

TRUST-Protokoll zur Resilienzstärkung

Die TherapeutIn erklärt kurz den Ablauf des Vorgehens:

Die Aktivierung persönlicher Ressourcen kann Sie darin unterstützen, neue Perspektiven im Umgang mit Ihrem Problem zu finden. Ich erkläre Ihnen, wie wir daran arbeiten, dass Sie diese neuen Erfahrungen machen können. Denken Sie bitte daran, es geht nicht darum, die Realität zu ändern, wohl aber darum, das Erleben Ihrer augenblicklichen Belastung zu verändern. Bitte beschreiben Sie mir jetzt Ihr gegenwärtiges Problem.

Die einzelnen Schritte:

1. Beschreibung des gegenwärtigen Problems

Die PatientIn beschreibt eine gegenwärtige Belastung. Die TherapeutIn lässt auf einer Skala von 0 bis 10 das Ausmaß der Belastung, den SUD-Wert (Subjective Units of Disturbance) einschätzen, wobei 0 = gar keine Belastung und 10 = maximale Belastung darstellt.

2. Exploration von hilfreichen Eigenschaften/Kompetenzen

Die TherapeutIn exploriert drei bis vier Eigenschaften oder Kompetenzen, die für den Umgang mit der Belastung hilfreich und sinnvoll erscheinen. Es werden empathisch hilfreich wirkende Kompetenz-erfahrungen/Eigenschaften exploriert und die drei ausgewählt und notiert, die am besten geeignet erscheinen. Hinweis: Es ist hilfreich, die Suche nach passend erscheinenden Eigenschaften aktiv zu unterstützen.

3. Ressourcenerfahrungen aus der Vergangenheit aktivieren und verankern

Nun soll die PatientIn nacheinander für jede Eigenschaft ein bis zwei Situationen erinnern, in der sie diese Eigenschaft oder Kompetenz in den letzten Jahren oder in der letzten Zeit erlebt hat. Die PatientIn wird gebeten, jede Situation/Erfahrung unter Einbeziehung aller Einzelheiten der Situation und Sinnesmodalitäten zu beschreiben, z. B. Bilder, Gerüche, Körpergefühle. Hinweis: Es ist wichtig, die Situation mit vielen Details anzureichern. Dadurch wird das Ressourcennetzwerk maximal stimuliert.

Jede auftauchende Erinnerung wird anschaulich, möglichst mit allen Sinnesmodalitäten aktiviert und dann jeweils mithilfe von bilateraler Stimulation als Ressource verankert (abwechselnd rechts/links tappen/klopfen auf die Knie/Oberschenkel oder tappen mit sog. butterfly-hugs/Schmetterlingsumarmung durch Überkreuzen der Arme vor dem Brustkorb und tappen auf die Schultern). Dies wird jeweils nach der intensiven Aktivierung einer Situation durchgeführt.

4. Validierung der neuen Erfahrung

Zum Schluss wird noch einmal auf die anfängliche Belastung Bezug genommen. Es wird exploriert, was jetzt dazu auftaucht, und es wird eine erneute Einschätzung des SUD-Wertes erfragt. Danach ist der SUD-Wert in der Regel deutlich reduziert. Durch die Aktivierung von Ego-States, die mit Bewältigungskompetenz verbunden sind, verändert sich die Wahrnehmung des Problems. Die aktuelle Belastung reduziert sich oder das Problem erscheint möglicherweise aus der Erfahrung eines anderen Blickwinkels heraus gar nicht mehr belastend. Dieses gestärkte Kompetenzerleben wird abschließend nochmals mithilfe der bilateralen Stimulation verankert. Falls die Belastung noch relativ hoch ist, kann auch das Finden einer weiteren passenden Eigenschaft/Kompetenz mit der entsprechenden Erfahrung weitere Ego-States aktivieren, die das Erleben der gegenwärtigen Belastung weiter verändern helfen.

5. Symbolisierung des neuen Erlebens

Zum Abschluss fordert die TherapeutIn noch dazu auf, eine Metapher, ein Symbol oder ein Wort für das gestärkte Erleben zu finden, was dann als Ankerreiz in der konkreten Situation oder auch zwischendurch zur weiteren Bahnung des Kompetenzerlebens im Umgang mit der Belastung genutzt werden kann. Diese Symbolisierung der neuen Erfahrung kann dann abschließend nochmals durch bilaterale Stimulation verankert werden.