Behandlung der psychologischen Umkehrung

Maria Grazia Parisi

Ich habe an anderer Stelle[1] einige Eigenschaften der physiologischen und psychologischen Umkehrung beschrieben, die so oft während der Behandlung mit der FastReset® Technik zur schnellen emotionalen Befreiung erkannt wird, insbesondere wenn an grundlegenden Problemen der Person gearbeitet wird.

Einführung

Wir gehen von Tatsache aus, dass eine anhaltende und gewohnheitsmäßige körperlich-psychische Empfindung, die bald ins Unterbewusstsein übergeht und daher als "normal" angesehen wird, vom emotionalen System unter dem Gesichtspunkt des Überlebens als richtig interpretiert wird, einfach weil sie sich als mit dem Überleben vereinbar erwiesen hat.
Wenn ich mich gewohnheitsmäßig auf eine bestimmte Art und Weise fühle *"und ich noch am Leben bin"*, könnte diese Empfindung oder dieser Zustand für das emotionale Gehirn als günstiger Begleitumstand betrachtet werden, egal ob das Ergebnis nun angenehm oder unangenehm, stärkend oder einschränkend ist. Und nicht nur das: Da erfolgreiche

[1] *Einleitung zur physiologischen Umkehrung* : Einführung; https://www.fastreset.de/artikel/

Assoziationen verstärkt werden, könnte dieser Zustand zu den Elementen hinzugefügt werden, die als überlebenswichtig betrachtet werden.
Wenn ich mich lange daran gewöhnt habe, mich schuldig oder unzulänglich zu fühlen, wird das paradoxerweise sogar dann meine normale Funktionsweise sein, wenn ich manchmal die Funktionsstörung begreife, da dieser Zustand gewissermaßen die Basis für meine Einstellung und mein Handeln ist. Mein emotionales Gehirn wird es in der Tat für selbstverständlich halten; es betrachtet das nicht als Option, sondern als eine objektive Tatsache, die daher nicht leicht zu erkennen oder zu hinterfragen ist. Wenn ich mich dauerhaft von diesem Zustand befreien wollte, würde ich daher auf starken Widerstand stoßen: Ich würde auf die hartnäckige Opposition meiner emotionalen und biologischen Komponente stoßen, die nie und nimmer etwas verlieren wollen, das sich – eben aus der Perspektive des emotionalen Hirns – als überlebenswichtig erwiesen hat.
Ich möchte betonen, dass diese reale Umkehrung unabhängig von dem tatsächlichen Beitrag oder Nutzen des Verhaltens geschieht, das wir an den Tag legen und das auf lange Sicht sicherlich den zugrunde liegenden Empfindungen entspricht. Selbst wenn diese Umkehrung im Widerspruch zu dem stünde, was die Person selbst sich wünscht, kann man nicht erwarten, dass das emotionale Gehirn Kritik an diesem Zustand äußert, denn er passt zu seinen Zielen. Das erklärt auch die vielen Misserfolge auf der Ebene der bewussten Motivation, wenn diese starke Gegenmotivation tief im Inneren existiert. Auch wenn unsere gewohnheitsmäßigen Empfindungen uns nicht zu einem guten Leben verhelfen, könnte uns ein Verzicht auf diese Gewohnheit dazu führen, dass wir uns beraubt und ins Ungewisse gestürzt fühlen.
Ebenso könnten, wie ich bereits erwähnt habe, bestimmte ausgesprochen unerwünschte körperliche Zustände wie ein dauerhafter Anstieg des Blutdrucks oder bestimmte Verdauungsstörungen, bestimmte Drogen- und Verhaltensabhängigkeiten usw. Teil der zunächst "rettenden" und dann "normalen", d. h. installierten und nicht mehr veränderten Anpassungen sein.

Anpassung und Umkehrung

Wo fängt diese Umkehrung an? Die schnellste und verstörendste Anpassung, erleben wir durch ein Trauma oder durch Situationen, die zumindest mit Verwirrung und Schock einhergehen, insbesondere wenn sie sich über einen längeren Zeitraum wiederholen. Nachdem wir ein traumatisches Ereignis jeglichen Ausmaßes überlebt haben, sind unsere physischen und psychischen Funktionen, zumindest was die Regulierung des autonomen Nervensystems und alle damit verbundenen hormonellen und immunologischen Aspekte betrifft, manchmal dauerhaft verändert.
Es muss sich nicht um ein objektiv lebensbedrohliches Trauma handeln. In der Psyche eines Kindes zum Beispiel kann auch die Angst vor dem Verlassenwerden, selbst wenn sie nur

eingebildet ist, die Symptome eines echten Traumas hervorrufen. Solange eine reale Abhängigkeit von Bezugspersonen besteht, kann das Verlassenwerden immer als potenziell tödlich erlebt werden (im Dschungel wäre es das auch). Manchmal genügt eine Schelte zur falschen Zeit oder auf die falsche Art und Weise, um ein *Freezing* und einen Widerstand zu erzeugen, mit der Aktion fortzufahren, die wir gerade unternommen haben. Wenn es keine Logik oder Lösung für das gibt, was ich tun soll, und ich so klein bin, dass ich keine Alternative habe, werde ich dazu neigen, für mich eine "Theorie über die Welt" zu schaffen, in der es "normal" ist, unzulänglich, falsch oder fehlerhaft zu sein, um zu überleben.
Daher ist mein erster Ratschlag zur Behandlung dieses Zustandes immer, nach dem möglichen auslösenden Moment für diese Anpassung zu suchen, beginnend mit der Empfindung von Schock-*Freezing* (Fassungslosigkeit, Verwirrung, Fremdheit, Blockade, Lähmung, Überraschung, Erstaunen, Verblüffung.). Es ist nicht notwendig, dass wir bewusste Erinnerungen haben; es reicht aus, wenn der Körper sein implizites Gedächtnis weckt, d.h. die vom autonomen Nervensystem hervorgerufenen Veränderungen (also die mit den Emotionen verbundenen Empfindungen) zeigt. Wenn ich mir etwas vorstellen und fühlen kann, dann existiert es für meine emotionale Komponente. Es scheint ziemlich an den Haaren herbeigezogen, aber der Körper hat eine viel präzisere, tiefer verwurzelte und zuverlässigere Erinnerung als der Verstand.
Wir suchen dann wie üblich nach dem möglichen Beginn der "umgekehrten" Haltung und befassen uns dann mit möglicherweise verbleibenden Verallgemeinerungen (Wenn ich zu diesem Moment zurückkehre, gibt es dann etwas, das ich immer noch nicht begreifen kann, das Fragen oder Zweifel aufwirft oder das ich als alarmierend, abnormal, aufdringlich, ungerecht empfinde?)
Sobald die Blockade der Situation beseitigt ist, wird es in den meisten Fällen auch notwendig sein, die Erschütterung oder Verwirrung (auf jeden Fall immer eine *Freezing* Reaktion) auf die Vorstellung zu behandeln, dass die Identität oder Sicherheit der Person durch die Möglichkeit untergraben wird, das gewohnte Gefühl, die Einstellung oder das Verhalten aufzugeben. Am Ende ist es nicht ungewöhnlich, eine Fassungslosigkeit anzutreffen, weil diese bisher unsichtbare Umkehrung entdeckt wurde, deren Auswirkungen aber bekannt waren, und noch mehr, weil man sie so schnell wieder loswerden konnte.

Durch Scham geschützt

Sonia hatte während ihres Studiums, das sie weit entfernt vom Elternhaus absolviert hatte, erheblich an Gewicht zugelegt. Wir hatten uns vor einigen Jahren zum ersten Mal gesehen; damals hatten wir in ihrer Anamnese einen sexuellen Missbrauch im Alter zwischen 11 und 14 Jahren festgestellt, an den sie sich zunächst nicht erinnerte und dessen Folgen anscheinend die Ursache für ihr Übergewicht waren. Nachdem wir in einigen Sitzungen, in denen ich FastReset® bei ihr anwandte, die damals zugänglichen Aspekte des Traumas

aufgelöst hatten, fand sie ihre Unbeschwertheit wieder und erreichte innerhalb weniger Monate ihr Idealgewicht, das sie seitdem beibehalten hatte. Vor kurzem wandte sie sich jedoch erneut an mich. Sie hatte festgestellt, dass sie trotz ihres jetzt fast perfekten Gewichts immer noch eine gewisse Scham über ihren Körper empfand, obwohl sie versteht, dass es keinen objektiven Grund dafür gibt. Jeder sagt ihr nämlich, dass sie sehr hübsch sei, aber trotzdem fühlt sie sich immer "grauenhaft" und/oder zu dick oder zu dünn.
Da ich mich gut daran erinnere, wo das Problem seinen Anfang nahm, versuche ich zu ergründen, ob es nicht einen Widerstand oder wie ich sagen würde, eine Umkehrung hinsichtlich der Scham selbst gibt. Meine Hypothese ist, dass für sie die Scham über ihren Körper nicht das eigentliche Problem ist, sondern ein Lösungsversuch für ein Problem. Sie bedeutet nämlich, sich nicht den Blicken anderer auszusetzen, und das könnte für ihr emotionales Gehirn mit der Rettung vor (erneutem) Missbrauch verbunden sein.
Sie stimmt dieser Möglichkeit voll und ganz zu, auch wenn es sie zunächst sehr überrascht hat. Die Hartnäckigkeit, mit der sie in ihrem tiefen Inneren diese Scham nicht "loslassen" will, ist in der Tat eigenartig und hat mir die Behandlung nahegelegt, die ich ihr vorschlage. Ich überspringe hier die Passagen zur Behandlung der Assoziationen bezüglich des Missbrauchs. Stattdessen berichte ich über die Behandlung ihrer "Umkehrung" der Normalität der Selbstwahrnehmung.
Wir kehren noch einmal kurz zu dem alten Trauma zurück, wobei wir uns diesmal auf die Verbindung mit der Scham konzentrieren, und wir werden mit einer Empfindung von *Verwirrung* konfrontiert, weil sie nun das Gefühl hat, dass die ***Scham "dazu dient, sie vor einem Hinterhalt, vor Gewalt, Ohnmacht, Missbrauch und einer inakzeptablen, unglaublichen, beschämenden und schändlichen Erfahrung zu schützen"***. Wir führen eine FastReset®-Sequenz durch. Nun kommt die *(offensichtlich völlig irrationale)* ***Angst zum Vorschein, dass Sonia, wenn sie diese Scham loslässt, sich "wieder ungeschützt, in Gefahr und in einer für sie unbeherrschbaren Situation"*** wiederfinden wird. Wir arbeiten daran, und gleich nach der Übung höre ich sie ausrufen: "Aber es ist diese Person, die sich schämen sollte, nicht ich!".
Kurz danach stellt sich jedoch wieder eine Empfindung von *Bestürzung* bei dem Gedanken ein, dass andere denken könnten, sie sei mitschuldig, weil sie sich nicht gewehrt hatte. "Wenn ich aufhöre, mich zu schützen, könnten andere mich verurteilen! Auch wenn ich hundertmal im Recht bin". Diese neue ***Bestürzung "will sie vor Ängsten, verkehrten Rollen, Übergriff, Kränkung und einer unerträglichen, absurden, ungerechten, respektlosen und unfairen Erfahrung schützen"***. Darauf folgt natürlich eine Verschiebung der Aufmerksamkeit. Nach dieser Sequenz und einem Satz zum Loslassen wirkt Sonia entspannter. *"Es tut mir für mich und für ihn leid, und auch dafür, dass ich so lange gebraucht habe, um zu begreifen, was wirklich passiert ist und welche Folgen diese Situation für mein Leben hat. Jetzt empfinde ich eine gewisse Traurigkeit und Bitterkeit, vor allem darüber, dass ich so viel und so lange gelitten habe, ohne zu wissen, warum."*

Wir behandeln die *Traurigkeit* und die *Bitterkeit* mit Standardsätzen für die Integration und schließen mit einem Satz zum Loslassen ab. Danach sagt sie: *"Ich gehe mit erhobenem Kopf, ich liebe und respektiere mich. Die anderen können mich sehen, wie sie wollen. Was diese alte Episode angeht, so ist sie Teil dessen, was ich bin, oder besser gesagt, was ich war. Was dir widerfährt, ist etwas, was dir begegnet, es ist nicht das, was du bist, auch wenn es dich vielleicht verändert. Es scheint mir fast so, als ob ich jetzt, nachdem ich all das durchlebt habe und mit Gelassenheit darüber sprechen kann, noch stärker bin und es mir besser geht. Mit mir ist alles in Ordnung, ich bin perfekt, so wie ich bin"*, meint sie lächelnd. Die Scham braucht sie jetzt mit Sicherheit nicht mehr.