

Steve de Shazer

„... Worte waren ursprünglich Zauber“ Lösungsorientierte Therapie in Theorie und Praxis

Über den Autor:

Steve de Shazer ist Mitbegründer und Direktor des *Brief Family Therapy Center* in Milwaukee, Wisconsin. Dort wurde die lösungsorientierte Kurztherapie entwickelt, basierend auf Ideen der systemischen Therapie, den hypnotherapeutischen Ideen Milton Ericksons und den kurztherapeutischen Konzepten des *Mental Research Institutes*. De Shazer ist Autor zahlreicher Bücher und Aufsätze und hält weltweit Kurse und Workshops.

Über dieses Buch:

Therapie als Konversation richtet das Augenmerk auf Sprache, auf Worte und auf damit verbundene Implikationen. De Shazer untersucht die therapeutische Konversation eingehend und umfassend, bezieht sich dabei u.a. auf Ackerman, Bateson, Freud, Lacan, Wittgenstein wie auch auf Sherlock Holmes, um die LeserInnen für den Zauber der Sprache zu sensibilisieren. Im Zentrum des Buches stehen detaillierte und kommentierte Transkripte lösungsorientierter Therapiesitzungen, Anschauungsmaterial, Lernhilfen und Praxisbeispiele, die Neulinge wie erfahrene TherapeutInnen ansprechen.

„Ausgehend von einem Zitat Freuds, bringt de Shazer uns jene Art therapeutischer Konversation näher, die respektvoll und ökonomisch versucht, KlientInnen beim Erreichen ihrer Ziele und beim Entdecken ihrer Lösungen zu unterstützen. Und daß Worte nichts von ihrer Magie verloren haben, zeigt er uns in den Analysen der Transkripte, oft ganzer Sitzungen. ... Nicht zuletzt wegen seiner Praxisnähe und Klarheit in Sprache und Struktur eignet sich dieses Buch besonders für 'Einsteiger' in die Literatur lösungsorientierter Kurztherapie.“

Stefan Geyerhofer, *Institut für Systemische Therapie, Wien*

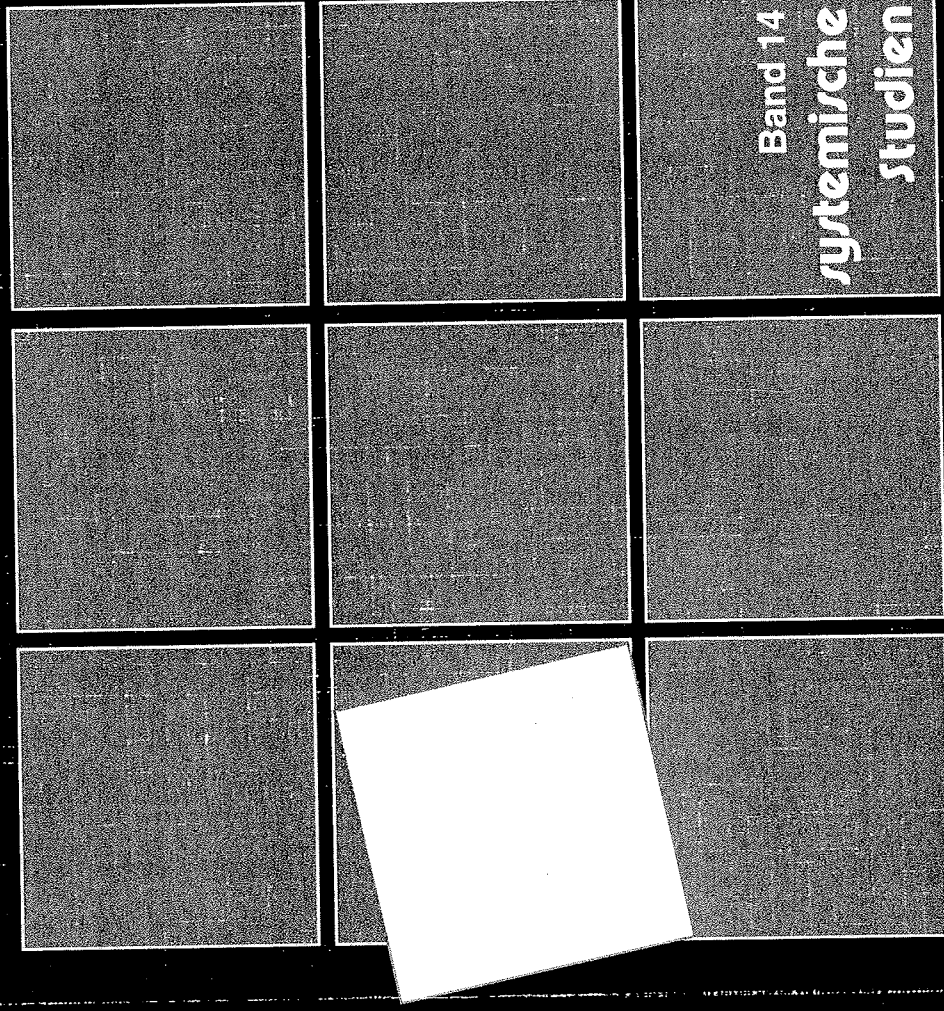


9 783808 003459

ISBN 3-8080-0345-6

„... Worte waren ursprünglich Zauber“

Lösungsorientierte Therapie in Theorie und Praxis



Band 14
systemische
studien

Der Tag nach dem Wunder oder: „Wo gehen wir hin?“

Fortsetzung [48] Also das ist jetzt vielleicht eine komische Frage für Sie, aber, äh, ich stelle sie trotzdem. Stellen Sie sich vor, eines Nachts geschieht ein Wunder.

K: Mm hm.

[50] SdeS: Und die Probleme, die Sie hierher geführt haben sind gelöst. OK? Das passiert während Sie schlafen, Sie können also nicht wissen, daß es passiert ist.

K: OK.

SdeS: OK? Am nächsten Tag, wie würden Sie bemerken, daß es ein Wunder gegeben hat? Was wäre anders, das Ihnen sagen würde ... daß ein Wunder geschehen ist?

K: [Lange Pause] Mmmm ... Ich weiß nicht. [Lange Pause]

Nichts anderes als „Ich weiß nicht“ ist die wirklich angemessene Antwort auf diese „Wunderfrage“. Warte also einfach in Ruhe ab, und gib ihr eine Chance nachzudenken. Da jedes Gespräch abwechselndes Sprechen verlangt, heißt mein Schweigen, daß immer noch sie dran ist. Es gibt keinen Grund zu drängeln, indem man die ursprüngliche Frage erweitert oder neu formuliert.

Fortsetzung[53] Kann ich eigentlich nicht sagen ... äm ... zunächst mal wäre es eine Entlastung, aufzustehen, ohne meine Mutter über irgendwas streiten zu hören.

SdeS: OK. Was würde sie statt dessen tun? Was würde sie statt dessen tun?

[55] K: Mir „Guten Morgen“ wünschen und mich fragen, wie es mir geht.

SdeS: Mm hm. OK.

K: Und sich so verhalten, als ob ihr etwas an meinen Kindern gelegen wäre.

SdeS: Mm hm, OK.

K: Und, ich weiß nicht, ich glaube, es wäre auch ein viel hellerer Tag.

[60] SdeS: In welcher Hinsicht?

K: Ich weiß nicht, ich glaube, ich würde aufstehen und mich mit mir selbst sehr viel glücklicher fühlen.

SdeS: Mm hm. OK. Und was würden Sie dann tun? Was wäre anders, wenn Sie sich glücklicher und heller fühlen, was würden Sie dann tun, was anders wäre?

K: Ich weiß nicht, ich würde wahrscheinlich verrückt werden.

SdeS: Na ja. Vielleicht, ja. Wie würde es sich zeigen? Was würden Sie tun ...

[65] K: Ämmmmmm.

SdeS: ... was Sie jetzt nicht tun?

K: Ämmmm. Ich weiß nicht, ich glaube, ich würde ein bißchen mehr lächeln.

SdeS: OK.

K: Und ich hätte eine andere Einstellung.

[70] SdeS: Richtig.

K: Mmmm, ich weiß nicht, ich glaube, ich wäre ein sehr viel glücklicherer Mensch.

So weit, so gut. Wir bekommen langsam einen Eindruck davon, was sie mit der Therapie erreichen möchte. Der nächste Schritt besteht darin, dies auf ihre unmittelbare Umgebung und ihre Interaktionen mit anderen zu erweitern.

[72] SdeS: Mm hm. OK. Und, äh, glücklicher zu sein und mehr zu lächeln und so weiter, würde einen Unterschied machen, dabei wie es ihnen ... mit anderen Menschen geht?

K: Mm hm.

SdeS: Und wenn Ihre Mutter glücklicher ist, was noch? Ah, OK. Also was würde jemand anderes noch sehen? Was würde Ihre Mutter bemerken? Inwiefern würde Ihre Mutter Sie nach diesem Wunder anders sehen?

[75] K: Ich glaube, meine Mutter würde überhaupt nichts merken. Ich meine, nicht mal wenn ich eine Million Dollar gewinnen würde, würde das ihre Einstellung mir gegenüber verändern.

SdeS: Mm hm.

K: Ich glaube also nicht, daß sie irgendetwas bemerkt.

SdeS: OK, aber wenn sie es könnte ... was würde sie bemerken, wenn sie könnte oder wollte?

K: Daß ich ein viel glücklicherer Mensch bin.

[80] SdeS: Mm hm.

K: Daß man mit mir besser auskommt.

SdeS: Mm hm.

K: Ich hätte mehr Gewicht. Ah ...

SdeS: Um hm?

[85] K: Moment, ämmmm, ich glaube, das ist es.

SdeS: OK. Und wenn die Kinder uns das sagen könnten, was würden sie uns darüber erzählen, was sie an dem Tag nach dem Wunder bemerken würden?

K: Was meine Kinder bemerken würden? Eine Mutter, die viel mehr Spaß bringt.

SdeS: Mm hm.

K: Daß ich mehr Zeit mit ihnen verbringe.

[90] SdeS: Mm hm. OK. Mehr Spaß mit den Kindern, mehr Zeit für sie. Was würden sie noch bemerken?

K: Das ist eigentlich alles.

SdeS: OK.

K: Was mir jetzt einfällt.

SdeS: Gut, gut. Wie steht es mit dem Vater Ihrer Kinder? Was meinen Sie, was er an Veränderungen bei Ihnen bemerken würde?

[95] K: Mmm, er würde sehen, wieviel glücklicher – kein Streß, oder sowas.

SdeS: Mm hm.

K: Ich glaube, das ist alles, weil er mich jetzt haßt.

SdeS: Mm hm. Mm hm. Aber das heißt ja nicht, daß er nicht etwas anderes an Ihnen bemerkt, wenn Sie sich verändern, oder? ... Nur weil er Sie haßt.

K: Vermutlich.

[100] SdeS: Manchmal ... manchmal ... macht es einen Unterschied. OK. Also, äh, was ist mit den Leuten auf der Arbeit? Was meinen Sie, was die an dem Tag nach dem Wunder bemerken würden?

K: Im Grunde würden alle einfach bemerken, daß ich sehr viel glücklicher wäre, sehr viel entspannter, und ämmmm, einfach entspannt, glücklich.

Jetzt, wo wir langsam ein Bild von ihrem Leben ohne das Problem (die Probleme), das sie zu mir geführt hat, bekommen, müssen wir etwas darüber herausfinden, welche Erfahrungen sie damit hat, glücklicher und entspannter zu sein, mehr zu lächeln, usw. Wenn wir sehen, daß sie solche Erfahrungen gemacht hat, können wir darauf vertrauen, daß sie es merken wird, wenn sie sie wieder macht.

Ausnahmen konstruieren oder: „Wann ist das schon mal vorgekommen?“

- [102] SdeS: Mm hm. Und wann gibt es im Moment Zeiten, in denen Sie ein bißchen entspannter und glücklicher sind?
K: Wenn ich mit meinem Freund zusammen bin.
SdeS: Mm hm. OK.
[105] K: Manchmal.
SdeS: Manchmal. OK. Was würde er uns darüber erzählen? An dem Tag nach dem Wunder? Was würde er sagen?
K: Ämmmm, er würde merken, daß ich sehr viel glücklicher bin, ... genau wie, hey, jeder würde merken, daß ich viel glücklicher bin, ...
SdeS: Jaa.
K: ... und ein bißchen lockerer,
[110] SdeS: Mm hm.
K: Wissen Sie.
SdeS: Gibt es irgendetwas, was er Sie tun sehen könnte, was ihm ganz sicher sagen würde, daß dieses Wunder geschehen ist, daß Sie glücklicher sind, etwas, was Sie tun würden, das ihm das signalisiert?
K: Daß ich mit Selbstvertrauen rede.
SdeS: Mm hm.
[115] K: Eigentlich, daß ich weiß, wer ich bin, was ich mag, und was ich will.
SdeS: OK.
Bis hierhin bleibt ihre Beschreibung des Tages nach dem Wunder, davon wie sie und andere dieses bemerken werden, ziemlich vage und global. Interessanterweise beschreibt sie nirgends das Fehlen eines „Problems“, sondern vielmehr die Gegenwart von etwas Wünschenswertem. Zusätzliche Details wären wahrscheinlich hilfreich dafür, daß sie sich genauer vorstellen kann, wonach sie sucht. Aber alles, was sie bisher gesagt hat, weist darauf hin, daß sie nach etwas sucht, worauf viele Klienten als Therapieergebnis hoffen.
[117] K: Ich bin ein hoffnungsloser Fall.
SdeS: Wie meinen Sie das?
K: Ich bin einfach, wissen Sie, einfach ein bißchen verdreht.

- [120] SdeS: Wie meinen Sie das?
K: Ich bin, ich weiß nicht, ich, ich, ich weiß nicht, ob ich durcheinander bin, oder was. Ah, ich weiß nicht.
SdeS: Was macht das, äh, warum glauben Sie, daß Sie durcheinander sind?
K: Darum.
SdeS: Daß Sie ein hoffnungsloser Fall sind?
[125] K: Weil, ich weiß, was ich will, aber, aber zu wissen, was ich will, und es zu tun, sind zwei verschiedene Sachen für mich.
SdeS: Mm hm.
K: Ich meine, ich kann es sagen und davon überzeugt sein, aber es zu tun, ist einfach eine ganz andere Sache.
SdeS: Jaa. Und was wollen Sie?
K: Ich möchte in Ruhe gelassen werden.
[130] SdeS: Von wem?
K: Meinem Mann ...
SdeS: Mm hm.
K: Meiner Mutter.
SdeS: Mm hm.
[135] K: Und meinen Schwestern.
SdeS: Mm hm.
K: Das ist alles.
SdeS: OK. Wenn Sie also wollen, daß ...
K: Eigentlich muß ich hier einfach nur raus.
[140] SdeS: Mm hm.
K: Wissen Sie, ich habe einfach, mmmmm, so als ob ich, ich hatte nie Zeit für mich selbst, bis ich ihn verlassen habe.
SdeS: Ja, richtig.
K: Und es ist, als ob jetzt, wo ich nicht mit ihm zusammen bin, ich ein bißchen besseres Gefühl zu mir selbst habe, und als ob ich so etwas will wie ... Unabhängigkeit.
SdeS: Mm hm.
[145] K: Wissen Sie.
SdeS: Mm hm.
K: Möchte jetzt Sachen für mich selbst machen.
SdeS: Mm hm. Richtig.

K: Mal eine Weile alleine sein.
 [150] SdeS: Mm hm, aber?
 K: Aber niemand glaubt, daß ich einen eigenen Kopf habe, um das zu machen, und alle wollen mir sagen: „Mach dies nicht, mach das nicht“, und „mach das so, mach das anders“, aber keiner gibt mir eine Chance, wissen Sie, zu sehen, ob ich das alleine kann.
 SdeS: Mm hm.
 K: Oder nicht.
 Sie gibt mir sehr deutlich zu verstehen, ich solle sehr vorsichtig damit sein, ihr irgendwelche Anweisungen zu geben. Offensichtlich wäre es im Grunde genau falsch, wenn ich ihr Vorschläge machen würde, was sie tun soll. Ich greife also ihren Wink auf und frage sie, was sie tun wird, anstatt zu versuchen, ihr Anweisungen zu geben.
 [154] SdeS: Was werden Sie also tun?
 [155] K: Ich weiß nicht. Weglaufen wahrscheinlich. Ich weiß nicht.
 SdeS: OK. Vielleicht. Was werden Sie tun, wenn Sie weglaufen?
 K: Na ja, ich weiß noch nicht mal, wo ich hin will.
 SdeS: Mm hm. OK. Ja.
 K: [Pause] Ich weiß nicht, ich habe Ihnen ja gesagt, ich bin ein bißchen verdreht.
 [160] SdeS: Na ja, verdreht, weiß ich nicht, aber äh, aber vielleicht, wir werden sehen, ob ich dem später zustimmen werde.
 K: Heh.
 SdeS: Aber Sie sagen, Sie würden gerne weglaufen, Sie würden gerne alleine sein. Sie wollen, daß die Leute Sie ... respektieren.
 K: Jaa.
 SdeS: Also äh, ähhhh, ... wenn Sie das machen würden, wo würden Sie hinlaufen? Also was könnten Sie, außer zu laufen, noch tun?
 [165] K: Ähhh, ... schreien?
 SdeS: Schreien.
 K: Ich weiß nicht.
 SdeS: Mm hm. Haben Sie das mal versucht?
 K: Nein.
 SdeS: Nicht. Haben Sie jemals versucht wegzulaufen?
 K: Jaaah.
 SdeS: Ja?

K: Das bringt nichts ...
 SdeS: OK. OK. Haben Sie Schreien ausprobiert?
 [175] K: Mmm. [Nickt]
 SdeS: Wen haben Sie angesprochen?
 K: Mich selbst, eigentlich, weil, um es kurz zu machen, alles was ich will, ist einfach glücklich sein, wissen Sie?
 SdeS: Klar.
 K: Es scheint einfach so unmöglich zu sein für mich, daß ich glücklich bin bzw. will wohl keiner, daß ich glücklich bin, das ist es eigentlich.
 [180] SdeS: Mm hm.
 K: Es ist so, als ob das nicht richtig ist, daß ich was für mich selbst will, oder daß ich will, daß ich glücklich bin, oder ...
 SdeS: Mm hm.
 K: Daß ich tue, was ich meine, das mich glücklich macht.
 SdeS: Richtig. OK. Sie meinen, Ihr Mann, Ihre Mutter usw. meinen, daß Sie nicht glücklich sein sollten, oder wissen Sie nicht ...
 [185] K: Na ja, die, ich meine, die haben diese Einstellung, so als ob, ich meine, als ich meinen Mann verlassen habe, hatte ich einen Grund dafür.
 SdeS: Klar.
 K: Und, es war furchtbar, die ganze Zeit, während wir verheiratet waren, wissen Sie, ich lag krank im Bett, verstehen Sie, und es ging einfach immer und immer weiter, bis ich einfach müde war, verstehen Sie. Und dann bin ich gegangen.
 SdeS: Mm hm.
 K: OK, ich bin gegangen, und ich wollte alleine sein, verstehen Sie.
 [190] SdeS: Richtig.
 K: Zuallererst bin ich zu alt dafür, um bei meiner Mutter zu leben mit den Kindern.
 SdeS: Klar.
 K: Also, sie war so, ich meine: „Zieh bei mir für eine Weile ein und dann“, verstehen Sie, „bis sich Dein Mann beruhigt hat“, verstehen Sie, „und dann kannst Du in Deine eigene Wohnung ziehen.“ Aber, jetzt, wissen Sie, wir kommen nicht klar. Ich kann ihr nichts recht machen.
 SdeS: Mm hm.
 [195] K: Alles was ich tue, geht ihr auf die Nerven.

SdeS: Mm hm.
 K: Und sie bringt es nicht fertig, sich mit mir hinzusetzen und zu reden, verstehen Sie. Niemand setzt sich jemals mit mir hin und redet mit mir.
 SdeS: Mm hm.
 K: Wissen Sie, jeder will mir immer nur was sagen, aber keiner will mit mir reden.
 [200] SdeS: OK. Und wenn die mit Ihnen reden würden, was würden Sie denen sagen.
 K: Ich glaube, ich würde ihnen erzählen, wie ich mich fühle.
 SdeS: Mm hm.
 K: Aber wie ich mich fühle, das will keiner hören, also gehe ich einfach weiter.
 SdeS: Mm hm. Und, könnten Sie eine eigene Wohnung bekommen?
 [205] K: Nun, Sie ..., äm, ja, kann ich.
 SdeS: Mm hm. Würde es das besser machen?
 K: Ich denke, es würde mir ziemlich helfen.
 SdeS: Mm hm.
 K: Eine ganze Menge, ich meine, würde mich ein bißchen mehr in die Gänge bringen als jetzt, weil, so wie jetzt, bei meiner Mutter bleiben, das haut nicht hin. Ich bin niedergeschlagen, und aufgebracht und wütend und ...
 [210] SdeS: Um hm. Um hm.
 K: Ich komme einfach nicht klar.
 SdeS: Um hm. Sie wissen, Sie wissen, wenn Sie zurück zu Ihrer Mutter gehen und mit ihr leben, ... 30 Jahre alt, und Sie fangen an, sich wieder wie 17 zu fühlen, oder nicht?
 K: Mm hm.
 SdeS: ... „Komm nicht so spät nach Hause“ ... und der ganze Kram.
 [215] K: Um hm.
 SdeS: Ja. Sie könnten also, auch wenn das vielleicht schwierig werden könnte, aber sie könnten sich eine eigene Wohnung nehmen.
 K: Um hm.
 SdeS: Um hm.
 K: Es wäre für eine Weile schon auch ein bißchen unsicher, aber ...
 [220] SdeS: Um hm.

K: ... bis mein Mann vom Erdboden verschwindet. Dann würde es mir gut gehen.
 SdeS: Mm hm. Sie haben Angst, er könnte Ihnen etwas antun?
 K: Na ja, ich, er, er sagt immer, er kann ohne mich nicht leben, und ich bin der einzige Mensch auf der Welt für ihn, und er möchte nicht noch einmal mit jemand anderem von vorne anfangen ...
 SdeS: Mm hm.
 [225] K: Und, wenn ich ihm, wissen Sie, einfach sage: „Ich möchte nichts mehr mit Dir zu tun haben, laß mich einfach in Ruhe, hau ab“, dann versucht er, mich zu bedrohen.
 SdeS: Mm hm.
 K: Also mußte ich für eine Weile weggehen, die Kinder und ich, und meine Arbeit und alles, weil er gedroht hat, er kommt da rauf und verprügelt mich, oder er läßt jemand anderes mich verprügeln, oder ...
 SdeS: Mm hm. Mm hm.
 K: Wie auch immer. Er hat mich immer und immer wieder verprügelt.
 [230] SdeS: Das ist also wirklich passiert.
 K: Ja.
 SdeS: Mm hm.
 K: Und es ist so, er läßt mich einfach nicht in Ruhe.
 SdeS: Mm hm. OK. Und wenn Sie ... ist das sicherer, wenn Sie bei Ihrer Mutter leben? Spielt das eine Rolle?
 [235] K: Äh, sie meint, es ist so. Ich glaube das nicht, weil das letzte Mal, als er mich geschlagen hat, war das im Haus meiner Mutter.
 SdeS: Mmhm.
 K: So.
 SdeS: Mm hm.
 K: Und sie war nicht da, ich sehe da also keinen Unterschied ...
 [240] SdeS: Mm hm.
 K: Verstehen Sie.
 SdeS: Richtig. Richtig. Und haben Sie auch die Polizei gerufen, usw.?
 K: Nein.
 SdeS: Nein. Um hm. Wie kommt es, daß Sie sich entschieden haben, das nicht zu tun?

- [245] K: Äm, ich weiß nicht, ich hatte Angst, und alles, woran ich denken konnte, war, nur weg, nur abhauen.
- SdeS: Mm hm. OK.
- K: Damit er mir nichts mehr tun kann.
- SdeS: Mm hm. Aber Sie sind nicht weit genug weggekommen? ... Oder wie?
- K: Doch, ich bin weit genug weggekommen, aber meine Mutter, verstehen Sie, die wußte, wo ich war, und verstehen Sie, die hat mich jeden Tag angerufen, und dann war sie so, sie fand das nicht gut, unter was für Umständen ich da lebe, deshalb wollte sie, daß ich zurückkomme.
- SdeS: Mm hm.
- K: Und bei ihr bleibe.
- SdeS: Mm hm.
- K: Meine Mutter, ich weiß nicht, wir, irgendwie, ich meine, sie verhält sich so, als würde sie sich um mich kümmern, aber sie tut es nicht.
- SdeS: Wie das?
- [255] K: Weil, irgendwie will sie mich gerne da bei sich haben.
- SdeS: Richtig.
- K: Aber sie tut es nicht. Es ist irgendwie, äm, ich kann das nicht richtig erklären, es ist so, sie, ich meine, sie beschwert sich über jedes kleine Bißchen, was ich mache, wissen Sie. „Jeder erwachsene Mensch braucht seine eigene Wohnung“, aber wenn ich dann sage, „Ich werde mir eine Wohnung suchen“, dann sagt sie, äm, „Du weißt, es ist einfach noch nicht sicher genug für Dich auszugehen“, verstehen Sie, „Warum willst Du immer alles überstürzen? Warum willst Du da raus, wo er Dir wehtun kann?“ und so weiter, verstehen Sie, aber ...
- SdeS: Mm hm. Mm hm.
- K: Mit ihr dazubleiben, sie, ich meine, wir kommen nicht miteinander aus, wir reden nicht, wir sprechen nicht allzuviel miteinander.
- [260] SdeS: Mm hm.
- K: Wissen Sie, es ist irgendwie so, ich habe zu ihr gesagt, daß sie mich haßt, weil sie nicht mit mir redet, ...
- SdeS: Mm hm. Ich verstehe, also, ... ist es für Ihre Mutter genau so schwierig, daß ein Kind zu ihr zurückkommt, vermute ich, wie für Sie, wieder zurückzugehen³⁾.
- [263] K: Eigentlich nicht, weil ...
- SdeS: Ja?
- [265] K: Ich habe, ich habe noch zwei Schwestern da, die mit ihr leben, und bei ihr dreht sich immer alles nur um die eine von den beiden.
- SdeS: Mmmm. Mm hm.
- K: Das ist ihr Liebling ... oder was auch immer.
- SdeS: Oh ja, OK. Was können Sie also tun, was es für Sie ausreichend sicher macht?
- K: Ein Besuchsverbot erwirken, das habe ich nicht.
- [270] SdeS: Aber wenn Sie es bekommen, ja.
- K: ... einfach ausziehen.
- SdeS: Wird er sich an ein Besuchsverbot halten?
- K: Ich weiß nicht, er benimmt sich manchmal verrückt.
- SdeS: Um hm.
- [275] K: Ich meine, er dreht richtig durch.
- SdeS: Mm hm.
- K: Ich weiß nicht. Ich wäre in Sicherheit, wenn er einfach vom Erdboden verschwinden würde.
- SdeS: Ja. Aber das ist ...
- K: ... Nein.
- [280] SdeS: Wahrscheinlich ...
- K: ... passiert das nicht.
- SdeS: Passiert das nicht.
- K: Nein.
- SdeS: Sie müssen also etwas anderes tun.
- [285] K: Und alles, was mir einfällt, ist, ein Besuchsverbot zu erwirken.
- SdeS: OK.
- K: Das ist alles.
- SdeS: OK. Und, haben Sie da schon Schritte unternommen?
- K: Nein, weil er mich jetzt mehr in Ruhe gelassen hat, er war so: „OK, ich gebe Dir ja alles, was Du willst. Wenn Du die Scheidung willst, gebe ich Dir die Scheidung und lasse Dich in Ruhe.“
- [290] SdeS: Mm hm.
- K: Aber, ich weiß nicht, ich meine, er hat mich nicht mehr bedroht oder so was ...

³⁾ Ein Fehler: Argumentieren, bevor die Daten vorliegen.

SdeS: Hmmm.
 K: Oder sonst was.
 SdeS: OK.
 [295] K: Er ist bloß ...
 SdeS: OK.
 K: Er ist so, ne, er ist ziemlich raffiniert, ich weiß nie ...
 SdeS: OK.
 K: ... was mich erwartet.
 [300] SdeS: Aber er hat jetzt gesagt, Sie können sich scheiden lassen, und er läßt Sie in Ruhe?
 K: Mm hm.
 SdeS: Und seitdem hat er Sie auch in Ruhe gelassen?
 K: Mmm, ja.
 SdeS: Ja.
 [305] K: Ich meine, er hat mich nicht mehr belästigt oder so was, er ruft nur noch an und kontrolliert, wann ich nach Hause komme.
 SdeS: Mm hm.
 K: Verstehen Sie, ...
 SdeS: Mm hm.
 K: Und so'n Zeug.
 [310] SdeS: Aber er hat Sie in letzter Zeit nicht mehr bedroht, von da an, wo er gesagt hat, er würde es nicht mehr tun?
 K: Nein. Er hat mich nicht bedroht ...
 SdeS: Wie lange schon ... ?
 K: Er hat nur ...
 SdeS: Wie lange ist das her?
 [315] K: Oh, ich glaube, ungefähr zwei Wochen.
 SdeS: Mm, mm hm.
 K: Vielleicht.
 SdeS: OK.
 K: Er ruft nur noch an und erzählt mir, wie sehr ich im Unrecht bin.
 [320] SdeS: Mm hm. Mm hm. OK. Ja. Und äh, das macht das Leben nicht gerade leichter.
 K: Nein.
 SdeS: Nein. Es ist leichter, als von ihm verprügelt zu werden.

K: Ja. Mm hm. Das ist kein Spaß.
 SdeS: Nein ... nein. OK, Sie müssen also irgendwie, um das tun zu können, was Sie wollen, und um zu sein, wer Sie sind, um zu machen, was Sie wollen, müssen Sie sich irgendwie absichern.
 [325] K: Mm hm.
 SdeS: Fühlen Sie sich bei Ihrer Mutter sicherer, als Sie sich alleine fühlen würden?
 K: Ich, na ja, ich meine, ich ...
 SdeS: Ob das nun wirklich so ist oder nicht, fühlen Sie sich sicherer oder nicht?
 K: Nein, ich habe, ich habe keine Angst vor irgendsowas, ich bin, ich bin daran gewöhnt, alleine zu sein, das ist also nicht das Problem, und sich sicher zu fühlen oder so, ist nicht das Problem, sicher sein ist das Problem.
 [330] SdeS: Nein, ja, richtig. Aber Sie sagen, was das sicher sein angeht, daß es da nicht sicherer ist, daß Sie bei Ihrer Mutter nicht unbedingt sicherer als irgendwo anders sind.
 K: Richtig.
 SdeS: Deshalb habe ich nach dem sicherer Fühlen gefragt.
 K: Mm hm.
 SdeS: Aber Sie fühlen sich da auch nicht sicherer?
 [335] K: Nein.
 SdeS: Nein, OK. OK. Und was wollen Sie machen?
 K: Ich weiß nicht. [Lange Pause] Ich weiß nicht, was ich machen soll. Ich weiß nicht, was ich will, aber eh, ich weiß nicht, was ich machen soll.
 SdeS: Ja, Sie wollen, ja, was ist es, was Sie machen wollen?
 K: Ich glaube, ich, was ich will, ist, für eine Weile alleine sein.
 [340] SdeS: Richtig.
 K: Einfach in meine eigene Wohnung ziehen und für eine Weile alleine sein.
 SdeS: Mm hm.
 K: Um etwas von der Spannung abzulassen, die ich in mir aufbaut habe.
 SdeS: OK. OK. Eine Weile alleine sein, ausziehen, heißt das, Sie und Ihre Kinder oder nur Sie alleine?
 [345] K: Ja, ich und meine Jungs.
 SdeS: Ja, OK. OK.

K: Ich glaube, wir wären viel glücklicher.

SdeS: OK, und welche Schritte müssen Sie machen, um das zu tun?

K: Ähm, einfach eine Gegend finden, die gut genug ist, um sie großzuziehen, ich meine, ich habe so, so kleine Jungts.

[350] SdeS: Ja.

K: Und, einfach einen Ort finden, verstehen Sie, eine Gegend oder so, sicher genug für uns.

SdeS: Mm hm.

K: Und dann, versuchen, eine ungefähre Vorstellung davon zu kriegen, wie mein Einkommen jeden Monat aussehen wird, um die Miete zu bezahlen.

SdeS: Richtig, richtig.

[355] K: Und ich muß das mit meinen Krediten klären, weil er immer alles auf meinen Namen gemacht hat. Jetzt kommen die Banken zu mir, um mich daran zu erinnern, daß da Rechnungen auf meinen Namen offen sind, das verdanke ich ihm ...

SdeS: Mm hm.

K: ... daß ich dafür zahlen muß.

SdeS: Mm hm. Mm hm. Ah, ich verstehe, warum Sie ans Weglaufen denken.

K: Das ist erst die Hälfte. [Lange Pause]

[360] SdeS: Da bin ich mir sicher. [Pause] Wie nahe sind Sie dran anzufangen, diese Schritte zu gehen und einen Ort zu finden, der sicher genug ist?

K: Äm, ich komme dem näher. Ich, ich möchte einfach gehen, und ...

SdeS: Ja.

K: ... es einfach tun.

SdeS: OK.

[365] K: Aber ...

SdeS: Was hat Sie davon abgehalten, es einfach zu tun?

K: Ich weiß nicht, ich weiß nicht, ob ich jetzt Angst habe oder was.

SdeS: Mm hm.

K: Aber ich sollte keine Angst haben, weil das etwas ist, was ich mir so sehr wünsche zu tun.

[370] SdeS: Mm hm.

K: Ich weiß nicht. Wenn ich vielleicht jemanden hätte, der mich so, na ja, unterstützt, vielleicht ...

SdeS: Mm hm.

K: ... würde ich dann einfach losgehen und es machen.

SdeS: In welcher Weise unterstützen?

[375] K: Wissen Sie, einfach daß er sagt, na ja Sie wissen schon, sagt: „Du schaffst das“, verstehen Sie, „das ist es, was Du tun willst, das schaffst Du auch“, verstehen Sie.

SdeS: Mm hm.

K: Der mir so lange sagt, daß ich das schaffe, bis ich selber das Vertrauen fasse ...

SdeS: Was ist mit Ihrem Freund?

K: Ja, ich weiß nicht. Ich meine, er ist gut, er macht das.

[380] SdeS: Mm hm.

K: Aber ich glaube, äh, der hat jetzt selbst Probleme, und ...

SdeS: Mm hm.

K: Wenn ich versuche, mit meinen fertigzuwerden und ihm zu helfen, das haut nicht hin.

SdeS: Nein. Nein. OK. Äh, wie ist es mit Freundinnen?

[385] K: Nein. Nein. Ich habe keine Freundinnen, ...

SdeS: Mm hm.

K: ... überhaupt keine.

SdeS: Wie kommt das?

K: Sehen Sie, ich hatte, na ja sehen Sie, ich hatte eine Menge, äm, ich weiß nicht, wie ich das sagen soll, eine Menge schlechter Erfahrungen mit Freundinnen, ...

[390] SdeS: Mm hm.

K: Wegen meiner Ehe, ich mache mir jetzt gar nichts mehr aus Freundinnen.

SdeS: OK. Was ist mit Leuten aus der Kirche, aus Ihrer Gemeinde?

K: Ja, aber ich habe schon meinen Mann durch die Gemeinde kennengelernt, also ...

SdeS: Mm hm. Mm hm.

[395] K: Da ist auch keiner dabei.

SdeS: Mm hm.

K: Ich habe niemanden ...

SdeS: Mm hm.

K: ... außer mir selbst.

- [400] SdeS: Nur Sie selbst.
 K: Na? Bin ich nun verdreht?
 SdeS: [Zuckt die Schultern, Pause] Aber, also, OK, aber Sie haben diese Gedanken, Sie wissen, was Sie wollen, Sie meinen, daß Sie das auch tun sollten, also müssen Sie sich selbst dazu überreden. Wenn es sonst keiner tut.
 K: Das ist aber nicht so einfach. Wenn mir sonst keiner zuhört, warum soll ich mir zuhören?
 SdeS: Ja, richtig, genau. Wie können Sie sich davon überzeugen, sich selber zuzuhören?
 [405] K: Ja, ich weiß nicht. Sehen Sie, darum brauche ich jemanden an meiner Seite, irgendwie.
 SdeS: Mm hm.
 K: Keiner ist an meiner Seite und nichts, jeder erzählt mir bloß, was an mir falsch ist oder was sie an mir nicht mögen, aber ich habe keinen, der mir sagt: „Das ist gut an Dir, mach das“, oder: „Du hast einen eigenen Kopf, warum probierst Du es nicht aus und guckst, was passiert.“ Ich habe keinen, der mir sowas sagt.
 SdeS: Mm hm. In dem Falle müssen Sie das wohl selber tun.
 K: Ja, aber das ist nicht einfach, ...
 [410] SdeS: Nein, nein.
 K: ... weil, ich kann das nicht, ich meine, ich kann mir das sagen, aber dann mache ich es doch nicht.

Eine Brücke zwischen dem zukünftigen und dem früheren Erfolg konstruieren

- SdeS: Aber, also, also bis jetzt glauben Sie sich nicht, wenn Sie sich das sagen. Ich verstehe. Ich verstehe. Und, hat es in der Vergangenheit mal Zeiten gegeben, wo Sie sich diese Dinge gesagt und sie dann auch getan haben?
 K: Ja. Als ich meinen Mann schließlich verlassen habe.
 SdeS: Mm hm.
 [415] K: Ich, ich äh, habe mir immer und immer wieder gesagt, daß ich das tun würde, und es hat eine Weile gedauert, aber ich habe es getan.
 SdeS: Mm hm.
 K: Und ich habe ein gutes Gefühl dazu.
 SdeS: Mm hm.

- K: Verstehen Sie.
 [420] SdeS: OK.
 K: Ich schaffe also auch ein bißchen was Gutes.
 SdeS: Mm hm.
 K: Aber ...
 SdeS: OK. Das ist also, was Sie denken – daß Sie sich selbst dazu überredet haben und daß das richtig war.
 [425] K: Mm hm.
 SdeS: Und, obwohl noch lange nichts perfekt ist, läuft es bei Ihnen besser, seit Sie das getan haben.
 K: Mm hm.
 SdeS: OK. Wie war es davor, hat es da Zeiten gegeben, wo Sie sich selbst dazu überredet haben, etwas zu tun, was ...
 K: Vorher hatte ich noch nicht mal eine Meinung, ich meine, ich habe einfach, es war wie, ich habe bloß darauf gehört, was andere gesagt haben, und mach dies, mach das, und verstehen Sie, ich war einfach so damit beschäftigt, zu versuchen, es allen recht zu machen, zu versuchen, immer das zu tun, was alle anderen, was alle anderen glücklich gemacht hat, und nicht, was mich glücklich gemacht hat.

Sie hat gerade eine wichtige Ausnahme beschrieben: eine Situation, in der sie ihrer Meinung nach ihren eigenen Kopf gebraucht hat. Sie hat entschieden, was sie zu tun hatte und hat es getan, und, und das ist wichtig, sie sieht, daß das ihre Lage verbessert hat. Das ist genau das, wonach sie gesucht hat. Das ist das, wovon sie sich in ihrem Leben mehr wünscht. Jetzt sehen wir klarer, in welche Richtung die Therapie für sie gehen soll, und wir wissen auch, daß sie die nötigen Fähigkeiten, usw. besitzt.

- [430] SdeS: Mm hm. Mm hm.
 K: Es war, als ob ich keinen eigenen Kopf hätte.
 SdeS: Mm hm.
 K: Mit dem ich mir auch nur irgendetwas selber sagen könnte.
 SdeS: Wenn das stimmt, dann sind Sie ja schon ziemlich weit gekommen?
 [435] K: Ja.
 SdeS: Schön für Sie. OK. Also, Sie müssen wirklich bei sich selbst das Ruder übernehmen, oder? Junge, Junge. Wie werden Sie das machen? Diese anderen Leute werden ziemlich viel Krach schlagen, oder?

K: Mm hm.

[440] SdeS: Also, ... Ihre Mutter, Ihre Schwestern, schätze ich.

K: Mm hm.

SdeS: Sie sind daran gewöhnt, sich das anzuhören.

K: Mm hm. Sehen Sie, ich kann zuhören, verstehen Sie, Sie wissen, daß mir das klar ist, daß ich mich einfach nicht so gut ausdrücken kann, oder ...

SdeS: Können Sie Ihre Ohren auf Durchzug stellen? Nicht hinhören, auch wenn die weiter iratschen über ...

[445] K: Ich, ich weiß nicht, ich bin ziemlich schnell und leicht verletzlich.

SdeS: Mm hm.

K: Wissen Sie, wenn, wenn es jemand ist, der mir wichtig ist, verstehen Sie, und ich fühle mich einfach so mies, wenn jemand, der mir wirklich am Herzen liegt, und die dann, die scheinbar nichts Gutes an mir finden oder mir helfen können.

SdeS: Richtig.

K: Oder irgendwas, wo sie sagen, sie wollen mir helfen, aber Sie wissen schon, ...

[450] SdeS: Mm hm.

K: Die kritisieren einfach zuviel. Ich meine, ich höre mehr Kritik, als was ich – ich höre überhaupt nichts davon, verstehen Sie, was ich kann, oder: „Ich helfe Dir dabei“, oder irgendsowas.

SdeS: Richtig.

K: Wissen Sie, ich, ich lebe bei meiner Mutter, ich versuche alles mögliche, um es ihr recht zu machen, aber dann sagt sie mir, ich würde es nicht schätzen, da bei ihr zu leben.

SdeS: Richtig.

[455] K: Und ...

SdeS: Richtig, OK.

K: Es ist schwer.

SdeS: Ja, ja. Und Sie hören sich das an.

K: Ja.

[460] SdeS: Und am Ende verletzt Sie das, haben Sie gesagt. Was würde passieren, wenn Sie gar nicht hinhören würden?

K: Dann habe ich „so eine Art“, sagt sie.

SdeS: Mm hm.

K: Ich will es einfach nicht hören, was auch immer.

SdeS: Mm hm.

[465] K: Ich habe versucht, sie zu ignorieren, verstehen Sie. Das ist nicht so einfach. Ich muß dann weggehen, verstehen Sie, und das mache ich nicht so gerne, einfach raus und weggehen und nicht sagen, wo ich hingehere, oder so. Und wenn ich dann ...

SdeS: Richtig.

K: ... schließlich zurückkomme, ist sie aufgebracht, weil ich gegangen bin und nicht gesagt habe, daß ich irgendwo hingehere und wann ich zurückkomme und so, aber ich muß einfach da weg, und, ich habe schon zuviel geheult, ich habe neun Jahre geheult, und ich bin müde.

SdeS: Mm hm. Mm hm.

K: Wissen Sie, ich bin es leid zu heulen, ich möchte einfach nur glücklich sein, verstehen Sie, ich möchte einfach, ...

[470] SdeS: Sicher, sicher.

K: ... daß es manchmal auch für mich läuft.

SdeS: Sicher, sicher. Sicher. Mm hm. OK, also ...

K: Verstehen Sie mich?

SdeS: Na ja, nein, ich bin noch nicht ganz sicher.

[475] K: [lacht] Sie sind sich noch nicht sicher?

SdeS: Ich bin mir noch nicht sicher.

K: Ich verstehe mich selbst nicht.

SdeS: Ich glaube, daß, äm ...

K: Daß ich durcheinander bin?

[480] SdeS: Nein, ich glaube nicht, daß Sie durcheinander sind, ich glaube, daß Sie einfach, äh ...

K: Verängstigt?

SdeS: ... lernen, Sie selbst zu sein.

K: Oh.

SdeS: Daß Sie immer noch lernen, wie das geht.

[485] K: Das ist wahr.

SdeS: Und vorhin haben Sie gesagt, Sie sind dabei, sich Ihren eigenen Kopf zu machen, oder wenigstens auf ihn zu hören.

K: Mm hm.

SdeS: Daß Sie zum ersten Mal auf sich selbst hören.

K: Brauche ich Hilfe?

[490] SdeS: Meinen Sie? Sie sagen, Sie brauchen welche.

K: Ja.

SdeS: Hm ja, wenn Sie sagen, Sie brauchen welche, vielleicht brauchen Sie dann welche.

K: Und Sie wissen das nicht?

SdeS: Ich weiß das nicht.

[495] K: Oh.

SdeS: Ich vermute, was ich nicht weiß, ist, ob Sie die Hilfe brauchen oder ob Sie nur glauben, daß Sie die Hilfe brauchen.

K: Oh. Ohhh, ich glaube, es ist beides.

SdeS: Beides. OK. Ich nehme Sie beim Wort. Also, die Frage, die ich trotzdem noch habe, ist, äh, wie Sie das anstellen werden, wenn Sie sich mehr Ihren eigenen Kopf machen, mehr und mehr Ihren eigenen Kopf gebrauchen, und äh, auf sich selbst hören und tun, was Sie sich selbst sagen, was Sie tun sollen, und was Sie tun wollen, was Sie mit diesen Ohren machen, die so empfindlich dafür sind, was andere Leute sagen?

K: Ich weiß nicht, ich meine, ich bin schon so oft verletzt worden, daß man meint, ich sollte immun dagegen sein und es einfach ausblenden, aber es ist so, es ist hart, wenn Sie alleine mit dem Rücken zur Wand stehen, und Sie haben Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, und, und die Sie lieben, und die denken nicht mal dran, verstehen Sie, zu versuchen Ihnen zu helfen, oder ...

[500] SdeS: Mm hm.

K: ... zu gucken, wie es Ihnen geht.

SdeS: Mm hm. Mmhm. Und ...

K: Ich weiß nicht, was ich machen soll.

SdeS: Ja.

[505] K: Und ich möchte sie nicht hassen.

SdeS: Nein.

K: Ich weiß nicht, was ich machen soll. Weglaufen, schätze ich.

SdeS: Sie haben gesagt, Sie, Sie würden weglaufen. Wohin würden Sie laufen?

K: Ämm, ich mag das nicht an verschiedenen Orten, ich weiß nicht. Ich weiß nicht. Ich weiß nicht, wo ich hingehen will.

[510] SdeS: Mm hm. Es hat keinen Sinn wegzulaufen, ohne zu wissen, daß Sie auf irgendetwas hinlaufen.

K: Richtig.

SdeS: Oder wenigstens irgendwohin.

K: Ich weiß nicht, alles, was ich einfach weiß, ist, daß ich einfach weggehen will. Weggehen, irgendwohin, das ist egal.

SdeS: Das ist egal, OK. Und warum machen Sie das nicht?

[515] K: Ich weiß nicht wohin.

SdeS: Na ja, Sie haben gerade gesagt, egal wohin.

K: Sehen Sie, ich bin durcheinander, ich weiß nicht, ich will einfach weg, aber ich weiß nicht wohin.

SdeS: Mm hm. Mm hm.

K: Da habe ich gesagt „egal wohin.“

[520] SdeS: Richtig.

K: Aber ich möchte eigentlich nicht einfach „egal wo“ sein.

SdeS: Richtig. Sie wollen wo sein?

K: Mmmm, ich schätze, einfach irgendwo für mich alleine.

SdeS: Mm hm.

[525] K: Für eine Zeit.

SdeS: Mm hm. Auch wenn das hier in Milwaukee ist?

K: Mmm, ja. Ja, hier.

SdeS: Mm hm.

K: Ich fühle mich hier ganz gut sicher, eher als in einer anderen Stadt, wo ich keinen und nichts kenne.

[530] SdeS: Richtig, richtig.

K: Aber warum sollte es mir hier eigentlich gefallen, wo ich sowieso allen egal bin? Eigentlich ist es, an einem Ort zu sein, wo es keinen gibt, den man kennt, oder weiß ... das ist mir keine Hilfe.

SdeS: Mm hm. Dann müssen Sie also was tun.

K: Ja, aber ich weiß nicht was.

SdeS: Ja [Pause]. Also ich glaube, daß ich, bevor ich mir etwas Zeit nehme, hierüber noch ein bißchen weiter nachzudenken, habe ich, glaube ich, noch ein paar andere Fragen. Äm, hat Ihr Mann versucht, Sie dazu zu überreden, daß Sie zurückkommen?

[535] K: Ja. Das macht er, seit ich ihn verlassen habe ...

SdeS: Mm hm.

K: ... als er mich geschlagen hat.

SdeS: Mm hm. Und versucht Ihre Mutter, Sie dazu zu überreden, daß Sie zu ihm zurückgehen, oder, ...

K: Irgendwie schon, möchte sie, daß ich dahin zurückgehe, aber, ich sehe nicht, warum sie das sagen sollte, ich meine, er, das ist

jetzt das dritte Mal gewesen, daß er mich geschlagen hat, ich meine ...

[540] SdeS: Mm hm.

K: Mein gesunder Menschenverstand sagt mir, daß er das wieder tut, wenn ich zurückgehe. Warum sie ...

SdeS: Die Statistik spricht dafür, ja.

K: Warum sie nicht versteht, daß, verstehen Sie, daß er das wieder tun wird, wenn ich zurückgehe, verstehen Sie?

SdeS: Mm hm. Mm hm.

[545] K: Ich bin dort nicht glücklich, ich will da nicht sein.

SdeS: Richtig. OK, gibt es sonst noch etwas, was ich wissen sollte, bevor ich mir eine Pause nehme, irgendetwas anderes, was Ihnen in den Kopf kommt, das für mich heute wichtig zu wissen wäre?

Diese letzte Frage ist oftmals nützlich, weil (1) ein „Nein“ dem Gespräch einen Punkt zum Abbrechen, einen Abschluß gibt, und weil (2) auch etwas, was die Klientin noch nicht gesagt hat, was sie aber für wichtig hält, als Stelle zum Aufhören dient, als Möglichkeit, das Gespräch abzurunden. Manchmal bedeutet das, daß das Gespräch noch eine kleine Weile weitergehen muß, allerdings markiert auch das das Ende dieses Teils der Sitzung.

[547] K: Äm, nein.

SdeS: OK. Ich bin in fünf bis zehn Minuten wieder da. Entspannen Sie sich einfach ein bißchen. OK?

K: Mm hm.

Stellen Sie sich als Experiment vor, Sie säßen hinter der Einwegscheibe. Was würden Sie mir von dort aus mitgeben wollen, worauf soll ich besonders achten? Was sollte ich ignorieren? Was sollte ich tun? Was sollte ich auf keinen Fall tun? Was ist Ihnen am deutlichsten aufgefallen? Welche Schritte zur Konstruktion einer Lösung wurden gemacht? Wie kann ich ihr am besten helfen, das zu nutzen, was sie bereits getan hat, was sie bereits weiß? Was würden Sie als nächstes tun, wenn Sie der Therapeut wären? Nehmen Sie sich mindestens 15, höchstens 30 Minuten Zeit, darüber nachzudenken, bevor Sie weiterle-

sen.
Wo Candace hinwill, kann zusammengefaßt werden als „ihren eigenen Kopf haben.“ Das heißt, Dinge für sich selbst zu durchdenken, zu entscheiden, was zu tun ist und das dann auch zu tun. Wenn sie das

erreicht, wird sie ihr Leben stärker so führen können, wie sie es für die Zeit „nachdem das Wunder geschehen ist“ beschrieben hat. Sie wird glücklicher sein, mehr lächeln, mit mehr Zuversicht sprechen, entspannter sein und eine Mutter sein, die „mehr Spaß bringt“ [Einheiten 48 bis 115].

Aus ihrer Sicht sind ihre Gefühle von Verwirrung eines der Dinge, die ihr im Weg stehen. Deshalb habe ich den Gedanken eingebracht, die Verwirrung könnte ein „Symptom“ dafür sein, daß sie ihren eigenen Kopf hat. Es ist natürlich beides. Jedenfalls fühlt sie sich nicht verwirrt, wenn sie ihren eigenen Kopf hat.

Nach der Pause

[550] SdeS: OK, ich sage es Ihnen. Wirklich, ich bin beeindruckt davon, wie weit Sie schon dabei gekommen sind, Ihren eigenen Kopf zu entwickeln. Äh, ich glaube, Sie haben dieses Unternehmen bisher sehr gut gemacht.

K: Meinen Sie?

SdeS: Mm hm. Mm hm. Und, Sie fühlen sich jetzt besser als früher, weil Sie Ihren eigenen Kopf entwickelt haben, hmh?

K: Ja.

SdeS: Und Sie sind Ihren eigenen Ideen darüber gefolgt, was für Sie gut ist. Und ich finde, das ist ein großer Schritt vorwärts. Vielleicht nicht nur ein Schritt, vielleicht steckt da schon mehr als ein Schritt drin. Und ich denke, Sie sind damit auf dem richtigen Weg, und ich glaube, daß es ganz gut ist, daß Sie sich jetzt im Moment durcheinander fühlen.

[555] K: Wirklich?

SdeS: Und ich wette, Sie halten das für verdreht, nicht wahr?

K: Ja.

SdeS: Ich sage Ihnen, warum ich meine, daß das ganz gut ist. Weil, daß Sie jetzt im Moment durcheinander sind, das hält Sie davon ab, etwas zu tun, bevor Sie sich sicher sind, daß es das Richtige ist. Es gehört dazu, daß Sie Ihren eigenen Kopf haben, daß Sie manchmal durcheinander kommen, bevor Sie wissen, was zu tun ist, bevor das wirklich klar ist. Es schützt Sie davor, Fehler zu machen. Und, äh, zwingen Sie sich also nicht, etwas zu tun, bevor Sie sich sicher sind, daß es das Richtige für Sie ist. Lassen Sie sich einfach durcheinander kommen, bis Sie sich Ihren Kopf gemacht haben, bis Ihnen klar ist, was Sie tun müssen. Äh, und, wie Sie sagen, sagen Ihnen andere Leute, was Sie zu tun haben,

und äh, daß die Ihnen sagen, was Sie tun sollen, ist nicht das, was Sie tun wollen, also sollten Sie auch nicht drauf hören. Also, was ich Ihnen rate, jetzt im Moment, ist, daß Sie nicht gegen dieses Durcheinander ankämpfen. Lassen Sie es einfach so. Und was ich möchte, was Sie tun, ich denke, das wäre hilfreich, damit Sie mehr über Ihren eigenen Kopf lernen, ist, daß Sie beobachten, zu welchen Zeiten in der Woche Sie sich weniger durcheinander fühlen, und daß Sie beobachten, darauf achten, was Sie dann tun, was sonst geschieht, wo Sie sich befinden, und was andere Leute um Sie herum in diesen Zeiten tun. Bleiben Sie dem also auf der Spur und bringen Sie das das nächste Mal mit.

K: OK.

[560] SdeS: OK. Lassen Sie uns nach vorne gehen und sehen, wann ein guter Termin wäre ...

An dieser Stelle haben wir uns vergewissert, daß sie alle verfügbaren Informationen über die verschiedenen Programme für Frauen in ihrer Situation besaß. Wie zu erwarten, wußte sie genausoviel oder mehr darüber als wir.

Obwohl ich mehrfach und absichtlich den Ausdruck „Was ich möchte, das Sie tun“, verwendet habe, habe ich ihr dennoch nicht gesagt, was sie zu tun hätte. Ich habe ihr lediglich gesagt, sie solle auf Situationen achten, in denen sie ihren eigenen Kopf gebraucht, und sie solle beobachten, wann sie klarer denkt, was, wie ich vermute, etwas mit den Zeiten zu tun hat, in denen sie nicht verwirrt war. Für mich lautete die Frage: Unter welchen Bedingungen ist es wahrscheinlicher, daß sie sich selbst als Besitzerin und Benutzerin ihres eigenen Kopfes wahrnimmt, und damit Tage erlebt, die dem Tag nach dem Wunder in etwa ähneln?