

Therapeutische Interventionen, welche die Nachhaltigkeit im Alltag sichern

Ich möchte in diesem Essay der Frage auf den Grund gehen, wie, wann und auf welche Weise der Transfer von Erkenntnis und Genesung der in der Behandlung geschehen ist, in den Alltag integriert werden kann. Zudem interessiert mich die Nachhaltigkeit der Komplementärtherapeutischen Methode Polarity. Hat eine Verbesserung nachhaltig stattfinden können?

Vorgehensweise

Einerseits untersuchte ich meine Sitzungen (Tonaufnahmen) speziell auf Vorgehensweisen, die auf den Vorgang des Transfers abzielen. Andererseits verschickte ich Fragebögen an Klienten welche mindestens 3 Sitzungen Polaritytherapie bei mir erhalten hatten. Seit der letzten Sitzung mussten mindestens 8 Wochen vergangen sein.

Auswertung von 10 Fragebogen über die Nachhaltigkeit von Polaritytherapiesitzungen

- **Wieviele Polaritytherapiesitzungen haben sie bei mir besucht?**
Antworten: 10 Klienten, zwischen 3 und 20 Sitzungen.
- **Wann haben Sie die letzte Polaritytherapiesitzung erhalten?**
Antworten: Unterschiedlich: vor 8 Wochen bis vor 3 Jahren.
- **Was erhofften Sie sich von den Sitzungen?**
Antworten aus Bogen 1-10:
 1. Wieder zu mir zurückfinden, Verarbeitung Trennung
 2. Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit meinen Kindern
 3. Neue berufliche Ausrichtung, besseres Körpergefühl
 4. Klarheit
 5. Bewältigung von Angstzuständen, mehr Durchsetzungskraft im Berufsleben, Klarheit in Beziehung zum Thema Nähe- Distanz
 6. Klarer sehen, Probleme aktiv angehen können
 7. Einsicht in eigenes Denken und Fühlen, Stressreduktion und Ausgeglichenheit.
 8. besserer Umgang mit Panikattacken
 9. Zulassen von Nähe, besser schlafen können, weniger Schmerzen

10. Überwinden von Trauer und Trennungsschmerz

- **Ist etwas oder mehreres davon eingetroffen?**

Bei allen ist eine Verbesserung eingetroffen. Antworten der Reihenfolge von Bogen 1-10:

1. Bin mehr bei mir, wenn nicht, weiss ich was ich dafür tun kann, um wieder mehr in der Mitte zu sein, Übernehme meinen Teil der Verantwortung für die Trennung, weniger Wut.
2. Kinder nerven mich nicht mehr so, ich bin viel gelassener im Umgang, weniger Verspannungen im Rücken
3. Körpergefühl ist viel besser. Bin gelassener mit meiner Arbeitsituation, kann Unklarheit besser aushalten
4. Es ist mir vieles klar geworden und ich fühle mich in Frieden mit der Situation. Wenn ich verwirrt bin, kann ich es annehmen und weiss wie ich damit nun neu umgehen kann. (z.b. klopfen)
5. Besserer Umgang mit Angstzuständen, weniger Angst, selbstverantwortlicheres Umgehen damit. Berufliche und persönliche Situation hat sich verbessert. Ich weiss, ich kann selber wählen. Umgang mit meinem inneren Kind
6. Nehme Probleme nicht mehr so persönlich und Probleme beschäftigen mich weniger.
7. Schärfere Bewusstheit, Erweiterung meiner Gefühlswahrnehmung
8. Panikattacken kommen weniger, die Angst vor der Angst ist viel kleiner, weil ich durch die Übungen einen besseren Umgang damit gefunden habe.
9. Meine Beziehung und Sexualität hat sich verbessert. Schlafproblematik noch nicht, aber ich kann mich besser entspannen. Das Gleiche gilt für die Schmerzen: Übungen helfen kurzfristig
10. Besserer Umgang mit meinen kindlichen Anteilen, selbstverantwortlicheres Umgehen

- **Bemerkten Sie signifikante Veränderungen:**

- In ihrer Körperwahrnehmung?
Antworten Ja: 8 von 10
- Ihrem körperlichen Wohlbefinden?
Antworten Ja: 5 von 10
- In Bezug auf ihr emotionales Gleichgewicht?
Antworten Ja: 10 von 10
- In Bezug auf Gedankenmuster?
Antworten Ja: 10 von 10

- **Gibt es sonst noch etwas, was sie bemerkenswert fanden?**

Antworten Bogen 1-10:

1. Mutiger und Selbstbewusster
2. Keine Antwort auf diese Frage
3. Keine Antwort auf diese Frage

4. Keine Antwort auf diese Frage
5. Keine Antwort auf diese Frage
6. Ich bin versöhnlicher mit Seiten von mir, die mir schwer fallen zu akzeptieren.
7. Keine Antwort auf diese Frage
8. Ich verstehe meine Beweggründe, halte schwierige Situationen viel besser aus, weil ich die Hintergründe besser verstehe. Wenn ein Angstgefühl kommt, kann ich mich selber trösten und beruhigen. Ich bin „endlich erwachsen“ geworden. Mein Leben gibt mir einen Sinn, da ich die Zusammenhänge verstehe, mich verstehe. Das war nicht so, ich hatte Angst vor der Angst und floh vor dem Gefühl. Jetzt weiss ich, dass es Sinn macht Angst zu haben, weil es mich auf ein Problem hinweist und ich jetzt hinschaue. Ich habe mehr Freundinnen und einen lieben Partner. Beruflich fühle ich mich wohl und werde wertgeschätzt. Täglich bemühe ich mich, genau auf meine Gefühle und Handlungen zu achten. Ich verstehe meine Beweggründe, halte schwierige Situationen viel besser aus, weil ich die Hintergründe besser verstehe. Wenn ein Angstgefühl kommt, kann ich mich selber trösten und beruhigen. Ich bin „endlich erwachsen“ geworden. Mein Leben gibt mir einen Sinn, da ich die Zusammenhänge verstehe, mich verstehe.
9. Keine Antwort auf diese Frage
10. Keine Antwort auf diese Frage

- **Würden Sie die Polaritytherapie weiterempfehlen?**
9 von 10 Ja. 1 Antwort: nicht unbedingt *die Methode* sondern die Therapeutin.
- **Aus welchem Grund?**
Keine Antworten

Fazit Fragebögen

Bei allen ist eine positive Veränderung eingetroffen. Anhand der Antworten kann ich sehen, das der Transfer in den Alltag bei allen geklappt hat und eine gewisse Nachhaltigkeit eingetroffen ist.

Die Ziele **Stärkung der Selbstregulation, Förderung der Selbstwahrnehmung** und die **Stärkung der Genesungskompetenz** sind bei allen erreicht worden.

Polaritytherapie unterstützt das **bewusste Wahrnehmen der Wechselwirkung von Körper, Seele und Geist**. Anhand der Feedbacks sehe ich, dass die Klienten nun selbständig in der Lage sind, diese Wechselwirkung bewusster wahrzunehmen und aktiv mit Atem-, Entspannungs- und Energieübungen und dank der Erfahrungen und der Bewusstseinsprozesse während der Therapie sich im Falle eines Ungleichgewichtes nun besser selber helfen können. Zudem haben sie einen besseren Zugang zu ihren eigenen Ressourcen.

Das Bearbeiten der Fragebogen war für mich und meine Arbeit eine entscheidende Hilfe. Ich werde die Bögen noch etwas umgestalten. Vor allem da wo gar keine Antworten kamen (letzte Frage) Zudem werde ich sie in Zukunft immer ca 2 Monate nach Abschluss

der Therapie verschicken. Dies ermöglicht mir eine gewisse Kontrolle über die Nachhaltigkeit meiner Arbeit und unterstützt meine persönliche Weiterentwicklung. Ich hole mir immer Feedback ein bei der Abschlusssitzung.

Fragen wie :

- Wenn sie an ihre erste Sitzung hier zurückdenken, was hat sich seit dem verbessert?
- Was an unserer gemeinsamen Arbeit hier, hat für Sie besonders zu einer Verbesserung der Situation/Themas/Beschwerden beigetragen?
- Was war besonders hilfreich für Sie?
- Gibt es etwas was sie vermisst haben/ was sie sich noch gewünscht hätten?
- Was haben Sie gelernt?
- Was nehmen Sie aus dieser Behandlungssequenz mit?

Diese Abschlussfragen helfen mir einerseits ein Feedback für meine Arbeit zu bekommen, andererseits geben sie mir Auskunft über die Resilienz des Klienten.

Zudem gebe ich dem Klienten Feedback in dem ich sage:

Ich bin beeindruckt darüber....

... wie Sie das nun in ihrem Alltag umsetzen können.

... wieviel Geduld Sie nun für ihre Kinder aufbringen können.

... über die Lösung, die Sie für ihr Problem gefunden haben.

... wie erfolgreich Sie die gelernten Übungen nun anwenden.

Diese Art des Feedbacks unterstützt den Klienten in seinen neu gewonnen oder bereits vorhanden Ressourcen und stellt auch einen Transfer in den Alltag dar.

Was ist hilfreich und unterstützt den Transfer in den Alltag? Wann geschieht transferieren im Ablauf einer Polaritytherapiesitzung?

Transferieren beginnt bereits mit der ersten Frage im Anfangsgespräch.

Durch eine Lösungs- und Ressourcenorientierte Anfangsfrage, wird der Transfer in den Alltag bereits eingeleitet.

Mögliche Fragen in einer ersten Sitzung:

An was in ihrem Alltag würden Sie als erstes erkennen, dass diese Sitzung für sie hilfreich gewesen war?

Mögliche Antworten:(Mix aus 5 verschiedenen Sitzungen): *„Ich bin entspannter, gehe gelassener mit einer bestimmten Situation um, ich habe weniger Schmerzen, fühle mich gesünder, habe mehr Energie.“*

Frage: *“An was würden ihnen nahestehende Personen erkennen, dass diese Sitzung für sie nützlich war?“*

Antworten(Mix aus 5 verschiedenen Sitzungen): *„Ich gehe gelassener mit meinen Kindern um, bin präsenter im Umgang mit meinen Kindern, habe mehr Zeit, ich bin fröhlicher.“*

Diese Art der Fragetechnik kommt aus der Ressourcen- und Lösungsorientierten Kurzzeittherapie.

Transferieren durch vermitteln von Körper- und Energieübungen (Polarityyoga)

Bevor ich den Klienten überhaupt berühre, unterstütze ich ihn darin sich selber besser wahrzunehmen:

Begleitende Worte: *„Wir haben nun 10 Minuten miteinander gesprochen und sie liegen hier auf dieser Liege. Wie fühlt sich das gerade so an?“*

Antwort: *ungewohnt.*

Mit den Worten: *„Ich würde sie gerne einladen, ihre Aufmerksamkeit einen Moment auf ihren Atem zu richten“.* helfe ich dem Klienten zu sich zu kommen.

Mit Sätzen wie diesen: *„Vielleicht gelingt es Ihnen, über ihre Aufmerksamkeit mit dem Atem, ihre Aufmerksamkeit auf ihren Körper zu richten. Nehmen sie Bereiche in ihrem Körper wahr, welche sich ein wenig bewegen durch die Atmung?“* unterstütze ich den Prozess der Selbstwahrnehmung weiter.

Durch Vorschläge wie: *„Könnten Sie möglicherweise ihrem Körper, z.B. im Bereich ihres unteren Rückens während der Ausatmung erlauben noch ein wenig mehr loszulassen, zu entspannen?“* gebe ich dem Klienten Hinweise, wie er es für sich alleine anstellen kann, sich etwas tiefer zu entspannen.

Dies sind wiederum bereits wichtige Schritte für den Transfer in den Alltag: Der Klient bekommt bereits erste Werkzeuge in die Hand, um sich selber tiefer zu entspannen, wenn er in seinem Alltag einmal nicht entspannt sein sollte: Den Fokus auf den Atem zu richten und die Möglichkeit beim Ausatmen Muskelanspannung loszulassen.

Es ist mir ein grosses Anliegen, dem Klienten gleich zu Beginn über diese Übungen zu vermitteln, wie er sich selber helfen kann.

Diese Einleitung und die folgende kurze Übung brauchen in der Regel nur fünf Minuten. Sie geben mir die Möglichkeit mich selber einzustimmen und zu entspannen. Zudem kann ich in Ruhe Körperspannung, Körpersprache, Ausdruck der 5 Elemente, unterschiedliche Länge der Beine, Haltung des Kopfes ec. studieren.

Auch leite ich so bereits den Prozess ein und handle Körper- und Prozessorientiert. Die folgende Übung ist eine kleine Entspannungsübung, die den Klienten darin unterstützt:

- seinen Körper ganzheitlicher wahr zu nehmen
- sich noch tiefer zu entspannen
- die Atmung tiefer werden zu lassen
- den Energiefluss anzuregen
- Blockierungen im Körper zu lösen
- Mehr in das Element Erde zu kommen
- Aus Gedankenschlaufen auszusteigen
- In den Moment zu kommen

Polarityyogaübung

Der Klient wird eingeladen seinen Atem zu beobachten. Wenn eine Ausatmung begonnen hat, wird er eingeladen sein rechtes Bein ein wenig anzuheben und die Spannung während der Einatmung zu halten. Mit der Ausatmung wird das Bein komplett losgelassen.

Man fühlt den Unterschied zwischen dem rechten und dem linken Bein.

Das Ganze wird mit dem linken Bein wiederholt. Der Klient wird eingeladen seine Füße, Beine und sein Becken bewusst wahrzunehmen.

Das Gleiche kommt dann mit den Armen und zum Schluss mit dem Kopf.

Es gibt in dieser Art noch verschiedene andere Übungen, welche ich an dieser Stelle des Prozesses durchführen könnte als Variante oder in Folgesitzungen.

Ich habe noch nie erlebt, dass die gewünschte Wirkung ausgeblieben ist! Der Klient fühlt sich wesentlich, entspannter, störende oder aufwühlende Gedanken gehen in den Hintergrund, es entsteht ein gewisser innerer Abstand, der Körper wird besser wahrgenommen, fühlt sich ausgerichtet und harmonischer an. In der Regel ist dies für mich auch von aussen sichtbar: der Körper liegt gerader da, der Atem ist tiefer, Körperspannung ist weniger und der Gesichtsausdruck ist entspannter.

Hier kommt nun ein ganz entscheidender Hinweis von mir um den Transfer in den Alltag zu sichern, in dem ich sage:

„Für diese Übung haben Sie nun keine fünf Minuten gebraucht. Sie haben sie ganz alleine durchgeführt und spüren so eine starke Wirkung!“

Diese Art der Bemerkung lehnt an die Arbeit von Milton Erikson an, den Begründer der Hypnotherapie. In gewisser Weise ist so ein Satz eine Tranceinduktion: der Klient ist entspannt, hat eine eindrückliche Erfahrung gemacht. Die unterstützenden Worte werden so nachhaltiger im Unterbewusstsein abgespeichert.

Zudem frage ich den Klienten, ob er sich vorstellen könnte diese kleine und kurze Übung in seinen Alltag einzubauen.

Nach dieser Einleitung beginne ich mit Polarity Körper Energiearbeit. Meine Hände unterstützen ein Vertiefen der Entspannung und verstärken weiterhin die Körperwahrnehmung.

Entweder leite ich den Prozess über die Körperarbeit ein oder nehme noch einmal mit Hilfe des begleitenden Gesprächs Bezug auf das Anfangsgespräch. Die Körperenergiearbeit setzte ich gezielt an Stellen ein, wo der Energiefluss etwas blockiert ist. Gezieltes Nachfragen führt in die Tiefe und macht Emotionen und Gedanken bewusst. Möglicherweise kommt der Klient über die Körperenergiearbeit und dem begleitende Gespräch mit einer Erinnerung in Kontakt. Ein Erlebnis das möglicherweise zu der heutigen Blockade oder Schwierigkeit geführt hat.

Der Klient durchlebt möglicherweise noch einmal bewusst das traumatisierende Erlebnis. Polaritytherapie ermöglicht ihm, das Erlebte auf allen Ebenen (Kinästhetisch, Emotional, Mental/ Körper, Seele, Geist) wahrzunehmen. Das begleitende Gespräch und die Berührung unterstützen den Bewusstseinsprozess. Durch die Verbindung mit seinen heutigen Ressourcen (Wir knüpfen an die Entspannung vom Anfang an, ich mache ev. eine Bemerkung über seine Ressourcen) wird Heilung möglich. Der Klient kann Verständnis für Handlungen und Geschehenes entwickeln. Schamgefühle, Wut, Trauer, etc können sich lösen und es können sich Gefühle wie innerer Frieden, Gelassenheit und Liebe einstellen. Aus diesem entspannten Zustand heraus wird es wahrscheinlicher dass der Klient Mitgefühl für sich selber und Andere entwickeln kann.

Am Ende des Prozesses wenn der Klient wieder gut in seinen Ressourcen angekommen ist und ich das Gefühl habe, das was sich heute klären und heilen konnte ist abgerundet überprüfe ich die Wirkung der Sitzung. In diesem Moment frage ich den Klienten: „ Wenn Sie nun aus diesem inneren Abstand heraus und den Erkenntnissen, die sie in der heutigen Arbeit gewonnen haben, noch einmal auf das „Problem“ schauen: wie fühlt es sich nun an?“ Wie fühlt sich der Atem an, der Körper, was für Gefühle haben Sie nun dazu?“

Diese Fragen sind meiner Meinung nach ein weiterer sehr wichtiger Schritt für den Transfer in den Alltag. Der Klient kann imaginär z.B. auf ein bevorstehendes herausforderndes Gespräch schauen und bleibt dabei gut in seiner Ressource verankert. Im Körper, seelisch und geistig.
Im nächsten Gespräch frage ich dann auch ganz gezielt nach, ob die Verbesserung angehalten hat.

Transferieren durch gezielte Fragen im Schlussgespräch

Der Klient sitzt nun wieder auf seinem Stuhl, trinkt noch etwas Wasser und hat noch einen Moment Zeit das Erlebte auf sich wirken zu lassen und gleichzeitig wieder in seinem Alltag anzukommen.

Die Frage „*Was nehmen Sie nun von dieser Erfahrung mit*“ oder „*Was war das eindrucklichste für sie an dem eben Erlebten*“, helfen dem Klienten, eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse zu machen.

Spezielle die Frage, „*was nehmen sie davon nun in ihren Alltag mit*“ ermöglicht den Transfer in den Alltag.

Transferieren durch erteilen von kleinen Aufgaben für den Alltag.

Im Anschluss an den erlebten Prozess gibt es viele verschiedene kleine Aufgaben bis zur nächsten Sitzung die hier eingesetzt werden können um die Nachhaltigkeit der Polaritytherapie Sitzung zu gewährleisten:

- Kurze einfache Atem- und Körperenergieübungen, Polarityyoga
- Auftrag, in der Natur ein kleines Symbol zu finden
- Auftrag, die Achtsamkeit auf spezielle Gegebenheiten zu richten
- Tagesablauf auf mögliche Änderungen untersuchen, wenn nötig
- Gestalterisch etwas umsetzen
- Liste schreiben

Fazit

Transferieren ist ein Prozess der vom ersten bis zum letzten Satz der gesprochen wird geschieht. Zwischen den Zeilen, unauffällig aber auch ganz konkret.

Bevor ich diesen Essay geschrieben habe, war mir dies nicht so bewusst. Ich stelle zwar die Fragen und es geschieht automatisch und ohne dass ich besonders darüber nachdenke. Nun bin ich selber sehr erstaunt darüber, wo und wie häufig „Transfer in den Alltag“ während den Sitzungen geschieht!

Es ist interessant seine eigene Arbeit immer mal wieder mit einem anderen oder speziellen Fokus zu reflektieren.

Das humanistische Menschenbild und die Art und Weise wie in der Polaritytherapie das begleitende Gespräch vor, während und nach der Körperarbeit geführt wird unterstützt den Prozess des Transferierens auf eine unauffällige Weise.

Die klientenzentrierte Gesprächstechnik nach Rogers unterstützt die Begegnung auf Augenhöhe zwischen Therapeut und Klient.

Dies unterstützt den Klienten bereits darin Selbstverantwortung für seinen Prozess zu übernehmen. Es macht ihn nicht unmündig oder abhängig. Dadurch wird die Therapiezeit in der Regel kürzer. Als Polaritytherapeutin bin ich geübt darin Reframing zu praktizieren.

Beim „reframen“ nehme ich negative Äusserungen wie z.b. „ich bin einfach zu blöd für Mathe!“ auf und stelle so eine Äusserung in einen neuen „Frame“ (Rahmen): in dem ich z.b. sage: Ich sehe, dass das Fach Mathematik für Sie eine grosse Herausforderung darstellt. Umso mehr beeindruckt mich, dass Sie es schulisch trotz dieser Herausforderung bereits weit gebracht haben! Sie sind nun ja bereits in der Vorbereitungsklasse fürs Abitur....Wie haben Sie das denn geschafft?

Dies unterstützt den Klienten sich auf seine Ressourcen zu besinnen. Auf das halbvolle anstelle auf das halbleere Glas zu schauen. Diese Art des kontinuierlichen „reframens“ während der Sitzung stärkt den Klienten in seiner Genesungskompetenz in dem er kontinuierlich darin geschult wird mehr auf die Ressourcen zu schauen.

Anhand der Feedbackbögen konnte ich sehr gut erkennen, dass die Polaritytherapie Nachhaltig ist: Vor allem die ausführliche Antwort von Bogen Nummer 8 bei der Frage „gibt es sonst noch etwas, was Sie bemerkenswert fanden?“ zeigt deutlich, dass die Klientin nun in der Lage ist bei auftretenden Angstgefühlen selber damit umzugehen. Sie ist in der Lage, die Ursache ihrer Angst selber zu sehen.