

## **Fallbeschreibung aus meiner Therapiepraxis**

Mit der nachfolgend aufgeführten anonymisierten Fallbeschreibung möchte ich meine Arbeitsweise und meinen Ansatz in der therapeutischen Arbeit in kurzer Form veranschaulichen. Damit gebe ich weder ein Heilungsversprechen noch eine Erfolgsgarantie ab.

Ich weise deutlich daraufhin, dass Heilungsversprechen und Erfolgsgarantien in der therapeutischen Arbeit weder gegeben werden können noch gegeben werden dürfen.

Außerdem ist jederzeit zu beachten, dass alle Menschen und die mit ihnen verbundenen Aspekte komplett individuell sind, so dass dieselben therapeutischen Interventionen bei einem Klienten eine Wirkung erzeugen können, die bei einem anderen Klienten anders ausfällt.

Alle Geschlechter sind gleichwertig.

### **Fallbeschreibung: Vielschichtige Angststörungen**

Eine Klientin kommt mit der Schilderung einer komplizierten und vielschichtigen Angststörung zu mir. Es gibt eine Vielzahl von Angstsituationen und schrecklichen Erlebnissen aus der Kindheit, außerdem gibt es körperliche Symptome wie eine Hormonstörung und Schwierigkeiten mit der richtigen Ernährung. Zunächst gewinne ich als ersten Eindruck, dass viele Themen relativ schnell geklärt werden können. Wir betrachteten verschiedene Trauminalte und Erlebnisse mit der Mutter und mit Freunden und kommen darin überein, dass wir an allen Aspekten arbeiten sollten. Das Ziel ist, dass das Lebensgefühl nicht einfach nur passabel sein soll durch das Überwinden von Schwierigkeiten, sondern durchgängig auf einem hohen positiven Niveau durch das Stärken von Ressourcen und Potenzialen. Der Spaß am Leben hat sich bisher nur wenig gezeigt und das soll ein Gradmesser sein für die weiteren Ziele. Die Klientin möchte in absehbarer Zeit mit ihrem Mann Kinder haben und möchte für ihre Familie eine Vorbildfunktion erfüllen in Bezug auf ein gutes Lebensgefühl. Natürlich sind aber vorrangig viele unerträgliche Ängste vorhanden, die unbedingt überwunden werden sollen. Die Palette der zu bearbeitenden Themen reicht vom inneren Kind über traumatische Erlebnisse bis hin zu partnerschaftlichen Fragen und medizinischen Themen sowie Glaubenssätzen. Wir wollen gefühlt mehr oder weniger alle Themenbereiche durchgehen oder zumindest streifen, aber mit der Maßgabe, alle belastenden Inhalte gründlich zu klären. Es geht der Klientin aber zusätzlich darum, ihre Bestimmung zu finden und dieser zu folgen. Aus der Sicht der Klientin gibt es keinen Platz für Probleme und Leiden. Sie will voll am Leben teilhaben und sich und ihre Familie in eine gemeinsame glückliche Zukunft bringen.

Ich merke an, dass negative Aspekte im Leben auch ihre Vorteile haben können, da sie gute Ausgangspunkte sind für eine Persönlichkeitsentwicklung und insofern grundsätzlich nichts Schlechtes. Am Anfang konnte ich noch keine präzise Einschätzung geben, wie lange die gemeinsame Arbeit dauern würde. Wir einigen uns auf eine mehr begleitende Therapiearbeit und folgen dabei den am belastendsten empfundenen Gefühlen.

Die Klientin ist anfangs etwas ängstlich, wie wohl die therapeutischen Sitzungen verlaufen werden, weil sie bisher noch keine Therapie erlebt hat. Wir starten zunächst mit therapeutischen Gesprächen und gehen dann zunehmend zu imaginativen Verfahren über. Die Klientin erkennt sehr schnell, dass diese therapeutischen Sitzungen sehr gut steuerbar sind, nur wenig belasten und interessante Einsichten in viele Bereiche geben.

Die Einsichten in die jeweiligen Situationen, an denen wir arbeiten, bekommt die Klientin, ich als Therapeut bin dabei der Begleiter, schaue aber nicht in die Angelegenheiten der Klientin hinein. Sie teilt mit mir nur das, was sie mir teilen möchte. Diese Arbeitsweise funktioniert sehr effektiv, wir folgen dabei dem Weg der inneren Weisheit. Dieser Weg hat sich als gut funktionierend gezeigt und gefällt der Klientin am besten.

In einer Sitzungsfrequenz von einmal pro Woche arbeiten wir an der energetischen und emotionalen Stärkung und bearbeiten danach Verletzungen und angstbesetzte Situationen. Die aktuellen Träume weisen uns dabei den Weg. Die Klientin kann dabei deutlich spüren, dass die Deutungen wichtige Botschaften für sie darstellen. Die Deutungen werden ihr unmittelbar klar und sie kann die mit den Traumgehalten verbundenen Gefühle direkt spüren.

Wir gehen therapeutisch von den Traumbotschaften in die entsprechenden Erlebnisse, Begebenheiten oder Fragestellungen. Der Dreh- und Angelpunkt für alle ihre Störungen ist ein Geschehnis, in dem die Klientin als Jugendliche eine schwierige Situation mit der Mutter erlebt hat, die zu einem starken Vertrauensverlust geführt hatten.

Dieser Vertrauensverlust brachte viele Ängste, Schamgefühle, Schuldgefühle und enorme Wut mit sich, die gravierende Einschränkungen im Lebensgefühl auslösten. Die Spur der Verletzungen war zwar gravierend und tiefgreifend, aber sie war jetzt nicht der einzige Grund für die verschiedenen Schwierigkeiten der Klientin. Es gab vor und nach dem genannten Ereignis diverse Begebenheiten vor allem in ihrer Kindheit und Jugend sowie als erwachsene Frau, die zusätzliche Lasten mit sich brachten und einem schönen und entspannten Leben entgegenstanden. Wir bearbeiteten zuerst traumatische Erlebnisse aus der Kindheit, die vielleicht auf den ersten Blick nicht so schwerwiegend zu sein schienen, die aber die Tiefe der Verletzung aus dem Blickwinkel des Kindes sehr schnell offenbarten.

Kinder verstehen häufig nicht, was die genauen Umstände und Hintergründe von Geschehnissen sind und können die Verhaltensweisen, Fragen und Aussagen von Erwachsenen nicht korrekt zuordnen. Kinder fühlen sich ganz schnell fälschlicherweise verantwortlich für viele Konflikte, Wutausbrüche, Beschuldigungen und Missgeschicke und schämen sich, fühlen sich ungewollt, abgelehnt und fehl am Platz. Da man sich intrapsychisch nicht gegen Scham wehren kann, produzieren vor allem Kinder Schuldgefühle und kämpfen stellvertretend gegen die Schuldgefühle, kommen dabei aber nie auch nur ein Stück weiter, das Problem der Scham bleibt unangetastet bestehen.

Konkret war der zentrale Ausgangspunkt der tiefsten Verletzung das Verhalten ihres leiblichen Vaters mit seinen Stimmungen, Verhaltensweisen und Aussagen, der während der Schwangerschaft bereits lautstark Zweifel daran geäußert hatte, dass das Kind von ihm sei. Die damals Beteiligten würden sich sehr wundern, wenn sie wüssten, mit welchen Details die jeweiligen Vorkommnisse und Aussagen von damals vom ungeborenen Kind aufgenommen worden sind. Vieles wurde dabei auch nicht verstanden und blieb dann meist als Introjekt unverarbeitet stehen. Die Ablehnung und Lieblosigkeit konnte das ungeborene Kind aber sehr wohl spüren.

Wir konnten alle Vorfälle mit allen verbundenen Aspekten auflösen und bereinigen. Die Wirkungen auf das Kind waren gravierend, aber ihre Eltern hatten geglaubt, dass das Kind im Mutterleib nichts verstehen würde. Ein massiver Irrtum.

Danach kamen wir zu den vielen weiteren Verletzungen. Das war schwer und vielschichtig in der Psyche abgelagert, konnte aber recht zügig und konsequent abgearbeitet werden. Dabei wird zwar die Erinnerung an das Ereignis nicht gelöscht, aber die vielfältigen emotionalen Verletzungen und schweren Empfindungen wurden überwunden, ohne dass die gesamten Erlebnisse komplett nacherlebt werden mussten.

Meistens zeigt sich morgens beim Aufstehen, dass es noch intrapsychische Belastungen gibt, die noch bearbeitet werden sollten.

Der letzte komplexe Bereich unserer Arbeit bestand in der gezielten Bearbeitung der Glaubenssätze. Im Ergebnis konnten wir uns nach einer längeren begleitenden Arbeit über eine wesentlich verbesserte Lebenssituation freuen.