

Überlegungen und Vorschläge zur Behandlung mit dem FastReset®

Dr. Maria Grazia Parisi

1 - Wie man das Problem der Suche nach der ursprünglichen Reaktion von Verblüffung löst

Wir wissen, dass die bisher nützlichste, stabilste und schnellste Variante, um das Loslassen von Emotionen durch den FastReset® zu erreichen darin besteht, der Hierarchie der Emotionen zu folgen, welche durch das autonome Nervensystem bedingt ist. Wir versuchen daher im Allgemeinen bei Emotionen von *Freezing* zu beginnen, in denen der Körper eine neuromuskuläre Blockade (also die Reaktionen von Schock, Erschütterung/Überraschung und ihre verschiedenen Varianten in den Reaktionen von "Blockade" wie Hemmungen, Zweifel, etc.) ausdrückt, um danach die anderen Emotionen zu verarbeiten.

Nicht immer ist die behandelte Person jedoch sofort im Stande, den Beginn der aktuell ablaufenden oder mit einer Erinnerung verbundenen Emotion, an der wir arbeiten, mit einem Moment von Verblüffung oder Verwirrung oder einer vergleichbaren Emotion zu assoziieren. Manchmal merkt sie nicht, dass die Emotion, welche sie jetzt wahrnimmt (fast immer) von einem Moment von Verwirrung ausgelöst wurde; Auch wenn sie das Prinzip akzeptiert schafft, sie es dennoch manchmal nicht, den möglicherweise sehr kurzen Moment des *Freezing* wahrzunehmen, aus der die Emotion im Vordergrund der Erinnerung entstanden ist.

Um in diesen Fällen eine manchmal sehr aufwändige Suche zu vermeiden, gibt es zwei Möglichkeiten:

- a. Wir können damit beginnen, die "vordergründige" mit dem behandelten Ereignis verbundene Emotion zu behandeln, welche die Person erkennen und mit der sie sich leicht verbinden kann, zumindest dann, wenn es sich um eine Emotionen handelt, die mit Bewegung zu tun hat (Angst, Ärger). Wir müssen uns jedoch daran erinnern, dass wir mit größter Wahrscheinlichkeit nach dem Loslassen dieser Emotion noch einmal zurückgehen müssen, um den ursprünglichen Moment von Verblüffung oder Schock zu behandeln, der oftmals klarer wahrgenommen wird, nachdem man begonnen hat, die Emotionen loszulassen.

Mit Ausnahme "improvisierter" Behandlungen, die "nur" die emotionale Belastung reduzieren wollen, ist es nicht besonders empfehlenswert, sofort mit den Reaktionen von *Aufgeben* (Trauer und ähnliche) zu beginnen. Und zwar nicht deshalb, weil es nicht wirksam wäre, sondern weil das Resultat nicht immer tiefgreifend oder stabil sein wird, sodass das Loslassen der Emotionen an einem bestimmten Punkt unterbrochen werden könnte, da es von einer hierarchisch höheren Reaktion, normalerweise von *Erschütterung*, blockiert werden kann.

Wenn Reaktionen von Trauer, Verzweiflung und ähnliche zu Beginn auftreten, die Emotionen also nicht als Zwischenschritte der Behandlung und der Auflösung von schmerzhaften Erinnerungen auftreten, ist es immer empfehlenswert, die Person zu fragen, wo durch sie ausgelöst wurden und nach Möglichkeit eine hierarchisch höhere Emotion zu suchen.

Wenn die Person wegen dieser Art von Reaktion akut leidet, kann man jedoch eine Behandlung durchführen, die auf Reaktionen von *Aufgeben* gerichtet ist, um die Mitarbeit zu verbessern und

sie zu beruhigen, während man sich jedoch bewusst bleibt, das die Intervention desto wirksamer sein wird, je höher wir in der Hierarchie der Emotionen nach oben gehen.

- b. Oder wir können als **Satz zur Eröffnung der Behandlung** eine Variante des Satzes zur Annäherung an ein Trauma verwenden. Der Satz für die Integration ist etwas komplexer als üblich und ich verwende ihn in einigen Fällen zum "Reinigen" oder "Vorarbeiten", zum Beispiel:
1. Wenn die Erinnerung, an der wir arbeiten, lange zurück liegt;
 2. Wenn es nicht um ein einzelne Episode geht, sondern um ähnliche wiederholte Ereignisse (mit den gleichen Orten, Personen oder Atmosphären)
 3. Wenn wir spüren, dass verschiedene emotionale Aspekte mit der Erinnerung verknüpft sind und wir zumindest die ersten Schritte vereinfachen wollen.
 4. Wenn der Operator weiß, dass der Körper der Person in diesen Umständen eine Reaktion von *Freezing* hatte, das der Person aber nicht recht klar ist, also letztlich dann, wenn wir an dem Moment von Erschütterung/Verwirrung arbeiten wollen, ohne ihn direkt ansprechen zu müssen.

Satz zum Beginn der Behandlung oder zur Annäherung an das Trauma

Im Allgemeinen ist die Formulierung, die ich benutze, mehr oder weniger die folgende:

1. **"Ich erlebe <Titel der Episode/Erfahrung/Erinnerung> "** oder **"Ich habe <Titel der Episode/Erfahrung/Erinnerung> erlebt"**- abhängig davon, wie sehr die Person das Gefühl hat, dass die mit der Erinnerung verbundenen Empfindungen andauern. Der Titel wird von der Person gewählt und gibt den Aspekt wieder, der im Vordergrund der Behandlung steht.
Bei jedem Zwischenschritt frage ich, ob der vorher gewählte Titel noch zu dem Erlebten passt. Die Veränderung des Titels bedeutet, dass ein anderer Aspekt der Erinnerung hervortritt oder die Veränderung des Erlebens der Erinnerung selbst. Normalerweise ist es nicht notwendig, den Rest des Satzes stark zu verändern (siehe den Beispielfall am Ende des Artikels).
2. **"... und mein Körper will mich/wollte mich vor einer Realität schützen und davon entfernen..."**
Ich verwende diese Formulierung zur Integration der Reaktion von Schock oder Verwirrung welche der Körper fast mit Sicherheit erlebt hat, wenngleich nur für einen Moment. Alle Reaktionen von *Freezing* wollen tatsächlich die Person von dem Erlebnis loslösen, um ihr den Zusammenprall mit einer unbeherrschbaren Realität zu ersparen. Fast immer erkläre ich das der Person, damit sie den Sinn des von uns verwendeten Satzes versteht.

Wenn wir diese Sätze bilden, überlassen wir im Grunde genommen der Person die Wahl, an welchem Aspekt wir arbeiten (Titel der Erinnerung), aber wir geben ihr dennoch die Integration für die Reaktionen von Schock/Erschütterung. Das scheint ein guter Trick zu sein, um das Problem des Einstiegs zu lösen, ohne nach der auslösenden Reaktion von Erschütterung suchen zu müssen.

3. Die Beschreibung der Realität, von welcher der Körper die Person für einen Augenblick loslösen wollte wird womöglich die drei wichtigsten Aspekte der Reaktion von "Loslösung" oder Erschütterung berücksichtigen: körperliche – mentale – moralische. Man lädt als die Person ein, sich zu fragen, welche Aspekte diese Realität oder Erfahrung hat, die der Körper für einen Augenblick als überwältigend erlebt hat. Der Einfachheit halber unterteilen wir sie gemäß der Aspekte, die ich in den Kursen bezüglich Traumata erklärt habe:

Körperliche Aspekte: unerwartet – unvorhergesehen oder unvorhersehbar – überwältigend – außerhalb der eigenen Kontrolle – etwas, das man nicht verändern kann (in dem Moment, in

dem das Ereignis geschieht) etc.

Geistige Aspekte: absurd, sinnlos – unverständlich, unlogisch, unerklärlich – nicht von dieser Welt, weder im Himmel noch auf der Erde – erschütternd – befremdlich – wahnsinnig, etc.

Moralische Aspekte: ungerecht, unrechtmäßig, unfair – nicht gerechtfertigt – leichtfertig – grausam – unnatürlich – inakzeptabel, etc.

Normalerweise schlage ich einige Adjektive bezüglich der Charakteristika vor, die mir vorhanden scheinen, wobei ich natürlich immer die Person frage, ob sie auf das Erlebte zutreffen.

Einen Satz für die Annäherung könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

"Ich erlebe <Titel>" oder "Ich habe <Tite> erlebt und mein Körper will mich/wollte mich vor einer Realität schützen und von einer Realität loslösen, die ich nicht erwartet habe, die ich nicht vorhergesehen habe, die unverständlich und ungerecht ist/war, die außerhalb meiner Kontrolle liegt/lag und die ich weder beherrschen noch verändern kann und die ich nicht akzeptieren kann".

Klinisches Beispiel

Gabriella ist eine junge und vielversprechende Musikerin. Sie hat es jedoch in den letzten Jahren vermieden hat, an Auftritten und Wettbewerben teilzunehmen, obwohl sie weiß, das sie diese aufgrund ihres Talents, ihrer Fähigkeiten und ihres Eifers bestehen könnte. Sie ist vollkommen "blockiert" und hat Panik bei der Vorstellung, sich dem Urteil anderer auszusetzen. Als wir darüber sprechen meint sie, den Moment zu kennen, in dem dieses Problem aufgetreten ist. Es scheint tatsächlich alles durch ein Ereignis in ihrer Ausbildung mit der Direktorin einer berühmten Musikschule ausgelöst worden zu sein. Diese hatte sie bei der Zulassungsprüfung zwar wohlwollend aufgenommen, doch dann seit den ersten Tagen keine Gelegenheit ausgelassen, ihr Können abzuwerten und sie scharf zu kritisieren und sie vor allen zu demütigen. "Ich bin fix und fertig herausgekommen und wusste nicht mehr, ob ich wirklich so tüchtig war, wie man mir vorher gesagt hatte. Ich habe sogar gedacht, ich müsste meinen Beruf wechseln, obwohl ich – bevor ich sie getroffen hatte – viele Beweise von Achtung und Wertschätzung erhalten hatte, auch von sehr anspruchsvollen Personen und von praktisch all meinen Lehrern."

Ich ziehe gleich die Möglichkeit in Betracht, dass es vor diesem traumatischen Ereignis andere Anlässe gegeben haben könnte, in denen sie ein *Freezing* bei der Idee aufzutreten oder nach einem Auftritt erlebt hatte, denn wir wissen, dass die Arbeit an der ersten Episode einer Serie die beste Variante ist, um eine Behandlung zu beginnen und oftmals alles aufzulösen, was danach damit verbunden wurde. Ich empfehle immer diese Möglichkeit unbedingt zu untersuchen, da sich andernfalls die Veränderung späterer damit verbundener "traumatischer" Erinnerungen verlangsamen könnte.

Einige Monate vor dem unglücklichen Zusammentreffen mit der Schuldirektorin hatte sie tatsächlich eine Vorstellung, in der sie sich nicht wirklich wohlfühlt und vielleicht nicht ihr Bestes gegeben hatte. Danach hatte sie eine wenig schmeichelhafte Kritik in einer Zeitung gelesen, die sie zuerst sehr wütend und dann traurig gemacht hatte.

Genau das, wonach ich gesucht hatte. Ich schlage Gabriella vor, an dieser Episode zu arbeiten und wir verwenden eben einen Satz zur Annäherung. Natürlich folgt auf jeden Satz zur Integration oder zum Loslassen (letztere werden hier nicht wiedergeben) eine Verschiebung der Aufmerksamkeit (*Shift*).

"Ich habe <Grundlose Bosheit> erlebt und mein Körper wollte mich vor einer unerwarteten, unverständlichen, unfairen Realität schützen und loslösen, die ich weder beherrschen noch verändern und

auch nicht akzeptieren kann". Gleich nach diesem ersten "Durchgang", verwandelt sich die Emotion von Erschütterung (Gruppe der Emotionen von Freezing) in Bedauern (Gruppe der Emotionen von Aufgeben).

Wir verwenden daher den folgenden Satz für die Integration: *"Das Bedauern, der Aufgabe nicht gewachsen gewesen zu sein und es nicht wieder gutmachen zu können möchte, dass ich zur Kenntnis nehme, wie die Sache gelaufen ist und ich nicht nutzlos weitere Energien verschwende, sondern sie zurückgewinne, um so gut es geht weiterzumachen"*. Jetzt erscheint die Erinnerung sehr viel verschwommener, als eine Erfahrung, die zum normalen Erfahrungsschatz eines Künstlers gehört.

Daher wenden wir uns der schmerzhaftesten Erinnerung zu, derjenigen wegen der unverstündlich feindlichen und hartnäckig ungerechten Einstellung der Direktorin der Schule. Wir beginnen wieder mit einem Satz zur Annäherung: *"Ich habe <Aber warum ist sie so zu mir?> erlebt und mein Körper hat mich vor einer erschütternden, unvorhersehbaren, grausamen, ungerechten, demütigenden und dummen Erfahrung geschützt, die ich nicht im Griff habe, die ich nicht verändern kann und nicht akzeptieren kann und er hat mich von dieser Erfahrung losgelöst"* (hier werden offenbar nicht nur die erschütternden Aspekte der Situation deutlich gemacht, sondern auch die "moralischen", also die offensichtliche und unverdiente Ungerechtigkeit).

Während der Übung kommen Gabriela die Tränen, aber sofort danach erscheint sie sehr erleichtert. Bei der zweiten "Runde" möchte sie den Titel der Erinnerung folgendermaßen abändern: *<Was mache ich hier?>* und bei der dritten: *<Warum verstellen sich alle?>* (sie hatte unter allen Personen, die mit der Schule zu tun haben, eine Art gemeinsame "Toleranz" der für alle sichtbaren Inkorrektheiten und bizarren Verhaltensweisen der Direktorin bemerkt). Wir widmen uns daher den übrigen Emotionen: es gibt scheinbar noch Wut, aber ich bemerke auch, dass Gabriella etwas übererregt ist, häufig das Thema wechselt und es nicht schafft, sich auf eine bestimmte Empfindung zu konzentrieren; all das sind Zeichen, dass noch eine Reaktion von Erschütterung/Schock aktiv ist, die mit diesem Ereignis verbunden ist. Was also ist es, das sie jetzt beim Gedanken an jene Momente am meisten verwirrt oder negativ überrascht? Es ist das Gefühl, in dieser Schule aufgrund der Misshandlungen ihre Selbstsicherheit, ihre Zeit und einen großen Teil von sich selbst verloren zu haben.

Wir gehen die Sache folgendermaßen an: *"Meine Erschütterung, weil ich mich habe hereinlegen lassen, will mich vor einer unerwarteten, plötzlichen, unverstündlichen, ungerechten, unbeherrschbaren Erfahrung schützen, die ich nicht im Griff habe und nicht akzeptieren kann und die Erschütterung will mich von dieser Erfahrung loslösen"*. Wir vervollständigen die Übung mit einigen Wiederholungen und einem Satz zum Loslassen und Gabriella bestätigt mir danach, sich sehr gut und entschieden freier und leichter zu fühlen.

Wir sehen uns nach ein paar Tagen wieder und die junge Frau erzählt mir, dass sie eine entschiedene Verbesserung der Konzentration, Entschlossenheit und ihres Selbstvertrauens festgestellt hat, sodass sie nach langer Zeit einem Vorsingen zugestimmt hat. In ihrer neuen Schule hat sie wieder unverstündliche Bevorzugungen eines Lehrers hinsichtlich bestimmter nicht sonderlich qualifizierter Schüler bemerkt, zum Nachteil anderer wesentlich verdienterer. Das Vorsingen war gut gelaufen und hatte so ihre Stimmung weiter verbessert. Davor hatte sie jedoch einen Moment von Anspannung gehabt, der sich als unbedeutendes aber lästiges körperliches Symptom gezeigt hatte, als leichtes nervöses Husten.

Ich halte es für nützlich, zuerst an der Angelegenheit "Ungleichheit und Ungerechtigkeit" zu arbeiten, mit Sicherheit eine Assoziation, die das Trauma mit der alten Direktorin wieder aktivieren kann. Ich bitte sie, an beide Situationen zu denken (jene mit der Direktorin der alten Schule und die gegenwärtige) und sich mit den Empfindungen zu verbinden, die beide bei ihr hervorrufen also derselben Erschütterung und dem Gefühl von Ungerechtigkeit:

"Meine Erschütterung wegen dieser Ungerechtigkeit und dieser Schlendrians will mich vor einer unerwarteten, unfassbaren, ungerechten Realität schützen, die ich nicht gewollt habe und außerhalb meiner Kontrolle ist, die ich nicht im Griff habe und nicht verändern oder akzeptieren kann und die Erschütterung will mich von dieser Realität loslösen."

Nach einer ersten "Runde" meint sie: "Was soll ich sagen? Ich nehme es zur Kenntnis, es gibt Zusammenhänge, die ich nicht kenne, aber offensichtlich sind alle mit diesem Schlendrian zufrieden. Ich distanziere mich davon, aber ich nehme es zur Kenntnis." Nach der zweiten "Runde" lacht sie fast los: "Ich bin in einem Narrenhaus! Vielleicht bin ich verrückt, dass ich mehr Leistungsprinzip möchte... Ich will damit keine Zeit mehr verlieren. Wenn meine Lehrer wenig verdiente Personen bevorzugen wollen, na bitte. Ich weiß, wie sehr ich mich anstrengte und ich kenne den objektiven Wert meiner Ergebnisse. Ich werde auf jeden Fall meinen Weg machen; langfristig wird man sehen, wer wirklich etwas taugt".

Jetzt können wir das körperliche Symptom behandeln, das lästige nervlich bedingte Husten, das ihre Performance hätte gefährden können, obwohl es während des gesamten Auftritts nicht zu spüren war. Damit wir beide sicher sind, dass es sich tatsächlich um ein emotionales Problem handelt, suchen wir nach der schützenden Rolle dieses Symptoms. Am Ende bilden wir folgenden Satz: "Mein nervöser Husten möchte mich vor der Verantwortung für ein Mislingen schützen und mich davon loslösen". Gabriella hatte also den Husten als perfektes Alibi empfunden, falls die Probe misslungen wäre.

Nach dieser Runde erscheint das echte Problem, das vom Husten verdeckt wurde: Das Freezing aufgrund der Möglichkeit, wieder nicht vorhersehbar feindselige Kritiken zu erhalten (wie in den beiden zuvor behandelten Episoden). Ich bitte daher Gabriella, sich mit den Episoden zu verbinden, an denen wir bereits gearbeitet hatten, und dieses Mal die Aufmerksamkeit auf den Aspekt "Scheitern / Unzulänglichkeit" zu richten (Anmerkung für den Leser: nachdem es sich um eine Reaktion von Freezing handelt, wäre es theoretisch günstig gewesen, direkt hier zu beginnen; nichtsdestotrotz wurde die Reaktion sichtbar, nachdem wir wie oben gearbeitet hatten): *"Meine Blockade, zu agieren und mich zu exponieren möchte mich vor einer Niederlage schützen und davor, mich wieder unfähig und unzulänglich zu fühlen"*. Nach ein paar Wiederholungen des Satzes und der dazugehörigen Shifts der Aufmerksamkeit wirkt Gabriella sehr viel gelöster und entschlossener. Als wir uns verabschieden meint sie, dass sie sich selbst auf die Probe stellen wolle.

Ein paar Tage später bekomme ich eine Nachricht von ihr: Sie hat an einem Vorsingen teilgenommen und eine sehr bedeutende Anstellung gewonnen! Am glücklichsten ist sie jedoch, dass sie "wieder sie selbst" ist, die junge Frau voller Energie, Enthusiasmus und Talent wie vor diesen traumatischen Ereignissen.