



Von Gisela Perren-Klingler

Die fünf grundlegenden Techniken von RISE in ihrer Abfolge:

1. Rapport erstellen und informierte Zustimmung für die Arbeit einholen. Z.B.:

Th **«Sie haben x erlebt und das hallt bei Ihnen noch nach; heute geht es darum, dass wir Ordnung in das, was passiert ist, aber auch in Ihre Gefühle und Belastungen bringen, damit Sie in den nächsten Tagen und Wochen so damit umgehen lernen, dass Sie es wirklich überwunden haben».**

2. Reduktion von Übererregung: Atemübung oder/und Ressourcen-Aktivierung

Dadurch wird Sicherheit erfahrbar, die sich in tonischer Physiologie ausdrückt:

Th **«Wann waren Sie das letzte Mal so richtig kompetent – sodass Sie stolz auf sich sein konnten?» oder «Was können Sie richtig gut?»**

Man sieht sofort, wenn der P das richtige findet, die Körperhaltung richtet sich unmerklich auf. Genau da weiterfahren und hypnotisch mit allen Submodalitäten erarbeiten. Eventuell Selbstanker setzen lassen oder als Th anker.

3. Das kognitive Interview zur Klärung der Fakten

Th **«Wann genau ist es (man weiss ja bereits was) passiert?»**

Tageszeit, evtl. Stunde, Wochentag, Jahreszeit, durch präzises Fragen herausfinden. Wenn P «nicht nochmals» darüber reden wollen, sage ich immer das Gleiche:

Th **«Ich kann Sie nur verstehen, wenn ich genau weiss, was passiert ist, so wie Sie es auch wissen».**

Wenn die Zeit des Beginns klar ist, MUSS zuerst die Sicherheitssäule – gerade vorher- aufgebaut werden.

Th **«Was war gerade vorher (als noch niemand an das kommende Ereignis dachte)?»**

wieder sinnesspezifisch genau beschreiben lassen, bis eine gute Physiologie entstanden ist. Dann die Säule des Endes der Geschichte suchen (es ist der Beginn des Überlebens):

Th **«...und wann war es fertig?»**

Das braucht häufig einen Moment, denn man sucht das **Ende** des Ereignisses. Häufig kann man auch Psychoedukation machen, wenn P z.B. sagt: **«Eben ist es nicht fertig, denn seit dann kann ich x nicht mehr tun, habe ich Albträume usw.».**

Th **«Ja, das ist typisch für so ein Ereignis, es ist eine Folge davon; im Moment möchte ich wissen, wann es fertig war».**

(z.B. nach einer Vergewaltigung, der Moment wo der Täter aufsteht-flieht, nach einem Unfall, wenn man aus dem Auto aussteigt, oder das Handy nimmt und telefoniert).

Wenn diese beiden Säulen erarbeitet sind, beginnt man nochmals mit der ersten Säule und erzählt sie zurück:

Th **«Sie waren auf dem Weg zur Uni und gingen über das blühende Feld, es war ein schöner Frühlingmorgen und Sie freuten sich auf den Kurs; und dann?»**

Nun wird mit Hilfe der **5 W-Fragen** die Geschichte rein kognitiv in einer linearen Zeitfolge erarbeitet, bis man bei der zweiten Säule angekommen ist. Gefühle müssen sofort durch weitere Facts-Fragen und Tapping dissoziiert werden.

Th **«Sie haben eben gesagt y... wie genau war das, was für eine Farbe (oder... oder...) hatte y?»**

Wenn man bei der zweiten Säule ankommt:

Th **«Wenn ich Sie richtig verstanden habe, bitte korrigieren Sie, wenn ich mich irre, ist folgendes passiert: 1. Säule, und dann haben Sie Und dann...., bis man bei der**

zweiten Säule ankommt. D.h. man erzählt die eben erstellte



Geschichte zurück, präzise, nur den Ablauf, IN DER VERGANGENHEIT und der SIE-Form von einer Säule zur ändern.

4. Klärung der Gedanken, der Emotionen und der verletzten Werte Gedanken und Gefühle

Übergang von Vergangenheit zu Gegenwart - ab jetzt wird nur noch von der Gegenwart gesprochen.

Th – beim Ankommen an der zweiten Säule in der Rückzählung- **«...und dann wussten Sie, dass es fertig ist. Und was ist Ihnen damals durch den Kopf gegangen?»** (oder...**haben Sie damals gedacht?»**); PTh **«und was denken Sie heute?»**

Auf diese beiden Fragen kann P mit zwei Arten von Antworten reagieren: beide sind richtig, und im Sinne von Pacing und Leading soll man mit dem arbeiten, was P anbietet.

- P spricht über die Gedanken (d.h. indirekt auch über den betroffenen Wert)
- P spricht über die Gefühle (die durch die Gedanken mobilisiert werden)

P hat mit «Gedanken» geantwortet:

Th **«...und warum?»** P ...

Th **«...und warum ist das wichtig?»** P ...

Th **«...und warum ist das wichtig für Sie?»** P

Th **«...und warum ist das so wichtig für Sie?»**

So sehr das Warum in der Phase der Narrative verboten war, nun ist es die zentrale Frage (die ja auch fast jeden umtreibt nach einem kritischen Ereignis). In dieser Phase steht der verletzte Wert von P im Zentrum, doch man darf nicht interpretieren, sondern sollte so nah wie möglich am Gesagten von P bleiben. Es geht darum, den Wert von P zu finden, nicht den eigenen...z.B. Würde, Freiheit oder Vertrauen usw..

Sobald man den Wert gefunden hat – (dreifache Kongruenz in der Antwort von P) kann man weitergehen und das Gefühl erarbeiten.

Th **«Was spüren Sie jetzt?»** (NICHT damals!) P ...

Th **«Wo in Ihrem Körper? Zeigen Sie es mir».**

Nun wird das belastende AKTUELLE Gefühl IM KÖRPER erarbeitet (Focusing oder kinästhetische Submodalitäten) und das Gefühl wird benannt:

Th **«...und dieses Gefühl, das Sie tief in der Mitte Ihres Bauches spüren, heiss, an Ort und Stelle bewegt, mit Bläschen, wie in kochendem Wasser, das leicht ist und nach oben zieht..., wie würden Sie dem sagen?»** P ???

Th **«Könnte es eher Wut, Scham, Zorn oder Schreck sein, oder etwas ganz anderes, wie z.B. Ohnmacht?»** d.h. wieder interpretiert man nicht, sondern lässt sich nur leiten von

den eigenen Ideen (und der Beschreibung von P), um P die Freiheit zu geben, Eigenes zu entwickeln. Am Ende muss man ein spezifisches GEFÜHL mit einem Adjektiv gefunden haben: z.B. «hilflose Scham». Wenn das Gefühl als erstes erarbeitet worden ist, kommt nun die Frage –

Th **«Und warum?»** usw. s.oben.

Wenn Gefühl und dahinter liegender verletzter Wert gefunden sind, muss das Power-Reframing durch Normalisierung erfolgen:

Th **«Und diese hilflose Scham ist vollkommen normal und natürlich, weil für Sie Würde so wichtig ist».** Dabei langsam hypnotisch sprechen und ausschliesslich diese wenigen Worte. Daraufhin muss Pat mit einer dem Wert entsprechenden angenehmen Physiologie, begleitet von einem Lächeln, Seufzer oder Erleichterung reagieren; das zeigt, dass das Reframing seine Funktion erfüllt- die Versöhnung mit den störenden und krank machenden Gefühlen als Nachhall des Ereignisses.

5. Psychoedukation und Hausaufgaben

Erklärung der post-expositionellen Stressreaktionen, deren Normalisierung und deren Management. In dieser Phase muss dialogisch gearbeitet werden: Th **«Was hat sich bei Ihnen nach dem Ereignis verändert?»** Man darf keine Suggestionen machen, und doch muss man häufig Betroffenen auf die Spur helfen: z.B. Th **«Haben Sie irgendwelche Veränderungen in Ihrem Schlaf bemerkt? Oder in Essgewohnheiten? Gibt es Dinge, die Sie nicht mehr tun?»**

Alle gefundenen Reaktionen müssen normalisiert werden – Th **«Alle diese Stress Reaktionen, die wir nun gefunden haben, sind bekannt, normal und natürlich nach solchen Ereignissen. Und weil Sie normal und natürlich sind, gibt es nur eines, um damit fertig zu werden: selber den Stress runterholen»..... « die Atemübung*, die wir vorher schon gemacht haben, müssen Sie in den nächsten acht Wochen täglich zweimal während 20 Minuten ausführen... ebenso müssen Sie in der Zeit dreimal pro Woche während einer Stunde – mindestens 45 Minuten – eine Schweiß treibende Sportart betreiben. Diese beiden Übungen helfen Ihrem Hirn zu begreifen, dass das Ereignis vorbei ist und dass wieder bessere Zeiten angesagt sind».** (Eustress!)

Es wird präzise erarbeitet, wann die Atemübung zweimal am Tag gemacht wird (es soll eine Routine geben) und genauso wird die sportliche Aktivität in den Wochenablauf eingepasst. Wenn sich P festgelegt hat, wird als letztes ein Schlussakt geplant, in welchem P – ohne Intervenierenden- für sich selber klar macht, dass das Ereignis definitiv hinter ihm liegt. Th **« Mit was für einer Handlung können Sie für sich (und Ihr**



Hirn) klar machen, dass X vorbei ist?»

Der genaue Ablauf wird geplant und der Tag (in der nächsten Woche) festgelegt. Manchmal muss auch an Ressourcen (jemand, der begleitet, Musik in den Ohren usw.) gedacht werden, damit die Handlung gelingen kann. Häufig hat diese Handlung etwas mit dem verletzten Wert zu tun, es kann auch mit Dankbarkeit oder einem sozialen Akt zusammenhängen. Diese Handlung muss in den nächsten Tagen nach der RISE – Arbeit ausgeführt werden und danach telefonisch mitgeteilt werden, wie es gegangen sei was passiert sei. Wenn P sich nicht meldet, muss man selber nachfragen.

Mit diesen fünf RISE Grundtechniken kann fast jedes potenziell traumatische Ereignis so geordnet und so eingeordnet werden, dass es nicht krank macht und «post-

expositionelles Wachstum» anregt.

- Die Atemübung finden Sie unter dem Titel «Atemübung zur Kontrolle und Reduzierung des Erregungsniveaus» ebenfalls im Methodenschatz

Dies ist eine Zusammenfassung des Vortrags «Fünf grundlegende Techniken jeder wirksamen Traumatherapie», den Gisela Perren-Klingler in der Vortragsreihe «HypnoSalon» gehalten hat.

Auch diese Reihe finden Sie im Methodenschatz. Detailliert erläutert, demonstriert und trainiert wird dieses Vorgehen in dem Workshop von Gisela Perren-Klingler:

Traumatherapie – wirksame Tools nach schwersten Belastungen und extremem Stress.

Erhältlich bei Therapie-Film: www.therapie-film.de