

Arbeit mit Wohlfühlzuständen

Zweck:

- Statt der Konzentration auf Probleme und unangenehme Gefühle soll ein gutes, erwünschtes Gefühl als „Leitsymptom“ für die Suche nach einer Lösung so etabliert werden, dass es immer wieder auffindbar ist.
- Die Lösungsversuche können dann „gefühlsmäßig“ immer wieder auf Stimmigkeit überprüft und wenn nötig geändert werden.

Vorgehensweise:

- Wenn die Klientin – wie üblicherweise erwartet - ihr Problem schildert, können Sie Fragen stellen, die nach dem erwünschten Zustand suchen. Denn Sie gehen davon aus, dass jemand nur dann unzufrieden mit einer Situation/einem Gefühl ist, wenn er einen anderen Zustand kennt:
 - Wie ist es, wenn es so wäre, wie Sie es sich wünschen?
 - Gab es schon mal Ausnahmen? Wie hat sich das angefühlt?
 - Wenn Sie an jemanden denken, der das kann, wie mag der sich fühlen?
- Wenn Sie einen erwünschten Gefühlszustand gefunden haben (Sie merken das auch an der körperlichen Reaktion), bleiben Sie dabei und fragen ganz interessiert nach allen Modalitäten des Erlebens:
 - Wie genau fühlt sich das an?
 - Wo genau fühlen Sie das im Körper?
 - Wenn das Gefühl eine Farbe hätte, eine Konsistenz, eine Ausdehnung, wie genau sähe das aus? Eher... oder vielleicht...? Hat es scharfe Ränder oder eher schwimmende? (Machen Sie Angebote, versuchen Sie, das Gefühl zu erspüren, lassen Sie ihre Phantasie spielen)
 - Welche Körperhaltung nehmen Sie dabei ein?
 - Wie fühlt sich ihre Atmung an?
 - Welches Bild, welcher Geruch, welcher Klang, welcher Geschmack passt dazu? (einzelne Fragen!)
 - Welcher Satz beschreibt Sie am besten, wenn sie das fühlen: Ich bin toll? Ich bin wertvoll? Ich kann es schaffen?
 - Welches Symbol könnte Sie daran erinnern?...

Merke:

- Es ist nicht wichtig, alle Punkte abzuhaken und Sie können andere dazufügen. Bauen Sie die Punkte aus, an denen das Gefühl am stärksten ist.
- Bleiben Sie bei Wiederholungen des Zustandes immer in den Worten des Klienten, formulieren Sie nicht um. Genauso, wie eine bestimmte Farbe, eine Körperhaltung oder ein Klang zu dem Gefühl gehören, ist es die spezifische Art der Beschreibung, die einen Zugang ermöglicht. Auch wenn es sich anders „schöner“, „besser“, „griffiger“ anhören mag, wichtig ist das nicht. (Es sei denn die Klientin findet ihren Vorschlag treffender).
- Beobachten Sie genau Mimik und Körperhaltung, auch die Atmung. Sie sind Ihnen (neben der Aussage des Patienten) das wichtigste Indiz, ob der Zustand gefunden ist. Und gehen Sie selbst mit, versuchen Sie, Ihren Körper zu lockern, trauen Sie sich ruhig, die innere Distanz aufzugeben. Oder können Sie sich entspannen, wenn ihr Gegenüber stocksteif dasitzt und keine Gefühlsregung zeigt?

Abschluss:

- Fragen Sie jetzt nach, was der stärkste Eindruck ist, der, der dem Patienten helfen kann, das Gefühl wiederzufinden: die spezifische Atmung, die Haltung, der Satz, die Farbe... Üben Sie, in das Gefühl aus- und einzusteigen, indem Sie den Patienten nach der Übung fragen, ob er sich noch an eine unangenehmere Situation (keine sehr schlimme) erinnern kann. Er wird sofort in eine andere Haltung, Mimik, Atmung etc. gehen (Erinnerungen sind eben auch Körpererinnerungen und wir reagieren als Gesamtheit). Dann können Sie ihn auffordern, wieder in den angenehmen Zustand einzusteigen und beobachten, welche Einstiegsmöglichkeit am einfachsten ist. Ihr Part ist dann, die anderen Parameter (in den Worten des Patienten) mit einzuführen, damit der Zustand auch voll erlebt wird. Machen Sie das ein paar Mal und fordern Sie den Patienten auf, das auch zwischendurch zu machen.