



Fallbeispiel 2:

Psychotherapietrajekt als Krisenintervention bei drohendem Burn Out Mein Therapie-Protokoll

der wichtigsten Erfahrungen in den Stunden mit Ulrike und Resi (eine Burn Out Klientin Marianne hat Ihre Erfahrungen aufgeschrieben und mir am Ende der Therapie zur Verfügung gestellt)

27 Mai

Das ist meine erste Therapieeinheit mit Resi. Resi empfinde ich als ein sehr schönes Pferd. Sie schreitet mit viel Energie und es macht Freude mit ihr zusammen zu gehen. Plötzlich bleibt Resi stehen gerade als ich mich gefragt hatte ob sie das überhaupt schön findet Darauf hatte sie reagiert. Es ist wunderbar dies zu erleben. Resi trägt mich und das ist eine sehr schöne Erfahrung und Bewusstwerdung. Ulrike lässt mich die Auswirkungen verschiedener Haltungen fühlen. Einfach entspannt vom Pferd mitgenommen werden (das gibt ein Gefühl als ob man im Raum aufgeht, nicht mehr da ist) oder gerade aufgerichtet (voll anwesend stabil und stark) Am Ende fühle ich mich wie nach einem Traum und ich verspüre ein angenehmes aktives Gefühl in meinem Körper. Es hat sich sehr viel in dieser Stunde abgespielt und Ulrike hat mir geholfen was ich erlebt habe in Worte zu fassen, stellte Fragen und half mir das was sich abspielte zu erfassen.

3 Juni

Mich zusammen mit Resi sich an de Longe zu bewegen kam mir schon viel bekannter und vertrauter vor als das letzte Mal Nach dem Aufsteigen saß ich sofort gerade aufgerichtet auf Resi, wollte das sofort. Op Resi – ging direkt rechtop zittern, wilde ik graag. Ulrike: Das möchtest Du gerne – was bedeutet das für Dich?“ Ich möchte gerne lernen um “Da zu sein”. Was für eine Stimme flüstert Dir das ein? Als wir diese Stimmen fanden und ihr einen Namen gebe konnten verwirrte mich das erst und ich wurde sehr emotionell. Damit haben wir eine Übung angeschlossen in der wir “Unterstützung im Rücken“ entwickelt haben, ein Stück eines Idealen Vater nachempfunden. Ich kann nicht mehr genau umschreiben wie sich das genau abgespielt hat, aber wenn ich nun wieder daran denke, dann kommt das Gefühl wieder zurück. Nachher war ich Resi sehr dankbar, hätte sie küssen können.

10 Juni

Heute wollte ich gerne herausfinden wie es sich anfühlt , was ich auf einem Photo gesehen hatte nämlich hintenüber auf dem Pferd zu liegen. Erst war ich voll Spannung und versuchte mich krampf haft im Gleichgewicht zu halten, nachher konnte ich mich entspannen und mich einfach tragen lassen.

Sich mit geschlossenen Augen mitnehmen zu lassen, das fühlte ich fantastisch an, so zart, stark und stabil getragen zu werden. Sich nach so einem intensiven Erlebnis von Resi verabschieden – wie möchtest Du das machen? Fragte mich Ulrike. Das fand ich tatsächlich nicht leicht. Ich bin zusammen mit Resi noch eine Runde durchs Viereck gegangen und das fühlte sich stimmig an.

17 Juni

Thema: meine Traurigkeit, die wie ein schwarzer Berg auf mir sitzt. Ulrike: gib Deinem Gefühl eine Stimme, mache es zu einer Person. „Die Person zeigt auf mich mit einem beschuldigenden Finger, da ist die schon wieder....ich will am liebsten vor ihr weglaufen.....“ Für Unterstützung sorgen, sich jemanden vorstellen, der diese Person (Stimme) zurechtweist. Das half mir und erleichterte mich, gab mir mehr Platz. Aber nicht genug, ich habe immer das Gefühl gehabt festgehalten werden zu wollen. Wie alt bin ich jetzt? 4, 5 Jahre. Resi kann mich zwar nicht festhalten und ich bin nicht mehr 4,5 Jahre alt! Was kann Resi dann aber schon für mich tun? Mich tragen, und das tut sie, ich kann es tief in meinem Körper fühlen.

23 Juni

Ich habe kein Thema, fühle mich müde und einfach „down“. ich würde einfach gerne wissen was Freude ist, was Genießen bedeutet. Ich fühle mich einfach nur voll Spannung. Ulrike: Der Spannung eine Stimme geben? Die Stimme sagt: Komm komm! Mach mach! Stell Dich nicht an! Die stützende Figur braucht nichts zu sagen, sie muss nur da sein, es muss sie nur geben. Das geschah einfach, ich konnte es fühlen. Es entstand ein Gefühl von Kraft in mir – ich wollte traben mit Resi! Ulrike erklärte mir, wie ich dafür auf Resi sitzen musste und es gelang mir. Kurz jedenfalls.... Dann begann ich zu rutschen Ulrike fragte mich, ob ich mit dem Traben auf hören wollte und dickköpfig sagte ich: „weitermachen“ Schließlich mussten wir doch schnell auf hören sonst wäre ich herunter geglitten. Ulrike beschrieb



HippoCampus

Instituut voor Equithérapie en Hippische Sportpsychologie

trocken was da geschehen war.nicht um Hilfe bitten, weitermachen ... Das kenne ich von mir. Nachher ruhig mit Resi Schritt gehen, ich wollte sie nur spüren und mich entspannen, die Spannung von mir abgleiten lassen. Resi begann mit dem Kopf nach unten zu schnauben und zu prusten (sie war auch vollständig entspannt).

1 juli

Letzte Woche habe ich Ulrike eine Mail geschickt und sie gebeten eine Pause zu machen. Jedes Mal erlebe ich während der Sitzungen so intensive Gefühle. Ulrike möchte das erst mit mir persönlich besprechen und ich erkenne, dass ich versuche meinen Schmerzen/ Gefühlen des Schmerzes aus dem Weg zu gehen. Und dass es wichtig ist weiter zu machen. Ulrike: die (emotionellen) Muskelschmerzen aus Übersäuerung, die gehören mit dazu. Ich merke dass ich Resi immer lieber finde, in dem Sinn, dass ich mir immer mehr bewusst werde, wie einfühlsam und zart ein so großes, mächtiges Tier sein kann. Heute mit Resi Schritt gehen, die Welt sieht von ihrem Rücken aus anders aus als von unten. Das wiegende Bewegen ihres Rückens, man sieht mehrere Dinge zugleich. Ich empfinde die Bewegung, das Gewiegt Werden immer wieder als ungemein angenehm, es erweckt Gefühle in mir. Um Thema Gewiegt werden: das Erlebnis aus dem Becken heraus, das aufrecht sitzen und das Gefühl da zu „sein“. Ulrike legt eine Verbindung dazu, dass ich als Kind nicht genug festgehalten worden bin und das dieses von Getragen und Gewiegt zu werden meinem Selbst einen neuen Stempel aufdrücken kann. Ja so erlebe ich das auch. Es gibt mir etwas, es öffnet etwas in mir – jedes Mal wieder. Ich konnte spüren, dass Resi sich ganz unterschiedlich bewegt, als ob sie in ihrer Bewegung meinen inneren Zustand widerspiegeln würde. Eine sehr intensive Erfahrung.

8 Juli

Ich komme sehr müde in Soerendonk an. Heute drängt sich das Thema „Mutter“ geradezu auf. Die große Distanz die ich zu meiner Mutter spüre, jetzt und eigentlich schon immer. Resi war wieder sehr lieb, konzentriert und passte auf mich auf – trotz der vielen Insekten. Mutter, die Mutter, die nicht für mich da war, die Trauer darüber, eine Traurigkeit, die immer in mir war. Eine stützende Person hinter mir auf Resis Rücken, eine Frau mit magischen Kräften, eine „weise Frau“. Sie sagt mir, dass ich daran unschuldig bin. Ich konnte nichts tun, ich bin ein kleines Kind von 4-5 Jahren. – ich weine. Resi trägt mich, sie hätte mich auch damals getragen, wenn sie damals da gewesen wäre. Das macht mich wieder lächeln – das Gefühl von Resi gerne getragen zu werden.

15 Juli

Erst mit Ulrike darüber gesprochen wie ich mich momentan fühle (ich habe vor zwei Tagen aufgehört zu arbeiten) Ich erlebe die äußersten Extreme von entspannt sein bis mich elend fühlen. Zusammen gehen wir mit Resi ins Viereck. Ich schaffe es absolut nicht mit ihr in den gleichen Rhythmus zu kommen, mit Resi zusammen im Gleichtakt zu gehen. Ich konnte keinen Kontakt zu ihr bekommen. Ich bemühte mich ehrlich aber innerhalb von 10 Sekunden verlor ich ihn wieder. Nachher auf Resi sitzen. Es fühlt sich an als ob mein Körper nur ducrheinander geschüttelt würde. Ich fühle mich elend. Alles schwabbelt an mir. Einige Übungen versucht um in Kontakt mit meinem Zentrum kommen zu kommen. Ohne Erfolg. Ulrike ließ Resi anhalten und mich auf ihren Hals legen – das war herrlich. Nichts tun zu müssen und getragen werden. Ich fühlte Resis Atem es war mir als ob ich in ihr wegtauchte. Es war ein völlig anrührendes und tiefes efühlserlebnis.

Am Ende mit Tee in der Küche fühlte ich die Ruhe und Wärme noch immer in meinem Körper – eine Einheit. Im Nachhinein betrachtet ist diese Sitzung eine Art Durchbruch gewesen, nachher erlebte ich viel mehr innere Ruhe. Die erlaubt mir um mehr fühlen und sehen zu können.

22 Juli

Ich stand sehr deprimiert auf, erst im Zug konnte ich wieder in Kontakt zu dem positiven Gefühl mit dem ich das letzte Mal von der Therapie weggegangen bin. Ich nahm mir vor heute an meiner Balance arbeiten zu wollen. Wie kann ich in Balance bleiben, Kontakt den Kontakt aufrechterhalten/ ihn mit dem inneren Gefühl von Unversehrtheit suchen können. Die Balance befindet sich in meinem Bauch. Meinen „Boden“ meine Basis fühlen können und dadurch gut auf Resi sitzen können. Ich konnte mich recht gut konzentrieren, und mein Gefühl zentrieren.

29 Juli

Fühle mich ruhig und kann ganz von selbst in Kontakt zu Resi kommen. Resi an der Longe im Schritt Trab und Galopp beobachten. Es überrascht mich wie schön ruhig und doch voll Energie sie sich dabei bewegt. Auf Resi. Ich kann gut sitzen, ruhig und in Balance. Ich kann den Unterschied zwischen gerade sitzen und zusammensinken gut fühlen. So



HippoCampus

Instituut voor Equithérapie en Hippische Sportpsychologie

gut fühlen zu können ist schön und auch nicht schön zugleich. Sofort drängt sich die Frage auf: "und wer bist Du dann eigentlich, was denkst Du dann eigentlich und was hast Du zu bieten?" Ulrike fragt wie ich den Abschluss meiner 10 Sitzungen gestalten möchte. Ich möchte noch einmal verkehrt herum auf Resi Liegen. Ich musste erst ein wenig suchen um eine Balance zwischen Resi und mir finden zu können, aber als das gelungen war, war es herrlich!!!! Hinterher realisierte ich erst dass ich ganz tief im Erleben zurückgekehrt war zu einem Zeitpunkt an dem ich noch ganz jung war. Ich machte Zufriedenheitsgeräusche wie sie kleine Kinder machen. Das war ein sehr schöner Ausklang. In der Nacht danach kam diese Gefühl in einer Art Schlaf-Wachzustand wieder zurück – die intensive Befriedigung um so von Resi getragen zu werden, ihre Wärme, ihren Geruch, ihr zartes Fell und ihren starken Körper in sich aufnehmen zu können.

Evaluation

Ich habe mit /durch Resi und Ulrike (oder umgekehrt) sehr direkt verschiedenste Gefühle echt erlebt. und erfahren. Resi hat mich und was mich beschäftigt und bewegt angefühlt, sie trägt mich, Emotionen konnte ich dadurch viel stärker erleben und zulassen. Sie sind konkreter geworden und das hat mir mehr Klarheit verschafft. Ulrike ist natürlich diejenige, die das, was passiert ist begleitet und steuert. Es war ganz klar fühlbar, wie die Zusammenarbeit beider ein Ganzes formte. Der Gesamtprozess über die 10 Therapiestunden ist für mich ein kostbares Geschenk gewesen. Marianne hat, nachdem ihr therapeutischer Prozess abgeschlossen war noch 10 Sitzstunden auf Jona, gebucht, da sie nach den Erfahrungen in der Therapie wieder mit dem Reiten anfangen wollte. Im Zuge dieser Reitstunden erwies es sich noch zweimal als erforderlich eine Therapiestunde auf Resi einzulegen, da sich zwischen den Stunden noch einige zu verarbeitende Themen meldeten. Inzwischen arbeitet Marianne wieder und nimmt reitet in einem Reitstall in ihrer näheren Umgebung. In ihrem Leben haben sich allerdings einige Dinge verändert. Ihre Beziehung hat sie beendet und sie hat einen neuen Arbeitsplatz gefunden.