



E-Book inside

Michaela Huber

Wie es ist, muss es nicht bleiben

Wirksame Psychotherapie-Tools
zur Persönlichkeitsveränderung

REIHE FACHBUCH • Traumatherapie

 Junfermann

Michaela Huber
Wie es ist, muss es nicht bleiben
Wirksame Psychotherapie-Tools zur Persönlichkeitsveränderung



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

MICHAELA HUBER

WIE ES IST, MUSS ES NICHT BLEIBEN

WIRKSAME PSYCHOTHERAPIE-TOOLS
ZUR PERSÖNLICHKEITSVERÄNDERUNG

Junfermann Verlag
Paderborn
2023



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2023
Coverbild	zenina – Adobe Stock
Illustrationen	Janina Röhrig www.janina-roehrig.de
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0487-9

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0486-2 (EPUB), 978-3-7495-0471-8 (Print).

Inhalt

Einleitung	7
Was tun?	9
Was Helfende beachten sollten.....	11
Wie beginnt eine Reise auf dem Weg der Veränderung?	12
Zu den Techniken in diesem Buch	13
Der Weg zur Würde: Das eigene „Gewordensein“ erkennen und wertschätzen	15
 1. Die Kaskadentechnik	17
1.1 Wenn Symptome und negative innere Stimm(ung)en hartnäckig sind	17
1.2 Mit dem Unliebsamen sitzen und es befragen	19
1.3 Was es bringt, die Kaskadentechnik einzusetzen	30
Auswertungsblatt: „Kaskadentechnik“	31
 2. Die Körper-Problem-Ressourcentechnik	33
2.1 Wenn das Problem zu weit von den Ressourcen entfernt scheint.....	33
2.2 Einen Punkt unter dem Schlüsselbein finden.....	34
2.3 Mehrere Ressourcen benennen: Stimmig?	35
2.4 Das hartnäckige Problem und eine Ressource benennen	36
Das Problem benennen: Auch wenn ich ... habe / bin, ...“	36
Eine Ressource benennen: „... so kann ich doch ...“	36
2.5 Problem und Ressourcen näher zusammenbringen	40
„... kann ich versuchen, ...“	40
Auswertungsblatt: „Körper-Problem-Ressourcentechnik“	42
 3. Die Hand-aufs-Herz-Technik	45
3.1 Wenn die innere „Stimmigkeit“ zur Selbstaffirmation werden kann	45
3.2 Auf dem Brustkorb einen Punkt über der Thymusdrüse finden	45
3.3 Etwas benennen, das ich gut kann / worin ich gut bin. – Stimmig?	46
3.4 Aufrichtig Schwieriges anerkennen, das innerlich „stimmig“ ist.....	47
3.5 Sich mit den Themen bestätigend auseinandersetzen	49
3.6 Zu einem anerkennenden Schluss kommen.....	50
Auswertungsblatt: „Hand-aufs-Herz“-Technik	51

4.	Die Affektketten-Technik	53
4.1	Ein Körpersymptom verstehen, entstehende Ressourcen würdigen	53
	Was ist eine Affektbrücke?	55
4.2	Was könnte ein Anlass sein, mit der Affektkette zu arbeiten?	57
4.3	Vorbereitungen für die Durchführung der Affektkette	59
	Voraussetzungen für den Einsatz der Affektkette.....	59
	Darf es denn jetzt „weggehen“?	63
	Die „Prozentfrage“	65
	Nur „Standbilder“ anschauen, nicht den ganzen „Trauma-Film“	67
	Innere Helfer aktivieren: Das innere hilfreiche Team	70
	Einen Stein in die Hand nehmen, dann den Affekt explorieren.....	73
	Auswahl des Affekts: Das Fadenende in die Hand bekommen.....	74
	Sind alle Materialien bereit?.....	75
	Teils real, teils imaginativ – wie geht das?	77
4.4	Mit der Affektkette arbeiten	79
	Dem „Ekelausschlag“ auf der Spur: Jans Affektkette.....	79
	Gab es einen guten Zustand „davor“?	85
	Den Faden in die Hand bekommen: Was genau ist der zu untersuchende Affekt? – Corinnas Affektkette	97
	Auswertungsbogen für die Affektkette.....	106
	 Nachwort	 109
	 Literatur	 115

Die Arbeitsblätter aus diesem Buch stellen wir auch als Download  zur Verfügung. Gehen Sie auf  <https://www.junfermann.de> auf die Produktseite dieses Buchs und scrollen Sie dann nach unten bis zum Bereich „Mediathek“.

Einleitung

Sie möchten etwas ändern, aber etwas hindert Sie hartnäckig daran. Sie zögern, wenden sich an helfende Menschen, zucken zurück: Es scheint nichts zu verändern. Da gibt es Körpersymptome, seelische Nöte, wiederkehrende Beziehungsdramen, Arbeitsplatzprobleme. Sie fühlen sich immer hilfloser, schwächer und verzweifelter. Ja, soweit haben Sie schon verstanden: Etwas ist „zu viel“ in Ihrem Leben, etwas müsste anders werden. Aber ist es noch „drin“, in diesem Leben tatsächlich so viel zu verändern, dass es sich leichter anfühlt? Gehen wir diesen Fragen doch etwas genauer nach.

Stress, das „Zuviel“ in jeder Hinsicht, ist die Plage unserer Zeit. Sie führt zu einer Rekordzahl an ernsthaften psychischen Problemen, welche unsere Krankenkassen und Rentenversicherungsträger beunruhigen. Denn immer mehr Krankheitstage aus Gründen stressbedingter Erkrankungen führen zu immer mehr Frühberentungen – und das kostet die Gesellschaft eine Menge Geld. Stress und Stressfolgen werden nämlich lange übersehen („Stell dich nicht so an“, sagt man sich, auch untereinander, vielleicht zu lange), bis es zu spät ist, bis das Burnout, der Verlust des Arbeitsplatzes und vielleicht sogar der Zusammenbruch des persönlichen Lebens durch Trennung und Scheidung droht, einschließlich dem Verlust der Kinder.

Das Zuviel betrifft alle, in alle Himmelrichtungen. In der Tat: Viel zu viele kleine und große Menschen werden gemobbt, gestalkt, gemieden oder von denen, die sie versorgen und beschützen müssten, gequält. Sie entwickeln Symptome, die hartnäckig sind. Und viele – gerade die bereits Vorbelasteten – haben in den letzten Jahren massiv unter den Einschränkungen während und nach der Covid-Pandemie gelitten, die für viele geradezu traumatische Auswirkungen hatten, und damit meine ich nicht nur die Krankheit und deren Folgen.

Kinder und Jugendliche haben vermehrt psychische Probleme bekommen, weil die sogenannten Corona-Maßnahmen tief in ihr Leben eingegriffen haben; die Folgen sind ein teils dramatischer Anstieg an Depressionen, Angst-, Ess-, Zwangsstörungen und Suizidneigungen. Die einrichtungsbezogene Impfpflicht brachte viele, die sich nicht mit dem neuen Vakzin impfen lassen wollten, in berufliche Nöte. Menschen, die diese Maßnahmen kritisierten oder Bedenken wegen des neuen Vakzins hatten, wurden als Covidiot, Coronaleugner, Impfgegner etc. beschimpft, und das hat viele eingeschüchtert und das gesellschaftliche Klima auf vergiftende Weise gespalten. Erst Anfang des Jahres 2023 war klar: Die meisten Kritiker hatten recht gehabt. Impfstoffe waren nicht darauf getestet worden, ob sie eine Verbreitung der

Erkrankung verhindern konnten, man konnte trotzdem – auch schwer – erkranken. Auch durch Masken wurde die Übertragung wenig bis gar nicht behindert. Länder, in denen man nach dem ersten Schreck über das neue Virus rasch die Schutzmaßnahmen lockerte, kamen mindestens so gut, wenn nicht besser durch die schwere Zeit. Im deutschsprachigen hingegen fühlten sich, zumindest im Nachhinein, viele Menschen getäuscht, irritiert von ihren Politikern und unsicher, welchen Autoritäten sie noch glauben und vertrauen könnten. Lehrern, Wissenschaftlern, Politikern, Medien?

Auch lange Zeit nach den Lockerungen der freiheitsbeschränkenden Maßnahmen litten viele, Kinder wie Erwachsene, nach wie vor unter der Isolation, die wie ein Fallbeil in die Gesellschaft gekracht war. Heute, wo der Krieg in der Ukraine immer mehr Menschen tief verunsichert, muss man sich vielleicht an die Zeit der Corona-Krise zurückerinnern, daran, wie von einem Tag auf den anderen plötzlich alles ganz anders war: Home-Office, Home-Schooling, Lockdown. Und wenn man nach draußen ging, traf man auf eine buchstäblich maskierte Gesellschaft. Babys und Kleinkinder sahen für zweieinhalb Jahre kaum noch vollständige Gesichter. Viele Jugendliche und Erwachsene bekamen Angst: vor dem sozialen Ausschluss, der Strafe bei Zuwiderhandlungen, um ihre Bildungschancen oder ihren (zukünftigen) Job. Viele mussten tatsächlich mit Arbeitslosigkeit bzw. als Selbstständige mit mangelnden Aufträgen kämpfen oder ihr Geschäft gar schließen.

Im Krankenhaus und als psychisch erkrankter oder beratungsbedürftiger Mensch musste man allein auskommen, ohne die Möglichkeit, besucht zu werden. Bei positiven Testergebnissen wurde man unter Quarantäne isoliert und konnte nur an der Haustür versorgt werden. Alte und kranke Angehörige, ja die Sterbenden durfte man überhaupt nicht oder nur selten und sehr kurz besuchen, was sehr viel Leid auf allen Seiten verursachte. Über Wochen, ja über Monate wurde Kindern verboten, auf den Spielplatz, in manchen Regionen: überhaupt vor die Tür zu gehen. Sportstätten, Cafés und Restaurants, Läden, Feiern und das gesamte öffentliche Leben: Alles war schlagartig unerreichbar, verstummt oder extrem eingeschränkt. In den Familien nahm die Gewalt zu. Alles Zeichen dafür, dass sich die Stressbelastungen, die es auch vorher schon gab, für viele Menschen noch einmal verstärkt hatten.

Falls Sie zu den Auswirkungen weiterlesen wollen, sind hier einige auswertende Literaturangaben dazu: Bujard et al. 2021, Heise et al. 2020, Kolbe et al. 2020, Münster et al. 2020, Reme 2021. Für einige der gravierenden Folgen wurde sogar ein neuer Begriff erfunden: das Post-Lockdown-Syndrom (s. Schickedanz 2021).

Gerade auch jüngere Menschen haben mit einer „doppelten Krise seit 2020“ zu kämpfen, denn besonders ihnen machen zusätzlich ökologische Probleme, die Ge-

fährdung der Umwelt, ja des ganzen Planeten – verkürzt als „Klimakrise“ bekannt geworden – zu schaffen, mit weiteren gravierenden Stressfolgen (Spitzer 2022).

Dann der Ukraine-Krieg, in den das eigene Land zunehmend hineingezogen wird, die Energiekrise, verschärft durch die Sanktionen gegen Russland. Und die – zum ersten Mal seit der Weimarer Zeit – wieder deutlich zweistellig ausfallenden Inflation.

Auch vor Corona, Krieg, Energiekrise und Inflation, vor dieser „bleiernen Zeit“ hatten viele Menschen mit grenzwertigen Auswirkungen von Stressbelastungen zu kämpfen; das zeigen bereits vor 2020 exponentiell steigende Krankheits- und Berentungszahlen aufgrund psychischer Erkrankungen. Doch sollten wir deshalb verzagen oder uns alle als „letzte Generation“ empfinden, das Ende der Welt vor Augen? Keineswegs.

Was tun?

Viele fragen sich zu Recht: Wohin mit meiner Unzufriedenheit, meiner Erschöpfung, meinem Gefühl, an eine absolute Grenze zu kommen? Wie kann ich meine Situation verändern? Will oder muss ich mich engagieren, und wenn ja, wo? Soll ich auswandern, um besser leben zu können? Fragen, die an mich und mein Team herangetragen werden und die vielen Rat- und Hilfesuchenden drängend erscheinen.

Eigentlich stecken dahinter Fragen wie: Kann ich etwas ändern an meinem Leben? Wenn ja, was und wie? Und weil diese Fragen heute so drängend sind wie selten zuvor, kann dieses Buch aktueller eigentlich gar nicht sein. Ich möchte Ihnen nämlich einige Möglichkeiten vorstellen, wie Sie mithilfe guter Begleitung durch erfahrene BeraterInnen, Coaches oder PsychotherapeutInnen Antworten für sich finden können. Oder umgekehrt: Wie Sie als BeraterIn, Coach oder PsychotherapeutIn Menschen bei der Klärung dieser Fragen gut begleiten können. Es wird u.a. auch darum gehen, vergangene Lebensbelastungen so weit abzulegen oder zumindest einzusortieren, dass Sie sich freier fühlen können, den eigenen Weg fortzusetzen – wenn Sie Glück haben, sogar offener und gelassener, ja kreativer als zuvor.

Wir alle wissen: Wenn es gelingt, die eigenen Gedanken, Gefühle, Impulse einigermaßen auszubalancieren, ohne allzu viel „wegdrücken“ zu müssen, geht es uns besser. Wenn wir uns weniger getrieben fühlen, sondern die Dinge besonnener angehen, erreichen wir mit weniger Kraftaufwand, was wir anstreben. Wenn wir extreme Situationen auch innerlich meiden, kann das erleichtern. Wenn es uns gelingt, schlimme Erinnerungen zu beruhigen und vielleicht sogar liebevoll zu versorgen,

können wir heiterer durchs Leben gehen. Ja, aber wie? Wie kann es gelingen, wenn man schon so viel probiert hat und denkt: Es ist alles vergebliche Liebesmüh.

Wenn die Menschen so denken, kommen sie zu mir: Sie haben eine „erlernte Hilflosigkeit“, sie glauben also nicht mehr so recht daran, selbst etwas an ihrer Situation verändern zu können. Und dann schütten sie mir erst einmal einen großen Sack voller Probleme und Sorgen vor die Füße, den wir nach und nach sortieren. Wenn wir uns einig geworden sind, dass wir es miteinander versuchen wollen, gibt es von meiner Seite aus einige zum Nachdenken anregende Sätze und Fragen, die wir gemeinsam anschauen. Es folgen nun einige Erkenntnisse, die ich mit Ihnen, wie mit allen meinen Rat- und Hilfesuchenden, von Anfang an teile:

Wie immer, wenn Sie sich mit den eigenen Begrenzungen und hartnäckigen Symptomen beschäftigen, können wir als Erstes festhalten: **Wenn es einfach wäre, hätten Sie es längst verändert.** Es muss mindestens zwei Seelen in Ihrer Brust geben, die miteinander ringen: Die eine ist der Veränderung zugewandt – und die andere bringt zum Ausdruck: „Oh nein, lieber nicht.“ Wie stark mögen die beiden (oder drei, vier oder noch mehr) Seiten in Ihnen miteinander ringen, und wie finden Sie das heraus?

Vielleicht prüfen Sie sich zuerst einmal mit dieser Frage: **Was genau muss sich am Dringendsten ändern?** Manche Leute haben ja viele Baustellen: Ausbildung, Job, Geld, Partnerschaft, Wohnen ... Oder auch körperliche Einschränkungen, Belastungen, Erkrankungen, Gewichtsprobleme. Oder Schlaflosigkeit, Angstzustände, Niedergeschlagenheit, Depression, Hilflosigkeit, Wut, Verzweiflung, Trauer. Daher frage ich die Menschen: Suchen Sie sorgsam nach dem, was sich für Sie von all dem am Dringendsten ändern muss. Dann fragen Sie sich vielleicht weiter:

Hat das etwas mit mir zu tun, also kann ich tatsächlich selbst etwas zur Veränderung beitragen? Auch wenn Sie nicht wissen, wie Sie das machen sollen: Wenn Sie das grundsätzlich bejahen, gehen Sie über zur nächsten Frage der Selbsterforschung:

Trauen Sie sich zu – und gibt es auch eine Resonanz in Ihrem Innern –, dass es „in diesem Leben noch drin“ ist, etwas daran zu ändern? Sollten Sie sofort ein klares Nein in sich spüren, können Sie auch einige der im Buch beschriebenen Arbeitsweisen anwenden, etwa die Körper-Problem-Ressourcen- oder die Hand-aufs-Herz-Technik. Dann jedoch ginge es weniger darum, tatsächliche Veränderungen in Ihrem Verhalten umzusetzen, sondern sich mit dem besser zurechtzufinden, wie es ist.