

Wenn du etwas Dummes tust und nicht verstehst, warum

Manchmal tun Menschen Dinge, die offensichtlich nicht sinnvoll sind, und können im Nachhinein selbst nicht erklären, weshalb. Klassisches Beispiel sind Unfälle, die jemand verursacht, ohne es zu wollen. In der Innenwelt können wir die Hintergründe dazu aufdecken. Wir finden dann ein Muster von Faktoren, das ins Familienfeld hineinreicht, und oft einen Persönlichkeitsanteil, der in diesem Moment hauptsächlich gehandelt hat.

Zum Beispiel hatte ich eine Klientin, die einen Unfall verursachte, weil sie trotz Müdigkeit das Steuer (und die Kontrolle) nicht an ihren Partner (der Beifahrer war) abgeben wollte. Dahinter steckte eine Angst vor Kontrollverlust, die aus sexuellem Mißbrauch in ihrer Kindheit entstanden war. Durch den Unfall wurde also dieses Thema sichtbar und konnte dann von ihr bearbeitet werden.

Biancas Fall dagegen ist ein wenig anders...

Session mit Bianca: Verquere Situation

Dies ist eine Nacherzählung einer Session mit Klientin Bianca.

Ich habe in diesem Fall nicht wörtlich abgeschrieben, sondern aus der Erinnerung nacherzählt.

Der Name der Klientin wurde geändert.

A: Astrid (Coach)

B: Bianca (Klientin)

Bianca ist ziemlich verzweifelt, als sie folgendes erzählt:

„Ich habe etwas sehr Dummes getan und verstehe nicht, warum: Ich habe Informationen veröffentlicht, die eigentlich vertraulich waren. Damit habe ich Menschen, mit denen ich zusammenarbeiten wollte, sehr enttäuscht. Sie vertrauen mir jetzt nicht mehr und wollen nichts mehr von mir wissen. Dabei waren mir diese Menschen sehr sympathisch, und ich wollte gern mit ihnen zusammenarbeiten. – Das Verrückte ist, daß ich genau weiß, daß man so etwas nicht tut. Ich habe meinen Kindern sogar *beigebracht*, daß man so etwas nicht tut. Und trotzdem habe ich es getan. Es gab keinen vernünftigen Grund dafür. Es war absolut nicht nötig, und im Gegenteil hatte ich sogar während ich es tat, das Gefühl, etwas Falsches zu tun. Ich verstehe das überhaupt nicht... Ich denke, ich bin vielleicht wirklich nicht vertrauenswürdig, und diese Menschen haben recht, sich von mir abgewendet zu haben... Ich kann mein Verhalten nicht verstehen und bin völlig verwirrt. Diese Leute könnten mich wahrscheinlich sogar verklagen. Aber das Schlimmste ist, daß ich gute Beziehungen zerstört habe, die mir wirklich wertvoll waren und die ich eigentlich aufbauen wollte und nicht beenden...“

Das ist spannend. Die Außenweltsituation wird Bianca natürlich in der Außenwelt angehen müssen, aber in der Innenwelt können wir herausfinden, was da mit ihr geschehen ist...

Bianca schreibt auf ihre Tür: „Was soll das? – Verquere Situation“

Sie hat als Symbolraum eine graue Landschaft ohne Orientierungsmerkmale, in der sie umherirrt. Sie fühlt sich dort einsam und „falsch“, „wie jemand, der nichts richtig machen kann“. Sie fragt die Landschaft nach einer Botschaft, und diese sagt: „Du hast noch nicht alles gesehen.“

„Es ist wie wenn die Landschaft mich neugierig machen will,“ sagt Bianca. „Aber ich muß ständig an die Situation denken, wie ich diese Sachen ins Netz geschrieben habe, obwohl ich es nicht sollte.“ „Ok,“ sage ich, „frag doch mal die Landschaft, ob du in dieser Situation etwas entdecken sollst.“

Bianca: „Landschaft, soll ich in dieser Situation etwas entdecken? – Die Landschaft sagt: *Ja, du siehst noch nicht alles.*“

A: „Frag mal, was du tun sollst oder wo du hinschauen sollst.“

B: „Innenwelt, wo soll ich hinschauen? – Ich sehe mich immer nur da am Schreibtisch sitzen und schreiben. Ich bin so wütend auf mich!“

A: „Dann geh mal in die Szene zu dieser Bianca von vor einigen Tagen und sag ihr das. Frag sie mal, warum sie das macht...“

B: „Hallo, ich bin du aus der Zukunft. Was soll das? Was tust du da? Ich bin so wütend auf dich! Du machst alles kaputt! Du weißt doch, daß man so etwas nicht tut!“

A: „Wie reagiert sie?“

B: „Erschrocken. Wie wenn sie überhaupt nicht weiß, was los ist.“

A: „Dann erkläre es ihr. Du kommst aus der Zukunft und kennst die Folgen. Zeig sie ihr.“

B: „Ich könnte dich umbringen! Schau, was du machst: Diese Leute sind jetzt wütend auf mich und trauen mir überhaupt nicht mehr. Sie sind vollständig enttäuscht von mir. Alles nur, weil du dieses Zeug schreiben mußt! Das war nicht nötig! Warum machst du das überhaupt? Es gibt keinen vernünftigen Grund!“

A: „Ja, frag sie, was ihr Grund ist. Warum macht sie das? Was ist die Motivation?“

B: „Warum machst du das?“

A: „Und? Wie reagiert sie?“

B: „Perplex. Wie wenn sie es selbst nicht weiß.“

A: „Frag sie mal, ob das so ist... Kann ja sein...“

B: „Warum tust du das? Weißt du das? – Sie sagt, sie hat keinen Grund. – Aber warum tust du es dann?! Das ist so unsinnig!“

A: „Wie reagiert sie?“

B: „Verwirrt. Sie weiß es nicht. Sie hatte einfach nur den Impuls.“

Das ist jetzt schon ein bißchen geheimnisvoll...

A: „Frag sie doch mal, wie sie die Entscheidung getroffen hat, das zu tun. Sie soll dir genau den Moment zeigen, wo die Entscheidung fällt.“

B: „Zeig mir, wie du entschieden hast, das zu tun. – Sie setzt sich an ihren Schreibtisch. Sie schaut, ob sie Nachrichten hat, Emails und so... Das ist eigentlich alles, was sie tun will. Sie sieht, daß jemand in ihrem Forum das Thema angefangen hat... diese Leute erwähnt hat, mit denen sie zu tun hat... Sie kommt auf die Idee, darauf zu antworten. – So eine blöde Idee! Hast du nichts Besseres zu tun?!“

A: „Jetzt warte mal, schau doch erstmal weiter zu... Wir müssen herausfinden, was da genau passiert ist. Also, sie kommt auf diese Idee, und dann? Sie müßte es ja nicht tun, es ist ja erst einmal nur eine Idee... Was geschieht dann? Frag sie mal und beobachte weiter...“

Bianca beschreibt, wie die Szene weitergeht: „Sie hat diese Idee, daß sie etwas schreiben könnte... Ich spüre, daß sie eigentlich gar keine Lust hat, das zu tun... Sie denkt an mehrere andere Dinge, die sie wirklich tun will, die ihr wichtig sind...“

A: „Sag ihr das und frag sie mal, ob das stimmt.“

B: „Stimmt das, du hast gar keine Lust, da jetzt etwas zu schreiben? – Ja, das stimmt. Sie sieht keinen Sinn darin. Sie hat anderes zu tun.“

A: „Ok, wie geht es weiter? Beobachte...“

B: „Ihr kommt der Gedanke, daß sie doch etwas schreiben will. Aber nur etwas ganz kurzes... Damit

es schnell erledigt ist. Aber auch darauf hat sie eigentlich keine Lust. Aber dann fängt sie doch an zu schreiben... – Ich verstehe das nicht, es gibt überhaupt keinen sinnvollen Grund!“

A: „Ok, beobachte weiter.“

B: „Sie fängt an zu schreiben... Sie findet es selbst nicht gut. Sie fühlt sich sofort nicht gut dabei. Sie fängt sogar an, alles wieder zu löschen, aber dann läßt sie es doch stehen und schreibt weiter.“

A: „Frag sie doch mal, warum sie das löschen wollte... und warum sie weiterschreibt...“

B: „Bianca, warum willst du das löschen? – Sie sagt, es fühlt sich nicht gut an. Sie hat kein gutes Gefühl dabei. Sie sagt: *Das ist vertraulich, das kann ich nicht einfach so veröffentlichen. So etwas macht man nicht, oder jedenfalls ist es nicht gut, das zu tun. Ich lasse es. Außerdem geht das hier im Forum niemanden etwas an. Es hat keinen Sinn, das hier reinzuschreiben. Ich weiß ja gar nicht, wer mitliest... Und ich will lieber mit Menschen persönlich sprechen.* – Aber dann schreibt sie weiter. – Warum schreibst du weiter, wenn es sich nicht gut anfühlt? – Sie hat einfach den Impuls, weiterzuschreiben. – Aber das ist Unsinn! Es gibt eine Menge Gründe, es bleiben zu lassen und nicht einen einzigen guten Grund, es zu tun, und du tust es! Was soll das?! – Sie antwortet mir nicht. Als würde sie mich gar nicht mehr wahrnehmen... Hej, warum tust du das?! – Sie schaut mich einfach nur verständnislos an.“

A: „Frag sie mal, ob sie mitbekommt, was sie da tut.“

B: „Merkst du, was du tust? Was du da schreibst? – Ja, schon... Aber sie würde lieber etwas anderes tun. Sie will schnell fertig werden, damit sie dann etwas anderes tun kann. Wenn sie schon nicht aufhören kann.“

A: „Das klingt als wäre sie ein bißchen unter Zwang...“

B: „Ja, sieht so aus. Bist du unter Zwang? – Sie weiß es nicht. Sie antwortet mir nicht. Sie macht einfach weiter. Aber ich kann spüren, daß es sich nicht gut anfühlt.“

A: „Sprech sie mal drauf an...“

B: „He, das fühlt sich doch nicht gut an, was du da tust, oder? – Nein, tut es nicht... – Warum läßt du es dann nicht? – Sie sagt, sie will einfach nur etwas erklären. – Aber du merkst doch, daß es nicht sinnvoll ist, oder? Außerdem hast du es noch nicht einmal *gut* erklärt! Du hast es so erklärt, daß jetzt jeder glauben muß, daß du dich mit diesen Leuten nicht verträgst und auch keine gute Meinung von ihnen hast. Und das stimmt doch gar nicht! – Schau mal, was dann später passiert: Die teilen dir mit, daß sie mit dir nichts mehr zu tun haben wollen! Du mußt froh sein, wenn sie dich nicht verklagen! Du hast alles kaputtgemacht, was gut angefangen hatte. Was soll das?!“

A: „Wie reagiert sie?“

B: „Als wäre sie auf Autopilot. – Du bist wie auf Autopilot... – Du hast nur Gründe, es zu lassen, und du machst weiter, was soll das? Dauernd denkst du, daß du aufhören willst, und dann machst du sofort weiter... – Also, ich kann spüren, daß du betroffen bist über die Folgen deines Tuns, aber daß du auch nicht aufhören kannst. Wie auf Autopilot... – Sie sagt, es ist völlig klar für sie, daß sie solche Dinge nicht tut. Sie würde so etwas nicht tun. Also, eigentlich sagt sie sogar, sie ist es gar nicht. Sie versteht meine Vorwürfe, aber sie tut das alles gar nicht, sagt sie.“

Ok, es wird Zeit, zu schauen, welcher Anteil hier bestimmt.

A: „Sag, derjenige, der hier ihr Verhalten bestimmt, soll jetzt auftauchen.“

B: „Derjenige, der hier bestimmt, soll auftauchen. – Da kommt eine große graue Gestalt, wie ein Mann mit Stierkopf und ganz grau und verschwommen.“

A: „Wie deine Landschaft vom Anfang?“

B: „Ja, so.“

A: „Dann frag ihn: Bist du derjenige, der hier bestimmt, daß die Bianca schreiben soll?“

B: „Bestimmst du, daß die Bianca das hier schreiben soll? Nicken oder kopfschütteln! – Er nickt.“

Ich gehe davon aus, daß es sich um einen Persönlichkeitsanteil handelt, der Bianca einfach nicht bewußt ist und der aber manchmal ihr Verhalten bestimmt... Also soll Bianca ihn erst einmal kennenlernen. Und später können wir schauen, welches Muster dahintersteckt.

A: „Frag ihn doch mal, was seine Motivation ist.“

B: „Was soll das? Warum machst du das?“

A: „Ja, was will er?“

B: „Was willst du? – Er sagt, er will alles in Ordnung bringen. Er will Dinge erklären.“

A: „Na gut, aber er hat ja nun gar nichts in Ordnung gebracht. Und du sagst ja auch, daß er alles falsch erklärt hat. Zeig ihm das doch mal... Was hält er denn vom Ergebnis?“

B: „Ja, schau doch mal, was du angerichtet hast: Hier, die Bianca, die will das gar nicht schreiben, die hat tausend bessere Dinge zu tun, und außerdem spürt sie, daß es verkehrt ist, sie *weiß*, daß es verkehrt ist! Und schau, was passiert: Diese Leute fallen aus allen Wolken! Sie dachten, wir hätten eine gute Beziehung, und nun haben sie kein Vertrauen mehr zu mir! *Das* hast du angerichtet! ...wenn du das warst. Und jetzt glauben sie, daß ich unreif bin und keine Ahnung habe, was richtig und falsch ist. Ich weiß nicht mehr, was ich zu ihnen sagen soll... Und außerdem hast du alles auf eine Weise erklärt, die einfach nicht stimmt. So sehe ich die Dinge nicht. Und jetzt haben andere Menschen einen ganz unguuten Eindruck von mir.“

A: „Wie reagiert er?“

B: „Verwundert. Er sagt, er macht doch alles richtig. – Findest du das Ergebnis richtig? Findest du das jetzt gut, daß ich völlig in Schwierigkeiten bin? Daß ich das niemals erklären kann? Das ist unentschuldig, was ich getan habe, und es läßt sich nicht wieder in Ordnung bringen! Findest du das gut? – Das Ergebnis war nicht, was er wollte. Er wollte einfach nur etwas erklären. Er versteht nicht, daß ich mich so aufrege. Er meint, er würde für Klarheit sorgen.“

A: „Damit du ihn besser verstehst, laß dir doch mal von ihm zeigen, in was für Situationen in deinem Leben er aktiv wird. Hat er früher schon manchmal bestimmt? Und was hat er dann gemacht?“

B: „Hast du noch in anderen Situationen bestimmt, was ich tue? Zeig mir das! – Ach so, ja, es gibt immer wieder mal Situationen, wo ich hinterher denke: *Warum habe ich das getan?* – Warst du das auch? – Er nickt.“

Bianca läßt sich konkrete Situationen zeigen, in denen dieser Anteil ihr Verhalten bestimmte:
„Ich habe mit einer Freundin gestritten. Ich war eigentlich nur verwirrt, weil wir einander mißverstanden hatten. Wir hätten uns besser absprechen sollen... Aber ich war sehr aggressiv zu ihr, und sie hat mir gesagt, daß sie das nicht in Ordnung fand. Ich fand dann selbst, daß es überhaupt nicht gerechtfertigt gewesen war. – Warst du das? Warum? – Er nickt. Er sagt, er wollte nur für Klarheit sorgen. Und er wollte dafür sorgen, daß ich respektiert werde. Er will verquere Situationen in Ordnung bringen. Das ist sein größter Wunsch.“

Es gibt noch mehr ähnliche Situationen in Biancas Leben. Jedesmal ist sie hinterher über sich selbst erschrocken und auch verwirrt, weil sie eigentlich genau solches Verhalten selbst nicht gut findet.

„Ich bin gar nicht so,“ sagt sie. „Oder bin ich so und will es nur nicht wahrhaben? Vielleicht habe ich einen schlechten Charakter und bin wirklich aggressiv und unreif und will es nur nicht sehen...“

A: „Frag mal den Anteil, ob er das jedesmal war.“

B: „Warst du das alles? – Ja, er nickt. – Ich kann ihn auch sehen in den Situationen: Ich sehe die

Bianca, die auf Autopilot läuft und nicht mehr mitbekommt, was sie tut. Das heißt, sie bekommt es schon mit, aber... sie hält es für richtig, solange sie es tut. Später erkennt sie, daß es falsch war, aber währenddessen nicht. Währenddessen sieht sie Dinge so wie dieser Anteil. Und er ist da und bestimmt. Er weiß genau, was er will, und sie ist ausgeschaltet. Und das Komische ist, daß ich glaube, solche Situationen eigentlich sehr gut lösen zu können, wenn er mich nur machen ließe. Ich *kann* sowas. Ich kann es viel besser als dieser Anteil. Aber in dem Moment tue ich etwas anderes als was ich gut finde...“

A: „Ja, das ist der Anteil, der handelt. Frag ihn doch mal, seit wann er bei dir ist.“

B: „Seit wann bist du bei mir? – Seit ich sechs war... – Zeig mir die Situation. – Er zeigt mir, wie ich bei meiner Oma war und krank war.“

A: „Laß den Film ablaufen und sag dem Anteil, er soll dir genau zeigen, seit wann er da ist.“

B: „Also, die Sechsjährige ist bei der Oma und krank... Sie fühlt sich ein bißchen allein. Die Oma kümmert sich gut, aber die Eltern sind eben nicht da. Sie können auch nicht eben schnell kommen, weil sie auf einer Reise sind. Deswegen ist ja die Kleine bei der Oma. – Die Kleine liegt im Bett und kann nicht schlafen, und ihr ist langweilig. Es passiert nichts Besonderes, ich sehe nur, daß dieser Anteil auf einmal mit im Zimmer steht. Es ist wie wenn er sich über sie drüberstülpt und dann mit ihr verschmilzt. – Ist das der Moment, wo du aufgetaucht bist und seit wann du in meinem Leben bist? – Ja.“

A: „Und was macht er dann da?“

B: „Was machst du jetzt? – Nichts, er ist einfach nur da. Die Eltern sind nicht da, also ist er da. Das findet er gut so. – Mehr tut er nicht. – Hast du erst später Dinge getan? – Ja, er ist erst später in meinem Leben aktiv geworden. Zunächst einmal war er einfach nur da.“

Ok, jetzt wird es ein bißchen eigenartig...

A: „Frag mal die Kleine, was sie davon gemerkt hat, daß dieser graue Anteil aufgetaucht ist.“

B: „Hast du gemerkt, daß der aufgetaucht ist? – Nicht wirklich... Es ist ihr manchmal unheimlich in der Wohnung. Sie sagt, manchmal hat sie plötzlich Angst, als ob sie beobachtet wird. Sie ist nicht gern allein in einem Zimmer, sondern will in der Nähe der Oma sein.“

A: „Frag den Anteil, ob er das ist, den die Kleine da spürt.“

B: „Bist du das? – Er nickt. Jetzt sehe ich ihn auch: Er steht in den Ecken, und die Kleine spürt das und fühlt sich beobachtet. Sie kann ihn nicht sehen, aber sie spürt ihn, und das ist ihr unheimlich. Und er tut nichts, er ist einfach nur da.“

A: „Dann frag ihn mal, was er da macht.“

B: „Was machst du da? – Er will Dinge in Ordnung bringen. Aufpassen. Er will, daß alles gut läuft.“

A: „In deinem Leben oder in seinem?“

B: „Ja, also um was geht es dir hier? Um dein Leben oder um meins? – Er sagt, in seinem Leben ist alles schiefgelaufen, deshalb will er sich um meins kümmern. Und um das von meiner Mutter. Und von meinem Bruder auch ein bißchen.“

A: „Oh, wer ist er denn? Sag ihm, er soll seine wahre Gestalt zeigen.“

Jetzt wird's spannend... ☺

B: „Zeig deine wahre Gestalt! – Er sagt, er ist mein Urgroßvater. Der Vater vom Vater meiner Mutter. – Das kann jetzt nicht sein, oder?“

A: „Frag ihn...“

B: „Bist du das wirklich? – Ja, er nickt. – Und was machst du hier, Uropa? – Er will für die Familie da sein. Sich um uns kümmern.“

A: „Frag ihn mal, damit wir das klar haben, ob er ein Anteil von dir ist, also der Innere Uropa, oder ob er eine Seele ist, also der verstorbene Uropa, der einfach dageblieben ist.“

B: „Bist du ein Anteil von mir? – Nein. – Bist du die Seele vom Uropa und bist dageblieben als du starbst? – Ja. – Hej, das kannst du nicht machen, es ist mein Leben! – Er sagt, er will mir helfen... Na toll... Das nennst du helfen?“

A: „Anscheinend will er irgendetwas wieder gut machen. Stimmt das?“

B: „Willst du Dinge wieder gut machen? – Ja. – Uropa, das funktioniert so nicht...“

A: „Wann hat er denn so die Macht in deinem Leben bekommen? Bei der Sechsjährigen tut er ja noch nichts, sagt er... Also wann fängt er an?“

B: „Uropa, wann hast du angefangen, mein Leben zu bestimmen? – Er zeigt mir die Siebzehnjährige, die auf jede erdenkliche Weise versucht, sich verständlich zu machen... Sie hat immer mehr den Eindruck, daß niemand sie hören will, in der Schule nicht, zuhause nicht... Der Uropa sagt: *Deine Art zu kommunizieren funktioniert nicht, laß mich das mal machen.* Sie hat auch schon ziemlich aufgegeben, und deshalb ist es leicht für ihn, die Kontrolle zu übernehmen. Ihr fällt einfach nichts mehr ein, sie hat alles durchprobiert, und er macht dann Dinge auf seine Art. Zum Beispiel bringt er die Siebzehnjährige dazu, zu anderen Menschen abweisend zu sein. Sie findet das selbst nicht gut, aber sie hat irgendwie das Gefühl, daß es nur noch so geht... Alles andere hat schon nicht funktioniert... Der Uropa sagt, da hat er sie inspiriert.“

A: „Nun macht er das ja schon ziemlich lange, daß er auf diese Weise versucht, Dinge wieder gut zu machen. Frag ihn doch mal, ob das funktioniert. Erreicht er, was er will? Denn er könnte ja auch merken, daß er damit nicht wirklich etwas in Ordnung bringt, oder?“

B: „Ja, also Uropa, wie siehst es aus? Du machst das jetzt schon so lange... Funktioniert das? – Nein, sagt er, eigentlich nicht. Tatsächlich wird er immer frustrierter.“

A: „Klar, man kann ja nicht das eigene Leben in Ordnung bringen, indem man sich in das von anderen Menschen einmischt. Versteht er das inzwischen?“

B: „Uropa, es ist nicht *dein* Leben! Verstehst du das? Wenn du Dinge falsch gemacht hast, werden die nicht richtig, wenn du bei mir Sachen durcheinanderbringst. – Er sagt, er hat über die letzten Jahre immer mehr das Gefühl bekommen, daß ihm die Zeit davonläuft, daß er es nie schaffen wird... Und deshalb versucht er umso mehr zu bestimmen. Und er bekommt Panik, wenn ihm das nicht gelingt. Er hat immer mehr Panik und das Gefühl, nie alles in Ordnung bringen zu können.“

A: „Kennst du dieses Gefühl auch?“

B: „Ja, ich bin ständig im Streß und habe das Gefühl, nie mit irgendetwas fertig werden zu können. Dabei ist alles, was ich zu tun habe, machbar... Nur in letzter Zeit konnte ich fast nichts mehr anfangen, weil ich so Panik hatte. So ein Gefühl als würde ich sowieso das Falsche tun und nie fertig werden, egal was ich anfangen.“

A: „Frag mal den Uropa, wieviel Prozent das seine Gefühle sind.“

B: „Uropa, wieviel Prozent sind diese Gefühle von dir? – 98%.“

A: „Wenn er sich in dein Leben einmischt, tut er auch wahrscheinlich immer das Falsche, egal was er anfängt. Sag ihm das mal... Und frag ihn, ob er das jetzt allmählich merkt.“

B: „Uropa, hast du gemerkt, daß das so nicht funktionieren kann? Es ist falsch, wenn du dich in mein Leben einmischst. Du mußt dich weniger einmischen, nicht mehr. Du mußt dein eigenes Leben leben. – Ja, er versteht das jetzt. Er will das auch nicht mehr, aber er sieht keinen anderen Weg. Er will *erst* alles in Ordnung bringen und *dann* gehen. – Uropa, das geht nicht! Du lähmst mich völlig, und ich kann bald gar nichts mehr machen! – Das will er auch nicht...“

A: „Ok, er hat gesagt, in seinem Leben sei alles schiefgelaufen. Das soll er dir jetzt zeigen.“

B: „Zeig mir dein Leben. – Er zeigt mir, daß seine Frau ihn verläßt, weil er so schrecklich ist. Er trinkt dauernd und spielt. Er ist gemein zu seinen Söhnen. Er sagt, er wird dafür sorgen, daß sie nichts von ihm erben. Er schafft das auch: Er verspielt alles. Ich sehe ihn in einer Kneipe mit vielen anderen Leuten, wie er großzügig tut und für alle die Getränke bezahlt. Aber niemand mag ihn wirklich, sie sind alle nur da, weil er die Getränke bezahlt.“

A: „Geh doch mal hin und frag ihn, was los ist. Warum sollen seine Söhne nichts erben?“

B: „Hallo, ich bin deine Urenkelin aus der Zukunft, und ich sehe, was du hier tust. Warum willst du, daß deine Söhne nichts von dir erben? Was ist los mit dir? – Er sagt, er will ihnen das ganze Elend nicht vererben, das er erlebt hat. Der Hof erinnert ihn einfach so sehr an seine Kindheit, weil er ihn von seinen Eltern hat. Das ist nicht, was er seinen Kindern geben will... Ach so, jetzt verstehe ich das... Du bist gar nicht böse, du willst eigentlich die Familie vor dem bewahren, was du erlebt hast! Ist das so? – Er nickt. – Das finde ich jetzt wirklich berührend, Uropa... Ich habe geglaubt, du bist schrecklich, und ich muß dich bekämpfen, aber jetzt tust du mir leid... Du bist eigentlich liebevoll, du drückst es nur wirklich wirklich sehr ungeschickt aus...“

A: „Ja, sag ihm, daß das so nicht sinnvoll ist, was er tut, auch wenn seine Absichten gut sind. Zeig ihm die Folgen in deinem Leben.“

B: „Uropa, ich habe hier eine völlig verquere Situation! Es ist alles durcheinander, und ich kann es nicht wieder in Ordnung bringen! Und ich wollte das nicht! Du hast mich vor gar nichts bewahrt, im Gegenteil! – Er ist betroffen.“

A: „Ok, dann frag mal, ob er bereit ist, mit dir alles aufzuklären, was schiefgegangen ist, damit du das bearbeiten kannst und er aufhören kann, sich in dein Leben einzumischen.“

B: „Machst du mit, Uropa? Zeigst du mir alles? – Ja, er will eigentlich gut sein und helfen.“

A: „Gut, dann soll er dir erst einmal sein ganzes Leben bis zu Ende zeigen.“

B: „Zeig mir, wie dein Leben weitergeht. – Ich sehe, daß sich alle von ihm abwenden. Seine Frau geht... Seine Söhne fühlen sich abgelehnt... Er verhält sich ja auch so, wie wenn er niemanden haben will. Er verspielt tatsächlich den kleinen Hof, den er besitzt. Ich sehe ihn ganz einsam auf diesem Hof... Dann wird er krank... Eine Frau aus der Nachbarschaft kommt nachsehen, was mit ihm los ist, weil sie ihn lange nicht gesehen hat... Aber er verjagt sie, er will keine Hilfe. Sie geht wieder. Es vergehen noch einige Tage oder Wochen, dann stirbt er.“

A: „Dann geh mal hin und frag ihn, was jetzt in ihm vorgeht.“

B: „Was geht in dir vor, wenn du jetzt stirbst? – Er sagt, er hat alles falsch gemacht, er hat das Gefühl, falsch zu sein, und er will alles in Ordnung bringen.“

A: „Ist das, was er sich fürs nächste Leben vornimmt?“

B: „Hast du dir das vorgenommen? – Ja.“

A: „Schau doch mal zu, wo er hingehet, wenn er jetzt wirklich stirbt... Meistens gehen Seelen dann ins Licht...“

B: „Zeig mir mal, wo du hingehst... Ich sehe, daß er aus seinem Körper aussteigt. Er geht als erstes zu seiner Frau, die er lange nicht gesehen hat. Da kann er aber nicht andocken, sie jagt ihn weg. Dann geht er zu seinen Söhnen... Er schwebt so auf der Erde herum... – Uropa, warum gehst du nicht ins Licht? – Er sagt, er will sich um die Familie kümmern. – Er zeigt mir, daß er versucht, zu seinem Sohn durchzukommen, der mein Opa wird... Aber er tut nichts, er ist einfach da. Und als mein Opa stirbt und seine Tochter allein läßt, dockt er an die Tochter an. Das wird meine Mutter später... Der Uropa zeigt mir, daß er auf sie Einfluß nimmt, daß er zum Beispiel beteiligt ist, wenn sie Wutanfälle hat. – Warum machst du das, Uropa? Was ist der Sinn? – Er will ihr helfen, Ungerechtigkeiten zu beseitigen. Er will, daß sie respektiert wird. Da er nicht mehr körperlich da ist, um sie schützen, gibt er ihr seine ganze Energie, damit sie sich wehrt. Eigentlich ist er auf ihrer Seite, weil sie seine Enkelin ist. – Aber

Uropa, schau, du machst ihr das Leben schwer: Alle Menschen finden meine Mutter schwierig... – Das sieht er nicht so, er will ihr helfen. Meine Mutter hat völlige Ausraster, wenn sie nur vermutet, jemand sei respektlos zu ihr. Meistens bildet sie es sich nur ein... Man kann dann nicht mehr mit ihr reden, und die kleine Bianca hat Angst vor ihr... Bist du das, Uropa? Ja, zum großen Teil. Er will die ganzen schiefgegangenen Dinge, die er erlebt hat, wieder gerade rücken. Später kommt er dann zu mir, zu der sechsjährigen Bianca. Er will mir eigentlich helfen. – Du machst das auf eine sehr ungeschickte Art, Uropa... Du bist so vehement, so unnachgiebig, du willst einfach irgendetwas durchsetzen... Die Bianca ist gar nicht so, die will eigentlich Probleme ruhig angehen und Konflikte friedlich lösen und alle Seiten einer Sache betrachten. Sie kann das auch. Sie kann das wirklich, aber du läßt sie nicht. Deine Energie ist so stark, daß die Bianca nicht dagegen ankommt. Und dann glaubt sie, sie ist so... weil es ja aus ihr kommt... Sie glaubt, sie hat einen schlechten Charakter und muß an sich arbeiten... – Ich habe schon etliche Male gesagt, daß mir das manchmal fremd vorkommt, wie ich mich verhalte. – Du bist nicht ins Licht gegangen, oder, Uropa? Du bist hier und beeinflusst uns? – Ja, er will sich um die Familie kümmern.“

A: „Frag ihn mal, ob er merkt, daß er euch eigentlich nur das Leben schwer macht. Du mußt ihn betroffen machen, er muß merken, daß es verkehrt ist, daß er da ist.“

B: „Uropa, siehst du, was du tust? Du läßt mich gar nicht selbst handeln! Ich weiß, wie man solche Situationen gut löst! Ich weiß das wirklich, aber du funkst dazwischen und steuerst einfach mein Verhalten. Und dann bin ich verwirrt, weil ich diesen Drang habe, etwas Bestimmtes zu tun, und ich glaube, das sei *mein* Wunsch. Dabei kommt das von dir! Schau, was du damit angerichtet hast: Hier, diese Situation... und diese... und diese...“

Bianca zeigt ihm einige Beispiele.

A: „Zeig das auch mal der Bianca in den Situationen, das sie das gerade nicht selbst ist. Schau mal, was sie macht, wenn sie merkt, wo der Impuls wirklich herkommt.“

B: „Bianca, schau mal, das ist nicht dein eigener Impuls, das kommt vom Uropa... Sie hört sofort auf und will alles rückgängig machen. Sie ist erschrocken. Sie kann aber jetzt auch klarer sehen und weiß jetzt genau, was sie will.“

A: „Das soll sie dem Uropa sagen.“ (Rückkopplung)

B: „Sag das dem Uropa. – Ja, sie sagt es ihm, und er ist betroffen. Jetzt begreift er das. Er wollte nichts kaputt machen.“

A: „Ok, hat er aber. Daher wäre es sicher gut, wenn er sich entschuldigen würde. Bei der Bianca, und auch bei den Leuten, die er enttäuscht oder verärgert hat... Frag ihn mal, ob er dazu bereit ist...“

Daß der Uropa sich entschuldigt ist nicht dafür da, die Situation in der Außenwelt in Ordnung zu bringen, sondern dafür, den Konflikt in Biancas Psyche zu lösen. Er entschuldigt sich ja jetzt bei Anteilen von Biancas Psyche.

B: „Uropa, entschuldige dich bitte. – Ja, das macht er. – Er entschuldigt sich bei Bianca in allen Situationen. Und auch bei den anderen Beteiligten. Er sagt ihnen, daß er das war.“

A: „Wie reagieren sie?“

B: „Sie sind erstaunt. Und auch erleichtert... Sie fragen, ob er das wirklich nie wieder machen wird... Sie fragen Bianca, was sie eigentlich will... Bianca kann jetzt mitteilen, was sie wirklich wollte, und er funkst nicht mehr dazwischen. Alle sehen klarer und sind erleichtert. Auch die Leute, mit denen ich jetzt neulich zu tun hatte. Die sind noch ein bißchen skeptisch, ob sie der Bianca jetzt wirklich trauen können... – Ist das jetzt ok für euch? Ihr wirkt noch skeptisch... Was fehlt euch noch, um wieder Vertrauen haben zu können? – Sie wollen sehen, daß der Uropa wirklich ins Licht geht. Uropa, wirst du das tun? – Er sagt ja.“

A: „Gut, aber vorher wäre wirklich gut, noch zu sehen, warum er überhaupt so geworden ist. Er sagt

ja, er will seine Nachkommen vor seinen Kindheitserlebnissen schützen. Also hilfst du ihm jetzt, diese aufzuarbeiten, und dann kann er gehen, weil er dann nicht mehr zu schützen braucht... Ok?“
Bianca erklärt das dem Uropa so, und dieser ist einverstanden.

Der Uropa zeigt Bianca seine Kindheit und Jugend...

...und ich lasse hier die Details weg, weil es sonst zu lang wird. ☺ Auf jeden Fall deckt Bianca auf, wie das Verhältnis des Uropas zu seinen Eltern ist, daß diese Eltern kein Liebespaar sind, daß der Uropa sich nicht ablösen kann von seinem Vater, daß der Uropa im Krieg war und daß auch der Uropa, um ein Mann zu werden, in den Krieg ging, aber dort nur Gewalt erlebte, und daß er seine Frau aus den falschen Gründen heiratet. Der Uropa entwickelt im Lauf seines Lebens einen starken Drang, „Dinge in Ordnung zu bringen“, schafft das in seinem Leben aber einfach nicht. Bianca sieht viele Parallelen zu ihrem Leben, z.B. hat sie auch das Gefühl, vieles in Ordnung bringen zu müssen und es niemals schaffen zu können.

Das alles wird aufgedeckt und rückgekoppelt und alle Anteile betroffen gemacht.

Dann wird alles zerstört, und es gibt neue Filme.

Der Uropa, der die Familie „besetzt“ hielt, ist nun, nach Aufarbeitung der Hintergründe, bereit, zu gehen. Er verabschiedet sich und geht ins Licht.

Bianca ist erleichtert, fragt sich aber auch, ob das alles real war, was sie gesehen hat:

„Was ist, wenn ich mir das jetzt nur ausgedacht habe, um nicht verantwortlich sein zu müssen für mein eigenes Verhalten?“ – Nun würde aber jemand, der sich tatsächlich alles nur ausdenkt, um nicht verantwortlich sein zu müssen, genau diese Frage wahrscheinlich nicht stellen. ☺

Die Frage ist eher, ob das, was Bianca bearbeitet hat, in ihr und in ihrem Leben einen Unterschied macht oder nicht. Wenn nicht, hat sie sich vielleicht wirklich etwas vorgemacht...

Einige Zeit später erzählt sie:

„Ich fühle mich völlig anders als vor dieser Session. Ich bin viel klarer in meinem Kopf und fühle mich mehr wie ich selbst. Ich fühle mich auch mehr in meinem Leben angekommen und kann alles mehr in Ruhe betrachten. Bisher hatte ich oft spontan aggressive Reaktionen auf alles mögliche, Menschen, Situationen... Einfach nur, weil sie da waren... Und jedesmal fand ich das selbst unangemessen, aber die Reaktion war einfach da, und ich kam nicht dagegen an. Es fühlte sich fremd an, aber ich konnte es nicht abstellen. – Das hat aufgehört, bis jetzt. Mal sehen, ob das so bleibt. – Ich kann mich auch besser auf die Dinge konzentrieren, die ich tun will. Seit längerer Zeit fühlte ich mich oft so gehetzt... so als wollte ich immer etwas anderes tun als was ich gerade tat. Oder alles gleichzeitig tun. Das machte mich schon völlig verrückt. Ich fühlte mich ständig überfordert von allem, auch wenn es eigentlich machbar war. Das Gehetztsein ist jetzt weg. In der Session wurde mir ja auch klar, daß es der Uropa war, der diesen Drang hatte, alles in Ordnung zu bringen... und daß er auch spürte, daß er es aber nie schaffen würde, sein eigenes Leben in Ordnung zu bringen, indem er in das der anderen eingriff... und daß er deswegen immer verzweifelter und energischer wurde... Das Gefühl, immer kämpfen zu müssen, ist im Moment auch weg... Ich bin jetzt dankbar für die Entwicklung, die ich machen konnte, aber es ist doch schade um die Situation in der Außenwelt, die ja nicht von selbst wieder in Ordnung kommt... – Schade, daß man so etwas anderen Menschen nicht erzählen kann... Ich kann ja jetzt nicht hingehen und sagen: *Entschuldigung, es war mein Uropa, aber das habe ich jetzt erledigt, und jetzt bin ich hier wieder zuständig... Bitte vergeßt alles, was ich vorher gesagt habe...* Dann würden die meisten Menschen mich erst recht unglaublich finden.“

Es kommt selten vor, daß eine andere Seele sich auf diese Weise in das Leben eines Menschen einmischt. Letztendlich können wir auch nicht hundertprozentig beweisen, ob das (objektive) Realität ist oder eine Projektion des Klienten. Wir bearbeiten einfach die Innenwelt, so wie sie sich darstellt. Es gibt aber Fälle, in denen sich etwas nicht anders erklären läßt, z.B. wenn ein Symbolraum sich von Session zu Session nicht verändert bis eine andere Seele verabschiedet wurde. Einige Beispiele für solche Verbindungen zu einer anderen Seele (und wie diese aufgelöst werden können) finden sich auf dem Youtube-Kanal von Bernd Joschko.

Für diejenigen, die an „Seelen“ nicht glauben, kann man Biancas Erlebnis auch einfach als „sehr starken Einfluß des Urgroßvaters und seiner Themen in Biancas Leben“ beschreiben.

Wie würde sich wohl das Zusammenleben der Menschen verändern, wenn Menschen mehr im Blick hätten, daß andere Menschen nicht einheitlich sind und vielleicht selbst nicht immer wissen, warum sie so handeln wie sie es tun?

Wie würde sich das Zusammenleben der Menschen verändern, wenn wir dann, wenn in der Außenwelt etwas schiefgeht, in die Innenwelt gehen würden, um zu erkennen, warum das wirklich passiert ist?

Dann wäre alles, was schiefgeht, eine Chance, sich zu entwickeln... Und anstatt immer vorsichtiger zu werden, damit wir nicht weitere Fehler machen, könnten wir uns trauen, mehr auszuprobieren.

Was würde sich noch verändern?

Ein Bekannter von mir hat sich den Fuß gebrochen als er eine Treppe hinunterging. Natürlich könnte man sagen: Die Ursache ist, daß er nicht aufgepaßt hat. Aber was ging in ihm vor, was dazu geführt hat, daß er nicht aufgepaßte? Wo war er mit seiner Aufmerksamkeit? Und warum bricht er sich den Fuß am selben Tag, an dem sich ein Jahr zuvor seine Partnerin den Fuß verletzt hat? – Wenn er das in seiner Innenwelt erforscht, kann er eine Menge über sich herausfinden, und der gebrochene Fuß führt dazu, daß er seine Innenwelt verändert und sich entwickelt.

Für Jörn waren seine Unfälle Hinweise auf notwendige Entwicklungsschritte:

Kampf oder Entwicklung

Jörn hatte vor einigen Jahren einen Unfall als er im Messebau arbeitete. Dabei fiel er so, daß er sich das Sprunggelenk zerschmetterte. Er mußte deswegen diese Arbeit aufgeben und machte eine Umschulung, die ihm sehr gut gefiel (Pflege von demenzkranken Menschen). Als er schon eine neue Arbeitsstelle in diesem Bereich in Aussicht hatte, stürzte er im Wald und verletzte sich eine Sehne in der Schulter so, daß diese mehrere Wochen zur Heilung brauchte.

Hintergrund: Der Anteil, der den Sturz im Messebau verursachte, war seine Innere Stimme (Innere Weisheit), die ihn damit auf seinen Weg bringen wollte, denn im Messebau entwickelte er sich nicht mehr weiter. Er hatte das auch schon lange gespürt, nur gab es in ihm auch einen jugendlichen Anteil, der diesen Arbeitsplatz als „Kampfplatz“ brauchte, um seine Kräfte zu erproben. Dieser hatte den Kampf gegen seinen Vater nie zu Ende führen können und führte deshalb ersatzweise einen Kampf nach dem anderen... Dieser jugendliche Anteil war es auch, der Jörn im Wald stürzen ließ, weil er fand, „daß das Leben sonst zu leicht würde“.

Was wir tun, hat also immer irgendeinen Sinn, nur wird der Sinn manchmal erst erkennbar, wenn wir den Kontext des Tuns kennen. Jemand stürzt anscheinend von einem Gerüst, weil er unachtsam ist,

tatsächlich aber weil etwas in ihm seine Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken will. Man könnte sagen, daß jemand, der einen Unfall hat, mit seinem eigenen Leben zusammenstößt.

Wir gehen meistens davon aus, daß andere Menschen bewußt handeln, weil sie ihr Tun sinnvoll finden. Dabei beachten wir nicht, daß Menschen oft unbewußt handeln oder für ihr Tun zwar eine logische Begründung haben, diese aber nicht der wahre Hintergrund ist. Luisa zum Beispiel glaubt, sie müsse mit ihrem Mann schimpfen, „weil er so stur ist und nichts an sich ranläßt“ und sie müsse ihre Tochter vor ihm beschützen. Die Innenwelt zeigt ganz andere Zusammenhänge:

Wer meckert hier?

Luisa hatte in letzter Zeit verschiedene Körpersymptome. Sie hat in ihrer Innenwelt schon viel bearbeitet und will herausfinden, was ihr Körper ihr diesmal zu sagen hat.

Als sie am Ende ihrer Innenwelttreppe anlangt, steht sie oberhalb einer Stadt, auf die sie hinabblickt: Sie hat keinen Fußboden, hängt in der Luft. Die Innenwelt teilt mit, daß Luisa ja gar nicht dasein will und daß dies hundert Prozent zu ihrem Körperzustand beiträgt.

Luisa entdeckt einige Anteile, die alle dazu beitragen, daß sie nicht dasein will: Einen Baby-Anteil, der von den Eltern nicht gewollt ist. Eine Dreijährige, die beschlossen hat, es allen zu zeigen, weil sie keinen Rückhalt von ihren Eltern spürt. Und eine Sechzehnjährige, die im Leben keinen Sinn sieht. Dazu kommt ihr Vater, der früh seinen Vater verloren hat und als Jugendlicher ins Internat muß. Und noch einiges mehr...

All das hat sie schon bearbeitet, manches davon auch in verschiedenen Zusammenhängen. Was ist also noch unerlöst und was hat ihre aktuellen Körperzustände ausgelöst?

Luisas Innenwelt zeigt ihr, wie sie beständig ihren Mann „anmeckert“ und glaubt, die gemeinsame Tochter vor ihm beschützen zu müssen. Die Anteile, die da eigentlich meckern, sind die Innere Frau, die gesehen werden will, und die Dreijährige, die glaubt, im Leben müsse man kämpfen.

In der Innenwelt wird sichtbar: Durch die kämpferische Haltung seiner Frau fühlt sich Luisas Mann eher auf Abstand gehalten, was das Gefühl, nicht gesehen zu werden, bei Luisa verstärkt. Luisas Tochter ist eher genervt davon, daß Luisa sich in ihre Auseinandersetzungen mit ihrem Vater einmischt. – Der Anteil, der glaubt, die Tochter beschützen zu müssen, ist eigentlich die dreijährige Luisa, die erlebt hat, daß ihr Vater sie nicht wollte und sie sogar abtreiben wollte, und die deshalb in einem Vater grundsätzlich eine Bedrohung für das Kind sieht. Sie glaubt außerdem, um ihre Daseinsberechtigung immer kämpfen zu müssen.

Luisa erkennt und teilt auch ihren Inneren Anteilen mit, daß die Innere Dreijährige dazu beiträgt, den Mann auf Abstand zu halten, sodaß die Innere Frau sich nicht gesehen fühlt und deswegen von ihrer kämpferischen Haltung nicht ablassen kann – womit sie aber auch wieder den Mann fernhält, was macht, daß sie sich von ihm nicht gesehen und angenommen fühlt... was wiederum das Gefühl des Inneren Kindes aktiviert, daß es keinen Sinn hat, da zu sein.

Wenn wir glauben, wir „müßten“ uns so verhalten wie wir es tun, dann steckt dahinter nicht unbedingt sinnvolle Überlegung und Planung und Logik. Es kann auch sein, daß unsere inneren Muster uns einfach nur nicht die Freiheit lassen, uns anders zu verhalten.

Nachdem du jetzt einige solcher Zusammenhänge gesehen hast, was denkst du jetzt über Menschen?

Wenn du dich selbst und deine Beziehungen auf einer tieferen Ebene und im Kontext deines Familienfeldes und deiner Lebensthemen verstehen willst, oder wenn du an den Themen arbeiten willst, auf die deine Unfälle oder Körpersymptome dich hinweisen: Lerne Innenweltsurfen.