

Löwe + Panther

Wie man Amoklaufen verhindert...

Gang mit Türen -Treppe, die nach oben führt am Ende des Ganges - Klient geht hoch und steht dann auf dem Dach des Hochhauses, wo er während seiner Ausbildung gewohnt hat. Es ist Nacht, Sternenhimmel. Der Klient weiß nicht, was er da soll. Der Therapeut schickt einen Boten vorbei. Der Bote reicht ihm einen hellen Briefumschlag mit einem Plan von der umliegenden Gegend. Auf dem Plan sind mehrere Punkte eingezeichnet - der Flughafen, ein Berg. Der Klient fühlt sich gelähmt, dadurch, daß er so viele verschiedene Möglichkeiten hat. Der Therapeut fordert ihn auf, sich dorthin zurücktragen zu lassen, wo dieses Gefühl zum ersten Mal aufgetaucht ist. Er fragt den Klienten:

Th: Woher kennst du dieses Gefühl?

Kl: Ich kenne das sehr stark aus der Zeit, wo ich angefangen habe, eigene Entscheidungen zu treffen, wo ich auch eigene Entscheidungen treffen mußte. - Der Therapeut fordert ihn auf, zu einem Punkt zu gehen, wo er eine sehr markante Entscheidung treffen mußte, und wo es ihm auch sehr schwer gefallen ist. Der Klient erinnert sich an seine Kriegsdienstverweigerung. Nachdem er zuerst zur Bundeswehr wollte, dann aber einen Film über Vietnam gesehen hatte, entschied er sich dagegen. - Im Heim und bei den Pflegeeltern haben immer andere für mich entschieden und plötzlich mußte ich selbst eine Entscheidung treffen. ... Da ist so die Angst, was kommt da raus, bei einer Entscheidung, wo ich die Verantwortung habe? Aber ich trag die Verantwortung jetzt selber, ist ja niemand mehr da, der sie für mich trägt. Aber das kommt irgendwie so plötzlich.

Der Therapeut fragt, wie das Ganze ausgegangen ist und der Klient meint, er mußte heftig für seine Entscheidung kämpfen. Noch schwieriger als die Entscheidung, war der Weg, der folgte. Nachdem er schließlich abgelehnt wurde, war er sehr unsicher in Bezug darauf, wie er sich jetzt bei der Bundeswehr verhalten sollte. Er sieht sich noch einmal in der Sitzung, wo er abgelehnt wurde.

Th: Hör mal, was sie sagen, was ist das, das dich so trifft.

Kl: Ich hab mich da eigentlich gut vorbereitet und dann sagen die Gründe seien nicht überzeugend, denn ich hätte ja nur politische Gründe. Das fand ich einfach so fies, so ungerecht. ... Ja, Herr Beisitzer, das ist ungerecht, was sie da sagen. Es kommt ja nicht auf die Formulierung der Gründe an, sondern auf den Grund selber. Und bloß, weil ich es nicht so gut äußern kann, wie andere ... Der Beisitzer guckt ihn zwar etwas verblüfft an, geht aber nicht darauf ein. Beim Klienten taucht ein Ohnmachtsgefühl auf, das er auch heute noch öfters empfindet, wenn er mit Autoritätspersonen konfrontiert wird, die für ihn Entscheidungen treffen. Er berichtet mit leiser Stimme, daß er in solchen Situationen sofort eine piepsige Stimme bekommt.

Th: Dann sag das mal zu diesem Beisitzer - Also, daß ihr mich jetzt hier abgelehnt habt, das hat bis in mein heutiges Leben Auswirkungen gehabt.

Kl: (stockend) Also, daß ihr mich jetzt hier ablehnt, das, das läßt mir bis heute die ... Sprache ... oft ... verstummen. Das läßt mich einfach so unklare Entscheidungen auch treffen. Das läßt mich so klein werden auch. ... Und ich hab mich heute auch gut vorbereitet. - Die Beisitzer schweigen. Der Therapeut macht einen Vorschlag:

Th: Stell dir mal vor, deine innere Fähigkeit, dich durchzusetzen, oder deine Aggressivität, die würde sich in das Bild von einem Löwen umsetzen. Laß mal einen Löwen auftauchen, der deiner inneren Power, Durchsetzungskraft oder Aggressivität entspricht. Wie sieht er aus? -



Der Klient sieht einen Löwen und einen schwarzen Panther. Der Löwe liegt entspannt und ruhig ganz nah beim ihm und hat eine dicke Mähne. Der Panther sitzt etwas weiter entfernt in Sprungstellung. - Frag den Panther mal, ob er den Teil repräsentiert, der so blitzartig, so unkontrolliert herausschießt.

Kl: Schwarzer Panther, bist du diese Überraschungskraft in mir? ... Klient leidet darunter, daß er zeitweise ausflippt und auch sein Kind schlägt - was ihm anschließend immer sehr leid tut. ... Er nickt. Er ist auch fast ein bisschen unwirsch, daß ich das überhaupt frage.

Th: Gut, dann beschäftige dich mit deinem Löwen, das ist ja deine Energie. Streichle ihn mal oder rede mit ihm. - Löwengebrüll wird eingespielt. Der Löwe spitzt nur die Ohren, reagiert aber sonst nicht. Löwengebrüll wird lauter. Der Löwe senkt den Kopf, setzt sich auf die Vorderpfoten, die Muskeln spannen sich an. Der Therapeut fordert den Klienten auf, in Kontakt mit dem Löwen zu bleiben. Löwengebrüll: der Löwe zittert leicht vor Erregung und der Klient teilt mit, daß er ein bisschen Angst vor dem Löwen hat. Der Therapeut fordert ihn auf, das dem Löwen zu sagen.

Kl: Also, ich weiß nicht, wie du reagierst, wenn du jetzt plötzlich lospringst - ob du mich dann überspringst und überrennst. Ich kenn' dich da zu wenig.

Th: Geh mal ein bisschen dichter und schau, ob es geht. - Löwengebrüll wird erneut eingespielt.

Kl: Ja, er schaut sich nur aufmerksamer um. Es sieht aus, als ob er auf mich aufpassen würde.

Der Therapeut fragt nach dem schwarzen Panther. Der Klient kann ihn zunächst nicht entdecken und meint dann, er habe das Gefühl, als ob er durch die Augen des schwarzen Panthers schauen würde.

Th: Ok, mach das. Sei mal der Panther und schau aus deinen Augen zu dem Löwen.

Kl: Ja, der Löwe wird jetzt unruhiger. Das sieht aus, als ob er mir nicht traut. ... Löwe, du traust mir wohl nicht? ... Ich will dir doch gar nichts tun. Also, wir wollen eigentlich nicht miteinander kämpfen.

Der Löwe beruhigt sich daraufhin. Der Panther läuft hin und her, immer die Seite zeigend und nähert sich dabei vorsichtig dem Löwen. Der Therapeut fragt, wer von den beiden stärker ist. Der Klient meint, er sei schneller, aber der Löwe hätte wohl mehr Kraft. Daraufhin fordert der Therapeut den Klienten auf:

Th: Guck mal, ob das geht. Geh mal in den Löwen und schau mal aus seinen Augen heraus. Spür mal von der Seite, wie sich das anfühlt - Löwe zu sein, Kraft zu haben. Rede dabei in der Ich-Form.

Kl: Also, ich seh dich jetzt, schwarzer Panther, wie du, deine Seite zeigend hin- und herrennst. Aber ich weiß nicht so recht, was du willst. Deshalb passe ich auf. Ich denke nicht, daß du was machen willst, aber ich passe lieber auf.

Der Therapeut fragt den Klienten, ob er sich selbst als Mensch auch wahrnehmen kann. Der Klient bejaht. Er sieht sich an der Seite sitzen, zwischen Löwe und Panther. Ja, der hat Angst.

Th: Rede mal mit dir.

Kl: Du, ich tu dir ja nichts. Ich bin ja da, dich zu beschützen. - Löwengebrüll. Der Löwe sagt: - Du, ich hab sehr viel Energie. Ich stell sie dir zur Verfügung. Aber du mußt entscheiden. ... Ich sag: Ja, ich danke dir, ich glaub dir das. Aber ich will auch nicht, daß dem schwarzen Panther was passiert, weil ich glaube, daß das ein Freund ist. - Der Klient möchte, daß die beiden sich anfreunden. Daraufhin gibt der Therapeut die Anweisung:

Th: Dann hol die beiden herbei und sag's ihnen und guck mal, ob die beiden nicken.

KI: Du, schwarzer Panther, ich will, daß ihr euch nichts tut, du und der Löwe. Ihr seid beides meine Freunde. - Der Panther nickt und setzt sich hin, nachdem ihm der Klient auf Vorschlag des Therapeuten versprochen hat, sich später nochmal mit ihm zu beschäftigen, denn er repräsentiert seine Überraschungs- und Ausflippenergie. Der nächste Vorschlag des Therapeuten lautet:

Th: Nimm jetzt den Löwen mit zu dieser Entscheidungskommission bei der Bundeswehr damals. - Der Löwe nickt und schärft sich die Krallen. Dann geht er nochmal zu der Sitzung. Der Löwe geht mit und setzt sich neben ihn auf den Stuhl. Der Therapeut gibt die Anweisung, nochmal nachzufragen, ob das Gremium die Entscheidung anerkennt.

KI: Wollt ihr mich als Kriegsdienstverweigerer mit diesen genannten Punkten, die in anderen Fällen schon so oft akzeptiert wurden, anerkennen? Der Vorsitzende sagt, er will sich nicht erpressen lassen. ... Löwengebrüll ... Ich sag, ich erpress ja niemand. Ich will ja nur mein Recht, mehr will ich ja gar nicht. -Löwengebrüll wird lauter - Ja, gut, ich hab hier auch meinen Löwen mit dabei. Und ich laß ihn mal brüllen, kräftig. - Löwengebrüll - Der Beisitzende zuckt zusammen, die anderen auch. ... Löwe, jetzt kannst du ruhig sein, da ist gar niemand mehr da. Da liegen nur noch die Dokumente auf dem Tisch. Die unterschreib ich jetzt selber (lacht) Ja, das ist gut.

Th: So, und jetzt holst du den Vorsitzenden zurück und forderst sie auf, zu unterschreiben.

KI: Er traut sich nicht. Naja, dann geh ich halt mit dem Dokument zu ihm. Gut, ich möchte hier eine Unterschrift haben, vor allem den Stempel. So, gut. Ist schon erledigt.

Th: Spür mal das Gefühl, das dazugehört. - Der Klient berichtet, daß er frei atmen kann und nicht diesen Kloß im Bauch hat, den er sonst kennt. Die Stimme ist klarer da. Löwengebrüll wird nochmal eingespielt. - Auch wenn es aussieht wie Spielerei oder Phantasie - für dein Unterbewußtsein ist das jetzt Realität. Die alten Bilder sind weg. Du kannst jetzt den Vorsitzenden sehen, wie er wegläuft und dann die Unterschrift gibt. Das ist jetzt eine Realität für dein Unterbewußtsein und das hat Auswirkungen.

Diese neue, im Unterbewußtsein geankerte Qualität - Durchsetzungskraft - soll jetzt in einer realen Situation getestet werden. Der Therapeut fordert also den Klienten auf, irgendeine Autorität aufzusuchen und zu schauen, ob sich etwas verändert hat. Er gibt dabei die Hilfestellung, der Klient könne sich einfach vorstellen, daß er den Löwen unsichtbar mit dabei hätte. Die beiden führen ein Gespräch, in dem es der Klient als sehr angenehm empfindet, daß er sich so normal mit seinem Chef unterhalten kann. Nachdem er ihm das mitgeteilt hat, meint dieser, er fände das auch ganz normal, schließlich sei er ja nicht von einem anderen Stern.

Th: Erzähl deinem Chef ruhig, daß du früher manchmal Probleme mit Autoritäten hattest und daß du jetzt aber deinen Löwen hast. Auch wenn das ein bisschen komisch klingt - erzähl's ihm ruhig.

KI: Also früher fiel mir das ja sehr schwer, mit Chefs ein normales Gespräch zu führen. Aber mit ihnen - ich glaub, das fällt mir jetzt überhaupt nicht mehr so schwer oder gar nicht mehr. ... Ach, das fühlt sich sehr gut an.

Th: Du hast jetzt erlebt in deinen inneren Bildern - es geht. Und alles was geht, geht dann auch im Außen. Wenn du dir's nicht vorstellen kannst, weil andere Ereignisse dem nicht entsprechen, ist es sehr schwer im Außen. - Als nächstes führt der Therapeut den Klienten nochmal, wie versprochen, zum Panther. Er fragt den Panther, was er ihm zu sagen oder zu zeigen hat.

KI: Ich kann dich gar nicht richtig einordnen. Eigentlich denk ich, daß du ein Freund bist, andererseits kommst du immer so plötzlich. Ich denk, du hast eher was mit meinem Jähzorn zu tun. ... Also, wenn du mein Jähzorn bist, dann leide ich manchmal ganz schön unter dir. Denn das kommt auch für mich oft so unverhofft und für die anderen noch viel mehr. Es kann sein, ich mache jemanden plötzlich runter und der weiß gar nicht, was ihm geschieht. Die denken, gerade war er noch nett und freundlich und plötzlich - zack! Also, ich glaube, daß du das bist.

Th: Frag ihn doch, ob er dir ein bisschen was aus seinem Leben zeigt, wie er lebt, wie er entstanden ist.

KI: Ja, ich bin der Panther und sehe mich als Zwölfjährigen, wie ich wütend gegen ein Scheunentor schlage.

Th: Sei noch mal zwölf. Sei noch mal wütend, schlag noch mal gegen das Scheunentor und spüre mal, was ist denn da vorgefallen.

KI: Also, ich raste völlig aus, aber ich weiß nicht warum.

Th: Ok., stell dich neben dich und frag mal den Jungen, warum er denn so ausrastet.

KI: Du, warum flippst du denn so aus? Du bist ja ganz außer dir. ... Er

sagt, er ist ungerecht behandelt worden. Und das bringt ihn völlig zum Ausflippen. Er könnte das ganze Tor zusammenschlagen. Ich muß auffassen, daß ich nicht in die Nähe von Menschen komme, sonst schlage ich die tot. (Amokläufer - Effekt!!)

Th: Sei mal bei ihm und frag ihn mal, was ist das Gefühl hinter dieser absolut mörderischen Wut.

KI: Was ist hinter deiner Wut, du, sag mal. Er sagt, abgelehnt zu werden. Er sagt, er gehört nicht dazu, er ist wie ein Fremdkörper. Und er tut, was erwünscht ist und das klappt trotzdem nicht, er bleibt trotzdem ein Fremdkörper. Und das bringt ihn manchmal so in Rage. Er fühlt sich abgelehnt von seiner Mutter und seinem Vater. Und er ist traurig. ... Ich spüre seine Trauer.

Th: Sag das zu ihm. Ich spüre deine Trauer.

KI: Du, ich spüre deine Trauer. Ich werde auch ganz traurig. - An dieser Stelle macht der Therapeut einen Bogen ins reale Leben des Klienten und stellt ihm die Frage, ob der Zusammenhang da ist, daß er immer dann, wenn er sein Kind schlägt, eigentlich die eigene Traurigkeit nicht spüren will. - Ja, ich bin da so hilflos.

Th: Red mit deinem Jungen und sag's ihm.

KI: Du, K., ich hab dich jetzt gehauen, weil ich so hilflos bin (schluckt). Aber eigentlich bin ich ganz traurig darüber.

Der Therapeut gibt jetzt die Anweisung, der Klient soll seinen Sohn mit diesem zwölfjährigen Jungen in Kontakt bringen. Der Sohn bekommt Angst und fängt an zu Weinen.

Th: Sag ihm, das warst du früher und er braucht davor keine Angst zu haben. Er soll sich's nur mal anschauen. - Der Junge hat trotzdem Angst, weil er, der Vater auch manchmal so ist.

KI: Weißt du K., das ist nicht der starke Papa, sondern der traurige, der hilflose, der einsame Papa, der auch einen Papa wollte, aber nie einen hatte. - Musik wird eingespielt. Der Klient weint. Nach einer längeren Pause erzählt er, daß er gerade seinen Sohn im Arm hält. - Er sagt, er versteht das - das tröstet mich ein bisschen. Und irgendwie ist mir, als ob mein Vater zuschauen würde. - Er hat ihn nie kennengelernt!

Th: Hol ihn mal herbei. Laß ihn auch da sein.

KI: Er sagt, ich hätte immer eine Familie gehabt. Ich seh sein Gesicht. Er sagt, er will uns jetzt nicht stören, er schaut nur zu. Er sagt mir, ich soll meinem Sohn mehr erzählen von früher. - Musik wird eingespielt. Der Klient weint. Er erzählt, wie er in seinen inneren Bildern mit seinem Sohn tanzt. Der Therapeut fordert ihn auf, den schwarzen Panther hinzuzuholen und ihm das zu zeigen. - Der will erst gar nicht kommen. Der guckt ganz verlegen, schlägt die Augen nieder. Er kriecht fast.

Th: Spür mal, ob du bereit bist, dem schwarzen Panther zu verzeihen. Er ist gewachsen durch deine Geschichte, als du Kind warst. Du verstehst es jetzt, sag's ihm.

KI: Schwarzer Panther, du brauchst nicht so kriechen, ich verzeihe dir. Du kannst ganz offen mit mir sein, aber ich will nicht, daß du immer wieder so überraschend reinfunkt.

Th: Weil ihn gibt es ja, er ist geprägt worden. Es gibt nichts, das falsch wäre an ihm. Er hat seine Geschichte. Das ist deine Wut, deine Power, auch dein Schmerz. Und wenn du bereit bist, ja zu sagen, ihn zu akzeptieren - und das hast du gerade gemacht - dann freundet ihr euch an. Und dann braucht er auch nicht mehr so blitzartig zu kommen, weil er ist ja auch eingeladen.

KI: Jetzt staunt er nur noch, jetzt hat er keine Angst mehr. - Musik wird eingespielt. Der Klient sieht sich mit seinem Sohn, seinem Vater und dem schwarzen Panther in der Runde sitzen, als plötzlich eine Nase auftaucht. - Der Panther sagt, er hat auch manchmal die Nase voll. ... Er sagt, ich soll mir mal überlegen, warum ich seit einem Jahr so Schnaufen würde. ... Ich seh jetzt ein Bild, daß ich oft zu schnell handle. Also, wenn ich was auf eine bestimmte Art machen möchte, dann will ich, daß die anderen das auch so machen und wenn das nicht so gemacht wird, dann kann ich manchmal ganz schnell reagieren. - An dieser Stelle läßt sich der Klient Gelassenheit als Blau und Orange über das Scheitelchakra aus dem Kosmos einlaufen. Musik. - Da kommen die Worte „Gelassenheit“ und „Tatkraft“. Blau steht für Gelassenheit und Orange für Tatkraft. Orange fließt mir in die Hände und Blau fließt durch den Körper. ... Musik Und jetzt noch so ein schönes warmes Sonnengelb, das steht für „Vertrauen“. Das fließt zum Herzen. (atmet tief durch) ... Musik ... Jetzt krieg ich noch eine Farbe dazu. Das Grün, das fließt mir in die Füße. Das steht für Zuversicht. ... Musik ...

Der Therapeut ruft nochmal alle Figuren aus der Session zusammen und fragt dann nach dem Grundgefühl.

KI: Es ist gut so. Klient atmet tief durch ...