



DAS GESPENST

Angst und Schrecken – die Auflösung einer verstörenden Erfahrung.

VON GABRIELE LÖNNE

Meine Klientin und ich sitzen unter meinem Arbeitstisch – und bestaunen ein Paar Turnschuhe! Endlich!

Die Vorgeschichte: Eine verzweifelte Mutter kommt mit ihrer achtjährigen Tochter Mira zum Coaching. Mira weigert sich, zur Schule zu gehen. Der Gang zum Schulbus ist ein ständiger Kampf. Wenn Mira dann in der Klasse sitzt, fängt sie oft vermeintlich grundlos an zu weinen.

Der Hausarzt hat sie an den Kinderarzt verwiesen, der Kinderarzt wiederum an einen Psychiater – ohne Erfolg.

Jetzt stehen die beiden vor mir. Mira wendet sich ab, der Mutter ist es peinlich.

Coach: „Na, dann kommt ihr beide mal rein. Die Masken könnt ihr abnehmen, ihr habt ja den Schnelltest beim Hausarzt bestanden.“

Mutter *blickt sich suchend um*: „Vielen Dank, Frau Lönne!“

Coach: „Und hier geht’s in unser Coachingzimmer. Mira, wenn du magst, darfst du dich gern umsehen, in Koffer und Kisten schauen und dir her-ausholen, was dir gefällt.“

Mira schmeißt sich auf den nächsten Sessel und kracht gegen ein Regal. Der Sessel hat Rollen und ist sehr beweglich. Die Mutter ist den Tränen nah. Ich winke ab und kümmere mich nicht um Mira.

Coach *zur Mutter*: „Kommen Sie mal eben mit in den Flur, wir lassen die Tür auf, und dann bearbeiten wir zwei erst mal Ihren Kummer.“

Die Mutter kennt mich schon länger. Wir haben vor einiger Zeit eine Posttraumatische Belastungsstörung bei ihr neutralisieren können. Sie kennt meine Vorgehensweise beim Emotionscoaching sehr genau. Mit dem Myostatiktest ermitteln wir die Emotionen, die sie im Zusammenhang mit Mira belasten, und bearbeiten sie dann mit EMDR und wingwave.

In einem gemütlichen Sessel und mit einer Zeitschrift ausgestattet, wartet sie danach auf das, was im Coachingzimmer passiert. Wir lassen die Tür auf, sodass Mira ihre Mutter sehen kann.

Mira fährt indessen mit dem Sessel spazieren und schenkt mir keine Beachtung.

Coach: „Mira, magst du etwas Apfelsaft trinken? Ich habe hier einen besonders leckeren, direkt vom Bauern!“

Mira weigert sich, zur Schule zu gehen.

Mira antwortet nicht und fährt weiter. Ich schütte etwas Apfelsaft in ein kleines Glas, setze mich in meinen Sessel und warte.

Mira fährt weiter – hin und her – in jede Ecke. Der Mutter gelingt es, so zu tun, als wäre sie unbeteiligt.

Coach *mit einem Aufschrei*: „Verdammt noch mal, jetzt habe ich extra die Glitzerschuhe angezogen, und du guckst noch nicht mal!“

Mira erschrickt. Im Augenwinkel sehe ich auch das erschrockene Gesicht der Mutter.

Coach: „Also, das ist jetzt wirklich das Allerletzte! So schöne Schuhe mit goldenen Sternen und roten Herzen und dich interessiert das gar nicht!“

Mira springt vom Sessel und hüpfert unter meinen Tisch. Ich komme ihr von der anderen Seite entgegen und wir bewundern gemeinsam meine tollen Schuhe.

Coach *schmunzelnd*: „Du darfst auch gern anfassen. Die Sterne fühlen sich so herrlich weich an ...!“

Mira schreckt erst ein bisschen zurück. Dann kommt ganz langsam und vorsichtig der Zeigefinger in die Nähe meiner Schuhe und auf einmal sitzt er auf einem Stern.

Coach *mit leiser Stimme*: „Wie fühlt sich das an? Ist das schön?“

Mira nickt und streichelt ganz versonnen einen anderen Stern. Ich lasse sie ein paar Minuten gewähren.

Coach: „Mira, ich habe ein Problem!“
Mira schaut mich mit großen Augen an.

Coach: „Mein Rücken! Ich kann nicht so lange so in die Knie gehen. Können wir uns wieder hinsetzen? Ich möchte dir gern etwas zeigen.“

Mira nickt und springt auf. Sie will wieder auf den fahrbaren Sessel.

Coach: „Stopp, Mira! Ich habe etwas Besseres für dich! Guck mal, hier ist ein Stuhl, der heißt „Ameise“! Weil er ein bisschen eine Figur wie eine Ameise hat.“

Mira schaut sich den Stuhl kritisch an, nickt und hangelt sich auf die Sitzfläche. Ich schiebe den beweglichen Sessel sofort in einen Nachbarraum, damit er aus den Augen ist.

Coach: „Mira, ich habe noch etwas für dich. Das darfst du dir selbst aussuchen. Schau mal – hier auf dem Regal ist ein kleines Fingerpuppentheater, in dem ganz tolle Püppchen spielen! Du darfst dir ein Püppchen aussuchen. Am besten das, was dir zuerst so richtig gut gefällt, und das dich vielleicht sogar beschützen kann!“

Mira springt vom Stuhl und betrachtet die Fingerpuppen mit großen Augen. Jede Fingerpuppe steckt auf einem kleinen Holzständer und alle schauen uns an! Mira dreht sich mit einem fragenden Blick zu mir um.

Coach: „Na klar, du darfst die Püppchen gern selbst herausnehmen und in Ruhe anschauen. Das ist ja eine wichtige Entscheidung, welche mit dir gehen darf!“

Mira steht vor dem Puppentheater, streckt sich mal nach links, mal nach rechts, und überlegt. Ich lasse sie ganz in Ruhe.

Plötzlich streckt sie ihren Arm aus und nimmt – das Gespenst! Huch!

Sie hält es in ihrer Hand und schaut es fast glücklich an. So, wie sie dasteht, wirkt sie sehr zufrieden.

Coach *lachend*: „Magst du dich wieder auf die „Ameise“ setzen?“

Mira erwidert das Lachen und setzt sich mit Gespenst auf den Stuhl. Wir bewundern es in allen Einzelheiten und erzählen uns, wie unheimlich Gespenster sein können – es sei denn, man hat sie als Beschützer!

Coach: „Sag mal, Mira, wovor soll dich das Gespenst eigentlich beschützen?“

Miras kleines Gesicht verdunkelt sich: „Vor dem Clown!“

Coach: „Vor welchem Clown denn? Ich dachte, Clowns sind immer lustig?“

Mira schüttelt den Kopf und sagt nichts.

Coach: „Wo hast du den Clown denn gesehen?“



Dieses Gespenst hat
Mira ausgesucht.

Wir bearbeiten Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Schrecken, Schuld.

Mira windet sich und linst zur Flur-tür.

Coach: „Weißt du was? Wir machen die Tür jetzt einfach mal zu und dann gibt's ein Geheimnis. Einverstanden?“

Mira nickt und die Tür geht zu.

Coach: „Wenn wir jetzt von einem Geheimnis sprechen, dann bleibt das unser (!) Geheimnis, versprochen?“

Mira nickt begeistert!

Coach: „Jetzt bin ich aber neugierig, wo hast du denn den Clown gesehen?“

Mira: „Bei meiner Freundin!“

Coach: „Einen echten Clown?“

Mira zuckt mit den Schultern.

Coach: „Wo hast du ihn denn bei deiner Freundin gesehen? In der Küche, im Wohnzimmer, im Schlafzimmer ...?“

Mira: „Im Fernsehen, und der war ganz böse!“ Auf einmal stehen Tränen in ihren Augen.

Coach: „Wie fühlst du dich jetzt? Nicht gut?“

Mira schüttelt den Kopf.

Coach: „Möchtest du, dass wir dieses Gefühl wegmachen? So wie bei deiner Mama damals?“

Mira nickt. Sie weiß, dass es ihrer Mama nach dem Coaching wieder richtig gut ging.

Coach: „Dann stell deinen Beschützer mal so auf den Schreibtisch, dass du ihn sehen kannst – und er dich!“

Mira stellt das Gespenst umständlich auf den Tisch, ruckelt hier und da und schaut mich dann erwartungsvoll an.

Ich arbeite wieder mit wingwave. Wir bearbeiten Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Schrecken, Schuld. Die Kinder hatten versehentlich einen Gruselfilm gesehen, der noch im Wiedergabegerät steck-

te und bei dem es um einen brutalen Clown ging!

Danach schaut Mira mich mit leeren Augen an. Die Bearbeitung der Emotionen hat sie angestrengt, und sie ist müde.

Coach: „Nimm mal dein Gespenst in die Hände. Fühlt sich das gut an?“

Mira nimmt das Gespenst, streichelt es ganz zärtlich und nickt.

Coach: „Das passt jetzt immer auf dich auf! Du kannst es sogar in die Schultasche tun! Was meinst du, erzählen wir der Mama, was wir gemacht haben?“

Mira schüttelt den Kopf.

Coach: „Dann bleibt das unser Geheimnis! Jetzt noch einmal aufpassen! Ein dringender Rat für dich und deine Freundin! Du weißt jetzt, im Fernsehen gibt es Filme, die Kindern doofe Gefühle machen können. Am besten du fragst immer einen Erwachsenen, ob der Film auch okay ist für dich! Versprochen?“

Mira nickt: „Versprochen!“

Beim Verabschieden kann sie schon wieder lächeln. ■



© Photo- und Bilderwerk

Gabriele Lönne

Master Coach Steinbeis
Hochschule Berlin,
Lehrtrainerin wingwave,
Resilienz-Trainerin,
Heilpraktikerin für

Psychotherapie, Consultant Betriebliches
Gesundheitsmanagement.

www.loenne.info