

Fallbeschreibung aus meiner Therapiepraxis

Mit der nachfolgend aufgeführten anonymisierten Fallbeschreibung möchte ich meine Arbeitsweise und meinen Ansatz in der therapeutischen Arbeit in kurzer Form veranschaulichen. Damit gebe ich weder ein Heilungsversprechen noch eine Erfolgsgarantie ab.

Ich weise deutlich daraufhin, dass Heilungsversprechen und Erfolgsgarantien in der therapeutischen Arbeit weder gegeben werden können noch gegeben werden dürfen.

Außerdem ist jederzeit zu beachten, dass alle Menschen und die mit ihnen verbundenen Aspekte komplett individuell sind, so dass dieselben therapeutischen Interventionen bei einem Klienten eine Wirkung erzeugen können, die bei einem anderen Klienten anders ausfällt.

Alle Geschlechter sind gleichwertig.

Fallbeschreibung: Personenspezifische Angststörung durch Trauma im früheren Leben

Der Klient hat eine starke Angststörung, immer, wenn er seinen Chef sieht oder trifft, löst das eine intensive Angstreaktion im Sinne einer paroxysmalen Angstattacke mit unangenehmen körperlichen Reaktionen inklusive körperlicher Schwäche bis hin zur Handlungsunfähigkeit aus. Diese Störung hat sich langsam im Laufe von Jahren entfaltet und verstärkt sich weiter. Medizinische Ursachen konnten nicht festgestellt werden.

Im Laufe der Störungsentwicklung lösen nunmehr bereits harmlose Gedanken an den Chef, die Firma und der Aufenthalt im Büro heftige Abwehrreaktionen aus, so dass mittlerweile eine längerfristige Krankmeldung erforderlich wurde. Therapieversuche bei verschiedenen Therapeuten, auch mit unterschiedlichen Methoden führten kaum weiter, es konnten nur minimale Verbesserungen erzielt, aber keine Anhaltspunkte für mögliche Ursachen gefunden werden. Ein alternativer Umgang mit den gefundenen Angstauslösern hatte bisher nicht gegriffen. Es kann nicht vollkommen ausgeschlossen werden, ob bei längerer Anwendung noch Verbesserungen erzielt werden könnten.

Zur Angstreaktion kommt jetzt das Erleben völliger Abwesenheit von Selbstwirksamkeit und eine unerträgliche Haltlosigkeit dazu.

Wir machen eine Vorbesprechung auf Basis der Wertimagination und prüfen die Belastbarkeit der vorhandenen Ressourcen. Die Ressourcen zeigen sich als stark und belastbar. Der Klient möchte gern an seiner Situation arbeiten und zeigt daher eine hohe Bereitschaft für therapeutische Sitzungen. Wir arbeiten in der Folge auf der Basis von Gesprächen, Wertimaginationssitzungen und Hypnoanalyse. Ich erkläre dem Klienten, dass es in einer Therapie immer auch um eine Persönlichkeitsentwicklung geht und dass wir aus einer Position der Fülle heraus es leichter haben, an schwierigen Fragestellungen arbeiten zu können. Es ist wichtig, Potenziale zu stärken und Ressourcen zu erschließen. Dieser Weg erfordert manchmal etwas Geduld, Manches geht schnell, Anderes braucht Zeit. Wichtig ist das Lebensgefühl, da man spürt, wenn man bereit ist, einen Schritt weiter zu gehen.

Wir starteten die Therapie mit einer umfassenden Ressourcenstärkung, dem Aufbau von Selbstliebe, Selbstwert, Urvertrauen, Selbstvertrauen und Lebensmut. Aus diesem Gefühl der Fülle heraus bearbeiteten wir zunächst Thematiken des inneren Kindes, Verletzungen im gegenwärtigen Leben und Themen im Bereich Selbstwirksamkeit. Dann hatte der Klient den Punkt erreicht, dass er die Angststruktur angehen konnte und wollte.

Mit den bekannten Methoden zur Angstbearbeitung hatten es andere Therapeuten bereits versucht, immerhin war es dem Klienten durch die bisherigen Interventionen gelungen zu erkennen, dass er nicht seine Angst ist, dass er also die Identifikation mit dem Angstgeschehen überwunden hatte. Das machte uns die Arbeit deutlich leichter. Dann war der Klient bereit, gezielt die Hintergründe der Angst zu klären, also woher sie kommt und wie sie aufgelöst werden kann.

Dafür hatte ich dann ein spezielles Regressionsverfahren eingesetzt, mit dem die Aufdeckung von Störungen und Verletzungen etwas einfacher ist und den Klienten deutlich weniger belastet.

Es zeigte sich, dass die Grundlage der Angst ein belastendes Geschehen in einem früheren Leben war, das bis in die Gegenwart hinein sich auswirkte. Dieses Erlebnis wurde durchgearbeitet und abgeschlossen sowie sämtliche negativen Gefühle aus dem Geschehen neutralisiert. Dabei wird nicht die Erinnerung gelöscht, sondern die belastenden Empfindungen. Das Ereignis wurde auch so zu Ende geführt, wie der Klient aus derzeitiger Sicht es sich gewünscht hat und was das Gefühl der Befriedigung auslöste.

Das gesamte Angstgeschehen hatte sich damit aufgelöst. Die Angst war praktisch ein Signal von der Seele des Klienten, das frühere Geschehen durchzuarbeiten, um es dann integrieren zu können. Insgesamt ist es allerdings erstaunlich, dass sich eine Störung derartig lange hält und die Entfaltungsmöglichkeiten einschränkt. Solche Fälle kommen nur sehr selten vor.

Die Angststruktur konnte mit der Aufdeckung des Geschehens aufgelöst werden, so dass keine weiteren Angstatacken mehr aufgetreten sind.

Wir haben noch einige Sitzungen mit Coachings zur Potenzialentwicklung verbracht und innere Ressourcen gestärkt. Es ging also nicht nur darum, Belastungen aufzulösen, sondern auch darum, Lebensleichtigkeit, Neugier und Spaß am Leben zu erhöhen.