

## **Demo Ex-Beziehungen Elisabeth A 21- 4 von Bernd Joschko**

Nach der Tiefenentspannung werden Meereswellen eingespielt und die innere Frau aufgerufen

**Th.** Was sie anhat, wie ihr Gang ist, wie ihre Haltung ist beim Gehen, vielleicht sogar wie es ihr geht. Dieser Prozess läuft ganz von alleine. Wenn sie dicht genug bei dir ist, dann schau mal, ob du sie ansprechen magst oder ob sie dich anspricht, was sie sagt. Und wenn du soweit bist, dann teil' es mir einfach mit.

**Kl.** Ja, sie ist mir heute entgegen gesprungen. Sie kam wieder aus dem Dschungel. Hinten links kam sie wieder raus, ist aber am Strand entlang gesaust und hat diesmal mit ihrem Speer gewunken und mit der anderen Hand. Also hat mir zu gewunken und ist hergewetzt.

**Th.** Wie dicht ist sie jetzt schon vor dir oder bei dir?

**Kl.** Jetzt steht sie direkt vor mir, bzw. wir haben uns gleich umarmt. Sie sieht immer noch aus wie gestern. Sie ist immer noch schwarz, ne Schwarze.

**Th.** Sag' es ihr direkt und schau mal wie sie reagiert genau.

**Kl.** Ja, du siehst immer noch aus wie gestern. Aber du bist jetzt auf mich zugekommen, oder ich konnte auf dich zu gehen. Das find' ich toll. Gestern warst du mir sehr fremd, denn ich hab' dich immer so außen herum geguckt und war mir sehr unsicher.

**Th.** Spür mal oder schau mal hin, welchen Gesichtsausdruck hat sie? Wie geht's ihr? Was kannst du wahrnehmen? Freut sie sich, dass du da bist oder wie geht's ihr?

**Kl.** Ja, ich kann ihr Gesicht, komischerweise sehr schlecht, also ich kann ihre Züge nicht erkennen, also ihre Körperform. Sie ist einfach groß und schlank und hat diese absolute Beweglichkeit, so dieses Langgliedrige und sie hat sich gefreut, dass sie mich sieht. Das war aber auch durch den Körper. Ich hab kein Gesicht von ihr. Durch den Körperausdruck, einfach weil sie mir gewunken hat und mich in den Arm genommen hat.

**Th.** Kannst es ihr ja sagen oder sie fragen, ob sie dir helfen will und würde, deine Beziehungen, die du mal hattest, auftauchen zu lassen und mal nach zugucken? Sie weiß es ja, sie weiß ja das Thema. Guck mal, ob sie bereit dazu ist?

**Kl.** Kannst du mir zeigen oder mit mir gehen vielleicht zu den Beziehungen, die ich so hatte? Ja, sie ist eh' diejenige, die das macht. Ja, klar macht sie. Die geht immer voran, eigentlich.

**Th.** Wie ist das für dich, wenn du spürst, sie ist für dich da, sie ist an deiner Seite? Sag's ihr mal.

**Kl.** Also, ich find's gut. Wahrscheinlich könnt' ich's nicht ohne dich, weil du bist immer diejenige, die mich zerrt und die mich neugierig macht und ich glaub', ohne dich würde ich mich nie in den Dschungel trauen. Und er ist ja so spannend. Es ist so toll da drin.

**Th.** Wie reagiert sie darauf, wenn du ihr das so mitteilst? Freut sie sich darüber oder wie geht's ihr damit?

**Kl.** Für sie ist es so relativ selbstverständlich. Klar, das ist mein Job, oder das tu' ich.

**Th.** Das hat was ganz Selbstverständliches für sie, das sie da ist für dich und dir hilft und du dich freust darüber.

**Kl.** Ja, ich erleb' dich als größer oder als Erwachsener oder als Jemand, die viel mehr noch weiß als ich, von der ich lernen kann. Ja, die mich beschützt.

**Th.** Gut, ja, spür mal, das sie jetzt da ist für ist dich und genau die Qualitäten einbringen kann und dann lass mal alle deine Beziehungen auftauchen, die du hattest und lass dich ruhig überraschen, wer da auftaucht. Das musst du gar nicht machen. Das geschieht von selbst. Guck' mal, wer kommt denn da. Es kann jemand sein, an den du gar nicht mehr denkst.

**Kl.** Da kommt mein erster Freund.

**Th.** Beschreib mir mal, wie der ausschaut oder welche Haltung er hat. Wie nimmst du ihn wahr?

**Kl.** Ich finde ihn eigentlich nicht sehr anmachend. Er ist nicht sehr groß und dunkel.

**Th.** Welche Haltung hat er jetzt oder was drückt er aus? Was für eine Atmosphäre verbreitet er?

**Kl.** Schwer, schwer, also so einen Dackelblick. (Stöhnt)

**Th.** Sag' mir mal, wie dicht kommt er auf dich zu, wie weit bleibt er stehen? Wie reagiert er auf dich?

**Kl.** Er steht so zwei Meter vor mir, aber dieser Blick, öde. Das ist so ein Blick, wo ich ganz schlecht dann sagen kann, hau' ab.

**Th.** Gut, sag's ihm mal direkt und guck mal wie er reagiert?.

**Kl.** Also, wenn du so guckst, kann ich ganz schlecht zu dir sagen, hau ab und eigentlich würde ich es gern sagen. Ich will eigentlich nicht, dass du mich so anguckst, mit so tieftraurigen .., Öäh. (Kl. stöhnt)

**Th.** Gut, guck mal, was er zu dir sagt oder wie er reagiert darauf, wenn du ihn so direkt ansprichst?

**Kl.** Oah, er sagt, ich liebe dich. Oah, scheiße.

**Th.** Ja, ja sag's ihm direkt.

**Kl.** Oah, scheiße. Also, wenn das Liebe ist, es ist Scheiße. (Stöhnt, Oah)

**Th.** Guck' mal, was deine innere Frau dazu sagt. Wie reagiert die darauf, eher verständnisvoll oder eher auch so?

**Kl.** Die steht hier und guckt noch. Jetzt kommt er so mit der Hand, so unten her. Ja, jetzt schlägt sie ihm drauf mit der Hand.

**Th.** Er will sie so ein bisschen betatschen?

**Kl.** Ja, es ist nicht mal betatschen. Es ist so etwas Hilfesuchendes.

**Th.** Sag' ihm, sag' ihm alles, was du wahrnimmst.

**Kl.** Ich kann überhaupt nichts machen. Du kommst so her. Es ist nicht, als wenn es betatschen wäre. Es ist so klammerig, so als wenn du meinen Fuß festhalten willst. Ich will nicht festgehalten werden, überhaupt nicht. Und ich will auch Niemanden, der so auf den Boden dann liegt und mich festhält. Das ist das Schrecklichste.

**Th.** Gut, ich könnt jetzt sagen, das ist ja jemand gewesen, der irgendwann mal für dich wichtig war. Er scheint irgendwas noch von dir zu wollen? Ist immer noch wichtig für dich, dass der jetzt so auftaucht. Guck mal hin. Oder in welchem Alter war er, in welchem Alter warst du?

**Kl.** Neunzehn.

**Th.** Bist du jetzt neunzehn? Guck mal, wie du vor ihm stehst?

**Kl.** Ich bin älter. Mich widert's nur an.

**Th.** Ja, aber du bist eher die Person von heute?

**Kl.** Ja.

**Th.** Gut, dann frag' ihn doch mal, was er denn immer noch will in deinem Leben?

**Kl.** Ja, was willst du eigentlich immer noch? Ich habe nie mehr an dich gedacht. Was kriegst du hier jetzt rum? Doch ja, gestern war er auch da.

**Th.** Er scheint immer noch Einfluss auf dein Leben zu haben.

**Kl.** Ja, das will ich nicht mehr. Das find' ich unmöglich. Will ich nicht.

**Th.** Ja, dann frag ihn mal ganz direkt. Es ist spannend zu wissen, wie hat er denn dein Leben beeinflusst? Guck mal, was er dazu meint, denn er scheint ja immer noch an dir zu klammern. Frag' ihn mal und guck mal, was er sagt dazu.

**Kl.** Ah, der soll sich erst aufstellen. Der liegt immer noch da unten. Jetzt komm.

**Th.** Ja, sag' ihm, was er machen soll.

**Kl.** Jetzt stell dich mal wenigstens auf. Das ist ja grauenhaft, ich kann ja überhaupt nicht mit dir reden, wenn du da so unten liegst.

**Th.** Macht der das?

**Kl.** Jetzt hockt er sich so hin. Steh bitte auf, das mir Arm in Arm miteinander reden. Ich will das nicht mehr, das du da unten kriechst. Warum bist du immer noch da? Er sagt irgendwie so: „Merkst nicht, in jedem anderen bin ich so ein Stück drin.“

**Th.** Gut, hol mal die anderen herbei. Das ist jetzt wichtig. Hol mal die anderen. Guck mal, wer da noch kommt. Lass dich mal überraschen. (Kl. seufzt)

**Kl.** Jetzt kommt chronologisch der nächste Freund. Es war ganz kurz. Der war nicht so...

**Th.** Sag mir mal wie der aussieht.

**Kl.** Ja, der ist groß, der ist blond. Der steht in Distanz.

**Th.** Welchen Gesichtsausdruck hat er jetzt? Ja, steht der auf dich, da er jetzt aufgetaucht ist?

**Kl.** Der sagt nur hey.

**Th.** Ah ja, cool.

**Kl.** Ja und ich kann ihn auch, also, es ist mehr so, ach, dich gibt's ja auch noch. Der hat vom Äußeren viel mehr meinem Typ entsprochen. Oder das war ein Mann, ja, hm. (Kl. lacht)

**Th.** Ja, was passiert jetzt? Es ist ok. Sag's ihm ruhig.

**Kl.** Ja, ich hab' dir gesagt: „Du warst ein Mann und die anderen sind's nicht“.

**Th.** Dann sag das den anderen mal und guck mal, wer ist denn noch da?

**Kl.** Ja, dann mein Mann als nächstes Großes, mein Ex-Mann. Der ist tot.

**Th.** Ja, welchen Gesichtsausdruck hat er oder wie ist er jetzt in Bezug auf dich da? Ist er dicht dabei, weiter weg oder steht er in der anderen Ecke?

**Kl.** Er ist irgendwie ein Schatten. Er ist ein ganz breiter Schatten. Breit, schon im Abstand.

**Th.** Hat es so einen Ausdruck wie, er überschattet dich und dein Leben oder die Situation jetzt?

**Kl.** Oah, ja, es ist wieder, ich will es nicht. Ich denke, du bist fort und es ist immer noch dieser Schatten. Und der Schatten, ja, der ist, ach scheiße.

**Th.** Sag ihm das mal. Nimm mal deine Worte, schau ihn an und sag's ihm direkt. Guck mal, was du ihm sagen willst. Einfach was hochkommt, ist ok.

**Kl.** Ich muss ihn erst kriegen. Jetzt ist er da. Er ist auch wieder einer, der mir eigentlich von außen überhaupt nicht...

**Th.** Sag's ihm.

**Kl.** Du bist eigentlich auch jemand vom Äußerlichen her.. Du machst mich überhaupt nicht an. Und hast auch dieses Scheißkriecherische gekriegt. Was heißt gekriegt, du hast es halt. Und wieso habe ich immer lange Beziehungen mit solchen Männern?

**Th.** Ja, was sagt er?

**Kl.** Oh, jetzt sagt er mir, du kannst nicht lieben. Schweinehund. (Kl. lacht). Das ist so was von unverschämt.

**Th.** Da stecken jetzt schon ganz viele Aussagen drin. Ihr könnt euch ja einfach vorstellen wie so ein Soziogramm. Wäre jetzt wichtig zu wissen, in welchem Abstand stehen sie u.s.w. Das ist schon unser Thema. Jetzt wäre es spannend, Papa hinzu zu holen und zu gucken, wo arrangiert der sich hin. Wie drückt der sich da aus in den Männern. Also, wenn ich mir das richtig vorstellen muss, stehen da drei Männer. Guck mal, stehen die im Abstand oder stehen sie dicht zusammen oder wer ist am Dichtesten im Moment bei dir?

**Kl.** Also, der Blonde, Große steht hinten.

**Th.** Das war der Zweite. Sag' mal den Namen, der muss ja nicht stimmen.

**Kl.** Ich weiß gar nicht mehr wie er hieß, ich glaube, Frank hieß er.

**Th.** Der große Blonde, gut.

**Kl.** Der große Blonde. (Kl. lacht)

**Th.** Ja, das ist leichter für mich nach zu fragen. Und der Erste?

**Kl.** Der Erste war der kleine Dunkle, ja. Der andere ist mein Ex – Mann.

**Th.** Haben die Verbindung miteinander, guck mal hin oder wer ist am Dichtesten bei dir? Das ist ja ein starker Ausdruck, wer jetzt noch am dichtesten bei dir ist?

**Kl.** Also, ich bin noch fixiert auf den Richard, also meinen Ex-Mann.

**Th.** Wenn ich das richtig sehe, ist doch noch der erste Mann, der aufgetaucht ist, der mit seinem Dackelblick scheinbar wichtig. Der muss noch direkt zu deinen Füßen hocken.

**Kl.** Der hockt da so seitlich, hängt der da noch unten rum.

**Th.** Aber er ist dir am Dichtesten. Ist das so richtig? Da drückt sich ja was aus.

**Kl.** Ja, komisch. Höh (Kl. ratlos) Also, es ist...

**Th.** Gut, guck mal, ob es noch einen wichtigen Mann gab. Kann ja irgendeiner sein, an den du gar nicht mehr denkst. Guck mal, wer da jetzt noch auftaucht.

**Kl.** Also mein jetziger Mann.

**Th.** Ja, gut spannend. Guck mal, wie er sich hingruppiert und wie er mit den anderen jetzt so kann oder reagiert? Wie ist das jetzt für den?

**Kl.** Der steht rechts weiter hinten und der steht, wie wenn er was mit ihnen...Also, aggressiv ist falsch, hm, mir fehlt der Ausdruck.

**Th.** Er hat so'n bisschen Brass auf die oder will nicht mit denen?

**Kl.** Ja, er will nicht mit ihnen. Er sagt, ja, so...(Pause) Ich nicht, sagt er.

**Th.** Ich gehör' nicht dazu, will nichts damit zu tun haben.

**Kl.** Ja.

**Th.** Hm, wie ist das für dich, wenn du das so siehst, so mitten drin? Geht ja um dich?

**Kl.** Ich will ja mit denen eigentlich auch nichts zu tun haben. Also.. (Kl. lacht)

**Th.** Eigentlich, ne?

**Kl.** Eigentlich ....

**Th.** Ja gut, dann sag's ihnen mal und guck mal, was passiert? Vielleicht löst er sich auf oder nicht.

**Kl.** Ja also. Also, ich will ja eigentlich auch nichts mit denen zu tun haben.

**Th.** Sag's ihnen direkt, guck mal wie sie reagieren? Das ist schon richtig, dass du mit ihnen nichts zu tun haben willst oder was kapieren sie, wenn du es ihnen sagst? Trau dich mal.

**Kl.** Also, ich will mit dir nichts mehr zu tun haben.

**Th.** Hm, wen hast du jetzt angeguckt?

**Kl.** Den Ersten links.

**Th.** Genau, wie reagiert er?

**Kl.** Er setzt sich wieder so auf das Ding und guckt mich so an.

**Th.** Lass die mal schwätzen, so ungefähr oder macht es ihm gar nichts?

**Kl.** Nee, der ist vom Boden weggegangen und hat sich hingesetzt. Das ist das Einzige, was er gemacht hat, also so geruckt. Es ist komisch, ich weiß gar nicht mehr wie er aussieht, obwohl ich ein Bild von ihm aufgehoben hab'. Also komisch. Meine Güte, und ich weiß jetzt auch, ich hab' mich nie von dir verabschiedet. Natürlich, das fällt mir jetzt ein. Das ist ja irre. Ja, ich hab' tatsächlich mich nie von dir verabschiedet. Ich bin einfach gegangen.

**Th.** Frag' ihn mal, ob das der Grund ist, warum er heute noch so der ist, der was von dir will und immer noch da ist oder ob er auch vielleicht gerne gegangen wäre.

**Kl.** Sag mal, ist das der Grund, weshalb du immer noch da sitzt? Ja, er sagt ja und sagt außerdem noch, du warst gemein zu mir. Aber ich konnte einfach nicht anders. Es war die einzige Art, mich von der Umklammerung zu befreien.

**Th.** Das ist ein ziemlich wichtiger Hinweis jetzt, dass er sagt, du warst gemein zu mir. Da gibt es ein Ereignis, das im Bewusstsein abgespeichert ist. Diese Gemeinheit muss jetzt aufgelöst werden, sonst bleibt die Verbindung. Sonst kannst du dich zehnmal verabschieden und die Gemeinheit bleibt drin. Frag' ihn mal, ob er bereit ist, dir diese Gemeinheit zu zeigen? Ob er bereit ist und es mit dir klärt? Anscheinend lebt er ja auch nicht so glücklich da.

**Kl.** Was war so gemein für dich denn? Was war das Gemeine? (Pause)

**Th.** Was zeigt oder sagt er dir denn?

**Kl.** Jetzt kommen so ganz viele Szenen dann. Er sagt so, das ich nicht klar war, das ich ihn hab' hängen lassen in diesen Zwischenpositionen. Ich wusste für mich, dass ich nicht mehr

zurück gehe und ich hab' ihn hängen lassen. Ich hab' ihm nie gesagt, ich mach' das nicht. Ich hab' nie gesagt, ich ziehe nicht mit dir zusammen. Ich mach das nicht. Ich hab' alles hängen lassen.

**Th.** Und das hat sie als Gemeinheit empfunden und er hat es abgespeichert und das ist ja auch etwas, was jetzt noch arbeitet. Das ist etwas, was quasi noch nach erlöst werden muss, oder sag's ihm, warum du das gemacht hast, oder dich nicht anders getraut hast oder es dir leid tut.

**Kl.** Also guck, ich wollte dich nicht verletzen und wusste, das ich dich verletzen muss. Ich hab' dann gar nichts gemacht. Es ist beschissen, ich weiß. Ich weiß es ja, doch ich konnte nicht anders. Ich hab' mich nicht getraut zu sagen, hau ab. Ich wollt dich nicht verletzen. Ich wollte einfach so aus der Sache herauskommen, ohne das ich dich auch noch mal berühre oder so, also einfach weg. (Kl. ist berührt)

**Th.** Schaut mal, das muss passieren, egal, was sie sagst, es muss authentisch sein und dann kann er es nämlich annehmen. Das wird quasi nachgeholt. Sie muss sich nicht entschuldigen oder sich auch nicht rechtfertigen, sie muss einfach jetzt nur ehrlich sein und dann wird es aufgelöst. Guck mal, wie der jetzt drauf reagiert, wenn du ihm das so ehrlich sagst?

**Kl.** Hm, er steht da und hat ne Tochter. Ich weiß nicht, ob er ne Tochter hat im Arm und sagt, ne Tochter und hinter ihm steht ne Frau und sagt nur, mir geht's gut.

**Th.** Gut, dann frag' ihn mal, ob er dir das jetzt abnimmt wie du das eben so ehrlich gezeigt, geäußert hast, quasi, dass du ihm das jetzt so erklärt hast, warum du nicht losgelassen hast, ob er das annehmen kann oder ob er das gut findet oder wie auch immer.

**Kl.** Verstehst du das oder kannst du das annehme, also, wieso ich mich so verhalten hab'? Ich find's ja auch beschissen heut'. Es ist ganz komisch, also er steht jetzt – ich bin gerade gespalten. Er guckt mich an und ich steh' gleichzeitig so neben ihm und ich seh' ihn ganz deutlich und er sagt ja.

**Th.** Also, er steht jetzt, es ist kein Hocken mehr. Das heißt, sie ist aufrecht geworden, er steht aufrecht.

**Kl.** Ja.

**Th.** Es geht nicht darum, das ihr Entschuldigungen erfindet. Das Gefühl empfinden, das es ehrlich ist und wenn ihr sagt, ich hab' mich beschissen gefühlt, dann fühlt sie es ja jetzt und das ist der Ausgleich. Das ist ja das Faszinierende, das löst nämlich ab oder das bindet. Guck mal, was du ihm noch sagen willst. Scheinbar zeigt dir dein Unterbewusstsein, der ist auch ohne dich glücklich geworden. Der hat ne Frau, ne Tochter, irgendwie geht's ihm scheinbar gut, ist alles ok. Guck mal, was du ihm noch sagen willst. Er hat dir ja auch was gezeigt, ist in dein Leben getreten und du hast durch ihn was kennen gelernt. Der war schon irgendwie wichtig für dich. Vielleicht dafür, dass du lernst, ehrlich zu werden, das warst du ja eben. Guck mal, was ist für dich noch wichtig, was du ihm sagen willst.

**Kl.** Also, ...

**Th.** Und schau ihn an dabei.

**Kl.** Ja, du warst mein erster richtiger Freund und (Kl. seufzt). Wir hatten ne kurze schöne Zeit und ne sehr lange, wo ich mich nicht wohlfühlt hab', wo ich mich ganz arg eingeeengt gefühlt hab' und ich denke, es ist für mich jetzt einfach wichtig, nicht nur wahr zu nehmen, sondern einfach auch zu sagen und Konsequenzen zu ziehen.

**Th.** Was hat er dir gezeigt? Du sagst, ihr habt ne schöne Zeit verbracht. Was war das, was er dir gezeigt hat? Was hast du dadurch kennen gelernt, was dich ja auch verbindet? Das ist ja auch in Ordnung. Guck mal, was ist es und wenn nicht, frag' ihn, wenn du es nicht weißt? Er weiß es.

**Kl.** Also, du warst einfach der erste Freund. Du hast bis Hunderte von Kilometern gefahren, um mich zu treffen und es war einfach auch schön, das mich jemandem so geliebt hat, das er, was weiß ich, alles auf sich genommen hat, nur um mich zu sehen.

**Th.** Sag's ihm direkt.

**Kl.** Ja, weil du das gemacht hast. Und ich hab' mich auch, als ich da in Bielefeld war, ganz toll immer gefreut, wenn ich den VW gehört hab'. Ich weiß sogar, glaub' noch die Nummer.

**Th.** Wenn ihr all' das, was ihr Schönes erlebt habt, das, was so raufdrängt, nicht wegtut, dann kann er sich erleben, das ist damit gekoppelt. Das gehört quasi zusammen. Das muss der wegdrücken. Der Typ will sie nicht mehr. Du musst das frei machen, damit du das wieder leben kannst.

Guck mal, ob du dir das erlauben kannst, dich jetzt wieder zu erinnern an das Schöne und guck wie sich dein Körper sogar dabei anfühlt. Geh' ruhig mal in die gemeinsame Zeit. Da scheint mir doch noch was zu sein, was toll war. Das andere ist ja jetzt schon ein Stückchen weg, denn du hast dich ja entschuldigt oder mitgeteilt. Guck mal, ob du Kontakt aufnehmen kannst, zu dem, was du mit ihm erlebt hast.

**Kl.** Es fällt immer noch ganz arg schwer. Es kommt so ein Stückchen schön und so... Ich kann ganz schlecht diese Enge und diese Nähe genießen. Das ist fast unmöglich.

**Th.** Optimal wäre es jetzt auch, dieses Große Stückchenweise zu bearbeiten und abzuarbeiten, damit das andere wieder viel mehr Raum bekommt. Raum bekommt in deinem Leben heute sogar, denn es ist ja ein Teil von dir. Du hast es ja gefühlt, du hast es ja erlebt. Gut, wir machen es mal symbolisch. Guck mal, ob du ihm das Große, was dein Leben schwer gemacht hat, symbolisch ihm zurückgeben kannst oder guck mal, was du damit machen willst. Also eine symbolische Handlung.

**Kl.** Ich hab' sofort so etwas wie eine Schriftrolle mit lauter Bildern. Das würde ich gern einschnüren und das ganze Paket, weiß nicht, würde ich ihm gerne geben.

**Th.** Ja, gut tu's. Guck mal, ob er das nimmt, denn da liegt ja auch wieder Symbolik drin.

**Kl.** Also, ich würde dir das gerne geben, das ist dieses Einschnürende, dieses Einengende, das was ich so erlebt hab', was auch unsere Beziehung noch so schwer und dunkel gemacht hat.

**Th.** Gib's ihm mal zurück und guck, ob er es nimmt.

**Kl.** Ja, er guckt etwas, hm, er hat es so unter dem linken Arm, und guckt so etwas ..hm...wie Fragend an.

**Th.** So'n bisschen wie, was mach ich denn jetzt damit? So was?

**Kl.** Ja, das ist richtig.

**Th.** Das ist vollkommen richtig. Ihr Unterbewusstsein kapiert es ja auch. Letztendlich, um ganz streng zu sein, müssten wir alles auflösen, so! Kann aber sein, dass das X Session's dauert und der Klient will das gar nicht, will mit nur ein paar Session's aufräumen.

Ihr solltet immer wissen, symbolische Handlung hat ne Wirkung, aber du verschnürst es, das heißt, wir könnten es auch irgendwann wieder entschnüren, aufschnüren, d.h. also, wenn es irgend wann einmal wichtig ist, kann man es sogar im nach hinein noch klären. Das ist jetzt so was wie ein Crashkurs, hätte ich fast gesagt, wie so ein Schnellkurs, so was rituell zu beenden oder hinzukriegen „...“ anderen Themen, die zusammen hängen. Frag' ihn mal, ob das für ihn jetzt ok ist, er bereit ist, es zurück zu nehmen, ob er es so stehen lassen kann für heute oder ob er es als ganz wichtig empfindet, das es jetzt noch bearbeitet wird. Diese Antwort ist dann wieder wichtig.

**Kl.** Kannst du das einfach so mitnehmen, mir wär's momentan recht. Ich weiß es ja, ich fühl' es ja, es kommt bei dem Nächsten auch wieder, diese Schnüre, dieses Enge, aber mir wäre es eigentlich recht, wenn ich das jetzt einfach mal weg hätte, wenigstens an einem Mann weg. Und, also ich glaub' eigentlich, das wenn ich, ja, ich hab' jetzt so ne Vision das von einer Strandmatte wird. Das du meine Strandmatte benützen kannst, wenn ich das andere gemacht habe.

**Th.** Ja, das sind die Lebenserfahrungen „...“, das ist ja was Konstruktives, das ist ja nichts Schlimmes letztendlich. Guck mal, wer „...“, denn damit wird sich das Unterbewusstsein ausdrücken, es ist in Ordnung, das jetzt so zu akzeptieren. Im Grunde, das gehört da hin, ich kann's los lassen und hab' damit ein Stückchen Freiheit, die wir nach kontrollieren können, dass das Schöne größer würde. Das wär' die Konsequenz. Wenn es nicht größer würde, wär

es ne rituelle Handlung ohne Wirkung. Ja, wir können immer kontrollieren, was wir da machen. Und wenn er sagt, nee..“...“ dann muss verhandelt werden.

**Kl.** Also, er lässt sich drauf ein. Er lacht so'n bisschen und sagt, ja mal sehen, ob's eine Matte wird.

**Th.** Ja genau, ok, mal sehen, ob's ne Matte wird. (lacht)

**Kl.** (lacht) Aber er ist jetzt viel weiter weg, also so vom Ding her. Also, er hat jetzt wieder so ein paar mal gelacht.

**Th.** Jetzt würde ich gern wissen, guck mal, ob es tatsächlich stimmt, ob du ihn jetzt mehr annehmen kannst, also auch mehr lieben kannst, dein Herz wieder mehr aufmachen kannst, oder das Schöne wieder mehr in die Erinnerung lassen kannst, weil ja alles dasselbe ist.

**Kl.** Ich guck grad sein Gesicht an. Also, der Dackelblick ist weg und es ist wieder der Blick, der mich von Anfang an angezogen hat. Er hatte sehr tiefbraune Augen und sehr ....

**Th.** Dann geh' mal selbst in dieses Alter, wie du damals warst, neunzehn, glaub' ich?

**Kl.** Ja.

**Th.** Dann sei mal neunzehn und erleb' ihn noch mal. Wenn das geht, wär' das ein Zeichen, das sie Zugang hat, zu all dem, was sie damals gefühlt hat. Das ist ja das Wichtige.

**Kl.** Ja, jetzt kommt ein Bild herauf, wo ich ihn kennen gelernt hab'. Ich hab' das gar nicht mehr gewusst. Ich hab' ihn im Krankenhaus kennen gelernt. Er hat als Zivi gearbeitet und ich als Putze. Und wir sind uns immer auf dem Gang begegnet, ja.

**Th.** Guck mal, was alles so lebendig war in dir, erster Auslöser? „...“Deine Sehnsucht, deine Freude?

**Kl.** Hm, wir sind zusammen im Schwimmbad, da kommen so Bilder.

**Th.** Spür's auch mal in deinem Körper. Sag' mal wie sich das in deinem Körper so anfühlt dazu? Es kann nämlich sein, das Körpergefühl, das da was Heftiges ist, irgend so'n Druck, das müssen wir dann unbedingt bearbeiten, denn es kann sein, wenn sie jetzt aufmacht der Beziehung gegenüber, dass das was heftig war, hoch kommt. Ja, wenn es so wäre, muss man nach prüfen. Guck mal, wie dein Körper sich anfühlt, wenn du mit ihm ganz was Schönes, wie du's erlebt hast, erlebst oder erinnerst. „...“

**Kl.** Mein rechter Fuß ist kalt. Ansonsten ist es..., also.

**Th.** Gut, wir können ihn sonst mal fragen, „...“ was er damit ausdrücken will. Kalte Füße kriegen ist ja klar. (Th. und Kl. lachen). Frag ihn einfach mal. Es kann sein, das es etwas Wichtiges ist.

**Kl.** Also, Fuß, ist irgend was wichtiges, das du grad kalt wirst? Hey Fuß? Jetzt krieg' ich ganz viele Bilder. Ja, die ziehen so vorbei.

**Th.** Also Bilder mit ihm?

**Kl.** Ja, also, was wir gemacht haben.

**Th.** Ja, wenn es irgend ein wichtiges Bild gibt, soll er es dir mal zeigen. „...“dann soll er das Bild mal anhalten, die Bilder anhalten und guck mal, welcher Hinweis „...“

**Kl.** Ja, ... jetzt kommt so die ganze Erinnerung, das ich auch einen Unfall hatte mit ihm, ja, so was und ja, und das ich ihn gegen meine Eltern unheimlich verteidigt hab'. Das ist auch so ein Punkt. Na ja, es war auch so ein gutes Stück, ich hab' jetzt einen Freund und es ist ganz egal woher der her kommt, ich verteidige dich, gegen...

**Th.** ..den Rest der Welt.

**Kl.** ..Rest der Welt. Und ich denke, „...“das war auch so ein Punkt, weil ich so lange an dir gehangen hab. Ich wollt' beweisen, das Liebe über alles geht.

**Th.** An der Stelle bringt sie jetzt ihre Eltern rein, „...“ den Vater, oder die Eltern mal in's Spiel zu bringen. Wir nehmen jetzt die symbolische Situation, wo alle Männer drinstecken, sonst würde man ja Einzelarbeit machen und lass mal in dieser Situation, Anfangssituation, wo deine drei Männer da sind, lass mal deine Eltern da auftauchen und schau mal, wie die darauf reagieren oder wo die sich hinstellen oder was auch immer. Wie tauchen die auf, wer taucht als Erstes auf, dein Vater oder deine Mutter, wer geht voran?

**Kl.** Die kommen als Pack, als Doppelpack. (Kl. und Th. lachen)

**Th.** Da steckt schon die ganze Wahrheit drin, die haben immer zusammen gehalten.

**Kl.** Ja, stimmt, ja, stimmt.

**Th.** Sie kommen als Pack, untrennbar, unschlagbar, zusammen sind sie stark oder so was. Gut, guck mal, wo die sich hinstellen, wie die jetzt, sind ja deine Männer.

Wie reagieren die miteinander? (Pause) Schütteln sie jemandem die Hand oder klopfen jemandem auf die Schulter?

**Kl.** Nein, die schweben eher rum wie so zwei Fig..... jetzt werden sie so zwei Personen.

**Th.** Guck mal, wo sie sich nieder lassen? Man kann es ja auch so als Soziogramm nehmen, welche Anordnung haben die unter einander, so wie Familienstellen, so was ähnliches.

**Kl.** Den Ersten und den Zweiten, also wo ich jetzt aufgestellt hab', von den zwei, den nehmen sie überhaupt nicht wahr.

**Th.** „...“

**Kl.** Bzw. sagen, ja, der hat für sie nicht existiert. Den Blondem kannten sie tatsächlich gar nicht, ja.

**Th.** „...“

**Kl.** Richtig. Meinen toten Exmann, den ..

**Th.** Du sagst tot. Ist der tot? Der lebt gar nicht mehr? Den gibt's gar nicht mehr?

**Kl.** Hm.

**Th.** Ah ja, dann hat er noch besonderes Gewicht.

**Kl.** Ja, außerdem hat er sich noch umgebracht, aber das ist dann noch mal....an dem bleiben sie am ehesten stehen,

**Th.** „...“ die ersten zwei Männer haben die Eltern ignoriert, die gibt's gar nicht. Der Dritte ist schon gar nicht mehr aufgetaucht und der vierte hat sich bald umgebracht. Das scheint offensichtlich ein Thema zu sein, auch für deine Eltern. „...“ Sie wollen mit deine Männern nichts zu tun haben.

**Kl.** Doch. Aber mit dem, der sich umgebracht hat, das ist eher so fast eine Koalition gegen mich. Sie stehen so mir gegenüber, eher hinter dem, als hinter mir.

**Th.** „...“ Wie ist das so für dich, wenn du das so siehst. Sag das mal deinen Eltern.

**Kl.** Also, einerseits fand ich es ja gut, das ihr hinter ihm steht. Das nimmt so ein bisschen Last von mir, das ich ihn unterstütz oder das ich ihn tragen..,ah, jetzt kommt ganz viel, tragen, ihn tragen oder ertragen muss, aber eigentlich .....Ja, ich weiß gar nicht, ob ich euch eigentlich hinter mir gewünscht hätte, ich weiß es gar nicht. Ihr nehmt auch so ein stückweit Schuldgefühle ab oder so. Das ihr hinter ihm steht, nimmt für mich so ein bisschen, ja so ein Schuldgefühl.

**Th.** Wäre das nicht toll gewesen, deine Eltern hätten hinter dir gestanden?

**Kl.** Es dreht sich jetzt einerseits, ja, hm,

**Th.** „...“

**Kl.** Wenn ihr hinter mir gestanden hättet, ich weiß nicht, was dann gewesen wäre. Sie sind ja ein Stück hinter mir. Als wenn sie so eine Waagschale ausgefüllt ...(Kl. stöhnt). Das es noch schlimmer gewesen wäre, wenn sie hinter mir gestanden wären. Es ist blöd, aber...So hatte ich wenigstens das Gefühl, ich kann kämpfen oder ich hab das Recht, mich zu befreien. Sonst wäre ich / es noch gemeiner gewesen.

**Th.** Kannst es dir gar nicht anders vorstellen. Es wäre das natürlichste von der Welt, deine Eltern würden hinter dir stehen und würden bedingungslos hinter dir stehen und es ist deine Entscheidung mit welchem Mann du welche Erfahrungen machst, das wäre optimal.. Kannst du dir so was vorstellen? Könnten sich deine Eltern überhaupt so was vorstellen? Frag sie mal. Die müssen ja ganz gut finden, was du machst, einfach nur Vertrauen in dich haben, oder was auch immer, hinter dir stehen und sagen: „Kind, das ist dein Leben, wir halten zu dir“. Frag mal deine Eltern, „...“.



**Kl.** Ja, das ist schön, wenn ihr das macht. Manchmal macht ihr das ja auch, aber nicht immer. (Kl. lacht). Ich hab euch zum Beispiel noch nicht gesagt, dass ich meinen Mann verlassen wollte und dass das im Endeffekt dann der Auslöser war, dass er sich umgebracht hat. Das hab ich nicht gesagt, weil ich dann irgendwo die Befürchtung hatte, dass sie mir dann in Rücken fallen und sie sagen, ich bin schuld, oder „...“

**Th.** „...“

**Kl.** Über meine Eltern konnte ich es nicht. Ich hab lang gebraucht, bis ich's... (Kassettenwechsel)...gemacht, weiß die auch, das ist gemein.

**Th.** Hast du dieses Thema schon mal bearbeitet?

**Kl.** Ja, aber im...

**Th.** Guck mal, ob er nickt?

**Kl.** Ja, also er sagt einfach: „Es gab für mich keinen anderen Weg, also, es ist auch irgendwo ok. Aber das mit meinen Eltern, ja.“

**Th.** Dann sag's ihnen jetzt, das „...“ das du es ihnen jetzt erzählst. Riskier mal, guck mal, ob du „...“

**Kl.** Also, meinem Vater hab ich schon mal gesagt, da war der schon ein halbes Jahr tot. Ich hab gesagt: „Du weißt und ich sag es jetzt noch mal, du hast ja dann alles, denk ich, mitgekriegt. (Musik wird eingespielt) Ich konnt' nicht anders. Ich konnt' nicht anders. Das der blöde Sack sich dann umbringt, also ja, das ist einfach, das wäre nicht nötig gewesen, denk ich. Andererseits hat's mir auch das Leben dann vereinfacht, so blöd das klingt. Irgendwo bin ich ihm auch dankbar dafür. Es wäre grauenhaft geworden.“

**Th.** Schau mal, wenn du ehrlich deinem Vater jetzt mitteilst „...“

**Kl.** Er fragt..., mein Bild „...“in meinem Kopf hat immer noch kein Verständnis was Beziehungen betrifft. (Kl. lacht)

**Th.** Ach, das kann schon sein, „...“ der muss noch ne Menge lernen wahrscheinlich,

**Kl.** Ja.

**Th.** Aber guck mal, ob er dich annehmen kann als Tochter, jetzt, nachdem du ihm das mitgeteilt hast, ob er ein bisschen näher gerückt ist oder aufgemacht hat oder deine Hand halten kann oder irgendeine Geste machen kann, wo du siehst, oh ja, ich war jetzt ehrlich und er kann es annehmen.

**Kl.** Also, das er es versteht. Ja, verstehst du mich?

**Th.** Ja, frag ihn. Guck mal, ob er nickt oder dir die Hand reicht, oder so was.

**Kl.** Ja, er guckt so ein bisschen verlegen und das einzige, was er macht, erklopft so ein bisschen so auf die Schulter.

**Th.** Wie ist das für dich? Sag's ihm.

**Kl.** Ja, es ist gut, das du es machst, ja irgendwo, wahrscheinlich hab ich das gebraucht, das ihr das wisst und das ihr trotzdem zu mir steht, ja und nicht sagt, dass macht man nicht und das du „...“ unmöglich, oder so.

**Th.** Und das war auch deine Ehrlichkeit, „...“ Verzweiflung, Traurigkeit, Rührung „...“

**Kl.** „Willst du das überhaupt wissen?“

**Th.** Ja, genau.

**Kl.** Er sagt, wenn du's sagst, ist es ok, ja, wenn du es sagst, ist es ok, aber manchmal ist es einfacher, nicht alles zu wissen.

**Th.** „...“Was ist mit deiner Mama?

**Kl.** Also, Mama, ich muss dir, ja eins möchte ich dir einfach noch sagen, hab ich dir nicht gesagt, ich hab so viel erzählt, aber, noch ein Punkt kommt dazu. In der Nacht, wo er sich umgebracht hat, hab ich abends ihm gesagt, das ich ihn verlassen will und das ich so nicht weiterlebe.

**Th.** Guck mal, ob Mama das annehmen kann und schau mal, wie sie reagiert.

**Kl.** Sie fragt, warum? Warum ich nicht mehr mit ihm zusammen leben wollte, konnte. Sie ist eigentlich gar nicht ..., sie nimmt es eigentlich recht cool.

**Th.** Ist es überraschend für dich? Dann sag's ihr.

**Kl.** Ja, das überrascht mich jetzt, das du das so, das ich keine Vorwürfe höre oder so was.

**Th.** "...“ frag sie, ob's für sie ok ist.

**Kl.** Wäre es für dich ok? Oder hättest du es akzeptieren können, wenn ich einfach geh, wegen dem ganzen Schlamassel? Ja, sie sagt schon, da kommen gleich die Kinder. Ja, die Kinder, das wäre schon, was wäre dann mit den Kindern passiert?

**Th.** Ja, sie ist nicht begeistert, aber hätte sie zu dir gehalten? Frag mal diese Frage, ob sie trotzdem zu dir steht, darum geht's.

**Kl.** Hättest du trotzdem zu mir gestanden? Na das, sie sagt, das ist doch klar, du bist doch meine Tochter.

**Th.** Wie ist das für dich, das zu hören? Spür mal „...“

**Kl.** „...“ Ja, das war ein Puhpuh, ich dacht halt, sie hat nicht mehr hinter mir gestanden (Kl. weint).

**Th.** Jetzt erlebst du „...“

**Kl.** „Jetzt durfte ich „...“

**Th.** Ja, sag's ihr ruhig. Schau mal, was“...“

**Kl.** „...“ Ich hab immer nur die Angst im Kopf gehabt, das du sagst, das ich die Hinterletzte bin und das man das nicht macht und das ich schuld bin und ja, ich find's einfach gut, das du auch zu mir stehen kannst.

**Th.** Schau doch sogar mal deinen Papa an, der hat jetzt ja alles mit gekriegt. Wie reagiert er jetzt da drauf und wenn der wahrgenommen hat, wie weit ihr beiden jetzt in Verbindung seid. Wie ist das für ihn, was passiert dadurch? Wenn ihr jetzt so als Pack zusammen haltet, muss das bestimmt mit ihm was machen. Schau ihn mal an.

**Kl.** Also, ich glaub, das ist vorher...in meinem Kopf oder in Wahrheit das einzige was mein Vater an Zuwendung mal ab und an bringen kann, Gott eh, das ist so... das er jetzt so rechts und links meine Mutter und mich so nimmt und draufklopft und sagt so: „Ja, so...“

**Th.** Seine Art der Zuwendung.

**Kl.** Ja.

**Th.** Guck mal, ob du es wahr nehmen kannst, „...“ (lange Pause), „...“ Lass mal jetzt deinen Exmann auftauchen, der hat sich umgebracht. Das war seine Entscheidung. Vielleicht wollte der dir eins auswischen, wer weiß, keine Ahnung. Guck mal, wie ist es denn jetzt, deine Eltern sind an deiner Seite, oder hinter dir oder neben dir oder wie auch immer. Lass mal deinen Exmann auftauchen und guck mal, wie er jetzt reagiert oder deine Eltern.

**Kl.** Also, er kommt. Mein Vater steht immer noch hinter meiner Mutter und mir, also so halb und er kommt und ich sag ihm: „Also, hallo Richard, ich hab's gerade meinen Eltern gesagt, also wie es am Abend war. Und er fragt sie jetzt: „Und was meint ihr dazu?“

**Th.** Ja, ja, er will wissen, ob sie noch auf seiner Seite sind. Er scheint ja was auswischen zu wollen oder zu mindestens ein Teil davon ist drin. Er will eins auswischen mit deinen Eltern auf seiner Seite.

**Kl.** Sie fragen ihn auch, warum hast du es eigentlich gemacht?

**Th.** Genau.

**Kl.** Sie meinen jetzt eigentlich:“ Ja, hast du nicht daran gedacht, was mit den Kindern passiert oder so“? Und er sagt jetzt:“ Nee, ich konnte in dem Augenblick an nichts denken.

**Th.** Die sollen den mal fragen, ob er dir eins auswischen wollte. Sei mal ganz mutig, frag mal nach, ob du da was abkriegen solltest?

**Kl.** Wolltest du der Elisabeth etwas auswischen, damit auch? Er sagt: „Vielleicht, aber in dem Augenblick nicht mehr. Ich war einfach nur...ich habe nicht anders können.“

**Th.** Wie ist das für dich, wenn du das so ehrlich und deutlich hörst jetzt oder wahr nimmst? Eigentlich geht es gar nicht weiter darum Schuldgefühle zu machen oder dir eins auszuwischen, dich madig zu machen, deine Eltern dazu zu benutzen gegen dich. Wie ist das für dich?

**Kl.** Ich weiß nicht so richtig, also, ich glaube aber, das du mir eigentlich eins auswischen wolltest. Komisch, ja, er sagt, wie könnte ich? Es ist ganz komisch, für mich war das immer klar, bisher.

**Th.** Ja klar, aus dem Grund hast du auch zurück gehalten, hast dich schuldig gefühlt. Ist ganz simpel, eigentlich wurscht. Scheint ja nicht so der Fall zu sein, denn deine Eltern stehen hinter dir, es tut ihm leid, denn er wollte ja gar nicht. Anscheinend war er damit erledigt, es war seine Entscheidung. Brauchen jetzt gar nicht tiefer reingehen. Es geht nur darum, fühlst du dich schuldig oder nicht? „...“

**Kl.** Ach so, sie will aber auswischen, wäre ich schuldig, ein Stück weit, natürlich. Ja, das ist mir noch gar nicht klar geworden.

**Th.** Und Schuldgefühle sind immer, „...“ davon können wir ausgehen, das ist immer Lebensenergie runterdrückend, das ist immer heftig. Das ist Schuld, das ist heftig, das ist nicht in Ordnung, das müsst ihr klären. „...“ ist so eine Sache, man kann zufrieden sein, um zu sagen ‚das ist nicht in Ordnung, aber, dass du schuld dran bist, dass das so heftig ist und das deine Eltern sich sogar von dir distanzieren und das du von ihnen und dass dasselbe ist, „...“ Also, frag mal ganz genau nach, frag mal, wie das ist mit der Schuld, klär’ das mal.

**Kl.** Also bisher, ja, ich dachte immer, du wolltest mir eine auswischen, auch. Also, das war auch ein Punkt. Und es ist mir jetzt irgendwie ganz, also er sagt: „Wie sollte er, er kann mir ja keine auswischen, wie soll er denn das?“

**Th.** Und guck, was er sagt. Guck, frag ihn, schau ihn noch mal an und frag ihn mal und guck wie er reagiert drauf?

**Kl.** Er sagt das so: „Ich konnt’s doch / ich kann’s doch nicht. Ich konnt’s doch nicht, wie soll ich? Ich hab überhaupt nicht an dich gedacht, an niemanden gedacht.“

**Th.** Und jetzt guck mal, ob du das annehmen kannst, ob das stimmt, ob du ihm das abnimmst, sei ganz ehrlich.

**Kl.** Ja, es kam mir sofort, aber vorher wolltest du mir eine auswischen, oder?

**Th.** Kann sein, weiß ich nicht.

**Kl.** Ja, dann sagt er auch, aber sehr überzeugend, das er sich umgebracht hat, dass das nicht ein Auswischen ist, dass das blöd sei. Also, wie ich auf die Idee kommen könnte? Ich soll noch nachdenken, das wäre blöd.

**Th.** Das ist aber was ganz, ganz Wichtiges, ne, weil das Ego überträgt es einfach. Du hast es lebt, er war früher, klar war der auch fies gegen dich, natürlich und wollt dir was Böses oder was auch immer, das ist immer drin, das ist halt Ehrlichkeit auch. Was er gemacht hat draus oder er hat sich umgebracht wegen mir und will anderen noch eins auswischen, das kann man gar nicht auseinander halten, das ist logisch und trotzdem macht diese Interpretation ein tiefstes Schuldgefühl. Darum geht’s da nicht weiter, das ist klar.

**Kl.** Das ist für mich jetzt ganz irre. Ich hab immer Auswischen gedacht, also für mich war das immer und deshalb darf ich wütend sein. Und die Wut war lange Zeit meine einzige Energie, die mich am Leben oder mich am Überleben hielt.

**Th.** Davon mal abgesehen, bist du mit Sicherheit stinkwütend auf den.

**Kl.** Ja.

**Th.** Ich hab noch niemanden erlebt, wo der andere sich umgebracht hat und der, der zurück bleibt, nicht wütend ist.

**Kl.** Natürlich.

**Th.** Da ist ganz viel Trauer. Dieser Typ macht sich aus dem Staub. Er lässt euch „...“.

**Kl.** Ja, das ist eine Unverschämtheit, ja

**Th.** Das ist eine Sauerei, der macht’s sich einfach, der macht überhaupt, was er will und so weiter. Und der macht dir so gar noch ein Schuldgefühl und du bist noch daran Schuld, das er es nicht hinkriegt und so weiter.

**Kl.** Das hab ich immer, ja, aber dieses Auswischen, dass das auch drinsteckt, das ist mir überhaupt noch nicht aufgegangen.

**Th.** Weil das so selbstverständlich angenommen worden ist.

**Kl.** Ja

**Th.** Gut, wie auch immer, in wie weit ihr da geklärt seid, da will ich jetzt auch nicht so tiefer reingehen, aber guck mal, ob ihr euch in dem Punkt jetzt die Hände reichen könnt, ob das ok ist. Also, über oder mit so einem Ritual so einen Händedruck oder über irgendwas, damit du es spürst auch in deinem Körper, damit es geschieht. Das es nicht nur eine neue Interpretation ist, also, er muss damit einverstanden sein. An dem Punkt müsst ihr es jetzt klar haben „...“

**Kl.** Ja, also....

**Th.** Also, wer bei dem Thema wegschickt, hat ein Thema damit, ist klar.

**Kl.** Ok.

**Th.** Schuldgefühl, meine ich. Guck mal, ob das geht, spür mal...

**Kl.** Ja, ich kann ihm die Hand geben und ich kann so gar so was ähnliches wie Danke oder so sagen, ganz komisch.

**Th.** Und guck mal, was deine Eltern dazu sagen, weil die haben ihn ja wieder gesehen und haben das ja mitgekriegt, also auch wieder Rückkopplung mit den Eltern. Guck mal wie die darauf reagieren. Die kriegen plötzlich mit, die zwei vertragen sich ja wieder an dem Punkt, die haben ja kein Schuldgefühl miteinander, das ist einfach irgendwie nur gelaufen wie es gelaufen ist. Guck mal wie deine Eltern dazu jetzt reagieren. Das ist Rückkopplung, das ist immer ganz wichtig. Damit wissen wir „...“ damit ist es stabiler.

**Kl.** Das ist „...““Guck, ist doch alles gut“, so meine Mutter, süß nicht?

**Th.** Wollen wir nicht so deutlich zugeben, aber eigentlich sehen wir doch alles, es ist doch alles ok.

**Kl.** Ja, also nicht so genau hingucken, aber guck, es ist alles gut.

**Th.** Kind, es wird wieder gut „...“ (Kl. lacht) Wie geht's dir denn, wenn du das so wahr nimmst?

**Kl.** Ja, ich bin jetzt, wie soll ich sagen. Ich hab jetzt das Bedürfnis mich zu verabschieden.

**Th.** Mach das ruhig. Guck mal, wie es geht. Guck mal, ob du so was sagen kannst bei der Verabschiedung, wie sinngemäß mit deinen Worten, du hast Erfahrungen gemacht, die haben dich bereichert, wie auch immer, du hast einfach was Neues kennen gelernt dadurch. Du bist bereit ihn in seine Welt wieder zu entlassen und du bleibst in deiner Welt und so was wie Dankbarkeit war da „...“

**Kl.** Also, ich find's gut von dir, das du bereit bist zu kommen, wenn ich dich hol und da bist, und auch Sachen noch zu klären und ich hab wirklich noch ein Punkt, ich denke immer, ich hätte schon alles und dann kommt wieder ein Punkt. Ja, und wirklich, das mit dem Auswischen, hab ich gedacht, das gehört selbstverständlich dazu. Ja, danke, dass du da warst und das gesagt hast. Also ja, doch fällt mir schweeeeer, oh.

**Th.** (lacht) Aber da bist du, brauchst nur ehrlich zu sein. Brauchst nur zu sagen, fällt mir schwer, er weiß es ja, er spürt es ja.

**Kl.** Ja

**Th.** Das ist es ja auch, dieses authentisch sein. Musst ja nicht anders sein, ist ja ok, so wie du bist, musst nur ehrlich sein zu dir.

**Kl.** Ja, mir kommt jetzt so ein Bild, wieder wie wenn so eine Schnur gerissen ist, die mich einengt.

**Th.** Gut, dann gehen wir jetzt in das Eingangsbild, da wo deine drei Männer standen. „...“

**Kl.** Ach ja, das stimmt, das haben wir ja auch noch.

**Th.** Guck mal, wie sieht es denn da aus. Dein erster Mann war ja auch schon verändert, der erste ist jetzt verändert, zum großen Blondem...

**Kl.** Ja, (lacht) mit dem schwarzen Schuh.

**Th.** Ah ja, guck mal, wie die Situation jetzt aussieht.

**Kl.** Also, mein Erster steht immer noch mit seiner Strandmatte hinten.

**Th.** Ah, es ist ne Strandmatte „...“

**Kl.** Das ist so ne Strandmatte, mit grüner Außenwand und Bändern dran Er steht da und ich kann ihm so sagen: „Kannst dich ja drauflegen, kannst es probieren. Also so mit ihm zu, ja ..

**Th.** Gut, wir können da jetzt so sagen, wenn du so schaust, das steht so deine Vergangenheit. Könntest du jetzt zu dieser Vergangenheit ja sagen und loslassen, mit allem, was du da so kennen gelernt hast, also nicht so in Details,...

**Kl.** Ja.

**Th.** ...sonder als generelles Ritual, als generelle Haltung. Kannst du zu deiner Vergangenheit, zu diesen Männern ja sagen. Sie haben dich bereichert, sie haben dir irgendwas gezeigt, was du vorher nicht wusstest. Sie haben dich an deine Lebenserfahrung gebracht, deshalb waren sie wertvoll. Damit haben sie dazu beigetragen, zu dem, wer du heute bist. Das kann man mit Sicherheit so sagen. Guck mal, ob du generell im großen und Ganzen damit einverstanden bist und ja zu ihnen sagen kannst oder was ja auch heißt, ich akzeptiere euch, „...“

**Kl.** Ja, sie sind momentan alle so im Fil...

**Th.** Sag's ihnen, sag's ihnen...

**Kl.** Also, ihr steht auch wirklich so im...also einfach leichter. Ihr steht nicht mehr da und fast wie bedrohlich, das ihr mich gleich packt und da kann ich euch gut lassen.

**Th.** Also, es ist auch leichter für dich?

**Kl.** Ja, kann ich euch gut lassen. Wenn du deine Strandmatte nimmst, kannst dich da hinlegst, das ist wunderbar.

**Th.** Also, ihr seht, ich hab mein Versprechen eingehalten. Ich mach es leichter, sie sagt es. (Alles lacht)

**Kl.** Und der Richard ist nicht mehr so ein dunkler Schatten, sondern steht da...

**Th.** Gut, dein Mann steht jetzt noch irgendwo anders, mit dem wollen wir noch nichts zu tun haben, scheint ein anderes Thema zu sein. Ist jetzt vielleicht nicht so relevant, weil mit dem lebst du ja noch und machst du ganz viele Erfahrungen. Hier geht's ja eher darum, erst einmal deine Vergangenheit aufzulösen oder loszulassen. Guck mal, wenn du es so im Ritual machst, ob du dann zu winkst oder Tschüß sagst oder keine Ahnung. Wie machst du das und guck mal, ob dann auch alle gehen in ihre Welt.

**Kl.** Also, der mit der Strandmatte geht. Da hab ich wirklich das Gefühl, hey, mach's dir schön. Der Blonde war, ja, also es war schön mit dir. Du hast mir gezeigt, dass ich auch auf große gutaussehende Männer wirke. Das war auch eine Erfahrung, ja und...

**Th.** Es ist toll, wenn du ihm auch zeigen kannst, das du dich darüber freust oder dankbar bist und guck mal, ob er es auch annehmen kann oder „...“. War ja ne Bereicherung und ob er dann auch loslassen kann. Nicht das du ihn festhältst, das ist dann die andere Frage. Er hat dir ja was gezeigt, das weißt du ja jetzt. Das ist der zweite Mann in deinem Leben. Guck mal, ob er dich loslassen kann oder du ihn loslassen kannst.

**Kl.** Ja, das Loslassen, ja, zu mindest da hab ich überhaupt keine Schwierigkeit.

**Th.** Gut, dann lass sie in ihre Welt gehen oder wo auch immer hin. Guck mal, ob sie da langsam kleiner werden, ob sie ein Punkt, sich auflösen oder weg sind? Und dann sag mir mal, wie geht's deinem Mann mal? Das ist ja das, was er nicht wollte, mit dem wollt er ja nichts zu tun haben. Jetzt sind alle weg. Wie geht's ihm jetzt, besser?

**Kl.** Also, er hat schon vorher auf die Männer, oder meinen Exmann, auf den Richard erstaunt geguckt, also, so erstaunt.

**Th.** Na gut, der hat sich jetzt ein bisschen mehr damit beschäftigt, der hat jetzt erfahren, das ihr in Verbindung seid. Frag ihn mal, was das mit ihm gemacht hat oder ihn bereichert hat oder die Beziehung verbessert hat oder guck mal, was er dazu meint?

**Kl.** Ja, was meinst du zu dem, was du gerade gesehen hast?

**Th.** „...“deine Innenwelt, dein Intimes hat sich ihm offenbart auch.

**Kl.** Ja, er sagt wieder:“ Hauptsache du bist freier, dann geht's auch unserer Beziehung besser.

**Th.** Kannst du das annehmen, auch aus seinem Munde?

**Kl.** (seufzt) Ja, ich weiß es ja, mh. Ich...

**Th.** Hat er deinen Tonfall gehört? (Alles lacht)

**Kl.** Ja, so ein bisschen, ich soll die ganze Arbeit machen.

**Th.** Ah ja, kann sein. Naja, du kannst dir ja vorstellen, dich auch mal gegen seine Krankheit aufbäumen, „...“

**Kl.** Ja, ja das schlag ich dir vor.

**Th.** Guck mal, ob er dazu ja sagt, Kopf nickt oder Kopf schüttelt oder wie ist das. Ich meine, du hast jetzt ja auch was getan. Er hat ja gesehen wie es geht.

**Kl.** Ja, und du sagst immer, ich tu nichts, gell? Ja, und ich hab dir ja schon öfters gesagt, ich denk, guck auch mal nach Deinem, da hängen sicher auch Sachen dran und nicht nur an mir.

**Th.** Die ganzen Verflorenen „...“

**Kl.** Ja, richtig.

**Th.** Jetzt weiß er ja, wie sie da drin hängen.

**Kl.** Ja, es ist...

**Th.** Gut, dann guck mal, ob es jetzt noch etwas zu klären gibt, ob deine Eltern noch was zu sagen haben oder wollen oder irgend ein anderer Aspekt noch wichtig ist oder ob noch jemand auftaucht. Also die Situation selbst fragen, ob da noch was wichtiges drin steckt.

**Kl.** Meine innere Frau hab ich vergessen.

**Th.** Ja genau, stimmt. „...“ frag sie mal, wie es „...“?

**Kl.** Ja, die kommt jetzt gerade zu der Szene wieder. Sie ist jetzt auf einmal wieder da.

**Th.** Genau, jetzt hast du die ganze Arbeit ohne sie gemacht...

**Kl.** Ja, (lacht).

**Th.** Guck mal, was sie dazu meint? Ob du es gut gemacht hast oder was sie dazu meint?

**Kl.** Die sagt, zu dem hast mich auch nicht gebracht, du brauchst mich hier.

**Th.** Ah ja, so wie „...“ in der aktuellen Beziehung, da brauchst du sie?

**Kl.** Ja, sie sagt irgend wie so: „Da war ich auch noch gar nicht so bei dir“.

**Th.** Ah ja.

**Kl.** Hm ja. Ja, komisch, hm, hm.

**Th.** Du weißt, was sie damit andeuten will? Du warst noch nicht so verbunden mit dieser Qualität oder so „...“

**Kl.** Ja, also ich krieg so ne Ahnung. Ich denk, es hat was mit Sinnlichkeit und Lust zu tun, was die Frau „...“ für mich verkörpert.

**Th.** Ja, dann zeig doch mal deiner inneren Frau, deinen aktuellen Mann, deinen Partner. Guck mal wie er darauf reagiert. Guck mal, ob er scharf auf sie ist?

**Kl.** (lacht) Klar, hallo Berry (alles lacht).

**Th.** Kann's ja nur ne schöne Zukunft werden. Wenn du meinst, kannst ja noch eine kleine Zukunftsreise machen, sehen wie sich das auswirkt.

**Fremde Männerstimme:** Männer schauen nur auf den „...“

**Kl.** Ja, ja und lacht.

**Th.** Ja, das ist es, sind immerhin Werte.

Musik wird eingespielt

Ja, dann verabschiede dich von allen und komm so in deiner Geschwindigkeit wieder zurück in diesen Raum, in diese Zeit und „...“ wenn du bereit bist, streck dich und sei wieder da.

Ende