

# Praktische Anwendung von Farbbrillen

Es gibt viele Versionen von Farbbrillen. Einige Brillensets enthalten sieben Brillen, die meisten zehn Brillen, andere 12 oder mehr Brillen. Unabhängig von der Anzahl der Brillen, wird jede Brille für sich getestet.

## Definition der Szene

Zunächst hilft der Therapeut dem Klienten, ein Problem zu definieren, das der Klient mit Hilfe der Brillen regulieren möchte. Das Problem kann dadurch identifiziert werden, dass der Klient seine Lebensgeschichte oder eine bestimmte Situation erneut durchlebt. Hierbei hat es sich bewährt, dass der Klient die Geschichte wie ein Kurzfilm vor seinem inneren Auge abspielen lässt. Wenn der Klient eine Szene bestimmt hat, die die Emotionen, negative Überzeugungen oder Körperempfindungen auslöst, liegt der Fokus auf dieser Reaktion.

Zum Beispiel, wenn der Klient über den Verlust seiner Eltern Klienten traurig ist, dann besinnt er sich auf seine Lebensgeschichte zurück, bevor der Verlust des Elternteils eingetreten ist. Alternativ kann der Zeitraum rekapituliert werden, an dem er sich wieder sicher fühlt. Hierdurch gewinnt die Szene einen sicheren Rahmen.

Die Wirkung der Brille hängt stark davon ab, ob es dem Klienten gelingt, eine persönliche Lebenssituation zu wählen, die ihn stark bewegt und ein unangenehmes Körpergefühl oder eine negative Überzeugung hervorruft.

Es ist individuell unterschiedlich, an welchem genauen Zeitpunkt Klienten am stärksten reagieren. Manche reagieren am stärksten, wenn sie hören, dass ein Elternteil unheilbar erkrankt ist, andere, wenn der Tod eintritt und andere denken

z.B. an die Beerdigung.

Die Brillen können für viele verschiedene Lebenssituationen individuell verwendet werden. Es ist jedoch wichtig, eine bestimmte Erfahrung, ein bestimmtes Körpergefühl oder eine bestimmte Überzeugung explizit anzugeben. Ein Körpergefühl muss jedoch nicht zwingend mit einer Lebenssituation verbunden sein, an die man sich explizit erinnert. Es ist möglich, dass Körpergefühle hervorgerufen werden, die mit belastenden Lebenserfahrungen verknüpft sind, die vor der Bildung des autobiographischen Gedächtnisses zurück reichen. Gerade in diesen Fällen haben Klienten einen großen Nutzen von der Technik.

## Körpergefühl

Ein Körpergefühl kann Schmerzen, Verspannungen in der Brust oder ein Schmetterlingsgefühl im Magen sein. Mit Unterstützung des Therapeuten identifiziert der Klient sein Körpergefühl. Der Klient wird unterstützt, sich während des gesamten Prozesses auf das aktuelle Körpergefühl zu konzentrieren.

## Emotion

Eine Emotion kann zum Beispiel Traurigkeit sein, einen engen Freund verloren zu haben. Eine Emotion kann auch die Angst vor einer Prüfung sein oder Nervosität, sich mit seinem Chef auseinanderzusetzen. Es kann vorteilhaft sein, einen Satz zu definieren, der Emotionen betont. Bitten Sie den Klienten, sich genau auf die Art und Weise zu konzentrieren, wie die Emotionen körperlich erlebt werden, um szenisch einen Hinweis auf diese körperliche Erfahrung zu erhalten.

## Überzeugung, negativer Gedanke

Eine Überzeugung oder ein negativer Gedanke kann sein, dass ich der Überzeugung bin, dass mein Kollege beliebter ist als ich. Ein Satz, der diese Überzeugung manifestiert, könnte sein: Ich fühle mich als wäre ich nichts wert, wenn mein Kollege und ich nebeneinanderstehen.

Es ist wichtig, dass sich der Klient darauf konzentriert, wie sich das Körpergefühl anfühlt, wenn der Klient den Satz definiert. Er darf dieses Gefühl nicht mit dem Gefühl verwechseln, dass er denkt, was er glaubt, dass andere denken. Aus diesem Grunde unterstützt der Therapeut dem Klienten, die Gedanken von anderen zu trennen und den Fokus auf sich selbst zu richten. Gleichzeitig kann sich der Klient mit dem Kollegen für sein inneres Aussehen sehen, den Satz sagen und den Körper fühlen.

Damit eine Kognition, Überzeugung oder ein negativer Gedanke Verwendung finden kann, muss der Satz ein Körpergefühl wecken, an dem die Wirkung der Brille gemessen wird.

## Verfahren

Der Klient konzentriert sich auf das Körpergefühl, Emotionen oder Überzeugungen, die mit einer Lebenssituation, einer Szene oder einem inneren Bild verbunden sind und beschreibt dem Therapeuten die körperliche Reaktion. Die Beschreibung der Empfindungen und Reaktionen kann emotional, körperlich-räumlich oder metrisch auf einer Skala von 0-10 erfolgen. Hierbei ist 0 keine Empfindung und 10 unvorstellbar groß.

### 1. Erste Farbbrille wird getestet

A) Der Klient setzt die Brille auf.

B) Der Klient konzentriert sich auf das Körpergefühl, die Emotionen oder die Kognition, die durch die Szene ausgelöst wird.

C) Der Klient öffnet die Augen und schaut durch die Farbbrille. Der Therapeut fragt, was der Klient fühlt. Wenn eine Änderung der Körperempfindung, der Emotion oder der negativen Kognition eingetreten ist, fragt der Therapeut, ob der Klient die Veränderung positiv oder negativ bzw. beruhigend oder verstärkend erlebt hat.

### 2. Alle Farbbrillen werden getestet

Alle Farbbrillen werden auf die gleiche Art und Weise getestet und nach ihrer positiven oder negativen Wirkung sortiert.

### 3. Ist die Reaktion stabil?

Die Farbbrille, die sortiert wurden, werden erneut getestet, ob sie die gleiche Reaktion auslösen. Oft unterschieden sich das Körpergefühl, die Emotion oder Kognition bei zweiter Testung. Die Farbbrille wird mehrere Durchgänge getestet, um

festzustellen, welches Farbglas eine stabile und beruhigende Wirkung auslöst. Eine unbehagliche negative Reaktion kann sich in der letzten Runde durchaus verbessern und umgekehrt.

#### 4. Beruhigende Wirkung genießen

Der Kunde trägt die ausgewählte Brille, bis der Klient das positive Erlebnis der Brille für stabil hält. Der Klient kann sich entspannen und auch die Augen schließen. Auch bei geschlossenen Augen kann die Wirkung der Brille anhalten.

Anweisung von

Psychiater Raquel Solvey, Argentina

Anästhesist Daniel Asis, Argentina