

## Über Angst, Phobien, Panik und Abhängigkeiten und wie man sich schnell von ihnen befreit

Übersetzung des Artikels vom 20.2.2013 in La Stampa:  
"Ansia, fobie, panico, dipendenze ... ecco come liberarsene in fretta"

*Unsere Emotionen, besonders die negativen, können das tägliche Leben ganz schön beschwerlich machen. Seit kurzem ist es möglich, sich mit einer schnellen und bei vielen effektiven Technik zu helfen. Der FastReset ist eine innovative Methode um sich all jenen Emotionen zu stellen, die unser Leben einschränken, und um sich von ihnen zu befreien. Diese Einschränkungen manifestieren sich in den verschiedensten Störungen, die geistiger aber auch körperlicher Natur sein können wie beispielsweise bei Schmerzen. Entdecken wir zusammen, wie die Methode funktioniert.*

### LM&SDP

Die Emotionen sind integraler Bestandteil unseres Lebens, unserer Lebendigkeit und damit ein ganz essentieller Teil von uns. Sie begleiten uns in jedem Augenblick des Tages und, wenn man so will, sogar in der Nacht, wenn wir schlafen. Sie sind es, die unser tägliches Leben angenehm aber auch sehr unangenehm machen können. Emotionen sind Teil des Lebens selbst. Ein Problem entsteht nur dann, wenn diese unser Leben so sehr bestimmen, dass sie verhindern, dass wir es voll und ganz und vor allem in Heiterkeit leben. Oft müssen wir uns mit unangenehmen Begleitern wie Ängsten, Phobien, Panikattacken, Abhängigkeiten (Essen, Rauchen, Spiele etc.), Zorn oder Trauer auseinandersetzen. Wenn diese Emotionen nicht mehr kontrolliert werden, sondern sie es sind, die unser Leben negativ beeinflussen, beeinträchtigt das unsere Lebensqualität. Dadurch wird das Leben für viele ein wahrhaftes Martyrium.

Oft ist es nicht, leicht für solche Probleme eine Lösung zu finden; vor allem eine, die genau für unseren Fall funktioniert. Jetzt gibt es eine neue Technik mit dem vielsagenden Namen "FastReset", der schon andeutet, worum es geht. Tatsächlich ist FastReset aber eine Abkürzung für *Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits*. Er ist eine Technik für die schnelle, aber sanfte Integration und Verarbeitung von sogenannten negativen Emotionen und zur Verarbeitung alter und frischer Traumata.

Nachdem wir die Methode noch nicht persönlich ausprobieren konnten - was wir aber sobald wie möglich tun wollen - haben wir uns direkt an die Erfinderin Dr. Maria Grazia Parisi gewandt, um sie besser zu verstehen. Frau Dr. Parisi ist Ärztin und Psychotherapeutin und erklärt uns, wie wir von der Technik profitieren können und wie sie funktioniert. Dazu hat sie auch ein Buch publiziert: "FastReset - Die schnelle Methode für die Heilung von Emotionen" (bisher nur im italienischen Original erhältlich: "FastReset – Il metodo rapido di guarigione emotiva" von Sperling & Kupfer)

### **Frau Doktor Parisi, wann und wie ist der FastReset entstanden?**

"Schon immer habe ich in der Psychotherapie zusätzliche Hilfsmittel vor allem aus der Naturheilkunde verwendet (Bachblüten, Pflanzenheilkunde, Spurenelemente). Ursprünglich wollte ich eine komplette Behandlung von funktionalen und psychosomatischen Störungen finden, wobei mir diese Disziplinen sehr geholfen haben, die Wirkung der Psychotherapie zu vervollständigen und zu verstärken - erklärt Parisi - Obwohl ich mit dieser Kombination recht erfolgreich war, wollte ich eine noch schnellere und effizientere Methode finden, um Klienten bei der Überwindung typischer Blockaden zu helfen, die sie auf ihrem Weg zur Heilung aufhalten. "Das kommt in meinem Beruf sehr

häufig vor und jeder Therapeut interpretiert und behandelt diese Blockaden und Widerstände gemäss seiner eigenen Erfahrung und Ausbildung" fährt Dr. Parisi fort. "Ich hatte erkannt, dass das Problem vom Körper ausging, also von der biologischen, rudimentären Komponente, von den Emotionen und dass daher auch der Körper bei einer möglichen Lösung einbezogen werden musste. Tatsächlich stellen die Emotionen eine Schutzreaktion dar, die nicht nur die Psyche einbezieht, sondern auch die körperlichen und motorischen Aspekte des Organismus und oft stärker ist, als der Willen zur Veränderung.

Eine Lösung für diese Anforderung habe ich vor etwa zehn Jahren bei den Techniken der sogenannten Energetischen Psychologie (engl. *Energy Psychology*) gefunden. Dabei handelt es sich um eine Menge von unterschiedlichen Techniken, die sich seit den frühen 90er Jahren besonders in den USA verbreitet haben. Viele davon sind von der Akupunktur und der Kinesiologie abgeleitet. Gegenwärtig gibt es mindestens 25 Techniken mit unterschiedlichen Verwandtheitsgraden. Der Ausdruck "energetisch" kommt daher, dass viele von ihnen mit der Stimulierung von Energiepunkten oder -meridianen aus der Akupunktur arbeiten, während gleichzeitig die Emotion oder der störende Gedanke reaktiviert wird.

Ihr Ziel, das mit meinem übereinstimmt, ist eine tief gehende Transformation der störenden Emotionen (zum Beispiel Phobien, die Folgen von Traumata oder Trauerfällen, unmotivierter Ärger, Zwangshandlungen) und die selbstschädigenden Überzeugungen, und das in kurzen Zeiten zu schaffen, vereinbar mit den Notwendigkeiten des heutigen Lebens"- fährt Parisi fort. "Seit 2003 habe ich die verbreitetste dieser Techniken (EFT) benutzt, die 1995 aus der Kombination und Vereinfachung anderer Techniken entstanden ist. Dank vieler Therapeuten, die sie auf der ganzen Welt benutzen, wird sie immer noch weiter entwickelt. Ich habe auch verschiedene andere Techniken studiert und angewendet, bis der Wunsch nach einer "eigenen", für meine Bedürfnisse maßgeschneiderte Technik aufkam. Sie sollte so einfach wie möglich sein, und so bin ich in verschiedenen Etappen zu der aktuellen Methode gekommen, die ich systematisch seit 2009 anwende. Mit großer Zufriedenheit, wie ich zugeben muss.

## **Wodurch unterscheidet sich diese Methode von anderen mit den gleichen Zielen?**

Im Gegensatz zur Mehrzahl der anderen Techniken kann man den FastReset auch in der Öffentlichkeit anwenden, da keine Körperzonen stimuliert werden<sup>1</sup> - unterstreicht Parisi. Außerdem ist sie sehr schnell (teils weniger als eine Minute pro behandeltem Aspekt), einfach und sanft. Emotionale Ausbrüche gibt es praktisch nicht, wie sie hingegen mit anderen Techniken gelegentlich passieren können. Sie eignet sich für die Selbstbehandlung, kann aber auch einfach in die Werkzeugkiste eines Psychologen, Arztes oder Beraters integriert werden.

Beim FastReset gibt es drei Schritte, die kurz hintereinander ausgeführt werden: man fokussiert die Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Emotion und man "spürt" oder lokalisiert sie, möglichst auch im Körper. Ich nenne diesen Schritt "Fokussieren". Die Emotion im Körper zu fühlen ist nicht unbedingt notwendig, damit es wirkt, aber es ist mit Sicherheit nützlich - erklärt Dr. Parisi - Andererseits ist es auch möglich, die Emotion bloß zu identifizieren und sie mit Worten zu beschreiben. Der zweite Schritt - ebenfalls nicht zwingend erforderlich, aber sehr wirkungsvoll - ist sich zu fragen, wozu die Emotion dient. Was möchte der Körper? Was sollen wir tun, was will er vermeiden? Was soll durch die emotionale Reaktion erreicht werden? Dieser Schritt, die Integration, gibt dem kognitiven Teil unseres Hirns die Möglichkeit, unsere emotionale Reaktion in einem aktuellen, natürlichen und konkreten Umfeld einzuordnen und ihre Rolle und ihren Nutzen anzuerkennen. Der letzte, ebenfalls optionale

---

<sup>1</sup> AdÜ: z.B. kein Klopfen

Schritt, ist das Loslassen der "übertriebenen" Anteile der Reaktion, die uns nicht mehr wirklich nutzen. Jeder dieser Schritte" - fügt Parisi hinzu - "kann von einem gedachten oder gesprochenen Satz verstärkt werden. Der wahre Unterschied zu allen anderen Methoden ist, dass man gleich danach die ganze Aufmerksamkeit auf eine von mehreren ganz spezifischen Körperzonen richtet. Doch auf welche? Hier kommt der springende Punkt: nicht alle Körperbereiche haben für das Hirn dieselbe Bedeutung. Es gibt Bereiche, die aufgrund ihrer Funktionen sehr entwickelt sind, und daher von sehr viel mehr Neuronen gesteuert werden als andere. Daher haben diese Hirnregionen quantitativ mehr Bedeutung für die Funktion des Hirns selbst. Dadurch "überstimmen" diese andere Körperfunktionen, insbesondere diejenigen, die mit den Emotionen zu tun haben.

Wenn wir das Opfer einer starken Emotion sind, fällt es uns schwer, klar zu denken und eine Situation kritisch zu hinterfragen. Stattdessen setzen sich der Instinkt und automatische innere Programme und Konditionierungen durch - auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Wenn wir jedoch, nach einer instinktiven emotionalen Reaktion - sei sie auch klein oder nur die Erinnerung daran vorhanden - unsere Aufmerksamkeit auf die am meisten "entwickelten" Körperregionen richten, wird die emotionale Reaktion selbst in wenigen Augenblicken in den Hintergrund verschoben. Stattdessen wird der durch die ablaufende Emotion gehemmte Frontallappens des Kortex - des Sitzes des Willens und des Bewusstseins - stärker aktiviert. Dadurch sieht man plötzlich wieder klar und kann über die Situation ohne das "Störgeräusch" der instinktiven Reaktion nachdenken. Ein kleiner Trick, wenn man so will, allerdings einer mit einem großem Effekt und mit einer allgemeinen und dauerhaften Wirkung.

Die am meisten entwickelten Zonen im Menschen sind die Hände, die Füße, der Mund und die Zunge. Normalerweise bitte ich die Klienten, die Aufmerksamkeit für einige Sekunden auf die Hände zu richten. Wie man das macht ist egal: man kann an die eigenen Hände *denken*, sie *fühlen*, sie *leicht bewegen* oder *daran denken, sie zu bewegen*. Wichtig nur, dass man die Aufmerksamkeit schnell und vollständig auf die Hände richtet.

## **Eine runde Sache?**

In der Tat kann man sie in einer großen Anzahl von Situationen verwenden - führt Parisi aus - von den banalsten und alltäglichen zu den kompliziertesten. Ich habe verschiedenste Probleme behandelt, Phobien, alle Arten von Angststörungen, einschließlich obsessiv-kompulsiver Störungen und Panikattacken, aber auch viele somatische Störungen mit einer ersichtlichen emotionalen Komponente; des weiteren Ernährungsstörungen und die Klasse der Gewichtsstörungen; Zwangsstörungen und Abhängigkeiten; Traumata; Ticks; Schlaflosigkeit; Aber auch Probleme mit Beziehungen in der Arbeit und in der Familie; Schulschwierigkeiten; Probleme aufgrund eines niedrigen Selbstwertgefühls. Die Methode ist natürlich kein Allheilmittel, aber sie hilft dem Therapeuten und Menschen beim Do-It-Yourself, sich rasch und sicher auf die Ursachen unserer Schwierigkeiten und Probleme zu fokussieren und ist ein weiteres Werkzeug, um sie zu lösen. Und vor allem gibt sie uns ohne große Anstrengungen mehr Wahlmöglichkeiten, wenn uns Dinge oder Personen Schwierigkeiten bereiten.

## **Für wen ist FastReset geeignet. Wer kann daraus einen Nutzen ziehen?**

Wir alle können die Methode zur Selbsthilfe anwenden - versichert Dr. Parisi - bei den meisten kleinen alltäglichen emotionalen Problemen, von der Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen bis zu übermäßigen Reizbarkeit, vom Streit mit dem Ehepartner oder dem Chef bis zur Angst vor dem Zahnarzt oder Spritzen, vom Kopfweg wegen Unannehmlichkeiten bis zu Frustrationen, Enttäuschungen und alltäglichen Sorgen. Für schwerwiegendere und komplizierte Angelegenheiten kann natürlich externe Hilfe nötig sein, aber das ist gilt immer, würde ich sagen. Ein Versuch, sich selbst zu behandeln, lohnt sich meiner Ansicht nach immer.

## **Gibt es Gegenanzeigen?**

Bisher konnte ich noch keine vollständig validierten Experimente machen, daher kann ich nur aus meiner persönlichen klinischen Erfahrung antworten, die bisher mindestens 300 Personen betrifft - führt Parisi aus. Soweit ich beobachtet konnte, hat bisher niemand Nebenwirkungen oder Probleme irgendwelcher Art gehabt. Ich habe Personen im Alter zwischen 4 und 80 Jahren behandelt aber bisher hatte ich nur in vier bis fünf Fällen nicht das erwartete Resultat. Ich glaube, dass es sich um Personen handelte, die überhaupt nicht für eine Therapie motiviert waren. Vielleicht ist die Technik nicht für Personen mit schweren Hirnleiden anwendbar. Auf der anderen Seite hatte sie bei psychotischen Personen in einigen Fällen überraschende Resultate. In so einem Fall ist Do-it-yourself natürlich auszuschließen! Der einzige kurzfristige negative Effekt, der bei einer von dreißig Personen auftrat, ist eine leichte, vorübergehende Übelkeit, die vermutlich auch auf biochemische Veränderungen im Hirn zurückzuführen sind, und innerhalb weniger Minuten vergeht. Das habe ich jedoch nur bei Personen erlebt, die wirklich große Spannungen abgebaut haben.

## **An wen kann man sich wenden, um qualifizierte Hilfe zu bekommen?**

Ich habe damit begonnen, Ärzte und Psychologen auszubilden, weil es mir naheliegend erscheint, zuerst Personen auszubilden, die schon über therapeutische Werkzeuge und Fähigkeiten verfügen, um Zuverlässigkeit und Kompetenz für diejenigen zu garantieren, die sich für diese Technik entschließen. Ich habe jedoch vor, auch einfach interessierte Personen zu schulen, die ihr Verhältnis mit sich selbst und den Mitmenschen verbessern möchten. Einen solchen Kurs habe ich für April und Mai 2013 in Mailand geplant und es werden mit Sicherheit weitere während des Jahres folgen. Wer sich über Ausbildung und Therapeuten auf dem Laufenden halten will, findet Informationen auf [www.fastreset.it](http://www.fastreset.it).

## **Eine Botschaft für unsere Leser?**

Unsere Emotionen sind ein Reichtum. Sie erst machen das Leben lebenswert. Aber wir müssen uns Zeit nehmen, sie kennenzulernen, damit wir nicht Gefangene von störenden Emotionen werden und wir "von ihnen gelebt werden". Die Freiheit, das eigene, wahre "Ich" und die Selbstverwirklichung erlangt man auch dadurch, dass man auf diesen Reichtum achtet und ihn versteht und integriert", schließt Dr. Parisi.