

## **Sitzungsprotokoll der 364. Online-Gruppe vom 02.04.2025**

### **Einleitung**

Die 364. Online-Gruppe fand am 2. April 2025 statt und wurde von Ulrike und Tomek eröffnet, die jedoch zunächst mit dem Essen beschäftigt waren. Die Moderation übernahm Ellen, und die Teilnehmer\*innen teilten persönliche Themen, die in einer offenen, mitfühlenden Runde besprochen wurden. Die Diskussionen drehten sich um emotionale Herausforderungen wie Einsamkeit, Wertlosigkeit, Missverständnisse in beruflichen und persönlichen Beziehungen sowie körperliche Schmerzen und deren energetische Hintergründe. Die Sitzung war geprägt von tiefem Mitgefühl, paradoxen Ansätzen zur Gefühlsbearbeitung und der Anerkennung von inneren Konflikten.

### **Teilnehmer\*innen und Themen**

#### **1. Susanne: Einsamkeitsgefühl und Dualität**

- **Thema:** Susanne beschrieb ein starkes Gefühl der Einsamkeit, das sie als bodenlos und schmerzhaft empfand. Sie sprach von einem "Sturz in die Dualität" und einer tiefen Traurigkeit, die sie immer wieder begleitet. Sie versuchte, diese Gefühle anzunehmen, fühlte sich jedoch überfordert und kämpfte mit dem Wunsch, die Einsamkeit loszuwerden.
- **Diskussion:**
  - Der Fokus lag darauf, das Bedürfnis, die Einsamkeit loszuwerden, zuzulassen und anzuerkennen, anstatt es zu bekämpfen. Ellen betonte, dass der Wunsch, Gefühle loszuwerden, selbst Raum bekommen müsse, um sich beruhigen zu können.
  - Ein zentraler Punkt war das Paradox: "Ich bin so willkommen, damit ich verschwinde." Dies beschrieb die schmerzhafteste Dynamik, extrem willkommen zu sein, aber nur, um letztlich ausgeschlossen zu werden. Dieses Bild wurde als treffend empfunden und half, die Einsamkeit zu kontextualisieren.
  - Susanne wurde ermutigt, tiefer in das Gefühl zu gehen, ohne es sofort auflösen zu wollen, und es als Teil ihrer Erfahrung anzunehmen.
- **Ergebnis:** Susanne erkannte, dass sie sich mitten in diesem Gefühl verliert, und wurde ermutigt, den Schmerz als Teil ihrer Geschichte anzuerkennen, ohne ihn sofort wegdrücken zu müssen. Dies brachte eine leichte Beruhigung.

#### **2. Tomek: Missverständnisse in der Arbeit mit Kerstin**

- **Thema:** Tomek berichtete von Schwierigkeiten in einem Arbeitsprojekt mit Kerstin, bei dem es um den Bau einer Holzterrasse ging. Ein Lieferant hatte den Baubeginn verschoben, und Tomek nahm ein Angebot von Kerstin an. Nach Abschluss der Arbeiten gab es jedoch Missverständnisse bezüglich der Qualität (z. B. Gehrungsschnitte) und der Kommunikation, was bei Tomek starke Trigger auslöste.
- **Diskussion:**
  - Tomek fühlte sich durch Kerstins Kritik ("Jetzt habe ich doch was gefunden") getriggert, da dies familiäre Muster von Kränkung und Nichtanerkennung ansprach. Er rechtfertigte sich zunächst, erkannte aber, dass er die Wertschätzung für den gut bezahlten Auftrag nicht vollständig annahm.
  - Kerstin erklärte, dass sie in Unsicherheit und schlechtes Gewissen geriet, nachdem sie Tomeks Reaktion bemerkte. Sie fühlte sich missverstanden und hatte das Gefühl, falsche Worte gewählt zu haben.

- Ellen wies auf die Dynamik hin, dass Tomeks Reaktion auf Kritik mit einem Gefühl der Wertlosigkeit und einem narzisstischen Kränkungsmuster verbunden war. Es wurde betont, dass Kerstin als zahlende Kundin das Recht habe, Kritik zu äußern, ohne dass dies Tomek persönlich angreift.
- Der Gruppe gelang es, die Situation als eine Chance zu sehen, alte Muster wie "Ich mache nie etwas richtig" zu erkennen und die Wertschätzung für gut bezahlte Arbeit anzunehmen. Tomek wurde ermutigt, sich bei Kerstin zu entschuldigen, um die Beziehung zu klären.
- **Ergebnis:** Tomek erkannte, dass seine Reaktion auf Kritik mit alten Glaubenssätzen verbunden war, und plante, mit Kerstin unter vier Augen weiterzusprechen. Die Gruppe half, die professionelle von der persönlichen Beziehung zu trennen.

### 3. Sabine: Körperliche Schmerzen und Nicht-Gesehen-Werden

- **Thema:** Sabine berichtete von langjährigen körperlichen Beschwerden (Hüftschmerzen, Beckenschiefstand, unterschiedliche Beinlängen), die seit ihrer Kindheit bestehen. Sie fragte, ob diese rein orthopädisch oder energetisch bedingt seien.
- **Diskussion:**
  - Ellen spürte Traurigkeit und das Gefühl des "Nicht-Gesehen-Werdens" als zentrale emotionale Themen. Sabine fühlte sich von Fachleuten nicht ernst genommen, sondern nur kosmetisch korrigiert (z. B. durch Schulterpolster oder Einlagen).
  - Es wurde ein Zusammenhang zwischen den körperlichen Symptomen und emotionalen Lasten hergestellt, die Sabine als Kind getragen habe. Der Satz "Du bist unter der Last zerbrochen" löste starke Emotionen aus, und Sabine fühlte sich in ihrem Schmerz bestätigt.
  - Die Gruppe empfahl, die Traurigkeit und das Nicht-Gesehen-Werden anzuerkennen, bevor weitere Maßnahmen ergriffen werden. Ellen schlug vor, Sabine mit Gret in Kontakt zu bringen, die energetische Wirbelsäulenarbeit anbietet, und riet, den Beckenschiefstand oder die Beinlängendifferenz genau zu überprüfen.
- **Ergebnis:** Sabine fühlte sich durch das Mitgefühl der Gruppe gesehen und nahm das Angebot an, Gret zu kontaktieren. Der Fokus lag darauf, den emotionalen Schmerz anzuerkennen, bevor körperliche Maßnahmen ergriffen werden.

### 4. Tobi: Depression und Orientierungslosigkeit

- **Thema:** Tobi beschrieb eine zunehmende Depression und Orientierungslosigkeit, besonders im Kontext seiner Arbeit, die ihn langweilt und überfordert. Gleichzeitig hatte er kürzlich einen kreativen Schub bei seiner Leidenschaft für Lautsprecher, fühlte sich aber emotional blockiert und nicht gut genug.
- **Diskussion:**
  - Tobi berichtete von einem inneren Konflikt, bei dem er seine innere Stimme ignorierte (z. B. den Impuls, nach Hause zu gehen), was zu Erschöpfung führte. Die Gruppe erkannte, dass seine Arbeit ihn nicht fordert und er sich in einer Rolle befindet, die seine Fähigkeiten nicht nutzt.
  - Ellen wies auf Glaubenssätze wie "Ich bin nicht gut genug" und "Arbeit darf keine Freude machen" hin. Tobi erkannte, dass er die Wertschätzung für sein Gehalt nicht annimmt und sich in einer Art "Schmerzengeld"-Mentalität befindet.

- Die Gruppe ermutigte Tobi, seine Leidenschaft für Lautsprecher ernst zu nehmen und die Bachelorarbeit zu priorisieren, um langfristig eine erfüllendere berufliche Perspektive zu finden.
- **Ergebnis:** Tobi fühlte sich etwas gesehen, erkannte aber, dass er sich in einem Kreislauf von Selbstzweifeln befindet. Er wurde ermutigt, Verantwortung für seine Gefühle zu übernehmen und die Bachelorarbeit abzuschließen.

## 5. Manu: Überforderung und Wut

- **Thema:** Manu sprach von Überforderung, Selbstzweifeln und Wut, die sie in einer destruktiven Handlung (Bücherregal ausräumen) ausdrückte. Sie fühlte sich handlungsunfähig und unverstanden.
- **Diskussion:**
  - Ellen identifizierte das Thema des "Nicht-Verständlich-Machen-Könnens" als zentral. Manus Wut und Frustration wurden als Ausdruck von Hilflosigkeit und Traurigkeit erkannt, die aus ihrer Kindheit stammen, als sie nicht gehört wurde.
  - Das Paradox, dass das Nicht-Verstanden-Werden gefühlt werden muss, um sich selbst zu verstehen, wurde betont. Manu wurde ermutigt, diese Gefühle zuzulassen, anstatt sie im Außen zu lösen.
- **Ergebnis:** Manu nahm das Thema des Nicht-Verstanden-Werdens mit und erkannte, dass sie sich in einer Dauerschleife von Frustration befindet. Die Gruppe unterstützte sie dabei, diese Gefühle anzunehmen.

## 6. Katharina und Piotr: Eifersucht und Nicht-Gefühlt-Werden

- **Thema:** Katharina und Piotr berichteten von einem Streit, ausgelöst durch Piotrs Bindung an ein neues Klavier und eine frühere Katze, von der er sich nicht verabschieden konnte. Katharina fühlte sich übergangen und wütend, während Piotr sich unverstanden fühlte.
- **Diskussion:**
  - Katharina erkannte Eifersucht und das Gefühl, weniger wichtig als das Klavier zu sein. Piotr fühlte sich in seinem Bedürfnis, Raum für seine Interessen zu haben, missverstanden.
  - Ellen wies auf das Thema des Nicht-Gefühlt-Werdens hin, das bei beiden präsent war. Katharinas Wertlosigkeit und Piotrs Unfähigkeit, sich auszudrücken, wurden als kindliche Muster erkannt.
- **Ergebnis:** Beide wurden ermutigt, ihre Gefühle des Nicht-Verstanden-Werdens anzunehmen. Katharina fühlte sich durch das Mitgefühl der Gruppe gesehen, und Piotr erkannte, dass seine emotionale Zurückgezogenheit ein altes Muster widerspiegelt.

## 7. Hanna: Neid und Selbstzweifel

- **Thema:** Hanna war frustriert, weil eine Kollegin ein ähnliches Kunstprojekt wie sie ins Leben gerufen hatte. Sie fühlte Neid und Selbstzweifel, da sie ihr Projekt nicht früher umgesetzt hatte.
- **Diskussion:**
  - Ellen wies auf die Themen Wertlosigkeit und das Bedürfnis nach einem Alleinstellungsmerkmal hin. Hannas Frustration wurde mit ihrer Rolle als Erstgeborene verknüpft, die den Weg für andere frei macht, aber selbst weniger Anerkennung erhält.

- Die Gruppe betonte, dass beide Projekte Platz haben und Hannas Qualitäten einzigartig bleiben. Sie wurde ermutigt, den Neid zu fühlen und ihre Selbstzweifel anzunehmen.
- **Ergebnis:** Hanna erkannte, dass sie sich selbst für ihre Verzögerung verurteilte, und nahm die Einladung an, ihre Gefühle ohne Selbstverurteilung zu fühlen.

## 8. Stephanie: Überforderung und Wahrheit

- **Thema:** Stephanie berichtete von mehreren Herausforderungen, darunter ein Rechtsstreit, Konflikte in der Kunsthochschule und Spannungen mit ihrem Partner. Sie fühlte sich überfordert und haderte mit ihrer Ehrlichkeit vor Gericht.
- **Diskussion:**
  - Ellen erkannte, dass Stephanie durch das Aufhören, falsche Kompromisse einzugehen, echte Beziehungen von oberflächlichen trennt. Ihre Scham über eine ungenaue Aussage vor Gericht wurde mit einer Kindheitserfahrung verknüpft, in der sie berechnend war, um niemanden zu verletzen.
  - Die Gruppe ermutigte Stephanie, in ihrer Wahrheit zu bleiben und die Scham anzunehmen, anstatt sich anzupassen. Das hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono wurde vorgeschlagen, um sich selbst zu erlauben, authentisch zu sein.
- **Ergebnis:** Stephanie fühlte sich erleichtert, ihre Themen auszusprechen, und nahm die Einladung an, in ihrer Wahrheit zu bleiben. Sie wurde auf die Warteliste für eine Weiterbildung gesetzt.

## 9. Judith und Olaf: Schmollen und Nicht-Gesehen-Werden

- **Thema:** Judith fühlte sich übergangen und schmollte, weil sie sich nicht gesehen fühlte. Olaf teilte diese Traurigkeit, und beide vermissten die Gemeinschaft.
- **Diskussion:**
  - Ellen wies darauf hin, dass Schmollen ein Erpressungsmechanismus sein kann, hinter dem das Gefühl des Nicht-Gesehen-Werdens steht. Judith wurde ermutigt, dieses Gefühl zu fühlen, anstatt es im Außen zu erzwingen.
  - Das Paradox des Nicht-Gesehen-Werdens wurde erneut betont: Indem man es fühlt, sieht man sich selbst.
- **Ergebnis:** Judith nahm das Thema des Nicht-Gesehen-Werdens mit und erkannte, dass sie ihre Gefühle anerkennen muss, um aus dem Kreislauf des Schmollen herauszukommen.

## Zusammenfassung der zentralen Themen

- **Einsamkeit und Wertlosigkeit:** Viele Teilnehmer\*innen (Susanne, Katharina, Hanna, Tobi) kämpften mit Gefühlen der Wertlosigkeit und des Nicht-Gesehen-Werdens, die oft aus kindlichen Erfahrungen stammen.
- **Paradoxe Ansätze:** Die Gruppe betonte wiederholt, dass schmerzhaftes Gefühl (z. B. Einsamkeit, Nicht-Verstanden-Werden) gefühlt und anerkannt werden müssen, um sich selbst zu verstehen. Dieses Paradox war ein roter Faden.
- **Berufliche und persönliche Beziehungen:** Missverständnisse und Kränkungen (Tomek, Kerstin, Stephanie) wurden als Chancen gesehen, alte Muster zu erkennen und authentischer zu kommunizieren.

- **Körperliche Symptome:** Sabines Hüftschmerzen wurden mit emotionalen Lasten und Nicht-Gesehen-Werden verknüpft, was die Verbindung von Körper und Seele unterstrich.
- **Selbstverantwortung:** Tobi und andere wurden ermutigt, Verantwortung für ihre Gefühle zu übernehmen, anstatt Lösungen im Außen zu suchen.

### **Schlussfolgerung**

Die Sitzung war geprägt von tiefem Mitgefühl und der Arbeit mit emotionalen Paradoxen. Die Teilnehmerinnen wurden ermutigt, ihre Gefühle anzunehmen, anstatt sie wegzudrücken, und alte Muster wie Wertlosigkeit und Nicht-Gesehen-Werden zu erkennen. Die Gruppe bot einen sicheren Raum, um diese Themen zu teilen, und die Moderation durch Ellen half, Verbindungen zwischen individuellen Erfahrungen und universellen Mustern herzustellen. Die Teilnehmerinnen verließen die Sitzung mit neuen Einsichten und konkreten Ansätzen, wie z. B. energetischer Unterstützung oder persönlichen Klärungen.