Transkript: Affektbrücke

Das folgende Transkript entstand auf einem Werkzeugkastenseminar in der Schweiz, bei dem ich Kollegen die Arbeit mit der Affektbrücke präsentiert habe. Eine Kollegin meldete sich zur Demonstration und beschrieb mir Ihr Problem, welches Sie gerne lösen würde, bzw. wo Sie gerne in Erfahrung bringen würde, warum sie darunter litt. Im Folgenden wurde nicht nur die Trance an sich mit der Technik, sondern auch das kurze Vorgespräch transkribiert. Zum einen erhält man dadurch als Leser einen besseren Überblick über den Kontext und zum anderen wird meine Arbeitsweise mit ein wenig Humor und vielen Einstreusuggestionen vor der eigentlichen Trance dadurch besser verständlich. Die gesprochenen Worte sind im Text kursiv gedruckt. Meine Kommentare und Erklärungen sind im Normaldruck. Kurze Pausen im Redefluss habe ich mit drei Punkten (…) markiert. Bei längeren Pausen habe ich die Zeit in Sekunden (…10s…) angegeben.

Vorgespräch

*Therapeut (T): Also abends wenn du ins Bett gehst hast du das Gefühl du müsstest nochmals aufs Klo und hast das Gefühl da ist doch noch was drin und das ganze machst du so viermal. Und das brauchst du dann, damit du die Sicherheit hast, dass du nicht gleich wieder aufstehen musst wenn du schlafen gehst.*

*Patientin (P): Genau. Das ist so ein Ritual.*

*T: Genau, so ein Ritual.*

*P: Ich war beim Frauenarzt und habe erzählt, dass ich eine Blasenschwäche habe. Mein Frauenarzt meinte ich habe keine Blasenschwäche sondern einen Tick.*

*T: Genau einen Tick, keine Blasenschwäche.*

*P: Ich hab dann gesagt ja das ist doch super.*

*T: Ja toll das hört man immer gern. Ist immer nett wenn man dann zum Arzt geht und der sagt das sei psychisch.*

*P: Ich hab ihm das nicht bös genommen. Wir sind quitt. Ich habe diesen Tick und will eigentlich nicht mehr. Ich segle und auf dem Segelboot ist das sehr mühsam. Nachts ist es sehr kalt und da ist das mühsam aufzustehen. Und es wär schön das in einem mal erledigt zu haben.*

*T: Ja es wär sicher einfacher einmal zu gehen und sich auszuleeren. Auf dem Segelboot ist die Toilette aussen?*

*P: Nein die ist drinnen, aber keine Heizung.*

*T: Plan b neues Segelboot?*

*P: Ist schon ein Neues, aber keine Heizung.*

*T: Aber heute wird’s wärmer. Also nur für den Fall. Wird ganz spannend zu sehen wie du heut Abend mit weniger „auf die Toilette gehen“ auskommen kannst.*

*P: Das wär toll. Das möchte ich gern erreichen.*

Das Vorgespräch unmittelbar vor der Tranceeinleitung dient dazu, sich einerseits mit dem Patienten abzugleichen und andererseits die Ziele in der Trance vorzubereiten. Ich habe als erstes wiederholt, was die Patientin als Problem geschildert hat. Das gibt ihr einerseits die Möglichkeit, mich zu korrigieren, wenn ich etwas falsch verstanden habe und andererseits gibt es ihr das Gefühl, dass ich sie verstanden habe. Einer der wichtigsten Merksätze in der Psychotherapie ist meiner Meinung nach dieser: „Der sehnlichste Wunsch einer jeden Seele ist es gesehen, gehört und verstanden zu werden.“ Genau dieses Gefühl kann ich dem Patienten geben, wenn ich ihn in meinen Worten wiederhole und dabei den Kern seiner Problematik treffen. Das schafft Nähe und Vertrauen, was beides für eine Trance sehr wichtig ist.

Als nächstes habe ich zwei Mal kurz gepaced („Genau, so ein Ritual“ und „Genau, einen Tick, keine Blasenschwäche“). Dieses Pacing sorgt ebenfalls für eine grössere Nähe und das Gefühl verstanden zu werden. Ausserdem fokussiert es darauf, dass es keine körperliche Behinderung gibt, die gegen den Erfolg unserer Hypnosetherapie spricht.

Anschliessend habe ich das Angebot der Patientin wahrgenommen kurz über ihr Hobby zu sprechen, was ebenfalls Sympathie bewirkt um dann mit einer Einstreusuggestion auf die Trance überzuleiten.

Trance

*T: Dann möchte ich dich bitten mal die Augen zuzumachen und einen tiefen Atemzug zu nehmen und vielleicht mal so richtig gut zu atmen und zu spüren wie sich das im Brustkorb anfühlt. Wie sich die Brust hebt und wieder senkt, so ein Gefühl wenn die Brust aufgeht und wieder zu… Was man da alles spüren kann mit jedem Atemzug… Um langsam Stück für Stück ein Gefühl für die Brust zu bekommen, wenn sie sich hebt und wieder senkt und du dir erlauben darfst mit jedem Atemzug ein bisschen tiefer zu gehen… Dich wie vorzubereiten auf das was kommen wird. Und ich dich bitten möchte, dass du nach diesem Atemzug, den nächsten Atemzug ein Stück weiter in deinen Bauch einatmest und den nächsten noch ein bisschen mehr… Genau so, sehr gut… Und den Nächsten noch ein bisschen tiefer in den Bauch… Und beim nächsten Atemzug dir einmal vorstellst, dass dein Buch wie so eine Kugel nach vorne rauskommen würde. Du mit jedem Atemzug so ein Kugelbauch kriegen würdest… Ganz genau... So jetzt dritter Monat schwanger,… vierter Monat schwanger… Tief einatmen, sehr gut… Wunderbar. Und nochmal tief in den Bauch atmen und spüren wie es dir dabei geht und beim nächsten Mal nur mit der Brust atmen und einmal den Unterschied wahrnehmen. Wie sich das anfühlt… Noch einmal mit der Brust zu atmen und dann nochmal zu spüren wie es sich anfühlt mit dem Bauch zu atmen,… Kugelbauch… Genau… Noch ein Stück tiefer… Tief in den Bauch, dann wieder mit der Brust atmen. Und schauen wo ist der Unterschied. Was fühlt sich anders an?... Und noch einmal mit der Brust…10s… Und wieder in den Bauch zu atmen, tief in den Bauch einzuatmen… Ganz genau so. Und nochmal tief in den Bauch. Und dann wieder ganz normal weiter zu atmen, so wie du normal atmen würdest. Sehr gut.*

Die Technik zu Tranceeinleitung ist eine sogenannte Kugelbauchatmung. Gerade bei der Bearbeitung von körperlichen Symptomen wie Reizdarm, Herzneurose oder wie hier einem „Blasentick“ bietet es sich an, eine Induktion zu wählen, die den Fokus auf eine körperliche Wahrnehmung (hier die Atmung) und auf Unterschiedsbildung innerhalb dieser Wahrnehmung durch willentliche Veränderung (Brustatmung-Bauchatmung) zu setzen.

*T: Und dann vielleicht mal ein paar Stunden zurückgehen zu gestern Abend als du dich langsam bettfertig gemacht hast. Du auf der Toilette warst und eigentlich die Blase leer ist.*

*P: Gestern hatte ich es nicht. Nein ich war nicht zuhause.*

*T: Dann vielleicht nochmal ein Stück weiter zurück. So ein Abend wo es vielleicht genau so war. Wo du auf Toilette warst und eigentlich die Blase leer war. Und du jetzt fertig bist um ins Bett zu gehen. Und irgendwas dich abhält und du nochmal auf Toilette musst. Vielleicht magst du mir das mal beschreiben, die Situation.*

*P: Ich sehe unser Badezimmer. Und gehe auf die Toilette. Putze die Zähne und gehe nochmals auf die Toilette.*

*T: Warum?*

*P: Weil ich das Gefühl habe ich müsste nochmals.*

*T: Du warst gerade auf Toilette, hast Zähne geputzt und dann gehst du nochmals, weil du das Gefühl hast du müsstest nochmals. Vielleicht beschreibst du mal wie euer Bad aussieht.*

Nach einer kurzen Wiederholung als Zeichen, dass ich die Situation verstanden habe, entscheide ich mich dafür, zunächst noch etwas tiefer in Trance zu gehen. Dafür benötige ich Informationen, die ich pacen kann. Dafür stelle ich zunächst die Frage, was man dort sehen kann. Die Fragen nach dem was man hören oder spüren kann, die normalerweise zur weiteren Vertiefung folgen würden, spare ich mir aber an dieser Stelle und mache dann anschliessend weiter mit dem, was die Patientin in der Situation gerade denkt und dann was sie fühlt und was für Emotionen sie dabei hat. Die Emotion benötige ich später ja auch für die Affektbrücke.

*P: Das ist ein ziemlich kleines Bad. Wenn man reinkommt ist die Toilette rechts und geradeaus die Dusche. Es ist so ein Schlauch.*

*T: Genau du bist ins Bad reingekommen bist auf Toilette, hast die Zähne geputzt. Dann hast du wieder das Gefühl, dass du nochmals musst. Was denkst du da gerade? Was sind deine Gedanken?*

*P: Es ist wie ein Automatismus - das macht man einfach.*

*T: Genau es ist so ein Automatismus. Einfach um sicher zu sein. Um sicher zu sein genau. Man weiss es nicht genau. Man weiss es nie genau. Du spürst schon wieder diesen leichten Druck. Dieses Gefühl da in der Blase. Was fühlst du wenn du das erste Mal gehst?*

Ich benutze hier als Einleitung meiner Sätze das Wort „Genau“. Es gibt der Patientin das Gefühl verstanden zu werden, ist ein „Mini-Pacing“ und gibt ihr die Sicherheit, dass sie alles richtig macht. Diese Sicherheit schafft Vertrauen in sich selber und in die therapeutische Beziehung, was wiederum dafür sorgt, dass die Patientin tiefer in Trance gehen kann.

*P: Da ist so ein Druck in der Blase wie wenn da was drin wäre. Vielleicht ist gar kein Druck da. Vielleicht ist keiner da.*

*T: Was spürst du da?*

*P:Manchmal ist ein Druck, manchmal keiner. Jetzt ist einer da.*

*T: Genau. Jetzt ist Druck in der Blase. Und da sollte man auf jeden Fall Mal aufs WC gehen, man kann ja nie wissen. Lieber jetzt nochmal. Das ist so ein Bedürfnis nach Sicherheit ist das richtig? So eine Unsicherheit? Was ist das für ein Gefühl?*

*P: Ich denke es ist um sicher zu sein.*

*T: Beschreib mal bitte was du da fühlst. Was ist das für eine Emotion, die dahinter steckt?*

*P: Es hat damit zu tun das man das macht. Um sich zu vergewissern, dass es gemacht worden ist. Nicht nur um sicher zu sein sondern um sich zu vergewissern, dass man es gemacht hat.*

*T: Ja genau.*

*P: Darum kann etwas nicht passieren.*

*T: Genau darum kann etwas nicht passieren. Um ganz sicher zu gehen, das man es auch richtig macht. Sich zu vergewissern dass es richtig gemacht wurde. Es richtig gemacht zu haben, daran gedacht zu haben. Ja genau. Dann gehst du jetzt das zweite Mal. Was passiert da als nächstes.*

*P: Ich sitze da und warte.*

*T: Dann wartest du und es kommt nicht wirklich was. Da kommt aber nicht wirklich was.*

*P: Manchmal etwas. Dann steh ich wieder auf.*

*T: Du hast dich ja vergewissert und stehst auf. Was machst du als nächstes?*

*P: Ich wandere in der Wohnung rum und dann geh ich nochmals.*

*T: Ok und dann gehst du rum machst bisschen was und gehst nochmals ins Bad. Rechts die Toilette, vor dir die Dusche. Was spürst du jetzt grade?*

*P: Es gehört einfach dazu.*

*T: Das geht so wie automatisch gehört dazu genau. Mal angenommen du könntest jetzt nicht auf WC. Die Toilette wär kaputt. Du kannst nicht raufgehen, was immer auch ist, du kannst nicht. Du hast dieses Gefühl, du müsstest eigentlich aber kannst nicht. Wie fühlt sich das gerade an?*

*P: Also da kommen mir schon Sachen in den Sinn. Dann geh ich runter läuten um da aufs WC zu gehen. Oder sitz auf einen Putzeimer oder halte es zurück.*

*T: Was passiert dann? Wie fühlt sich das an? Du musst ins Bett und irgendwie fehlen dir zwei Klo Gänge. Es fehlt etwas. Wie fühlt sich das an?*

*P: Nicht ganz. Es ist nicht richtig.*

*T: Genau. So wie eine App nur halb geladen wäre. Nur halb richtig… Genau. Es fühlt sich nicht richtig an, nicht ganz. Was könnte es für eine Emotion sein, die du spürst. Dass das nicht richtig ist. Nicht ganz und es könnte was passieren.*

*P: Es ist schade.*

In den letzten Minuten habe ich immer mal wieder den Versuch unternommen, an das Gefühl oder die zugrunde liegende Emotion heran zu kommen, aber die Patientin ist noch nicht so weit. Ich pace immer wieder, versuche das eine oder andere Leading, aber so richtig fruchten tut es noch nicht. Das ändert sich zum Glück an dieser Stelle.

*T: Ja genau. So ein bisschen, dass da noch etwas ist. Da fehlt noch was… Genau. Das ist noch nicht richtig. Du kannst dir gar nicht sicher sein. Weil es könnte ja was passieren.*

*P: Es sind ganz viele Gefühle irgendwie. Auch wütend zu sein.*

*T: Wütend genau. Richtig. Irgendwie konntest du es nicht ganz machen, nicht richtig. Da ist ein Gefühl von Wut. Und du liegst da im Bett und kannst nichts dagegen machen. Dieses Gefühl von Wut, nicht ganz richtig, nicht fertig.*

*P: Ja.*

*T: Genau. So ein Gefühl von bisschen wütend zu sein. Du hast das irgendwie nicht ganz fertig machen können. Da könnte ja was passieren. Du kannst da nicht die Sicherheit haben, wie wenn du es ganz fertig gemacht hättest.*

*P: Ich kann nicht einschlafen und nicht loslassen. Weil da irgendwo die Sicherheit fehlt.*

*T: Das sichere Gefühl es richtig gemacht zu haben. Da fehlt das Gefühl von Sicherheit. Da kann man schlecht einschlafen. Das Gefühl ich müsste aber nochmal. Es nicht abschliessen können.*

*P: Das geht grade gar nicht.*

*T: Genau. Ich möchte dich gerne einladen dieses Gefühl so ein bisschen wütend zu sein, es könnte was passieren. Nicht abgeschlossen zu haben, es nicht richtig gemacht zu haben und mit diesem Gefühl Stück für Stück in deine Vergangenheit zu gehen, vielleicht bis in deine Kindheit. Mal neugierig sein was da für Bilder kommen.*

Jetzt haben wir zwei Grundemotionen, die mit der Situation verknüpft sind, aufdecken können. Zum einen ist da eine Art Wut und zum anderen ist da Unsicherheit (Angst). Diese beiden Emotionen nutze ich jetzt, um damit auf Ursachensuche in die Vergangenheit zu gehen. Dies kann man auf verschiedene Arten tun. Ich finde es am elegantesten, die Emotionen jetzt noch ein wenig zu pacen und dann zu fragen „Und wo du gerade diese Wut und diese Unsicherheit spürst, wie alt fühlst du dich da gerade?“. Nachdem man die Antwort dann wiederum gepaced hat käme die nächste Frage: „Und was ist das für eine Situation, in der du da gerade bist? Was siehst du da?“.

In diesem Fall habe ich mich aber für einen etwas anderen Weg entschieden und die Patientin gebeten, selber in die Vergangenheit zu gehen und zu schauen, bei was für einer Situation sie heraus kommt.

Hier vielleicht auch noch eine kurze Anmerkung zu „Du“ und zum „Sie“. Da ich hier mit einer Kollegin in einem Kurs gearbeitet habe, habe ich ohnehin das Du genutzt und musste also nichts verändern. Patienten in meiner Praxis sieze ich allerdings fast immer. Wenn jetzt auf einmal ein 5-Jähriges Kind (wir sind ja in einer Altersregression) vor mir sitzt, dann kann das „Sie“ irgendwie unpassend sein. Ich passe mich also dem Sprachstil des jeweiligen Patienten an. Wenn der Patient beginnt wie ein Kind zu sprechen, dann beginne ich auch, ihn in der Situation zu duzen.

*P: Ja ok.*

*T: Beschreib das mal bitte.*

*P: Ich bin bei einem Bild, ich bin in unserer Blockwohnung. Da bin ich unter 5 Jahre alt. Und ich sehe mich von aussen. Vielleicht ist es auch weil ich mal ein Foto gesehen hab. Jedenfalls, mein Grossvater hat mir ein Sessel gezimmert aus Holz und darin war ein Nachttopf für Kinder. So wie ein Thron zum draufsitzen. Das haben wir dann noch blau angemalt.*

*T: Ja genau.*

*P: Dann haben sie mich aber aus irgendeinem Grund mit etwas da fest gefesselt, so locker. Einfach damit ich da sitzen bleibe.*

*T: Genau, dass du da auf deinem Thrönchen sitzen bleibst.*

*P: Das war nicht fest, das war nur symbolisch, so, dass ich nicht dauernd aufstehe. Ich habe das Gefühl, ich hätte da stundenlang gehockt.*

*T: So dass du stundenlang permanent immer Pipi machen konntest.*

*P: Aber es ist ein gutes Gefühl.*

*T: Ja genau auf deinem Thron zu sitzen. Dein Sessel. Den hat dein Grossvater gemacht. Und das auch wertzuschätzen.*

*P: Es ist auch so ein Gefühl, ja das war so meine Zeit.*

*T: So Entspannung. Und du kannst dich da ganz entspannt hinsetzen. Das darfst du dir gönnen. Das ist eigentlich eine positive Sache. Dass du dir erlauben darfst, sogar heute noch viermal auf deine Thron zu gehen.*

*P: Aber ich hab heute keine Zeit mehr.*

*T: Aber damals war das gut sich einfach mal Zeit zu nehmen. Einfach so auf deinem Thron zu sitzen. Und es so wichtig ist sich mal Zeit dafür zu nehmen sich einfach auf seinen Thron zu setzen. Den hat dein Grossvater für dich gebaut, so schön blau angemalt. Und es ist deine Zeit.*

*P: Aber trotzdem dass sie mich da angebunden haben, fühle ich mich fröhlich. Und dann sehe ich dass sie mir noch so Pixiebücher dazugetan haben. So als wenn ich einfach Zeit hätte und meine Büchlein anschauen konnte.*

Wir haben uns die Situation in der Kindheit jetzt angeschaut und es zeigt sich, dass es darum geht sich Zeit zu nehmen. Die Kollegin hatte vorher schon erzählt, dass sie sich oftmals gestresst fühlt und das Gefühl hat nicht genug Zeit für sich selber zu haben. Wir erledigen heute sehr viele Dinge mal schnell zwischendurch. Anstatt uns am Wochenende darauf zu freuen in einen Supermarkt gehen zu dürfen und uns aus all den leckeren Sachen unsere Einkäufe aussuchen zu können, haben wir das Gefühl „am Samstag noch **schnell** einkaufen zu **müssen**!“ Wir machen uns mehr und mehr Druck und oftmals sucht sich das Unbewusste dann das eine oder andere Symptom, um uns ein wenig zu bremsen. Ich habe jetzt das Angebot mit der Zeit angenommen und mit einer Mischung aus vielen Pacings und einigen Leadings, bei denen ich die Patientin immer wieder genau beobachtet habe, ob sie für sie passend sind, die Trance zum Abschluss gebracht. Die Patientin zeigt durch ihre Mimik, dass es für sie genau passte. Hätte sie das nicht getan, dann hätte ich inne gehalten und gefragt, was jetzt noch fehlt bzw. was für Gefühle sie jetzt gerade hat, um mit diesen dann weiter zu arbeiten.

*T: Es ist so gut einfach mal Zeit zu haben. Es zu spüren einfach Zeit zu haben. Manchmal ist es so, dass solche Sachen, wie von selber wieder aufblitzen, wenn vielleicht der ein oder andere Anteil in uns, uns sagen möchte einfach mal wieder Zeit zu haben. Wenn so ein Anteil in uns, uns erinnern möchten, zeigen möchten „he du bist noch nicht fertig, du brauchst noch ein bisschen Zeit“… Wenn unser Unbewusstes uns erinnert „he du bist noch nicht fertig, du hast dir gar keine Zeit genommen“… Und wie wichtig es ist sich da auf dem Thron die Zeit zu nehmen. Ein Pixiebuch zu lesen auf deinem blauen Thron. Wo du einfach Zeit für dich hast... Es spielt keine Rolle ob man dich anbindet, weil du fröhlich bist. Es ist Zeit für dich. Und es ist so wichtig, sich Zeit für sich zu nehmen… Einfach einmal loszulassen… Und vielleicht dem Unbewussten manchmal dankbar zu sein wenn es einem zeigt „he lass doch mal los. Bleib doch mal sitzen auf deinem Thron… Du warst gar nicht lange genug da“. Hast nicht losgelassen und du dann wieder musst und es immer noch wie nicht ausreicht. Weil es noch nicht fertig ist. Und irgendwann wie mit dem vierten Mal du merkst „jetzt hab ich losgelassen“,…und manchmal ist es so, dass es vielleicht einen guten Grund dafür gibt, dass unser Unbewusstes uns helfen möchte und zeigt nimm dir mal Zeit für dich. Geh in Ruhe zur Toilette lies ein Pixiebuch und geniess es für dich. Das ist deine Zeit. Das ist der Moment, wo dich niemand stört. Keiner was von dir will. Keine Emails, keine Meetings, nicht noch schnell was essen. Es gibt nur deine Blase und dich und sitzt da auf deinem Thron… Solange wie du brauchst um loszulassen, um ganz für dich zu sein… Und es ist gut zu wissen, dass da tief in dir drin ein Anteil auf dich aufpasst und dir zeigt „du bist noch nicht fertig“. Geniess die Zeit auf deinem Thron. Bleib einfach sitzen. Geniess die Zeit und lies ein Pixiebuch. Und tu etwas für dich... Tu etwas für dich. Ganz genau so. Sehr gut… Und wenn du magst und wenn es sich für dich richtig anfühlt, dann darfst du dich bei deinem Unbewussten bedanken dass es dir hilft, dass es auf dich Acht gibt. Dass „schnell schnell schnell“ nicht immer der richtige Weg ist. Dass es manchmal besser ist auf seinem Thron zu warten. Tief durchzuatmen… Loszulassen. So tief durchzuatmen in den Bauch und nochmals durchzuatmen. Genau so.*

Hier setze ich zur Ausleitung dann wieder bei der Einleitung an und fokussiere wieder zurück auf die Atmung. Durch das Aufgreifen der Einleitung in der Ausleitung bekommt die Geschichte wie einen Rahmen und kann vom Patienten besser abgelegt werden.

*T: Und dann einmal in die Brust zu atmen und nochmal in die Brust zu atmen. Und mit jedem Atemzug ein Stück wacher zu werden und voller Dankbarkeit und Akzeptanz und Liebe zu dir selber wieder zurückzukommen dich wie bei dir selber zu bedanken und wacher und wacher zu werden.*