



VERFÜHRT!

Ein Ausweg aus einer verhängnisvollen Affäre.

VON GABRIELE LÖNNE

„**F**rau Lönne, ich habe Mist gebaut!“ So begrüßt mich der junge Anwalt am Bildschirm. Ich kenne ihn schon länger. Vor einiger Zeit haben wir vor seinem Examen seine Prüfungsangst bearbeitet.

Coach: „Huch, ein Anwalt, der Mist gebaut hat? Würden Sie da nicht besser zu einem Ihrer Kollegen gehen?“

Klient *schüttelt den Kopf*: „Nein, nichts Juristisches! Es ist etwas aus dem privaten Bereich.“

Coach: „Was ist passiert?“

Der Klient zögert. Es fällt ihm sichtbar schwer, mit der Sprache herauszurücken.

Coach: wartet.

Die Stille, die sich über unser Online-Meeting legt, ist fast hörbar!

Coach: wartet immer noch.

Klient *seufzt und bekennt mit Zerknirschung in der Stimme*: „Frau Lönne, ich habe ein Verhältnis!“

Coach: „Das ist doch für einen jungen Mann in Ihrem Alter ganz normal oder? Sie sind ungebunden. Wo ist da ‚der Mist‘?“

Klient: „Nein! Ich meine ja, natürlich, aber nicht so!“

Coach: „Am besten, Sie erzählen mir jetzt erstmal ausführlich, was passiert ist!“

Klient: „Ich habe beim Tennisspielen die Frau meines Chefs kennengelernt, und dann sind wir zusammen ausgegangen, und dann lagen wir auf einmal zusammen im Bett!“

Coach: „... und jetzt?“

Klient: „Jetzt möchte ich das beenden! Sofort! Wenn mein Chef das mitkriegt, bin ich meinen guten Job los!“

Coach: „Haben Sie schon etwas unternommen, das zu beenden?“

Klient: „Ja, mehrfach! Aber sie kommt immer wieder zurück zu mir und schafft es dann, mich erneut herumzukriegen!“ Er wirkt ganz verzweifelt.

Coach: „Haben Sie mit ihr eine dementsprechende Aussprache gehabt?“

Klient zögerlich: „Jaaa, eigentlich schon!“

Coach: „Das ‚eigentlich‘ ist sehr verdächtig! Denn eigentlich sagt man ‚eigentlich‘ nur, wenn man die Aussage eines Satzes abschwächen möchte!“

Klient *ziert sich*: „Ach, immer, wenn ich sie sehe, werde ich wieder schwach, und dann kann ich ihr nicht wehtun.“

Coach: „Okay! Dann möchte ich jetzt, dass Sie mir ganz deutlich sagen, was Sie wirklich, wirklich wollen, und was wir heute bearbeiten sollen!“

Klient *überlegt und sagt mit fester Stimme*: „Ich möchte mich sofort trennen, und ich möchte, dass das aufhört!“

Coach: „Dass was aufhört?“

Klient *verärgert*: „Dass ich immer wieder auf diese Frau reinfalle!“

Coach: „Okay! Auftrag verstanden! Ein paar Fragen noch zur Sache: Sie haben sich in einem Tennisclub kennengelernt?“

Klient nickt.

Coach: „Was ist Ihnen an dieser Frau zuerst aufgefallen? Was hat Sie am meisten angesprochen?“

Klient überlegt, schüttelt den Kopf, überlegt weiter.

Coach: „Stellen Sie sich die Situation des Kennenlernens mit dieser Frau noch einmal bildlich vor. Was hat Sie beeindruckt?“

Klient *nachdenklich*: „Ich glaube, die Stimme und die Augen! Sie hat so eine wunderbar melodische Stimme und so strahlend blaue Augen.“

Coach: „Wo haben Sie sich getroffen?“

Klient: „Wir sind zusammen Essen gegangen, wo uns keiner kennt, und dann in ein Hotel.“

Coach: „Okay, ich habe verstanden. Herr Müller, es muss etwas geben, was diese Frau in Ihrem Unterbewusstsein antriggert, und was Ihnen ständig den Schubs zurück in ihre Arme gibt. Wir werden der Sache jetzt mit verschiedenen ‚Werkzeugen‘ zu Leibe rücken. Als erstes nehmen Sie bitte den Kopfhörer, damit wir auf der auditiven Ebene mit der bilateralen Hemisphärenstimulation¹ arbeiten können.

Klient nimmt den Kopfhörer, setzt ihn auf und schaut erwartungsvoll in die Kamera.

Coach: „Hören Sie jetzt die abwechselnden Töne und meine Stimme?“

Klient nickt und reckt den rechten Daumen in die Höhe.

Coach: „Dann lehn’ dich² jetzt ganz gemütlich zurück in deinen Sessel, schließe die Augen und lausche den Tönen. Was du jetzt hörst, hilft deinem Unterbewusstsein, etwas zu be- und verarbeiten, was du vielleicht irgendwann in deinem Leben einmal vermisst hast und doch so nötig gehabt hättest.

Und jetzt denke daran,

„... wieviel Freude dir diese Frau macht ...“

Coach wiederholt mehrfach das Wort „Freude“ mit Betonung.

„... wieviel Urvertrauen du dieser Frau geschenkt hast.“

Coach wiederholt mehrfach „Urvertrauen“!

„... wieviel Liebe du empfangen hast.“

Coach wiederholt „Liebe“ mit besonderer Betonung.

„...wieviel Lust du erlebt hast.“

Coach wiederholt laut und deutlich „Lust“.

Die Mimik des Klienten schwankt ständig zwischen entspannt und kritisch.

„... wieviel Geborgenheit sie dir gegeben hat.“

Coach wiederholt immer langsamer das Wort „Geborgenheit“.

Und dann erlischt die Stimme des Coaches und der Klient hört nur noch die Töne der auditiven Hemisphärenstimulation.

Nach einiger Zeit:

Coach: „Herr Müller?“

Ein merklicher Ruck geht durch den Klienten, und er öffnet die Augen. Er schaut etwas verwirrt in die Kamera und muss sich erst wieder sortieren.

Coach: „Am besten Sie nehmen jetzt den Kopfhörer ab. Ich habe die Töne abgeschaltet, und wir können uns wieder unterhalten. Wie geht es Ihnen? Haben Sie irgendwo in Ihrem Körper etwas gespürt? Vielleicht ein Kribbeln oder ein Wärmegefühl oder ähnliches?“

Klient *schüttelt den Kopf*: „Nein, aber ich habe das Gefühl eines schweren Gewichts und eines starken Drucks auf der Brust gehabt, die zunehmend leichter geworden sind!“

Coach: „Wie fühlt sich das jetzt in diesem Augenblick an?“

Klient *fängt an zu lächeln*: „Irgendwie erleichtert, ja, geradezu frei!“

Coach *lächelt jetzt auch*: „Wunderbar! Dann können wir ja weiterarbeiten. Ich möchte das Ergebnis jetzt zusätzlich stabilisieren!“

Klient schaut fragend in die Kamera. Coach: „Ich darf alles tun, damit Sie von dieser Frau loskommen. Richtig?“ Klient nickt.

1 Bilaterale Hemisphärenstimulation, wie beispielsweise wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links-rechts-Impulse, <https://loenne.info/wingwave/>

2 Anm. G.L.: Wenn der Klient konzentriert den Tönen lauscht, bin ich mit dem "Du" näher an ihm dran. Das „Sie“ würde stören. Ich duze die Klienten immer in derartigen Momenten, allerdings ohne zu fragen, sondern wie selbstverständlich.

Coach: „Okay, dann schließen Sie bitte die Augen und atmen einmal tief ein und aus.

Und jetzt siehst du die Frau vor dir. Du gehst langsam auf sie zu. Diese Frau sagt etwas mit ihrer wunderbaren Stimme.

Aber, halt, da stimmt etwas nicht! Die Stimme verändert sich auf einmal! Zunehmend! Lausche der Stimme genau!

Sie wird dunkler und dunkler und dunkler und kratzig und kratziger und kratziger. Jedes Mal, wenn du die Stimme hörst, ist sie dunkel und kratzig, dunkel und kratzig, dunkel und kratzig! Und jetzt siehst du auch ihre Augen. Sie sind wie zwei schwarze Löcher, einfach nur zwei schwarze runde Löcher. Ohne Leben. Zwei schwarze Löcher! Und immer wenn du sie siehst, siehst du zwei schwarze runde Löcher ohne Leben.

Und jetzt noch einmal tief ein- und ausatmen.

Und plötzlich fühlst du es – dieses Gefühl der Freiheit, der Leichtigkeit. Herrlich.

Wo kannst du es jetzt fühlen? Zeig' es mir!“

Klient deutet auf seine Brust.

Coach: „Genieß' es! Es fühlt sich so gut an! Wunderbar!“

Stille. Klient wirkt vollkommen kongruent und lächelt in sich hinein.

Coach lässt ihm Zeit für die guten Gefühle.

Coach: „Jetzt bewege deine Augen, gaaaanz langsam, zuerst nach von unten rechts nach oben links, dann von oben links nach oben rechts, und dann von oben rechts nach unten links und wieder in die Mitte. Einmal ganz tief aus- und einatmen und die Augen aufschlagen.“

Klient macht die Augen auf, schüttelt sich etwas und schaut mich mit verklärten Augen an.

Coach: „Herr Müller, hallo, sind Sie jetzt wieder ganz im Hier und Jetzt?“

Klient *grinst*: „Ich glaub' wohl.“

Coach *schmunzelt*: „Wir sind ja auch nicht zum Vergnügen hier! Ich habe noch ein paar ‚Hausaufgaben‘ für Sie!“

Klient: „Na, dann lassen Sie mal hören!“

Coach: „Haben Sie einen besten Freund, dem Sie vertrauen können?“

Klient nickt.

Coach: „Er kann Sie bei all' dem unterstützen, was jetzt notwendig ist. Wie haben Sie Kontakt zu der Frau gehalten?“

Klient: „Über mein privates Handy.“

Coach: „Gut, Sie rufen sie zum letzten Mal im Beisein Ihres Freundes an und beenden die Beziehung endgültig. Sollte sich eine Diskussion entwickeln, übergeben Sie das Handy an Ihren Freund, der das Gespräch freundlich abschließen kann.

Sie besorgen sich eine neue private Handynummer. Wie wohnen Sie?“

Klient *schulterzuckend*: „Noch immer in einer WG, die sich aus Studen- tenzeiten noch hinübergerettet hat.“

Coach: „Klasse, dann gehen Sie im Augenblick nicht an die Tür, wenn es schellt. Sollte die Frau versuchen, Sie zu besuchen, können Ihre Kumpels Sie verleugnen.

Wie sieht das beim Arbeitgeber aus? Begegnen Sie der Frau des Chefs im Unternehmen?“

Klient: „Nein, ich habe sie noch nie im Büro gesehen!“

Coach: „Ach ja, Tennisspielen ist im Augenblick ungünstig. Machen Sie doch mal einen Schnupperkurs im Golfen!“

Klient *fängt an zu lachen*: „Ach, Frau Lönne, mein Freund wollte mich schon immer fürs Rudern begeistern, ich glaube, jetzt wäre ein guter Zeitpunkt.“

Coach: „Klasse, dann fangen Sie mal richtig an zu trainieren. Wer weiß, wo Sie noch einmal landen!“

Gelächter auf beiden Seiten!

Und, wie immer zum Schluss, etwas Wunderbares zum Hineinhören:

Gerry & The Pacemakers
„You'll Never Walk Alone“



https://www.youtube.com/watch?v=OV5_LQArLa0

© Photo- und Bilderwerk



Gabriele Lönne

Senior Consultant BGM,
Master Coach SHB, Expert
Anxiety, Therapeutin,
Autorin: „Intrinsische
Resilienz – Die emotionale

Firewall des Unterbewusstseins“ (bookboon);
„ENDLICH FREI von Angst, Panik,
Depressionen ...!“ (über Amazon erhältlich).
www.loenne.info