

Ausschnitt eines Einzelgesprächs in meiner Praxis

Transaktionsanalyse und Gestalttherapie ergänzen sich sehr gut. Eine hilfreiche Methode aus der Gestalttherapie ist die Identifikation. In der Transaktionsanalyse wird davon ausgegangen, dass elterliche Personen aus unserer Kindheit im Eltern-Ich integriert werden. Ihre Werthaltungen und ihre Anweisungen haben ihre Wirkung auch noch in unserem erwachsenen Dasein. Im folgenden Beispiel führt die Klientin einen Dialog mit der verinnerlichten Mutter. Ich als Berater spreche auch mit der verinnerlichten Mutter, mit der sich die Klientin identifiziert.

Die Klientin besetzt eine Kaderposition. sie arbeitet sehr viel im Beruf und übernimmt auch zu Hause alle Verantwortung. Beziehungen bringen sie immer wieder in Stress, da sie stets mit der Angst lebt, etwas Falsches zu machen, falsche Entscheidungen zu fällen. Sie findet alles anstrengend, ein Krampf, sogar das Pflegen von Beziehungen. Sie ist auf der Suche nach mehr Lebensqualität.

Übergeordnetes Ziel: Sie möchte es etwas leichter haben. Beziehungen nicht als weiteren Stress erleben, sondern diese auch geniessen können.

Ziel in dieser Stunde: Sie möchte ja zu sich und zu ihren Entscheidungen sagen können, Schritte in diese Richtung tun.

Klientin: (als Mutter) Ja,ja das verstehe ich ja schon, dass du das möchtest. Aber weisst, ich bin zu alt dazu, um so etwas noch zu machen. Und eigentlich bewundere ich dich ja immer wieder.

Berater: Mutter, verstehst du deine Tochter mit ihrem Anliegen, dass sie verstanden werden möchte?

K: (als Mutter) Ja,...ja ich verstehe es schon aber ich darf nicht genau hinschauen, sonst würde es mir viel zu stark weh tun und dann müsste ich schauen, und das kann ich nicht mehr. Das habe ich schon lange aufgegeben.

B: Mhm,.....das verstehe ich, ja., dass es dir weh tut.....

K: (als Mutter) Ja, zu sehen, wie sich meine Kinder eigentlich herumquälen, einen Weg zu finden wie das Leben lebenswert wird.

B: Mhm.

K: (als Mutter) Oder wie sie es lebenswert machen können.

B: Mhm

K: (als Mutter) Nur weil wir ein so strenges Leben hatten und es auch nicht anders gelernt hatten.

B: Mhm.

K: Eigentlich hätte ich das auch gerne gewollt was sie,.....was sie jetzt machen, aber da gab es mal einer, als ich etwa war, der sagte zu mir: "Jetzt ist es zu spät"

B: Mhm, dann hast du es geglaubt.

K: (als Mutter) Ja.

B: Mhm, kannst du ihr das sagen, deiner Tochter, dass eigentlich das gut ist was sie tut, dass du das auch gewollt hättest, aber es verpasst hattest.

K: (als Mutter) Ja, wenn sie nur nicht immer so kompliziert wäre.

B: Was fällt dir so schwer, ihr das zu sagen?

K: (als Mutter) Ja, weil ich eigentlich denk, "Sie macht zuviel „Proprium“ damit.

B: Vorhin sagtest du mir ganz etwas anderes, Mutter.

K: (als Mutter) lacht.

B: Etwas macht dir so Mühe, deiner Tochter das zu sagen, was du mir sagtest. Wieso das?

K: (als Mutter) Weil ich nie lernte, so etwas jemandem zu sagen.

B: Hast du das Gefühl.....

K: (als Mutter) Ich kann es jeweils zu andern schon sagen, aber direkt zu jemandem solches zu sagen.

B: Hast du das Gefühl es würde deiner Tochter guttun, wenn du ihr das sagen würdest?

K: (als Mutter) Ja das weiss ich nicht so genau.

B: Kannst du dir das vorstellen,.....dass sie das gerne einmal hören würde von dir? Dass sie einmal hören möchte: "Das machst du gut"!

K: (als Mutter) Ja, aber das habe ich ihr doch schon gesagt. (lacht) Das habe ich ihr doch schon oft gesagt, dass ich sie darum beneide, wie sie das alles macht, und was sie alles gelernt hat und.....was die alles.....sie macht einfach viel zu viel.

B: Jetzt stelle ich fest, dass du dich darum windest ihr das zu sagen.

K: (als Mutter) Ja.

B: Und ich frage mich wieso?

K: Also, mir ist gerade etwas durch den Kopf, das ich aber nie hörte.

B: Macht nichts. Sei einfach die Mutter und sage als Mutter, was dir durch den Kopf ging.

K: (als Mutter) Dann wird sie noch hochmütiger.

B: Mhm, hast du Angst da würde sie hochmütig?.....Wenn du etwas als positiv honorierst und ihr das direkt sagst wird sie hochmütig? Ist das deine Befürchtung?

K: (als Mutter) Ja,

B: Mhm,

K: (als Mutter) so euphorisch, so dass sie keine Grenzen mehr kennt. Dann artet es aus!

B: Dann artet es aus?

K: (als Mutter) Ja.

B: Mhm, wie ist es denn bei dir, hast du das auch erlebt, dass andere dir sagten was du gut machst?

K: (als Mutter) Nein.

B: Das hast du nie erlebt?

K: (als Mutter) ähh....bin ich manchmal.....doch, doch,.....es gab so Momente, wenn ich jeweils immer erzählte wie streng wir es hatten, dass wir wahnsinnig viel machen mussten, und wie schwierig dass es war, da meinte ich immer zu hören, Anerkennung zu erhalten für das.

B: Aber so direkt?

K: (als Mutter) So direkt, nein.

B: Mhm.

K: (als Mutter) Nein, nein, als Kind war ich immer der Lausbub, der die Buben zusammenschlug und so.

B: Mhm, also du bist dir auch eher gewöhnt, dass man dir sagte, was nicht gut sei?

K: (als Mutter) Ja.

B: Jetzt verstehe ich, dass es dir so Mühe bereitet, wenn du es selber auch nicht kennst. Hast du das Gefühl, es hätte dir gutgetan, Mutter?

K: (als Mutter) Wenn man mir gesagt hätte, dass ich es gut mache?.....Ja, Ja. ja das wäre manchmal schon noch wichtig gewesen in diesen schwierigen Situationen.

B: Mhm.

K: (als Mutter) Es hätte Entscheidungen erleichtert, und Entscheidungen die ich einst fällte, die auch zu akzeptieren.

B: Mhm.

K: (als Mutter) Das hätte es mir erleichtert. So wusste ich nie so genau ob meine Entscheidungen richtig waren.

B: Mhm.

K: (als Mutter) Weil niemand sagte: " es ist in Ordnung ".

B: Mhm, kannst du dir jetzt vorstellen, Mutter, dass es eben der deiner Tochter auch gut tut, wenn du das machst?

K: (als Mutter) Ja, so kann ich es mir gut vorstellen.....Ja, da gehen mir einige Lichtlein auf.

B: Willst du es ihr mal sagen?.....Obwohl du es nie....auch nicht erlebt hattest?

K: (als Mutter) Ja. Jetzt habe ich etwas ganz Neues gelernt. Und das muss ich dir gleichwohl noch sagen, dass ich zum ersten Mal merke, dass es wichtig ist, anderen zu sagen, dass es gut.....dass das, was sie machen, gut ist. Weil man dann bei etwas dabeibleiben kann und es nicht dauernd bereuen muss, was man gemacht hat. Obwohl es ja richtig war, was man gemacht hatte. Weisst, es kommt mir so eine Situation in den Sinn. Als ich deinen Vater heiratete, weil mein Vater sagte: "Das ist ein guter Mann für dich und wenn du ein aussereheliches Kind hast, nimmst du den, dann hast du einen guten Mann". Und dann habe ich ihn halt genommen, oder. Aber es sagte nachher nie jemand: "Du hast es gut gemacht", oder mich gefragt, wie ich mich dabei fühle, oder irgendeinmal gesagt: " Gell, es ist doch gut, dass du jetzt den guten Mann genommen hast, oder, mich bestätigte, indem was ich tat. Ich war das Leben lang unsicher, ich konnte es nie wirklich akzeptieren. Und ich denke es ist wichtig. Und ich kann es dir auch sagen, dass ich denke, dass du es gut machst. Mach nur weiter so. Ja, mach nur weiter so. Es ist schon gut. und ich....ja, ja, auch mit deinem Partner, mach einfach mal weiter so. Ich bin ja selber gespannt, wie es hinauskommt. Wie du es machst, wie du es anders machst, als ich es je gemacht habe. Ja, und ich sage es dir auch, wenn ich das Gefühl habe es sei gut.

K: Meine Güte, diese Weinerei, was da alles kommt, alles Gift von oben herunter. Ich hatte solche Gesichtsschmerzen. Das ganze Gesicht schmerzte, weil nichts mehr herunterkam

B: Lass das doch noch wirken, was die Mutter jetzt zu Dir sagte, und vielleicht kannst du ihr nachher auch noch etwas sagen, zum Abschluss.

K: Ja, danke für das, was jetzt möglich war. Eigenartigerweise habe ich das Gefühl, du sitzt wirklich da, und wenn ich dich nächstes Mal sehe, wenn du da sitzt, dann weiss ich sogar.....