MethodenSchatz

Die Nutzung von Ressourcen / Die Wellenmaschine

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Ortwin Meiss

Problembeschreibung

Eine in einer Klinik an der Ostsee arbeitende Ärztin beklagt sich über eine neue Kollegin, über die sie sich fortwährend ärgert.
Kl.: *„Sie hat einem schon am ersten Tag ihre halbe Lebensgeschichte erzählt, ob man das wissen wollte oder nicht. Sie inszeniert sich in einer Weise, dass es mir total auf die Nerven geht. Morgens kommt sie singend ins Besprechungszimmer. Sie hat überhaupt kein Gefühl für die Befindlichkeit der anderen und kann sich offenbar nicht vorstellen, dass die anderen gerade ihre Ruhe haben wollen. Sie kam auch gleich mit allerlei Forderungen, die sie erfüllt haben wollte. Und alles was passiert, bauscht sie ordentlich auf. Aus Kleinigkeiten macht sie dann eine riesen Sache. Die überrollt einen mit ihren Befindlichkeiten."*

Zielvereinbahrung

Th.: *„Wie würdest Du denn gerne mit ihr umgehen?"*
Kl.: *„Am liebsten wäre es mir, wenn ich sie ignorieren könnte, oder so lassen könnte, wie sie ist, und mit ihr locker umgehen könnte."*

Ressourcensuche

Th.: *„Wo genau ist es Dir möglich, mit schwierigen Leuten, die sich selbst inszenieren oder sich aufspielen, locker umzugehen?"*
Kl.: *"Na ja, wir haben natürlich auf den Stationen immer wieder Leute, die sich übermäßig wichtig nehmen und glauben, dass sich alles um sie drehen muss. Die verwechseln das Krankenhaus mit einem 5 Sterne Hotel."*
Th.: *„Und wie schaffst Du damit umzugehen."*
Kl.: *„Ach das kann ich ignorieren, ich lehne mich dann innerlich zurück, und schau mir die Inszenierung an, die mir da geboten wird. Da gehe ich innerlich zur Seite und lasse das ins Leere laufen."*
Th.: *„Na da sehen wir ja, dass die Fähigkeit dazu da ist. Also geht es darum, dass Du diese Fähigkeit bei der Kollegin anwendest. Ok legen wir los!*

Die Kollegin arbeitet in einer Klinik an der See und wird sich also häufiger am Strand befinden. Die Beschreibungen der problematischen Kollegin „bauscht auf", „riesen Sache", „überrollt einen", sowie die Lösungsstrategien im Umgang mit schwierigen Patienten, „zur Seite gehen", „das ins Leere laufen lassen", lassen Assoziationen zum Meer und zum Umgang mit großen Wellen entstehen. Im Folgenden wird nun der erfolgreiche Umgang mit großen Wellen, die an den Strand herangetragen werden, zu einer Lösungsstrategie für den Umgang mit der schwierigen Kollegin.

Aktivierung der Ressource

Th.: *„Schließe einfach die Augen und erlaube Dir, Dir selbst Raum zu geben und wahrzunehmen, dass der Sessel Dich hält und wie Dein Körper sich anfühlt. Und dann erlaube Dir Dir selbst alle Aufmerksamkeit zu geben und diesen inneren Raum zu öffnen, den du nutzen kannst, um Dich zu erinnern, wie es ist, wenn da wieder einer der Patienten denkt, dass sich alles um ihn dreht. Wenn da einer wieder kein Gefühl für seine Mitmenschen hat, und sich selbst unglaublich wichtig nimmt und sich aufspielt. Wenn da jemand wieder eine richtig große Welle macht, sich selbst wieder aufbauscht und aufbläht. Und es so angenehm ist, wenn da einer wieder eine richtig große Welle macht, dann einfach rückwärts zu gehen, ihr einfach auszuweichen und die Welle einfach ins Leere laufen zu lassen. Zu wissen, sie türmt sich auf zu einer dicken Welle und läuft dann einfach ins Leere und zieht sich dann ganz von selbst wieder zurück.*

Implementieren der Ressource in die Problemsituation

Und dann lass einfach jetzt die Kollegin kommen, diese Wellenmaschine!“

Bei dem Begriff „Wellenmaschine“ beginnt die Klientin lauthals an zu lachen.

Th.: *„Und schau wie sie wieder eine große Welle macht, diese Wellenmaschine (Klientin lacht), wie sie sich aufbaut und aufbläht und die Welle sich auftürmt und man einfach ein wenig zurück geht und ihr ausweicht und sieht, wie sie ganz von selbst zusammenbricht, ganz von selbst ausläuft und sich dann wieder zurückzieht. Und das zu sehen, da kommt wieder die Wellenmaschine und produziert eine große Welle, die sich auftürmt, sich dicke macht und schließlich von selbst wieder zusammenbricht und sich zurückzieht.*

Die Klientin findet die Assoziation ihrer Kollegin mit einer Wellenmaschine offenbar ausgesprochen amüsant. Die Assoziation belustigt sie und schafft den nötigen Abstand zu der Kollegin. Zudem kann sie ihren Umgang mit großen Wellen (ausweichen, ins Leere laufen lassen) auf die bisher problematischen Situationen mit ihrer Kollegin übertragen und somit für diese Situationen angemessene Lösungen finden.

Posthypnotische Suggestionen

Zum Abschluss werden die erworbenen Lösungsstrategien und die hilfreichen Assoziationen mit zukünftigen Situationen verknüpft, in denen die Kollegin ihr problematisches Verhalten produziert.

Th.: *„Und immer dann, wenn die Kollegin wieder die Wellenmaschine anschmeißt, weißt Du, Du kannst innerlich einfach ein paar Schritte zurückgehen, der Welle einfach ausweichen, sich einfach zurücklehnen und in dem Moment, wo sie die Wellenmaschine anschmeißt, weiß man schon, die Welle wird ganz von selbst zusammenbrechen und sich wieder zurückziehen. Und immer dann, wenn die Kollegin die Wellenmaschine anschmeißt, sich zu erinnern, ach da ist schon wieder die Wellenmaschine, da wird schon wieder etwas aufgebauscht und aufgeschäumt, da kommt schon wieder eine große Welle, die ganz von selbst zusammenbricht und sich wieder zurückzieht. Da wird schon wieder Schaum geschlagen, da kommt die Wellenmaschine, die Schaumschlägerin und macht die große Welle, und Du kannst Dich genau in dem Moment zurücklehnen, innerlich ein paar Schritte zurückgehen, der Welle ausweichen und schauen wie sie dann zusammenbricht und ins Leere läuft.“*

Ratifizierung des Erfolges

Im letzten Abschnitt wird eine Verknüpfung mit der Re-Orientierung und dem Therapieerfolg hergestellt (Wenn Dein Unbewusstes das tut - wirst Du ganz von selbst zurückkommen)

Th.: *„Und wenn Dein Unbewusstes Dich genau dann, wenn die Welle kommt, Dich erinnert, Du kannst Ihr einfach ausweichen, ein paar Schritte zurückgehen und sie ins Leere laufen lassen, dann wirst Du ganz von selbst hier her zurückkommen.“*

Klientin reorientiert sich spontan.

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.