

Drogen

Sucht hat sehr viel mit „Suche“ zu tun - mit Orientierungslosigkeit. Suche nach Geborgenheit - nach Hause kommen. - Mit Sehnsucht. Die Flucht in die Droge ist eine Ablenkung!

Der 16-jährige Klient bearbeitet in nur einer Sitzung die Themen Orientierungslosigkeit und Sehnsucht nach dem Vater (er ist ein Scheidungskind) und schafft es fortan, sein Leben ohne Drogen zu gestalten

Der Klient - 16 Jahre - kommt zur Session mit dem Thema „Drogen“. Auf der ersten Tür steht:

„Öffne mich“

KI: In dem Raum sehe ich Fliesen und einen Schreibtisch und ein Bett. Es ist ein Holzbett mit weißem Bettuch. Und ein Bild ist an der Wand. Auf dem Bild ist ein Weg mit Bäumen.

Th: Geh doch mal mit deinem Bewußtsein in dieses Bild rein, kannst dir vorstellen, die Bäume werden jetzt plötzlich lebendig und du bist dann auf diesem Weg.

KI: Ja, ich bin da jetzt drin. Ich habe neben mir, so das Gefühl, als wenn da 'ne Straße mit Autos wäre ... 'ne Ampel. Und das stinkt nach Abgasen. - *Autogeräusche werden eingespielt und der Klient sieht sich plötzlich mit Skate-Schuhen. Er ist aufgeregt, als ob ihm etwas passieren könnte. Er erzählt von einem Auto, was auf ihn zukommt. - Und das fährt einfach durch mich durc. - Er sieht anschließend nur noch Farben und ist ... traurig, irgendwie auch ein bißchen erleichtert. - Er sieht sich nicht von oben liegen und die Bilder lösen sich auf. Ich bitte ihn wieder in den Raum zurückzugehen und er entdeckt: Mmm, da liegt ein Messer auf dem Schreibtisch und ein Fernseher steht da. Mm, die beiden Sachen waren eben noch nicht da. Weiße Tapeten sind jetzt auch da ...das war eben ganz dunkel, da hab ich nur den Schreibtisch und das Bett gesehen. - Erwundert er sich. Ich empfehle ihm die nächste Tür. Dort steht auf hellbraunem Holz*

Verquerung

Es geht immer wieder weg. Das steht so in der Türklinke eingeritzt. - *antwortet er und öffnet die Tür. - Ich bin auf einer Hängebrücke und da gehe ich rüber und die wackelt voll. Und über mir fliegen Adler und der Eine kommt zwar mit seinen Krallen auf mich zugeflogen, aber ist so ein Stück vor mir und fliegt dann doch wieder hoch. Das ist, als wenn er irgendwie was packen will; als wenn er mich*

angreifen will ... aber mich gar nicht berührt. - Er fühlt sich wie 35 Jahre und ist im Dschungel. Ich spiele ihm Urwaldgeräusche ein und er hört Schreie von einer Frau ... die eine ziemlich panische Stimme hat. Da ist so eine schwarze farbige Frau und die hat so ein Tigerfell an, wie Tarzan, und so Affen ärgern die. Also die ist irgendwie an einen Baum gefesselt und die Affen springen immer um die 'rum. Ich verscheuch die jetzt mit dem Schwert. Die Frau guckt sich noch ein paar mal panisch um und dann wird sie ruhiger und lächelt. Ja ... ich überleg jetzt, ob ich die losbinden soll? ... Ja ... ich mach die jetzt los und die umarmt mich und küßt mich, als Dankeschön und dann rennt sie weg. - Der Klient fühlt sich jetzt in zwei Richtungen gezogen und entscheidet sich für den Weltraum. Er bekommt eine total tiefe, langsame Stimme und fliegt dort mit einem Raumschiff rum. - Ich flieg jetzt mit Lichtgeschwindigkeit und komme irgendwie so in Star-Wars rein und ... kämpfe mit anderen. Ja ... also, die haben mich angegriffen ... ich weiß auch nicht warum ... ich bin sofort und relativ schnell da weg und die haben mich auch nicht getroffen. Und ich fühl mich jetzt ziemlich stark und glücklich. Mmm ... ich lande jetzt auf einem anderen Planeten irgendwie und da ist auch wieder so Dschungel. Ich geh' da jetzt langsam runter und überall Palmen und ganz grün und ... mehr sehe ich auch nicht ... und jetzt fliege ich knapp drüber, über die Palmen. Mmm ... ja, ich suche was zum Landen, und fühl mich auch so'n bißchen traurig. - Ich frage ihn, ob die Traurigkeit eine Ähnlichkeit mit nach-Hause-kom-

men hat und er bejaht. Auf die Frage, wer ihn erwartet, taucht seine Mutter auf, die sich freut!

Dann kommt sein leiblicher Vater, welcher getrennt von ihm lebt. Auch dieser freut sich. Der Klient fühlt sich zu ihm hingezogen. Ich fordere ihn auf, ihm dies zu sagen und zu zeigen. Darauf hin weinen beide.

Th: Ja, spür einfach, welche tiefe Verbindung da ist zwischen dir und ihm.

KI: Ja, ich hab so das Gefühl, als wenn gar nichts anderes da wäre, nur wir beide. Mm ... ja, ich bin froh und traurig und ich weiß auch nicht genau ... Ja, er sagt, er wüßte auch nicht genau, vielleicht wäre er schuld. Vielleicht ... er sagt, weil er so wenig Zeit hatte.

Th: Aha ja, ist es so? Spür doch mal, du bist ihm so ein bißchen gram, weil er so wenig Zeit hatte für dich?

KI: Ja, ist so, ja, ja. Also, ich fühl mich irgendwie 'nen bißchen gemein, aber das ist auch erleichternd.

Th: Willst du ihn lieber gerne öfter sehen? Sollte er mehr mit dir unternehmen?

KI: Ja, und ich will ihm mehr erzählen können und mehr Vertrauen auf ihn haben.

Th: Ja, sag ihm das auch. Spür einfach auch, daß du manchmal jemanden brauchst, Freunde, die dir zuhören, wo es wirklich drum geht, daß jemand zuhört.

KI: Ja, er sagt, daß er probiert, sich zu



ändern und entschuldigt sich dafür.

Th: Kannst du es annehmen? Ja? Dann sag es ihm auch. Daß es ok ist. Und dann stell dir einfach mal vor, du würdest mit ihm was unternehmen, jetzt in deiner Phantasie. Schau mal, was du dir raussuchst, was ihr gemeinsam macht.

Kl: Wir würden zusammen so Fahrradrennen machen, wer schneller ist.

Th: Aja, dann mal es dir mal aus, wie ihr beide da auf dem Fahrrad irgendwo seid - ganz phantasievoll und wie sich das anfühlt, wer gewinnt?

Kl: Ja, wir fahren auf so 'ner Straße und da sind nur Bäume, ein Bürgersteig an der Seite und so Laternen. Es fühlt sich einfach gut an, mit ihm zusammen zu sein.

Th: Kannst du ihm eigentlich erzählen - spür mal, ob das wichtig ist, - daß du ab und zu Drogen nimmst?

Kl: Oh, ah, das möchte ich ihm lieber nicht sagen! Aber wenn ich mehr Bezug zu ihm hätte und auf den mehr vertrauen könnte und so, würde ich es ihm schon gerne sagen.

Th: Mm, dann sag ihm das mal. Irgendwann, wenn ich mehr Vertrauen zu dir hab, dann erzähle ich dir auch, ja, daß ich Drogen nehme. *-Er tut es und ich schicke ihn zurück in den Raum.*

Kl: Der Fernseher ist weg, das Messer auch. Mmmmm ... das Bett ... das zieht mich an. Ich möchte mich da reinlegen und schlafen.

Th: Ja, ok, dann mach das. Und dann stell dir vor, wenn du in diesem Bett liegst, jetzt, wenn du einschläfst, wie so ein Traum, der aufsteigt und sag mir mal, wo dich dieser Traum hinführt? Und gleichzeitig kannst du ganz tief schlafen. Dein Körper kann ganz tief ausruhen oder auch deine Seele kann ausruhen und gleichzeitig kannst du wahrnehmen, was dieser Traum dir zeigt.



Kl: Ich träum' jetzt, wie das ist, wenn ich mich mit meinem Vater besser verstehen würde und so. Und ... *(lacht)* ... seine Frau, die er jetzt hat, ist weg. Und die Tochter, obwohl ich zu der eigentlich ein ganz gutes Verhältnis hab'... aber die sind beide weg. Ich bin bei ihm im Haus und wir sitzen vorm Fernseher und gucken fernsehen und lachen ...

Th: Stell dir gleichzeitig mal so eine Situation vor, wo du Zuhause bist und eigentlich dich entscheiden möchtest, jetzt eine zu rauchen - also 'ne Droge zu nehmen.

Kl: Also, ich hätte gar keine Lust dazu. Ich hätte mehr Lust, was mit meinem Vater zu unternehmen oder so oder mit 'nem Freund.

Th: Ist das eigentlich so eine Sehnsucht danach, genau das zu erleben mit deinem Vater oder mit deinem Freund? Ist das sowas wie Ersatz, eigentlich will ich ja das andere?

Kl: Mm, ich glaube, ja!

Th: Eigentlich würdest du jetzt viel lieber zusammen mit deinem Vater Fernsehen gucken oder auch lachen - oder was auch immer machen - sowas? Laß dich noch mal wahrnehmen, daß da so eine Sehnsucht nach ihm ist, oder diese Art Erlebnis - oder nach dieser Energie? Und wenn du das nächste Mal wieder was nimmst, erinnere dich einfach, daß du eigentlich gerne mit deinem Vater zusammen wärst oder was Ähnliches erleben möchtest. Bas er mal da ist. Einfach nur wahrnehmen, so ist es. Und mach mal Folgendes: Stell dir jetzt mal deine beiden Freunde vor, laß die mal so auftauchen, in deiner Phantasie und frag die mal, warum die eigentlich Drogen nehmen, was sie eigentlich lieber hätten? Laß dich mal überraschen, was die antworten? Fragst jetzt einfach mit deiner inneren Stimme: Was ist es? Was würden sie lieber haben, was antworten sie?

Kl: Also Franz, der würde antworten, er wüßte nicht genau, was er sonst machen sollte, weil seine Eltern - dazu hat er keine gute Beziehung - und von seinen Eltern ist er lieber weg und wüßte halt nicht viel, was er sonst machen sollte und der Hammet sagt ... ja, daß er es ganz schön fände und ganz lustig, aber daß es auch schönere Sachen gibt. Scaten oder mit Freunden halt irgendwie was spielen und einfach lachen und Musik hören und so Computer spielen.

Th: Frag ihn doch mal, warum er es nicht einfach macht, wenn es schöner ist? Er kann ja doch machen, was er will? Einfach mal ausprobieren, was ist es denn eigentlich jetzt, was ich genau will? Frag ihn mal, ob er bereit dazu ist, einfach das nächste Mal - oder immer wieder mal -

auszuprobieren: ja was will ich jetzt eigentlich wirklich? Und schau mal, ob er mit dem Kopf nickt oder mit dem Kopf schüttelt.

Kl: Ja, er will es mal probieren.

Th: Ja, dann gehst du wieder in diesen Raum zurück. Hat sich da noch mal was verändert?

Kl: Mm ... vor dem Schreibtisch steht jetzt ein Stuhl und da liegen Photos drauf und da ist alles drauf, was ich gesehen hab und darüber freue ich mich.

Th: Aja, mach mal Folgendes, steck dir diese Photos in die Tasche, nimm sie dir mit. Dann stehst du wieder aus dem Bett auf, da bist du ja eingeschlafen - hast du ja geträumt und dann gehst du aus dem Zimmer raus und gehst zur nächsten Tür.

Kl: Mmm, ich lieg auf meinem Bett und seh' ganz zufrieden aus und gucke 'nen Film und dann kommen meine 3 besten ... meine 4 besten Freunde rein. Und dann fragen sie, ob sie Computer spielen können und dann sag ich, ja klar und freu' mich, daß die da sind und dann guck ich da zu eine Zeitlang und dann mach' ich da mit und dann lachen wir und dann ... ja ... ist total gute Stimmung und so.

Th: Spür mal in deinen Körper, wie sich das anfühlt - genau das, was Du jetzt erlebst - diese Zufriedenheit.

Musik zum Ankern wird eingespielt.

Zufriedenheit

Kl: Das ist super, total. Ich fühl mich so, als wenn ich alles hätte, so total zufrieden.

Th: Wenn dieses Gefühl irgendwo bei dir in deinem Körper zu Hause wäre, in welchem Bereich von deinem Körper würde dieses Gefühl sich ausdrücken?

Kl: Im Herzen und im Kopf.

Th: Welche Farbe hätte dieses Gefühl?

Kl: Grün ... gelb ... rot. Mmmmm ... die fallen alle zusammen in meinen Kopf rein. Fühlt sich so aufbauend an und macht fröhlich.

Th: Und wenn du willst, kannst du deinen Vater noch dazu holen und kannst ihn dazu setzen und spüren, daß du mit ihm jetzt zusammen bist, wo es dir gut geht. Ja, und wenn du weinen muß, ist das auch ok. Weinen ist immer gut. Weinen ist häufig auch, nach etwas Sehnsucht haben.

Th: Gut, dann geh' aus diesem Raum wieder hinaus, schau dich nochmal um, ob sich was verändert hat?

Kl: Es ist alles schöner.

Th: Dann geh' zum nächsten Raum, zur nächsten Tür.

Hoffnung

KI: Ich bin so total in meinen Gedanken und denke, daß ich total zufrieden bin und das ich alles habe und so.

Th: Mach dir mal ein paar Bilder dazu, ein paar Phantasien, wie sieht das aus? Mit Deinen Gedanken kannst Du das ja kreieren, kannst es denken und dadurch kannst du es dir vorstellen und dadurch ist es fast greifbar, spürbar, sichtbar.

Musik zum Ankern wird eingespielt.

KI: Meine Freunde nehmen weniger Drogen und sind noch offener geworden und zu meinem Vater habe ich jetzt die Super-Beziehung und so. Der ist auch fröhlicher.

Th: Ok, du kannst dir vorstellen, so ein paar Jahre auf der Zeitachse vorwärts zu gehen und jetzt bist du dort. Guck mal, wie es ist.

KI: Mmmm. ich hab 'ne Super-Frau und zwei Kinder, 'ne gute Arbeit und ein schönes Haus und alles schön.

Th: Stell dir das mal alles ganz plastisch vor, so daß dein Unterbewußtsein weiß, ah ... da geht es hin, so daß gar keine anderen Bilder mehr eine Chance haben. Stell' es dir richtig vor, dieses Haus, wie es aussieht ... die Frau vielleicht ... wie sie neben dir steht oder vor dir oder wie du sie anfaßt, oder was auch immer, und wenn du das so hinkriegst, dann wird es auch so. Wenn es in deinem Unterbewußtsein möglich ist, daß es so kommt, dann kommt es auch so - aber zuerst muß es in deinem Unterbewußtsein möglich sein. - Spür mal, welche Art von Arbeit machst du denn?

KI: Ich bin der Chef von einer Firma, die ganz wichtig ist.

Th: Gibt es irgendetwas, was dir in deiner Vorstellung Schwierigkeiten macht? Nein? Das ist toll, das ist gut. Wenn du es dir gut vorstellen kannst, dann tritt es auch ein. Leute, die sich manches gar nicht richtig vorstellen können - da ist es ja klar, daß sie es nicht erreichen. Wenn jemand sich nicht vorstellen kann, daß er später mal ein tolles Leben hat, dann wird er auch keins haben. Das Unterbewußtsein produziert immer ständig solche Vorstellungen, die tief drin verankert sind. Und wenn du da sehr klare und gute Vorstellungen hast und die kannst du immer auch erneuern - so in Tagträumen, Zukunftsträumen. Das ist keine Traumtänzeri oder so, sondern das ist auch gleichzeitig dein Unterbewußtsein zu beeinflussen oder zu prägen. Du mußt viel dafür tun - das ist klar - aber das entspricht ja auch dann deiner Vorstellung, weil so möchtest du es ja auch - und

dann fließt auch viel Energie. Das ist so das sehr wesentliche Geheimnis. Also, das ist jetzt nicht nur so positiv denken, sich alles schön ausdenken - sondern sich da rein fühlen, da rein träumen. Sich so in die ganze Hoffnung rein denken in das Bild. Das hat eine sehr hohe Wirkung. Ganz früher hat man das mal Magie genannt, so ein bißchen magisch ist das auch. Wenn alle Energie auf ein Bild kommt, dann wirkt es.

Die nächste Tür heißt:

Alles Verstanden

KI: Ich sehe mich, wie alles so schön ist. Mmm ... ja, ich war grad bei meinem Vater und wir haben so erzählt, was so bei mir war und was bei ihm und dann bin ich mit dem Fahrrad zum Schulhof gefahren und da sind meine Freunde immer und ich und dann bin ich da gescatet und hab ganz viele Tricks bestanden, die ich sonst nie hingekriegt habe. Und hab dann gemerkt, daß eine viel stärkere Freundschaft zwischen mir und meinen Freunden war und einer meiner Freunde, zu dem bin ich dann hingegangen. Der wollte dann grade einen rauchen und dann hat er mich gefragt, wie ich es denn eigentlich geschafft hab - nicht mehr zu rauchen. Dann habe ich ihm erklärt, worüber wir gerade gesprochen haben und auf einmal standen wir auf einer Brücke und dann hat er das Hasch ins Wasser geworfen und dann haben wir uns um-armt und geweint und DANKE gesagt ja, und das war eigentlich Alles.

Th: Jetzt geh' noch zur letzten Tür. Was steht da drauf?

Alles ist gut

KI: Ich sitze auf einer Bank allein und bin ganz zufrieden und denk' so über mein Leben in der Vergangenheit und in der Zukunft nach und komm dann zu dem Entschluß, daß ich ein schönes Leben hab' und auch wenn es mal nicht so schöne Tage gibt ... daß dann aber auch wieder schöne Tage auf mich zukommen und daß ich total zufrieden bin.

Th: Stell dir mal vor jetzt - wenn du das jetzt spürst, daß du alle Freiheit hast - deine innere Instanz, die den alten weisen Mann repräsentiert - die kommt jetzt vorbei in Form dieses alten weisen Mannes. Wie sieht diese Gestalt aus, die jetzt kommt und sich neben dich setzt?

KI: Mit so einem krummen Krückstock und so einem langen Bart und hat so 'ne ganz nette Ausstrahlung und so einen weißen Mantel und schwarze Schuhe. Also er sagt, wenn ich meine Gedanken, so wie ich sie jetzt habe, so behalte, dann wird mein Leben auch gut verlaufen.

Ich frage ihn noch nach seinem Schutzengel und er taucht als sein Vater auf. Darin wird sein tiefes Bedürfnis nach Geborgenheit und Schutz sichtbar. Sein Vater passt auf ihn auf - spürt er.

Der Klient ist seit dieser Sitzung drogenfrei - erzählt mir seine Mutter einige Monate später überglücklich. Und dies war 1995 - bis heute!

