

Die Affekt-Kette Praxis - Stichworte

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

30.5.2008 Copyright: Michaela Huber, 2008 1

Weshalb „ran an den Affekt“?

- ✦ Psychophysiologische Bestandteile des Traumaerlebens neigen dazu, am Bewusstsein vorbei getriggert zu werden.
- ✦ ANP (nach struktureller Dissoziationstheorie, siehe v.d.Hart et al, 2008) kommt nicht „heran“, denkt: „Ich stelle mich an“, „Da ist nichts“ oder „Ich bin krank“, entwickelt Erlernte Hilflosigkeit und eine Phobie vor dem Traumatischen.
- ✦ Affekt-EP ist und bleibt immer Trauma-nah.
- ✦ Ohne sichere Bindung kein Prozessieren.

30.5.2008 Copyright: Michaela Huber, 2008 2

Was kann dabei herauskommen?

- Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation (Dan Siegel, 2007)
- Achtsamkeit = Neugier, Offenheit, liebevolles Akzeptieren, inneres und äußeres Gewahrsein; Schaffen von neuen Kategorien des Gewahrseins im Jetzt.
- Achtsamkeit = Emotionen positiv regulieren durch Annäherung statt Vermeidung.
- Affektive Erinnerungsqualitäten, die Symptome ausbilden, hindern daran.
- Sie zu prozessieren, hilft, von Dissoziation zu Achtsamkeit zu kommen.

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

3

Voraussetzungen

- Keine derzeitigen Traumatisierungen und existenziellen Krisen
- Tragfähige th. Beziehung
- Kl. ist strukturiert genug, um
 - a) Etwas Verletztes innerlich in Sicherheit zu bringen
 - b) Von selbst und auf Aufforderung zu reorientieren.

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

4

Anlass

- ✦ Hauptsymptom, das die Kl. nennt („Was sich wirklich so schnell wie möglich ändern muss“), macht ihr Erlernte Hilflosigkeit: Sie glaubt, nicht (mehr) selbst etwas zur Veränderung beitragen zu können.
- ✦ Veränderung liegt aber an ihr, d.h. sie könnte im Prinzip Entscheidendes zur Veränderung beitragen.
- ✦ Sie ist willens, sich mit der Entstehung ihrer Erlernen Hilflosigkeit/ihrer Symptoms auseinander zu setzen.
- ✦ Sie kann sich auf Innenarbeit einlassen.

30.5.2008Copyright: Michaela Huber, 20085

Leitfragen

- ✦ Wieviel Prozent Ihres Symptoms ist „von heute“ verursacht (z.B. heutige Erkrankung/Situation), und wieviel Prozent ist „von früher“?
- ✦ Zuerst die Prozente von heute bearbeiten oder die von früher? Evtl. zunächst an der aktuellen Situation arbeiten.
- ✦ Wie sehr würde es Sie entlasten, wenn Sie einen Teil „von früher“ verstoffwechseln könnten, so dass Sie dieser nicht mehr heute belastet?
- ✦ Sind Sie bereit, dafür die Situationen in kontrollierter Form noch einmal kurz im Standbild anzuschauen, die „früher“ waren, und Sie zunächst in Distanz zu bringen und abzuspeichern, um sie dann ggf. weiter zu bearbeiten?
- ✦ Informed consent!

30.5.2008Copyright: Michaela Huber, 20086

Ressourcen-Installation. Beispiel: Inneres hilfreiches Team

- ✦ Welche Fähigkeit/Eigenschaft bräuchte sie, um ihr Symptom doch noch zu verändern?
- ✦ Wo konnte sie das schon einmal ansatzweise? = 1. Mitglied des inneren hilfreichen Teams
- ✦ Kannte sie einmal eine reale Person (nicht Eltern), die das konnte? = 2.
- ✦ Gestalt aus Film, Funk, Fernsehen, Cartoon, Imagination...? = 3.
- ✦ Tier...? = 4.
- ✦ Sie selbst als weise alte Dame, die das längst kann? = 5.
- ✦ Noch eine Gestalt...? Ggf. 6
- ✦ Jede dieser Figuren, die sie „um sich stellen“ kann, könnte ihr einen unterstützenden Satz sagen.

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

7

Folie 8

Fokussieren des Affekts und Etablieren des Screens

- ✦ Wie genau zeigt sich ihr Symptom körperlich, im Gefühl und ggf. Gedanken/Bewertung?
- ✦ Sie soll das Gefühl nur „in die Hand nehmen“, nicht hinein gehen.
- ✦ Ggf. dicken Faden und Perlen, um kinästhetisch das Gesagte zu unterstützen
- ✦ Demnächst die letzte Szene, wo es diesen Affekt gab, auf einen Video-Bildschirm („Flachbildschirm an der gegenüberliegenden Wand“, Rand wahrnehmen!)
- ✦ „Speichermedium“ imaginär (DVD-Recorder) und ggf. im. Fernbedienung...

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

8

1. Durchgang: Vom letzten Mal bis vor das erste Mal – nur die Bilder!

- ✦ Screen: Wann tauchte der Affekt das letzte Mal auf? Es reicht ein Standbild. Können Sie sich von außen sehen? („2. Kamera-Position“)
- ✦ Wann war diese Szene vorbei? (Veränderte Physiologie)
- ✦ Wann tauchte der Affekt davor schon einmal auf, und davor, und davor, und davor... (Es reichen Stichwörter/Standbilder)
- ✦ Wann war es „vor dem 1. Mal“? Gutes Bild finden.
- ✦ „Film“ beim Bild davor ausblenden und in ein imaginäres Containment bis zum nächsten Mal.

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

9

Zwischengang (fakultativ):

Innere Rettungsaktion

- ✦ Nächste Sitzung: Gut geschlafen? Geträumt? (Falls Symptomverbesserung: erst einmal so lassen oder weitermachen?)
- ✦ Falls es starke Affekte/Erkenntnisse beim 1. Anschauen gab: Sollten Sie einen Teil oder mehrere von Ihnen, die sozusagen noch „in der Situation von damals stecken“ herausholen?
- ✦ Anteil benennen (kann auch die Erwachsene sein), die von heute aus dorthin „fährt“, und nach Vorbereitung den Anteil aus der Situation damals in die Gegenwart holt.
- ✦ Vorher klären: Wohin soll dieser Anteil gebracht werden, um sich zu erholen?
- ✦ Empathie mit der eigenen Person sichern!

30.5.2008

Copyright: Michaela Huber, 2008

10

2. Durchgang: Jetzt „von vorn nach hinten“ anerkennen, was war

- ✦ Fragen, was in der Zwischenzeit war, Symptomerleichterung? Liebevollerer Umgang mit sich und den (früheren) eigenen Anteilen/ Situationen? Nur dann wie u.a. weitermachen.
- ✦ Film einlegen, Bild davor.
- ✦ Wenige Sekunden jeweils Situation für Situation kurz einstellen, anerkennen: Damals habe ich mich so gefühlt, dann loslassen.
- ✦ Von der ersten bis nach der letzten Situation.
- ✦ Film ausblenden, Affekt auch körperlich ausleiten (ausstreichen, in den Boden, etc.)
- ✦ Wieviel Prozent des Affekts „von früher“ war das?
- ✦ Was macht es, dass es evtl. nicht alles „von früher“ war? (Oft hängen noch andere Themen daran.)
- ✦ Bedanken und Erfolge feiern!

30.5.2008 Copyright: Michaela Huber, 2008 11

Was bringt es?

- ✦ Erlernte Hilflosigkeit verändert.
- ✦ Motivation für neues Lernen.
- ✦ Am Hauptsymptom gearbeitet, das der Kl. wirklich am Herzen liegt.
- ✦ Empathie für die eigene Person/das frühere Leid. Bessere innere Kooperation.
- ✦ Loslassen der Affekte, die noch am Gegenwärtigen „mit dranhängen“.
- ✦ Energie wird freigesetzt für Veränderung der aktuellen Lebenssituation.
- ✦ Resilienz verbessert.
- ✦ Alle Schritte können mit EMDR und anderen Prozess-Techniken begleitet und ergänzt werden.
- ✦ Technik lässt sich in (Trauma)Psychotherapie gut einbetten.

30.5.2008 Copyright: Michaela Huber, 2008 12