



Newsletter Dezember

Liebe Klienten, Interessenten und Kollegen,

zu Weihnachten möchte ich Euch einen Fall aus der Praxis erzählen, der mir besonders ans Herz gegangen ist.

Anerkennung

Meine Klientin – ich nenne sie Anna – kam zu mir mit dem Thema „fehlende Anerkennung“.

Anna: „Es geht mir hauptsächlich darum von meinem Mann und von meiner Mutter Anerkennung zu bekommen. Ich bin so verletzt und wütend, dass ich diese Wut in die Familie trage. Das will ich nicht. Ich möchte liebevoll und geduldig v.a. mit meinem Sohn umgehen.“

Anna (A) stellt ihre Familie (sich, ihren Mann und Sohn) im Raum auf.

Dazu „das Thema um das es bei der fehlenden Anerkennung geht“, das wir verdeckt aufstellen, weil wir es nicht kennen.

Und ihr Selbst: der innere Anteil von Anna, der liebevoll und geduldig ist.

Anna stellt sich von der Familie abgewandt auf. Sie schaut in eine Ecke des Raums.

A: „eigentlich gefällt mir das nicht. Mein Mann und mein Sohn schauen nur auf meinen Rücken“

Dicht auf ihr – mit maximal 5 cm Abstand – steht „das Thema“!

A: „es bedrängt mich – ich kann kaum atmen“

Ihr Selbst ist der Familie zugewandt und dem Thema abgewandt.

A: „ich möchte zu meinem Selbst, aber das Thema klebt an mir“

Wir schauen uns zuerst das Thema an:

A: „ich spüre nichts an dem Platz. Hier ist es völlig neutral und ruhig“. Ich frage Anna, ob in der Familie jemand verstorben ist.

A: „ja, kürzlich mein Vater! Jetzt bekomme ich Gänsehaut und mir wird kalt.“

Er war nie für mich da. Er hat die Familie verlassen als ich ganz klein war. Meine Mutter



ist wütend auf ihn, weil er nicht ehrlich zu ihr war.

Wir stellen die Mutter dazu und arbeiten in einem Gespräch die wichtigsten Punkte der Vergangenheit auf.

A: „Mama, Deine Wut auf meinen Vater spüre ich bis heute. Deinen Gedanken, dass er Dir das Leben kaputt gemacht hat, trage ich in mir, als wäre es mein Gedanke. Ich durfte ihn nicht mal ‚Vater‘ nennen.“

A: „Euren Konflikt lasse ich jetzt bei Euch. Mit mir hat er nichts zu tun.“

A: „Und ich bitte Dich, Mama, ihn als meinen Vater anzuerkennen und damit mein Leben anzuerkennen“

In diesem Moment wendete sich die Stimmung. Statt Wut und Frust kehrte eine Stille ein.

A: „Du bist mein Vater und von mir aus bist Du jetzt frei zu gehen.“

Vater und Tochter können sich voneinander lösen und beide frei sein.

Hier wird deutlich, wo das Thema „fehlende Anerkennung“ seinen Platz hat. Es war aufgedeckt!

Anna wendete sich ihrer Familie zu: „Jetzt weiß ich wo meine Wut hingehört. Sie hat nichts mit Euch zu tun.“

A zu ihrem Sohn: „Ich bin Deine Mutter und ich hab viel Liebe für Dich. Du bist frei in Deine Richtung zu schauen und ich stärke Dir den Rücken“

zu ihrem Mann: „Ich sehe Dich“ (A lächelt) – auch das ist eine Form der Anerkennung.

Anerkennung geben:

- Zeit mit dem anderen verbringen
- sich in den anderen einfühlen
- dem anderen begegnen mit dem inneren Satz „ich sehe Dich“
- einfach ein: „ich schätze Dich“
- ein anerkennender Blick
- ein Schulterklopfen

Wertschätzung, Anerkennung und Liebe zu geben sind die unbezahlbaren Geschenke. Meist kommen sie zurück ☺

Petra Pfaffenzeller
Heilpraktikerin



Ich wünsche Euch allen friedliche, harmonische Weihnachten, mit einem ordentlichen Schuss Würze und Humor



**Herzliche Grüße,
Eure Petra**

PS: Meine alte Adresse und Festnutznummer gelten nicht mehr.

Meine vorübergehende Adresse ist:

Petra Pfaffenzeller-Joeken

bei Y. Kurz KOPFSTAND

Jägerstr. 5, 89081 Ulm

Wie gewohnt erreichbar bin ich über meine Mobilfunknummer (0177-3267278) und über Email (mail@praxispfaffenzeller.de).