

Klientin, 60 Jahre verheiratet, ein Kind, selbständige Unternehmerin, keine musikalischen Vorerfahrungen

Beschwerden:

deprimierte Grundstimmung, Antriebsarmut, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, Störung der Vitalgefühle, Schuldgefühle (dem Mann gegenüber), Gefühl der anhaltenden Erschöpfung, Ein- und Durchschlafstörungen, Appetitminderung und Gewichtsverlust, Energielosigkeit, ausgeprägtes Grübeln, Insuffizienzgefühle sowie sozialer Rückzug

Diagnose: schwere rezidivierende depressive Störung

Vorerfahrungen in ambulanter Verhaltenstherapie, mehrere stationäre Aufenthalte

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

Die Klientin beschrieb in der Kennenlernphase immer wieder das Erleben eines „inneren Kampfes“. Sie setze sich sehr unter Druck, empfinde aber auch einen massiven äußeren Druck im Beruf und in der Ursprungsfamilie. Im Austausch darüber berichtete sie verzweifelt, dass sie selbst nicht verstehe, warum sie sich so verhalte. Gleichwohl habe sie in vorherigen Therapien über sich gelernt, dass sie ein perfektionistischer Mensch mit einem überhöhten Leistungsanspruch an sich wäre.

Der Klientin wird angeboten, diesen inneren Kampf symbolisch darzustellen. Hier wählte sie ein Instrument (Donnertrommel) aus und spielte dieses sehr laut und schnell. Am Ende entstand ein Geräusch beim Abstellen des Instrumentes.

Auf Nachfrage wurde ihr die therapeutische Resonanz angeboten: Die Klientin bekam die Rückmeldung, dass ihr Spielen als laut, schnell, dumpf, bedrohlich und machtvoll wahrgenommen wurde.

Daraufhin nutzte die Klientin die für sie berührende Umschreibung „Es hämmert alles auf mich ein...“. Sie habe erst während des Spielens richtig wahrgenommen, wie machtvoll und anstrengend alles ist. Dies sei ihr vorher nicht bewusst gewesen.

Dann wurde auf das Ende ihres Spielens Bezug genommen. Hier entstand in der therapeutischen Resonanz ein beruhigendes Erleben, welches zum Tief-Durchatmen einlädt. Es wurde so sanft und leise im Gegensatz zum Rest wahrgenommen.

Die Klientin wusste zunächst gar nicht welches Geräusch gemeint ist, daher wird es für sie nochmal nachgespielt. In der eigenen Resonanz empfand sie es ebenfalls als beruhigend und angenehm. Doch dies wäre unbewusst passiert, weil sie das Instrument vorsichtig abstellen wollte, damit es nicht kaputt geht.

Sie erzeugte dieses Geräusch nun einmal bewusst und entdeckte dabei die Erkenntnis, dass es hilfreich für sie ist, wenn sie in diesem „inneren Kampf“ erst einmal einen „Waffenstillstand“ vereinbart.

Denn dieser Gedanke wirkte in diesem Moment in ihr, dass sie seit langem mal wieder bewusst tief durchatmen konnte.

Gleichzeitig entstand intuitiv eine Idee, dass der Klang für sie ein Lied ist und sie jetzt eine Idee habe, wie dies weitergehen könne. Auch dazu wählte sie für sich ein Instrument (Rainmaker) aus, welches sie als „mit sich im fluss sein“ verbinde.

Diese neue Perspektive ermöglichte der Klientin eine andere innere Haltung einzunehmen.

Im Nachwirken beschrieb sie, dass diese sich sehr vertraut anfühle. Das überraschte sie und dafür hätte sie noch keine Worte... außer „...wie praktisch das wir hier in einer nonverbalen Therapieform sitzen...“

In dieser Sitzung wurde der Kern der Problematik für die Klientin deutlich: Sie nahm sich zum Ziel, ihren Selbstwert sowie die eigene Selbstfürsorge zu stärken, um wieder mit sich „im fluss“ zu sein.

Im Weiteren haben wir herausgearbeitet, dass eine massive Angst zu Grunde liegt, welche diesen „inneren Kampf“ immer wieder als Verhaltensmuster auslöst. Dazu haben wir gemeinsam den Ursprung der Angst identifiziert und Strategien entwickelt, um anders handeln zu können.

Unter anderem ging es methodisch darum, die eigene Selbstwahrnehmung zu fördern sowie den Zugang zu sich selbst und den Ressourcen zu stärken. Denn folglich erarbeitete die Klientin sich eine innere Flexibilität, welche sich in einem neuen Verhalten im Umgang mit ihren Problemen zeigte.

Begleitend dazu, um ein eigenes Verständnis zu entwickeln, beschäftigten wir uns mit der Theorie zum Körpergedächtnis, in welchem Emotionen unbewusst gespeichert werden.