

Beispiel EKT-Begleitung 2

Die Klientin kommt zum ersten Mal mit großem Interesse an der Methode und mit viel Offenheit, da sie bereits gute Erfahrungen mit der EKT-Meditation gemacht hat. Sie bringt das Thema „Druck auf dem Zwerchfell“ mit, das sich nach der Begleitung verringert hat. In Verbindung damit stand eine Angst, die sich zum Teil durch die Begegnung mit ihrem inneren Kind auflösen konnte, welches ihre Angst über die Zukunft teilte. Ihr inneres Kind konnte sie beruhigen, und sie fasste daraus das Vertrauen, dass sie auch in einigen Jahre noch wüsste, dass alles gut sei und werden würde. In der Zeit nach der EKT-Begleitung wurde die Angst der Klientin weniger, und sie konnte freier atmen, ohne den Druck auf dem Zwerchfell ständig zu spüren.

Die Begleitung fand im Sommer 2021 statt und erfolgte über Zoom. 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 stengelassen, 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: #00:00:00-0# Okay. So, dann möchte ich dich erstmal fragen, ob du ein Thema mitbringst oder ob du es auf dich zukommen lässt nach der Entspannung.

K: #00:00:16-5# Also ich habe noch nichts, auf das ich festgefahren bin, aber ich habe in den letzten Übungen ... das, was ich so gemacht habe, habe ich gemerkt, dass dieser Druck auf dem Zwerchfell einfach immer wieder kommt, und wenn der gleich auch da ist, dann würde ich, glaube ich, damit mal starten.

EKT: #00:00:43-9# Druck auf Zwerchfell?

K: #00:00:45-6# Hm, aber vielleicht kommt auch was anderes.

EKT: #00:00:47-7# Ja. Okay. Dann ist die Frage, ob du damit einverstanden bist, also ich würde stichpunktartig die Dinge, die du ansprichst, mitschreiben und dir hinterher zur Verfügung stellen, wenn du das möchtest.

K: #00:01:15-7# Okay. Ja.

EKT: #00:01:16-4# Genau. Das ist das eine, und das andere ist, wie möchtest du dich entspannen? Ich habe auch noch andere Entspannungsmöglichkeiten als die klassische nur über den Atem, die du ja schon kennst. Ganz wie du magst.

K: #00:01:38-0# Och, dann mach doch mal irgendwas, irgendwas anderes.

EKT: #00:01:44-4# Ja?

K: #00:01:45-0# Ja. Was du denkst, was du ausprobieren willst an mir.

EKT: #00:01:51-3# Also ich habe hier zum Beispiel, das könnte vielleicht auch passen, also das ist so eine Mischung zwischen Atementspannung, Körperentspannung, dann geht es irgendwann zum Herzen, so dass man durch das Herz dann nochmal durchatmet, einfach mit der Absicht, dass man sich leichter mit seiner Kraftquelle verbinden kann, ja, wenn man beim Herz ist. Fühlt sich das stimmig an?

K: #00:02:22-4# Ja. Ja, mach das mal.

EKT: #00:02:25-3# Diese, diese Anfangsatementspannung ist mit einem Seufzen, kannst du da was mit anfangen, das so zu machen? (macht es vor: Ausatmen auf „F“)

K: #00:02:34-1# Hm.

EKT: #00:02:35-6# Also so richtig, so, FFFFF, ich mache das manchmal im Auto, das tut mir so richtig gut.

K: #00:02:47-5# Ich pruste ja immer, ja, dann dieses Prrrrrrr.

EKT: #00:02:52-6# Ja, das ist auch gut, ja.

K: #00:02:54-4# Habe ich von den Ponnies.

EKT: #00:02:56-1# Kannst du auch machen, prusten.

K: #00:02:59-7# Okay, ich mache, was kommt.

EKT: #00:03:01-7# Prusten sagst du dazu?

K: #00:03:04-0# Hm. Schnauben.

EKT: #00:03:08-9# Ja, wo ist das Fachwort? (lacht)

K: #00:03:12-8# Schnauben ist das Fachwort.

EKT: #00:03:17-7# Okay, das mit dem Schnauben schreibe ich mir mal kurz auf.

K: #00:03:28-0# Hm.

EKT: #00:03:28-9# Mit der Kraftquelle, was ist für, also, genau, was ist für dich am stimmigsten? Bittest du um höhere Führung, oder wie sagst du das für dich?

K: #00:03:40-6# Höhere Führung ist gut.

EKT: #00:03:42-8# Ja?

K: #00:03:43-5# Ja. Ich muss einmal noch zumindest das Dach noch ein bisschen zumachen hier.

EKT: #00:03:48-0# Ja. Wenn du magst, kannst du dir ja auch ein Tuch über die Augen legen, das kannst du mal probieren, wenn du das möchtest.

K: #00:04:05-0# Habe ich gerade keines hier.

EKT: #00:04:06-5# Ist ja kein Problem, alles gut, wenn keins da ist.

K: #00:04:10-8# Ich habe ein T-Shirt, ich lege mir ein T-Shirt über die Augen.

EKT: #00:04:17-9# Du kannst es ja auch wieder weglegen, aber manchmal ist das ganz angenehm.

Kurze technische Komplikationen mit der Kamera seitens der Klientin.

EKT: #00:05:49-2# Und dann, und was ich auch noch sagen möchte, wenn das jetzt zum Beispiel bei dir mal klingelt oder irgendwas ist, Handy hast du aus, ja?

K: #00:06:08-8# Ich habe das gar nicht hier.

EKT: #00:06:09-9# Ah ja, gut.

K: #00:06:10-2# Ich weiß nicht, wo es ist.

EKT: #00:06:11-2# Ah ja, noch besser. Kann ja auch mal bei dir einmal so ein Bote klingeln oder bei mir oder der Hund bellen, ja, du, oder auch wenn du auch mal zwischendurch auf Toilette musst, kein Problem, du bleibst einfach in deiner Entspannung.

K: #00:06:24-2# Hm.

EKT: #00:06:29-9# Und du kommst ganz langsam bei dir, in deinem Körper und in deiner Ruhe an ... vielleicht willst du dich auch nochmal zurechtrucken, es soll ja alles hundertprozentig stimmig sein für dich, sich bequem anfühlen und gemütlich ... genau, und wenn du magst, kannst du dir auch gerne eine oder beide Hände auf dein Herz legen. ... Und nun lasse dich in deinen Körper hineinfallen, und dann kannst du erstmal deine Atmung wahrnehmen ... einatmen, ausatmen, die Luft kommt und geht, kommt und geht. Und eine Möglichkeit, das loszulassen, was du gerade loslassen möchtest, ist entweder das Seufzen oder eben das Schnauben, und was denkst du, möchtest du lieber schnauben oder lieber seufzen?

K: #00:08:13-8# Ich probiere mal aus, was besser ist.

EKT: #00:08:19-1# Ja, genau, beim Seufzen weißt du so, durch die Nase ein und durch den Mund lange ausatmen.

K: #00:08:44-9# Prrrrrrrrrr. (schnaubt)

EKT: #00:09:13-1# Mach das so lange, wie du das, wie das stimmig ist, bist du noch dabei, oder?

K: #00:09:26-3# Hm.

EKT: #00:09:33-9# Genau, nimm dir so lange Zeit, wie du brauchst, und gib mir ein Zeichen.

K: #00:09:42-4# Ich glaube, jetzt ist es gut.

EKT: #00:09:43-6# Ja, hm. Und während du so einatmest und immer mehr Energie in deinen Körper kommt und zirkuliert, kommst du immer mehr in deinem Körper an. ... Du fühlst mit deinem Rücken, deinen Beinen und deinen Füßen, aber auch deinem Kopf die Unterlage, auf der du gerade liegst, und du spürst, dass du von ihr getragen wirst und vollkommen loslassen kannst. ... Geborgenheit, Wärme und Ruhe umgeben dich auch in dem Raum, in dem du bist, und so kannst du dich immer mehr in deinen Körper hineinfallen lassen. ... Bringe nun deine Wahrnehmung in deine Haut, die deinen ganzen Körper umhüllt, deine Haut ist deine äußere Abgrenzung, so etwas wie eine Kuchenform. ... Eine Kuchenform, schön ausgefettet, erst einmal mit einem Klumpen Teig drin, und dein Inneres ist der Kuchenteig, und der Teig, seine Ruhe und Wärme, breitet sich jetzt immer mehr aus und schmiegt sich in die Kuchenform hinein, entspannt und glättet sich mit jedem Ausatmen mehr und mehr. ... Und dein Inneres legt sich nun langsam in diese Form hinein und dehnt sich weiter aus, und so sinkst du ganz friedvoll und entspannt in deine Form, deinen Körper, du wirst breiter und weiter, und du ruhst innerlich in deiner Form und wirst von ihr gehalten. ... Und so kommst du mehr und mehr in dir und in deinem Körper an ... und dein Körper erinnert sich, er weiß, wie er es anstellt, dass er ganz gelöst und ruhig wird, warm und gut durchblutet. ... Und so entspannen sich die Muskeln auf deiner Stirn und auf deinem Gesicht ganz von allein ... alles, was in deinem Kopf an Energie noch angehalten ist, kommt nun ins

Fließen, dein Kopf wird weit und klar. ... Und wie von selbst wird auch deine Kiefermuskulatur lockerer und lockerer ... und dann lasse dich auch selbst im Nacken und Schulterbereich los, dein Körper weiß, wie das geht. ... Und dann entspannst du auch von selbst deine Arme und Hände ... und ganz von alleine entspannen sich auch deine Beine und Füße, ... und auch deine Rückenmuskulatur wird weicher und weicher und gelöster. ... Gerne kannst du jetzt auch deinen Bauch völlig lockerlassen, dein Bauchraum wird dabei warm und entspannt ... und schließlich wird auch dein Brustraum weit, warm und lebendig. ... Und jetzt lade ich dich ein, deine Wahrnehmung auf dein Herz zu legen, ... wahrscheinlich hast du auch schon deine Hände auf deinem Herz liegen, und jetzt kannst du dir vorstellen, wie dein Atem durch dein Herz hindurchfließt. ... Du atmest sanft und mit Leichtigkeit durch dein Herz hindurch, und dein Herzschlag wird dabei gleichmäßig und ruhig ... und während dein Atem durch dein Herz strömt, versorgt er den ganzen Körper mit Lebensenergie, die du spüren kannst. ... Und schließlich fühlst du Liebe, auch Harmonie und Frieden in deinem Herzen, die mit jedem Atemzug durch dein Herz verstärkt wird ... und du fühlst dich jetzt friedvoll, entspannt und vollkommen mit deinem Körper, mit dir und auch deinem Herzen verbunden. ... Und dann lade ich dich jetzt ein, dass du dich mit dem verbindest, was dir heilig ist, was dir Kraft gibt, was dir gut tut und auch vielleicht gerade im Moment gut tut, alles Mögliche darf sein, und dazu hast du einen Augenblick Zeit ... und wenn du in der Verbindung bist, gibst du mir ein kleines Zeichen.

K: #00:20:03-5# Okay.

EKT: #00:20:04-1# Hm, dann sage gerne in deinen Worten, ich bitte um höhere Führung und Unterstützung, wie es sich stimmig für dich anhört.

K: #00:20:15-5# Ich bitte um höhere Führung und Unterstützung.

EKT: #00:20:20-6# Wenn du jetzt in deinen Körper und auch dein Herz hineinspürst, ist dein Thema noch dasselbe wie von eben?

K: #00:20:31-5# Hm.

EKT: #00:20:33-1# Der Druck auf dem Zwerchfell?

K: #00:20:34-9# Ja.

EKT: #00:20:36-5# Hm. Magst du den begrüßen?

K: #00:20:40-4# Hm.

EKT: #00:20:43-3# Ja, und dann sag gerne, mein Druck auf dem Zwerchfell, ich begrüße dich.

K: #00:20:48-0# Mein Druck auf dem Zwerchfell, ich begrüße dich.

EKT: #00:20:54-6# Bleib im Körper und in der Wahrnehmung. ... Mein Druck auf dem Zwerchfell, ich spüre dich.

K: #00:21:27-7# Mein Druck auf dem Zwerchfell, ich spüre dich.

EKT: #00:21:34-4# Spüre hinein in dein Zwerchfell.

K: #00:21:51-1# Es möchte Aufmerksamkeit.

EKT: #00:21:56-0# Hm.

K: #00:22:16-3# Ja, das ist jetzt irgendwie, also als ich angefangen habe, das zu begrüßen und damit auch meine Aufmerksamkeit dahin zu richten, hat es einfach dann jetzt irgendwie angefangen, so dynamisch zu werden, also es fühlt sich jetzt an, als würde mir dann jemand eindrücken, nicht gleichbleibend, sondern so, ja, das so wieder rausziehen und wieder drücken oder wie so kneten fühlt das sich jetzt fast an, also als würde da jemand reinkneten.

EKT: #00:22:51-4# Reinkneten?

K: #00:22:52-2# Ja. Das ist so, also meine Bauchdecke zuckt auch so da drunter quasi, mein ganzer Bauch.

EKT: #00:23:04-9# Hm. Dann sag auch gerne mal, wenn das jetzt noch stimmig ist mit diesem Druck, mein Druck auf dem Zwerchfell, ich danke dir, dass du dich zeigst.

K: #00:23:25-4# Mein Druck auf dem Zwerchfell, ich danke dir, dass du dich zeigst.

EKT: #00:23:32-6# Genau. Wenn sich andere Gefühle, Wahrnehmungen, Bilder, Impulse ergeben, kannst du die immer gerne sagen, musst du aber nicht.

K: #00:24:05-1# Also das Zwerchfell ist jetzt ein bisschen ruhiger geworden, immer noch die Bewegung, also hier und vor, dafür habe ich irgendwie so einen, einen, ich kann es noch nicht ganz lokalisieren, irgendwie so ein Ziehen um die Nase.

EKT: #00:24:42-5# Ein was?

K: #00:24:44-2# Um die Nase, so von der Nase Richtung Stirn.

EKT: #00:24:49-6# Ein Ziehen?

K: #00:24:50-2# Ja, aber es ist jetzt noch nicht, nur so ein bisschen.

EKT: #00:25:01-2# Ich habe es erst mal aufgeschrieben, so dass wir da gleich noch mal drauf zurückkommen können. Magst du das nochmal mit dem Zwerchfell zu Ende machen?

K: #00:25:13-1# Ja.

EKT: #00:25:13-6# Das andere habe ich notiert. Mein Druck auf dem Zwerchfell, kannst du auswählen, ich nehme dich in Liebe an, oder ich liebe dich, wie es stimmig ist.

K: #00:25:25-1# Mein Druck auf dem Zwerchfell, ich liebe dich.

EKT: #00:25:33-6# Mein Druck auf dem Zwerchfell, kann ich etwas für dich tun?

K: #00:26:16-3# Mein Druck auf dem Zwerchfell, kann ich etwas für dich tun?

EKT: #00:26:26-6# Und du vertraust deiner Wahrnehmung, was da kommt.

K: #00:26:47-3# Das erste, was kam, war, mach dich frei.

EKT: #00:26:53-4# Mach dich frei?

K: #00:26:55-2# Hm, ich habe jetzt so eine, kurz so eine Berglandschaft vor Augen gehabt.

EKT: #00:27:11-7# Guckst du da von oben drauf, oder wie guckst du da drauf, oder wie siehst du diese Berglandschaft?

K: #00:27:18-2# Erhöht, ich kriege es nicht ganz, also nicht der höchste Punkt, und dann nicht von unten, sondern eher so auf gleicher Höhe, das ist ein Trigger vielleicht.

EKT: #00:27:34-7# Hm. Also du bist einige Meter erhöht.

K: #00:27:41-9# Hm.

EKT: #00:27:46-3# Stehst du da, oder fliegst du, oder wie siehst du dich?

K: #00:27:49-3# Ich stehe.

EKT: #00:27:56-1# Hm.

K: #00:27:58-5# Ich stehe, hm, und schaue mich um.

EKT: #00:28:04-8# Und was siehst du?

K: #00:28:07-0# Nur Berge.

EKT: #00:28:12-4# Nur Berge, okay, hm. Berge, was sind denn das für Berge?

K: #00:28:20-6# Das kann ich so, gar nichts Besonderes, also es ist so wie -- Hochgebirge auf jeden Fall, also jetzt nur keine Hügel mit Gras bewachsen, sondern wirklich so kahle Berge, und man jetzt auch kein Grün sieht.

EKT: #00:28:56-0# Hm, ja, Hochgebirge, okay, hm, also schon ein bisschen höher, ja.

K: #00:29:00-2# Hm.

EKT: #00:29:01-9# Erinnerst dich dieses Hochgebirge an etwas, also kannst du, kannst du dir vorstellen, welcher Ort das ist auf der Erde?

K: #00:29:17-1# Hm.

EKT: #00:29:21-7# Oder ist das für dich, spielt das keine Rolle?

B: #00:29:24-1# Mir fallen direkt mehrere Sachen ein, ist jetzt, ich glaube, es spielt keine Rolle.

EKT: #00:30:03-4# Hm. Okay. Und was ist das für ein Gefühl, wenn du jetzt da oben stehst auf diesem Hochgebirge irgendwo. Du siehst von oben runter, hast du ja gesagt, schaust dich um. Was für ein Gefühl hast du, vielleicht auch Körperempfindung?

K: #00:30:40-3# Ich fühle mich frei und stolz.

K: #00:30:54-4# Und ruhig irgendwie.

EKT: #00:31:02-7# Hm. Bevor wir jetzt den nächsten Schritt machen, hast du das Gefühl, dass du erst nochmal ein bisschen da oben stehen magst und so das ein bisschen genießen magst in deiner Vorstellung? Nur wenn es stimmig ist für dich. [ANMERKUNG: Hier hätte man auch anbieten können, das Gefühl von Freiheit und/oder Stolz zu begrüßen. Die Intuition der Therapeutin hat sich jedoch für die Vorstellungsvariante entschieden.]

K: #00:31:26-1# Ja.

EKT: #00:31:28-0# Okay, dann mache mal, so lange du brauchst.

K: #00:32:54-0# Also es kommt jetzt wieder ein bisschen Unruhe in mir auf.

EKT: #00:33:02-3# Hm.

K: #00:33:09-7# Der Druck ist wieder mehr geworden, und ich habe irgendwie so ein, das Gefühl mich da, so nach einer Aufregung, aber eher so, dass jeden Moment was passieren könnte.

EKT: #00:33:34-3# Aufregung, dass jeden Moment was passieren könnte?

K: #00:33:36-8# Ja, oder ... ach, ich weiß gerade nicht, oder auch Anspannung, dass etwas passieren könnte, ja, das ist stimmig.

EKT: #00:33:53-4# Magst du das mal begrüßen das letzte, fühlt sich das stimmig an dieses --

EKT: #00:34:01-9# Ja.

EKT: #00:34:04-1# Guck mal genau, ob das eine Anspannung ist, vielleicht auch, könnte ja auch Sorge oder Angst sein, dass etwas, jeden Moment etwas passieren könnte.

K: #00:34:16-6# Hm. Ich kann das jetzt erstmal Anspannung nennen, Anspannung, dass etwas passieren könnte.

EKT: #00:34:29-4# Ok. Meine Anspannung, dass etwas passieren könnte, ich begrüße dich.

K: #00:34:36-2# Meine Anspannung, dass etwas passieren könnte, ich begrüße dich.

EKT: #00:34:44-1# Meine Anspannung, dass etwas passieren könnte, ich spüre dich.

K: #00:35:06-1# Meine Anspannung, dass etwas passieren könnte, ich spüre dich.

EKT: #00:35:13-1# Spüre gern mal in deinen Körper hinein, vielleicht kannst du diese Anspannung irgendwo spüren?

K: #00:35:30-3# Spüre ich die überall.

EKT: #00:35:32-1# Hm.

K: #00:35:36-2# Also der Druck auf dem Zwerchfell ist wieder da, und Druck auf der Brust, in den Schultern, mein Kopf ist von allen Seiten, von allen Seiten wie irgendwo dazwischen gedrückt, meine Füße sind ganz angespannt.

EKT: #00:36:04-6# Also so dein ganzer Körper?

K: #00:36:08-1# Hm.

K: #00:36:11-7# Wie Speerspitzen, hm.

EKT: #00:36:13-4# Ist der ganze Körper in Anspannung?

K: #00:36:15-0# Ja.

EKT: #00:36:22-6# Hm, sag gerne meine, du könntest auch sagen Ganzkörperanspannung oder eben Anspannung, wie es stimmig ist, dass etwas passieren könnte, ich danke dir, dass du dich zeigst.

K: #00:36:40-8# Meine Anspannung, dass etwas passieren könnte, ich danke dir, dass du dich zeigst.

EKT: #00:36:49-1# Bleib im Körper, in deinem Herzen. ... Meine Anspannung, dass etwas passieren könnte, ich nehme dich in Liebe an, oder ich liebe dich, wie du magst.

K: #00:37:30-8# Meine Anspannung, dass etwas passieren könnte, ich liebe dich.

EKT: #00:38:07-6# Meine Anspannung, dass etwas passieren könnte, kann ich etwas für dich tun?

K: #00:38:15-2# Meine Anspannung, dass etwas passieren könnte, kann ich etwas für dich tun?

EKT: #00:38:30-8# Und du vertraust deiner Wahrnehmung ...

K: #00:39:33-3# Ich merke gerade so in meinem Rachen oben.

EKT: #00:39:40-1# Das spüre ich auch, ja. Was ist da in deinem Rachen?

K: #00:39:46-8# Hm, das ist kein Kloß, das ist eher wie so Schleim in meinem Rachen.

EKT: #00:40:14-2# Schleim?

K: #00:40:14-8# Nee, wie so ein Schlei-, wie sowas Schleimiges, also kein Kloß, sondern irgendwas, was Schleimiges, ich muss jetzt auch die ganze Zeit schlucken.

EKT: #00:40:30-7# Hm. Magst du das mal begrüßen diesen --? Oder was ist das für ein Gefühl mit diesem Schleim im Rachen?

K: #00:40:52-1# Hm, es löst irgendwie Angst aus.

EKT: #00:41:10-3# Hm.

K: #00:41:15-3# Sowas Unkontrollierbares. Ich habe so das Gefühl, ich muss die ganze Zeit das schnell wieder runterschlucken, wenn das dann wieder hochkommt.

EKT: #00:41:31-7# Hm. Was fühlst sich denn stimmig an, was möchtest du begrüßen, ist es dieses Schleimige im Rachen oder die Angst?

K: #00:41:51-0# Ich glaube, ich würde das Schleimige erstmal begrüßen.

EKT: #00:41:53-7# Hm. Mein oder du kannst sagen, wie du magst, mein schleimiges Gefühl im Rachen, ich begrüße dich oder auch anders.

K: #00:42:05-8# Mein schleimiger Kloß im Rachen, ich begrüße dich.

EKT: #00:42:15-2# Mein schleimiger Kloß im Rachen, ich spüre dich.

K: #00:42:43-6# Mein schleimiger Kloß im Rachen, ich spüre dich.

EKT: #00:42:56-9# Bleib in der Wahrnehmung beim Spüren im Rachen und in deinem Körper. ... Mein schleimiger Kloß im Rachen, ich danke dir, dass du dich zeigst.

K: #00:43:33-3# Mein schleimiger Kloß im Rachen, ich danke dir, dass du dich zeigst.

EKT: #00:43:40-5# Mein schleimiger Kloß im Rachen, ich liebe dich.

K: #00:44:10-6# Mein schleimiger Kloß im Rachen, ich liebe dich.

EKT: #00:44:16-9# Mein schleimiger Kloß im Rachen, kann ich etwas für dich tun?

K: #00:44:44-4# Mein schleimiger Kloß im Rachen, kann ich etwas für dich tun? ... Da kommt direkt, versuche nicht, mich loszuwerden.

K: #00:45:55-4# Spüre mich.

EKT: #00:46:01-8# Magst du dir ein bisschen Zeit für das Spüren nehmen, ist das stimmig?

K: #00:46:06-1# Hm.

K: #00:47:23-5# Gar nicht so leicht.

EKT: #00:47:26-2# Hm.

K: #00:47:26-8# Jedes Mal, wenn ich da so richtig hinspüre, dann kommt richtig so eine Panik in mir auf.

EKT: #00:47:37-4# Hm. Würde es sich für dich richtig anfühlen, diese Panik mal zu begrüßen?

K: #00:48:03-3# Ich glaube, das macht Sinn.

EKT: #00:48:07-0# Hm. Meine Panik, ich begrüße dich.

K: #00:48:12-2# Meine Panik, ich begrüße dich.

EKT: #00:48:21-1# Meine Panik, ich spüre dich.

K: #00:48:39-9# Meine Panik, ich spüre dich.

EKT: #00:48:43-9# Vielleicht zeigt sie sich irgendwo im Körper?

K: #00:49:04-4# Ja, es ist wieder hauptsächlich so ums Zwerchfell rum.

K: #00:49:09-4# Hm. Und eben im Hals.

EKT: #00:49:22-7# Du kannst jetzt auch sagen zum Beispiel, meine Panik im Zwerchfell und im Hals, ich danke dir, oder kannst du machen, wie es stimmig ist.

K: #00:49:50-1# Meine Panik im Zwerchfell und im Hals, ich danke dir.

EKT: #00:49:58-1# Meine Panik im Zwerchfell und im Hals, ich liebe dich.

K: #00:50:33-4# Meine Panik im Zwerchfell und im Hals ich liebe dich.

EKT: #00:50:44-5# Ich habe das nicht richtig gehört, und ich kann dich auch so schlecht sehen, waren da gerade Tränen, oder habe ich mich geirrt?

K: #00:51:29-7# Ja, da sind kleine Tränen.

EKT: #00:51:32-4# Hm. Dann lass sie ruhig fließen.

K: #00:51:47-6# Hm. Ich spüre, dass meine Tränen so auf einen Schlag sind.

EKT: #00:52:29-8# Okay, hm.

K: #00:52:36-5# Da ist noch was.

EKT: #00:52:37-3# Ja, okay, verstehe. Dann frage mal, meine Panik im Zwerchfell und im Hals, kann ich etwas für euch tun oder für dich tun?

K: #00:52:48-7# Meine Panik im Zwerchfell und im Hals, kann ich etwas für euch tun? Vertrauen.

EKT: #00:53:21-4# Hm.

K: #00:53:25-4# Vertrauen. ... Leicht gesagt.

K: #00:53:44-6# Dann könnte mir meine Panik noch erzählen, wie ich vertrauen kann?

EKT: #00:53:47-9# Genau. Ja, frag mal, wie kann das geschehen?

K: #00:53:53-9# Wie kann das geschehen, Panik, meine Panik?

EKT: #00:54:00-4# Dass ich Vertrauen kriege oder dass ich vertraue.

K: #00:54:04-9# Hm. Wie kann das geschehen meine Panik, dass ich vertraue? ... Das ist nur eine Entscheidung.

EKT: #00:54:35-4# Hm. Wenn du magst, meine Entscheidung zu vertrauen, ich begrüße dich, oder mein Vertrauen, so was stimmig ist.

K: #00:54:58-8# Ich begrüße die Entscheidung, meine Entscheidung zu vertrauen, ich begrüße dich.

EKT: #00:55:15-2# Hm. Und bleibe im Körper und in der Wahrnehmung. ... Meine Entscheidung zu vertrauen, ich spüre dich.

K: #00:55:47-5# Meine Entscheidung zu vertrauen, ich spüre dich.

EKT: #00:56:10-7# Vielleicht kannst du sie irgendwo spüren, Entscheidung zu vertrauen oder auch das Vertrauen selbst im Körper oder im Herzen.

K: #00:56:27-5# Da ist so ein leichtes Weiten in meinem Bauchraum.

K: #00:56:41-6# Das legt gerade den Druck.

EKT: #00:56:46-3# Hm. Ja. Meine Entscheidung zu vertrauen, ich danke dir.

K: #00:57:03-3# Meine Entscheidung zu vertrauen, ich danke dir.

EKT: #00:57:10-1# Meine Entscheidung zu vertrauen, ich liebe dich.

K: #00:57:45-9# Meine Entscheidung zu vertrauen, ich liebe dich.

EKT: #00:57:54-1# Meine Entscheidung zu vertrauen, kann ich etwas für dich tun?

K: #00:58:27-1# Meine Entscheidung zu vertrauen, kann ich etwas für dich tun? Jetzt habe ich das Meer vor Augen.

EKT: #00:59:20-7# Das Meer?

K: #00:59:27-3# So ein Strand.

EKT: #00:59:30-3# Meer und Strand, hm. Wie fühlst du dich denn da?

K: #00:59:38-9# Ruhig.

EKT: #00:59:50-3# Hm. Wie fühlt sich dein Körper da am Strand, da am Meer am Strand?

B: #01:00:11-4# Mein Körper fühlt sich irgendwie losgelassen an.

EKT: #01:00:34-6# Hm. Was heißt das genau? Wie stelle ich mir das vor, losgelassen?

K: #01:00:49-5# Irgendwie so schwer, aber auf eine gute Art.

EKT: #01:01:03-7# Hm.

K: #01:01:04-4# Sehr geerdet.

EKT: #01:01:22-5# Magst du erst mal so ein bisschen in dieser Vorstellung bleiben und am Meer und am Strand?

K: #01:01:27-5# Hm. Mir kommt gerade so dieser Gedanke, wie gut es sich anfühlt, da zu sein, sich zu entspannen.

EKT: #01:02:29-9# Hm.

K: #01:02:30-6# Obwohl es irgendwie unsicher ist.

EKT: #01:02:35-6# Obwohl das unsicher ist?

K: #01:02:37-5# Hm, also obwohl ich vielleicht den Boden nicht sehe oder auch nicht sehe, was da schwimmt, ob da eine Welle kommt, und dann dieses Gefühl, trotzdem mich einzulassen und die Augen zuzumachen.

EKT: #01:02:57-7# Hm. Brauchst du da noch ein bisschen Zeit dafür, so da in diesem Gefühl zu sein?

K: #01:03:20-3# Hm. Es ist irgendwie ein ganz schmaler Grat, es wechselt immer mal wieder.

EKT: #01:06:07-0# Hm.

K: #01:06:08-5# Zwischen Entspannung, und dann kommt irgendwie so ein bisschen dieses Druckgefühl auf, und damit dieses Nervöse, Ängstliche, nicht so doll, aber einfach so ein bisschen so.

EKT: #01:06:33-0# Hm.

K: #01:06:34-8# So wie, wie so ein Strudel.

EKT: #01:06:41-5# Ein Strudel?

K: #01:06:42-5# Ja.

EKT: #01:06:44-7# Hm.

K: #01:06:55-4# Das blubbert so hoch in mir, also wie so eine, ja, wie so eine Düse im Schwimmbad.

EKT: #01:07:04-6# Hm.

K: #01:07:09-4# Das dann immer wieder so ein bisschen Unruhe in das ruhige Wasser bringt.

EKT: #01:07:15-6# Hm. Vielleicht, wenn du magst, kannst du dich jetzt mal so lange in der Zeit zurückfallen lassen, wo du zum ersten Mal diesen Druck, vielleicht auch diese Unruhe, diesen Strudel gespürt hast. [ANMERKUNG: Eine Möglichkeit/Variante, zum inneren Kind oder in die geburtliche/vorgeburtliche Zeit zu kommen.]

K: #01:08:58-2# Bin ich noch so klein.

EKT: #01:09:01-6# Hm. Weiß du das ungefähr noch, wie alt?

K: #01:09:10-7# Zwei Jahre.

EKT: #01:09:27-3# Magst du mal -- nur wenn du das magst -- die kleine zweijährige VORNAME begrüßen?

K: #01:09:37-6# Hm.

EKT: #01:09:44-2# Hallo kleine VORNAME, ich begrüße dich.

K: #01:09:47-8# Hallo kleine VORNAME, ich begrüße dich.

EKT: #01:09:53-0# Jetzt mal was passiert ... Und dann, wenn du magst, kannst du auch zu ihr sagen, hallo kleine VORNAME, ich spüre dich.

K: #01:10:35-3# Hallo kleine VORNAME, ich spüre dich.

EKT: #01:10:41-5# Guck mal, was die kleine VORNAME braucht zum Spüren. ... Dann darfst du sagen, hallo kleine VORNAME, ich danke dir, dass es dich gibt oder dass du da bist.

K: #01:11:32-9# Hallo kleine VORNAME, ich danke dir, dass du da bist.

EKT: #01:11:42-3# Hallo kleine VORNAME, ich liebe dich.

K: #01:12:14-7# Hallo kleine VORNAME, ich liebe dich.

EKT: #01:12:23-7# Und bevor wir jetzt vielleicht die letzte Frage stellen, kannst du, wenn du magst, die kleine VORNAME mal ansprechen, mit ihr sprechen, wie es ihr so geht mit dem Druckgefühl.

K: #01:13:50-0# Es geht ihr nicht gut.

EKT: #01:13:54-1# Der Druck, hm. Ja, dann frag die kleine VORNAME mal: Hallo kleine VORNAME, kann ich erwachsene VORNAME etwas für dich tun?

K: #01:14:11-5# Hallo kleine VORNAME, kann ich etwas für dich tun? Du kannst das Vertrauen wiederfinden, das ich verloren habe.

EKT: #01:14:50-9# Hm. Weiß die kleine VORNAME vielleicht, wie das geht, das Vertrauen wiederzufinden?

K: #01:15:22-7# Nee.

EKT: #01:15:24-3# Hm. Möchte die kleine VORNAME noch was sagen, oder braucht sie noch mal was von dir, bevor wir jetzt weitergehen? Was sind da für Gefühle?

K: #01:15:57-8# Sie möchte in den Arm genommen werden.

EKT: #01:16:14-8# Hm. Machst du das, magst du das machen? [ANMERKUNG: Hier wäre es auch möglich gewesen, zusätzlich noch weitere Fragen zu stellen, wie z.B. was hat die Kleine an, wo ist die Kleine gerade, an welchem Ort, in was für einer Situation befindet sie sich; sind da noch andere Menschen, und wie verhalten sich diese etc. Die Therapeutin hat sich aus der Intuition heraus gegen das Stellen dieser weiteren Fragen entschieden.]

K: #01:16:21-2# Hm.

K: #01:18:02-0# Sie fragt, ob alles gut wird.

EKT: #01:18:06-4# Hm, jetzt bei dir, bei dir selbst, oder?

B: #01:18:12-2# Nee, die kleine VORNAME.

EKT: #01:18:14-2# Die kleine VORNAME fragt also die große VORNAME, oder?

K: #01:18:17-6# Hm, ja.

EKT: #01:18:18-3# Hm. Und was, was antwortet die große VORNAME dann?

B: #01:18:23-7# Ja.

EKT: #01:18:26-3# Hm. Ihr beide habt euch aber lieb, oder? ... Nochmal zu wissen für mich, wo ihr seid, seid ihr so noch zusammen die große und die kleine VORNAME?

K: #01:19:04-3# Ja, aber wir entfernen uns langsam wieder so ein bisschen.

EKT: #01:19:24-5# Sie darf natürlich auch da bleiben die kleine VORNAME, sie muss nicht gehen, ja, also-.

K: #01:19:29-2# Ja, nee, es ist in Ordnung.

EKT: #01:19:31-2# Alles in Ordnung, okay.

K: #01:19:31-9# Ja.

EKT: #01:19:33-0# Hm, okay. Sag mal, und wie geht es jetzt der großen VORNAME nach dem Treffen mit der kleinen VORNAME? Welche Gefühle sind da so, auch Körperempfindungen?

K: #01:20:04-6# Hm, schwer zu beschreiben, also ich fühle mich auf jeden Fall erleichtert und ein bisschen traurig.

EKT: #01:20:47-5# Hm.

K: #01:20:49-6# Ich fühle mich auch so ein bisschen, als wäre das gerade sehr wichtig gewesen.

K: #01:21:20-9# Dieser Austausch.

EKT: #01:21:22-6# Hm. Und VORNAME, du bist jetzt erleichtert und traurig, versuche mal, magst du das eine oder andere mal begrüßen, die Traurigkeit oder das Erleichtert-Sein? Wie fühlt es sich an?

K: #01:21:54-8# Ja, ich habe das Gefühl, die Traurigkeit ist eigentlich gerade so ganz in Ordnung.

EKT: #01:22:09-3# Hm, okay.

K: #01:22:10-9# Aber vielleicht, hm, ja, ich glaube, es ist schon die Erleichterung nochmal.

EKT: #01:22:18-1# Hm. Meine Erleichterung, meine Erleichterung, ich begrüße dich.

K: #01:22:24-8# Meine Erleichterung, ich grüße dich.

EKT: #01:22:28-9# Meine Erleichterung, ich spüre dich.

K: #01:22:48-4# Meine Erleichterung, ich spüre dich.

EKT: #01:22:55-2# Geh mal in deinen Körper rein und spüre sie mal. Ist die irgendwo spürbar, die Erleichterung?

K: #01:23:46-9# Ja, eigentlich überall, aber vor allem so ein bisschen im Bauch.

EKT: #01:23:58-1# Hm, okay.

K: #01:24:00-2# Ja. Ja, und auch so in den Schultern, Schultern und Bauch.

EKT: #01:24:05-2# Hm.

K: #01:24:05-9# Ganz besonders, ich habe jetzt auch diese, die ganze Zeit diesen Satz in mir: „Ja, es wird alles gut.“

EKT: #01:24:15-2# Ah, gut. Magst du das mal so als Break von dem weiteren Verlauf mal, wenn das stimmig ist für dich, das mal öfter zu sagen: „Ja, es wird alles gut.“

[ANMERKUNG: Diese Variante nennt sich „Körperaffirmation“ und hat sich bewährt, da es später von den KlientInnen im Alltag genutzt wird.]

K: #01:24:39-0# Ja, es wird alles gut.

EKT: #01:24:42-0# Genau.

K: #01:24:48-3# Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut.

EKT: #01:25:40-5# Genau, so lange wiederholen, bis du das Gefühl auch vollständig im Körper gut spüren kannst.

B: #01:25:46-3# Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut. Ja, es wird alles gut.

EKT: #01:26:48-1# Kannst du das so spüren, so dieses ja, es --

K: #01:26:52-4# Ja.

EKT: #01:26:53-7# Wo spürst du das so?

B: #01:26:57-5# Es fühlt sich ein bisschen an, als würde das so, so zwischen meinem Zwerchfell und meinem Herzen sein, und dann so nach unten strahlend wie so ein Fächer.

EKT: #01:27:23-4# Hm.

K: #01:27:23-8# In meinen unteren Körper.

EKT: #01:27:26-6# Hm. Ist das ein angenehmes Strahlen?

K: #01:27:31-2# Ja.

EKT: #01:27:33-4# Hm. Sag mal VORNAME, ist das jetzt so stimmig für dich mit dem „Ja, es wird alles gut“, oder möchtest du die Erleichterung noch zu Ende machen?

K: #01:28:14-8# Nee, ich glaube, es ist alles da.

EKT: #01:28:27-5# Hm.

K: #01:28:29-8# Der Hund seufzt auch.

EKT: #01:28:30-6# Zum Abschluss kannst du nochmal in deinen Körper, dein Herz spüren, ob die noch irgendwas brauchen, einfach sicherheitshalber.

K: #01:28:47-9# Nee, das braucht alles erstmal nur Zeit.

EKT: #01:29:30-5# Hm. Gut. Dann kannst du dich zum Abschluss gerne bedanken für wen oder was auch immer.

K: #01:29:58-0# Ich danke meinem Körper, dass er so deutlich mit mir gesprochen hat, danke mir selbst, dass ich da drin geblieben war, obwohl das zwischendurch auch anstrengend war, danke VORNAME Hund, dass sie mit, dass sie bei mir war, und ich danke dir, Melanie, für Deine Begleitung.