

Sexueller Mißbrauch



Die Klientin wurde in vorhergehenden Sitzungen bereits mehrmals mit dem Thema „sexueller Mißbrauch“ konfrontiert. Sie hatte bisher jedoch nicht den Mut, sich diesem Thema zu stellen, d.h. sich noch einmal anzuschauen, was passiert ist. Das Wort „Sexueller Mißbrauch“ kam ihr nicht über die Lippen. Zur nachfolgenden Sitzung kommt sie mit massiven Kopfschmerzen. Sofort kommen Mustersätze hoch, wie: „Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr kämpfen.“ ... Ihre Mutter taucht auf und schafft es nicht, die Klientin in den Arm zu nehmen. Die Klientin hat das Gefühl, an einem Steilhang abzustürzen, zu sterben und ihr Herz zu verlieren. Sofort taucht eine Krähe dort auf - ihr Kopfschmerz - hackt auf ihrer Schläfe und hat die Botschaft: „Auch wenn du stirbst, der Schmerz bleibt. Ausserdem hast du nicht dein Herz verloren, sondern es ist dir der sprichwörtliche „Stein vom Herzen gefallen“. Die Krähe fordert sie auf, giftige Körner zu fressen, damit dadurch das Gift in ihr herauskommen kann. Die Klientin tut es, woraufhin ihr sehr übel wird und sie sich übergibt. Plötzlich sieht und fühlt sie sich als Baby im Gitterbett liegen.

KI: Mama! Komm' mal her! Mama, wo bist du denn? Komm' doch mal, Mama! Ich will, dass du mich raus nimmst. Ja, jetzt nimmst sie mich raus. Ich möchte, dass du mich immer mit rum trägst. Kannst du mich nicht immer rum tragen und festbinden bei dir, an der Hüfte so, damit ich nicht immer so allein bin? Mama, kannst du mir nicht meine Kopfschmerzen wegmachen? ... Der Kopfschmerz ist jetzt anders. Der ist jetzt so dumpf, vorher hat er so auf mich eingehackt. Aber Mama, der Kopfschmerz ist immer noch da und ich möchte eigentlich mich richtig gut fühlen - ohne Kopfschmerz. Mama, du darfst nicht arbeiten nebenbei, du mußt dich mir voll widmen. - Die Mama legt sich sofort in den Liegestuhl, hält die Klientin im Arm und singt ihr etwas vor. Der Therapeut spielt zur Ankerung dieser neuen Erfahrung Musik ein und fordert die Klientin auf, dieses Gefühl ganz in sich aufzunehmen. Die Klientin atmet erleichtert auf. - Einfach nur im Arm halten, Mama und Zeit haben für mich. Hab' einfach ein bisschen Zeit für mich und Geduld, dann werde ich wieder gesund. ... Und jetzt, jetzt stellt sie mich auf die Beine.



Th: Hör' mal hin, was sie sagt.

KI: Lindern kann ich deinen Kopfschmerz, aber wegmachen mußt du ihn alleine. ... Und ich kann jetzt auch laufen. Ich bin jetzt größer. Ich merke auch, ich habe die Kraft, das alleine zu machen, ich brauche sie nicht mitzunehmen. ... Also, ich möchte aber, dass du da bist, wenn ich dich rufe. Es ist ok. Ich bin jetzt ein richtig kleiner fertiger Mensch. Und ich gehe jetzt los ...

Th: Warte mal, nehme deiner Mama noch das Versprechen ab, vielleicht per Handschlag, dass sie sofort auftaucht, wenn du sie doch brauchen solltest.

KI: Ja, genau. Mama ich gehe jetzt los und ich werde auch versuchen, es alleine zu schaffen, aber wenn ich nicht kann, mußt du kommen. Ok, versprochen? Indianerehrenwort - gibt sie mir (Klientin atmet erleichtert auf). Das ist jetzt so was wie „frei sein und trotzdem Schutz haben“. Und ich gehe jetzt aus dem Haus und es fühlt sich alles ziemlich komisch an, weil das ist alles für große Menschen gemacht und ich bin so klein. Ich hab' schon Schwierigkeiten, das Gartentor aufzumachen. Es ist das erste Mal, dass ich alleine außerhalb des Gartens bin und jetzt hab' ich schon ein ziemlich flaes Gefühl im Bauch. Meine Mama winkt jetzt am Fenster. Und da ist jetzt sowas da, wie - ich bin jetzt tapfer, aber nur soviel, wie ich kann.

Th: Ja, was passiert, was nimmst du wahr?

KI: Ja, jetzt kommt dieser Mann. - Sie meint den Freund ihrer Mutter, der sie im Alter von 4 Jahren in einem Park vergewaltigt hat. Diese verdrängten Erinnerungen kamen in früheren Sitzungen nach und nach wieder ins Bewußtsein. Bisher konnte sie sich diesen Bildern nicht stellen. Sie wollte lieber sterben, als das noch einmal zu erleben. In ihrem realen Leben hatte sie sehr große Schwierigkeiten mit den Themen Sexualität und Gewalt. Sie weiß, dass sie sich mit diesen abgespeicherten Bildern, die ständig in ihr weiterarbeiten, auseinandersetzen muß, um sie aufzulösen und dadurch ihre Lebensfreude wiederzufinden. - Ok., ich kann das jetzt alleine schaffen. ... Also, ich möchte jetzt, dass du dich da hinsetzt auf diese Parkbank. Irgendwie möchte ich mit dir reden, aber ich traue mich nicht ganz. Ich bin so klein, aber ich möchte, dass du mich ernst nimmst.

Th: Sag' ihm auch, dass du die Möglichkeit hast, jederzeit deine Mama zu rufen.

KI: Ja, ich bin jetzt zwar alleine, aber das sieht nur so aus. Ich bin nur so lange alleine, wie ich es will und wenn meine Mama kommen soll, dann kommt sie auch. Aber ich will es auch versuchen, alleine zu schaffen. Jetzt hab' ich mir so eine Kiste geholt und stelle mich vor ihm auf sie drauf. Und du bleibst jetzt da sitzen. Also, ich weiß, dass du mir in Zukunft ganz doll weh tun wirst und dass ich mein Leben lang darunter leiden werde. Aber ich verbiete dir jetzt, dass du das tust. Du willst mich fast auslachen, aber ich verbiete es dir trotzdem. Ich werde das nicht zulassen, dass du das mit mir tust. Ich werde es dir nicht erlauben, dass du mir mein ganzes Leben versauert, mir meine Beziehungen versauert und mir jetzt Kopfschmerzen macht und noch alles mögliche. Und deswegen verbiete ich dir, dass du in der Zukunft das mit mir tust. Ich werde es sonst meiner Mama sagen. Und wenn du mir jetzt nicht das Versprechen gibst, dass du es nicht tun wirst, dann werde ich meiner Mama sagen, dass du das tun wirst. (atmet auf) Oder nein, ich mach's anders. Ich mach' es jetzt so, ich geh' jetzt zur Polizei und werde dich jetzt schon dafür anzeigen und die sollen dich jetzt dafür einsperren. ... Obwohl ich Angst habe, wenn ich ihn einsperre, dann ist er ja gefangen in mir drin. Dann werde ich dich ja auch nicht los. - Sie reflektiert, dass er als Energiebild in ihr lebt. Da wäre Einsperren gleichzusetzen mit weiterhin „verdrängen und bestrafen“ - also keine wirkliche Harmonie in ihr.

Th: Frag' ihn mal, was er dazu meint.

KI: Was hältst du denn davon? Wie können wir das denn verhindern? Ich meine, dir geht es doch auch nicht gut damit, zu wissen, dass du das mit mir tun wirst. Eigentlich, er schämt sich ziemlich. Aber weißt du, wir sind jetzt in der Zeit vorher und wir können noch beschließen, dass das nicht passieren wird, aber wir müssen was dafür tun. Wir müssen zu diesem Zeitpunkt hingehen, zu dieser Situation. Und du mußt es dir dann anders überlegen. - In der großen Kinoerfolgsserie „Zurück in die Zukunft“ wird diese Wechselwirkung sehr eindrucksvoll dargestellt.

Th: Spüre mal, ob du die Kraft hast, es jetzt zu tun, mit ihm gemeinsam dort hin zu gehen. - Die Klientin bejaht mit zitternder Stimme. - Und du weißt, du hast das Indianerehrenwort deiner Mama, dass sie jederzeit kommt, wenn du sie brauchst.

KI: Ja. Also, ich finde das auch viel besser, als dich ins Gefängnis zu bringen. - Die Klientin meint mutig: Ok.

Th: Ja, dann geh' mal auf der Zeitachse vorwärts bis zu diesem Ereignis. - Gemeint ist das Ereignis, wo dieser Mißbrauch stattgefunden hat. In der rechten Gehirnhälfte existiert der Zeitbegriff nicht. Man kann sich auf der Zeitachse beliebig bewegen - d.h.

man bewegt sich in den abgespeicherten Energiebildern der erlebten Ereignisse. Indem man diese Energiebilder auflöst, ist es für das Unterbewußtsein so, als ob sie nie stattgefunden hätten - nur die energiearme mentale Erinnerung bleibt.

KI: Wir brauchen uns beide nur umzudrehen. Und jetzt schauen wir beide auf die Situation. - Die Klientin ist plötzlich sehr aufgeregt. - Aber wir sind schon zu weit in der Situation, wir müssen noch mal zurück gehen. Jetzt ist schon zuviel passiert. Das ist so verrückt. Es ist so, dass ich jetzt da unten liege und er liegt auf mir d'rauf und eigentlich hat es da schon weh getan, vorher. Und ich möchte gern, dass wir das irgendwie rückgängig machen.

Th: Spüre mal, was ist jetzt schon alles passiert, in dem Moment wo du jetzt da so liegst.

KI: (weint) Ich spüre schon, wie schwer er ist und hab schon so entsetzliche Angst. - Der Therapeut fordert zur direkten Kommunikation auf. - Ich habe doch jetzt schon so entsetzliche Angst. Ich merke, dass mir schon alles wehtut. Bitte steh' jetzt auf! Der geht nicht weg. (sehr aufgeregt) Wir müssen noch mal zurück, (mit panischer Stimme) wir müssen noch mal darüber reden. Ok, stop. Also, so geht's nicht, so geht's nicht. Er sagt, das ist so triebhaft und er kann nicht vorher stop machen. (mit zitternder Stimme) Aber bis dahin hat es schon so weh getan. (stöhnt) Ich merk' das doch, dass mir das schon so wehtut.

Th: Schau' mal, wie er darauf reagiert.

KI: Er ist auch so hilflos. (sehr leise, fast kleinlaut) Er tut mir fast leid. - Der Therapeut fordert wieder zur direkten Kommunikation auf. - Du tust mir fast leid. ... (wieder etwas aufgeregt) - Warte, wir machen es anders: Ich lasse einfach mich eine Puppe sein, so dass er einfach eine Puppe da hat. Aber dann bin ich ja auch tot. ... Das ist keine gute Idee. Aber ich weiß, ich bin nahe an der Lösung dran. ... Es ist jetzt tatsächlich so, dass ich auf diesem Podest vor ihm stehe und hinter mir ist die Situation. Und immer, wenn wir uns umdrehen und hingucken, dann sehen wir die Situation. Aber ich merke doch, dass du dich auch bemüht, dass wir das irgendwie verändern können.

Th: Ja, fordere ihn mal dazu auf, dass er jetzt mal einen Vorschlag macht.

KI: Er meint, wir sollen einfach noch mal in die Situation hin gehen zur Parkbank. Ja es geht. Jetzt ist beides da, weißt du. Wir gehen hin zur Parkbank und ich fühl' mich auch schon von ihm bedrängt. Also, ich spüre ihn, wie er mich so festhält. Und gleichzeitig sehen wir die Situation. Ja, warte, jetzt stehe ich neben ihm und ich sehe die Situation. Und ... schau doch mal, das darf nicht passieren. ... Jetzt weiß ich es, ich weiß es! Jetzt plötzlich ist das eine Leinwand. Wir stehen vor so einem Freilichtkino und sehen die Situation. Und du mußt mich jetzt eigentlich nur noch loslassen. Du mußt nur den Arm von meiner Schulter nehmen.

Th: Sag' ihm mal, er soll mal in seine Hand reinspüren und ganz bewußt einen Finger nach dem anderen lockern.

KI: Ja, spür' mal da richtig rein und mach' mal ganz, ganz bewußt deine Hand auf. Nimm sie einfach von mir runter. ... Ja. Ich trete jetzt einen Schritt beiseite. (atmet tief durch) Wir sehen jetzt bloß diese Szene und wir müssen diese Filmrolle vernichten. Aber wir müssen uns vorher diese ganze Szene anschauen. ... Also, ich sehe, wie er mich da in diese Böschung, bei dieser Parkbank da runter drückt. Und ich kann sehen, wie du deine Hose aufmachst und wie du mich mit deinem Gewicht runterdrückst.

Th: Sag' ihm auch, wie es dir damit geht, diesen Film zu sehen.

KI: Es tut mir weh und ich merke, dass ich ganz verkrampft werde. Aber ich kann es mir jetzt anschauen. Und ich sehe jetzt (mit zittriger Stimme), wie du meine Unterhose runterreißt. (weint) Mir tut alles weh, du tust mir ganz doll weh. Und ich kann sehen (mit tränenreicher Stimme) wie du deinen Penis in mich reinsteckst. Das tut mir weh! Aua! (Stöhnt) Und ich merke, wie ich mir nur wünsche, dass es schnell vorbei ist. - Der Klientin war es an dieser Stelle zum ersten mal möglich, sich die Szene anzuschauen und in Einzelheiten zu beschreiben, was passiert. Der Therapeut fordert erneut zur direkten Kommunikation auf. - Ich wünsche mir, dass es schnell vorbei ist, dass du aufhörst, dass du aufhörst! - Die Klientin stöhnt, zittert, atmet heftig ... Sie sagt leise, fast wimmernd: du hast mir wehgetan.

Th: Sag' ihm auch, wie dieses Ereignis dein ganzes bisheriges Leben beeinflusst hat.

KI: Es tut mir heute noch so weh! Aber ich weiß, dass es dir auch weh tut. Ja, du hast es ausgeblendet. Ich möchte, dass das jetzt ein für allemal vorbei ist. (erleichtertes Aufatmen) Der Film ist jetzt zu Ende. Irgendwie ist jetzt sowas da - er tut mir auch so leid. Du tust mir auch so leid. Wollen wir die Filmrolle jetzt verbrennen? Nein, er meint, ich soll den Film auch meiner Mama zeigen. Aber die steht hinter uns, die hat das schon mit angesehen. Sie kommt jetzt. Jetzt kann sie mich in den Arm nehmen. Mama! Ich fühl mich ganz nah.

Th: Sag' deiner Mama auch, wie das war, dass du nie mit ihr darüber sprechen konntest.

KI: Mama, das hat mich auch soweit entfernt von dir. Ich möchte aber nicht, dass wir jetzt Hass haben oder dass irgend jemand bestraft wird. Laß uns einfach jetzt diese Filmrolle verbrennen. Es ist nur wichtig, dass du bei mir bist, Mama, Mama, meine Mama! - Musik zum Anker wird eingespielt - Meine Mama sitzt jetzt mit mir auf der Parkbank und er kommt dazu. Ich möchte eigentlich nur noch, dass du gehst, aber dass du auch weißt, dass ich dir verzeihen kann. Irgendwie sieht er jetzt viel jünger aus. (lacht) Der guckt jetzt ganz bedropst. Er sagt, es tut ihm leid. Jetzt stackst er so weg und holt Feuer. - Feuergeraus wird

eingespielt - Jetzt machen wir ein Lagerfeuer. Ja, oh, ja, das tut gut. Das soll alles verbrennen, einfach verbrennen. Wir sitzen jetzt zu dritt am Lagerfeuer und geben uns jetzt irgendwie so zu dritt die Hände. Das, was uns verbunden hat, verbrennt jetzt einfach, geht nach oben weg und jetzt können wir uns auch voneinander trennen. Es ist nicht mehr dieses geladene Miteinander. Und jetzt muß ich pinkeln (Zeichen von tiefem Loslassen).

Th: Wie geht es deinem Kopfschmerz?

KI: Er scheint weg zu sein, aber ich bin noch ein bisschen mißtrauisch. Also, im Moment hab ich keine Schmerzen, es ist sowas wie, ich weiß noch, wo sie waren.

Th: Laß die Maske mit dem Krähen Schnabel - die für deinen Kopfschmerz steht - noch mal auftauchen.



KI: Die geht auch ins Feuer, die muß da mit weg. Die verbrennt auch. ... Feuer, ist jetzt wirklich alles weg? Auch die Asche? ... Es muß noch ein bisschen brennen. - Die Lautstärke des Feuergeraus wird erhöht - Plötzlich hab' ich so ein Gefühl, wie, etwas abgestreift zu haben.

Th: Ich hab jetzt noch eine Idee, spüre mal, ob es paßt. Ich spiele jetzt das Geräusch eines Frühlingsregens ein. Stell dir mal vor, wie dieser Regen den Rest der Asche wegschwemmt, alles wegschwemmt.

KI: Oh ja! Das fließt direkt in den See rein. Ja, und jetzt fließt es immer weiter und jetzt fließt es in den Ozean rein. Ja, ich glaube, dass hier bald die Sonne durchkommt. ...

Der Tag danach

„Obwohl ich viele Monate wußte, welch brisante Thematik da in meiner Innenwelt ihr Unwesen trieb, konnte ich es mir in meinem täglichen Leben nicht eingestehen. Das Thema wurde ständig nur immer weiter verdrängt, in der Hoffnung, es irgendwann ganz vergessen zu können. Doch in den letzten Wochen ist so ziemlich alles, was mir einigermaßen Halt geben konnte, um mich herum zusammengebrochen. Als einzige Möglichkeit überhaupt irgendwie weiter machen zu können, blieb nur, endlich die hochexplosive Ladung zu entschärfen. Aber so einfach geht es dann auch nicht. Mehrere Anläufe waren nötig, denn sich nur immer wieder einzureden „ich will nun endlich davon frei sein“ reicht nicht aus, sich dann tatsächlich mit einem Ereignis konfrontieren zu können, welches ein Leben lang mit aller, zur Verfügung stehenden Kraft verdrängt wurde. Heute bin ich einen großen Schritt weiter gekommen, mich von Altlasten aus der Vergangenheit zu befreien. Ich fühle mich freier, wenn auch noch ein wenig skeptisch, was die Nachwehen des Ganzen betrifft. Erstmals war ich überhaupt in der Lage anzunehmen, daß es sich bei den Bildern in meiner Innenwelt tatsächlich um meine eigene Realität handelt und diese mich tagtäglich beeinflussen - ganz unbemerkt. Es keimt so etwas wie Selbstvertrauen auf, aber auch meine ganze Empfindsamkeit ist da, und Angst vor Verletzungen ist noch spürbar. Ich denke, jetzt wirklich innerhalb des Gesamtprozesses an einem Wendepunkt zu stehen, und habe das Vertrauen, die Dinge, die noch hängen nun nach und nach zu entflechten.“