt wird die eigene Mutter ins Bild geholt und konfrontiert: „Du hast auch immer soviel Angst gehabt, du warst nicht

belastbar.“ „Du hast selber so viele Sorgen, da darf ich dich nicht mit meinen Problemen belasten.“ Klientin hat Schuldgefühle der Mutter gegenüber, inneres Mutterbild erscheint schwach, nicht belastbar, traurig. Klientin weint und läßt ihre Traurigkeit da sein.

Veränderung hinter der 1. Tür: Angstgestalt ist etwas freundlicher geworden. „Vielleicht können wir Freunde werden.“ Klientin verspricht dem kleinen Mädchen, auf jeden Fall wiederzukommen.

2. Tür: Dunkelheit, Chaos, keine Fenster, sehr unangenehmes Gefühl. „Ich möchte hier raus.“ Klientin weint. „Es ist keiner da.“ Bilder aus der Kindheit treten auf: wochenlanger Aufenthalt im Krankenhaus als 10-jähriges Mädchen. Eßstörung, mußte durch Infusion ernährt werden. „Meine Mutter kümmert sich nicht genug um mich, hat keine Zeit, ich darf sie nicht auch noch belasten.“ Klientin bekommt als Kind nicht das, was sie braucht, muß Rücksicht auf die Mutter nehmen. „Ich kann nicht Nein sagen.“

In ihren inneren Bildern kann die Klientin nichts einfordern, kann ihren inneren Gestalten keinen Widerstand leisten. „Ich habe Mitleid mit allen, kann mich in alle reinfühlen.“ Ihr fehlt die gegenpolige Eigenschaft, wie Abgrenzung, Selbstbehauptung, Nein sagen.

Die Myome/Zysten in ihrem Unterleib zwingen sie, zu reagieren. Selbst die Angst steht auf ihrer Seite. Ziel ist es, Chef in ihrem eigenen Unterbewußtsein zu werden, den inneren Gestalten gegenüber Nein zu sagen, Widerstand zu leisten und für ihre Bedürfnisse einzutreten. Dann ist dies auch in der Außenwelt möglich.

Fragen nach Sexualität: ambivalent-mal schön, mal eklig. Verdacht auf sexuellen Mißbrauch. Klientin hat da so ein unguutes Gefühl, kann sich aber an nichts erinnern. Es wird vereinbart, schrittweise weiter in dieses Thema vorzudringen.

2. Session

Vorgespräch:

Es kam viel ans Tageslicht, was ihr vorher nicht bewußt war. Sie wollte von ihrer Mutter mehr über Ereignisse in der Kindheit erfahren.

Session:

„Alles ist kalt, Wärme geht nicht in meinen Körper hinein“. Klientin kennt dieses Kältegefühl in ihrem Körper gut aus ihrem Leben.

Um nachzuschauen, woher dieses Kältegefühl kommt, werden die Zysten konfrontiert: „Ich will nicht mit euch reden, am liebsten nur loswerden.“ Zysten antworten, daß sie eine Berechtigung und einen Sinn haben. „Du hast uns selbst

bestellt.“ Als Körperreaktion zeigen sich bei der Klientin Schwindel (Fluchtreaktion) Zittern und Kältegefühl. Aufforderung des Therapeuten, das Körpergefühl möge sich in ein Bild umsetzen.

Klientin sieht sich als kleines Mädchen im Garten der Tante, weinend auf der Schaukel. Sie ist dort während der Trennung ihrer Eltern für ein halbes Jahr untergebracht. „Ich darf nicht weinen, sonst schimpft die Tante.“ „Tante du bist so kalt!“



Das Zittern des Körpers, als Ausdruck der ihr entgegengebrachten Gefühlskälte wird stärker. Der Körper der Klientin versucht, ein schon lange zurückliegendes Ereignis zu bearbeiten: Das Bedürfnis nach Wärme, in den Arm genommen zu werden. Wichtig ist, dieses Bedürfnis in den inneren Bildern nochmals auszudrücken, der Tante mitzuteilen, um die damals entstandene Spannung herauszunehmen. Der Klientin fällt dies sehr schwer. Sie wird immer wieder behutsam darauf zugeführt. Der Therapeut akzeptiert ihre Angst und ihren Widerstand, gibt ihr aber immer wieder Impulse, um Schritt für Schritt mehr auszudrücken: „Sag mal der Tante, was du von ihr willst, was du wirklich brauchst!“ - „Du, Tante, ich brauch Wärme, ich möchte in den Arm genommen werden.“ „Du weißt ja gar nicht, wie man mit einem kleinen Mädchen richtig umgeht.“

Das damalige Schockerlebnis des Alleingelassenwerdens von der Mutter und die mangelnde Wärme und Fürsorge der Tante wirken sich auch heute noch als starke Blockade aus. Die damit verbundenen Gefühle wie Wut und Enttäuschung können nur sehr schwer geäußert werden.

Der Therapeut gibt den Impuls, auch die Mutter mit diesen Gefühlen zu konfrontieren. „Warum hast du mich alleingelassen, du warst nie für mich da.“

„Meine Mami war nie meine Mami!“

Auch der inneren Mutter gegenüber bleibt die Klientin sehr zurückhaltend. Sie kann sich zwar verbal mit ihr auseinandersetzen, jedoch fehlt der damit verbundene Gefühlsausdruck. Deshalb bleiben die inneren Gestalten auch unberührt-kalt. „Mutter und Tante reagieren überhaupt nicht auf das, was ich sage.“ Diese Wechselwirkung wird somit auch der Klientin deutlich.

Der Therapeut stellt die Beziehung zu den Zysten erneut her. Die Möglichkeit, Kinder zu bekommen erinnert an all die

traumatischen Erlebnisse in der eigenen Kindheit. Als Abwehrreaktion hierauf werden die Eierstöcke funktionell ausgeschaltet. Die Zysten beinhalten die erstarrte Energie der Schockerlebnisse. Nur durch erneute Konfrontation kann diese aufgelöst werden.

Aufforderung des Therapeuten, den Vater herbeizuholen und ihm gegenüber auszudrücken, was sie fühlt. „Ich habe Angst, es könnte alles zusammenbrechen, wenn ich sage, was ich fühle!“ „Er will nicht hören, daß nicht alles in Ordnung ist.“ Hier wird deutlich, wie stark sich die Klientin eingeschüchtert fühlt, sie bleibt in der hilflosen schwachen Haltung des kleinen Mädchens. Diese drückt sich auch jetzt noch in der Konfrontation mit den Eltern aus. Es fehlen ihr die Qualitäten Mut, Selbstvertrauen, Aggressivität als Durchsetzungskraft und Selbstbehauptung. Um ihr den Zugang zu diesen Qualitäten zu erleichtern, wird sie aufgefordert, daß sich die aggressive Kraft in das Bild eines Löwen umsetzen soll. Dazu wird Löwengebrüll per Kassette eingespielt. Der Löwe ist groß und mächtig, wird als bedrohlich empfunden, er faucht die Klientin an. „Ich versteh nicht, warum du mich anfauchst, du mußt doch andere für mich anfauchen.“ Therapeut: „Es scheint so, als ob der Löwe nicht für dich da ist, sondern gegen dich arbeitet.“ „Ich hab das Gefühl, als ob keiner für mich da ist und als ob ich nicht das Recht hätte, jemanden darum zu bitten.“ Klientin ist traurig und weint.

Der Löwe als Ausdruck ihrer eigenen aggressiven Energie wendet sich gegen sie selbst (Autoaggression). Der Löwe ist eingesperrt, hat keine Ausdrucksmöglichkeit. Die Klientin selbst läßt dieser Energie keinen „freien Lauf“.

„Ich habe aber Angst, dich loszulassen, weil dann die meisten Leute weglaufen und eine große Veränderung in meinem Leben passiert.“ Auch hier wird wieder die Verbindung zu den körperlichen Veränderungen, sprich Zysten, deutlich. Sie zwingen zu einer Veränderung: Aggressionen adäquat ausleben, dann richten sie sich nicht gegen sie selbst.

OP-Aufschneiden-Selbstzerstörung wäre der falsche Weg. Die Klientin ist bereit, sich mehr mit diesem Thema auseinanderzusetzen - sich mit dem Löwen



zu konfrontieren. Bildlich gesehen bedeutet dies: Näher Herangehen, den Löwen streicheln, fragen, was er von ihr braucht

„Er braucht an der richtigen Stelle den Befehl, daß ich ihn loslasse, sodaß er sich ausdrücken kann“ Der Klientin wird der Konflikt bewußt: die Angst vor der Wildheit des Löwen und den Konsequenzen (Menschen wenden sich von ihr ab) oder ihn eingesperrt zu lassen und selbst von ihm angegriffen zu werden. „Ich würde dich gerne annehmen, Freunde werden, aber ein bißchen gehorchen mußt du schon.“ Der Therapeut macht deutlich, daß es nicht darum geht, jegliche Wut unkontrolliert herauszulassen, sondern um die bewußte Entscheidung. Kooperation mit dem Löwen heißt: bewußtes Einsetzen dieser Energie, die Wahl haben zwischen Ja oder Nein. Im Gegensatz zu der "eingesperrten" Energie, die gerade deswegen oft "unkontrolliert" zum Ausdruck kommt (plötzliche Wutanfälle, Amoklauf), ist man „Herrscher“ in seiner Welt.

Der Löwe ist bereit, ihr zu gehorchen. Er kann jetzt zur Stärkung ihrer Persönlichkeit zu einer erneuten Konfrontation mit dem Vater eingesetzt werden. Mit dem Löwen an ihrer Seite begegnet sie dem Vater: Er sieht jetzt ängstlich aus.

Die Wirklichkeit des Vaters wird sichtbar. „Du hast schon immer Angst gehabt, dich mir zu stellen. Dabei habt ihr mich klein gemacht, ich bin ängstlich geworden und

„ Ab sofort laß ich mich nicht mehr kleinmachen.“
(Entscheidungssatz)

hab mich nicht mehr getraut. Doch damit ist es jetzt endgültig vorbei.“

„Ich weiß, es ist gefährlich, aber ich will auch keine Zysten mehr haben.“ Sie sagt dann dem Vater alles, was sie sich zuvor niemals getraut hätte. Der innere Vater reagiert mit Verwunderung, Ängstlichkeit, ein Zeichen dafür, daß sich etwas geändert hat. Wichtig ist, dem Vater zu sagen, daß sein repressiver Einfluß nun nicht mehr wirksam ist, daß er keine Macht mehr über sie hat.

„Ich werde alles, was mich daran hindert, eine glückliche Familie zu gründen, aufarbeiten und ich werde es ganz sicher erreichen.“ Die bloße Präsenz des Löwen hat ihr geholfen, sich gegenüber dem Vater zu behaupten. Er mußte noch nicht einmal brüllen, sondern sie hat es selbst getan. Die Klientin verspürt körperliche Entspannung und fühlt sich gut.

3.Session: Mißbrauch/ Weiblichkeit

Vorgespräch:

Gespräch über damalige Trennungssituation - Verlust an Selbstwertgefühl, Vertrauensverlust - wird als Grundgefühl geankert. Die eine Zyste hatte ihr mitgeteilt, daß ihr Dasein mit dem Alleingelassenwerden in der Kindheit in Zusammenhang steht. Das Thema Vater arbeitet stark in ihr. Sie hatte vor ein paar Jahren erfahren, daß er mit Kindern sexuell verkehrt. Parallel zu diesem Zeitpunkt sind ihre Zysten aufgetreten. Es muß sich um

eine Reaktivierung eines Erlebnisses der Klientin handeln, das mit diesem Thema in Verbindung steht.

Session:

Nach der Tiefenentspannung werden die Zysten wiederum "eingeladen", um noch mehr über das "Geheimnis" ihres Daseins zu erfahren. Der Anblick der Zysten in ihren inneren Bildern ist nicht mehr so bedrohlich wie zu Therapiebeginn. Mittlerweile besteht eine wohlwollende Ebene der Zusammenarbeit. Das ist letztendlich das, was all unsere körperlichen Symptome von uns wollen:



Aufmerksamkeit, damit sie ihre Botschaft übermitteln können.

Der Therapeut gibt die Anweisung, daß ein Bild, eine Erinnerung oder eine Person auftauchen soll, das im Zusammenhang mit der Entstehung der Zysten wichtig ist. Körperliche Reaktion der Klientin: Schwindel, tiefes Seufzen, Angstgefühl. Sie wird aufgefordert, diese Gefühle nicht wegzudrücken, runterzuschlucken, sondern auszudrücken.

„Ich habe schreckliche Angst, ich will nicht sehen, was da auf mich zukommt.“ Ihr innerer Löwe (Mut, Selbstvertrauen) wird zur Unterstützung hinzugeholt.

„Ich seh einen großen Penis und Haare, habe das Gefühl, er würde mich erdrücken.“ Therapeut: „Spür mal, wie alt du bist? Was macht der Penis mit dir? Schau dir die Situation mal von außen an.“ (Als Beobachter ist es zuerst einmal leichter eine solche Szene wahrzunehmen).

„Ich seh ein ganz kleines Baby und jemand drückt ihm seinen Penis und Hoden ins Gesicht.“ Direktes Ansprechen der „Person“: „Wer bist du und was machst du mit dem kleinen Baby?“ „Das Baby ist doch noch viel zu klein, es kann sich nicht wehren.“

Um das Erlebnis noch stärker zu reaktivieren, damit sich die darin abgespeicherte Energie (entspricht der Energie der Zyste!) befreien kann, hält der Therapeut der Klientin einen Gegenstand an den Mund.

Wichtig ist, daß die Klientin in diesem Nacherleben all das ausdrückt, wozu sie damals keine Möglichkeit hatte: Wut, Panik, Angst, z.B. durch Schreien, Toben, Schlagen, Sich wehren. Dadurch wird das alte Bild: hilfloses, mißbrauchtes Baby transformiert und im Unterbe-

wußtsein die neue Information verankert. In den meisten Fällen erfolgt dies durch häufiges Wiederholen und immer tiefere Hineingehen in das Erleben.

„Ich bin doch noch so klein, das ist eine Riesensauerei, was du da machst.“

Je mehr die Klientin diese Energie ausdrückt, desto mehr entspannt sich in ihrem Unterbewußtsein, sichtbar an Körperreaktionen wie vermehrte Darmgeräusche. Die "Person" in ihren Bildern ist schon nicht mehr ganz so bedrohlich. Durch nochmaliges Provozieren und verstärktes Ausdrücken, verändert sich plötzlich das innere Bild. „Das Baby wehrt sich, der Mann kommt nicht mehr an es heran.“ Es geschieht eine Kopplung zwischen dem äußeren Agieren, dem sich Wehren und den inneren Bildern, d.h. wenn sie sich jetzt wehrt, wehrt sich auch das Baby. „Das Baby ist jetzt ruhig.“ Die Erfahrung des Sich-wehrens-Könnens löst aus dem Unterbewußtsein die alte Erfahrung.

Der Therapeut stellt die Frage nach ähnlichen Situationen in ihrem Leben. Es taucht ein Bild auf, wo sie als kleines Mädchen die Mutter und deren Freund beim Sexualverkehr erlebt. Aufgrund ihrer früheren Prägung empfindet sie auch diese Situation als gewalttätig, bedrohlich. Wieder ist direktes Ansprechen notwendig: „Hey, hörst doch auf damit, das macht doch keinen Spaß. Mir wird ganz schlecht davon, das zu sehen.“ Mutter reagiert ärgerlich, schickt sie wieder ins Bett. Wichtig ist hier, jetzt die neu gewonnene Erfahrung des Mißbraucht-worden-Seins zu integrieren. Der Therapeut gibt den Impuls: „Sag ihr, du hättest es deshalb nicht sehen können, weil du mal mißbraucht worden bist und diese Situation dich daran erinnert, aber daß du jetzt mit deinem neuen Bewußtsein auch weißt, daß Sex Spaß machen kann und in Ordnung ist.“

„Und eigentlich möchte ich ja nur, daß du dich um mich kümmerst und ins Bett bringst.“ Daraufhin verändert sich auch die Reaktion der Mutter. Sie bringt ihr kleines Mädchen liebevoll ins Bett. Die in dem ersten Erlebnis gewonnene Erfahrung wird somit in jedes ähnliche Erlebnis integriert und auf dieser neuen Veränderung baut sich jede weitere Veränderung auf.

Jetzt geht es darum, noch mehr über das alte Mißbrauchserlebnis zu erfahren und zu klären, inwieweit dies mit dem unerfüllten Kinderwunsch zusammenhängt. In den inneren Bildern taucht der Opa der Klientin auf. Der Opa hat eine Fratze und sieht scheußlich aus. Das Bild ist mit einem starken Angst- und Abwehrgefühl verbunden. „Ich finde dich scheußlich, habe Angst vor dir, weil ich nicht weiß, was du vorhast.“ „Warst du das, der mich als Baby mißbraucht hat?“ Der Opa nickt! „Ich kann das nicht verstehen, es kommt mir so dumm vor, daß ein erwachsener Mann sich an so einem kleinen Baby vergreift.“ Der Opa antwortet, daß die Oma mit ihm keinen Sex haben wollte.

An dieser Stelle ist es wichtig, auch die Oma mit einzubeziehen, sie wissen zu lassen, was der Opa mit ihrer Enkelin

gemacht hat. „Die Oma ist nicht schockiert, sie hat es gewußt und geduldet.“ Auch in der inneren Oma ist Energie dieses Erlebnisses abgespeichert. Es gilt auch diese Energie durch direktes Ansprechen und Ausdrücken der Gefühle zu befreien. „Ich finde, daß ist ne Sauerei, daß du das zuläßt, was der Opa mit mir macht. Warum tust du nichts dagegen, du erfüllst deine Aufgabe nicht, du läßt mich im Stich.“ Die Oma erwidert, daß es alle so machen in der Familie - nicht hingucken - totschweigen.

Therapeut: „Dann sollen auch alle in deiner Familie wissen, welche Auswirkungen das bei dir hatte, daß du dadurch krank geworden bist.“ Klientin holt ihre Familie herbei: „Ihr seid wohl völlig bekloppt, zu meinen, daß kleine Babys nichts merken oder vergessen, was ihr ihnen antut. Ich war dadurch 28 Jahre lang geschädigt, eigentlich müßtet ihr jetzt die Therapie bezahlen!“

Die Familie ist völlig verwundert, so etwas zu hören. Der Opa ist sehr geknickt, er schämt sich und es tut ihm leid, was er gemacht hat. „Er steht da wie ein Häufchen Elend, wie ein kleiner trauriger Junge.“ In der Gestalt des Opas zeigt sich also noch ein anderer Aspekt menschlichen Seins: er ist klein, traurig und bedürftig, während bisher nur der andere Anteil, derjenige, der "böse" ist und mißbraucht, in ihr gewirkt hat.

Therapeut: „Welche Qualität (z.B. Mut, Vertrauen, Liebe) braucht denn dieser kleine Junge, damit er in Zukunft so etwas nicht mehr macht?“ Die Klientin antwortet: Selbstliebe.

Nun läßt sie diese Qualität als Farbe in sich hineinfließen und achtet dabei darauf, in welche Körperteile die Farbe vermehrt hineinfließt. „Die Farbe fließt vermehrt dahin, wo ich Schmerzen habe und in die Zysten hinein. **Es macht ein angenehmes Gefühl der Wärme, der Bauch wird heller und die Zysten sind eingebettet in weißes Licht. Es ist ein Gefühl, wie Glück, Freude, Kindheit.**“

Nun läßt die Klientin die Farbe aus ihrem Körper zu der inneren Gestalt des Opas fließen, sodaß auch er ganz davon erfüllt ist. Auch bei ihm bewirkt die Farbe, die ja für die Qualität Selbstliebe steht, eine Veränderung: „**Der Opa sieht jetzt glücklich aus, sanfter und fröhlich.**“

Es hat auf der inneren Ebene eine Aus-söhnung stattgefunden. Mit dem intensiven Erleben dieses Gefühls wird die Sitzung beendet.

4. Session: Vater

Vorgespräch:

Klientin erzählt, daß sie sich emotional sehr gut fühle. Sie habe Gespräche mit ihrer Familie geführt, die wesentlich offener waren als bisher. Sie sei selbstbewußter und direkter gewesen.

Session:

Nach der Tiefenentspannung: Gefühl der Traurigkeit. In ihren Bildern taucht der Vater auf, der auch traurig aussieht.

„Ich weiß, daß du mich nur belügst, um mir nicht weh zu tun, aber das tut mir noch mehr weh als die Wahrheit. Mir

würde es besser gehen, wenn ich alles weiß.“

Hier geht es um die Tatsache, daß der Vater Kinder sexuell mißbraucht, die Klientin über Dritte davon weiß aber mit ihm noch nicht darüber geredet hat.

Der Therapeut fordert sie auf, dem Vater zu sagen, daß sie jetzt bereit ist für die Wahrheit und wenn er auch bereit ist, soll er dies durch ein Zeichen mitteilen, z.B. Hand heben bedeutet Ja, Hand senken bedeutet Nein! Daraufhin läßt der Vater seine Hand hin- und herpendeln, d.h. er ist noch unschlüssig in seiner Bereitschaft. Der Vater als Energieausdruck macht der Klientin deutlich, daß es noch irgendetwas in ihr gibt, was sie daran hindert, die Wahrheit hören zu wollen.

Therapeut: „Spür mal, wovor du Angst hast?“ „Ich habe Angst, daß ich dich dann verachte (*weint*). Ich wollte doch so gerne einen tollen, starken Papa haben.“ „Ich habe aber kein Recht, es zu fordern und trotzdem ist die Enttäuschung da!“

Der Innere Vater scheint diesen Konflikt zu spüren und glaubt, sich deswegen verstellen zu müssen. Therapeut: „Sag ihm, daß er sich nicht verstellen muß, aber daß es sein kann, daß du ihn dann verachtest.“

Genau das ist der Konflikt, die innere Spannung der Klientin. Wahrheit bedeutet: Verachtung, Schmerz, Enttäuschung. Genau deswegen will sie es nicht wissen. Auch das ist wichtig, wahrzunehmen und auszudrücken. Die damit verbundenen Emotionen, wie Wut, Enttäuschung, Schmerz müssen energie-

„Wenn du ganz klar hinschaust, darf er dich sogar belügen, weil jeder Mensch machen kann, was er will und du keine Macht über ihn haben kannst. Nur dadurch, daß du zeigst, was es mit dir macht, kannst du dazu beitragen, daß er sich anders verhält, aus eigener Entscheidung.“

tisch entladen werden, dann ist sie auch in der Lage zu akzeptieren, die Wirklichkeit so anzunehmen, wie sie ist. Therapeut:

Es geht letztendlich darum, die „Häßlichkeit“ der Wahrheit anzunehmen. Menschen zu verändern gelingt am besten, indem man sie so annimmt, wie sie sind und das, was dazwischen steht, wie Wut, Verachtung, wahrnimmt und ausdrückt. Erst dann ist Raum für andere Gefühle, wie Mitgefühl und Liebe.“

Klientin: „Ich will es aber nicht akzeptieren, es fällt mir so schwer, dir das zu sagen, ich habe kein Recht dazu!“
Therapeut: „Wer sagt, du hast kein Recht, welche Person taucht auf?“

Die Oma taucht auf, sie sagt :
„Man hat eben nicht das Recht, seine Meinung zu äußern.“



Hier wird deutlich, wie stark solche Mustersätze im Unterbewußtsein verankert sind und unser Verhalten bestimmen (Prägung.) Sie können jedoch glücklicherweise wieder aus dem Unterbewußtsein „rausgeschmissen“ und durch

neue ersetzt werden. Der Therapeut gibt die Anweisung, die ganze Familie kommen zu lassen und eine Art Ansprache zu halten, dies entspricht einem Ritual mit starker Wirkung auf das Unterbewußtsein:

„Diese Sätze haben ab sofort keine Wirkung mehr, sie sind hiermit aufgekündigt. Ich möchte dem alten Familienbild nicht mehr entsprechen, ich werde ab jetzt nicht mehr so weitermachen, sondern das allgemeine Schweigen brechen. Ich werde ab jetzt meine eigene Meinung sagen und jeder in der Familie hat auch das Recht dazu, wenn es auch mal weh tut und dann hat auch jeder das Recht zu weinen und zu toben.“

Die Klientin installiert somit in ihrem Unterbewußtsein eine andere Gesetzmäßigkeit. Die inneren Gestalten richten sich nach anderen Regeln, eine neue innere Ordnung ist entstanden. Alle Familienmitglieder außer dem Vater sind bereit, die neue Ordnung zu akzeptieren. Dies wiederum zeigt deutlich, daß der bestehende Konflikt mit dem Vater noch nicht gelöst ist. Die Klientin gibt ihrem Unterbewußtsein die Aufforderung, ihr noch mehr Bilder zu zeigen, die etwas mit diesem Thema zu tun haben. Sie sieht sich als 15-jähriges Mädchen mit großer Brille: „Ich hab sie gehaßt diese Brille, wollte sie unbedingt

Therapeut: „Stell dir mal vor, deine Augen könnten jetzt sehen, dann gibt es zwei Möglichkeiten: Du siehst, daß die Menschen dich lieben oder aber sie lieben dich nicht. Das ist ein Risiko, aber es bedeutet die Welt so wahrzunehmen, wie sie ist, denn die Welt ist so, wie sie ist, egal ob du die Augen zumachst oder auf!“

loswerden.“ Therapeut: „Frag mal deine Augen, was sie nicht sehen wollten.“ Klientin: „Die Lieblosigkeit der Menschen.“ Das Geheimnis ist letztendlich, dich selbst so zu akzeptieren, so zu lieben, wie du bist (das entspricht dem Thema des Vaters: sich verstellen als Überlebensstrategie). In Bezug auf die Augen bedeutet dies, erst wenn die Klientin bereit ist, alles anzuschauen, wie es ist, sozusagen die Augen nicht zu verschließen, dann erhält sie auch ihre volle Sehkraft wieder. Der Klientin ist diese Tatsache jetzt bewußt und sie ist bereit, weiter daran zu arbeiten.

5. Session: Frau-Sein

Session:

Begegnung mit der inneren Frau am Meeresstrand: „Meine innere Frau ist locker und beschwingt, aber auch ein bißchen bedrohlich. Sie steht ganz nah mit verschränkten Armen vor mir.“ Durch direktes Ansprechen: „Du siehst etwas bedrohlich aus“, löst sich die körperliche Spannung der Klientin. Die innere Frau erwidert daraufhin: „Ich hab's dir doch schon so oft gesagt, du brauchst einfach nur LOSZULASSEN!“

Der Therapeut gibt die Aufforderung, sich von der inneren Frau in das "Land des Loslassens" führen zu lassen.

Die Klientin sieht sich auf einer Party mit vielen Menschen „Ich fühl mich so unter Druck, eine innere Spannung, was soll ich tun, wo geh ich hin, mit wem rede ich?“ Die innere Frau zeigt ihr, welche Grundhaltung/Energie in ihr ist, d.h. ständiger Drang, etwas tun zu müssen, Kontrolle haben (also vorwiegend das männliche Prinzip).

Bei der Lernerfahrung geht es jedoch gerade um das Gegenteil, nämlich das Weibliche Prinzip: Loslassen, Hingabe, Geschehenlassen (verkörpert durch die innere Frau).

Therapeut: „Laß mal dort auf der Party deine innere Frau auftauchen und nimm mal aus ihrer Sicht die Party wahr.“ „Sei mal diese Energie.“

Klientin weint: „Ich habe so große Sehnsucht danach, aber es fühlt sich so fremd an, als ob es nicht ich bin.“

Es ist der Teil in ihr, der lange Zeit nicht erlaubt war, nicht angenommen wurde.

Therapeut: „Was würde sein, wenn du diesen Teil mehr in dein Leben einbringen würdest?“ „Ich muß immer aufpassen, sonst könnte etwas Schlimmes passieren.“

Dies ist noch die alte Grundhaltung des Mißbrauchserlebnisses. Die innere Frau gibt hier den Hinweis, Schritt für Schritt umzulernen, aus dem alten Erlebnis die Erkenntnis zu ziehen: Die Spannung ist zwar immer mal wieder noch da, aber jetzt kann ich ganz bewußt loslassen, nicht aufpassen, weiblich sein (Umsetzen des Gelernten ins Leben).

Vor der Bearbeitung des Mißbrauchserlebnisses war ihr dies überhaupt nicht möglich, weil unbewußte Mechanismen ablaufen. Jetzt kann sie sich immer mehr erlauben, zu entspannen, ihre Weiblichkeit zu leben. Hier ist es hilfreich, die Klientin das Gefühl des Loslassens erst einmal in sich kennenlernen zu lassen und intensiv zu spüren.

Therapeut: „Gibt es eine Instanz in dir, die dich das Gefühl des Loslassens mal spüren lassen kann?“ „Mein Mann taucht auf, wir sind auf einem lauten Rockkonzert. Wenn es laut um mich herum ist, kann ich mich selbst besser spüren, mehr in mich gehen.“ Ein neues Bild vom vorhergehenden Abend taucht auf: Sie war Zigaretten holen und mußte an einer Gruppe von Männern vorbei. „Ich hatte so ein unangenehmes Gefühl im Bauch, so als wollten die etwas von mir, aber ich habe in meiner Vorstellung geschrien und mich gewehrt und bin so ganz gut an ihnen vorbeigekommen.“ Sie hat somit in einer echten Situation die Lernerfahrung aus dem Mißbrauchserlebnis angewandt. Die Qualität des sich verteidigen könnens entspricht dem männlichen Prinzip, was sie in der Vergangenheit vorwiegend gelebt hat. Jetzt, durch Auflösung des Mißbrauchserlebnisses kommen mehr weibliche Energien hoch, was zuerst einmal an Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein erinnert. Das Schockerlebnis zwingt sie, sich ganz intensiv mit dem Thema Weiblichkeit auseinanderzusetzen, (Lernaufgabe der Seele). Der Klientin wird bewußt, daß sie auch im Bereich der Sexualität mehr den männlichen Part

übernimmt. Der Therapeut gibt die Anregung gemeinsam mit ihrem Mann zu experimentieren und die "Rollen" zu wechseln. Auch der Partner ist in dieses Wechselspiel der Energien involviert. Wenn sie den weiblichen Part übernimmt, hat er die Möglichkeit, mehr seine männliche Energie zu leben. Dies bringt oft große Veränderungen in der Beziehung mit sich.

Der Therapeut fordert die Klientin auf, in ihren inneren Bildern mit ihrem Mann zu schlafen und dabei ganz in ihrer Weiblichkeit zu sein: „Spür mal, wie es sich anfühlt, getragen zu sein, loszulassen, sich hinzugeben!“ Zusätzlich läßt sich die Klientin die Energie Weiblichkeit als Farbe in den Körper fließen. Ein angenehmes Gefühl von Wärme entsteht. „Ich bin eins mit meiner Weiblichkeit.“

6. Session: Blitze

Vorgespräch:

Sie hat immer mal wieder Bauchschmerzen, die laut ärztlicher Diagnose nichts mit den Zysten zu tun haben, sondern oh-ne organische Ursache eine rein funktionelle Darmstörung sind. Da ist anscheinend noch etwas „Unverdautes“ in ihr, was noch bearbeitet werden muß.

Session:

Nach der Tiefenentspannung soll der Bauch sein "Anliegen" in Form eines Bildes oder einer Botschaft ausdrücken. Die innere Frau taucht auf und will sie in ihre Welt mitnehmen. „Ich hab ein mulmiges Gefühl, wenn ich da jetzt mitgehen soll, es ist meine Schwierigkeit, die Kontrolle loszulassen.“ (Thema Weiblichkeit)

Therapeut: „Spür mal, ob du Vertrauen haben kannst und laß die Instanz in dir hochkommen, die für Vertrauen steht.“

„Eine Blumenwiese taucht auf, da ist alles so angenehm, spielerisch. Ich fühle mich geborgen.“ Die Klientin wird aufgefordert, dort auf der Blumenwiese dieses Gefühl des Vertrauens tief in sich aufzunehmen, sich damit vollzuatmen, um anschließend mit der inneren Frau gehen zu können. „Ich weiß, was sie mir zeigen will, es ist so viel Schönes, was mich erwartet, aber ich habe gleichzeitig soviel Angst und so viel Sehnsucht danach.“

Durch Aussprechen dieses Dilemmas verändert sich der Zustand der Spannung und sie sieht sich jetzt als Schauspielerin auf einer Bühne: „Ich spiele gerade ein Stück und fühl mich ganz toll dabei, weil ich ganz viel Vertrauen in mich habe und dadurch so sein kann, wie ich bin: ohne Angst. Es ist ein wunderbares Gefühl und auch die Zuschauer sind begeistert.“ Hier handelt es sich wahrscheinlich um das Wiederefinden von verschütteten Fähigkeiten und Talenten, die früher durch die Angst blockiert waren. „Ja, ich hatte als Kind schon die Phantasie, daß ich sowas kann.“

An dieser Stelle ist es interessant und bereichernd, eine Zeitreise zu machen, um Parallelen aus früheren Leben aufzudecken. Während einer Synergetik-Sit-

zung können die Ebenen leicht gewechselt werden und ein Past-Life-Erlebnis als energetischer Ausdruck im Unterbewußtsein sichtbar gemacht werden. (Im Unterbewußtsein existiert keine Zeit, alles ist gleichzeitig vorhanden). „Ich seh einen Westensaloon, eine Bar, Leute an Tischen, Musiker. Ich arbeite dort als Sängerin und Tänzerin, es erfüllt mich sehr, was ich da mache, ich gebe mich ganz dem Singen und Tanzen hin.“

„Ein paar Jahre Später sehe ich sowas wie ein Erdbeben, Häuser brechen zusammen, ich helfe anderen Menschen in den Trümmern. Ich fühle mich immer noch sehr kraftvoll und ohne Angst.“ Die Klientin wird auch hier aufgefordert, das "damalige" Lebensgefühl von Vertrauen, Stärke und Lebensfreude nochmal ganz bewußt in sich aufzunehmen. „Es sind zwei Arten von Energie, die erste fließt in den ganzen Körper wie die weibliche Energie (Loslassen, Hingabe), die zweite ist eher so eine harte Energie, sie fließt vorwiegend in meine Augen.“

Therapeut: „**Stell dir mal eine Landschaft mit Felsbrocken vor, und schau mal, ob du mit den Augen Blitze aussenden kannst, die diese Felsbrocken spalten.**“

„**Ja, es geht!**“ Daraus wird ersichtlich, daß sie eine Kraft in sich hat, mit der sie über die Augen sämtliche Bilder verändern kann. Sie ist Meister über ihre eigene Innenwelt und kann dort alles so gestalten, wie sie es haben möchte. Dies hat dann natürlich entsprechende Rückwirkung auf die Außenwelt (in vielen Märchen sendet der "Magier" Blitze aus, mit denen er Gegenstände oder Personen "verzaubern" kann).

Die Klientin wird aufgefordert, das gleiche Experiment mit ihren Zysten zu machen. „Ja, das geht auch, aber unter dem Bauchnabel ist noch etwas, das läßt sich nicht auflösen.“ Dies zeigt, daß diese Thema noch nicht zugänglich ist und noch angeschaut werden muß. „Ich seh wieder den Gang mit den drei Türen (aus der Probesession), auf einer Tür

steht "Rache" drauf.“ „In dem Raum ist ein Arzt, der will mich operieren.“ Therapeut: „Frag den Arzt mal, was das mit Rache zu tun hat? Ist vielleicht die OP die Rache auf der körperlichen Ebene, weil du etwas nicht wahrnehmen wolltest?“ „Ja, mein Grundgefühl vor der Krankheit war so etwas wie Selbstverleugnung, so ein Gefühl, daß ich selbst gegen mich gerichtet bin, wie bei dem Löwen.“

Der Körper rächt sich also für die permanente Verleugnung von eigenen Energieanteilen. Therapeut: „Frag mal den Arzt (Innere Heiler), was du tun kannst, damit er nicht operieren muß.“ „Er sagt, daß ich allen Impulsen, die in mir hochkommen, Aufmerksamkeit schenken soll, damit sie sich von selbst ausleben können.“ Dies bezeugt die Weisheit der inneren Instanzen. Die meisten Krankheiten entstehen durch Abspaltung, durch Nein sagen zu eigenen Anteilen, die man irgendwann mal als "böse" bewertet hat und nicht haben will.

Zum Abschluß wird mit dem inneren Arzt vereinbart, daß er ihr immer dann einen Hinweis geben soll, wenn sie wieder in alte Verhaltensmuster zurückfällt. So wird das Gelernte zurückerinnert und stabilisiert.

7. Session

Session:

Als Ergänzung zur letzten Sitzung wird die Klientin aufgefordert, nochmal in den Gang mit den Türen zurückzugehen.

„Die Tür mit der Aufschrift "Rache" hat sich verändert. Da steht jetzt "Bereit" drauf!“ „Ich geh hinein, bin mit mir allein und zufrieden.“ Es gibt dort also nichts mehr, was noch angeschaut werden muß. Die Bearbeitung des Themas Rache hat zu einer Veränderung geführt.

„Da ist noch eine Tür, auf der steht "kleine Rache" drauf. Hinter der Tür sitzt mein innerer Löwe und schaut mich an.“

„Irgendwie bin ich wieder mißtrauisch, habe Angst, daß du dich gegen mich richtest.“ „Der Löwe antwortet, er hat was

gegen mich, weil ich was gegen ihn habe.“ Dies zeigt deutlich die Wechselwirkung der Energien. Der Löwe als Energieausdruck, gegen den sie Mißtrauen hat, richtet sich gegen sie selbst. So wird sie in ihrem Mißtrauen bestätigt und die Spannung stabilisiert. Genauso funktioniert dies auch in der Außenwelt oder in der anderen Richtung: Wenn ich dir vertraue, vertraust du mir auch!

Therapeut: „Frag mal den Löwen, was du tun kannst, damit du ihm vertraust.“ „Ich soll auf ihm reiten.“ Der Therapeut spielt lautes Löwengebrüll ein, dadurch werden die Bilder echter, Material wird an die Oberfläche geholt. „Immer wenn der Löwe brüllt, will ich Macht einsetzen, kein Vertrauen, ich kann machen, daß ich stärker bin als er. Wenn ich es so mache, fühle ich mich aber getrennt, als hätte ich eine Mauer gebaut.“ Wieder wird ihre Wirklichkeit sichtbar, solche Situationen mit Macht und Stärke zu lösen (Männliches Prinzip), was ja nicht verkehrt ist, sondern lediglich einseitig, wenn es darum geht, auch den anderen Pol kennenzulernen. Vorschlag des Therapeuten: „Sag dem Löwen, du möchtest diese Situation jetzt mal mit Vertrauen lösen.“ Um es markanter zu machen, soll sie dem Löwen den Rücken zuwenden oder sich hinlegen und die Augen schließen. „Ja, es geht schon besser, der Löwe ist nur etwas böse, daß ich das nicht schon früher gemacht habe.“

Therapeut: „Kannst du jetzt erkennen, daß du in vielen Situationen nicht bereit warst, Vertrauen, Hingabe, einzusetzen und dich dadurch zum Opfer gemacht hast und andere zum Täter?“ „Bist du bereit, dies als Lernerfahrung anzunehmen, dir und anderen zu verzeihen und keine Rachegefühle mehr zu haben?“

„Ja, ich bin bereit.“ Jetzt entzündet sie in ihrem Inneren ein großes Feuer und wirft alle Bilder, die damit zu tun haben, hinein, um ihnen die Energie zu entziehen, die Vergangenheit loszulassen.

„**Es ist ein sehr befreiendes Gefühl!**“ Nun bleibt nur noch die letzte der drei Türen übrig: „Da steht **Freiheit** drauf.“

„**Ich sehe mich dort, wie ich springe und lache und glücklich bin.**“

Zum Abschluß werden alle inneren Anteile eingeladen, an dieser „Party“ teilzunehmen:

Es ist ein schönes Bild, wie eine große Familie, so fühlt sich Freiheit an.

Die Klientin wird aufgefordert, das gleiche Experiment mit ihren Zysten zu machen. „Ja, das geht auch, aber unter dem Bauchnabel ist noch etwas, das läßt sich nicht auflösen.“

