

EINE SCHNELLE METHODE, ZUM VERARBEITEN VON EMOTIONEN

Übersetzung des Artikels "Un metodo rapido per trasformare le emozioni"
aus "Le altre medicine", Marzo 2013 www.altramedicina.it

So manchen lähmt eine Angst oder er hängt an Überzeugungen, die ihn immer weiter runterziehen. Um aus so einer Sackgasse zu entkommen, gibt es eine neue Technik der Energy Psychology. Die Erfinderin erzählt uns davon. - Maria Grazia Parisi

Jahrelang habe ich nach einem psychologischen Instrument gesucht, das für jedermann anwendbar, schnell und sicher und außerdem effizient bei der Behandlung von "störende" Emotionen (Angst, Ärger, Trauer, Unruhe, Schuldgefühle...) sein sollte. Darüber hinaus sollte es auch zur Behandlung selbstschädigender Überzeugungen dienen können, die in meiner Arbeit als Psychotherapeutin am schwierigsten zu erkennen und bei den darunter leidenden Personen sehr schwierig zu verändern sind. Anfangs habe ich mit gewissem Erfolg verschiedene Techniken aus dem großen Bereich der sogenannten *Energy Psychology* ausprobiert und studiert. Schließlich habe ich jedoch selbst eine Methode entwickelt, die alle die erwähnten Charakteristika hat und darüber hinaus eine oft überraschende Geschwindigkeit und Zuverlässigkeit aufweist. Dazu war es nötig, Kenntnisse über die Funktionsweise des Gehirns und insbesondere des Gedächtnisses mit früheren Erfahrungen zu kombinieren - und einen Schuss Intuition hinzuzufügen. Das Resultat dieser Arbeit, also diese Methode, stellt meiner Ansicht nach ein sehr vielseitiges Instrument dar; auch wenn es natürlich nicht die Arbeit des Psychotherapeuten ersetzen kann. Die Methode kann zusammen mit jeder anderen Art von Psychotherapie oder medizinischer Behandlung kombiniert werden und ermöglicht in vielen Fällen auch eine rasche und effiziente Selbsthilfe bei emotionalen Problemen.

Auf die Emotion fokussieren, die Aufmerksamkeit verschieben

Die von mir entwickelte Technik, heißt FastReset, was für *Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits* steht: Technik der Verschiebung der Aufmerksamkeit um die subjektive emotionale Erfahrung zu verarbeiten. Sie besteht darin, sich zuerst auf die unpassende oder störende Emotion zu fokussieren, und noch besser, auch die dazugehörigen körperlichen Veränderungen im Körper wahrzunehmen. Dann wird mit Hilfe einer bestimmten Sequenz die Aufmerksamkeit auf ganz spezielle Körperteile gerichtet (wie zum Beispiel die Hände, die Füße, ...), deren Aktivierung gegenüber anderen Funktionen höhere Priorität hat. So werden mehrere Komponenten des Nervensystems aktiviert, was vorübergehend seine Funktion verändert. Dadurch verändert die Person spontan die Bewertung des Ereignisses, das die störende Emotion ausgelöst hat und zwar schon im Moment der Anwendung als auch für die Zukunft. Um die Emotion zu integrieren, werden parallel zu dieser Verschiebung der Aufmerksamkeit einige kognitive Aspekte beachtet. Insbesondere richtet sich die Aufmerksamkeit auf die "biologische" also selbstschützende Funktion der Emotion, die wir behandeln wollen. Darauf kann noch ein Schritt folgen, in dem man sich von nebensächlichen und übertriebenen Anteilen dieser Defensivfunktion befreit. Das Ganze dauert normalerweise für jeden behandelten Aspekt einige Sekunden. Das Resultat ist normalerweise dauerhaft.

Meistern unangenehmer Situationen

Über Angststörungen, Phobien und Panik hinaus, hat sich diese Technik bisher auch bei der Behandlung von Traumata, Trauerfällen, Problemen von Selbstvertrauen, bei Ernährungsstörungen, Zwangsstörungen sowie bei manchen physischen Funktionsstörungen als nützlich erwiesen. Ihre Grundlagen zu lernen, ist ziemlich einfach, auch wenn die systematische Anwendung etwas Übung und Erfahrung voraussetzt. In vielen Situationen des täglichen Lebens kann die Methode verwendet werden, um eigenes Unbehagen schnell zu verringern. In den Händen eines Psychologen, Beraters, oder Arztes kann sie ein Instrument sein, um den Klienten zu unterstützen, emotionales Unbehagen zu verarbeiten.

Um richtig zu verstehen, worum es geht, zeigen wir auf den nächsten beiden Seiten einen besonders aussagekräftigen "klinischen Fall".

FastReset in der Praxis: eine Lösung für krankhaften Ordnungswahn

Chiara ist eine sehr fleißige und gründliche

junge Frau in ihrem ersten Studienjahr. Sie berichtet mir von einer Schlafstörung, die in den letzten Wochen aufgetreten ist und ihr zufolge mit der Prüfungszeit und den damit verbundenen Spannungen zusammenhängt. Sehr schnell entdeckte ich jedoch auch eine Reihe von echten kleinen

SCHRITTE DES FASTRESET

FOKUSSIEREN AUF DIE STÖRENDE EMOTION

"Was ist das Problem?" "Was geschieht in meinem Körper? Wo im Körper spüre ich diese Emotionen am meisten?"

INTEGRATION DER EMOTION

"Was möchte die Emotion, dass ich tue oder vermeide, um mich zu schützen?"

VERSCHIEBEN DER AUFMERKSAMKEIT

"Jetzt richte ich meine ganze Aufmerksamkeit von dem, was ich gefühlt oder gedacht habe, für einige Sekunden auf bestimmte Zonen des Körpers, z.B. auf die Hände."

LOSSLASSEN DER EMOTION

"Von der Emotion behalte ich nur das, was zu mir gehört und was mir wirklich nützt."



NEUBEWERTUNG DES PROBLEMS ODER

Manien, die sie im Gymnasium entwickelt hat und die sich nach und nach verfestigt haben, sodass Chiara sie jetzt für fast "normal" hält.

- Wenn sie eine Vorlesung hatte, "muss" sie die Sitze ihrer Reihe in Ordnung bringen, bevor sie den Hörsaal verlässt.
- Die Gegenstände auf ihrem Schreibtisch "müssen" in einer bestimmten Art angeordnet sein.
- Nachdem sie die Haustür geschlossen hat, "muss" sie diese eine bestimmte Anzahl von Malen kontrollieren.
- Vor dem Schlafengehen geht sie im Geiste noch einmal die gelernten Fakten durch. Wenn etwas nicht perfekt zusammenpasst, "muss" sie aufstehen und in Büchern oder im Internet kontrollieren, bis auch der aller kleinste Zweifel beseitigt ist - deshalb schläft sie nicht!

Die Angst "spüren"

Was würde passieren, frage ich sie, wenn sie plötzlich alle diese Kontrollhandlungen nicht mehr ausführen könnte? Chiara hat einen entgeisterten Ausdruck: hoffentlich passiert das nie, ich wäre in Panik! Um fortzufahren, bitte ich sie zu quantifizieren, wie groß ihre Angstreaktion wäre, wenn sie keine Kontrolle mehr über diese Dinge hätte. Auf einer Skala zwischen eins und zehn ist die Intensität neun und sie spürt sie hauptsächlich im Hals und der Brust. Während sie die Emotion "spürt", formulieren wir einen Satz, der auch die selbstschützende Rolle der Emotion anerkennt: *"Meine Angst, keine Kontrolle mehr zu haben, möchte verhindern, dass es mir schlecht geht und ich in Panik gerate"*.

Die Angst verwandelt sich in eine ängstliche Unruhe

Nun bitte ich Chiara, ihre Hände leicht anzuspannen und für einige Sekunden ihre komplette Aufmerksamkeit auf die Hände zu richten. Spontan macht sie einen tiefen Atemzug. Wir wiederholen die Prozedur und sprechen einen anderen Satz, um die Angst loszulassen: *"Ich lasse von meiner Angst, keine Kontrolle zu haben und in Panik zu verfallen, all das gehen, was mir nicht mehr nützt und nicht mehr zu mir gehört"*. Danach wird die Aufmerksamkeit wieder auf die Hände gerichtet. Gleich danach berichtet Chiara von einer großen Veränderung der bis dahin so lähmenden Angst. Jetzt fühlt sie diese im Kopf als eine Art ängstliche Unruhe, die ihr wie ein "Loch" in ihrer Ordnung erscheint, das so schnell wie möglich gefüllt werden muss. Daher formulieren wir einen neuen Satz: *"Die ängstliche Unruhe wegen des 'Lochs' in meiner Ordnung will, dass ich es so schnell wie möglich fülle, um mich wieder sicher zu fühlen"*.

Die Resignation tritt in Erscheinung

Wir machen weiter mit dem Verschieben der Aufmerksamkeit, dann kommt *"Ich lasse von meiner Besorgnis, die Löcher in der Ordnung füllen zu müssen, um mich sicher zu fühlen, all das gehen, was mir nicht mehr nützt und nicht mehr zu mir passt"*. Dann folgt eine weitere Verschiebung der Aufmerksamkeit. An diesem Punkt gesteht mir Chiara, dass sie sich ein bisschen leer und resigniert fühlt: *"Ich habe begriffen, dass ich nie und nimmer alles unter Kontrolle haben kann!"* Was sie jetzt fühlt, ist die Resignation, die ihr klarmachen möchte, dass es unmöglich ist, alles unter Kontrolle zu halten, und dass es sinnlos ist, ihre Energie so zu verschwenden. Wie vorher machen wir mit einem Satz zur Integration und Loslassen und dem Verschieben des Aufmerksamkeitsfokus weiter.

Eine andere Angst taucht auf

Jetzt sieht Chiara ausgesprochen erleichtert aus, hat aber immer noch ein bisschen Angst, in das alte Schema zurückzufallen. Schnell erledigt: *"Die Angst, in das alte Schema zurückfallen will mir die Obsession ersparen, die ich nicht kontrollieren kann"*. Es folgt die übliche Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus, ein Satz zum Loslassen und dann eine weitere Verschiebung der Aufmerksamkeit. *"Das Schema könnte vielleicht wirklich zurückkehren, aber vielleicht bin ich jetzt besser darin, es zu kontrollieren"*, sagt sie. Als Gegenprobe frage ich sie, was passieren würde, wenn sie von diesem Moment an das obsessive Schema vollkommen abstellen würde. Chiara macht einen verdutzten Ausdruck: sie hat erkannt, dass sie ohne das "Schema" Angst hat, keine zuverlässige Person zu sein! Ausgezeichnet: *"Meine Angst, das Schema zu verlieren will verhindern, dass man mich nicht mehr für eine vernünftige und zuverlässige Person hält."*

Schlussfolgerung: es war nur Energieverschwendung

Wir vollenden die Sequenz. Nach ein paar Sekunden kommt Chiara zu sich und erklärt mit einigem Nachdruck: *"Aber ich bin bereits eine ernsthafte und zuverlässige Person! Ich brauche diese Äußerlichkeiten nicht. Die beweisen ganz und gar nichts, im Gegenteil, die sind nur eine nutzlose Zeit- und Energieverschwendung und bringen mich um den Schlaf!"* Wie viel Angst hat sie jetzt vor dem Schema? Keine. Und wenn es ihr wieder passieren sollte? *"Ich werde mich erinnern, dass es nicht darum geht, dass dieses Verhalten nicht ich bin, dass mein Wert nichts mit dieser Art von Kontrolle zu tun hat"*. Nach dieser Sitzung hat Chiara begonnen, an den "älteren" und tieferliegenden Ursachen ihrer Angststörung und den Ursprüngen ihrer Unsicherheit zu arbeiten. Sie schläft wieder regelmäßig und ist frei von ihren kleinen aber lästigen Marotten.

Das Buch zum FastReset :

Maria Grazia Parisi, "FastReset - metodo rapido di guarigione emotiva",
Sperling & Kupfer, 2013.

www.fastreset.it