

31. Ein Körbchen auf der Düssel

Coach: Birgit Böttcher

**Coachee: Christina Schulte, 33 Jahre,
Fremdsprachensekretärin**



Christina Schulte ist angestellte Fremdsprachensekretärin und lebt seit zwei Jahren in fester Partnerschaft mit Klaus, ihrer großen Liebe. „Am wohlsten fühle ich mich in den Armen von meinem Schatz. Wir verstehen uns richtig gut, ich kann ihm 100 Prozent vertrauen.“ In letzter Zeit gibt es jedoch zunehmend Probleme, deren Ursache Christina in ihrer Kindheit vermutet. Ihre Eltern hatten sich scheiden lassen, als sie ein Jahr alt war. Der neue Partner der Mutter habe sie immer wieder bloßgestellt, erniedrigt und ausgelacht. „Er hat mich nie mit Namen angesprochen. In unserer Wohnung lagen überall seine sexistischen Zeitungen und Pin-up-Kalender herum und dauernd hat er an mir herumgemäkelt: Ich sei hässlich und zu dick, habe eine Schweinchennase und müsse meine Sommersprossen bleichen. So oft bekam ich das zu hören, dass ich es schließlich geglaubt habe. Ich habe überhaupt kein Selbstwertgefühl.“

Auf meine Frage, was ihr zurzeit die größten Schwierigkeiten mache, antwortet sie sagt: „Am schlimmsten ist es, wenn ich mit Klaus zusammen irgendwo plötzlich pornografische Bilder sehe, dann ist alles aus. Auch bei der Arbeit begegne ich immer wieder sexistischen Typen, die freizügig ihre Pin-up-Kalender präsentieren. Ich könnte mich dann fast übergeben. Wenn Klaus sich mal die Bildzeitung kauft und wir sie zusammen durchsehen, die Titelseite umdrehen – und dann sind da diese nackten Frauen, dann kann ich es kaum mehr aushalten.“ Tränen schießen ihr in die Augen und ich beginne sofort mit einem Set wacher REM-Phasen. Sie sagt, sie fühle sich ganz eng in der Brust und die Tränen laufen über ihr Gesicht, während ich winke. Nach zehn Minuten sagt sie ganz ungläubig: „Jetzt ist es weg. Das ist mir jetzt egal.“

Wir testen weitere belastende Situationen zu ihrem Thema und erhalten bei einem kurz zurückliegenden Freizeiterlebnis eine deutliche Schwächereaktion. Christina erzählt von einem „riesigen Plakat mit großen nackten Frauen“ auf einer Motorrad-Messe, die sie besucht habe, „und das war besonders unangenehm, weil ja alle Menschen in der Halle dieses Bild da gesehen haben und sehen mussten“. Das Gefühl „Scham“ testet schwach. Somit folgen weitere Winke-Sets – und auch dieses Mal ist sie danach vollkommen erleichtert und sagt: „Das berührt mich jetzt gar nicht mehr.“ Christina gibt an, sie spüre eine angenehme Leere, ihr Kopf fühle sich befreit an und beim Erinnerungstest sagt sie: „Das ist ja fast schon lustig. Ich schaue mir das an, aber es ist abgehakt und kann mich nicht mehr beeinflussen.“

Als Coach bin ich mit diesem Ergebnis nach so kurzer Zeit schon einmal sehr zufrieden. Da wir jedoch eine Sitzungsdauer von eineinhalb Stunden verabredet hatten. Beschließen wir, noch das von Christina eingangs benannte übergeordnete Thema „Selbstwertgefühl“ anzugehen. Ich frage sie, was sie über sich selbst beim Thema „Selbstwert“ denkt und sie entgegnet: „Ich bin nicht gut genug.“ Ich frage sie, was sie denn lieber glauben würde, und sie antwortet: „Ich bin wertvoll.“ Ich frage sie, wo sie ihren positiven Satz auf einer Skala von 1 bis 7 einordnen würde. „Bei 3“, ist die Antwort.

Nun testen die verschiedenen Emotionen im Zusammenhang mit dem Selbstwert-Thema. Bei „Hilflosigkeit“ und „Scham“ kann Christina die Finger nicht mehr zusammenhalten. Beim Testen unterschiedlicher Kontexte landen wir bei einer Szene, die sich oft in ihrem Leben wiederholt hat, wie sie erzählt: „Wir haben uns im Fernsehen oft Tennis-Matches angesehen. Dann hat mein Stiefvater mich immer mit den schönen Tennisspielerinnen verglichen und gesagt, dass meine Beine viel zu dick wären, dass ich unbedingt abnehmen müsse. Auch meine roten Haare seien furchtbar, im Gegensatz zu den schönen schwarzen Locken meiner Mutter.“ Wir bewinken diese Erinnerung und wieder fühlt sich Christina danach sehr erleichtert und sagt: „Ich bin jetzt ganz ruhig.“ Auf der Skala rutscht ihr Glaubenssatz „Ich bin wertvoll“ hoch auf 4.

Es gibt also noch etwas zu tun und ich fordere sie auf, mit mir weitere Erinnerungen oder Gedanken zu finden, die sie hemmen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu haben. Beim Testen stoßen wir auf ein großes Gefühl der Hilflosigkeit, wenn sie sich generell an ihre Kindheit erinnert, und so bewinken wir in einem weiteren Set dieses „beengende und drückende“ Gefühl, das von roten Flecken im Gesicht und am Hals begleitet ist. Sofort erfolgt ein eklatanter Physiologiewechsel: Die Gesichtszüge entspannen sich deutlich und die Haut hat wieder eine gleichmäßige Farbe. Es folgt eine schweigsame Minute der Reorganisation und Erholung und danach sagt Christina: „Ich muss meine Kindheit loslassen.“ Hierbei kommen ihr jedoch wieder die Tränen und deswegen geht es weiter mit einem Set, das die mit dem Loslassen einhergehende Traurigkeit bewinkt. Und während ich winke, versiegen die Tränen. Sie strahlt schließlich über das ganze Gesicht und sagt: „Das geht, ich lasse das alles los. Das ist, als ob es langsam in einem Körbchen auf der Düssel (Nebenfluss des Rheins bei Düsseldorf) davonschwimmt, und das ist gut so. Ich bin jetzt stark.“

Einige Wochen später frage ich sie in einem Follow-up-Gespräch, wie sie sich jetzt in ihrer Partnerschaft fühlt: Das Ergebnis ist und bleibt positiv. Ich selbst denke an das Körbchen auf der Düssel und sage mir „Und sie lebten glücklich und zufrieden ...“