



DER BÖSE BLICK

Ein Coachingprotokoll.

VON GABRIELE LÖNNE

„Hallo Frau X, kommen Sie schnell ins Haus! Das Wetter ist ja schrecklich heute!“ sage ich zur Klientin. Sie betritt den Flur vor meiner Praxis und schält sich aus ihrem dicken Mantel. Sie ist klein und zierlich und wirkt ausgesprochen unsicher auf den Beinen.

Ich kenne sie schon länger. Wir haben bereits mehrere Male zusammengearbeitet. Nachdem wir uns gemütlich hingesetzt haben und der heiße Cappuccino auf dem Tisch steht, frage ich sie, wie es ihr geht. Sie hatte mir nämlich am Telefon von einem Unfall mit ihrem Pferd berichtet, bei dem sie einen schmerzhaften Steißbeinbruch erlitt.

Frau X: Es geht, es muss gehen! Der Rücken schmerzt immer noch, aber

die Ärzte haben gesagt, ich soll mich so viel wie möglich bewegen und nicht dauernd liegen.

Coach nickt: Das kann ich mir vorstellen! Zu lange liegen soll sehr ungünstig für den Bewegungsapparat sein.

Frau X: Ja, deswegen wollte ich ja auch wieder mit meinem Dr. Hu arbeiten.

Coach: Wer ist Dr. Hu? Ein Therapeut oder ein Arzt?

Frau X lächelt: Nein, das ist mein heiß geliebter Hengst, den ich mir vor sieben Jahren zu Weihnachten geschenkt habe.

Coach beeindruckt: Klasse, das hört sich toll an! Aber – hatten Sie nicht den Unfall mit einem Pferd?

Frau X: Ja, das war Dr. Hu!

Coach: Wie ist das passiert?

Frau X: Mich hat beim Reiten auf einem Wirtschaftsweg ganz plötzlich

ein großes Motorrad überholt und in dem Augenblick eine Fehlzündung gehabt. Dr. Hu hat sich fürchterlich erschrocken. Er bäumte sich auf und stieg dann mit den Vorderhufen nach oben. Dabei bin ich vom Pferd gestürzt und kam auch noch unter die Hufe.

Coach: Ach, du lieber Gott! Und dabei haben Sie sich das Steißbein gebrochen?

Frau X: Ja, und etliche Prellungen und Abschürfungen erlitten. Frau X lächelt gequält, richtet sich im Sessel auf und streicht über ihren Rücken.

Coach: Mit anderen Worten – Sie möchten heute den Unfall mit mir bearbeiten?

Frau X: Nein, eigentlich nicht. Ich glaube nicht, dass ich damit ein Problem habe ...

Coach: ... aber?

Ich habe auf einmal Angst vor Pferden!

Frau X: Seit dem Tag gibt es eine andere Baustelle!

Coach: In welcher Situation? Mit wem? Und wie?

Frau X: Also, ich habe zwei Hunde und Dr. Hu. Die Hunde gehorchen mir aufs Wort – schon immer! Dr. Hu auch – allerdings nicht mehr nach dem Unfall! Und ganz ehrlich, Frau Lönne, Ich habe es noch niemandem gesagt, ich habe auf einmal Angst vor Pferden! Ich kriege zu viel, wenn ich nur in den Stall muss! Stellen Sie sich vor, ich kann mein Pferd nicht mehr selbst versorgen, weil allein der Anblick der großen Augen mir Schweißperlen auf die Stirn treibt.

Ein paar Tränen stehlen sich aus den Augen der Klientin.

Coach: Wie haben Sie das im Augenblick organisiert? Dr. Hu muss doch versorgt und bewegt werden.

Frau X tupft mit einem bunten Schmetterlingstaschentuch die Tränen von ihrem Gesicht: Ach, ich habe noch Glück gehabt. Kurz nach dem Unfall hat eine Studentin angefragt, ob sie im Stall etwas aushelfen kann, und da ich damals auf ärztlichen Rat hin noch nicht in den Stall sollte beziehungsweise reiten durfte, habe ich sofort zugegriffen und sie als Aushilfe eingestellt.

Coach: Klappt das gut? Kommt sie gut mit Dr. Hu zurecht?

Frau X: Ja, Frau Lönne, aber jetzt möchte ich meinen geliebten Hengst selbst pflegen und reiten. Und das geht nicht!

Die Klientin schluchzt.

Coach beruhigend: Dann werden wir jetzt ermitteln, was da in Ihnen los ist, wenn Sie an Stall, Pferde, Reiten denken. Zuerst möchte ich jedoch, wenn Sie einverstanden sind, den Unfall abklären und bei Bedarf nachbearbeiten. Ist das okay für Sie?

Die Klientin nickt.

Coach: Zunächst möchte ich mit dem O-Ringtest, den Sie ja schon aus unseren Sitzungen kennen, Vorkommnisse, Wahrnehmungen und Konsequenzen aus dem Unfallgeschehen testen und bearbeiten.

Frau X: Okay, Frau Lönne.

Wir testen, was ihr Stress bereitet: den Tag des Unfalls, das Datum des Tages, die Uhrzeit, das Geräusch des Motorrads, das Motorrad an sich, den Fahrer, das plötzliche Aufsteigen von Dr. Hu, den Sturz von Frau X, die Verletzung des Steißbeins, die Einlieferung ins Krankenhaus, die Ärzte, die Behandlung ... Und wir finden Wut und Empörung auf den Motorradfahrer. Überraschung und Hilflosigkeit beim Steigen von Dr. Hu. Angst, Verwirrung, Verwirrung beim Sturz, Entsetzen beim Krachen des Knochens. Situationen im Krankenhaus, mit den Ärzten und die Behandlung ... sind in Ordnung! Das heißt, der Ring, den sie zwischen Zeigefinger und Daumen bildet, hält fest.

Dann testen wir die heutige Situation und finden Stress beim Aufenthalt im Stall und beim Umgang mit Pferden allgemein, und dann, ganz besonders, beim Kontakt mit Dr. Hu. Wir testen ferner, ob es okay ist, wenn wir mit dem Problem Dr. Hu anfangen. Ich vermute, dass hier die Wurzel des Übels liegt.

Coach: Frau X, Dr. Hu macht Ihnen Stress!

Der Ring zwischen Daumen und Zeigefinger öffnet sich, und das ist ein Zeichen für den Stress. Wir testen nacheinander, aus welcher Zeit der Stress kommt. Als wir bei der Vergangenheit sind, öffnet sich der Ring wieder. Wir präzisieren in Zehnjahresschritten das Alter. Bis zu einem Alter von zehn Jahren bleibt der Test stark. Bei einem Alter von unter zehn Jahren geht der Ring auf.

Die Klientin verzieht das Gesicht und zeigt ausgeprägte Stresssymptome: eine gequälte Mimik, verkrampfte Körperhaltung, brüchige Stimme.

Coach: Ist Ihnen im Augenblick etwas dazu eingefallen?

Frau X nickt: Ja, ich war mit neun Jahren bei einer Pflegefamilie auf dem

Bauernhof, weil meine Eltern einen schweren Verkehrsunfall hatten und mich mehrere Monate nicht versorgen konnten.

Coach: Okay, dann testen wir doch einfach mal!

Der Test bestätigt eindeutig, dass es ein Ereignis im Alter von neun Jahren gegeben haben muss. Und dass dieses Ereignis mit Emotionen verbunden war, die durch den aktuellen Reitunfall aktiviert wurden.

Frau X wirkt extrem angespannt. Ich teste weiter, wo das Ereignis stattfand: in der Familie, Schule, Nachbarschaft, unter Freunden ... Alles testet stark! Wir testen weiter: im persönlichen Umfeld, im weiteren Bekanntenkreis, mit Fremden ...

Nur das persönliche Umfeld bereitet Stress.

Coach: Das persönliche Umfeld hatte mit dem Unfall der Eltern zu tun, mit Ereignissen in der Schule, mit Freunden ...

Unfall der Eltern testet schwach! Frau X runzelt die Stirn, ist voll konzentriert. Das Testen geht weiter: Es hatte direkt mit dem Unfall zu tun, mit dem Krankenhaus, mit den Konsequenzen ...

Konsequenzen testen schwach! Frau X schaut auf: „Kann das sein, das da irgendetwas mit der Pflegefamilie war?“ Ich nicke und teste weiter: Es hat mit der Pflegefamilie zu tun, mit dem Bauernhaus, mit irgendetwas auf dem Bauernhof ...

Irgendetwas auf dem Bauernhof testet schwach. Doch was? Wir testen: Es ist das Bauernhaus, es sind die Bewohner, es ist die Wohnungseinrichtung, das Zimmer für die kleine Anke – so heißt die Klientin. Ich benutze den Vornamen jetzt, weil meine Intuition mir sagt, dass wir dem Ziel immer näher kommen. All dies verursacht ihr offenkundig keinen Stress.

Frau X: Und jetzt? ▶

Ich „konserviere“ die guten Gefühle durch das „Einweben“. Die Klientin folgt mit großen Augen.

Ich nehme ihre Hand mit einer streichelnden Bewegung: „Wir haben so viele Möglichkeiten, die uns zum Ziel führen! Der Stress wurde ausgelöst durch die Fahrzeuge, die Maschinen, die Tiere ...“

Tiere testen schwach!

Bei der Klientin weiten sich plötzlich die Augen.

Frau X: Frau Lönne, da war was! Ich bin irgendwann einmal gestolpert und gestürzt!

Coach: Der Stress heute mit Stall, Pferden und Dr. Hu hat zu tun mit einem Ereignis im Alter von neun Jahren im Stall, auf der Weide, auf dem Hof ...

Bei dem Begriff „Stall“ geht der Ring zwischen Daumen und Zeigefinger auf.

Frau X mit einem Aufschrei: Der PUTER! Frau Lönne, ich bin im Stall gestürzt und lag im Heu zwischen den Putern. Das war schrecklich!

Sie fängt an zu weinen. Ich nehme zielstrebig die Hand der Klientin und teste ungerührt weiter: Es war der Sturz, das Heu, die Puter ... Testet alles stark.

Frau X schüttelt den Kopf.

Coach: Es war etwas mit EINEM Puter.

Das macht Stress!

Coach: Der Puter hat Sie angegriffen? Frau X schüttelt wieder den Kopf.

Coach: Es war etwas, was der Puter getan hat.

Der Test darauf ist wirklich schwach. Ich gehe sofort weiter: Er hat Anke berührt, verletzt, getreten ...

Testet alles stark.

Coach zügig: Es war etwas mit dem Schnabel, mit dem Kopf, mit den Füßen, mit den Federn, mit den Augen ... Augen testen schwach.

Coach: Es waren die Augen, er hat Anke angeschaut, es war ein böser Blick ...

Auch hier ist das Testergebnis schwach! In der Folge testen wir die Emotionen, die im Zusammenhang mit dem bösen Blick bei dem Sturz von Anke ausgelöst worden waren: Angst, Ekel, Hilflosigkeit, Scham, Entwürdigung, Hass, Verzweiflung. Und wir können sie alle mit Winksets bearbeiten. Zum Schluss teste ich noch einmal: Der Stall ist in Ordnung, der Sturz ist bearbeitet, der Blick des Puters ist jetzt okay!

Frau X richtet sich auf und dehnt ihren Rücken: „Frau Lönne, mir ist gerade ein warmer Schauer über den ganzen Körper gelaufen.“ Sie atmet einmal tief durch: „Was für ein herrliches Gefühl!“

Coach nimmt ihre Hand und Frau X bildet sofort den O-Ring zwischen Daumen und Zeigefinger: Dr. Hu ist jetzt ganz okay. Anke geht mit Vergnügen in den Stall. Sie sattelt Dr. Hu und trainiert mit ihm!

Alle Feststellungen halten! Sie bereiten keinen Stress mehr. Frau X strahlt über das ganze Gesicht.

Coach: Schließen Sie jetzt bitte einmal ihre Augen! Denken Sie an einen wunderbaren Ausritt mit Dr. Hu! *Flüsternd:* Anke, sieh die wunderschöne Fellfarbe und die wunderbaren großen Augen, hör das Getrappel der Hufe, riech das warme Fell, fühl den herrlich warmen Rücken, der sich gleichmäßig bewegt. Genieß es. JETZT!

Schweigen.

Coach: Anke, nun öffne die Augen und folge meinen Fingern.

Ich „konserviere“ die guten Gefühle durch das „Einweben“, indem ich

meine Hand in einer fließenden Bewegung ganz langsam vor den Augen der Klientin von links unten schräg nach oben rechts führe, dann nach oben links, dann nach unten rechts, dann weiter nach unten links und wieder in die Mitte. Die Klientin folgt mit großen Augen.

Coach: Ah, das ist gut, das tut ja so gut, ja, halt es fest, dieses wunderbare Gefühl, damit du es jederzeit wiederholen kannst!

Ich lasse meine Hand sinken. Frau X wirkt verträumt, lächelt verklärt, ist vollkommen kongruent.

Coach: Na, dann bleibt mir jetzt nur noch, Ihnen viel Vergnügen beim Training mit Dr. Hu zu wünschen! ◀◀



Zur Autorin

Gabriele Lönne

Master Coach DVNLP,
Heilpraktikerin (Psych.),
Dozentin an der Hochschule für Gesundheit und Sport, München,
wingwave Lehrtrainerin.

www.loenne.info