



VERGEBEN

Tiefsitzende psychische Verletzungen können sich somatisch äußern.
Ein Lösungsprozess mit EMDR.

VON GABRIELE LÖNNE

Die Klientin schaut versonnen aus dem Fenster. Vor uns liegt die Nordsee. Ganz leise hören wir das Rauschen der Wellen und genießen die frische Seeluft. Wir kennen uns schon länger. Die Klientin kommt ein- bis zweimal im Jahr zum „seelischen Rundumputz“, wie sie es scherzhaft nennt. Sie ist Anwältin in einer großen Kanzlei, eine gestandene erfolgreiche Frau, die normalerweise so leicht nichts umhaut.

Heute wirkt sie irgendwie unruhig. Ihr Gesichtsausdruck ist geradezu gequält, und sie ringt sich ein Lächeln ab.

Coach: „Frau Bauer, was ist los?“

Klientin: „Frau Lönne, stellen Sie sich vor, mich schickt der Urologe!“

Coach: „Huch, was ist passiert?“

Klientin: „Keine Ahnung! Ich habe ständig Schmerzen und keiner kann mir helfen!“

Sie schüttelt verzweifelt den Kopf.

Coach: „Stopp! Halt! Von Anfang an! Was ist wann passiert?“

Klientin: „Vor einiger Zeit habe ich plötzlich Blasenbeschwerden bekommen und bin zum Hausarzt gegangen.

Bei einer gründlichen Untersuchung konnte er nichts feststellen und hat mir ein pflanzliches Medikament gegen Reizblase verschrieben. Das hat nicht geholfen. Die Beschwerden blieben unverändert. Daraufhin hat er mich zum Facharzt geschickt, der aber auch keine Ursache gefunden hat

und meint, es könnte etwas Psychosomatisches sein.“

Coach: „Hat der Urologe etwas verschrieben?“

Klientin, *empört*: „Nein, er hat mir Blasentee empfohlen! Viel trinken soll ich! Das ist ein Unding! Wenn ich in Verhandlungen bin, kann ich doch nicht dauernd auf die Toilette gehen! Und dann noch das ständige Brennen in der Blase. So kann kein Mensch arbeiten!“

Coach: „Also, mit anderen Worten, medizinisch ist alles geklärt. Die Ursache ist definitiv keine körperliche Erkrankung?“

Klientin, *genervt*: „Nein! Kann ich mal eben kurz verschwinden?“

Coach: „Klar, wir machen gleich weiter! Ich habe auch schon eine Idee!“

Nach ein paar Minuten ist sie wieder da.

Coach: „Alles okay?“

Klientin *zuckt mit den Schultern*: „Na ja!“

Coach: „Okay! Zunächst mal die Frage, wann fing das alles an?“

Klientin: „So vor drei, vier Monaten ungefähr.“

Coach: „Ist in dieser Zeit irgendetwas Besonderes geschehen? Ein anstrengender Mandant, ein verlorener Prozess, Stress mit Ihrem Mann oder ...?“

Klientin schüttelt den Kopf: „Alles ganz normal!“

Coach: „Wissen Sie was? Wir fragen Ihr Unterbewusstsein! Sie kennen ja den Test, mit dem wir ja schon öfter gearbeitet haben (siehe Kasten).“

Beim Testen der Klientin checke ich zunächst den wahrscheinlichen Zeitpunkt einer möglichen Stresssituation ab, dann, ob es ein Thema aus dem beruflichen oder privaten Bereich gewesen sein könnte, dann das persönliche Umfeld in dem gefundenen Bereich mit konkreten Namensnennungen.

Wir finden heraus, dass der Stress vor fünf Monaten nach einem Anruf des Bruders aufgetreten ist.

Klientin: „Mein Bruder hat mir mitgeteilt, dass meine Mutter schwer gestürzt ist und im Krankenhaus liegt. Die behandelnden Ärzte wären skeptisch, ob sie noch einmal auf die Beine kommt!“

Coach: „Das tut mir sehr leid! Ich wünsche Ihrer Mutter gute Besserung! Dann wissen wir ja jetzt, in welche Richtung wir arbeiten können. Sie möchten sie sicher schnell besuchen!“

Klientin *schüttelt den Kopf*: „Meine Mutter hasst mich! Wir haben schon lange keinen Kontakt mehr!“

„Meine Mutter hasst mich! Wir haben keinen Kontakt mehr!“

Coach, *schockiert*: „Wie bitte? Woher wissen Sie das?“

Klientin *mit verbitterter Stimme*: „Das hat sie mir selbst gesagt!“

Coach: „Wann hat sie das gesagt und in welchem Zusammenhang?“

Klientin, *plötzlich mit Tränen in den Augen*: „Irgendwann in der Pubertät! Sie hat gesagt, dass sie mich abtreiben wollte, aber dass das leider nicht geklappt hat, und dass sie mich deswegen hasst!“

Coach: „Frau Bauer, schauen Sie bitte auf meine Hand, Sie kennen das Procedere, wir bearbeiten das jetzt sofort!“

Während der Intervention mit EMDR fließen viele Tränen, die langsam versiegen und dann mit einem gewaltigen Seufzer enden.

Wir testen erneut und siehe da, es gibt noch weitere emotionale Belastungen, wie Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Hass, emotionale Kälte, Trauer, Wut, Verbitterung ..., die wir jeweils im Einzelnen mit einem Set EMDR neutralisieren.

Am Ende testen wir: „Wir sind fertig!“ Die Reaktion ist schwach, das

heißt, der Ring zwischen Zeigefinger und Daumen geht auf. Es hängt immer noch mit der Mutter zusammen, ist mehrfach passiert und hat richtig weh getan.

Klientin *ruft plötzlich*: „Ich weiß es, meine Mutter hat mir immer gesagt, ich wäre so hässlich. Wenn ich etwas Neues gekauft habe, überzog sie mich mit Spott: ‚Das Kleid ist ja ganz nett, aber du siehst darin furchtbar aus!‘“ Die Klientin wirkt jetzt wie versteinert. Ihre Mimik ist eingefroren.

Coach: „Frau Bauer, ich habe eine Idee. Was halten Sie davon, wenn wir zwei uns einmal vor einen Spiegel stellen. Sie schauen sich ganz in Ruhe an, und wir testen, was Ihr Unterbewusstsein dazu sagt!“

Coach rollt einen großen Spiegel heran und lädt die Klientin mit einer Handbewegung ein, sich davorzustellen und zu betrachten.

Ein Blick in den Spiegel kann eine unglaubliche Wirkung entfalten und ansonsten schwer erreichbare mentale „Baustellen“ aufdecken!

Bei der Klientin löst der Blick in den Spiegel ein wechselndes Mienenspiel aus. Sie legt den Kopf erst zu der einen, dann zu der anderen Seite. Sie runzelt die Stirn, dann ist sie wieder geglättet.

Coach: „Frau Bauer, darf ich Ihre Hand nehmen? Ich möchte gern wieder testen!“

Beim Myostatiktest bildet der Coachee mit Daumen und Zeigefinger einen festen Muskelring, der beim Test durch den Coach mit maximaler Kraft gehalten wird. Manchmal testet der Coach auch die Kombinationen Daumen/Mittelfinger oder Daumen/Ringfinger – je nach dem Grundkraftniveau, das der Proband aufbringen kann. wingwave-Coaches nutzen diesen Test als "Kompass" im Coaching-Prozess für zwei wesentliche Anliegen:

- Das Auffinden von Stressoren, welche die mentale/emotionale Balance des Coachee stören/irritieren
- Die Überprüfung der Wirksamkeit von angewandten Interventionen zur Verbesserung und Anregung von stabilisierenden emotionalen und mentalen Prozessen.

Überwiegend zeigt ein schwacher Muskeltest mentalen Stress, ein starker Muskeltest hingegen mentale Ressourcen und emotionale Sicherheit an.

Klientin nickt gedankenverloren und reicht dem Coach die Hand.

Coach *schmunzelt*: „Dann schau’ wir mal, was da alles zu entdecken ist. Sie sehen sich von Kopf bis Fuß!“ Klientin lächelt zart.

Coach *testet wieder*: „Da ist der Kopf. Er ist in Ordnung. Die Haare sind okay, die Augen, die Ohren, die Nase, das Gesicht, der Mund ... der ganze Kopf ist okay!“

Der Test hält stark.

Coach bearbeitet das Spiegelbild von oben nach unten. Wir testen den Hals, die Brust, die Arme, den Bauch ... stopp! Der Bauch testet schwach! Coach trennt in Ober- und Unterbauch. Oberbauch bleibt stark, Unterbauch ist schwach.

Test „Die Blase macht Stress“ fällt schwach aus. Wir ermitteln, es hängt mit der Mutter zusammen und bearbeiten die Emotionen Schuld, Verantwortung, Scham, Ausgeliefertsein, Verzweiflung!

Danach wirkt die Klientin erschöpft.

Coach: „Frau Bauer, wir testen eben zu Ende und machen dann eine Pause. Okay?“

Klientin nickt.

Coach deutet wieder auf den Spiegel und testet Hüfte, Po, Beine und Füße. Der Test hält. Alles unauffällig.

Coach *tritt zurück vom Spiegel*: „Jetzt gönnen wir uns eine kurze Pause!“

Klientin atmet tief durch und setzt sich in einen Sessel. Sie schließt die Augen und wirkt auf einmal ganz entspannt.

Coach fährt den Spiegel zur Seite und setzt sich zur Klientin.

Schweigen, Stille. Nur das leise Rauschen der Nordsee ist zu hören.

Plötzlich ertönt die Stimme der Klientin: „Frau Lönne, kann es sein, dass die Blase auf einmal ‚Ruhe‘ gibt?“

Coach nickt.

Und weiter: „Frau Lönne, darf ich meine Mutter besuchen, auch wenn sie mich ständig anmacht?“

Coach: „Warum nicht? Wenn Sie das Gefühl haben, dass jetzt der Zeitpunkt gekommen ist, hinzufahren, dann lassen Sie sich auch von diesem Gefühl leiten und fahren Sie hin!“

Denken Sie in dem Zusammenhang an Ihren mentalen Schutzmantel, den wir beim letzten Mal erarbeitet haben und ziehen Sie ihn vor jedem Besuch an. Dann können Sie dumme Bemerkungen, abfällige Gesten oder ähnliches besser ertragen.“

Zwei Monate später erhalte ich einen Anruf von Frau Bauer. Die Mutter ist verstorben. Die Klientin konnte sie noch im Krankenhaus besuchen. Sie ist glücklich, dass sie die Gelegenheit hatte, sie noch ein paar Mal zu sehen.

Coach: „Und was macht Ihre Blase?“ Klientin: „Blase? Ach so, nein, alles ruhig, seit ich bei Ihnen war!“

Coach: „Klasse! Ich habe noch etwas Schönes für Sie, einen Link zu einem wunderbaren Lied, das Sie wahrscheinlich auch noch aus alten Zeiten kennen werden, und dass so herrlich tröstet und hoffnungsfroh macht:

Du hast Lust auf noch mehr Selbstbestimmung in Deinem Leben?

Dann leg jetzt mit Deinem Mutmuskeltraining® los. Meine Bücher sind dabei die besten Wegbegleiter!

[tanjapeters.koeln/mut-shop](https://www.tanjapeters.koeln/mut-shop)



<https://www.youtube.com/watch?v=u6T5C-jzSH0>

© Photo- und Bilderwerk



Gabriele Lönne
Senior Consultant BGM,
Master Coach SHB, HP
(Psychotherapie), Trainerin,
Autorin: „Intrinsische
Resilienz – Die emotionale

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