

Klientin, 18 Jahre Schülerin, spielt Klavier

Beschwerden:

deprimierte Grundstimmung, Antriebsarmut, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, Ein- und Durchschlafstörungen, Energielosigkeit, ausgeprägtes Grübeln, starke Insuffizienzgefühle sowie massiver sozialer Rückzug, starke Angst vor soz. Kontakten

Diagnose: mittelgradige Depression, soziale Phobie

Keine Erfahrungen in ambulanter Psychotherapie, ein stationärer Aufenthalt.

Zu Beginn: Kennenlernphase, Identifizieren des Problembereichs sowie des therapeutischen Anliegens

In der dritten Stunde war das Anliegen der Klientin, ein Verständnis für die von ihr als Hauptproblem beschriebene Angst zu bekommen.

Daher wurde ihr zum Einstieg angeboten, alle Empfindungen, Gefühle und Gedanken, die ihr dazu bewusst sind, auf jeweils auf eine Karte zu schreiben.

Dabei entstand:

Angst

**Ich würde gerne
meinen eigenen
Weg gehen.**

Die Angst könne sie nicht genauer beschreiben, außer, dass sie eigentlich immer wäre. Und ohne die Angst, den eigenen Weg zu gehen, wäre ihr großer Wunsch.

Die Klientin wurde dann angeleitet für beide Karten jeweils ein Symbol zu suchen. Sie wählte für beide ein Instrument aus:

„Angst“ -> Ocean Drum

„Ich würde gerne meinen eigenen Weg gehen“ -> Kantele

Das Spielen der Ocean Drum empfand sie als sehr bedrohlich, überfordernd. Im langen, „gefühlend endlosen“ Ausklingen habe sie eine Hoffnungslosigkeit wahrgenommen und Ende in der Stille eine tiefe Einsamkeit.

Dann wollte sie gerne die Kantele spielen, um nach einem Ausdruck für „Ich würde gerne meinen eigenen Weg gehen“ zu suchen. Hier beschrieb sie den Klang mit „Vorfreude auf Neues, hoffnungsvoll, neugierig“.

Alle Begriffe, welche die Klientin im Tun oder anschließenden Reflektieren benannte, bekamen neuen Karten. Im Austausch darüber, wurde ihr bewusst, dass sie diese für sie „negative Gefühle“ (Bedrohung -> „Was denkt der andere jetzt von mir?“, Überforderung, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit) immer erlebe, wenn sie mit Menschen in Kontakt ist. Dann fühle sie sich einsam, obwohl der andere noch da ist, weil sie dann denke, dass sie nicht wichtig ist. Das fühle sich für sie an, als, wenn in ihr eine riesige, bunte Reklameleuchte, auf der „Ich bin nicht wichtig“ stehe. Auch das schrieben wir auf eine Karte.

Ich fragte sie, ob sie von mir eine Rückmeldung zu ihrem Spielen möchte. Nach ihrer Bestätigung erzählte ich ihr, dass ich ihre Wahrnehmung und ihren Ausdruck derer im Klang als sehr stimmig und berührend empfinde und beeindruckt bin, wie genau sie es in Worte fassen kann. Zudem biete ich ihr an, zwei Begriffe zu ergänzen: Beim Spielen der Kantele hatte ich es als sehr musikalisch und intuitiv wahrgenommen. Dies berührte die Klientin und hätte sie selbst so nicht eingeschätzt.

Somit entstand am Ende ein Karten- Bild:



Beim Anblick dieses Bildes wurde die Klientin plötzlich ganz ruhig und sagte dann überzeugend, mit einer Klarheit: „Da fehlt noch eine Karte und die möchte ich unbedingt heute noch ergänzen.“

Natürlich bin ich wichtig!

Damit beendeten wir diese Stunde.

Im Weiteren Verlauf erarbeitete die Klientin sich, dass die Angst eigentlich das Symptom = der Ausdruck ihres Körpers für die vielen, für sie schwierigen Gefühle und Gedanken ist. Sie konnte dieses Verhaltensmuster nun bewusster verstehen und damit auch Einfluss nehmen. Zudem reflektierten wir gemeinsam die Ursachen ihrer Symptomatik. Der Fokus lag dann auf der Stärkung des Selbstwertgefühls „Ich bin natürlich wichtig“ und der Umsetzung dieser Haltung in sozialen Kontakten.