

Susanne – 17.04.99 Thema: Migräne

-Die Therapeutin bittet die Klientin sich eine Treppe vorzustellen die nach unten führt und bittet die Klientin zu beschreiben was sie dort wahrnimmt -

Kl: - *atmet tief durch*- Ich sehe einige Türen, links drei, gerade aus eine, und rechts zwei.

Th: Dann schau dich einmal um, ob dich eine von diesen Türen jetzt besonders anzieht?

Kl: Ja, die erste rechts ist zwar etwas auf, aber trotzdem die gerade aus ist massiver. – *Klientin entscheidet sich für die Tür gerade aus -*.

Th: Okay, dann gehe mal zu dieser Tür hin, stell dich davor. – *Klientin bejaht* – Schau mal an dieser Tür ist ein Schild da steht drauf, welches Thema du dahinter finden kannst. Was kannst du wahrnehmen jetzt?

Kl: Nein, ich sehe kein Thema, ich sehe nur eine riesengroße Tür, die mich nahezu erdrückt.

Th: Okay, dann stell dir mal vor da taucht ein Wort auf, jetzt. Was ist das erste Wort das dir einfällt?

Kl: Das erste Wort ist Migräne. Das ist ja klar. – *Klientin lacht* –

Th: Bist du bereit die Tür zu öffnen?

Kl: Ja

Th: Dann nimm mal die Türklinke in deine Hand und öffne die Tür. – *Türkknarren wird eingespielt* – Was siehst du, was nimmst du wahr?

Kl: Alles ist total dunkel, es ist nur wie roter Ziegel, die Wand die eine die ich noch sehe, wo noch Licht hinfällt. Es ist sehr kalt und mein ganzer Körper fühlt sich total mulmig an.

Th: So dieses Gefühl das du jetzt wahrnimmst, schau mal ob du das kennst?

Kl: Ja das kenne ich und das ist total massiv, also viel stärker als das was ich sehe. Das kenne ich aus der Migräne, das kenne ich aber auch aus einem Traum aus meiner Kindheit den ich öfter hatte und der für mich ein Alptraum war. Und da war diese Gefühl auch.

Th: Schau mal was jetzt stärker ist, daß wir mal in die Migräne reingehen in so eine Situation woher du das kennst oder in diesen Traum, was ist jetzt deutlicher für dich?

Kl: Der Traum!

Th: Okay, dann stell dir mal vor, laß diesen Traum mal auftauchen vor dir und stell dir vor du kannst darin einsteigen.

Kl: Bin ich schon.

Th: Was nimmst du wahr?

Kl: Also es ist ganz eindeutig, es ist das Schlafzimmer meiner Eltern, da habe ich als Kind öfter geschlafen, also bin ich eingeschlafen und dann rübergetragen worden in mein Bett. Da liege ich und dieser Traum der hatte immer wenig Handlung aber viel mehr Gefühl und zwar waren das immer zwei Nadeln die auf ihren Spitzen standen und dazwischen war etwas in der Form eines Würfels, war aber vom Material her eher so etwas wie Schaumstoff oder so. Es ist nie mehr gewesen, als daß diese Nadeln um diesen Würfel herumgesprungen sind und der sich aber dabei ganz unwohl fühlte, ganz bedroht davon. Und dann war eben auch immer dieses ganz starke Körpergefühl in mir dabei.

Th: Wenn du in diesen Traum einsteigst, schau mal wie du dich selbst dabei wahrnimmst, jetzt. Spür mal.

Kl: Ja das ist einfach dieses Gefühl, total, ja das ist so schwer zu beschreiben. Ich weiß, daß ich schon als Kind immer versucht habe, dieses Gefühl in den Griff zu bekommen bzw. in Worte zu fassen. Ich kann das fast jetzt noch nicht, das ist so, ja weiß ich auch nicht, so ein bisschen taub und ein bisschen aufgeschwemmt. Nein, aufgeschwemmt ist falsch, aufgepustet auch, aber wie, als wenn der Körper sich dicker anfühlt als er ist. Ich kann das ganz schwer fassen.

Th: Du hast am Anfang erzählt, wenn du im Elternschlafzimmer eingeschlafen bist, dann ist dieser Traum gekommen. – *Klientin bejaht* – Dann sei jetzt noch mal in diesem Elternschlafzimmer geh mal wieder in dich hinein als Kind. Sei mal wieder in dieser Situation. Spür mal wie du dich fühlst. Wie nimmst du dich wahr?

Kl: Also von meinem Gefühl her liege ich in der linken Betthälfte, das war ein Ehebett, das ist das Bett meines Vaters gewesen.

Th: Laß doch deine Eltern auch mal dasein. Zeig ihnen das ruhig mal.

Kl: Was soll ich tun?

Th: Laß doch deine Eltern auch mal da sein.

Kl: Mit in dem Bett?

Th: Ja, zum Beispiel, wenn das dein erster Gedanke ist, ja mit im Bett..

Kl: Ja dann liege ich aber falsch. Nein ich habe nicht das Gefühl, daß jemand mit im Bett liegt, es ist nur das Gefühl ich liege da und es fehlt aber etwas. Also ich fühle mich so, als ob rechts noch etwas sein müßte.

Th: Schau mal hin. Kannst du es wahrnehmen?

Kl: Was, daß da nichts ist?

Th: Was da sein müßte?

Kl: Ja, irgendwie meine Mutter.

Th: Sag Ihr das doch mal. Du kannst sie doch rufen.

Kl: Was soll ich ihr sagen? Daß sie da sein müßte?

Th: Ja, hol sie einfach mal dazu und zeig ihr das, daß da was fehlt, daß sie da fehlt. Drücke es ihr gegenüber ruhig mal aus.

Kl: Mama du fehlst da neben mir im Bett, ich bin so allein und es ist so kalt und ich habe Angst. – *atmet tief durch und fängt an zu weinen* -.

Th: Was passiert jetzt?

Kl: Ich habe gerade gedacht, ich habe schon so oft darüber geweint, immer ist es meine Mutter die fehlt.

Th: Zeig ihr mal deine Tränen, die Traurigkeit. – *Klientin atmet tief durch* - Wie reagiert sie?

Kl: Ich kann das nicht richtig. Ihr meine Tränen zeigen.

Th: Was passiert da?

Kl: Ich weiß nicht mir fehlt das Vertrauen.

Th: Sag ihr das ruhig auch.

Kl: Mama, mir fehlt das Vertrauen, dir meine Traurigkeit zu zeigen. Meine Einsamkeit. – *atmet tief durch* –

Th: Spür mal was passiert zwischen euch oder was für ein Impuls jetzt in dir aufsteigt?

Kl: Ich bekomme überhaupt keinen Kontakt zu meiner Mutter, ich bekomme auch kein richtiges Bild von ihr.

Th: Sag ihr das jetzt und spür mal ob sich dadurch, dass du es ausdrückst etwas verändert?

Kl: Nein, was ich so merke ist, dass dieses Bild ganz wegrückt und ich nehme irgendwie nur meinen Herzraum wahr, aber das nicht unangenehm.

Th: Vielleicht kannst du auch dein Herz bitten dich in das Bild zu integrieren.

Kl: Das Herz soll sich integrieren in das Bild?

Th: Ja, so wie du das jetzt wahrnimmst, mit diesem Gefühl.

Kl: Das soll ich laut machen?

Th: Ja, am besten immer, dann hörst du dich selbst und hast die Rückkopplung für dich.

Kl: Herz mit diesem Gefühl integriere dich in das Bild, dass ich dich wahrnehmen, dass ich dich sehen kann. –*Nach einer Pause sagt die Klientin* – Das ist ganz merkwürdig, ich bekomme gar kein richtiges Bild, ich bekomme nur diese Körpergefühl. Also jetzt so, dass es nach wie vor sehr angenehm ist im Herzraum und mir so meinen ganzen Körper fühlbar macht.

Th: Okay, dann erlaube das doch einfach mal. – *Klientin genießt das Gefühl-*

Kl: Es ist also irgendwie so als wenn es..... ich nehme also dieses Schlafzimmer nicht mehr so direkt wahr, ich kann es zwar noch sehen, ich fühle mich aber nicht mehr als Kind darin. Ich nehme mich jetzt so wahr, meinen Körper, aber auch ein bisschen schummerig, so als wenn es mich wegträgt, als wenn ich so mehr schwebe.

Th: Was ist mit diesem unangenehmen Gefühl mit dem du eingestiegen bist und mit dieser Kälte, ist das noch da oder hat es sich vollkommen aufgelöst?

Kl: Nein, das nehme ich jetzt nicht mehr wahr, weil jetzt auch diese Situation nicht mehr so fühlbar ist für mich.

Th: Dann schau einfach mal, wo es dich jetzt so hinträgt, wenn du sagst es trägt dich weg. Ob da etwas ganz neues passiert, oder ob es einfach ein abtrifften ist, ein wegrutschen.

Kl: Es scheint mich mehr wegzurutschen.

Th: Bist du dann bereit noch einmal hinzugehen? – *Klientin bejaht* – Dann erlaube dir noch einmal in dieses Bild zu gehen, in diese Anfangssituation hinein, ob du da an der Seite deines Vaters alleine liegst? – *Klientin bejaht* – Wenn du dir jetzt mal bewusst diesen Traum dazuholst, spür mal wie sich das ausdrückt?

Kl: Ich habe das Bild sofort wieder, aber ich habe das Gefühl nicht dazu.

Th: Gehe mal in dieses Bild, sei mal dort, spür dich mal in deinem Körper dort liegen. Schau aus deinen Augen heraus, als Kind.

Kl: Ja, ein bisschen näher kommst

Th: Spür mal welchen Impuls du hast, wenn du dort liegst als Kind.

Kl: Aufstehen möchte ich.

Th: Ja, dann mach das mal und schau mal was dann passiert.

Kl: Also ich hänge jetzt wie dazwischen, auf der einen Seite habe ich noch das Gefühl ich liege da und das Bild ist da und ich stehe da. Wenn ich so da stehe, dann sehe ich aber so dieses Schlafzimmer, wenn Licht vom Flur hereinfällt. Aber ich habe beides.

Th: Schau mal was dich stärker anzieht?

Kl: Dieses Aufzustehen.

Th: Okay, dann mach das.

Kl: Also das ist zunächst mal ganz interessant für mich, weil ich sehe Dinge, die ich gar nicht mehr so gewußt hätte.

Th: Was nimmst du denn wahr?

Kl: Am auffälligsten finde ich den Teppich der um das Bett herum liegt, weil an den hätte ich mich bestimmt nicht mehr erinnert.

Th: Schau mal wie du ihn siehst.

Kl: Ja, ganz angenehm, er ist so komisch lachsfarben so ein bisschen und das finde ich ganz schön. Darunter ist so eine Auslegware, so Linoleum. Das sieht nicht so toll aus.

Th: Schau mal welcher Impuls auftaucht?

Kl: Ich merke, ich will mich einfach mal umgucken.

Th: Ja, mach das.

Kl: Ich sehe jetzt den einen Schrank der da steht, da waren immer meine Sachen drin, das Fenster und der Kleiderschrank meiner Eltern, die Kommode und das andere Fenster, die Nachtschränken mit den Deckchen darunter. Das Bild über dem Bett und die Tür ist auf. Ich würde gern hinausgehen und mir die anderen Räume anschauen. Also ich merke ich habe ein angenehmes Gefühl durch diese Wohnung zu gehen. Wir haben nachher nicht mehr da gewohnt, nur bis ich 10 war so ungefähr.

Th: Spür mal ob da bestimmte Gefühle wieder auftauchen?

Kl: Im Moment habe ich das Gefühl wie Wiedersehensfreude und das wunderd mich ein bisschen, denn wann immer ich in meiner Erinnerung noch einmal zurück ging ob jetzt so oder tatsächlich, oder in irgendwelchen Sessions, waren es immer unangenehme Gefühle.

Th: Anscheinend bist du jetzt bereit auch die andere Seite wahrzunehmen. Das drückt nicht mehr so sehr.

Kl: Das ist möglich. Es ist einfach so, ich seh jetzt gerade den Flur noch und ein bisschen ins Bad und in die Küche und dieses angenehme Gefühl im Herzbereich das bleibt. Es ist nahezu rührend ein bisschen.

Th: Spür mal was es auslöst?

Kl: Ja, einfach so ein Wohlgefühl in mir. Jetzt ist auch ganz viel Überraschung bei mir, dass das so ist. Also ich merke ich habe auch gerne da gewohnt.

Th: Wenn du das so wahrnimmst, spür mal wo das Gefühl besonders stark spürst, ob es einen Bereich in deinem Körper gibt, wo dieses Gefühl seinen Raum hat?

Kl: Ja, ja das ist der Bereich wo das Herzchakra sitzt und das weitet sich ganz angenehm aus in den oberen Brustbereich bis in den Magen. Also ich bin ganz überrascht, das hatte ich noch nie. Das scheint so wirklich diese andere Seite zu sein. Das ist so ein Gefühl..... ich habe oft, so wenn ich etwas vermisste, oder wenn so eine Angst auftaucht, dieses innerliche Mama, was ich oft habe dann, so das was Mama in mir schreit, aber so schmerzlich und im Moment ist es so ein Gefühl, ich gucke mich da um und es ist eher ein Wohlgefühl Mama in mir.

Th: Lass sie doch mal da sein und spür mal wie es ist wenn sie jetzt da ist.

Kl: Ich bin so ganz dankbar für dieses Gefühl.

Th: Sag ihr das doch mal.

Kl: Oh, Mama ich bin so dankbar für dieses Gefühl. – *Klientin ist ganz gerührt* - Das Gefühl ist nicht gebunden an das Bild von meiner Mutter. Ich kann es wirklich nicht anders beschreiben. Es ist wirklich nur das Gefühl. Ich sehe diese Räume und ich habe ein ganz wohlige Gefühl, was für mich so ein Mamagefühl ist. Es ist aber nicht an ihre Person gebunden, oder ein Gefühl von ihr nahe zu sein, oder in ihrem Arm zu sein, überhaupt nicht. Ich sehe diese Küche und diesen Herd, wir hatten noch so einen Kohleofen, einfach alle diese Dinge, das Kinderzimmer und so. Es ist so ein Gefühl wie ich hatte ein Zuhause.

Th: Spür mal, dass du dieses Gefühl jetzt integrierst in dich, nimm es mal ganz tief in dich auf, wie ein inneres Wissen über das Zuhause als Teil von dir. Gib ihm mal den Raum in dir, an den du dich immer wieder erinnern kannst. – *Musik wird eingespielt – Klientin ist gerührt und weint* -

Th: Was nimmst du denn jetzt war?

Kl: Also ich war einfach noch in dieser Wohnung und auch in der Umgebung. Ich habe mich zum Teil sehr gewundert über die Details die ich so wahrnehmen konnte, die ich noch genau wußte und einfach dieses ungeheure Wohlbehagen, wie ich es noch nie empfunden habe. Das war mein Zuhause, so war meine Kindheit und ja das war durchaus auch mit Wohlgefühl verbunden und es tut mir einfach im Moment auch sehr gut. Und dass ich dieses ganz intensive Gefühl im Brustraum auch körperlich spüre und das nicht nur in diese Wohnung oder in diese Wohngegend gehört.

Th: Wie ein richtiges Zuhause.

Kl: Ja und das war ja auch vorhin, als ich nochmal den Schmerz mit meiner Mutter erlebt habe und gleichzeitig aber dieses Wohlgefühl im Herzraum in mir hatte. Dieses Gefühl ist unabhängig von der Person meiner Mutter.

Th: Spür mal ob du bereit bist, mit diesem Heimatgefühl wie du es ja jetzt wahrgenommen hast, noch einmal zu dem Thema Migräne zu gehen. – *Klientin bejaht* – Du hast ja am Anfang ganz stark dieses Kältegefühl wahrgenommen. Ich hätte jetzt gern, dass du noch einmal den Kontakt zu diesem Gefühl aufnimmst.

Kl: Das ist schwierig, weil bei mir ist das so, ich gehe sehr stark mit meinen Gefühlen und wenn ein Gefühl da ist, ist es sehr intensiv und wenn es vorbei ist, kann ich mich fast nicht mehr daran erinnern wie es war.

Th: Aber vielleicht an eine Situation gekoppelt, weißt du, dass wir jetzt mit diesem Wärmegefühl in eine Situation mit Migräne hineingehen und mal schauen was sich dann verändert. Das ist das was ich jetzt gerne machen möchte.

Kl: Also ich kann mich jetzt nicht erinnern. Wann habe ich gesagt, dass es mir kalt ist?

Th: In Bezug auf den Traum, das war der Einstieg und auch in Verbindung mit der Tür.

Kl: Ach ja, genau da war die Tür und da war's dunkel und da war's kalt. Dieser Raum war kalt und dann kam dieser Traum. Aber dieser Traum hat nichts mit der Migräne zu tun.

Th: Aber dieses Gefühl ist identisch, da muss es also eine Ebene geben die identisch ist.

Kl: Das ist aber mehr die Kälte sondern eher das mulmige Gefühl das ich so schwer beschreiben konnte, das gehört zu beidem, zur Migräne und zum Traum.

Th: Schau mal wo es dich jetzt hinzieht, zur Migräne oder zum Traum?

Kl: Nein es ist mehr die Tür die ich jetzt sehe.

Th: Was wir machen können ist nochmal durch diese Tür gehen mit Migräneaufschrift.

Kl: Ich habe im Moment die Idee, dass diese Tür und dieses Traumbild das gleiche Tor sind, weil ich beides fast gleichzeitig sehe, nur als wenn die Tür viel tiefer liegt, während diese Traumbild gleichzeitig darüber schwebt.

Th: Spür mal ob du noch mal durch die Tür durch musst? Wir können sie noch mal öffnen und schauen ob sich etwas verändert hat, vom Einstiegsgefühl her.

Kl: Es ist unheimlich schwierig, wenn dieses mulmige Gefühl da ist, bin ich praktisch nicht mehr richtig da, so dass ich nicht mehr sagen kann das oder das.

Th: Spürst du jetzt wieder dieses mulmige Gefühl?

Kl: Ja und jetzt ist es so als wenn diese Traumbild völlig in mich reingeht.

Th: Schau mal ob sich dabei etwas verändert, wenn dieses Traumbild in dich hineingeht? Was passiert mit diesem Traumbild?

Kl: Es löst sich auf und wird mit mir identisch und dann liege nur noch ich hier, mit diesem Gefühl aber das Bild ist weg.

Th: Schau doch mal ob du dieses Heimatgefühl das du hattest jetzt noch mal dazuholen kannst zu dir hier mit diesem Gefühl.

Kl: Ja, dann sind sofort wieder die Bilder da aus meiner Kindheit.

Th: Ja, das ist prima, lass sie ruhig da sein.

Kl: Ich sehe die Strasse in der ich gelebt habe, ich sehe das Nachbarhaus in dem ich ganz viel gespielt habe, aber von aussen, da war ein Laden und die Leute wohnten auch da. Der Junge ist am gleichen Tag geboren wie ich. Das sehe ich und dann ist sofort dieses Wohlgefühl da.

Th: Spür mal, ob du dann wieder in das andere Gefühl gehen kannst?

Kl: Ja, das kann ich auch .

Th: Die können also beide parallel sein heißt das?

Kl: Ja, das aus meiner Kindheit beginnt aber ein wenig da hineinzuschwimmen.

Th: Okay, lass es hineinschwimmen und beschreibe mir ruhig wie du es wahrnimmst.

Kl: Es ist merkwürdig, es fühlt sich an als wenn von unten her alles mulmig und schwammig ist und oben drauf diese Bilder.

Th: Spür mal was stärker ist, ob es parallel miteinander ist oder ob das eine das andere überlagern kann und wenn ja welches?

Kl: Ja, das kann ich willkürlich machen.

Th: Also bewusst entscheiden wo du reingehst. – *Klientin bejaht* – Ja, spür mal, dass da sogar eine Freiheit für dich drin liegt.

Kl: Ja, ich kann beides.

Th: Ja, du hast die Freiheit zu entscheiden welches Gefühl du auftauchen lassen willst, ist das nicht toll. So jetzt möchte ich mit dir noch ganz bewusst einen Schritt machen und zwar hattest du ja wenn du im Bett liegst alleine bei deinen Eltern immer diesen Traum mit diesem mulmigen Gefühl. Stell dir vor du gehst noch mal zurück auf der Zeitachse in deine Kindheit in dieses Schlafzimmer. Sei noch einmal in diesem Bett, in dieser Situation wo immer dieser Traum auftaucht. Suche dir eine Situation aus an die du dich erinnerst und gehe hinein. Schau im Bett aus deinen Augen heraus. So und dann erlaube dir noch mal, dass diese Gefühl kommen darf mit dem Traum. So und dann nimm noch mal das andere Gefühl dazu und dann schau mal was mit dem Traum passiert, was mit den Bildern passiert.

Kl: Dieses Bild entfernt sich immer mehr und es bleibt nur noch ich da, die da liegt.

Th: Spür mal was du jetzt träumen kannst:

Kl: Das erste Bild was jetzt auftaucht ist das Einhorn, das ich hier bei euch auf einem Foto gesehen habe.

Th: Frage doch mal was es dir mitteilen möchte.

Kl: Einhorn was machst du jetzt hier? Ich bekomme keine Antwort, weil das nur ein Bild ist.

Th: Spür mal welches Gefühl du hast.

Kl: Das gleiche Wohlgefühl, das die ganze Zeit da war. Ach ich liebe dieses Gefühl – *Klientin lacht* – Es ist irgendwie gut jetzt, ich sehe dieses Bett und dieses Schlafzimmer und ich sehe an der Stelle wo der Traum vorhin war, jetzt dieses Bild mit dem Einhorn und dem Regenbogen und das ist einfach ein gutes Gefühl.

Th: Was du jetzt noch mal ganz bewusst machen könntest wäre in diese Situation zu gehen vor ein paar Wochen als du Migräne bekommen hast um mal zu schauen was da der Auslöser gewesen ist.

Kl: Oh, dann muss ich mich erst mal von diesem Schlafzimmer und dem Einhorn trennen. – *Klientin lacht* –

Th: Wir können gerne nachher wieder dahin zurückgehen, wenn du willst. Okay, dann mache einen zeitlichen Sprung vorwärts zu dieser Situation jetzt und spür einfach mal wie du dich fühlst, wie du den Tag erlebst.

Kl: Also es war ein warmer sonniger Tag und ich habe zunächst etwas in der Sonne gelegen, denn ich liebe die Sonne, ich gehe sofort in die Sonne, wenn sie mal da ist. Ich hatte einen ziemlichen Stress damit, dass ich mein Auto aus der Werkstatt in Oldenburg holen musste. Jetzt ist auch das Körpergefühl wieder da, dieses schwummerige Gefühl auch in den Händen und auch das Gefühl ich kann meine Gedanken nicht mehr ordnen und auch nicht mehr sprechen. Da habe ich das Gefühl, dass die Migräne gleich kommt, das habe ich aber an dem Tag nicht wahrgenommen an der Stelle.

Th: Atme mal stärker und spüre mal was da passiert in dir.

Kl: Ja, es ist einfach nur ein Gefühl von Stress und von weggetragen werden.

Th: Schau mal ob du einmal bewusst dableiben kannst um zu spüren was dir da Stress macht.

Kl: Ja ich versuche mal dazubleiben, aber es ist schwierig, es geht nur mit diesem schwummerigen Gefühl..... Es ist eine unglaubliche Panik in mir.

Th: Vor was hast du Angst?

Kl: Ja, das ist eine gute Frage.

Th: Atme ruhig stärker und gib der Angst Raum, lass ein Bild dazu auftauchen. Vielleicht sogar ein Bild der Angst wie die Angst selbst aussieht um sich mit dir zu unterhalten.

Kl: Es sieht aus wie so dunkle Stränge, anders kann ich es gar nicht beschreiben, so dunkle Stänge überall.

Th: Ja, sprich diese Stränge ruhig mal an und frage sie mal wie dort hingekommen sind, welche Bedeutung sie haben für dich.

Kl: Ihr dunklen Stränge was seid ihr, was macht ihr hier? Ja, sie sagen sie verwirren mich. Ja, das tun sie ja auch. - *Klientin lacht* -

Th: Können sie dir denn zeigen wie sie dahin gekommen sind?

Kl: könnt ihr mir denn zeigen wie ihr hierher gekommen seid? Nein, weiss ich nicht.

Th: Wer hat ihnen denn erlaubt da zu sein?

Kl: Woher habt ihr die Erlaubnis hier zu sein? Ja sie sagen du gibst ihnen die Erlaubnis. Es ist so ein Gefühl, die Stränge sind da und wickeln sich umeinander. Sie erzeugen ein unglaubliches Chaos, wie als wenn sie richtig Freude daran haben.

Th: Und du gibst ihnen die Erlaubnis dazu.

Kl: Ja, offensichtlich das ist ja das was sie sagen.

Th: Können Sie dir den Moment zeigen wo du ihnen die Erlaubnis gegeben hast.

Kl: Zeigt mir den Moment wo ihr entstanden seid. Nein das ist irgendwie nicht möglich, das ist eher so als wenn es weggeht.

Th: So als wenn sie sich auflösen? – *Klientin bejaht* - Okay erlaube es ihnen doch und schau mal was dann passiert.

Kl: Ja, ich stehe in meiner Wohnung.

Th: Sei mal dort jetzt und spüre was passiert.

Kl: Komisch, da nimmt der Schwindel aber wieder zu.

Th: Erlaube es mal.

Kl: Es ist so ein Gefühl als wenn ich mich auflöse und bin gar nicht mehr richtig da.

Th: Was ist mit den Strängen?

Kl: Nein die sind gar nicht mehr da, ja die sind weg, die haben sich ja schon vorhin aufgelöst. Die haben sich ja schon aufgelöst in dem Moment, als ich gefragt habe woher sie kommen. Dann stand ich einen Moment wie richtig da, ganz klar und jetzt habe ich aber wieder ein ganz komisches Gefühl von Auflösung, ja, als wenn das alles aber nur in meinem Kopf vorgeht. Also, ich habe so ein Gefühl von absolutem Durcheinander, Chaos, alles in meinem Kopf. So ein Gefühl von totalem Black-out. Da funktioniert nichts.

Th: Schau mal ob du dich von diesem Gefühl an den Ausgangspunkt tragen lassen kannst, wo das Gefühl entstanden ist.

Kl: Es ist so ein Gefühl, wie am Ende aller Zeit.

Th: Spür mal, ob da ein bestimmter Impuls in dir aufsteigt, wenn du das so wahrnimmst.

Kl: Ja, einfach nur das will ich nicht, das ist kein gutes Gefühl

Th: Nimm mal den Satz „ Das will ich nicht“, gib dem mal Raum und sprich ihn ruhig aus ein paar mal. Schau mal was du nicht willst. Lass einfach mal dasein: „Das will ich nicht“.

Kl: Das will ich nicht, ja, diese Dunkelheit will ich nicht, dieses Dumpfe, dieses.....

Th: Lass dich einfach mal von diesem Gefühl tragen, drücke es einfach ein paarmal aus: „ Das will ich nicht“. Lass dich von diesem Gefühl was du da nicht willst einfach mal zurücktragen. Schau mal wo du landest, das kann ganz weit zurückliegen.

- Die Klientin sagt mehrmals hintereinander: „ Das will ich nicht“

Kl: Ich habe das Gefühl ich stürze total ab. – *Sie sagt noch mehrmals:* „Das will ich nicht“-.

Th: Was passiert da?

Kl: Es war so ein Gefühl wie abstürzen immer tiefer und dann so ganz schwummerig und rauf und runter, also mir ist es ganz schwindlich. So ein Gefühl habe ich in der letzten Zeit oft. Irgendwie kreist es immer dichter um mich. Es ist so ein Gefühl von das will ich nicht und ich sterbe.

Th: Schau mal was du jetzt wahrnimmst? Was löst das jetzt aus bei dir?

Kl: Eine Gleichgültigkeit.

Th: Die kennst du? – *Klientin bejaht.* – Ist es dein Schutz, ein Schutz vor dem Gefühl ? – *Klientin bejaht wieder.* - Erlaube es ruhig an diese Gefühle heranzukommen.

Kl: Es ist einfach so das Gefühl: Leben tut weh. – *Klientin schluchzt.* -

Th: Schau mal welche Situation dazu kommt, welche Erinnerung?

Kl: Da kommt auch die Wohnung wieder von meinen Eltern. Ich bin so allein da gewesen. – *Klientin ist sehr traurig.* –

Th: Sei jetzt dort. Spür mal wer dich allein lässt?

Kl: Meine Mutter.

Th: Stell dir vor, du kannst sie jetzt dazuholen und ihr zeigen wie es dir geht, alleine. Das soll sie sich mal anschauen. Hol sie mal dazu und zeige ihr das, wie es dir geht, wenn sie dich allein lässt. – *Klientin fängt an zu weinen.* -

Kl: Ich sage es ihr. Mama siehst du wie weh mir das tut? - *erregt* - es geht nicht, ich kann es ihr nicht zeigen ich bekomme keinen Kontakt zu meiner Mutter. Irgendwie so ungreifbar weit weg. Mama du bist so weit weg. Aber ich glaube das liegt in mir, ich habe die Hoffnung aufgegeben. Ich glaube einfach nicht daran, dass ich sie tatsächlich erreichen kann.

Th: Und das lässt sich auch wieder auflösen. So wie du diese Entscheidung gefällt hast, kannst du sie auch wieder rückgängig machen. Es kann nur sein, dass du mehr Raum dazu brauchst, das weiss ich jetzt nicht. Obwohl wir heute schon tief einsteigen beim ersten Mal. Du kannst dich höchstens mal von diesem Gefühl tragen lassen, mal schauen ob du wahrnehmen kannst in welchem Moment du die Entscheidung gefällt hast, in welcher Situation. – *Klientin atmet schwer.* –

Kl: Was mir jetzt als erstes in den Sinn kommt ist, dass ich es immer noch versucht habe zu meiner Mutter Kontakt zu bekommen. Mein letzter Versuch war, dass ich immer mit meiner Mutter das Fallobst eingemacht habe und das war immer so mein Versuch ihr irgendwie nahe zu sein. Also da habe ich es noch versucht und dannach ist das Bild, dass ich immer im Bett lag, es war schon dunkel im Kinderzimmer, sie kam noch mal rein (meine Eltern haben sich sehr oft gestritten wegen mir) und hat mich unglaublich ausgeschimpft. Was mir besonders naheging ist, dass sie dann zu mir gesagt hat: Du Teufelsbraten. Ich glaube, das hat so wehgetan..... – *Klientin weint* –

Th: Sag es ihr jetzt.

Kl: Mama, du hast mir so unglaublich wehgetan.

Th: Sei in der Situation, sag es ihr dort, in dem Moment wo sie es tut. Drücke es aus.

Kl: Mama das tut so weh. – *weint* – Und es erreicht sie nicht.

Th: Schau mal was du machen willst, was es auslöst bei dir? - *Klientin weint* - Schau sie an.

Kl: Ich könnte aufstehen und sie schütteln.

Th: Willst du mal einen Schlagstock haben und auf den Boden schlagen. Die Energie muss raus. Mit dem Ausspruch ich könnte sie schütteln bringst du das zum Ausdruck, dass da viel Energie da ist, die raus muss, richtig körperlich spürbar auch.

Kl: Ja, kann ich versuchen. – *Sie nimmt sich einen Stock* –

Th: Du hast links neben dir Raum, da hast du viel Platz. Nun stell sie dir vor. - *Klientin weint und sagt: Ich traue mich nicht.* – Sag ihr das.

Kl: Aber ich traue mich nicht und ich will auch nicht schlagen.

Th: Spür mal ob du sie lieb hast auch? – *Klientin bejaht.* – Zeig ihr das doch auch, lass es auch da sein, schau sie an dabei.

Kl: Mama, ich habe dich so lieb. – *atmet tief durch.* –

Th: Spür mal was passiert da zwischen euch.

Kl: Im Moment habe ich das Gefühl, als wenn ich getragen werde und ein Gefühl von Liebe für meine Mutter.

Th: Sage es ihr.

Kl: Mama, ich habe dich so lieb. - *Klientin ist sehr gerührt und Musik zum Ankern wird eingespielt – fängt wieder an zu weinen* –

Th: Kannst du sie spüren?

Kl: Das ist gar nicht unbedingt nur liebgehabt zu werden, sondern das Gefühl lieb haben zu dürfen.

Th: Ja, das gehört auch dazu.

Kl: Das ist einfach das Gefühl, ich habe meine Mama so lieb, ich möchte sie gerne einfach so liebhaben

Th: Und spür mal, dass das auch geht. – *Klientin weint* – Spür mal wie du dich fühlst damit, jetzt.

Kl: So in mir ganz wohlig, also ich fühle mich ganz klein und kuschelig. Der Satz der mir jetzt kommt ist: Ich möchte meine Mama lieben, so lieben dürfen.

Th: Ja, dann tue es einfach, lasse sie da sein und tue es.

Kl: Da ist wieder der Satz: Mama ich habe dich so lieb.

Th: Wo bist du jetzt?

Kl: Ich denke gerade, wie sind wir denn dahin gekommen. Was hat das denn mit meiner Migräne zu tun?

Th: Okay, dann machen wir jetzt mal den nächsten Schritt. Gehe noch mal in die Situation vor ein paar Wochen, wo es um das Auto abholen ging. Nimm mal alle deine neuen Erfahrungen, die du jetzt aus deiner Kindheit mitbringst, mit in diese Situation. Du hast ja erzählt, dass du in der Sonne gelegen hast und da ging es dir gut. Jetzt nimm mal alle diese Erfahrungen mit in diesen Tag und schau mal wie es weitergeht.

Kl: Ja ich habe mich dann fertig gemacht.

Th: Spür mal welche Gefühle da auftauchen, bei dem Gedanken: Ich muss den Wagen holen. Ob jetzt wieder diese mulmigen Gefühle kommen, oder ob da etwas anderes da ist, etwas Neues.

Kl: Ja, ich hatte die Wahl, ob ich zur Bushaltestelle laufe, oder meine Nachbarin frage, ob sie mich fährt. Ich hatte gesehen, dass ihr Wagen da stand. Ich hatte mich entschlossen sie zu fragen.

Th: Gehe noch mal in diese Situation, erlebe sie noch mal und lass dich auch überraschen, falls sich etwas von alleine verändert.

Kl: Ja, ich habe sie gefragt und sie hat Zeit. Es passt ganz gut. Wir gehen dann runter und wir fahren los. Sie erzählt mir, dass sie seit Anfang des Jahres mit einem Mann zusammen ist und das ist nur schön. Und ich habe gesagt: Da kann doch was nicht stimmen. Also so halb im Scherz, das ist so meine Art. Ja, dann hat sie mich da abgesetzt an der Tankstelle, dann habe ich auf den Bus gewartet, der dann auch gekommen ist und ich bin eingestiegen. Ich habe mich hingesetzt und eigentlich kann ich dieses Bus fahren genießen.

Th: Spür mal, wie du es jetzt wahrnimmst. Sei im Bus und fahr mal. Spür mal ob dieses Gefühl, das du kennst wieder da ist oder ob was anderes kommt.

Kl: Da war sofort auf einmal „Mama“ da

Th: Und wie fühlst du dich?

Kl: Also mein Gefühl ist gut, aber irgendwie passt das nicht in den Bus. – *lacht* –

Th: Darf es trotzdem da sein?

Kl: Ja, aber es ist irgendwie wie zwei Sachen.

Th: Spür mal, ob es dir einfach gut geht in dem Bus?

Kl: Ja, ich muss mal etwas weitergehen an die Stelle wo es mir dann anfing sehr unangenehm zu werden.

Th: Ja, ist okay.

Kl: Es ist im Moment so als wenn mich die unangenehmen Dinge nicht so reizen, so als wenn ich die gar nicht mehr so wahrnehme in der Form.

Th: Ja spür mal, vielleicht sind sie gar nicht mehr so prägnant vorhanden.

Kl: Nein, das Unangenehme stellt sich nicht mehr ein. Das geht jetzt auch irgendwie rasend schnell. Ich bin jetzt da durch den Bus und zur Werkstatt und schon wieder auf dem Rückweg mit dem Auto.

Th: Das heisst mit anderen Worten, wenn du dieses Heimat- und Geborgenheitsgefühl hast, bekommst du keine Migräne, oder anders ausgedrückt, vorher ist eine starke Diskrepanz zur Geborgenheit, die die Migräne auslöst.

Kl: Ja, das war diese Lebensangst.

Th: Wir haben sie jetzt in der einen Situation in der Kindheit verwandelt, das heisst aber nicht, dass sie überall verwandelt ist, aber doch an der einen Stelle. Dadurch, dass du das so intensiv gespürt hast, ist die Erinnerung daran möglich. Du kannst dir das Gefühl immer wieder holen. Das haben wir ja am Anfang auch mal geübt. Das kannst du also immer wieder machen, in Situationen dich bewusst daran erinnern. Vielleicht geht es nicht immer, dann sind noch andere Situationen da, die so prägend sind, dass man sie auflösen muss. Aber wenn du die Möglichkeit hast, versuche sie zu nutzen. – *Klientin bejaht* – Wie fühlt es sich an?

Kl: Gut – *Atmet tief durch* – Aber ich finde es auch immer wieder viel.

Th: Jetzt haben wir nur in eine Tür hineingesehen, das war doch mehr wie eine richtige Session, als wie eine Probesession. Ich nehme an, das liegt auch mehr daran, dass du schon Therapieerfahrung hast, dann geht es eh schneller tiefer. – *Klientin bejaht* – Ich hätte dich sonst immer schon früh stoppen müssen, aber wenn die Gefühle kommen.

Kl: Nein, das ist gut so, aber mich wundert immer, obwohl ich schon so oft drin war in diesen Gefühlen, waren sie immer noch da.

Th: Ja, die Bilder müssen sich nachhaltig verändern, so wie du jetzt erlebt hast, dass du tatsächlich die Situation mit deiner Mutter im Bett anders erlebst. Das macht die Neuorganisation aus. Das ist die Veränderung die bestehen bleibt.

Kl: Ja stimmt, den Schmerz spüren kann man Tausendmal.

Th: Richtig, aber wenn die alten Prägungen da sind, rutscht du immer wieder in das Schmerzmuster hinein. Erst wenn die ganzen Prägungen drumherum verändert sind, kann sich auch der Schmerz auflösen, vorher nicht.

Kl: Gut.

Th: Sollen wir es so stehen lassen? Du sagst selbst es sei viel gewesen.

Kl: Ja, ich finde es viel.

Th: Dann machen wir jetzt folgendes: Ich lasse dich jetzt ein paar Minuten allein in denen du noch einmal deinen Gefühlen nachspüren kannst ohne von mir beeinflusst zu sein.

- Die Klientin lässt die Session mit Geräuschen aus dem Wald ausklingen. -