

Praxisbeispiel Psychotherapie Jugendliche

Tilman Rentel

Linda (fünfzehn Jahre) „rote Knete in der Mitte“

Linda meldet sich nach einiger Zeit wieder in der Praxis und berichtet vor Weihnachten sei alles zuviel gewesen, sie sei oft erkältet gewesen, habe viel Kopfschmerzen gehabt und Stress, Druck in der Schule und Streit zuhause. Sie sei wie in einem Loch gewesen und empfinde wieder mehr Unsicherheit und Verwirrtheit, daher habe sie sich noch einmal gemeldet. Auf die Frage, was sie bräuchte antwortet sie:

Linda: Selbstsicherheit und Stärke.

Therapeut: Was wäre das für eine Selbstsicherheit und Stärke?

Linda: Man würde sie an der Ausstrahlung erkennen.

Therapeut: Was für eine Ausstrahlung?

Linda: Zum Beispiel würde man aufrechter stehen.

Therapeut: Was noch?

Linda: Die Beine wären gerade und der Kopf oben.

Therapeut: Der Kopf oben?

Linda: Ja, wenn man unsicher ist guckt man so nach unten und der Kopf hängt runter und wenn man selbstsicherer ist dann ist das anders, dann schaut man mehr geradeheraus und blickt umher.

Therapeut: Was ist da noch anders, wenn man selbstsicherer ist?

Linda: Man atmet tiefer und ruhiger.

Therapeut: Wo ist diese Ruhe?

Linda: Innen im Körper. Da ist dann auch die Stärke.

Therapeut: Wo ungefähr?

Linda: So in der Mitte vom Brustkorb. (deutet aufs Brustbein)

Therapeut: Wie ist das in der Mitte dort (deutet auf dieselbe Stelle bei der Patientin)

Linda: Rund.

Therapeut: Wie groß etwa?

Linda: (Deutet mit den Händen die Größe an) Aber nicht ganz rund, sondern das hat so Ausbeulungen.

Therapeut: Wie kann man sich das bildlich vorstellen?

Linda: Das ist so wie eine Knete, die ist außen schon hart ist, aber auch irgendwie flexibel.

Therapeut: Ist da noch etwas zu dieser Knete, die hart und etwas flexibel ist?

Linda: Ja die ist rot und innen hat sie einen weichen Kern.

Therapeut: Und was geschieht dann?

Linda: Diese rote Knetmasse strahlt aus in Arme und Beine und in den Kopf?

Therapeut: In den Kopf?

Linda: Ja die Gedanken sind dann auch anders, man ist nicht so (macht mit den Händen sich verschließende Gesten vorm Gesicht) sondern irgendwie sicherer und freier.

Therapeut: Wie kann ich mir das vorstellen?

Linda: Das ist auch so wie eine runde weiche Form im Kopf?

Therapeut: Wie ist diese Form?

Linda: Die ist auch rot und die hat Verbindungen nach außen.

Therapeut: Und dann?

Linda: Dann bin ich glücklicher, und auch leidenschaftlicher.

Therapeut: Was ist das für eine Art von glücklicher und leidenschaftlicher?

Linda: Na, die Augen lachen und der Mund auch und innen ist eine große Erleichterung?

Therapeut: Wo ist diese große Erleichterung innen?
Linda: Im ganzen Körper, die ist so groß wie der ganze Körper.
Therapeut: Und wie kann ich mir diese Erleichterung vorstellen?
Linda: Die ist bunt, ganz viele Farben und die strahlt auch nach allen Seiten aus.

Das Angebot dieses innere Bild von Selbstsicherheit zu malen nimmt die Jugendliche gerne an und malt ein Bild. Man sieht, wie sie beim Malen den Prozess des Gesprächs noch mal nachvollzieht. Als sie fertig ist betrachtet sie das Bild.

Therapeut: Was geschieht jetzt?
Linda: Es fühlt sich gut an das auszumalen. Ich habe mir früher schon manchmal ganz genau ausgemalt, was ich später mal erreichen will, z.B. habe ich schon immer davon geträumt in Berlin zu wohnen, so in einer WG, das hat mich dann voll aufgebaut. Jetzt nach dem Ausmalen von der Selbstsicherheit kann ich die auch viel mehr spüren und die Stärke und die Leichtigkeit bewegt mich.
Therapeut: Was für eine Bewegung ist das?
Linda: Die Patientin dreht sich mit ausgebreiteten Armen hin und her und lacht dabei.