

Innerer Mann

Der Klient kommt zur Therapie aufgrund massiver Beziehungsprobleme. Die abgedruckte Sitzung ist die erste in einem Block von insgesamt sieben Sitzungen und beinhaltet die Arbeit mit seinem „inneren Mann“ und seinem „inneren Löwen“. Anhand dieser beiden inneren Bilder kann auf der Symbolebene die Männlichkeit und die Durchsetzungskraft des Klienten aufgezeigt und bearbeitet werden.

Nach Einleitung der Tiefenentspannung befindet sich der Klient an einem Strand.

Th: Ich möchte heute mit deinem inneren Mann arbeiten. Ich rufe diese Instanz jetzt in dir auf, damit du wahrnehmen kannst wie er aussieht, welche Ausstrahlung er hat usw. Richte deinen Blick jetzt einmal nach rechts und du erkennst in der Ferne einen kleinen Punkt, der näher kommt und immer größer wird. Kannst du den Punkt sehen? - Klient bejaht. - Lasse dir einfach Zeit und lasse den inneren Mann auf dich zukommen. Wenn du mehr Details wahrnehmen kannst, dann sage es mir.

KI: Es ist dunkel, die Sterne leuchten und mein innerer Mann hat eine Laterne in der Hand und einen schwarzen Umhang um.

Th: Spüre einmal, wie deine Stimmung im Moment ist.

KI: Ich fühle mich im Magen ein bißchen unwohl.

Th: Dann lasse ihn einmal näher kommen, bis er richtig vor dir steht.

KI: Jetzt steht er vor mir.

Th: Ok., beschreib' mir mal, wie er auf dich wirkt. Er hat eine Laterne, den schwarzen Umhang. Was fällt dir sonst noch auf?

KI: Er hat einen langen weißen Bart und graue Haare.

Th: Wie ist sein Gesichtsausdruck, seine Stimmung? Was nimmst du wahr?

KI: Angespannt. - Die Therapeutin fordert den Klienten auf, seinen inneren Mann direkt anzusprechen - Du siehst so angespannt aus, was ist denn los? Er überlegt. Er weiß nicht wie es mit mir weiter gehen soll.

Th: Wie ist das für dich, wenn er dir das so direkt sagt?

KI: Traurig. Das macht mich traurig.

Th: Ja, spüre mal diese Traurigkeit, nicht mehr zu wissen wie es weitergehen soll. - Klient nimmt die Traurigkeit ganz intensiv

wahr - Und dann schau' mal, wie dein innerer Mann auf deine Traurigkeit reagiert.

KI: Er läuft voraus und ich soll ihm folgen. Ja, ich gehe ihm hinterher. Wir gehen die Dünen hoch. Es ist ein Sandweg zwischen Grasbüscheln. Oben ist ein kleines Haus mit großen Fenstern. Er verabschiedet sich und sagt: „Versuche dein Glück“. Ich stehe vor der Tür und fühle mich unsicher und habe ein bißchen Angst. - Die Tür öffnet sich und der Klient betritt sein eigenes Schlafzimmer. - Vera (seine Freundin) ist da und macht mir Vorwürfe, dass ich keine Zeit für sie habe. Das ärgert mich, weil ich die ganze Zeit unterwegs bin, um Geld zu verdienen. Sie sagt: „Andere Männer können das auch, die verdienen Geld und sind trotzdem immer zuhause.“ Mein Herz fängt an zu klopfen und es steigt eine ungeheure Wut hoch. - er soll die Wut ansprechen - Wut, ich spüre dich.

Th: Sage es der Vera, dass du wütend bist und atme ein bißchen mehr. Atme die Wut einmal richtig hoch. Schau ihr dabei in die Augen und höre auch ihre Vorwürfe. - Der Klient atmet intensiv. - Was willst du ihr sagen? Welcher Satz kommt hoch?

KI: Wir haben so viele Auseinandersetzungen gehabt. Ich kann einfach nichts mehr sagen. Ich habe dir alles gesagt, was ich zu sagen habe. Immer wieder und immer wieder. Du weißt ganz genau, worum es geht. Wenn du meinst, du brauchst einen anderen Mann, dann suche dir einen anderen Mann. Das willst du ja auch nicht. Du willst mich, aber du willst mich nicht so wie ich bin. Aber was willst du? Ich bin ratlos.

Th: Ja, spüre die Ratlosigkeit einfach mal.

KI: Ich weiß im Moment nicht, wie es weitergehen soll. - er spricht seine Freundin wieder an - Was meinst denn du, du hast doch soviel Erfahrung? Sie sagt: „So etwas habe ich noch nie gehabt, so einen blöden Deppen.“

Th: Wie ist das für dich, wenn sie so mit dir spricht?

KI: Ja, das kenne ich schon aus früheren Auseinandersetzungen.

Th: Ok., laß' mal so eine Situation auftauchen. Welche kommt als erstes? - Der Klient beschreibt eine konkrete Auseinandersetzung, die erst wenige Tage zurückliegt - Wie geht es dir damit?

KI: Ich fühle mich wie ein kleines Kind, wie ein Depp. Ich kenne das von meiner Mutter.

Th: Ok., hol' sie mit dazu, lasse sie auch mit dabei sein. Was sagt sie?

KI: Ich soll auf meine Schwester gucken, die hat viel mehr erreicht. - Die Schwester wird auch mit in das Bild geholt. Dann spricht der Klient seine Mutter an - Komm' her, ich habe etwas zu klären mit dir. Ich gehe zu ihr hin. Sie trägt hohe Stöckelschuhe und ein schwarzes Kleid. Sie trägt die Haare hochgesteckt und sieht ziemlich streng aus. Die Augen sind auch streng. Ich fühle mich wie ein kleiner Bub, wenn ich vor dir stehe. Sie sagt: „Du bist ja auch einer. Du machst nur Unsinn.“ Ich bin das gewohnt, ich spüre keine Wut, wenn sie das zu mir sagt. Es ist mir eigentlich egal, was du von mir hältst. Sie meint, dann soll ich so weiter machen.

Th: Dann gehe jetzt noch einmal in eine Situation aus deiner Kindheit, als es dir nicht egal war. Mache einmal einen Zeitsprung. Was fällt dir als allererstes ein? Welche Situation kommt als erstes?

KI: Ich komme von der Schule und es gab Zeugnisse. Ich gehe ums Haus herum und traue mich nicht hinein, obwohl das Zeugnis gar nicht so schlecht ist.

Th: Was befürchtest du?

KI: Schimpfe. Ich gehe jetzt trotz meiner Angst hinein. Meine Schwester sitzt schon am Tisch. Ich setze mich dazu und lege das Zeugnis vor mich hin. Meine Mutter guckt es sich an und sagt: „Das habe ich mir schon gedacht mit der Drei.“ Ich sage, das ist doch gar nicht so schlecht und sie schiebt mir das Zeugnis von meiner Schwester Luise hin. Alles Einser. Sie sagt eigentlich gar nichts, aber ihre Ausstrahlung sagt alles. Ich fühle mich unerwünscht von dir, Mutter. Wenn du mich nicht mehr willst, dann gehe ich halt. Sie sagt: „Von dir kann man ja nichts anderes erwarten.“

Th: Schau einmal, wie dein Vater reagiert?

KI: Er sagt: „Das ist doch gar nicht so schlimm, du bist doch ein guter Handwerker.“ Das gibt mir Schutz, wenn er auch mal was dazu sagt. Aber meine Mutter sagt zu ihm: „Halte du dich doch da raus.“ Und er hält sich dann auch raus.

Th: Wie ist das für dich, wenn er sich raushält? Er hat sich einzumischen. Er ist dein Vater.

KI: Gegen die Frau ist er auch nicht angekommen. Die macht ihn ja genauso herunter. - er spricht seinen Vater wieder direkt an - Du hast ja vollkommen resigniert. Ich will doch nicht so werden wie du. Wenn ich mich so betrachte, bin ich

auf dem besten Wege dorthin.

Th: Frage ihn mal, ob er auch nicht mehr weiß, wie es weitergehen soll und ob er deshalb resigniert hat. - Klient bejaht. - Ok., dann nimm ihn jetzt mal an die Hand. Ihr geht jetzt gemeinsam in so eine Art „Lehre“, damit ihr lernt, euch durchzusetzen. Frage ihn einmal, ob er Lust darauf hat.

KI: Er guckt mich komisch an. Er weiß gar nicht, worum es geht. Wahrscheinlich hat er keine Lust.

Th: Willst du, dass er mitkommt oder ist es dir egal?

KI: Ich fände es schon schön, wenn er mitkommen würde. Vater, willst du etwas ändern oder willst du so weitermachen? Er würde gerne etwas ändern. Dann komm' mit. Er kommt sogar mit.

Th: Ok., wir arbeiten jetzt einmal mit deinem inneren Löwen. Der steht für Durchsetzungskraft, für Power, für sich wehren, sich behaupten. Lasse jetzt deinen Löwen, der für deine innere Durchsetzungskraft steht oder diese symbolisiert auftauchen. Wie sieht er aus? Und sprich' wieder direkt mit ihm - ich höre nur zu.

KI: Du schaust wild aus, mit einer Löwenmähne, die nach allen Seiten absteht. Er faucht.

Th: Frage ihn doch mal, warum er so selten in deinem Leben auftaucht, warum er sich immer versteckt hält. Sage ihm, dass du ihn brauchst, um dich durchzusetzen.

KI: Er sagt, du rufst mich nicht.

Th: Ah ja. Ok., dann hole jetzt mal den Löwen deines Vaters mit dazu. Wie sieht der aus?

KI: Es ist ein älterer Löwe. So ein alter, grauer Löwe. - Die Therapeutin schickt nun den Klienten mit seinem Vater und die beiden Löwen zurück zum Elternhaus. Löwengebrüll von der Musikanlage wird eingespielt - Die haben sofort alles niedergemacht. Ich fühle mich erleichtert. Jetzt sind wir allein. Die Löwen haben Mutter und Schwester zerrissen.

Th: Was macht ihr jetzt mit eurer Freiheit?

KI: Ja, wir machen erst einmal alles sauber. Die zwei Löwen liegen schnurrend in der Ecke. Jetzt sind wir allein. Es ist ein komisches Gefühl. Es sagt uns keiner, was wir tun und was wir lassen sollen. Das ist so ungewohnt. Ohne die beiden weiß ich auch gar nicht nicht, was ich machen soll. - er holt die Mutter wieder herbei und spricht sie an - Es wäre gut, wenn wir uns gleichwertig behandeln. Wenn ich Bockmist gemacht habe, sehe ich das ein. Aber wenn alles Bockmist ist was ich tue, kann ich erst gar nicht etwas versuchen.

Th: Zeige deiner Mutter noch einmal dein Zeugnis und schau einmal, ob sich etwas verändert hat.

KI: Sie sieht, dass ich in Werken eine Zwei habe und ich kann es gar nicht glauben.

Th: Guck mal, ob sie diese Leistung anerkennt, diese Fähigkeit, diese Qualität, die du eben auf einem anderen Gebiet hast als deine Schwester.

KI: Das erkennt sie schon an. ... Jetzt bin ich wieder älter, ungefähr 35 Jahre und wir sitzen zusammen und essen zu Abend und ich erzähle, was ich alles gemacht habe. Da staunt sie. Sie sagt: „Das hätte ich dir gar nicht zugetraut.“ Die Löwen sind immer noch da.

Th: Ok., dann mach' jetzt mal folgendes, nimm den Löwen mit und gehe noch einmal in das Schlafzimmer zu deiner Freundin.

KI: Ich bin in dem Zimmer und sie weicht erst einmal zurück. Sie versteht das nicht. Du weichst zurück. Was ist denn los? Sie weiß nicht, was der Löwe soll.

Th: Zuvor wollte sie aber von dir, dass du dich mehr durchsetzt. Sag' ihr mal, dass dir der Löwe dabei hilft.

KI: Sie sagt: „Aber doch nicht so.“ Ich frage sie: „Was willst du von mir? Wie soll ich mich durchsetzen?“

Th: Sie will, dass du dich durchsetzt, aber sie will dir sagen wie?

KI: Ich soll quasi nicht mich durchsetzen, sondern ihren Willen durchsetzen. Das gefällt mir aber gar nicht. Der Löwe ist dazu da, um meinen Willen durchzusetzen und nicht deinen. Das paßt ihr jetzt gar nicht. Sie fragt: „Was ist denn dein Wille?“ Das ist, was mir paßt und was mir nicht paßt. Ich kann nicht so reagieren wie es dir paßt. Du zerreißt mich. Deswegen habe ich den Löwen, damit du mich nicht mehr quälen kannst. Sie ist ganz entsetzt, aber ich fühle mich erleichtert.

Th: Wende dich noch einmal dem Löwen zu und frage ihn, ob er bereit ist mehr in deinem Leben aufzutauchen, wenn du ihn rufst?

KI: Er nickt. Ich muß ihn nur öfters rufen. Ich versuche es immer ohne Löwen zu machen. - er spricht den Löwen direkt an - Ich habe Angst, dass du mir entgleitest. Ich habe Angst, dass du die Leute verletzt, die du eigentlich gar nicht verletzen sollst.

Th: Deswegen rufst du ihn lieber gar nicht und die anderen machen dann mit dir was sie wollen? -Klient bejaht. - Frag' mal den Löwen, ob er weiß, warum du Angst hast, dass er dir entgleist und andere dann verletzt.

KI: Er sagt, weil sich soviel aufgestaut hat. Er sagt, wenn ich platze, dann platze ich richtig. Es ist dann manchmal zuviel und dann mache ich etwas Unüberlegtes. Damit sich nicht soviel anstaut, muß ich ihn ab sofort öfter rufen.

Th: Bist du bereit dazu? - Klient bejaht - Dann frage ihn jetzt mal ganz direkt, ob er bereit ist, dir zu gehorchen.

KI: Würdest du mir gehorchen? Würdest du immer das tun was ich will, aber nur bis zu dem Punkt bis ich „Stop“ sage. Ja, er ist dazu bereit, wenn ich ihn öfter rufe.

Th: Ok., mach' mal einen Test. Nimm eine konkrete Situation und gib' deinem Löwen einen bestimmten Auftrag. Dann rufst du „Stop“ und er soll zurückkommen. Probier's aus, ob es funktioniert.

KI: Wir gehen noch einmal zurück zu meiner Familie und ich lasse ihn erst einmal draußen. Meine Mutter sagt: „Du bist ja wieder zum kleinen Deppen geworden.“ Ich rufe den Löwen. Das Fenster zersplittert, er springt herein und ich sage gleich „Stop“ und er bleibt direkt stehen.

Th: Gebe ihm ganz klare Befehle, was er machen soll.

KI: Zuhause soll er nur so herumschleichen. Meine Mutter sagt: „Dann muß ich ja aufpassen.“ Er ist immer da, ich kann ihn jederzeit rufen.

Th: Nimm wahr, dass du ihn im Griff hast. Mach noch einen weiteren Test: Schicke ihn einmal auf deine Mutter los und kurz bevor er sie anspringt sagst du „Stop“ und schau mal, was er macht.

KI: „Faß“ und „Stop“. Er war gerade im Sprung und er hat sofort auf mein „Stop“ reagiert.

Th: Wie fühlt sich das an für dich? Was nimmst du in deinem Körper wahr?

KI: Ich spüre in der Brust, dass ich mich stärker fühle. Es wird Druck von mir genommen. Ich fühle mich leichter. ... Mein Löwe geht jetzt auf die Knie und ich kann aufsteigen. Er ist ziemlich wild. Wir schreiten am Strand entlang. Es sind noch andere Menschen am Strand. Ich kenne sie flüchtig. Sie sagen: „Der hat ja einen Löwen.“ Ich fühle mich gut.

Th: Lasse deinen inneren Mann noch einmal auftauchen. Und schau' mal, was er dazu sagt.

KI: Der steht vor mir und grinst. Er sagt: „Mit deinem Löwen kommst du jetzt ja viel besser vorwärts.“

Th: Frage ihn, ob er bereit ist, dich weiterhin zu führen. - er ist bereit dazu - Dann frage ihn, ob es jetzt noch etwas Wichtiges gibt, was er dir noch sagen kann.

KI: Er meint, das Wichtigste wäre das mit der Vera. ... Wir reiten den Hang hoch. Jetzt sind wir vor dem Haus. Ich lasse ihn erst einmal draußen. Die Türe ist offen. Ich gehe hinein. Sie kocht gerade.

Th: Wie ist dein Gefühl zu ihr, wenn du sie so siehst?

KI: Gut. Ich habe ja meinen Löwen vor der Tür. Ich nähere mich ihr. Ich frage sie, was sie Schönes gekocht hat. Auf-lauf, sagt sie. Wir essen jetzt erst einmal. Ich bringe dem Löwen auch etwas hinaus und gehe wieder zurück. Ich kriege im hinteren Kopf Kopfschmerzen.

Th: Fordere den Schmerz auf, er soll

sich in ein Bild umsetzen.

KI: Ich sehe so einen großen, brummen- den Stromverteilerschrank. Ich spüre eine knisternde Spannung. Diese Span- nung löst meinen Kopfschmerz aus. Ich versuche es abzuschalten, aber ich finde den Schalter nicht.

Th: Dann lasse einmal die Spannung sich in ein weiteres Bild umsetzen. Was löst diese Spannung aus?

KI: Ein gespanntes Seil, das vibriert. Ich gehe an dem Seil entlang. Ich sehe Leute, die machen Tauziehen. An einem Ende steht die Vera mit einigen anderen Bekannten und das andere Ende hat meine altbewährte Familie. Auch mein Vater zieht mit. Ich bin das Seil, ich hänge mittendrin und alle zerren an mir. Das macht mir Kopfschmerzen, wenn ihr an mir zieht. Ihr zerreißt mich. Jetzt hole ich meinen Löwen. Er springt herein und zerbeißt das Seil. Ich falle um. Ich spüre nur noch so einen dumpfen Druck.

Th: Hole noch einmal alle her, die an dir gezogen haben. Nehme dir deinen Lö- wen zur Seite und sprich' mit ihnen. Sag' ihnen wie das für dich ist und was du willst.

KI: Ihr wißt auch gar nicht, wohin ihr mich zieht. Der eine zieht mich in die eine Richtung und der andere in die andere Richtung. Zieht an euch selber. Die haben das jetzt schon verstanden. Mein Kopfschmerz ist jetzt schon besser. Ich spüre nur noch eine leichte Ver- spannung im Nacken. Der Schmerz ist weg, es ist nur noch eine leichte Muskelver- spannung.

Th: Lasse sich diese Verspannung auch in ein Bild umsetzen!

KI: Jetzt sehe ich eine Hand, die meinen Kopf immer rauf und runter wiegt. Diese Hand gehört der Vera. Was machst du da mit mir? Ich soll „Ja“ sagen. Worauf soll ich denn „Ja“ sagen? Zu dem, was sie mir sagt. - er wehrt sich dagegen - Du verspannst meinen Nacken damit. Willst du das? Ich haue ihr die Hand weg. Hast du jetzt kapiert was ich will? Ich sage selber „Ja“ oder „Nein“. Erst willst du aus mir einen eigenständigen Menschen machen und dann willst du es wieder nicht. Du hast deinen Sohn, mit dem kannst du das machen. Sie sagt: „Ach, der tanzt mir doch auf dem Kopf herum.“ Ich sage, der ist vielleicht nicht so blöd wie ich. - er spricht den Sohn der Freundin an - Vielleicht kann ich von dir, kleiner Mann, noch etwas lernen. Er steht da und betrachtet seine Muskeln. Ich frage ihn: „Was hast du, was ich nicht habe? Er sagt „Muskeln. Ich lasse mir von der Mama nichts gefallen.“

Th: Ja, und spüre mal, ob es auch etwas gibt, das er von dir lernen könnte und dann schau mal, ob ihr voneinander ler- nen wollt.

KI: Er staunt mich ganz verwundert an und sagt: „Ich kann etwas von dir ler- nen?“ Ja, sage ich: „Ruhe“. Ich nehme ihn an die Hand und wir gehen hinaus. Er

erzählt mir, dass er auch immer Kopf- schmerzen hat. Wir gehen auf eine Wie- se und ich massiere ihn. Es tut ihm gut, es macht ihn ruhiger. Jetzt fragt er mich, was er mir beibringen soll. Ich sage, ich brauche Kraft, um mich durchzusetzen.

Th: Dann lasse dich von ihm trainieren.

KI: Wir gehen in einen Kraftraum. Es ist eine Halle, mit lauter Geräten und Ge- wichten. Er erzählt mir, dass er da schon immer hingeht. Ich setze mich hin und fange an, so eine Art Fahrradlenker auf und nieder zu bewegen. Es ist schwer.

Th: Spüre einmal, ob sich deine Nacken- verspannung etwas verbessert.

KI: Ja, ich werde lockerer. Ich muß viel trainieren. Ich habe viel nachzuholen. Ich frage Markus: „Meinst du, dass mir das hilft?“ Ja, du bist ein Schwächling, du mußt etwas machen, sagt er. Ich sage ihm, dass ich schon immer neidisch auf ihn war. „Du hast genau das, was mir fehlt.“

Th: Und spüre auch, dass du etwas hast, was ihm fehlt.

KI: Tja, dann müßten wir öfter einmal etwas zusammen machen. Ich habe Lust dazu. Ich spüre, es ist mir wichtig, mich mehr um dich zu kümmern. Ich will mir nicht mehr vorkommen wie ein Sklave, ich bin doch kein Hund, den man beip- feifen kann, ich bin ein Mann. Ich verbrin- ge die gesamte Freizeit mit der Vera. Er sagt, dass ich schön blöd bin, er läßt das nicht mit sich machen. Wir stehen gerade im Wohnzimmer und ich rufe Vera herbei und sage: „Ich will mich auch einmal um deinen Sohn kümmern. Du schickst mich immer wie einen Deppen dahin und dort- hin. Du füllst mich immer mit Arbeit aus und wunderst dich dann, wenn ich kaputt bin und überhaupt nicht mehr zum Den- ken komme. Und dann brüllst du noch herum, dass du einen Mann haben willst. Was machst denn du aus mir? Einen Deppen. ... Ich gehe jetzt mit Markus weg und unternehme etwas. Wir haben viel zu wenig Zeit zusammen. Vielleicht lerne ich dann, ein Mann zu sein. Wir spielen jetzt Billiard. Ich bringe ihm das gerade bei. Es ist wie Meditation, es beruhigt. Jetzt treffe ich mit Markus eine Vereinbarung dahingehend, dass wir zukünftig mehr zusammen machen und auch öfter ein- mal Spielen gehen. Dann kann ich dir die Ruhe beibringen, die du brauchst. Dann hast du vielleicht auch keine Kopf- schmerzen mehr.“

Th: Schön. Ok., dann gehe jetzt einfach wieder zum Meer zurück, nachdem du dich in Ruhe von Vera und Markus ver- abschiedet hast.

KI: Ich gehe die Straße hinunter an die Dünen. Ich rieche sogar die Salzlufte und fühle mich viel besser. Meine Kopf- schmerzen sind weg und mein Nacken fühlt sich gut an.

Th: Hole noch einmal deinen inneren Mann herbei.

KI: Er steht schon unten am Wasser und

ich gehe auf ihn zu. Er schaut auf das Meer. - der Klient spricht ihn wieder direkt an - Du siehst jünger aus und so kräftig. Bist du wirklich der Mann von mir? Ja, sagt er. Jetzt sieht er noch bes- ser aus. Er steht gerade da, breitbeinig, hat muskulöse Arme und er kommt mir auch irgendwie größer vor. Er grinst mich an und sagt: „Hier wolltest du doch immer hin.“ ... Ich werfe mich in den Sand und schau mir die Möwen an und fühle mich einfach gut.

Th: Atme dieses Gefühl einmal ganz tief in deinen Körper hinein. - Der Klient atmet tief durch und genießt diesen Zustand. Meeresrauschen und sanfte Musik werden eingespielt und lassen die Sitzung ausklingen.