



Coaching Fallanalyse: Somatische Achtsamkeit und psychodynamische Transformation

1. Einleitung und Sitzungskontext

Die vorliegende Analyse dokumentiert eine Coaching-Sitzung mit der Klientin E, die den strategischen Übergang von der Ressourcenstabilisierung zur tiefenpsychologischen Prozessarbeit markiert. Zu Beginn der Sitzung stand die Etablierung eines stabilen Fundaments im Vordergrund, gespeist aus aktuellen positiven Lebensereignissen. E berichtete von einem regenerativen Aufenthalt in Brand, der durch Naturerfahrungen und eine unerwartete Welle zwischenmenschlicher Herzlichkeit geprägt war. Parallel dazu stellt ihre neue Tätigkeit als Sitzwache im Spital B eine wesentliche Ressource dar. Psychodynamisch betrachtet handelt es sich hierbei um eine bedeutsame korrektive emotionale Erfahrung: Trotz zahlreicher vorheriger Ablehnungen im Bewerbungsprozess wurde E in B explizit für ihre spezifischen Qualifikationen, insbesondere ihre gerontologische Ausbildung, geschätzt und „gesehen“. Diese äußere Validierung und die physische Erholung dienen als notwendiger kinetischer Puffer, um im weiteren Verlauf der Sitzung belastende biografische Schichten sicher explorieren zu können.

2. Somatische Bestandsaufnahme und klinische Symptomatik

In der psychosomatischen Fallarbeit fungiert die körperliche Resonanz als primärer Zugangsweg zu unbewussten Konflikten. Bei E zeigt sich ein komplexes Symptombild, das über rein medizinische Befunde hinausweist. Neben rezidivierenden Migräneschüben und belastungsabhängigen Fußschmerzen nach Wanderungen stehen derzeit kardiologische Abklärungen aufgrund von Schwindelgefühlen und respiratorischen Einschränkungen im Fokus. Klinisch bedeutsam ist hierbei die Korrelation zwischen der Kurzatmigkeit und dem später im Prozess thematisierten Gefühl einer massiven Brustbeengung. Psychodynamisch lässt sich konstatieren, dass insbesondere die Schilddrüsenunterfunktion und die Herz-Symptomatik als somatische Echos tieferliegender emotionaler Blockaden zu deuten sind. Es besteht eine frappierende Analogie zwischen der Schilddrüse als energetischem Zentrum der Kommunikation und Stimme und dem biografischen Trauma der mütterlichen Verweigerung von Kontakt. Die Schilddrüsenproblematik kann hier als physische Repräsentanz der jahrelang unterdrückten Stimme interpretiert werden. Die somatische Ebene ist in diesem Fall der verlässlichste Indikator, da sie den „schweren Rucksack“ der Klientin abbildet, bevor dieser kognitiv vollumfänglich greifbar wird.

3. Methodische Intervention I: Somatische Achtsamkeit und Energetisierung

Die erste methodische Phase nutzte das Prinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit“, um das parasympathische Nervensystem zu aktivieren. Ein zentrales Element war der Einsatz des „inneren



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

Lächelns“ während eines Body-Scans. Diese Technik diene dazu, das bei der Klientin tief verwurzelte Defizit-Erleben durch eine Haltung der Dankbarkeit gegenüber dem eigenen Körper zu ersetzen. In der Arbeit mit den schmerzenden Füßen wurde eine spezifische Atem-Visualisierung angewandt: Die heilende Energie wurde beim Einatmen zum Schmerzpunkt gelenkt und beim Ausatmen dort verankert. Besonders wirksam erwies sich die Ansprache der Schilddrüse, die nicht als defektes Organ, sondern als unterstützungsbedürftiger „Patient“ externalisiert wurde. Klinisch betrachtet führt diese Externalisierung zu einer signifikanten Steigerung der Selbstwirksamkeit. E wechselt von der passiven Opferrolle einer chronisch Kranken in die aktive Rolle einer fürsorglichen Begleiterin ihrer selbst. Diese physische Entspannung schuf den notwendigen Raum, um die metaphysische Schwere – das Bild des Rucksacks und die damit verbundene tiefe Trauer – hervortreten zu lassen.

4. Psychodynamische Analyse: Das Trauma der mütterlichen Ablehnung

Der Kern der psychodynamischen Arbeit lag in der Dekonstruktion eines frühkindlichen Ablehnungsmusters. E schilderte ein spezifisches Bestrafungsszenario ihrer Mutter: ein dreitägiges, konsequentes Schweigen als Reaktion auf vermeintliches Fehlverhalten. Dieser Entzug von Liebe durch Stille muss als Form schwerer emotionaler Gewalt klassifiziert werden. Er hinterließ bei der Klientin das existenzielle Gefühl, grundlegend „falsch“ zu sein. In der Sitzung wurde ein Bild aufgegriffen, das ursprünglich aus einer früheren Therapie stammte: das Herz hinter „Gitterstäben“ in einer dunklen, schwarzen Umgebung. Während die frühere Intervention dieses Bild lediglich diagnostizierte, ermöglichte die aktuelle Prozessarbeit eine transformative Umgestaltung. Durch die bewusste Präsenz der „erwachsenen E“ konnten diese Gitterstäbe – Symbole der emotionalen Haft – aufgebrochen werden. Psychodynamisch entscheidend war hierbei der Perspektivwechsel: E lernte zu erkennen, dass sie nicht die *Ursache* für das Schweigen der Mutter war, sondern lediglich eine *Zeugin* des mütterlichen Traumas. Diese Erkenntnis löst die kindliche Ohnmacht auf und ebnet den Weg zur Integration.

5. Methodische Intervention II: Arbeit mit dem "Inneren Kind" und Re-Parenting

Das Re-Parenting diene als strategische Methode, um die defizitäre Primärerfahrung durch eine innere, schützende Instanz zu heilen. In einer geführten Begegnung trat die erwachsene E vor ihr inneres Kind. In diesem geschützten Raum durfte das Kind sein aufgestautes Unglück ausdrücken, ohne Repressalien oder Schweigen befürchten zu müssen. Ein sensorisch bedeutsames Moment der Sitzung war die Transformation der Herz-Visualisierung: Das zuvor als „milchig“ und trüb beschriebene Herz klärte sich durch die liebevolle Zuwendung auf und wurde hell und klar. Die abschließende Integration beider Anteile („Wir sind jetzt Eins“) markiert den Punkt, an dem der alte Glaubenssatz „Ich habe etwas falsch gemacht“ seine prägende Kraft verliert. Die Klientin erfährt sich nun als eine Einheit, die in der Lage ist, sich selbst den Schutz und die Liebe zu geben, die ihr in der Kindheit verweigert wurden.



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

6. Transformation durch Vergebung und kognitive Umstrukturierung

Die abschließende Vergebungsarbeit wurde als Akt der Selbstbefreiung gerahmt. Der therapeutische Fokus lag darauf, die energetische Bindung an die mütterliche Entwertung zu lösen, indem die Handlungen der Mutter als Resultat deren eigener Verletzungen und Traumata reframed wurden. Die Mutter war schlicht unfähig, die emotionale Verbindung aufrechtzuerhalten, was jedoch nichts über den Wert der Klientin aussagte. Durch diese kognitive Umstrukturierung wandelte sich Es Haltung von der Machtlosigkeit zur Selbstwirksamkeit. Sie entwickelte die Fähigkeit, auch künftige emotionale Wellen – wie plötzliche Wut – als „Patienten“ zu betrachten, die Aufmerksamkeit und Mitgefühl benötigen, statt sie als Bedrohung des Selbstbildes zu erleben. Die Sitzung mündete in einem Zustand des tiefen inneren Friedens und der emotionalen Durchlässigkeit.

7. Zusammenfassung und therapeutischer Ausblick

Klinisch betrachtet war die Sitzung ein hocheffektiver Prozess der bio-psycho-sozialen Integration. Die wesentlichen Transformationspunkte umfassen den Weg vom somatischen Symptom (Schilddrüse/Atemnot) zur psychischen Ursache, die Auflösung der verinnerlichten Gitterstäbe hin zur Herzöffnung sowie die Überwindung der mütterlichen Ablehnung durch das Re-Parenting. Für den weiteren Coaching-Prozess ist eine Stabilisierung dieser neu gewonnenen Selbstwirksamkeit angezeigt. Als nächstes großes Thema zeichnet sich der Vater ab, der von E bereits als „Riesenelefant“ im Raum metaphorisiert wurde. Biografisch war dieser als „Muck“ bezeichnete Vater durch Abwesenheit und ständige Arbeit geprägt, was bei der Klientin das Gefühl hinterließ, eine Störung oder ein Hindernis zu sein. Die Bearbeitung dieser Ebene der Ohnmacht wird im weiteren Verlauf entscheidend sein, um das emotionale Gleichgewicht dauerhaft zu festigen und künftige Trigger als „managebare“ Phänomene der Gegenwart zu integrieren.

Methoden-Glossar: Coaching-Sitzung "E – Vom Rucksack der Kindheit zur inneren Einheit"

1. Status-Analyse: Der Transformationsweg der Klientin

Die folgende Analyse verdeutlicht den tiefgreifenden Wandel der Klientin E von einer somatisch belasteten Erschöpfung hin zu einer integrierten Selbstwirksamkeit.



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

Dimension	Anfangszustand	Endzustand
Körperlich	Chronische Fußschmerzen nach Wanderungen; Schilddrüsen-Unterfunktion; Atembeklemmungen und Herzrasen ("wie in Gitterstäben gefangen"); diffuses Schwindelgefühl.	Erleben von Wärme und energetischer Durchströmung; das Herz fühlt sich „hell und klar“ an; physische Symptome werden als „Patienten“ wahrgenommen, die Fürsorge statt Ablehnung benötigen.
Emotional	Massive Traurigkeit und Last ("schwerer Rucksack"); Gefühl der emotionalen Ohnmacht und Enge; Reaktivität auf kindliche Verletzungen (Liebesentzug durch Schweigen).	Tiefer innerer Friede; Entfaltung von Selbstmitgefühl; Auflösung der emotionalen Barrieren (die „milchige Scheibe“ vor dem Herzen wird klar; die „Gitterstäbe“ sind verbrochen).
Mental	Erleben von Instabilität („Boden unter den Füßen weggezogen“); Gefühl der Unsichtbarkeit trotz hoher beruflicher Qualifikation; Fokus auf Defizite und Leistung.	Rückgewinnung der Selbstwirksamkeit; Akzeptanz der eigenen Fehlbarkeit („Schusseligkeit ist okay“); Erkenntnis der untrennbaren Einheit von Körper und Geist.

Lern-Impuls: Die bewusste kontrastive Gegenüberstellung von Ausgangs- und Zielzustand ist für den Heilungsprozess essenziell, da sie den neuronalen Fokus von der Problemtrance auf die erlebte Veränderung lenkt und die neue Identität stabilisiert.

Dieser tiefgreifende Wandel wurde durch den methodisch präzisen Einsatz spezifischer psychologischer und achtsamkeitsbasierter Interventionen ermöglicht.



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

2. Chronologisches Verzeichnis der angewandten Methoden

Die Interventionen folgten einer klaren didaktischen Struktur, die von der somatischen Zentrierung zur tiefenbiografischen Integration führte:

1. Achtsamkeit & Atem-Anker (Mindfulness)

- *Definition:* Die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment unter Nutzung des Atems als physiologischem Stabilisator.
- *Anwendung:* Zu Beginn nutzt der Coach bewusste Atemzüge, um E im „Hier und Jetzt“ zu verankern und das vegetative Nervensystem zu regulieren.

2. Inneres Lächeln & Dankbarkeitspraxis (Mindfulness)

- *Definition:* Eine Technik zur Förderung einer wohlwollenden inneren Haltung gegenüber dem eigenen Organismus, um Widerstände gegen Krankheitssymptome aufzulösen.
- *Anwendung:* E schenkt ihrem Körper ein „inneres Lächeln“ als Anerkennung für dessen tägliche Leistung, was die Grundlage für die darauffolgende Heilarbeit schafft.

3. Fokussierte Energielenkung (Attention Management, NLP Reframing)

- *Definition:* Der Einsatz der Aufmerksamkeit als lenkbare Ressource („Energy follows attention“), um Heilungsprozesse in spezifischen Körperarealen zu induzieren.
- *Anwendung:* Der Coach instruiert E, den schmerzenden Fuß und die Schilddrüse als „Patienten“ zu betrachten. Durch gezieltes Ein- und Ausatmen wird Energie in diese Organe geleitet und dort „gespeichert“, um die Unterfunktion bzw. den Schmerz zu adressieren.

4. Visualisierung & Emotionale Herz-Exploration (Wachhypnose und NLP Submodalitäten)

- *Definition:* Die Übersetzung diffuser emotionaler Zustände in visuelle Metaphern, um einen therapeutischen Zugriff auf das Unbewusste zu erhalten.
- *Anwendung:* Die Untersuchung des Herzraums offenbart zunächst „Gitterstäbe“ und eine „milchige Scheibe“ (Trübung). Durch die achtsame Betrachtung flacht die Traurigkeit ab, das Bild klärt sich und wird „hell“.

5. Reparenting durch das erwachsene Selbst (Ego-State-Therapy, NLP-Reframing, Timeline)

- *Definition:* Die therapeutische Begegnung zwischen dem stabilen, erwachsenen Ich und einem verletzten kindlichen Anteil, um alte Defizite nachträglich zu versorgen.
- *Anwendung:* Die „erwachsene E“ nimmt die „kleine E“, die unter dem Schweigen der Mutter litt, symbolisch an die Hand. Dieser Wechsel von der Opferrolle zur aktiven Versorgerin beendet die biografische Ohnmacht.

6. Systemische Vergebungsarbeit & NLP-Wahrnehmungspositionen

- *Definition:* Die Entlastung der Klientin durch die Anerkennung, dass das Fehlverhalten der Bezugspersonen oft Resultat deren eigenen Traumata war.



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

- *Anwendung:* E erkennt, dass das Schweigen der Mutter deren eigene Verletzungen widerspiegelte. Durch den Satz „Ich verzeihe dir von ganzem Herzen“ lösen sich energetische Blockaden gegenüber der Vergangenheit.

7. Psychoedukation zur Selbstwirksamkeit und NLP-State of Excellence

- *Definition:* Vermittlung von Wissen über psychologische Wirkmechanismen, um die Autonomie der Klientin zu stärken.
- *Anwendung:* Der Coach verdeutlicht E, dass sie ihren Emotionen (Wut/Trauer) nicht schutzlos ausgeliefert ist, sondern durch die Steuerung ihrer Körperhaltung und Aufmerksamkeit auf die innere Repräsentation aktiv Einfluss nehmen kann.

Methoden entfalten ihre transformative Kraft jedoch erst dann, wenn sie die tiefsitzenden Überzeugungen der Klientin adressieren und diese für neue Erfahrungen öffnen.

3. Analyse der Glaubenssysteme (Glaubenssätze)

In E's System wirken sowohl offen ausgesprochene als auch tief im Unbewussten verborgene Regeln, die vermutlich ihre körperliche Gesundheit maßgeblich beeinflussen.

Explizite Glaubenssätze (Zitate):

- „Mami hat drei Tage nicht mehr mit mir geredet, wenn ich etwas falsch gemacht habe.“ (Bestrafung durch Isolation).
- „Keiner interessiert sich dafür [für meine Qualifikationen].“ (Gefühl der Entwertung).
- „Ich bin einfach machtlos gegen dieses trümelige Gefühl.“ (Erlebte Hilflosigkeit).

Implizite Glaubenssätze (Synthese):

- **„Liebe ist an fehlerfreies Funktionieren geknüpft“:** Die Angst vor der eigenen „Schusseligkeit“ im Alltag ist die Fortführung der Angst vor dem Schweigen der Mutter.
- **„Das Motiv des unsichtbaren Experten“:** Trotz hoher Fachkompetenz (Gerontologie) bleibt das kindliche Gefühl bestehen, nicht gesehen zu werden. Dies spiegelt die Dynamik zum Vater wider, der als „muckiger, riesiger Elefant“ präsent, aber emotional nicht greifbar war.
- **„Sicherheit entsteht durch Kontrolle“:** Die massive Häufung von Arztterminen kann als Versuch gedeutet werden, die Kontrolle über einen Körper zurückzugewinnen, der die unbewussten Lasten der Kindheit trägt.



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

Insight-Fokus: Diese Glaubenssätze sind psychologische Stressoren, die direkt auf die Schilddrüsenfunktion und das Herzfrequenz-System wirken können. Die körperliche Heilung ist wahrscheinlich untrennbar mit der Entlarvung dieser „alten Programme“ verbunden.

Hierbei dient die Achtsamkeit als Scheinwerfer, der diese im Verborgenen wirkenden Muster beleuchtet und ihren automatisierten Zugriff auf das System bricht.

4. Synthese für den Lernenden: Schlüssel-Erkenntnisse der Sitzung

Für die professionelle Coaching-Praxis lassen sich aus diesem Fall drei fundamentale Prinzipien ableiten:

1. Die psychosomatische Patienten-Metapher: Physische Symptome sind oft „stumme Schreie“ der Seele. Indem der Coach die Schilddrüse oder den Fuß als „Patienten“ anspricht, verändert sich die Haltung der Klientin von der Bekämpfung (Widerstand) zur Fürsorge (Integration). Dies senkt das Stresslevel unmittelbar und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

2. Die Macht des Reparenting: Der entscheidende heilende Moment liegt im Machtwechsel: Wenn die erwachsene E die kleine E an die Hand nimmt, endet die lebenslange Abhängigkeit von der Bestätigung durch die Eltern. Das Individuum wird zum eigenen, sicheren Hafen.

3. Selbstwirksamkeit als Antidot zur Ohnmacht: Das Gefühl der Machtlosigkeit gegenüber Symptomen verschwindet in dem Moment, in dem die Klientin lernt, Aufmerksamkeit aktiv zu lenken. Achtsamkeit wird hier vom Entspannungstool zum strategischen Werkzeug der Selbststeuerung, das selbst tiefste Prägungen (wie die des „elefantenhaften“ Vaters oder der schweigenden Mutter) neutralisieren kann.

Basierend auf E's finaler Erfahrung eines „tiefen Friedens“ wird deutlich, wie die achtsame Integration aller Anteile die transformative Kraft besitzt, selbst lebenslange Rucksäcke abzulegen und innere Einheit zu schaffen.

Ahlaad Piwnik

Mindfulness Coach

NLP-, Mindfulness-, Hypno-Master Trainer

In-Me & AITI President Schweiz

<https://www.raum-fuer-bewusst-sein.ch/fuer-dich/coaching.html>