

Dornröschen

von Gabriele Lönne

„Ich möchte nichts machen müssen.“ –
Mit Lapislazuli und Tschaikowski gegen Essstörungen und Waschzwang. Ein Coachingprotokoll.

„Frau Lönne, ich bin verzweifelt! Meine Tochter will auf keinen Fall noch einmal zum Psychiater gehen, sie ist heute aus der Behandlung geflüchtet ...!“

So fängt das Telefonat mit Frau F. an. Sie berichtet mir, dass Sarah, ihre siebzehnjährige Tochter, seit langem viel zu wenig isst und trinkt und sich abends vor dem Zubettgehen stundenlang Hände und Arme zwanghaft wäscht. Sie hat erhebliches Untergewicht und ihre Haut ist schlimm beschädigt. Bemühungen, sie zum ausreichenden Essen und Trinken zu bewegen und ihr das exzessive Händewaschen abzugewöhnen, scheiterten bisher. Sarah wehrt sich mittlerweile gegen alle Therapieversuche und verweigert sich jeglichem Kontakt zu Ärzten und Kliniken. Sie hat auf stur geschaltet.

Die Mutter entdeckte bei Recherchen im Internet meine Homepage und konnte ihre Tochter dazu bewegen, sich den Film zu Ängsten und Zwängen anzuschauen. Sarah hat sich interessiert gezeigt, lehnt aber nach wie vor eine Therapie ab. Ich schlage einen gemeinsamen Termin zum Kennenlernen vor. Die Mutter nimmt den Vorschlag begeistert an. Sarah möchte dabei sein, allerdings unter der Bedingung, „nichts machen zu müssen“.

C: Hallo, Frau F., hallo Sarah, wie schön, Sie kennenzulernen. Hatten Sie eine gute Fahrt? Ist das Hotel in Ordnung?
Frau F: Ja, danke. Wir sind gut durchgekommen. Tja, und jetzt sind wir hier...

Sie schaut ihre Tochter an, die sich mit gesenktem Kopf den Blicken entziehen will.

Ich beachte Sarah nicht weiter und bitte beide in meine Praxis. Frau F. sieht sich neugierig um, Sarah hält weiterhin den Blick auf den Boden gesenkt.

C: Sie haben jetzt bestimmt richtig Durst. Darf ich Ihnen etwas zum Trinken anbieten? Kaffee, Tee, Apfelsaft, Orangensaft?

Frau F. und ich entscheiden uns für Mineralwasser, Sarahs Blick ist immer noch auf den Boden geheftet.

C: Also, Frau F., um was es geht, wissen wir ja alle. *(Keine Reaktion bei Sarah.)* Daher würde ich Ihnen gern zeigen, was Coaching bedeutet, wie ich arbeite und was wir erreichen können. Sind Sie damit einverstanden?

Frau F. rutscht auf ihrem Stuhl hin und her: Ja, gern, Frau Lönne. *Sie schielt zu ihrer Tochter hin.*

C: Schau'n Sie mal. *Ich öffne einen großen Handkoffer.* Das ist ein Teil meiner „Ausrüstung“.

Frau F. wirkt sehr interessiert und betrachtet den Inhalt des Koffers: Wozu benötigen Sie das alles?

C: Nun, im Coaching ist es manchmal sinnvoll, etwas bildlich darzustellen – zu visualisieren. Sehen Sie hier, zum Beispiel diese Blätter.

Frau F. skeptisch: Ja, die sehen teilweise lustig aus, aber was soll das?

C: Stellen Sie sich vor, ich gebe meinen Klienten immer Zeichnungen und Bilder zur Erinnerung an ihr Coaching mit. Die Veränderung, die wir bei ihnen in unserer Sitzung angestoßen haben, soll über die bildliche Darstellung weiter in Gang gehalten werden. Ich biete den Klienten an, die Blätter mit nach Hause zu nehmen, um sie in Flur, Küche oder Arbeitszimmer anzupinnen. Wichtig dabei ist, dass sie sie ständig im alltäglichen Geschehen beim Vorbeigehen sehen können und die Erinnerung dabei wieder aufblitzt. Meine Klienten sind immer sehr überrascht und nehmen die Blätter dann mit Vergnügen an.

Frau F: Aha! Warum?

C: Zum Beispiel als Blickfänger zur ständigen Erinnerung und Motivation.

Frau F. verblüfft: Aha.

C: Sehen Sie sich dieses Blatt an! Donald Duck ist in Topstimmung! Und was ist der Grund? Schau'n Sie. *Ich lese vor, was auf dem Blatt zu dem Comic steht:* „The **Best of Past** is that's gone. The **Best of Future** is that's yet to come. The **Best of Present** is that's right here **now!**“ Dieser gutgelaunte Donald Duck hat die Vergangenheit hinter sich gelassen, er freut sich auf die Zukunft und erlebt eine vergnügliche Gegenwart. Nehmen Sie das Bild mit nach Hause, wenn Sie mögen. Es wird Sie an Ihren Besuch bei mir erinnern.

Frau F. nimmt das Blatt ganz langsam aus dem Koffer und betrachtet es gedankenverloren. Ich nehme aus dem Augenwinkel eine Bewegung bei Sarah wahr, beachte sie jedoch absichtlich immer noch nicht.

C: Und jetzt zeige ich Ihnen meinen herrlichen Zoo! Tata – tata! Darf ich vorstellen ...

Frau F. richtet ihren Blick auf die bunte Sammlung großer und kleiner Stofftiere, die so arrangiert ist, als würden die knuffigen „Monster“ miteinander spielen.

Frau F. lächelt zum ersten Mal: Ach, sind die schön! Sie sind sicher für die Kinder gedacht, mit denen Sie arbeiten?

C schüttelt den Kopf: Nein, sie sind ebenfalls für Erwachsene, denn die waren ja auch mal Kinder!

Ich spüre wieder eine Bewegung bei Sarah, diesmal in meine Richtung.

C: Frau F., ist es für Sie okay, wenn ich Ihnen ein Tier genauer zeige?

Frau F.: Ja, klar! Welches denn?

C: Nehmen wir zum Beispiel diese Maus hier...

Frau F. strahlt: Ach, ist die niedlich!



C: Oh, oh, Frau F., wenn Sie wüssten. Es gibt Klienten, die am liebsten aus dem Zimmer flüchten würden, wenn sie sie nur ansehen ...! Und was die Maus alles kann! Schau'n Sie mal, (*ich stecke meine Hand in die Stoffmaus*) sie kann sogar mit ihren Pfoten Beifall klatschen, sich verbeugen und mit dem Kopf ein Ja, ein Nein, ein Vielleicht zeigen!



Wir schmunzeln uns beide an. Ich wende mich zum ersten Mal direkt an Sarah und sehe in ihren Augen Interesse aufblitzen. Ihr Mund zeigt die Andeutung eines Lächelns.

C: Sehen Sie, diese vergnügliche Maus assistiert mir beim Coaching. Wenn die Klienten ihre Tierphobie überwunden haben, kommt sie als „Special Agent“ zum Einsatz, um das Ergebnis des Coachings, die erfolgreiche Bewältigung ihrer Angst, für die Klienten sicht- und fühlbar zu machen. Sarah setzt sich plötzlich auf und sieht mich an.

C: Haben Sie eine Frage dazu, Sarah?

Sarah: Und was ist das? *Sie deutet auf die Sammlung glänzender Natursteine, die uns in den schönsten Farben anblitzen.*

C: Das sind ganz besondere Steine zum Wärmen und Lieben ...

Sarah wird rot und schluckt.

C: Mögen Sie sich einen schönen Stein zur Erinnerung aussuchen?

Frau F. ist mucksmäuschenstill und schaut auf ihre Tochter. Fast hält sie den Atem an.

Sarah zögert und lässt ihren Blick langsam über die Steine im Korb gleiten.

C: Was wäre denn so Ihre Lieblingsfarbe? Und ... was würden Sie gern anfühlen – vielleicht etwas Glattes? Oder lieber etwas Samtiges? Und – welche Größe wäre denn schön für Sie?

Sarahs Blick hält an.

C: Nehmen Sie ihn, wenn Sie das Gefühl haben, ein bestimmter Stein schaut Sie an. Es ist Ihr Stein! Er hat auf Sie gewartet!

Sarah streckt ihre Hand aus. Die hässlichen Verletzungen auf Händen und Armen sind nicht zu übersehen. Sie nimmt sich einen wunderschönen tiefblauen Lapislazuli. Sie schaut ihn zunächst konzentriert an und schließt dann ihre Hand ganz fest um ihn.

C: Ach, das ist ein herrlicher Stein! Ein Lapislazuli! Wussten Sie, dass die blauen Lapislazuli im Mittelalter die kostbare Grundlage für die Farbe Blau waren? Und dass die Seidenstraße zwischen Ägypten und Afghanistan Lapislazulistraße genannt wurde? Und dass in einem der prächtigsten Kalender der damaligen Zeit ein Herzog

am englischen Hof seinen pompösen Mantel für das Januarblatt ausschließlich in dem leuchtenden Lapislazuliblau hatte malen lassen? Und ist der Januar nicht auch Ihr Geburtsmonat?



Sarah schaut mich an und lächelt. Sie lächelt! Es ist ganz still im Raum. Ich warte einen Augenblick, dann wende ich mich Frau F. zu.

C in geschäftsmäßigem Ton: Okay! Frau F., Sarah, herzlichen Dank für Ihren Besuch, Sie haben mich und meine Praxis schnuppern können und ich hoffe, es hat Ihnen gefallen. Hat mich gefreut, Sie kennenzulernen. Wenn Sie noch eine Frage haben oder einen Coachingtermin wünschen, melden Sie sich per Mail oder Anruf. Ich bin nach Absprache immer für Sie da!

Frau F. und Sarah blicken überrascht, schockiert.

Frau F. *stotternd:* Ja, aber ...

C: Nun, Sie wollten doch ein Kennenlernen mit Nichtstun, oder? Bitte sorgen Sie sich nicht um ein Honorar. Nichtstun wird von mir nicht in Rechnung gestellt!

Ich stehe von meinem Stuhl auf und tue so, als ob ich Sarah die Hand reichen wollte.

Sarah wirkt entsetzt. Sie ist kurz davor, zu weinen.

C Sarah zugewandt: Oder sollten wir vielleicht doch schon ein kleines bisschen zusammen arbeiten? Nur soweit, wie wir wollen oder können? Ich hätte noch etwas Luft bis zum nächsten Klienten. Aber natürlich nur, wenn Sie mögen ...

Sarah nickt. Frau F. strahlt. Ich complimentiere Frau F. mit dem Hinweis auf ein tolles Café in der Nähe aus meiner Praxis hinaus und wende mich wieder Sarah zu.



PS: Zunächst habe ich mit Sarah einen ganz besonderen „Moment of Excellence“ unter Einbeziehung des bereits vorbereiteten haptischen Ankers „Lapislazuli“ erarbeitet und dabei erfahren, dass sie gerade für das Ballett „Dornröschen“ im Staatstheater übt.

Im Folgenden haben wir Magersucht und Waschzwang mit wingwave bearbeitet. Die Magersucht hatte ihre Wurzel im Alter von vier Jahren. Die Mutter hatte gegen Sarah Zwang ausgeübt, damit sie mehr aß. Auch den Waschzwang konnten wir neutralisieren. Er war durch heftige Emotionen aufgrund rigider Sauberkeitserziehung im Alter von zwei Jahren entstanden.

Wir stabilisierten die Ergebnisse mit einer tiefen Hypnose, begleitet von Sarahs Dornröschen-Musik. Ich verwob die günstigen Emotionen beim Tanzen mit Tschaikowskis herrlichem Dornröschenwalzer. Und ich verknüpfte dies mit dem Vorgang des Zubettgehens, damit sie unbeschwert einschlafen kann. Außerdem soll sie die wingwave-Musik zur bilateralen Hemisphärenstimulation nutzen. Sie kann den wingwave-Grundrhythmus auch in ihre Lieblingsmusik integrieren.

Zehn Tage nach dieser Sitzung erschien Sarah zur Kontrolle bei mir. Ihre Hände und Arme waren abgeschwollen und die Haut dort nicht mehr wund, sondern geschlossen und reizlos. Sie freute sich riesig auf ihren Auftritt als „Dornröschen“. Bei dieser Gelegenheit haben wir noch das heftige Lampenfieber bearbeitet, das sie sonst vor jedem Auftritt quälte. Wurzel allen Übels war hier eine misslungene Turnübung in der Schule. Sie war im Alter von 12 Jahren vom Barren gestürzt und in ihrer Erinnerung hatte sie sich damals zum Gespött der ganzen Klasse gemacht und obendrein noch ihre Freundin verloren.



Gabriele Lönne, Master Coach (DVNLP), Heilpraktikerin (Psych), Dozentin an der Hochschule für Gesundheit und Sport, München, European Medical School Oldenburg.
Website: www.loenne.info