

Mem

Die Kernprozedur IIIa Arbeit mit dem „schlimmsten Moment“.

Der „schlimmste Moment“ ist der Moment während eines traumatischen Ereignisses, in welchem die „Freeze“- Reaktion einsetzt. Das bedeutet, es wurde in der Vergangenheit eine Erfahrung gemacht, die solch schmerzhaft Gefühle auslöst, dass wir mehrere Reaktionen haben: 1.) Wir schotten uns gegen den Schmerz ab. 2.) Wir fokussieren nach Innen anstatt nach Außen. Wir fokussieren die Aufmerksamkeit auf uns selbst.

Die Kernprozedur III macht sich das zu Eigen, indem Sie den Klienten in den „schlimmsten Moment“ einer Erfahrung hineinführt. In diesem Moment macht der Klient zwei Erfahrungen: Er erlebt ein negatives Gefühl und (sein Gehirn tut dies automatisch) er interpretiert diese Erfahrung in Bezug auf sich selbst. Er zieht also eine Schlussfolgerung von der Form: „Ich bin...“. Er erschafft – unbewusst – einen Glaubenssatz über sich selbst. Dieser tendiert dazu, sich durch entsprechende Verhaltensweisen später selbst zu bestätigen. Aktuelle Stresserfahrungen sind häufig Wiederholungen vergangener Stresserfahrungen. Sie werden zu Stresserfahrungen, weil es in der Vergangenheit entsprechende Ereignisse gab. (Selbstverständlich gibt es Stresserfahrungen, die nicht in der Vergangenheit stattgefunden haben. Beispielsweise können wir zum ersten Mal einen Autounfall haben. Aber wie wir diesen interpretieren, wird von ähnlichen Erlebnissen aus der Vergangenheit bestimmt). Die Interpretation dieser vergangenen Ereignisse bestimmt das gegenwärtige Erleben. Wir können also in einer aktuellen Stresserfahrung die Negativen Identitäten finden, die in einer vergangenen Stresserfahrung gebildet wurden. Gleiches gilt für schmerzhaft und abgeblockte Gefühle. Diese Gefühle kommen in einer aktuellen Stresserfahrung – und sei sie noch so banal – wieder hoch. Wir müssen also nicht die ursprüngliche Stresserfahrung wiederfinden, es genügt, eine aktuelle Stresserfahrung zu bearbeiten. In dieser lassen sich die schmerzhaften Gefühle finden, die in einer vergangenen Stresserfahrung geblockt und nicht verarbeitet wurden.

Der erste Schritt dieser Prozedur besteht darin, die negativen Gefühle und Glaubenssätze zu finden.

Die geschieht folgendermaßen: Man findet gemeinsam mit dem Klienten eine Stresserfahrung, die er kürzlich erlebt hat.

Frage den Klienten: *Kannst du dich an eine Stresserfahrung erinnern, und sei sie noch so banal, die dir kürzlich passiert ist?*

Beispiele können sein: Mir ist die Milchtüte geplatzt, ein Streit, ein Ereignis, welches mich aufgeregt hat... Bitte den Klienten, die erste Stresserfahrung zu nehmen, die hochkommt, ohne zu werten, ob diese Stresserfahrung „wichtig“ ist oder nicht. Notiere diese Stresserfahrung. Diese dient dazu, eine zentrale Negative Identität und ein abgeblocktes Gefühl zu finden. Dieses wird gefunden über den „allerschlimmsten Moment“, das ist der Moment, in welchem die Erfahrung den Klienten überwältigte und der Klient das Gefühl hatte, die Zeit stünde still und er wäre unbeweglich (typische Erlebnisformen der Freeze-Reaktion). Es gibt nur einen „allerschlimmsten Moment“ (das ist der Moment, in welchem die Freeze-Reaktion einsetzt).

Leite den Klienten folgendermaßen an:

1. *Schließe deine Augen bitte und öffne sie nicht wieder, bis ich dich darum bitte. Wir werden jetzt die Stresserfahrung behandeln, auf die du vorhin deine Aufmerksamkeit gerichtet hast.*
2. *Wo ereignete sich die Stresserfahrung, das stressige Ereignis – zu Hause, in der Schule, wo? Gehe genau dort hin ...*
3. *Gehe zum allerschlimmsten Moment (sage dies mit Nachdruck)*
4. *Wo genau bist du im allerschlimmsten Moment? Stehst du, sitzt du, liegst du... was ist deine exakte Position? In welchem Raum, Platz, innen, außen? Du kannst zu einer Zeit nur an genau einem Ort sein (notiere dir den Ort).*
5. *Bleib im schlimmsten Moment. Du bist regelrecht erstarrt, die Zeit steht still. Es gibt keine Bewegung. Nichts geschieht. Du bist nur einfach dort... nun, in diesem allerschlimmsten Moment, was ist das überwältigende Gefühl, das du erlebst? Denke nicht darüber nach, erlebe es jetzt in genau diesem Moment (notiere dir das Gefühl).*
6. *Erlebst du dieses Gefühl oft? (erwarte eine Bestätigung).*
7. *Nun bleibe in diesem allerschlimmsten Moment. In diesem Moment hast du auf die Stresserfahrung mit einer völlig irrationalen negativen Entscheidung oder Schlussfolgerung über dich selbst reagiert. Es ist eine übers Knie gebrochene Entscheidung als Reaktion auf diese Stresserfahrung. Diese Entscheidung ist nicht wahr, aber wir müssen sie finden – bleib einfach in diesem schlimmsten Moment und die Entscheidung wird aus dir heraussprudeln wie Wasser aus einer Quelle. (Pause).*

8. *Welche Entscheidung/Schlussfolgerung über dich selbst hast du gezogen, was sagst du zu dir selbst über dich selbst? Ich bin ... (Pause) ...was? ... (notiere die Entscheidung).*

9. *Wenn du aufgeregt bist, denkst du das oft über dich selbst? (erwarte eine Bestätigung).*

10. *Gut gemacht – jetzt öffne deine Augen bitte.*

Notiere dir das Gefühl und die Negative Identität. Bearbeite beides mit den Prozeduren zur Auflösung abgeblockter Gefühle und zur Auflösung Negativer Identitäten.