

Beispiel EKT-Begleitung 1

Die Klientin kommt zum Termin (sie war vorher schon dreimal da), hat aber eher die Erwartung, dass heute nichts passiert durch die EKT-Begleitung, auch weil sie eher unspezifische Beschwerden hat. Dennoch konnte durch die Begleitung ein Geburtstrauma aufgelöst werden, ebenso wie häufiger auftretende Absenzen (ohne Verdacht auf Epilepsie), in der die Klientin wie abwesend schien bzw. nicht im Hier und Jetzt mit dem Bewusstsein präsent war und ihre Augen ins Leere schauten. Zudem verschwand ein Konflikt mit ihrer Mutter, der darin bestand, dass die Mutter als erstes bei einem Telefongespräch etwas sagte, was die Klientin stets in Ärger versetzte.

Die Begleitung fand im Frühjahr 2020 statt und erfolgte telefonisch. Das Transkript ist die Original-Abschrift der Begleitung, um eine möglichst realitätsgetreue Darstellung zu ermöglichen. Lediglich überflüssige Füllsätze wurden gestrichen sowie Elemente, die die Anonymisierung gefährden würden (Einverständnis- und Datenschutzerklärungen der Klientin zur Audio-Aufnahme, zur Transkription sowie zur anonymisierten Veröffentlichung wurde zuvor eingeholt). Auch die Zeitmarker wurden beibehalten, damit der/die LeserIn einen Eindruck bekommt, wie viel Zeit den KlientInnen zum Fühlen, Erleben und Spüren gegeben wird bzw. diese (variierend) brauchen.

EKT: Therapeutin

K: Klientin

EKT: #00:00:14-8# Okay. Dann vorweg erstmal wieder, wenn du jetzt eine Skala hast von null bis zehn. Null ist gar nicht belastet, aber zehn ist belastet, sehr belastet. Kannst du aber auch unterteilen oder aufspalten in körperlich und seelisch. [ANMERKUNG: Diese Skalenabfrage ist durch die Forschung zur EKT dazugekommen, weil es hilft, den KlientInnen Veränderungen bewusst zu machen.]

K: #00:00:40-6# Ja, körperlich ist eher hoch, also da würde ich sagen, so bei sechs, sieben.

EKT: #00:00:44-9# Sechs, sieben, okay. Und seelisch?

K: #00:00:48:8-# Seelisch ist es ziemlich gut. Da würde ich sagen so drei.

EKT: #00:00:52-6# Gut. Dann --

K: #00:00:59-4# Zwei.

EKT: #00:01:01-4# Okay. Körperlich hast du gesagt, sieben bis acht?

K: #00:01:10-5# Ja, genau.

EKT: #00:01:12-6# Sieben bis acht, ich schreib es mir auch mal auf. Okay. Und du hattest gesagt eben schon, hast du vielleicht, bringst du ein Thema mit?

K: #00:01:20-0# Ja, also es sind erst mal die Nackenschmerzen, die ich seit gestern habe und die sich heute verstärkt haben.

EKT: #00:01:29-6# Okay. Dann kannst du ja gucken, ob sich die immer noch zeigen hinterher nach der Atementspannung.

K: #00:01:37-0# Genau.

EKT: #00:01:37-3# Dann prüf noch mal, ob du ganz bequem liegst und ob es auch schön warm ist.

K: #00:01:49-5# Bin ich.

EKT: #00:01:51-9# Super. Ich guck noch mal nach dem Diktiergerät, ja, läuft. Und dann lad ich dich ein, dass du ganz langsam mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper kommst. ... Und auch ganz langsam in Kontakt mit deinem Atemfluss. ... Und du lässt einfach deinen Atem ein- und ausfließen, ganz von allein. Du brauchst überhaupt nichts dafür tun. ... Und dann spürst du, wie dein Atem ganz von allein mit großer Leichtigkeit sanft durch deine Nase strömt. ... Und du spürst, wie dein Atem ganz von allein und mit großer Leichtigkeit deine Bauchdecke ganz sanft hebt und senkt. ... Und du spürst, wie dein Atem ganz von alleine mit großer Leichtigkeit deinen ganzen Brustkorb erfüllt. ... Du spürst, wie dein Atem ganz von allein mit großer Leichtigkeit durch dein Becken strömt. ... Und du spürst, wie dein Atem ganz von allein mit großer Leichtigkeit durch deine beiden Oberschenkel fließt. ... Und du spürst,

wie dein Atem ganz von allein und mit großer Leichtigkeit weiter durch deine beiden Knie strömt. ... Und dann spürst du, wie dein Atem ganz von allein und mit großer Leichtigkeit nun hinunter zu deinen beiden Waden fließt. ... Und du spürst, wie dein Atem ganz von allein und mit großer Leichtigkeit zu deinen beiden Füßen fließt. ... Und du spürst, wie dein Atem ganz von allein und mit großer Leichtigkeit jetzt deinen gesamten Körper durchströmt. ... Und du spürst, wie dein Atem ganz von allein mit großer Leichtigkeit nun auch all deine Organe erfüllt und da durchfließt. ... Und dein Atem fließt ganz von allein und mit großer Leichtigkeit auch in all deine Zellen und erfüllt sie. ... Und schließlich spürst du, wie dein Atem ganz von allein und mit großer Leichtigkeit durch dein Herz fließt. ... Und wenn du jetzt mit deiner Aufmerksamkeit bei dir und deinem Körper bist, lade ich dich wieder ein, dich innerlich mit dem zu verbinden, was dir Kraft gibt oder heilig ist. Und wenn du in deiner Verbindung bist, kannst du mir ein kleines Zeichen geben.

K: #00:10:11-4# hm (bejahend).

EKT: #00:10:13-6# Dann lade ich dich ein, laut zu sagen, ich bitte um höhere Führung und Unterstützung.

K: #00:10:23-3# Ich bitte um höhere Führung und um Unterstützung.

EKT: #00:10:27-7# Genau. Wenn du jetzt noch mal in deinen Körper reinspürst, ist das Thema noch dasselbe wie eingangs?

K: #00:10:36-6# Jetzt ist es grad nicht so präsent.

EKT: #00:10:51-0# Spür nochmal in deinen Körper hinein. Und lass es einfach aufsteigen. Du kannst z.B. mit dem beginnen, was sich als erstes zeigt.

K: #00:11:18-4# Doch, es zeigt sich jetzt doch wieder. Aber es steigt von tiefer hoch, also etwas aus dem mittleren Rücken steigt es jetzt wieder hoch, dieser Schmerz.

EKT: #00:11:30-7# Wie fühlt es sich an? Wie, in welcher Form würdest du es begrüßen oder würdest du den Schmerz begrüßen?

K: #00:11:40-3# Vielleicht mein Schmerz im Rücken und im Nacken?

EKT: #00:11:44-9# Okay. Mein Schmerz im Rücken und im Nacken, ich begrüße dich.

K: #00:11:51-8# Mein Schmerz im Rücken und im Nacken, ich begrüße dich. Passiert nichts.

EKT: #00:12:22-3# Gehen wir mal weiter. Mein Schmerz im Rücken und im Nacken, ich spüre dich.

K: #00:12:32-5# Mein Schmerz im Rücken und im Nacken, ich spüre dich.

EKT: #00:13:13-4# Mein Schmerz im Rücken und im Nacken, ich danke dir, dass du dich zeigst.

K: #00:13:20-5# Mein Schmerz im Rücken und im Nacken, ich danke dir, dass du dich zeigst.

EKT: #00:13:53-8# Mein Schmerz im Rücken und im Nacken, ich nehme dich in Liebe an.

K: #00:14:01-4# Mein Schmerz im Rücken und im Nacken, ich nehme dich in Liebe an. Es kommt Bewegung in den Körper. Ja, es fühlt sich an wie so eine leichte Rotationsbewegung im Oberkörper, im Uhrzeigersinn, das ist ganz witzig.

EKT: #00:15:01-0# Eine Rotationsbewegung im Oberkörper im Uhrzeigersinn?

K: #00:15:05-8# Genau.

EKT: #00:15:18-2# Möchtest du der erst nochmal so ein bisschen folgen, bisschen nachspüren?

K: #00:15:23-1# Ja. Die wird auch grad stärker. Und jetzt wird die Aufmerksamkeit auf die Augen gelenkt. Und zwar angefangen mit einem ... ist wie so ein Muskelkrampf im

Augenlid. Das habe ich schon lange, das kommt immer mal wieder. Jetzt weiß ich aber nicht genau, ob der Krampf angesprochen werden will oder die Augen.

EKT: #00:16:49-0# Kannst ja mal reinfühlen, was dir der Körper so sagt oder die Augen sagen.

K: #00:17:02-0# Ja, die Augen sagen, wir sind dran.

EKT: #00:17:10-5# Ich habe auch noch gerade so einen Impuls, du kannst ja mal reinspüren für dich, wie sich das für dich anfühlt, wenn du die Hand oder eine Hand oder auch beide, wie auch immer, auf dein Herz legst. Nur, wie sich das anfühlt. Wenn sich das nicht gut anfühlt, dann nicht. [ANMERKUNG: Eine der wenigen Ausnahmen, in der der/die TherapeutIn eine Resonanz mit dem/der KlientIn teilt. Hier war der Impuls dazu sehr stark seitens der Therapeutin, was sich im Verlauf der Begleitung als stimmig für die Klientin erwiesen hat. Im letzten Jahr ist diese Geste des Hand-Auflegens auf das eigene Herz immer mehr in die EKT eingeflossen, und die KlientInnen werden schon zu Beginn der Begleitung gefragt, ob sie das ausprobieren möchten, vgl. Beispiel-Begleitung 2.]

K: #00:17:26-6# Da liegt das Telefon.

EKT: #00:17:39-8# Kannst du einfach schauen, ja. Okay. Dann machen wir mit deinen Augen weiter. Ja, meine Augen, ich begrüße euch.

K: #00:17:54-1# Meine Augen, ich begrüße euch. Die freuen sich total.

EKT: #00:18:07-7# Die freuen sich?

K: #00:18:09-1# hm (bejahend).

EKT: #00:18:12-0# Ja, dann kannst dich in der Freude baden, wenn du das möchtest, oder auch deine Augen da drin baden.

K: #00:18:24-3# Das mach ich mal.

EKT: #00:18:26-1# Wenn sich das stimmig für dich anfühlt.

K: #00:19:08-4# Jetzt kann es erst mal weitergehen.

EKT: #00:19:10-4# Wie bitte?

K: #00:19:11-5# Jetzt kann es erst mal weitergehen.

EKT: #00:19:17-0# Meine Augen, ich spüre euch.

K: #00:19:21-3# Meine Augen, ich spüre euch. Ja, ich spüre die ganze Zeit so eine Verbindung von den Augen zu einem Stechen im Brustbereich.

EKT: #00:20:03-9# Ist das jetzt dran, das Stechen im Brustbereich, oder möchtest du mit den Augen lieber weitermachen? Oder, ich meine, man kann natürlich auch mit der Verbindung Augen und Stechen im Brustbereich weitermachen.

K: #00:20:17-8# Ja, ich glaube es gehört zusammen gerade.

EKT: #00:20:27-8# Wie würdest du es selber nennen?

K: #00:20:32-5# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich.

EKT: #00:20:36-4# Ja, ich begrüße dich. Begrüße euch.

K: #00:20:39-8# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich, ich begrüße euch.

EKT: #00:21:10-9# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich, ich spüre euch.

K: #00:21:18-4# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich, ich spüre euch.

EKT: #00:22:01-1# Wenn du zwischendurch was wahrnimmst, kannst du mir das auch ruhig sagen. Musst du aber nicht, dann weiß ich aber, wo du bist so. Also, kannst du machen, wie du magst.

K: #00:22:12-3# Ja, so richtig zeigt sich grad nichts.

EKT: #00:22:17-1# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich, ich danke euch, dass ihr euch zeigt.

K: #00:22:23-8# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich, ich danke euch, dass ihr euch zeigt.

EKT: #00:23:01-8# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich, ich nehme euch in Liebe an.

K: #00:23:09-5# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich, ich nehme euch in Liebe an.

EKT: #00:23:55-5# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich, kann ich etwas für euch tun?

K: #00:24:03-5# Meine Augen und mein Stechen im Brustbereich, kann ich etwas für euch tun? Hier kommt nichts, aber der Schmerz wird stärker im Brustbereich.

EKT: #00:24:58-2# In welchem Bereich wird der Schmerz stärker? Im Brustbereich, oder?

K: #00:25:01-2# Genau.

EKT: #00:25:11-0# Möchtest du den mal ansprechen?

K: #00:25:14-1# Ja.

EKT: #00:25:18-0# Wie fühlt der sich denn an, dieser starke Schmerz? Also ist da einfach der Schmerz im Brustbereich oder ein Stechen oder noch anders?

K: #00:25:25-5# Ja, so stechend. Stechend. So mittig.

EKT: #00:25:48-3# Stechend mittig?

K: #00:25:51-2# Ja. So ein Stechen in der Mitte der Brust. Es zieht sich so ein bisschen von oben, vom Schlüsselbein bis zum Herzen.

EKT: #00:26:04-2# Könnte man sagen, mein stechender Schmerz vom Schlüsselbein bis zum Herzen, ich begrüße dich?

K: #00:26:15-3# Ja. Mein stechender Schmerz vom Schlüsselbein bis zum Herzen, ich begrüße dich.

EKT: #00:26:48-3# Mein stechender Schmerz vom Schlüsselbein bis zum Herzen, ich spüre dich.

K: #00:26:56-7# Mein stechender Schmerz vom Schlüsselbein bis zum Herzen, ich spüre dich. Jetzt habe ich das starke Bedürfnis, diesen Schmerz in den Arm zu nehmen.

EKT: #00:27:30-1# Dann mach das mal. So lange du magst.

K: #00:28:46-2# Er sagt, ich sollte doch bitte mein Herz ansprechen.

EKT: #00:29:10-6# Ja, mein Herz, ich begrüße dich.

K: #00:29:14-0# Mein Herz, ich begrüße dich. Da ist grad so eine gegenseitige Dankbarkeit. (weint)

EKT: #00:30:48-5# Sind das Dankbarkeitstränen oder eher andere?

K: #00:30:53-5# Erstmal, dass mein Herz sich überhaupt zum ersten Mal richtig wahrgenommen fühlt. Und dass es jetzt dankbar ist und ich so dankbar bin. Mein Leben lang so für mich gesorgt hat und für mich geschlagen hat.

EKT: #00:31:32-4# Du hast alle Zeit der Welt. Du wolltest was sagen, oder habe ich dich unterbrochen?

K: #00:31:39-2# Nein. Es kommen so viele Bilder.

EKT: #00:32:04-0# Bitte?

K: #00:32:04-5# Es kommen so viele Bilder.

EKT: #00:32:07-7# Was denn für Bilder?

K: #00:32:10-8# Dass mein Herz in Ketten lag. Und die jetzt gerade so abfallen. Und das Herz sich weitet. Jetzt fühle ich so einen riesengroßen Kloß im Hals.

EKT: #00:33:57-7# Möchtest du den ansprechen oder erstmal noch weitermachen mit dem Herzen? Oder mit beidem?

K: #00:34:09-3# Ich habe das Gefühl, als hängt irgendwie alles zusammen. Es geht zum Solarplexus bis zu dem Kloß, der ganze Bereich so. Das gehört irgendwie alles zusammen.

EKT: #00:34:37-1# Wir können ja vielleicht -- ja, was meinst Du?

B: #00:34:44-4# Ja, ich versuch grad reinzuspüren, ob das Herz die Instanz ist, die das beides beinhaltet, aber naja, dieser Kloß ist wichtig.

EKT: #00:35:12-7# Mein Kloß im Hals, ich begrüße dich.

K: #00:35:18-1# Mein Kloß im Hals, ich begrüße dich.

EKT: #00:36:06-8# Mein Kloß im Hals, ich spüre dich.

K: #00:36:13-1# Mein Kloß im Hals, ich spüre dich.

EKT: #00:36:47-8# Mein Kloß im Hals, ich danke dir, dass du dich zeigst.

K: #00:36:52-3# Mein Kloß im Hals, ich danke dir, dass du dich zeigst.

EKT: #00:37:23-9# Mein Kloß im Hals, ich nehme dich in Liebe an.

K: #00:37:30-1# Mein Kloß im Hals, ich nehme dich in Liebe an. Da ist so eine Eiseskälte in mir. Ja, die breitet sich ganz doll aus, seit ich den Kloß angesprochen habe.

EKT: #00:38:32-6# Wollen wir den -- ja? Sag du ruhig.

K: #00:38:40-7# Ja, es -- ich hatte das Gefühl, dass diese Kälte mit so einer Angst zu tun hat, aber die Angst hat sich überhaupt nicht gezeigt, nur diese große Kälte. Nein, ich kann das nicht richtig in Worte fassen. Aber --

EKT: #00:39:17-1# Vielleicht auch -- ja?

K: #00:39:19-6# Ja, aber die Kälte ist einfach sehr präsent.

EKT: #00:39:24-3# Magst du mit der Kälte weitermachen? Meine Kälte im Körper, kann man ja sagen, oder?

K: #00:39:35-4# hm (bejahend)

EKT: #00:39:35-7# Meine Kälte im Körper, ich spüre dich.

K: #00:39:40-3# Meine Kälte im Körper, ich spüre dich. Jetzt wird es schon weniger, aber es kommt so eine Betäubung über mich.

EKT: #00:40:23-0# Im Körper oder wo genau?

K: #00:40:27-2# Ja. So im Oberkörper, im Kopf und im -- Ich weiß gar nicht, was ich jetzt ansprechen kann. Das ist wie so ein --

EKT: #00:42:20-7# Kannst ja mal erzählen, was so ist.

K: #00:42:23-0# Wie so ein kurzes Trauma.

EKT: #00:42:23-9# Bitte?

K: #00:42:26-2# Wie so ein Geburtstrauma. Das Betäubt-Werden während der Geburt. Ich weiß es ja nur aus Erzählungen, aber das habe ich jetzt so deutlich gespürt. Weil

meine Mutter während der Geburt chloroformiert wurde und ich dann gleich mit. Das habe ich grad so deutlich gespürt. Das Leben im Keime erstickt quasi. Ich will ins Leben, und ich werde betäubt. (weint)

EKT: #00:44:44-6# Ich bin bei dir und fühle mit dir, VORNAME.

K: #00:45:36-6# Jetzt möchte ich gerne meine Geburt ansprechen.

EKT: #00:45:40-9# Wie bitte?

K: #00:45:43-6# Ich möchte gerne meine Geburt ansprechen.

EKT: #00:45:49-0# Okay. Meine Geburt, ich begrüße dich.

In der nachfolgenden Phase kommt es zu verstärkten Atembewegungen, tiefem und pustendem Ein- und Ausatmen bei der Klientin.

K: #00:45:55-7# Meine Geburt, ich begrüße dich.

EKT: #00:46:36-0# Meine Geburt, ich spüre dich.

K: #00:46:39-5# Meine Geburt, ich spüre dich.

EKT: #00:47:31-3# Meine Geburt, danke, dass du da bist.

K: #00:47:38-0# Meine Geburt, danke, dass du da bist.

EKT: #00:49:07-0# Meine Geburt, ich liebe dich.

K: #00:49:13-1# Meine Geburt, ich liebe dich.

EKT: #00:49:44-0# Du darfst jetzt nochmal -- ja, Entschuldigung?

K: #00:49:49-2# Sag ruhig.

EKT: #00:49:52-0# Du darfst es ruhig nochmal sagen. Meine Geburt, ich liebe dich.

K: #00:49:57-9# Meine Geburt, ich liebe dich.

EKT: #00:50:33-4# Und auch noch ein drittes Mal, meine Geburt, ich liebe dich.

K: #00:50:38-4# Meine Geburt, ich liebe dich.

EKT: #00:51:16-2# Wo bist du gerade, VORNAME?

K: #00:51:17-7# Ja, jetzt habe ich echt eine Geburt hinter mich gebracht. Als hätte ich mich grad selbst nochmal geboren.

EKT: #00:51:43-2# Dann frag doch mal, meine Geburt, kann ich etwas für dich tun?

K: #00:51:53-0# Meine Geburt, kann ich etwas für dich tun? Liebe. Liebe. Ja. Liebe. Mit aller Kraft und mit aller Liebe. Und mit ganzem Herzen Liebe.

EKT: #00:53:07-9# Magst du dich mal ein bisschen in der Liebe jetzt mit ganzem Herzen drin baden? Du hast alle Zeit der Welt, das weißt du ja.

K: #00:54:52-6# Ja. Ja, sind noch die Wehenschmerzen. Geburtsschmerz.

EKT: #00:56:02-3# Wo spürst du den?

B: #00:56:04-5# Im Unterleib.

EKT: #00:56:13-6# Möchtest du den ansprechen, oder?

K: #00:56:18-3# Nein, das geht gleich.

EKT: #00:56:20-7# Ah, okay.

K: #00:56:21-9# Ich glaube, mehr schaff ich heute nicht. Mann, oh Mann, oh Mann.

EKT: #00:56:35-2# Sag mal, was sagt denn jetzt dein Herz eigentlich?

K: #00:56:44-5# Das ist ganz warm. Als würde es sagen „Na endlich!“.

EKT: #00:57:14-8# (Lacht) Da sind wir schon zu zweit.

K: #00:57:25-0# Ja. Und ich dachte schon, heut passiert gar nichts mehr.

EKT: #00:57:47-6# Ja. Also, würdest du die Liebe jetzt mitnehmen?

B: #00:58:09-9# Wie bitte?

EKT: #00:58:10-5# Würdest du die Liebe in deinem Körper, im Herzen jetzt für dich mitnehmen, weil zuletzt sind wir ja bei der Liebe so, bei dem Herzen stehengeblieben.

K: #00:58:23-9# Ich bin das ja.

EKT: #00:58:54-4# Gut. Das heißt, wenn wir jetzt so langsam zum Ende kommen, kannst du nochmal schauen, ob dein Herz noch etwas braucht oder dein Körper?

K: #00:59:21-7# Nein, der möchte das jetzt nur noch alles ausklingen lassen.

EKT: #00:59:28-6# Dann darfst du dich jetzt noch bedanken, bei wem oder was auch immer du magst.

K: #00:59:37-2# Ich bedanke mich. Ich bedanke mich bei meinem Körper, bei meinem Herzen, bei meinen Schmerzen, bei meiner Geburt, bei meiner Seele, bei meinem höheren Selbst, bei vor allem bei Melanie, die mich so schön begleitet hat. Danke, danke, danke.

EKT: #01:00:31-6# Schön. Trotzdem noch eine kurze Frage. Wie ist der Nacken? Wie geht's dir körperlich jetzt? [ANMERKUNG: Hier wollte die Therapeutin nochmal die eingangs gestellte Skalenfrage wiederholen, aber es war nicht stimmig nach dieser „Geburt“.]

K: #01:00:53-7# Ich weiß es nicht.

EKT: #01:00:56-5# Ist auch okay.

K: #01:01:00-2# Da ist grad so viel aufgewühlt worden, dass ich es gar nicht richtig sagen kann.

EKT: #01:01:03-8# Alles gut. Dann mach ich mal gerade Stopp hier, eine Sekunde.