

Innere Frau

Tiefenentspannung - innere Bilder

Kl: Sie kommt auf mich zu in wehendem Gewand, mit schnellem starkem Schritt. Ich freue mich.

Th: Sag's ihr direkt.

Kl: Ich freue mich, daß Du zu mir kommst, ich habe so Sehnsucht nach Dir.

- Klientin weint -

Th: Zeig ihr Deine Sehnsucht.

Kl: Du bist so schön und so stark

Th: Reagiert sie auf Dich ?

Kl: Ja, sie kommt auf mich zu. Jetzt steht sie vor mir und gibt mir beide Hände und begrüßt mich. - Ich freu mich so, daß du da bist. Ich habe mich so alleine gefühlt.

Th: Schau ihr in die Augen. Was siehst du ?

Kl: ...ganz dunkel und ganz warm, sie hat blaue Augen. Das Bild von ihrem Gesicht verschwimmt wieder. - Ich ahne, daß Du wunderschön bist. Aber ich kann Dich noch nicht so klar sehen. Hilf mir die ganzen Verletzungen aufzulösen. Kannst Du mich dorthin führen. Bitte nimm mich an die Hand und führ mich dorthin.

Th: Ist sie bereit dazu ?

Kl: Ja.

Th: Toll.

Kl: Ich sehe mich als Baby und dabei meinen Körper zu erkunden.

Th: Mit den Händen erkunden ? Dann mach das mal.

Kl : Ja. Und ich fasse mir auch an die Musch, das ist schön, aber meine Mama, die tut immer die Hand wieder weg.

Th: Ach ja, dann hol sie mal her und sprich sie an und sag ihr mal: Mir gefällt das so.

Kl: He, Mama, das gefällt mir aber. Warum soll ich das denn nicht machen ? Sie sagt, das macht man nicht, das ist bäh.

Th: Wie ist denn das für Dich, wenn sie das so sagt

Kl. Heh Mama, das irritiert mich aber, wieso ist das bäh, wenn es mir Spaß macht ? Das fühlt sich schön an. Das verstehe ich nicht.

Th: Was sagt sie?

Kl: Sie gibt mir keine Erklärung, sie sagt nur, das macht man nicht.

Th: Und, spür mal, gibst du dich damit zufrieden ?

Kl: Ja, ich gebe mich damit zufrieden.

Th: Und was machst du mit den Händen, streichelst du dich noch ?

Kl: Nee, die Mama hat mir draufgehauen.

Th: Und spür mal, wie die sich jetzt anfühlen.

Kl: Die tun weh, es brennt.

Th: Sag's ihr.

Kl: Du hast mir auf meine Hände gehauen, das tut mir weh, das brennt.

Th: Ich würde jetzt der Mama mal erklären, daß das deine Weiblichkeit und deine innere Frau verletzt und daß du später Dich immer nach ihr sehnst. Ob sie das so in Ordnung findet, ob sie das so will ?

Kl: Mama, das hat ganz schöne Folgen, daß du mir da auf die Finger haust, und das ich mich nicht anfassen darf. Auch später, wenn ich erwachsen bin, finde ich das noch als bäh. Und ich kann mich gar nicht kennenlernen. Und ich kriege das Gefühl, daß da irgendwas nicht stimmt. Da stimmt doch was nicht an meinem Körper ?

Th: Da muß doch irgendwas falsch sein, wenn das bäh ist.

Kl: Ich verstehe das alles nicht. Aber du Mama, du bist stärker als ich. Wenn du mir immer auf meine Finger haust, das tut mir weh und dann kann ich mir nicht mal mehr Gutes tun. Und das war doch so schön.

Th: Was ist das jetzt, was die Hände nicht mehr tun dürfen ?

Kl: Ich bin jetzt traurig, Mama. Du streichelst mich nicht, und ich darf mich nicht mehr streicheln. Was habe ich dann noch ? Und außerdem spüre ich mich nicht mehr, nur noch wenn es wehtut. Ich habe einen richtigen Schrecken gekriegt, wie Du mir auf die Finger gehauen hast. Der Schreck, der sitzt einfach noch.

Th: Wie reagiert sie jetzt ? Schau mal.

Kl: Jetzt eben hat sie nicht zugehört. ...sie sagt es tut ihr leid, das hat sie nicht gewußt, daß mich das so erschreckt.

Th: Ja, sie soll dir das jetzt ab sofort wieder erlauben. Schau mal, ob sie das macht ? Damit du erkennen kannst daß ihr das wirklich leid tut.

Kl: Also, dann hau mir nicht immer auf die Finger, wenn ich mich streicheln will. Ist das klar ?

Th: Mach den Test.

Kl: Es fällt ihr zwar schwer, aber sie haut mir nimmer auf die Finger.

Th: Spür mal, ob Du es wieder so genießen kannst wie davor.

Kl: Nee, da ist jetzt eine Hemmschwelle drin. Weißt du jetzt fühle ich mich gehemmt. Ich habe immer noch das Gefühl, daß an meinem Körper was nicht stimmt, das irgendwas nicht in Ordnung ist.

Th: Laß dich mal mit diesem Gefühl noch zu anderen Szenen tragen, da gibt es noch mehr Szenen. Irgendwas ist an Deinem Körper nicht richtig.

Kl: Da kommt die Szene, wo ich am Klo stehe und zippel und ziehe und denke, das wächst noch. Komm wachse doch noch (weint), ich will doch auch so was haben, wieso habe ich denn nichts....

Th: Gehe jetzt zu dem Moment, wo Dein Bruder gekommen ist. und wo du siehst, er hat es Dir schon bei der Geburt weggenommen.

Kl: weint und schluchzt ...alles zu spät, jetzt ist alles zu spät, das ist die Strafe.

Th: ...ja, das ist die Strafe.

Kl: ...schluchzt ...ich will nicht mehr leben, ...deswegen will mich keiner ...

Th: ... weil du nicht richtig bist...

Kl: Mit mir stimmt was nicht und ich bin selber schuld.

Th: Was hast du falsch gemacht, wofür wirst du bestraft ?

Kl: ...ich weiß es nicht (weint), vielleicht weil ich mich da immer gestreichelt habe....

Th: Hol mal Deine Mama her und sag ihr, du weißt, daß du jetzt bestraft wirst, aber so willst du nicht mehr leben.

Kl: weinend - der (Bruder) hat das auch, das wächst nicht mehr, und ich bin jetzt schon so groß. Das wächst nicht mehr....Ich weiß nicht, was ich machen soll, ich bin so allein....

Th: Sag's deiner Mama.

Kl: Mama, ich weiß nicht, was ich machen soll, ich bin so allein. Niemand kümmert sich um mich. Ich bin so unglücklich, ich will nicht mehr leben.

Die kümmert sich um das Baby, die kümmert sich gar nicht um mich.

Th: Sag das deiner Mama.

Kl: Du kümmerst Dich nicht um mich, Du kümmerst dich nur um das Baby. Dir ist es scheißegal, wie es mir geht. Als wäre ich gar nicht da. Wenn ich nicht da wäre, wäre auch egal. Du würdest mich noch nichtmal suchen.

Th: Geht die Nase wieder zu ?

Kl: Ja. Sie hat sich dem Baby zugewandt.

Th: Hol jetzt mal deine innere Frau mit in diese Szene, und zeig ihr, wie du ganz tief verletzt worden bist. Und erzähl ihr jetzt, wie es dir geht, wie alleine du dich jetzt fühlst und daß du denkst, du bist selber schuld und das alles.

Kl: Ich sitze gerade ganz traurig auf der Treppe, und die steht hinter mir und stärkt mich und gibt mir das Ge-

fühl, daß ich geschützt bin. Du bist für mich da, schön, daß Du da bist.

Th: Spür das, daß sie hinter dir steht.

Kl: Ich will nicht mehr leben, es ist ihr ja egal, ob ich da bin oder nicht, ich bin völlig unwichtig. Die drei Jungs mit den Zipfelchen, die sind viel wichtiger als ich. Ich könnte einfach auch sterben, mich würde niemand suchen und niemand vermissen. Und ich weiß jetzt nicht, wie ich sterben kann.

Th: Schau ihr mal in die Augen und schau, wie sie reagiert da drauf.

Kl: Sie streichelt mich und sagt mir, daß ich für sie wichtig bin (weint) und daß sie mich liebhat, und ich kann es gar nicht glauben, denn das hat mir noch niemand gesagt. Aber es ist so schön, das zu hören. Und Du Mama, jetzt nimm Dir mal Zeit für mich, komm her, schau her, so eine Mama hätte ich gebraucht, die bei mir ist, wenn es mir schlecht geht, die das sieht und die nicht meint, sie müsse einen Doktor holen, ich hätte jemanden gebraucht, der mich in den Arm nimmt und der mich streichelt und der Zeit für mich hat und nicht nur für die Babys. Ich bin doch auch da. ICH BIN DOCH AUCH DA. (Klientin brüllt es raus und weint dann bitterlich)
Und meine Nase ist komplett zu.

Th: Sag das deiner Mama.

Kl: Genau. Meine Nase ist komplett zu. Ich habe keine Lust mehr bei Dir zu sein. Ich würde gerne ganz weit fort gehen.

Th: Möchtest Du das jetzt machen ?

Kl: Ja, ich möchte ganz weit fort gehen und meine innere Frau geht mit mir mit. Ich gehe jetzt fort und komme nie wieder zurück. Ich gehe jetzt. Du wirst Dich wundern.

Th: Geht deine innere Frau auch mit ?

Kl: Ja, die geht mit und nimmt mich an die Hand. Die sieht aus wie ein Geistwesen, so ein bißchen durchsichtig und ganz hell.

Th: Siehst du sie jetzt schon ein bißchen besser ?

Kl: Ich sehe die Umrisse ganz klar, nur das Gesicht sehe ich noch nicht deutlich.

Th: Dann schau mal, wo ihr beide hingeht oder was jetzt passiert ?

Kl: Ich weiß ja gar nicht, wo ich hingehen soll.

Th: Sag das Deiner inneren Frau.

Kl: Ich weiß gar nicht, wo ich hingehen soll. Ich habe zwar das Gefühl, daß ich meine Mutter bestrafen will, aber ich weiß nicht, wo ich hingehen soll. ...Ach, ich gehe jetzt mal zu meiner Tante. Hallo, Tante R., ich bin von daheim weggegangen, und ich will nie wieder zurückgehen.

"Was ist denn passiert" fragt sie. - Mama sieht nur die Jungs, ich bin einen Dreck wert, mich sieht sie überhaupt nicht mehr, mich guckt sie nicht mehr an, mich schimpft sie nur noch. Ich will nicht mehr da bleiben. Kann ich nicht bei Dir wohnen ?

Th: Was antwortet die Tante R. ?

Kl: Du kannst ja ein bißchen hier bleiben und nimmst mich auf den Schoß und hält mich. Aber du mußt schon wieder zurückgehen, die Mama wird dich suchen. - Nee, die sucht mich nicht, es ist der doch scheißegal, ob ich da bin oder nicht.

Th: Und jetzt laß mal ein paar Tage verstreichen, du bist bei deiner Tante und jetzt schau mal, ob die Mama Dich sucht oder nicht ?

Kl: Die schimpft mich, weil ich weggelaufen bin. Aber ich will nicht mehr heim, ich geh nicht mehr zu Dir ! Sie sagt: natürlich kommst Du wieder mit.

Du siehst mich nicht, Du beachtest mich nicht und Du beschimpfst mich nur, das will ich nicht mehr.

Th:und haut dir auf die Finger, anstatt dir als Mädchen mal zu zeigen, daß du richtig bist.

Kl: Du magst nur die Jungs, und ich bin eh nicht in Ordnung, ich bin nicht normal, deswegen willst Du mich nicht.

Th: Zeig ihr mal, daß du kein Zipfelchen hast.

Kl: Ich bin nicht normal, ich habe kein Zipfelchen, deswegen willst du mich nicht.

Th: Was antwortet sie, horch hin.

Kl: Sie sagt: das ist doch ganz klar, daß du kein Zipfelchen hat, du bist doch auch ein Mädchen.

Th: Was ist jetzt ?

Kl: Jetzt bin ich ganz verwirrt,...und was heißt das? Heißt das, daß bei mir alles in Ordnung ist ? Heißt das, daß ich normal bin ? - Ja natürlich bist du normal, sagt sie. Du bist ein Mädchen. Mädchen haben keine Zipfelchen. Ich habe auch keins.

Th: Sie soll es dir mal zeigen, daß sie auch keins hat.

Kl: Das will sie nicht, nicht hier.

Th: Dann woanders. Sag ihr mal, daß das wichtig für dich ist, sonst wirst Du Dein Leben lang immer unerschwinglich das Gefühl haben, nicht richtig zu sein.

Kl: Du, es ist wichtig für mich wie Frauen aussehen, sonst habe ich immer das Gefühl, daß ich nicht normal bin. Ich komme erst mit nach Hause, wenn du zu mir stehst, von Frau zu Frau. Und wenn du Zeit für mich hast, mir meine Fragen zu beantworten. - Ja, das wird sie machen.

Th: Und sie soll dich auf die Pubertät vorbereiten...

Kl: Genau, und ich will wissen, was noch alles passiert, bis ich eine Frau bin, ich will das jetzt wissen, nicht erst, wenn es zu spät ist. Versprichst Du mir das. - Sie ist so ein bißchen verschämt, aber sie nickt.

Th: Fällt ihr das schwer ?

Kl: Ja, es fällt ihr schwer. Aber für mich ist es jetzt ok. Ich gehe wieder mit ihr nach Hause, aber ich nehme meine Frau mit.

So, und jetzt will ich wissen, was das Blut da in der Schüssel ist. Was ist das denn, was da im Badezimmer steht. Das ist ja lauter Blut.

Th: Sie soll es dir erklären, jetzt.

Kl: Ja, erklär mir das. - Sie sagt, ich würde das noch nicht verstehen.

Th: Akzeptierst du das ?

Kl: Nee, das macht mir Angst, das Blut in der Schüssel. Du wolltest mir alle Fragen beantworten.

Th: ...sonst gehst Du wieder !

Kl: Genau. Sie nimmt mich jetzt auf den Schoß und erzählt mir, daß wenn ich groß bin, ich das auch kriege. Oh, das macht mir aber ein bißchen Angst, Mama.

Das erinnert mich so an Sterben. Wieso kriegt man das denn ? - Weil du auch mal eine Frau wirst, sagt sie. - Aber, ich verstehe das nicht, wo kommt das denn raus, wo hast Du denn Deine Verletzung.

Th: Sie soll es dir jetzt genau zeigen, wo es rauskommt.

Kl: Jetzt zieht sie sich tatsächlich aus und zeigt mir wo es rauskommt, und erklärt mir, das es die Vorbereitung ist für die Babys, die im Bauch wachsen.

Th: Erzähl ihr auch von deinen Schuldgefühlen ...

Kl: Ja, ich habe auch gedacht, daß ich schuld bin und das ich deswegen kein Zipfelchen habe, weil ich immer drangefaßt habe und es doch so schön war. Du hast mir draufgehauen, und dann habe ich gedacht es sei meine Schuld, daß es nicht gewachsen ist. Ich habe ja nicht gewußt, daß ich ein Mädchen bin und daß es bei Mädchen so ist.

- Sie sagt, sie hätte es nicht gewußt, daß mich das so belastet hat.

harmonische Musik wird eingeblendet.

Kl: -weinend- Endlich hast Du Zeit für mich und endlich kann ich spüren, daß Du mich lieb hast und daß Du mich verstehst. Du brauchst mir nicht die Mandeln herausnehmen lassen. Es ist alles in Ordnung.

Th: Wie geht's der Fünfjährigen. Sitzt die immer noch depressiv und Daumenlutschend da ?

Kl: Nee, die sitzt auf dem Schoß der Mama und hat es genossen, sie für sich alleine zu haben.

Th: Und sie braucht auch nicht ins Krankenhaus, um operiert zu werden. Genieß das noch solange du es willst, und dann kannst du mal auf der Zeitachse nach vorne gehen, bis zu dem Zeitpunkt, als Du Deine erste Periode bekommst. Und schau mal, wie Du es jetzt erlebst.

Kl: Ich stelle fest, ich helfe der Mama sehr gerne in der Küche. Ich genieße es so, unter Frauen zu sein. Es fühlt sich so an, als hätte ich ein schönes und vertrautes Verhältnis zu meiner Mutter. So von Frau zu Frau. Jetzt bin ich Zehneinhalb, ich entdecke Blutspuren in meiner Hose. Es ist kein Schreck da, es ist eher so ein Ach-ja, jetzt geht's los, ich kann mich erinnern, daß die Mama davon gesprochen hat.

Th: Vielleicht willst du es ihr mal zeigen und mit ihr darüber sprechen.

Kl: Ich gehe zu ihr und sag: Mama, jetzt kommt das Blut bei mir auch. - Wie, schon so früh ? Damit habe ich noch gerechnet. Ich habe was hier für Dich, das kannst Du reinlegen. Eigentlich müßten wir jetzt ein Fest feiern, denn jetzt bist Du eine Frau. - Das ist ja was ganz Neues.

Th: Schau mal, ob du Lust dazu hättest ?

Kl: Ja, ich bin jetzt eine Frau, das heißt, ich kann jetzt Babys kriegen. Das ist aber sehr früh. Ich zögere ein bißchen mit dem Fest. Dann wissen es ja alle. Mama, ich möchte nicht, daß die Jungs davon erfahren, weil die lachen mich sonst aus. Die haben mich sowieso schon wegen meinen Busen ausgelacht.

Th: Hol sie mal her, die Jungs.

Kl: Ihr sollt nicht immer so blöde Sachen zu mir sagen, das ist für mich beleidigend. Ich bin eben eine Frau und da bin ich stolz darauf. Und ihr seid blöd, ihr seid wohl neidisch, ihr habt sowas nicht. Dafür habt ihr was Anderes.

Th: Du sagst ja auch nicht ständig zu denen " Zipfis".

Kl: Die lachen sich halb tot.

Th: Und was ist jetzt mit deinem Fest, willst du dir das jetzt von den drei dummen Jungs vermiesen lassen ?

Kl: Nee, ich habe eine Idee, die feiern einfach nicht mit. Wir laden die Tante R. ein, die versteht mich, wenn ich sie brauche. Wir machen jetzt ein reines Frauenfest. Wir laden die blöden Männer nicht ein. Meine Mutter backt einen schönen Kuchen, und wir feiern , daß ich jetzt dazugehöre, daß ich jetzt groß bin. Die Oma darf auch mitfeiern.

Und wir feiern bei meiner Tante. Da sind wir für uns. - weibliche Musik wird eingespielt - weinend - Es ist richtig schön mit Euch und ich freue mich so im Mittelpunkt zu stehen. Meine Mutter hat mir ein Kleid genäht, meine Tante hat mir einen Ring gekauft, meine Oma hat mir ein Kettchen geschenkt. Ganz schön. Und ich habe meine langen Zöpfe aufgemacht und meine lange Haare locken sich über mein Kleid.

Th: Wie ist es für dich, dich so mädchenhaft zu sehen ?

Kl: Es ist wunderschön.

Th: Geh mal hin zu der Kleinen und sag zu ihr: Du bist wunderschön.

(Band unverständlich)

Kl: Ich verstehe nicht, warum Du mich boxst, ich habe Dir nichts getan. - Es macht Spaß, sagt er. Aber mir macht es keinen Spaß, ich will nicht mir Dir kämpfen

Th: Sag ' s ihm.

Kl: Kämpfe mit anderen Jungs, ich bin ein Mädchen, ich habe keine Lust auf Kämpfen. Jetzt kämpft er mit dem anderen Bruder. Und meine Mutter schreit, sie sollen aufhören.

Th: Und was machst Du ?

Kl: Ich bin irgendwie da und nicht da, Ich würde am liebsten nicht da sein. Abhauen - schon wieder.

Th: Hol mal die ganze Familie her und sag ihnen, daß das Gefühl schon wieder hoch kommt.

Kl: Wenn das so weiter geht, habe ich keine Lust mehr hier zu sein. Ich will das Geschrei und den Kampf nicht mehr. Erst mal schließ ich mich in mein Zimmer ein, da habe ich wenigstens meine Ruhe.

Th: Hol mal Deine innere Frau her und erzähl ihr alles.

Kl: Weißt Du, ich kann gar kein Mädchen sein mit den Brüdern, die wollen immer mit mir kämpfen. Und ich will mich aber schön machen und meine Ruhe haben. Und ich will auch nicht auf die aufpassen müssen. Die sind auch mehr und stärker als ich, ich schaffe das nicht.

Th: Sag das auch Deiner Mutter, daß Du gar kein Mädchen sein kannst

Kl: Ich will nicht auf die aufpassen müssen, die wollen immer mit mir kämpfen, die boxen mir in Bauch. - Ja, ihr ist auch alles zuviel, sagt sie.
Dann hauen wir beide ab.

Th: Ja, macht das mal.....

Kl: Komm, Mama wir gehen auf eine Insel, dann können die machen, was sie wollen. Eigentlich geht es ja nicht ...

Th: Hol doch mal die Jungs her, die sollen mal wissen, daß ihr so die Schnauze voll habt von ihnen, daß ihr am liebsten beide auf eine Insel abhauen würdet.

Kl: So, wir gehen jetzt fort, die Mama und ich, und wir kommen nie wieder. Es ist ja nicht zum aushalten mit euch. Wir haben keine Lust mehr auf euch, ihr seid zu wild. - Die lachen und sagen, daß macht ihr eh nicht, daß traut ihr euch nicht.

- Wir trauen uns das schon. Mama, komm wir gehen jetzt. - Sie bindet die Schürze ab und geht mit.
Jetzt mach dich doch auch mal schön.

Th: Ja, macht euch doch so richtig mal schön, so mit schminken und mit allem.

Kl: Ja, meine Mutter schminkt sich nun auch. Sie hat mir damals immer verboten, mich zu schminken. Sie sieht schön aus. - Und wir gehen jetzt weg. Wir machen einfach mal einen Spaziergang und wir setzen uns ins Cafe.

Th: Erzähl ihr mal von der wilden Energie mit der du ständig konfrontiert bist.

Kl: Mama, ich halte das gar nicht aus, es ist mir zuviel. Die boxen mir in Bauch und das tut mir weh. Sie sagt, das sind halt Jungs, die sind so.

Th: Sie soll dir mal helfen ...

Kl: Was soll ich denn machen. - sie sagt, ich soll sie einfach anschreien.

Th: wie ist der Vorschlag für dich ?

Kl: Ich kann 's ja mal probieren. Sie hat mir ja immer verboten zu schreien, und jetzt erlaubt sie es mir.

Th: Also probier' s mal.

Kl: - schreit - laß mich in Ruhe und schlag mich nicht , sonst beiß ich dir ein Ohr ab.

Th: Und, wie reagiert er ? Nimmt er dich ernst ?

Kl: Er lacht, aber er ist verunsichert. Jetzt bin ich ein Stück auf ihn zugegangen, und jetzt ist er abgehauen. Es war hauptsächlich der W., der mir immer in Bauch geboxt hat.

Und Mama, ich muß dir noch was erzählen, der W. hat immer in meinen Bauch geboxt, und wie ich dann meine Blutung bekommen habe, habe ich gedacht, er hätte mir alles kaputt gehauen und jetzt muß ich sterben. Ich habe ja nicht gewußt, daß ich meine Periode kriege, und das es ganz normal ist.

Und er hat mich auch in Bauch getreten, ganz schlimm.

Th: Laß mal ein Bild von dem Mädchen damals auftauchen, das denkt es muß sterben. Und zeig das mal dem W.. Er soll sich das mal anschauen.

Kl: W., guck dir das mal an, was du in dem Mädchen angerichtet hast. - Er ist erschrocken, das wollte er auch nicht. Jetzt fühlt er sich schuldig.

Th: Wie ist das für dich ?

Kl: Es ist schon ganz wichtig, daß er betroffen ist und daß er das einsieht, daß er das nicht weitermachen kann. - Ich weiß ja jetzt, daß es meine Periode ist, und das nicht alles in mir kaputt ist. Und das es ganz normal ist, daß das Blut aus mir rauskommt, weil ich jetzt eine Frau bin. Aber ich will trotzdem von dir nicht mehr getreten werden. Du wirst es nie wieder tun, nie wieder !

Th: Schau, ob er nickt.

Kl: Ja, er nickt, geht rückwärts und ist kreidebleich, weil - ich habe ihm meine Zähne gezeigt. Und wenn du noch ein Wort sagst, drück ich dir die Kehle zu, dann weißt du wie Sterben ist. - Er sagt, ist ja gut, ist ja gut und geht rückwärts.

atmet erleichtert auf

Kl: Ich hol jetzt alle blutigen Unterhosen aus dem Schrank, ich muß sie jetzt aufräumen, ich habe das ja wochenlang alles versteckt. Jetzt gebe ich sie meiner Mutter zum waschen. - Klientin atmet tief durch - Ich habe jetzt ein schönes Gefühl in meinem Bauch, so zart und prickelnd, einfach schön. Ich habe das Gefühl, daß ich den Bauch immer mehr annehmen kann.

Th: Sag's dem Bauch.

- Sanfte Musik wird eingespielt -

Kl: Du, ich kann dich jetzt immer mehr annehmen. Viel Schmerz war da drin. Wie oft habe ich dich abgeschnitten, und wollte dich nicht haben, weil das alles so wehgetan hat und so unheimlich war. Es ist schön, daß du da bist. - Meine Nase ist aber immer noch zu.

Th: Fordere doch die Nase mal auf ein Bild aufsteigen zu lassen, das dir zeigt, warum sie zu ist.

Kl: Was ist denn jetzt noch los ? Wieso bist du denn noch zu. Was läßt dich keine Luft kriegen. Es ist so eng da oben - am Hals und in der Brust.
-seufzt-

Th: Spür einfach mal in das Gefühl rein: es ist eng und du kriegst keine Luft. Wie alt bist du ? Spür einfach, welche Erinnerungen und welche Phantasien aufsteigen.

Kl: Jetzt wird mit auch noch schlecht.

Th: Wie alt bist du ?

Kl: So vier oder fünf.

Th: Wo bist du ?

Kl: Da ist es irgendwie so dunkel.Mir kommt das Bild von einer Kirchentreppe, da bin ich jetzt.

Th: Bist du allein ?

Kl: Nee, der J., mein Cousin ist da, der liegt auf mir und drückt mich zu.

Th: Was macht das mit dir ?

Kl: Das macht mir Angst , ..obwohl, ich kenn den ja.

Th: Was macht der mit dir, liegt der einfach nur auf dir ?

Kl: Ja, der liegt erstmal nur auf mir und ich wehre mich nicht. Das verwirrt mich. Der ist doch eigentlich so lieb, und ich weiß nicht was der jetzt mit mir macht.

Th: Wie alt ist er ?

Kl: Zehn oder elf. Du drückst mir denn Hals zu, ich kriege keine Luft mehr. Laß mich doch mal, sagt er. Was willst du denn machen ? Es tut mir weh.

Ich will doch nur mit dir spielen, sagt er. - Ich will das aber nicht, wenn es mir weh tut. Geh weg, laß mich in Ruhe.

Th: Was macht er ? Schau hin.

Kl: Er drückt mir den irgendwie den Hals zu.

Klientin merkt, daß ihre Nase immer noch zu ist.

Der Therapeut fordert sie auf, nacheinander alle Szenen aufsteigen zu lassen, die irgendwie mit Verletzung der Weiblichkeit zu tun haben.

Kl: Ich muß meine Haare abschneiden lassen. Meine Mutter schickt mich zum Frisör. Ich bin etwa dreizehn. Es ist schlimm für mich.

Th: Sag's ihr.

Kl: Ich will aber nicht zum Frisör gehen. Ich will meine langen Haare behalten. Sie sagt, die würden so gamelig aussehen. Ich soll mir eine schöne Frisur machen lassen.

Th: Sag ihr, was Du willst.

Kl: Wenn ich mir die Haare abschneiden lasse, dann guckt mir kein Junge mehr nach. Die gucken doch nur nach meinen langen Haaren.

Th: Schau mal , ob du dich jetzt durchsetzen kannst gegen sie.

Kl. Genau, ich will meine langen Haare behalten. - Ich habe mich jetzt durchgesetzt. Ich fühl mich jetzt stärker als wie ich mich in Erinnerung hatte.

Th: Fühl mal, wie du dich jetzt als Mädchen fühlst und hol auch deine innere Frau dazu.

Kl: Ich fühl mich viel mädchenhafter, ich fühle mich jetzt schön. Ich gucke mich jetzt auch vorm Spiegel an. Das konnte ich alles nicht. Und es ist so schön, daß die Frau jetzt da ist.

Th: Sag's ihr.

- sanfte Musik spiel im Hintergrund -

Kl: Es ist so schön, daß du jetzt da bist. Ich habe das Gefühl, du stehst jetzt immer hinter mir, und stärkst mich. - Ja, mir wird niemand mehr die Haare abschneiden. - Ja, du hast auch ganz lange Haare.

Du hast ganz sanfte, liebende Augen. Jetzt ziehe ich auch Kleidchen an, nicht immer nur Hosen, und ich habe Lust mich zu schminken. Und jetzt fühle ich mich auch nicht mehr so einsam. Die Zeit war nämlich sehr, sehr einsam.

Und zeig mir bitte, mit was es zusammenhängt, daß ich immer noch nicht richtig atmen kann. Ich will richtig Luft kriegen, richtig Lebenslust fühlen.....

Wir wandern durch verschiedene Szenen als Jugendliche.....Jetzt sehe ich gerade das Bild, wie in in der Ecke stehe und traurig bin.

Th: Sprich dich mal an.

Kl: Was ist denn los mit dir ? Du siehst so traurig aus. - Ja, ich bin so allein, sagt sie. - Ich nehme sie mit ins Cafe zum Reden.

- Klientin seufzt -

Es ist schön, daß jemand gesehen hat, daß ich so traurig bin, ich fühle mich so alleingelassen und häßlich. Und habe das Gefühl, daß niemand mit mir was zu tun haben will, und das macht mich so traurig.

Th: Frag mal, ob deine Warzen damit zu tun haben, daß du dich so häßlich fühlst ?

Kl: Ja, meine innere Frau nickt, und deswegen könnte ich sie auch noch nicht in ihrer ganzen Schönheit wahrnehmen.

Th: Frag sie, was du tun kannst, um ihre und auch deine eigene Schönheit wahrnehmen zu können.

Kl: Ich soll mir mehr Zeit nehmen für mich und meinen Körper und ich soll mich pflegen.

Th: Ok, laß dich als Baby nochmal auftauchen, schau wie es dem jetzt geht, was den Körper angeht. Ob da noch Hemmungen da sind, was den Körper angeht. Und streichel dich ruhig mal, spür's mal, wie du es jetzt erlebst.

Kl: Also, jetzt bin ich Baby. ...Meine Nase ist jetzt frei...mir geht's gut. Und außerdem will ich das anfassen, was da hinten rauskommt.

Th: Genau, und laß die Mutti dabei zuschauen. Und zeig ihr, daß es schön ist.

Kl: Mama, das ist ganz warm, das ist nicht bäh...Das ist schön und das ist von mir.

Th: Und schau mal, ob sie es dir jetzt erlaubt, oder ob sie dir auf die Finger haut .

Kl: Sie erlaubt es, aber sie verhindert , daß ich die Finger in den Mund stecke...

Th: Tu's.

Kl: -lachend - Es ist überhaupt nicht Bäh, es ist meins, das schmeckt gut.....Sie kann es zwar nicht glauben ... Aber, ich will mich jetzt fühlen und zwar überall, und alles was aus mir rauskommt ist meines, und ich entscheide, ob das schmeckt oder nicht.

Th: Und hol deine innere Frau jetzt dazu und zeig es ihr auch, wie du dich jetzt fühlst und schmeckst.

Kl: Jetzt geht' s mir gut. Sie guckt mich mit ganz liebevollen, sanften Augen an. Alles wird akzeptiert, was ich mache. Du hast ein ganz großes Herz und ich fühle mich von dir so geschützt und gehalten. Alles ist ok.

Th: Die Mutter soll mal in die Lehre gehen bei ihr.

Kl: Sie sagt ihr, daß sei doch ganz natürlich. - Ich habe mich jetzt überall damit eingeschmiert....Jetzt, Mama, kannst du mich baden, wenn du willst. - Es war ganz schön schwer für sie, mich das machen zu lassen.

Th: Aber das ist ihr DingUnd spür mal, wie das jetzt ist für dich, zu Baden.

Kl: Hmh, es fühlt sich gut an, es duftet und sie wäscht mich jetzt.

Th: Und schau mal, ob du deine innere Frau jetzt mehr wahrnehmen kannst.

Kl: Ja, du hast eine ganz schmale Nase und ein ganz schmales Gesicht, das kann ich jetzt erkennen. Sie sagt mir jetzt, daß sie immer bei mir sein wird. Total schön, das gibt mir so ein Gefühl von Sicherheit und Stärke.

Th: Ja, dann spür mal, was für dich noch wichtig ist und ob wir das jetzt so stehen lassen können..

Kl: Die Nase ist frei, wir können das jetzt so stehen lassen.

im Hintergrund spielt leise, schöne Musik.