

Achtung!

Stellen euch eine wunderschöne, gäle Zitrone vor.

Jetzt wird sie aufgeschnitten.

Der Saftropft raus, schmeckt nach Zitronen.

Fruchtig, saftig und zuhrt.

Die Zitronenhälfte wird ausgedrückt.

Der Saft sammelt sich in einem Glas.

Und das Glas nehmen ihr jetzt in die Hand und zum Maul.

Willkommen im Beziehungskosmos,  
das wir heute über Imagination und Kraft der Intervention sprechen.

Ich bin Zabi Mayer, Journalistin und wir wissen wie.

Felicitas Sambau, Psycho- und Partnerpoetin.

Beziehungskosmos.

Zitrone. Bist du schon ganz entspannt?

Nein, was hat das denn?

Ich habe gemacht, was mir Felicitas Sambau sagte.

Er sagte, starten mit den Zitronen.

Zabi macht nur immer, was Felicitas Sambau sagt.

Wieso haben wir mit dem gestartet?

Weil wir schon ewig, ewig lange auf dem Plan haben,  
mal mehr zu erzählen über die Imagination,  
über die Kraft unserer Vorstellung.

Und weil diese Übung wir aus der Ausbildung bleiben,  
wie ein paar Sätze mit Bildern verknüpft,

sondern zu Zitronen können,

dass beim einen oder der anderen schon ein Wasser im Mund gelaufen ist,  
weil man die Syri gespürt, schmeckt,  
kann assoziieren über deine Worte.

Ist dir jetzt passiert so ein kurzes Effekt?

Du warst konzentriert auf das Loslegen.

Ich habe jetzt eine Spannung gefunden, ich mache sie ja sonst selber.

Es ist intensiver, wenn ich es selber mache.

Ich merke aber nur, gerade jetzt haben wir gerade den Speichel im Mund.

Das ist einfach zum paflofischen Effekt.

Es ist sehr spannend, wie unser Körper,  
das ist das, was wir euch zeigen wollen,

wie unser Körper reagiert auf Sätze,

die verknüpft sind mit Bildern

und die Bilder sind verknüpft mit Erwartungen und Bewertungen.

Imagination, das Vorstellen von Bildern,

das ist ein wichtiger Teil der Schema-Arbeit,

weil man eben so Zugang zum inneren Kind bekommt.

Genau, teilweise zum inneren Kind,

das ist der ganz grosse Anteil,

aber auch beim Auflösen von Schwierigen, vor allem alten Geschichten.  
Wie wir schon mal vor langer Zeit erwähnt haben,  
die Schematherapie hat sich am Anfang ganz fest mit Schwierigen  
sehr schwerwiegende psychologische Störungen befasst,  
die oft auch dramatische Inhalte haben  
und die Imaginationen, die Bilder,  
die Bilder-Arbeit,  
die ganz wichtigen Teile leisten, zum nie auflösen.  
Wir werden heute auch sehen,  
wie das im nicht so schwierigen Kontext ist,  
was man benutzen kann, aber da kommt es her.  
Aber es geht immer darum, über die Gefühle zu gehen?  
Was, wenn du sagst, nicht nur über den inneren Kind?  
Es geht vor allem darum,  
dass wir über die Bilder Zugang haben,  
vor allem zwischen Emotionen oder Erlebnissen,  
die reingekognitiv manchmal auch wie verdeckt sind.  
Vielleicht haben einige jetzt schon die Assoziation  
mit Hypnosentherapien,  
dass man gewisse Zugänge schaffen kann  
über die Bilder und über die Bilderwelt.  
Die Gefahrung in der Therapie ist riesig.  
Ganz viele haben am Anfang ein Schwelle, das zu machen.  
Weiss gar nicht, warum.  
Aber wenn du umfragst,  
bei Therapeuten und Therapeuten ist es immer so,  
es wäre gut, aber irgendeine Hürde.  
Vielleicht, weil es immer sehr unvorhersehbar ist.  
Du weisst nie genau, wo es rauskommt.  
Das ist halt so emotional im Vergleich zu so kognitiv.  
Weisst du, kognitiv tut mich immer noch als elitärer  
und besser bewährten?  
Ja, weniger vermeiden emotional als Therapeutin.  
Das ist so.  
Ich habe immer merkt,  
was für eine beschleunigende Wirkung im Prozess das kann.  
Das ist kein Versprechen natürlich.  
Aber es ist mir schon vorgekommen,  
dass es das Gefühl gehabt hat,  
die passende Imagination hat uns gerade 15 Therapie-sitzungen  
Führung katapultiert.  
Darum schätze ich das sehr.  
Wem brauchst du es dann?  
Vor allem mit der Arbeit mit einem inneren Kind,

mit dem es darum geht,  
Zugang zu den schwierigen Anteilen zu machen,  
ängstliche Anteile, verletzbare Anteile.  
Es gibt für die, die wenn gelosen,  
die Folgen über emotionale Vermeidung, über Flight.  
Dort versuchten wir, ein ganz festes Gefühl wegzudrücken.  
Wir haben die Leonie kennengelernt.  
Die hat in unserer Folge das Gespüren  
und hat auch ganz viel über den Kopf gemacht.  
Wenn man dort noch über die Bilder geht,  
ist es sicher, dass die Barrieren sich ein bisschen lockern.  
Wir kommen dazu hin, was es im Setting braucht.  
Da braucht es natürlich ein bisschen Vorarbe.  
Das kann nicht jemand zu mir und ich sage,  
jetzt machen wir mal Imagination,  
sondern das hat auch viel mit Vertrauen zu tun.  
Ich bin jetzt bereit, hier das Türlauf zu machen.  
Du machst aber auch viel Paar mit Zweinen zusammen?  
Oder ist das etwas ausschließlich im 1 zu 1 Stopp?  
Ich habe es noch weniger gemacht mit Paar.  
Es könnte nur spannend sein, es könnte nur spannend sein,  
eine zu machen.  
Es gibt die Imagination,  
die die Klientinnen und Klienten retten,  
also mit geschlossenen Augen meine Antwort gibt,  
dass ich weiss, was gerade passiert.  
Das hat für mich den Vorteil,  
dass ich genauer noch finnen planen kann.  
Und wenn jetzt ein Paar wäre,  
würde sie vielleicht nicht reden lassen,  
sondern einfach in ihrer Welt lassen  
und erst am Schluss fragen.  
Es ist spannend, dass sie merkt, dass bei der gleichen Anleitung  
etwas ganz anderes aussieht.  
Welches Mal machen?  
Das ist die meierische Intervention.  
Mit Y.  
Wir haben ja heute gedacht,  
wir machen nicht nur theoretisch,  
sondern wir machen es auch ganz praktisch.  
Mit den Zitronen haben wir schon gemacht,  
jetzt die nächste Imagination,  
die sogenannte Dessertimagination,  
die würde ich gern dir überlassen.

Die ist mir auch geblieben,  
aus der Ausbildung,  
aus der Kraft der Bilder zu sehen  
und vielmehr sagen nicht dazu,  
als das ihr dürfen.  
Für die, die unterwegs am Joggen sind  
oder im Zug oder auch zu Hause,  
irgendwo im Liegestuhl,  
ihr könnt hier die Zulose mitmachen.  
Schön am Podcast ist,  
ihr könnt sie sonst auch in Ruhe entschlossen,  
wenn ihr das wollt.  
Stellt euch ein Lieblingsdessert vor.  
Versuche jetzt möglichst viele Details,  
die ihr euch gleich zu tun könnt.  
Wie sieht es aus?  
Was ist da drin?  
Was ist da drauf?  
Vielleicht hat es Schock in ihnen?  
Oder Rahm oder Früchte?  
In einer angenehmen, süßen,  
in einer angenehmen Konsistenz.  
Sie schauen es an und denken,  
bald darf ich es essen.  
Dann nehmen sie den ersten Löffel  
und führen ihn zum Mull.  
Sie spüren,  
wie es eine richtige Geschmacksexplosion im Mull gibt.  
Es ist unglaublich intensiv,  
es ist fein,  
es ist genusspur.  
Der Geschmack verteilt sich im ganzen Mull.  
Wenn ihr die Zunge auf den Kiefer bewegen  
und die Zunge auf den Kiefer bewegen,  
wird der Genuss noch grösser.  
Sie schlüpft es runter  
und es bleibt ein angenehmer, süßen,  
wunderbarer Nachgeschmack zurück.  
Sie nehmen den zweiten Bissen,  
führen ihn zum Mull.  
Sie spüren, wie der Nahrungsbrei  
in dem Mull ist  
und wie immer mehr Speichel gebildet wird  
um das Nahrungs-Muss umzunehmen.

Wenn ihr darauf achtet,  
merkt ihr, es wird immer noch mehr Speichel produziert.  
Der Dessertbrei wird von hin und her  
mit den Zungen hin und her geschoben.  
Bis das Bedürfnis kommt,  
Speicheln und Nahrung zu schlucken.  
Und was er jetzt macht?  
Das war es.  
Zweimal Lieblingsdessert  
in Veränderter Orient.  
Du hast auch mitgemacht.  
Ich habe mitgemacht, ich glaube,  
dass ich erstmals in die Kutke das Dagen zutun  
und von mir Kerse meilen kann.  
Was ist die erhoffte Reaktion?  
Was war das für dich?  
Ich hatte ein Problem,  
weil ich mich nicht entscheiden konnte,  
weil das mein Lieblingsdessert ist.  
Bis ich mit dem Mull entschieden habe,  
warst du schon etwas weiter.  
Nein, für mich war es kein Unterschied.  
Ich fand im zweiten Teil interessant,  
dass du das Dessertbrei betonst  
und den Speicheln.  
Und du zählst wieder raus.  
Du bist im zweiten Happy-Child-Mode gekommen.  
Ist das nicht sein Unschweck?  
Das ist nicht sein Unschweck.  
Das haben wir gar nicht geredet.  
Wieso machen wir denn das?  
Ihr seht, ich bin...  
Sabine hat festgestellt,  
dass beim ersten Mal ein wunderbarer Dessert geschluckt wurde.  
Das zweite Mal, als er zurückversetzt wurde,  
ist er ein glücklicher Kindartel.  
Das Ding war, dass es hier etwas beschleunigt war.  
In der Ausbildung ging das ganze Ding 10 Min. 4 Std.  
Das Ziel war,  
dass über ein Speicheln,  
und natürlich sehr bewusst,  
dass nicht mehr vom feinen Dessert geredet wurde,  
sondern vom Nahrungsbrei oder vom Muss,  
dass das andere Assoziationen hervorrufen kann

und wenn es zu viel Speicheln im Maul ist,  
dass das Dessert gar nicht so cool ist,  
sondern dass man manchmal Anfahrts wie eklig findet,  
wenn es sich so vermischt.  
Wahrscheinlich auch, weil wir Speicheln etwas eekliges abspeichern.  
Wenn die Vorschläge, es hätte mir jemand darauf gespoitzt,  
um mir das nachher zu messen,  
dann wäre das ganz krusig.  
Das hätte man auch können machen.  
Man könnte auch sagen, dass man jemand aus dem Dessert bringt.  
Oder man kann es allen alleine machen.  
Das Ding ist, sobald man eine andere Emotion  
sozusagen innen assoziiert,  
man ist irgendwann immer schwieriger,  
beim Genuss zu bleiben, sondern man kommt davon weg.  
Für mich ist das egal, wie es bei euch ankommt.  
Vielleicht haben Sie es auch nur zugelassen.  
Ganz wichtig ist, wie einzelne Worte Assoziationen machen.  
Das ist super, was gerade passiert ist.  
Das geht ja eigentlich.  
Das war gar nicht assoziiert mit etwas Negativen.  
Umso besser.  
Meistens brauchen wir das Therapeutische,  
um stärken zu stärken.  
Aber typischerweise um irgendwelche schwierigen Gefühle  
oder auch schwierige Erinnerungen umzuschreiben.  
Das ist auch ein gutes Mittel mit Menschen mit psychischen Störungen.  
Man muss dort nachschauen bei welcher psychischen Störung,  
weil manchmal sind die Imaginationen fast zu aufwühlen.  
Das ist eben so genannt emotionsevozierend.  
Es sind dann ganz viele Emotionen auslösen.  
Und wenn jemand sonst schon instabil ist,  
gerade emotional, muss man dort wirklich vorsichtig sein.  
Aber dann kann man zum Beispiel imaginativ  
eine Sicherheit schaffen mit den Safe Places.  
Das kennen einige aus und einen sicheren Ort schaffen.  
Vielleicht sage ich jetzt mal dazu,  
man kann auch mit Bildern arbeiten, ohne eine Imagination zu machen.  
Ich habe dir ein Beispiel mitgegeben,  
man könnte ein Bild nehmen.  
Wir können mit offenen Augen jetzt über ein Bild reden,  
wenn ich es dir vorstelle.  
Du siehst ein Bild von einer steilen Klippe  
und unten ist es wilde Meer.

Und du stehst an dem Punkt, wo die Person auf das Bild aufgenommen hat.  
Ich schaue von weit her auf die Klippe.  
Ich sehe das Tosen der Meer.  
Und das Zweite ist, dass ich sage, du stehst oben auf der Klippe.  
Es ist ein steil Klippe und unter dir ist es Tosen der Meer.  
Es gibt keinen Abhang, es gibt keine Barrieren  
und du stehst dort am Abgrund.  
Das ist wunderbar.  
Nur zu sagen, selbst kognitiv geschaffen,  
wenn man so will.  
Es wird, glaube ich, massiv unterschätzt.  
Was wir jetzt reden von Psychotherapie.  
Was wir dort mit unseren Worten für Bilder hervorrufen,  
für Erwartungen und Bewertungen.  
Das ist das, was wir so viel sagen, dass es wichtig ist,  
wie reden wir, welche Wörter benutzen wir,  
wie reden wir in Klienten und Klienten an.  
Wir haben einen Folge gemacht über, was eine gute Psychotherapie ist  
und wirklich auch das wertschätzende Wohlwollende,  
gerade im Kontext von psychischen Störungen.  
Klar sage ich, wenn jemand Depressionen hat.  
Aber es ist vielleicht nicht nötig zu sagen,  
wie hoch ist dann auch noch Druckfallquote, wie hoch.  
Also in diesem Moment, wie lange geht das,  
wenn jemand sonst schon in dem Treibsand steckt  
und zu wissen, dass ich mit jedem Satz,  
Bilder, Erwartungen und Zukunftsszenarien kreierte.  
Ich sage das gerade feststellend.  
Wie wichtig das ist.  
Und auch im Kontext von Beziehungen,  
das natürlich auch relevant ist.  
Beziehungen innerhalb von zwei Leuten, meinst du,  
oder Beziehung, Tiertherapeutin, Klientin?  
Wie auch immer. Also das Einige ist wirklich meine Beziehung zu ihnen.  
Dort habe ich auch die Verantwortung, das ein bisschen strukturieren.  
Wie direktiv bin ich? Wie mache ich das?  
Welche Bilder benutze ich? Welche Sachen sage ich?  
Wie oft wird hier etwas gesagt,  
ohne sich bewusst zu sein, dass man hier ganz viele Bilder kreierte.  
Zum Beispiel fragst du jemanden,  
das ist wirklich ein Paar Kontext.  
Wir haben sie in der letzten Folge,  
gerade, was um langjährige Beziehungen ging.  
Auch wenn ich sage, wie stellendreif,

ein perfektes Wochenende vor.  
Beide sagen, auch ja, ein perfektes Wochenende.  
Das kann komplett mit anderen Inhalt gefühlt sein.  
Und wir uns gar nicht bewusst sind, wie viele Bilder damit tragen.  
Was ich vor allem auch noch gedacht habe,  
als der Kontext, den man so eine Imagination macht,  
die Verantwortung der Therapeuten in diesem Moment ist ja enorm.  
Also wenn du merkst,  
mit einzelnen Worten kannst du einen ganzen neuen Trägers.  
Das heisst, in welchem Setting machst du das?  
Also wie es ganz konkret aussieht.  
Ja, auch für dich, wo du auch sagst,  
auch ein bisschen spüren kannst. Was ist möglich?  
Das wird auch wirklich sehr unterschiedlich handgekappt.  
Es gibt Sättige, die Therapeuten,  
die auch schon beim ersten Termin die Imaginationen machen.  
Und es gibt andere, die vorsichtiger sind.  
Ich höre zu denen, wo ich finde es angenehmer,  
wenn ich die Person schon besser spüre,  
weil ich genauer zuschneide.  
Und weil das Vertrauensverhältnis ja schon grösser ist.  
Und das ist so.  
Man hat eine grosse Verantwortung,  
in der Bar das Instrumentarium,  
dass man auch so positive Bilder  
in Gangsätze oder eben negativen auflösen kann.  
Es ist aber wichtig, dass das Vertrauen um ist,  
dass es auch ein geschützter Raum ist.  
Also so Sachen wie es kann das Telefon lüten  
oder jemanden reinkommen oder man muss nach draussen hetzen.  
Das ist sicher schwierig.  
Und was auch ist,  
dass man nachher noch in die therapeutischen Imaginationen geht.  
Es gibt ja einen Ausstiegsklausel.  
Es ist ja nicht so,  
dass man manchmal auch angestummt ist,  
dass man wie hypnotisiert und ausgeliefert ist.  
Sondern in den Imaginationen, wie ich sie mache,  
spricht man es gegenüber ja nur mit mir.  
Und ich weiss ja, wo die Person ist.  
Ich frage dir auch konkret nach, wie es gerade ist.  
Kann man weitermachen?  
Was braucht es gerade?  
Wo ist gerade irgendwie schwierig?



Und dann kann das sehr auch ein Erlebnis werden,  
von welcher man oft die schwierige Gefühle hat.  
Und ich kann im schwierigen Gefühl ihnen  
wieder eine Erfahrung machen von Wirksamkeit,  
von Kontrollen, von Unterstützung und Sicherheit.  
Und allein das ist therapeutisch.  
Und im besten Fall haben sie dann Bilder, die ihnen helfen.  
Aber aus der Therapeutinnsicht heisst es auch,  
dass man sich sehr, sehr der Macht von seinen eigenen Worten  
bewusst muss sein.  
Oder man sich auch überlegt, wie ich bin,  
je nachdem, weil man ja auch in einer Situation ist,  
in der man eine gewisse Macht hat.  
Es ist viel so, dass man am Anfang mit geschriebenen  
Immaginationen mit jemand anderem anfängt.  
Also so habe ich es gelernt,  
dann hat man einfach ein Blatt bekommen,  
dann ist das darauf gestanden.  
Und dann konnte man auch wissen,  
es sind ja auch nicht meine Worte.  
Wenn es dir schief geht, bin ich nicht zu schuld gewesen.  
Und mit der Zeit dann wie gemerkt,  
meine eigenen Worten und die ich ab dem Alltag gefunden habe.  
Und ich bin schon sehr konzentriert dabei.  
Ich habe aber mittlerweile auch angefangen,  
mir mehr Spielraum zu geben,  
sodass ich es ja eh nicht ganz kontrollieren kann.  
Also nicht mehr zu unserer Imagination.  
Wenn ich davon ausgebe,  
ist es negativ korrekt.  
Hätte ich ihn jetzt weggelassen  
und dir das Erlebnis des Spielers in der Kinder gestohlen.  
Und das rettet man einfach nach wieder darüber.  
Was ist?  
Und es ist ja, Worte sind wichtig,  
aber es ist ja auch nicht so,  
dass es gerade etwas komplett zerschnitten wird.  
Aber es ist sicher relevant,  
dass man es nicht mehr sagen muss, wie geht man her?  
Wir schauen euch mal verschiedene Situationen an.  
Wir haben die vorab schon miteinander angeschaut,  
die es ja dann gibt in der Therapie,  
wie man mit Bildern arbeiten kann.  
Eine Geschichte, die bei mir immer kommt,

ich träume sehr oft, dass meine Kinder verdrinken.  
Das träume ich in der Nacht?  
Das träume ich in der Nacht, so im Halbschlaf.  
Und dort hast du mir gesagt,  
man kann auch mit Träumen arbeiten.  
Wie würde man dann in einem Sommerfall jetzt?  
Das schaffst du mit Träumen.  
Das darf ich dir nachher fragen,  
wirst du etwas mehr dazu sagen?  
Weil spannend ist, also im Halbschlaf,  
und wo hört der Traum, der Traumsequenz auf?  
Was passiert und wo hört es auf?  
Das Gefühl hört auch dort auf, dass sie mir entgleitet.  
Sie sind hier im Wasser und du siehst z.B. im Fluss,  
und du siehst, sie gehen.  
Sie schwimmen weg.  
Und was machst du?  
Sie sind im Halbschlaf,  
aber ich weiss, wenn es kommt,  
und dann verbüte ich mir einfach diese Gedanken.  
Und das hilft dann auch als Skala?  
In diesem Moment hilft es ja.  
Aber er kommt ja immer wieder.  
Frau Therapeutin, er kommt immer wieder.  
Was grundsätzlich im Fall auch halb so tragisch ist,  
wir dürfen Sachen haben, die immer wieder kommen.  
Der Punkt ist, wegen der Träume, die es aufhört,  
weil es oft so ist, dass man in diesen Bilder  
entweder aufhört,  
oder in der Erstarrung oder Hilflosigkeit  
innen wie stecken bleibt.  
Und das wäre das Bild von,  
ich muss dann zu schauen, wie sie mir entgleitet.  
Und dort würde man schauen, gibt es einen Bezug dazu?  
Also hast du mal so etwas erlebt?  
Weil wenn es einen Trigger gibt,  
der sozusagen ein Bild dafür steht,  
ist es schon mal anders, als wenn man sagt,  
ich habe keine Ahnung, was hergehört.  
Und dort hast du mir gesagt,  
was könntest du zuordnen?  
Und dann, wenn man jetzt mit einem Traum arbeiten wird,  
das ist ja noch mal etwas anders als die Imagination,  
kann man tatsächlich, ich habe noch ein Beispiel mitgebracht,

kann man tatsächlich üben, den Traum,  
mit dem Traum selber arbeiten, indem man ihn wie umschreibt.  
Also indem man sagt, komm, ich tue jetzt mal so etwas,  
ob es ein Film wäre, und ich überlege mir,  
was ich jetzt machen könnte.  
Dann könnte es so etwas sein bei dir, wie...  
Dann kannst du ja alles machen, das ist ja ein Traum.  
Aber jetzt, also der Rettungsring,  
vielleicht lenkt das nicht, vielleicht würde ich sagen,  
ich mache ein Riesenetz, das vom Himmel runterkommt,  
und dort schwimmt mein Kind rein,  
und ich kann es sicher raufziehen, oder was auch immer.  
Und dann würde man das imaginativ verankern,  
also mir vielleicht in einer Sitzung,  
so, dass wenn du nächstes Mal den Traum hast,  
weil das ist jetzt spannend,  
und das wäre auch interessant, vielleicht machst du es ja wirklich mal,  
weil was du mit der Stopptechnik machst,  
ist, dass du draus rauskommst,  
dass du dort stoppst, wo es ja schlimm ist.  
Also ich muss vielleicht sagen,  
ich habe mir das auch mal von über anderen gesagt,  
hey, denk mal den Traum zu Ende.  
Also, ich gehe über das schlimme Gefühl aus,  
und dort habe ich auch gemerkt,  
es wird ja dann nie...  
Also automatisch, wenn ich mir das weiterdenke,  
dann kann ich auch nicht...  
Also dann rette ich es irgendwo,  
oder es gibt irgendwo eine Lösung,  
und es ist eigentlich nur das Gefühl  
von dem Moment, wo sie mir entgleitet,  
dass ich schnell wieder weg habe.  
Und dort ist es sehr spannend,  
also auch jetzt dann bei dir weiter gross analysieren,  
weil kommt man natürlich.  
Aber zu schauen zum Beispiel, jetzt hättest du das Netz,  
jetzt würde dir das helfen.  
Ah, dann kommt das riesen Netz vom Himmel,  
wo ist das festgemacht, ist egal,  
weil es ist ja in meinem Traum,  
in diesem Moment schwimmt das Kind, ich kann das Netz rausziehen,  
er kommt zu mir, mein Kind,  
ich umarme mein Kind, und alles ist gut.

Ich kann bewirken,  
dass nächstes Mal, wenn du den Traum im Halbschlaf hast,  
das Hirn kommt mit dem Heim,  
dann geht das mit dem Netz,  
und man das einbaut.  
Und jetzt eben, ohne noch in die Tiefe zu gehen,  
ist ja aber das Spannende, es geht ja um Kontrollverlust,  
und ich kann gerade nicht eingreifen.  
Und dann, wenn jetzt jemand zu mir kommt,  
schauen wir natürlich,  
ist das Thema aktuell oder dort in der Situation  
auch sonst umgezieht.  
Ich habe das Beispiel mitgebracht,  
wo es so ein bisschen ähnlich ist,  
wo ich sehr beeindruckend gefunden habe,  
wo auch um den geht übrigens meistens  
um Kontrollverlust, also darum wollen wir ja draussen.  
Und es war sehr beeindruckend,  
dass sie zu mir gekommen ist,  
nachdem sie eine ganz schwierige Erfahrung gemacht hat  
mit ihrem Ex-Partner,  
und zwar hat sie ihn in Flagranti erwischt  
mit seiner Ex,  
und das war eher schon ein riesiges Thema,  
könnte eine Folge der Einversucht gelassen.  
Also für sie war es wirklich immer  
so eine Vorahnung,  
die Ex-Freundin war noch gefährlich.  
Es war ein grosses Thema,  
und er hat immer gesagt, es ist für mich abgeschlossen,  
dass ich mich traue,  
und dann passiert ein wirklich worst-case-Szenario.  
Sie verwitscht die,  
und für sie war es vor allem so schwierig.  
Sie kam dort rein, sie sieht die zwei,  
und sie ist so verschrocken,  
dass sie ihre Beine gerade nachher gegeben haben.  
Also sie ist einfach umgekehrt.  
Und sie hat gesagt,  
dass sie mit Unternauch so unglaublich beschämend war,  
weil sie gesagt hat,  
eigentlich hätte ich eine Valetette stehen,  
und wenigstens so tug,  
als ob es mir gerade so ein bisschen egal wäre.

Wieso ich das Beispiel jetzt bringe,  
sie hatte noch immer wieder  
genau die Traumsequenz.  
Also sie kommt rein,  
sie sieht die zwei, sie kei dumm.  
Und es war gemeinnisch,  
der Traum wurde immer schärfer,  
also was sie gesehen hat,  
war immer noch schlimmer,  
nur expliziter und verletzender.  
Und die Flashbacks sind so,  
dass sie gesagt haben,  
ich habe Angst zum Einschlafen,  
was gehe ich damit um.  
Ja, sagt ihr einfach,  
ich traue sie jetzt nicht.  
Und dann,  
wir haben eben geschaffen,  
was brauchtest du eigentlich da drin?  
Und dann haben wir wirklich, wie es am Theaterstück,  
auf einer GIF führen.  
Und dann hatten sie verschiedene Ideen,  
also ich laufe her und schlage nicht mehr,  
was über den Kopf, was ich gefunden hat,  
fühlt sich doch nicht so gut an.  
Ich kann zumindest stehen bleiben.  
Und irgendwann, wenn übrigens Flight Flight Free ist,  
weil sie es erstarrt.  
Die Reaktion, wo man am wenigsten Spielraum hat.  
Weil bei Flucht geht es wenigstens raus,  
bei Kampf geht es führen.  
Und dann haben wir wie zwei Alternativen erarbeitet.  
Sie hat es schriftlich gemacht,  
also wie so eine Geschichte geschrieben.  
Also Flight war, sie ging her und sagte,  
du erbärmlichen Wicht,  
ich weiss doch nicht mehr was,  
nicht alles so nette Sachen.  
Und hat aber gemerkt,  
fühl mich mit dem schon stärker,  
wenigstens mache ich etwas.  
Und die zweite Variante war,  
ich habe diese Tür hinter mir.  
Und es war interessant,

dass sich diese Alternativen  
die Trauma für einweben.  
Sie hat es immer noch geträumt,  
aber es wurde beweglicher.  
Sie können auf ihn zugehen,  
sie können aussen gehen,  
sie können viel mehr immer mitbestimmen.  
Und das hat das Bild verändert  
und uns noch im kognitiven Prozess  
weitergebracht.  
In der Therapie haben wir darüber gesprochen,  
wie das so passiert.  
Und das ist wie es war.  
Etwas ist noch nicht fertig.  
Und schlussendlich war bei ihr  
ein ganz grosses Thema,  
nicht nur mit ihrem Ex-Freund,  
dass sie immer wieder in frühen ihrer Geschichte  
die Erlebnisse von  
ich bin komplett erstarrt und kann nichts machen.  
Und die Imaginationen  
über den Traum,  
also was wir gemacht haben,  
haben auch geholfen,  
eine Veränderung herbeizuführen.  
Und das ist über das Aufschreiben passiert  
und die Geschichte für sich durchgelesen.  
Wie wepft man das aktiv?  
Das können wir schnell unterschiedlich machen.  
Das ist wie das Wett  
oder wie die so gestrickt sind.  
Bei ihr konkret hat es wirklich gelangt.  
Wir haben das Hausaufgabe aufgeschrieben,  
wir sind durchgegangen,  
wir haben es auch imaginiert.  
Das ist nur ein Stärker,  
als wenn sie es mir vorlässt.  
Wir haben es in Anilas Blatt gehabt.  
Ich hatte Regieanweisungen,  
und dann haben wir das gemacht.  
Dann haben wir in Anilas inneren Kind mit ihr bezogen.  
Weil sie gesagt hat,  
ich habe mich wie ein kleines Kind gefühlt,  
als ich die Erstarrungserlebnisse gemacht habe.

Und klar kann ich nicht auf ihn zugehen.  
Er ist gestanden  
für die andere Bindungsfigur,  
die ähnliche Erfahrungen bei ihren schon ausgelöst hat.  
Und dann auch kognitiv  
dann innen gebracht haben,  
jetzt bist du aber gross.  
Jetzt kannst du dich bewegen.  
Jetzt darfst du dich bewegen.  
Du bist nicht abhängig  
von den Hauptbezugspersonen,  
sondern du bist eine erwachsene Frau.  
Du läufst raus.  
Das hat bei ihr so geklängt.  
Aber es kann auch ein anderer Klientin im Kopf sein.  
Das Beispiel schaut man noch an.  
Das geht um die Mentaltraining  
und die Lampenfieber.  
Das ist ein Teil des täglichen Rituals.  
Wenn du das schon der steilpaske ist.  
Mache ich das doch gut.  
Also jemand ist zu dir gekommen und sagt,  
ich bin immer unglaublich nervös,  
wenn ich auf jemandem muss.  
Aber ich quand' mir über die  
□baren Schritte kam ich ein,  
ich pendant war in einer idrigen K titelource.  
Man kannte recuperieren,  
er fragte sich,  
wie geschwächt war.  
Sie ancestors Nickey.  
Die hätte damals noch im  
Chair ges canyoniert.  
Bei ihr war es so, ich wusste, dass es jede Kompetenz macht.  
Es ist wie ein Wiedererlangen von einer Fähigkeit.  
Ich fragte, was könnte für eine Stabilisierung der Stimmbänder stehen?  
Dann hat sie relativ spontan gesagt,  
ich brauche so ein goldiges Band um meinen Hals.  
Warm, goldig und strahlend, beweglich, aber doch fest.  
Es ist wie ein Reif.  
Dann hat sie sich vorgestellt, wie sie bevor sie auf die Bühne geht.  
Sie hat sie mir gemacht, dass sie sich 10 Min zurückgenommen hat.  
Dann hat sie wieder ein Reif angemacht,  
der ihr das Vertrug von einem Hepat hat.

Das ist nur ein Bild, also eine Anführungs- und Schlusszeichen.  
Das hat aber geholfen, wieder wie in die alte Form zu kommen,  
weil sie die Gedanken wie geblockt hat.  
Wenn ich den Reif angemacht habe, dann vertebt es.  
Kritisch, kann man sagen,  
kommt sie in eine Abhängigkeit von dem Reif?  
Wenn sie dem nicht anziehen?  
Ja, dann soll sie noch anlegen.  
Sie ist nur eine Abhängigkeit mit ihr.  
Sie könnte das Leben lang mit dem auf die Bühne gehen, wenn sie will.  
Stimmt, ich habe mir das vorgestellt.  
Sie geht auf die Bühne, wie sie für einmal ihre Ritual nicht machen kann.  
Dann auf der Bühne merkt sie, es geht zwar, aber ich kann den Reif nicht an.  
Und dann ist es nicht ein Krücken.  
Was würdest du sagen?  
Was würde ich sagen?  
Wenn es im Moment gut ist, ist es im Moment ein Übergangshilf.  
Aber es wäre schön, wenn sie es irgendwann ohne diese Ritual machen könnte.  
Es ist spannend, warum?  
Warum soll man ein Krücken als Krücken benutzen,  
wenn es mit den Krücken geht?  
Es ist nur spannend, weil du sagst,  
es ist etwas, was ich kritisiere bei der Psychotherapie,  
dass man sagt, die Angststörung ist erst fertig, wenn die Angst weg ist.  
Es geht etwas weiter. Ich finde, es ist ein kompletter Bullshit.  
Warum?  
Weil es reicht, gut mit der Angst zu leben.  
Und wenn ich einen Ring brauche,  
und es einfach ist eine Abhängigkeit,  
es ist sie und ihre Gedanken.  
Schwierig wäre es, wenn sie immer jemandem gebraucht und sie aus 30 Stütze dafür zahlen,  
wenn sie die Imagination macht.  
Dann sagt sie, ich kann es nicht, aber selbst hier.  
Es ist sehr spannend, weil es der Hindernste könnte sein.  
Ich muss es wieder ganz allein ohne Stützen können.  
Das sehe ich wirklich anders.  
Jetzt sind wir ganz tief in einem therapeutischen Kontext  
bei vielen Angststörungen und Konfrontationstherapien.  
Ich weiss das auch wirklich nur aus der Ausbildung.  
Es ist darum gegangen, es gibt gewisse Angststörungen.  
Es gibt Angststörungen, und dann gibt es eine Übergangsphase,  
in der man jemandem sagt, er darf ein Medikament mit in die Hosentasche nehmen,  
die angstlösend ist.  
Und ja, solche Medikamente können abhängig machen.



Darum ist es keine gute Idee, wenn man das jeden Tag nehmen muss.  
Ich hatte aber einen Klientin, die in den Hosentaschen die gleiche Tablette umtreibt.  
Das passt zum Reif.  
Die ist ja mit abgelaufen und sie musste gut eine Frische holen,  
obwohl sie sie nie gebraucht hat.  
Und klar wäre es so, wenn sie jetzt mal ohne diese raus wäre,  
sie hätte die Angst zugenommen.  
Aber sie sagte mir irgendwann, es muss ein Ziel sein,  
dass ich irgendwann wieder ohne diese Tabletten rausgehe.  
Und ich habe gesagt, das können wir jetzt diskutieren.  
Denn wenn es reicht, dass sie die Tabletten  
oder das Kind ein Talisman in den Taschen hat,  
ist für mich das Genug Selbstwirksamkeit,  
um das nicht nur wegzunehmen.  
Was steckt denn hier für ein Menschenbild hin?  
Das ist nur gut, wenn es nichts mehr braucht.  
Ich finde es wirklich sehr spannend,  
weil es um das Super-Able geht.  
Du musst immer funktionieren.  
Du musst bei allem fein sein, ohne fremde Hilfe.  
Sogar die auch so weit geht,  
dass jemand, der eine Krücke braucht,  
im Fall bis hin zu den tatsächlichen Krücken zum Laufen,  
immer mitschwingt, ohne ihr besser.  
Es ist immer ein anderer Thema, aber ich finde es so wichtig,  
zu sagen, was wenn man will.  
Ist ein guter Leben dort, wo ich alles wieder allein kann  
und muss das Mengen mit ganz viel Kraft aufwand erzwingen?  
Oder nicht übrigens bei den Sängern, die einfach zu diesem zurückkommen?  
Sie hat irgendwann den Reif vergessen,  
weil sie wieder Genug selbst vertrug hatte, dass es ja geht.  
Und dann sagte sie, ich brauche ja gar nichts.  
Sie konnte aber wieder zurückgreifen.  
Zum Bei dir auflösen kann jetzt der Faden aufgreifen,  
weil er sehr interessant ist.  
Es ist so, dass man die Krücke, aber so würde ich funktionieren.  
Ich würde nicht sagen, und du probierst jetzt mal auch nicht.  
Sondern ich würde eher sagen, sie soll es so lange mitnehmen,  
bis sie mit Malmedra denkt.  
Und dann geht das wie in die Hintergrund und sie kann es wieder.  
Weil das passiert meistens.  
Man kann ja oft bei den Kindern schauen, wie das so läuft.  
Mit Entwicklung, wenn wir bei uns Erwachsenen nicht mehr so darauskommen.  
Am Anfang merkte ich, es sei abhängig für ihren Nusschiss.

Das war 15- oder 16-Jährige mit dem Nusschiss vor der Tür.  
Das Leben entwickelte sich,  
und das gewisse Stützen irgendwann wieder wegfallen,  
ohne dass man es merkt.  
Aber das ist deine Botschaft,  
die ich schon sehr unterschreiben kann, wenn es die Stütze braucht.  
Auch dann ist es vollkommen.  
Und wenn der 16-Jährige sein Nusschiss zu Hindernisse hinnehmen,  
in seinem Schuldrucksack, hinten abgestopft hat,  
weil es ihn mir gut tut, zu wissen, dass es ein Bier hat,  
finde ich es komplett unproblematisch und nicht irgendein Zeichen vor Regression.  
Weil er trotzdem sein Leben uningeschränkt gut leben könnte.  
Also, dort würde ich es etwas Grenzen machen.  
Ich habe vorhin gesagt, mit einem Medikament, der abhängig macht.  
Oder mit einer Person, die ich brauche, damit ich es kann.  
Dann ist es schwieriger, denn ich bin tatsächlich abhängig  
von einer externen Position.  
Das würde meine Identität auch noch über etwas anderes prägen.  
Wenn wir den Link zu unseren Themen machen,  
kann es sein, dass eine Partnerschaft für die Tabletten steht.  
Es kann sein, dass ich meine Partnerin oder Partnerin brauche,  
als das TMS, als die Entspannungs-Tablette,  
um in eine Situation hineingehen zu können.  
Dort lohnt es sich, genau darauf zu schauen,  
wo eine Abhängigkeit entsteht.  
Wo ist der gesunde Erwachsene, wo tut meine Partnerin oder Partnerin  
mich unterstützen im Wachsen und wo brauche ich sie zu überleben?  
Wo geht meine Identität kaputt, wenn die Beziehung kaputt geht?  
Genau, wie fest bin ich abhängig?  
Haben wir ein anderes Thema angefangen?  
Ja, jetzt wird total abgeschweift in andere Bilder.  
Wir wollen zurück zu der Imagination.  
Das funktioniert auch mit konkreten Lebenssituationen.  
Du hast mir das Geschichte von einer Klientin erzählt,  
dass sie dafür einfach gegangen ist.  
Ja, es ist auch etwas, das mir sehr gefallen ist,  
weil es mich sehr beeindruckt und berührt hat.  
Die Klientin war schon über 50, die Vaterin war gar nicht mehr gelebt.  
Wir waren zwar am Schema-Arbeitmachen,  
und es war immer wieder so ein Moment in ihrem Leben,  
in dem sie gemerkt hat, ich fühle mich verlassen,  
auch betrogen, um eine Beziehung, dass jemand einfach geht,  
ohne sich zu verabschieden.  
Obwohl sie für mich so klar da war,

aber sie brachte mir nicht die Verbindung,  
dass ihr Vater, der sie noch nicht in der Schule war,  
für ein Jahr in Ausland beruflich musste.  
Auch für einen Job, der sehr gefährlich war.  
Das hat sie schon wie verstanden, man kann mit dem Job sterben,  
und dann muss ein Jahr weg.  
Was dort passiert ist, ist, dass dieser Vater einfach gegangen ist.  
Der hat zwar gesagt, ich gehe, aber es gab keinen Abschied,  
am Morgen, wo sie erwacht wurde, war er weg.  
Irgendwann war es klar,  
dieser Abschied hat sie nicht verwundet.  
Ich habe Ihnen vorgeschlagen, wenn wir einmal imaginativ da drin sind,  
gehen wir mal mit den kleinen 5-Jährigen rein.  
Sie geht mit, da ist sie gross.  
Sie hat gefragt, wie wir arbeiten.  
Ich sage, ich bin im Vorfeld schon, falls ich brauche,  
ich kann ja nur mit ihnen kommen.  
Manchmal ist es so befürchtigend,  
dass es uns schlimm ist, wenn dann die Grosse und die Kleidung können.  
Dann haben wir uns vorgestellt, sie hat gesagt,  
wir sind in diesem Garten, von diesem Haus, und ich stelle mir vor,  
wie die Kleine dort ist.  
Es war stark, wie der Papa kommt, seine Sachen packt und geht.  
Die Grosse war dabei.  
Ich habe sie dir angeleitet.  
Sie soll bitte den Vater zu sich greifen.  
Du hast dort eine Abschiedssituation mit ihr gekriegt,  
wo es aber so nie gegeben hat.  
Dann sagt sie, ich sehe mich, ich sehe die Kleine,  
sie ist im Garten, sie spielt, sie ist auf dem Ritiseil.  
Ich sehe mich, ich bin die Grosse.  
Ich sehe den Vater, sie kommt jetzt zu den Strecken ab.  
Dann sage ich, der riecht mir jetzt.  
Dann sagt er, die Grosse im Bild sagt,  
komm noch schnell, hier ist noch deine kleine,  
deine jüngste Tochter.  
Dann habe ich aufgefordert,  
dass die Grosse mit dem Vater ins Gespräch geht.  
Dann sagt die Grosse zum Vater, bitte verabschiede ich nur von ihr.  
Das ist für sie ganz schwer, wenn du jetzt einfach gehst.  
Dann sagt der Vater, und das war entscheidend,  
zu ihr in der Imagination.  
Ich habe gedacht, ich soll einfach gehen,  
weil es für mich einfacher ist, wenn ich nicht von ihr abschieden muss.

Und es ist für sie auch einfacher, wenn sie nicht abschieden muss.  
Und die Aussage des Vaters, die komplett fiktiv ist,  
die sie aber findet,  
sie könnte ihrem Vater, so wie er gestrickt war, noch zuordnen,  
ein ganz anderes Licht darauf geworfen, was sie war,  
wie sie es wahrgenommen hat.  
Ihre Wahrnehmung vom 5-jährigen Kind war sie nicht wichtig genug,  
um sich nicht einmal von ihr zu verabschieden.  
Er geht einfach und ich bin nicht wichtig.  
In diesem Kontext war die Botschaft, weil du mir so wichtig bist.  
Er hat sogar zwischen den Zeilen, wie gesagt,  
ich wähle die emotionale Komplettvermeidung,  
weil ich es nicht aushalt.  
Und für dich ist doch auch besser.  
Er gab ihr viel versöhnlicher Aspekt.  
Dann habe ich die grosse Pette, dass sie die kleine Halt  
vom Ritiseilie und auf den Arm nimmt.  
Dann standen die beiden vor dem Vater.  
Und sie hat den Vater bettet, dass er sich verabschiedet.  
Das hat er auch gemacht. Er hat die grosse und die kleine umarmt.  
Dann ging er.  
Das Bild war nach wie über das andere Bild drübergelegt.  
Vielleicht war es so wie ein Pflaster,  
der die anderen Geschichten geholfen hat, dann heilen.  
Auch wenn das eine fiktive Geschichte war,  
musste sie mit Umgangs- und anderen Gefühlen umgehen.  
Es ging wieder um, dort einen Abschluss zu finden,  
wo sie es gelassen kann.  
Es wird nicht einfach etwas Schönes geschrieben,  
das nicht schön war.  
Aber jetzt ist wieder die Frage.  
Soll sie, weil es anders war, mit dem sein Leben bis zum Lebensend?  
Oder soll sie ein Bild haben,  
das ihr hilft, damit zu leben bis zum Lebensend?  
Das ist so wie ein Tattoo, das einem nicht gefällt,  
das man mit der Zeit zu einem schönen Bild übermacht.  
Du implizierst auch hier etwas.  
Es wäre nicht okay, etwas zu nehmen, das ich war.  
Das ist egal, weil ihre Erinnerung auch etwas ist.  
Ich weiss, wenn sie ganz ehrlich ist.  
Wenn ich ein Zweitkritisch bin mit ihr,  
was weisst du, wo du füffig warst?  
Vielleicht war es ganz anders.  
Vielleicht hat er sich von dir verabschiedet,

vielleicht hast du falsche Erinnerung, wie es mit Fuffig war.  
Das ist auch die Geschichte.  
Bei dem, was du vorhin sagst, mit mir trinken,  
ist es ja nie ein Kindertrinken.  
Das Gefühl kommt aber immer wieder.  
Man braucht v.a. ein Bild,  
das hilft, das Gefühl wieder loszulassen oder einzupetten.  
Jetzt in diesem Fall.  
Gehst du unabhängig davon, wie die Real-Situation war,  
wer der Vater ist?  
Ganz fest, in diesem Moment im Gefühl der Klientin.  
Mit ihr spielst du in diesem Gefühl.  
Wie kann ich das Gefühl in einen Kontext setzen,  
damit du umgehen kannst,  
damit es nicht immer dich wieder einhält?  
In diesem Fall ja.  
Aber es gibt viele Emotionen, die du in die realen Situation zurückgehst.  
Wenn jemand z.B. ein Autounfall erlebt hat  
und immer wieder Flashbacks hat.  
Dann gehst du z.B. sogar,  
das könnte man machen, dass man sogar an realen Orten vom Geschehen geht.  
An Orten, wo der Unfall war.  
Und dort versucht sich wieder zu konfrontieren mit der Situation.  
Oder vielleicht auch dort,  
wie umzuschreiben, die Flashbacks besser zu benutzen.  
Auch als Beispiel.  
Ich komme nicht mehr im Auto.  
Das andere Auto kommt für mich zu und knallt mich rein.  
Sondern ich stehe jetzt am Strasserrand,  
ich blanke hinter der Leit und kann jederzeit weglaufen.  
Gibt es Grenzen?  
Bist du einmal an Grenzen gestoßen mit der Immagination?  
Ja, da gibt es ganz viele Grenzen.  
Die grösste Grenze ist, dass unsere Ideen nicht so kompatibel sind  
mit dem, was das System zulassen.  
Dass die Bilder auch gar nicht kommen.  
Oder dass es zu macht,  
dass auch die Bilder oder die Emotionen zu intensiv sind.  
Das ist im Fall auch nicht schlimm.  
Man kann jederzeit sagen,  
ob man dort steht, wo es ist.  
Oder man geht auch wieder draussen.  
Aber das passiert eigentlich bei mir relativ selten,  
weil ich die Immagination recht bewusst mit Ihnen vorbereite.

Das ist wahrscheinlich auch Stilfrage.  
Ich mache keine Immaginationen, wo ich sage, ich schaue mal, was kommt.  
Klar, bei den Klienten dort mit dem Vater  
wussten wir nicht, was kommt.  
Es hätte auch sein können,  
dass der Vater dann im Bild einfach wiedergeht.  
Das wäre für mich die weniger schöne Choreografie gewesen.  
Aber wenn das gewesen wäre,  
der Vater wäre jetzt wirklich gesteckt abgelaufen,  
er wäre einfach ins Auto eingestiegen und gegangen.  
Hätte ich Sie beten, sich an ihr kleineren Kind zuzuwenden,  
und ihr zu sagen, dass sie da ist?  
In diesem Bild, ich bleibe noch einmal bei dieser Vatergeschichte.  
Die Stimme des Vaters ist das ihres Unbewusstes.  
Wie glauben Sie, dass Ihre autoritären Stimmen aus,  
je nachdem, wie die Figuren sich in diesem Bild bewegen?  
Ja, je nachdem. Das müssen wir sehr individuell anschauen.  
Wenn wir uns im Schema-Modell anschauen,  
hat es einen sehr gesund, erwachsene Stimm,  
der das gesagt hat, was sehr wahrscheinlich ist.  
Das, was ich von Ihrer Vater-Dochterbeziehung gewusst habe,  
war nämlich sehr eng.  
Ist das, was dort passiert,  
wäre meine Erklärung gewesen,  
wenn sie mich gefragt hat, wieso ist er einfach gegangen?  
Ich habe wahrscheinlich am ehesten gesagt,  
vielleicht war es für ihn auch einfach zu schmerzhaft, das auszuhalten.  
Und übrigens, was du sagst, sind es nicht falsche Erinnerungen.  
Das ist ja etwas, das wir jeden Tag erleben.  
Ich habe gerade gesagt, auch Sätze machen Bilder,  
jetzt hätten wir geredet miteinander.  
Und sie hat gesagt, er ist einfach gegangen.  
Er hat mich einfach im Stich gelassen.  
Und ich habe gesagt, wer wahl, vielleicht ist er auch gegangen,  
weil er es nicht ausgehalten hätte, ihr zu sagen,  
weil du sein Lieblingskind warst,  
die Kleine, das Nesthäckchen.  
Und nur schon dieser Satz  
hat ja auch wieder andere Bilder in Gang gesetzt.  
Das heisst, auch dort..  
Und am Schluss wussten wir ja gleich nicht, wie es gewesen wäre.  
Und die ganze Schemaarbeit ist ja so, dass wir eigentlich...  
Wenn wir ganz gemein sind,  
müssen wir sagen, er lebt mit deinen Autoritären Stimmen,

weil die anderen nur schön geschrieben sind.  
Und das wäre etwas trift.  
Also, der Podcast wäre einfach sehr schnell fertig.  
Hat sich erledigt.  
Ja, das ist natürlich blöd.  
Also, darum ist es ganz sehr spannend,  
weil das machen wir natürlich sehr bewusst,  
dass wir...  
Und du hast aber vorhin gesagt, es ist nicht das Schöne Reden.  
Weil das Schöne Reden wäre aus meiner Sicht,  
wenn wir das andere gar nicht wertschätzen und durchgehen würden.  
Sondern wir nehmen das, das ist ein gutes Bild.  
Wir nehmen das, was wir haben.  
Und wir versuchen, etwas Stimmiges, passendes,  
gesünderes daraus zu machen.  
Also, wir integrieren in Teil unserer Geschichte auch.  
Genau, wir integrieren es in uns.  
Und für das kann das sehr hilfreich sein.  
Und einfach nur der letzte Zeitgig dorthin.  
Weil es ist spannend, sich überzulegen.  
Wir meinen immer, unsere Erinnerungen seien so richtig.  
Und man weiss ja auch,  
wie unsere Erinnerungen so manipulierbar sind.  
Wir sind so sehr bleibend aus dem...  
Ich weiss nicht mehr, aus welcher Vorlesung, welchem Studium,  
aber es ist mir extrem präsent bei den Zügenbefragungen,  
wo man sehr bewusst Zügen für psychologische Experimente manipuliert hat.  
Wie war die Farbe von diesem Auto?  
Das weiße Auto war aufs rote Zuge, und dann knallte es.  
Das war der Auftrag zur Befragung, dass sie anstatt weiß-gelb seid.  
Also, sie fahre aufs rote Zuge und was ist da passiert?  
Dann sagt die Züge, nein, das weiße Auto.  
Ah, sorry, das weiße Auto.  
Und ein bisschen später sagt sie wieder,  
und dann kam das gelbe Auto von links und rechts.  
Aber dann wusste sie nicht mehr, ob das Auto weiß oder gelb ist.  
Es wurde zweimal in der Erinnerung gelb innen gepflanzt,  
und es wurde überschrieben.  
Und der zweite Ding war, dass die Zügen ein Wort benutzt,  
für sie aufeinander treffen.  
Es ging darum, wie schnell die Autos wohl waren.  
Dann machte sie einen Unterschied, ob die Frage sei,  
in welchem Tempo sie aufeinander trafen,  
oder in welchem Tempo sie aufeinander knallten.

Das ist mir dort ganz fest eingefahren, weil man bewusst wurde,  
dass wir unsere Erinnerungen immer formbar und veränderbar sind.

Und relativ schnell.

Ja, relativ schnell.

Ich habe mich gefragt, was schon wahre Erinnerungen sind.

Erinner dich mal, jetzt geht es ein bisschen auf den Schulweg.

Erinner dich mal an den Schulweg, denke ich mir.

Es gibt 3, 4'000 Episoden.

Das heisst, 3'997 sind mir gar nicht bewusst.

Sind die jetzt weniger wichtig?

Sind die weniger wahr?

Sind sie weniger präsent?

Ich habe mit den Geschwistern zurückgeguckt,  
wie das Essen von Militisch war.

Vor allem vier Sachen zwischen den Zehnturten.

Das haben wir schon gelernt.

Vor allem beim Herd auf dem Stock.

Das ist relevant, weil das ist das, was du gerade sagst.

Es geht nicht um Wahrheitsfindung in diesem Moment.

Es geht darum, mit schwierigen Bilder zu integrieren,  
indem sie anmahnen können, zu verändern.

Ich komme in Therapie mit einem Bild oder einem Gefühl  
oder eine Situation,

und dann ist das auch eine Möglichkeit, mit dem zu arbeiten.

Zum Schluss haben wir noch eine Imagination geplant,  
eine kleine Längere.

Das heisst, die, die gerade sportlich unterwegs sind,  
oder im Auto oder so.

Ihr könnt entweder 15 Min. führen, hüpfen.

Dann reden wir noch mal schnell darüber.

12 Min. oder ihr lasst es später noch mal.

Auf zweifacher Geschwindigkeit ist es sicher auch lustig.

Ich übergebe jetzt das Wort.

Ich muss gerade herseiten taugen zu.

Du sagst dir jetzt alles.

Es kommt eine kleine Imagination,

für die, die Lust haben,

ihr innerer Kind treffen zu können.

Das ist eine Imagination, die wir in der Schema-Arbeit machen.

Eine, die ich auch in der Gruppe mache, auch in den Workshops,  
will nicht darauf abzählen,

dass es eine kognitiven Emotionen gibt.

Es ist auch wichtig,

den Zugang zu gewissen Emotionen zu schaffen.



In diesem Fall vielleicht selbst für die Sorge  
oder auch mit sich selbst mitfühlen zu haben.  
Dass es so kognitiv an mich manchmal so schwierig ist.  
Wenn man das macht, was wir jetzt gerade machen,  
ist es vielleicht einfacher, sich zu armen.  
Also, für den Moment.  
Oder einen Licken, das könnt ihr machen, wie das für euch gut ist.  
Einfach so, dass ihr 10, 12 Min. bequem und konzentriert konzentriert.  
Licken, sitzen.  
Und wenn ihr möchtet, macht ihr euch die Augen zu.  
Wer das nicht möchte, kann das auch mit offenen Augen machen.  
Das geht genau gleich.  
Und konzentriert euch zuerst auf euer Körper.  
Nehmt einfach wahr, wie das sich anfühlt.  
Vielleicht kribbelt es irgendwo, es ist warm oder kalt.  
Einfach nur wahrnehmen.  
Und spüren, wie der Atem kommt  
und geht, ganz von alleine.  
Ihr atmet ein.  
Ihr atmet aus.  
Und mit jedem Atemzug  
könnt ihr noch etwas ruhiger werden,  
damit du zu euch selbst kommst.  
Und wenn ihr möchtet,  
stellt ihr euch eine Szenerie vor,  
vor eurem inneren Augen,  
die ihr mit Sicherheit und Geborgenheit verbindet,  
ein Safe-Place,  
einen sicheren Ort, wo ihr kennt,  
vielleicht ein Ort, wo ihr schon war.  
Es kann aber auch ein Ort sein,  
wo ihr sicherlich die Augen sehen könnt.  
Es kann aber auch ein Ort sein,  
wo ihr sicherlich die Augen sehen könnt.  
Es kann aber auch ein Ort sein,  
das sich jetzt einfach zeigt.  
Wichtig ist, dass es etwas ist,  
wo ihr Sicherheit vermittelt,  
wo ihr gerade Lust habt, dort zu sein.  
Niemand kann ungefragt an den Ort rein.  
Sie sind geschützt.  
Wir nehmen zuerst eine ganz bewusste Wahr,  
wie es dort aussieht.  
Möglichst viele Details.

So dass der Eindruck,  
dass die Wahrnehmung stärker werden kann.  
Vielleicht hat der Ort eine ganz spezifische Geräusche.  
Oder eine spezifische Geräusche.  
Je mehr Details ihr wahrnimmt,  
desto mehr kann das noch gross werden.  
Und dann achtet euch mal,  
ob irgendwo in diesem Bild  
eine jüngere Version von euch selber sein könnte,  
euer inneren Kind.  
Das ist egal, welches Alter das Kind hat.  
Ihr schaut einfach mal, was sich hier zeigt.  
Alles ist richtig.  
Wenn ihr euch ein innerer Kind sieht,  
beobachtet ihr zuerst aus der Ferne, was es gerade macht.  
Wie fühlt es sich wohl?  
Und was macht es mit euch,  
mit den grossen, wenn ihr die Kleine seht?  
Wenn ihr mögt, geht langsam auf das Kind zu,  
sodass er sich angesehen hat.  
Und was passiert jetzt?  
Wie reagiert das Kind,  
wenn es plötzlich ein grosser oder grosser ist?  
Und was macht es mit euch selber?  
Wenn es möglich ist,  
geht es so nah an das Kind her, dass er ihm taugen könnte.  
Vielleicht geht er in die Knie oder setzt er dich her, was auch immer passt.  
Und schaut auch hier wieder, wie das Kind reagiert.  
Plötzlich ist hier ein grosser oder grosser.  
Ist es möglich, nur mehr Kontakt herzustellen,  
das Kind zu berühren oder vielleicht auch zu marmen, wenn das beide wollen?  
Falls es möglich ist, dass ihr euch nachsind, kontakt habt,  
in die Augen schauen oder umarmt,  
dann spüren die Verbundenheit und die Nähe.  
Das ist ein Teil von euch.  
Und oft ein Teil, das man nicht gesehen hat oder nicht gesehen hat,  
oder ein Teil, das sich nicht gesehen gefühlt hat.  
Und wenn ihr mögt,  
dann sage ich zu meinen Kindern, ich sehe dich, ich bin da.  
Und ich werde aber jetzt immer da sein.  
Ich möchte versprechen,  
dass ich dich nicht mehr alleine lassen und immer wiederkommen.  
Zuverlässig da, weil du mir vertraust.  
Ich bin da.

Und auch da schaue ich wieder, was die Sätze mit euch machen,  
was die vielleicht auch mit dem Kind machen.  
Ihr könnt jederzeit wieder zu diesem Bild zurück,  
immer wieder einen Abgleich machen,  
immer wiederkommen und immer wieder da sein.  
Nach dem Moment nehme ich den Abschied.  
Ich kann schauen, ob ich noch etwas sagen möchte  
oder ob das Kind vielleicht noch etwas sagen möchte.  
Wir gehen da raus aus dieser Szenerie,  
wo jederzeit zugänglich ist  
und gespürt wieder, wenn er hier sitzt oder liegt.  
Und wie etwas Atem kommt und geht.  
Ihr könnt anfangen, etwas bewegen oder strecken.  
Und wenn es dir früh passt,  
dann könnt ihr aufmachen und zurückorientieren im Raum.  
Und für die, die das jetzt gemacht haben,  
können, wenn sie wollen, kurz auf die Stopptasche drücken.  
Sie können etwas schreiben und ein paar Notizen dazu machen,  
was gerade passiert ist,  
weil es oft so ist, dass man sonst schnell wieder vergisst,  
was vorgekommen ist.  
Wie war es?  
Wie lange war es?  
20, aber etwa 10 Minuten.  
War es mir sehr schnell vorgekommen?  
Ja.  
Es war schön.  
Es war ein cooles Kind.  
Es war sehr einfach zugänglich.  
Ich habe mir gedacht, dass ich nicht immer wieder rauskomme.  
Das ist eine andere Rolle.  
Ich habe mich nicht so einladen können,  
wie wenn man das in einem anderen Kontext macht.  
Aber es ist einfach, wie schnell man in dem Bild ist.  
Was hörst du von Leuten, die das mit Ihnen machen?  
Es war schön.  
Ich wollte nicht mehr wieder rausgehen.  
Ich habe gar nichts gesehen.  
Es ist ein Kind.  
Das Kind hatte grosse Hemmungen auf mich zuzugehen.  
Oder ich hatte Hemmungen auf das Kind zuzugehen.  
Aber das ist im individuellen Kontext.  
Man kann recht viel ablesen, wo man steht.  
So punktoinnere Anteile und der Schema-Integration.

Das ist Volk 49, wenn man nachlesen will.  
Das Ziel ist nicht, das Kind umarmen zu können.  
Sonst ist es nicht fertig.  
Sondern wenn jemand in der Lage ist, das Kind zu armen  
und auf eine Zutage zu gehen, ist es normalerweise ein Anzeichen,  
dass man den Zugang zu den Gefühlen und Bedürfnissen findet.  
Und wenn jemand sagt, dass er nicht will oder ich nicht will,  
dann gibt es oft auch ein Anzeichen für Barriere oder Blockade.  
Ich sage dann aber nicht, dass man viel zu tun hat.  
Das klappt ja noch gar nicht.  
Sondern schauen wir, was es sein könnte.  
Es kann aber auch sein, dass jemand merkt,  
wie die Immagination nicht mein Kanal ist.  
Sonst gilt es nicht.  
Dann schafft man vielleicht auch mal kognitiv weiter.  
Was aber speziell an der Immagination ist,  
und ich habe gerade einen Klientin im Kopf,  
der vor kurzem auch in einer Gruppensupervision war.  
Mit ihr habe ich eigentlich nie therapeutisch gearbeitet,  
sondern sie konnte mal für eine einzige Stunde kommen,  
um für seine Kinder zu treffen.  
Was sie sonst eigentlich auch nie machen will,  
weil ich diese Kapazitäten gar nicht habe.  
Das war für mich so eindrücklich, weil ich sie fast ein halbes Jahr nicht sah.  
Und sie sagte, das habe ich kompletten weichen gestellt.  
Klar, das war vorbereitet. Das finde ich wichtig.  
Es ist nicht, man kommt zu mir, man macht eine halbe Stunde Immagination,  
dann ist alles gut.  
Sie hat viel Vorarbeit gemacht.  
Sie sagte, ich schaffe es nicht.  
Und wenn ich mit ihr die Immagination gemacht habe,  
hat es gut funktioniert.  
Sie konnte es umarmen, in Arm nehmen und an die Hand nehmen.  
Ich habe mit den Kontakten nicht verloren. Das finde ich unglaublich krass.  
Da komme ich hier in der Haut über, weil ich denke, wow, das ist cool.  
Bei ihr ist das Kanal und das Putzleteil.  
Genau das war, was sie gebraucht hat.  
Sie sagte, sie kann immer wieder das Bild reaktivieren  
von dem Kind, der meine Zuwendung annimmt.  
Sie hatte immer Angst, dass das Kind das nicht will.  
Sie hatte wirklich Befürchtung.  
Was ist, wenn das Kind sagt, jetzt kommst du?  
Was meinst du, wer du bist?  
Du hast mich 50 Jahre lang im Stich gelassen,

also das Kind als autoritäres Stimm.  
Die Kleine hatte einfach nur so Freude, dass endlich jemand kommt.  
Das sind die ganz schönen Momente.  
Ich bin jetzt ein wenig blem.  
Das ist super.  
Das heisst, du bist abgesunken.  
Wie hörst du eine Sitzung auf nach einer Immagination?  
Du kannst die Leute nicht einfach ausschicken und sagen Tschüss.  
Nein, wenn es nicht geht wie dir.  
Das wissen wir nicht, wie es denen nicht ausgeht.  
Wenn es nicht geht wie dir, mache ich wirklich Mängchen.  
Dann sage ich kein Wort mehr.  
Weil ich nicht mehr auf die Hüfte gehe.  
Man sagt, man geht so schön, dass es nicht geht.  
Jetzt wirst du an einem Ort, und das wäre spannend.  
Jetzt musst du noch mit mir weiterreden.  
Wenn du jetzt die Grunde drehen würdest,  
kann es sein, dass jetzt wenig Sachen kommen.  
Man hat es gewählt.  
Dann kann es sein, dass plötzlich ein Bild, ein Erinnerung, ein Gefühl kommt.  
Und wenn aber jemand...  
Ich hole immer ab, wo sie sind.  
Aber das kann ich nicht machen.  
Darum haben wir bewusst keine negative Gefühle aktiviert.  
Aber vielleicht hat es trotzdem negative Gefühle aktiviert.  
Für jemanden, der nicht nur blem ist,  
sondern in einer komischen Stimmungslage,  
empfehle ich, dass man wirklich etwas macht,  
dass man etwas aufsteht, aussen geht.  
Und dass es wieder wie von sich weg gibt.  
Dass es sich airdet.  
Vielleicht werden sie auch von mir aus stämpeln an Boden.  
Oder für die, die wollen, dass man warm oder kalt tauscht.  
Ich würde lieber warm.  
Es ist kalt, aber auch kalt.  
Es ist gesünder kalt.  
Es ist gesünder, aber man gefällt nicht so.  
Dann kann man es wieder loslassen.  
Ich höre manchmal Gruppensitzungen mit der Imagination auf.  
Wenn ich sie alle sehe, dann gehe ich wieder alle durch.  
Und so wie ich gut abhole, sind alle hinreichend im grünen Bereich.  
Das ist wichtig.  
Das heisst, wie hören wir jetzt hier auf?  
Wir würden es jetzt einfach so stehen lassen.

Ich bin auch ganz entspannt.  
Ich bin auch gespannt, was bei dir passiert.  
Reden wir darüber nachher?  
Wir reden darüber nachher.  
Und du musst nur sagen, wie es jetzt weitergeht.  
Danke vielmals, Felicitas,  
für die Stunde,  
für das Abtauchen.  
Und auch für das Zulassen.  
Das Thema Imagination.  
Auch mit anderen Übungen gibt es das auch.  
Das kann man jedes Mal am Schluss sagen.  
In unserem Buch.  
Es kommt am 1. Juni raus und kann schon überall vorgestellt werden.  
Ab Juni sind wir dann nämlich auch noch auf der Bühne.  
Alle Informationen dazu gibt es auf [beziehungskosmos.com](http://beziehungskosmos.com).  
Dort sehen wir auch, wie wir uns unterstützen können.  
Wir sind, ich sage es immer wieder gerne,  
ein unabhängiger, werbefreier,  
unsoringfreier Podcast ohne Geld von Apple oder Spotify.  
Leider produziert allein eure Unterstützung.  
Und am liebsten können wir uns unterstützen mit einem Tourauftrag.  
Ganz einfach über die Einbahnnummer.  
Dann haben wir eine Sicherheit.  
Wenn wir noch am Schnuppern sind, gibt es natürlich immer noch die Wind.  
Die Nummer ist 079 500 559 30 50.  
Merci, merci, merci vielmals für all die, die das schon machen.  
Die Musik kommt von Blutacession.  
Und das nächste Mal kommen wir dann wieder zurück  
auf das Thema vor zwei Wochen auf die Erotik.  
Und Fantasie ist auch ein bisschen Imagination.  
Und sechs, nur dieses Mal mit Kind.  
Was heisst das Elterenschaft und Erotik?  
Beziehungskosmos in zehn Wochen. Tschüss zusammen.  
Beziehungskosmos.