

Studien-Skript – Deutsche Version für Erwachsene

IMMER BENUTZEN: Wir möchten Sie bitten, uns zu helfen, so daß wir Ihnen helfen können eine Konzentrationsübung zu lernen, die Ihnen helfen kann, die Untersuchung angenehmer zu erleben. Damit können Sie Ihrem Körper helfen, sich wohler zu fühlen und auch Unbehagen anzugehen, das möglicherweise bei der Untersuchung auftreten kann. Es ist eine Art Konzentration, so als wäre man in einem guten Buch oder Film versunken und würde die Umgebung gar nicht mehr wahrnehmen... Ist Ihnen das schon mal passiert? Jetzt werden Sie vielleicht daran interessiert sein, zu lernen wie Sie Ihre Vorstellung benutzen können, einen Zustand konzentrierter Aufmerksamkeit und körperlicher Entspannung zu erreichen. **Nutzen Sie alle Nebengeräusche, die Sie hören, lediglich um Ihr eigenes Erlebnis weiter zu vertiefen. Und sie brauchen nur auf das zu hören, was hilfreich für Sie ist. Den Rest ignorieren Sie einfach.**

Es gibt viele Wege sich zu entspannen, aber hier ist eine einfache Methode:

Auf eins, brauchen Sie nur eins zu tun: nach oben schauen.

Auf zwei, zwei Dinge: langsam die Augen schließen und tief einatmen.

Auf drei, drei Dinge: ausatmen, die Augen entspannen und den Körper schweben lassen.

Sehr gut... Stellen Sie sich vor, daß Ihr ganzer Körper frei in der Schwebelage ist, wie er direkt durch den Tisch schwebt, mit jedem Atemzug leichter und tiefer. Und mit jedem Atemzug können sie mehr Stärke einatmen, und mit jedem Ausatmen können Sie mehr Spannung aus dem Körper gehen lassen. Und jetzt stellen Sie sich vor, Sie schweben irgendwo, wo Sie sich sicher und wohl fühlen, wie in einer Badewanne, auf einem See, in einer Therme, oder einfach im freien Raum. Mit jedem Atemzug leichter und tiefer. Sehr gut! Vielleicht bemerken Sie schon, wie Sie mit jedem Atemzug ein wenig mehr Spannung aus Ihrem Körper gehen lassen, während Sie ihren ganzen Körper schweben lassen in einem Gefühl des Wohlbefindens und der Sicherheit. Mit jedem Atemzug leichter und tiefer. Gut, nun mit geschlossenen Augen und in diesem Zustand der Konzentration bleibend, lassen Sie mich wissen, wie sich Ihr Körper jetzt fühlt. Wo stellen Sie sich vor zu sein? ---Wie ist es dort? ---Können sie die Luft riechen? ---Können Sie sehen, was um Sie herum ist? ---Sehr gut. **Das kann jetzt Ihr bevorzugter Ort des Wohlbefindens und der Sicherheit werden, zu dem Sie jederzeit zurückkehren können. Sie können dies praktisch benutzen, um der ganzen Untersuchung hier einen Streich zu spielen.** Ihr Körper muß hier sein, Sie aber nicht. Sie können einfach Ihre Zeit damit verbringen, zu sein, wo Sie lieber wären.

Sollten Sie Unbehagen empfinden – und das könnte während der Vorbereitung der Untersuchung vorkommen, oder wenn das Kontrastmittel einfließt – dann hilft es, nicht dagegen anzukämpfen. Sie können es akzeptieren, aber dann beginnen Sie, diese Empfindung umzugestalten. Wenn Sie etwas Unangenehmes verspüren, kann es hilfreich für Sie sein, sich vorzustellen, daß dieser Teil des Körpers angenehm wärmer wird, als ob Sie in einem warmen Bad wären - oder kühler, wenn dies für Sie angenehmer ist, so als ob Sie Eis oder Schnee auf diese Körperregion auflegen würden. Diese Wärme oder Kühle kann dann als schützender Filter zwischen Ihnen und dem Unbehagen wirken.

Wenn Sie jetzt irgendwo Unbehagen fühlen, stellen Sie sich vor, eine warme Packung oder Schnee oder Eis darauf zu legen und sehen Sie, wie es sich anfühlt. Entwickeln Sie ein Gefühl von Wärme oder Kälte oder eine angenehme Kribbeln, um die Schmerzen aus dem Unwohlsein herauszufiltern. Mit jedem Atemzug, atmen Sie tiefer und leichter, Ihr Körper schwebt. Nun, wieder mit geschlossenen Augen und in einem Zustand tiefer Konzentration, lassen Sie mich bitte wissen wie Sie sich fühlen.

Option 1 – Der Patient fühlt sich gut. *Wenn der Patient am bevorzugten Ort ist, verstärken Sie das. Sagen Sie: Wie ist es jetzt? Was können Sie um sich herum sehen? Was machen Sie gerade?*

Option 2 – Patient/Patientin zeigt Schmerz an – Schmerzmanagement nur bei Bedarf. *Der Schmerz ist da, aber schauen Sie mal, ob Sie noch mehr Kühle oder mehr Wärme hinzufügen können oder ob Sie [diese Körperregion] leichter oder schwerer machen können. Wenn dann der Patient keine Schmerzen mehr hat, sagen Sie: Gut... Konzentrieren Sie sich weiter auf diese Empfindung.*

Wenn der Patient noch Schmerzen hat, sagen Sie: Konzentrieren Sie sich auf eine andere Region Ihres Körpers. Reiben Sie ihre Fingerspitzen zusammen und konzentrieren Sie sich auf alle diese feinen Gefühle in Ihren Fingerspitzen. Beobachten Sie, wie Sie all diese delikaten Empfindungen wahrnehmen können, wenn Sie Daumen und Zeigefinger zusammenreiben. Wie fühlen Sie sich jetzt?

Wenn dann der Patient keine Schmerzen mehr hat, sagen Sie: Gut. Konzentrieren Sie sich weiter auf diese Empfindungen.

Wenn der Patient immer noch Schmerzen hat, sagen Sie: Stellen Sie sich jetzt vor _____ [an dem sicheren bevorzugten Ort des Patienten] zu sein, wo Sie sich entspannt und wohl fühlen. Wie ist es jetzt? ---- Wie ist die Temperatur? --- Was sehen Sie um sich herum?

Option 3 – Der Patient macht sich Sorgen. Sorgenmanagement nur bei Bedarf.

Gut. Ihre Hauptaufgabe ist es jetzt, Ihrem Körper zu helfen sich wohl zu fühlen, deshalb werden wir jetzt darüber sprechen, was Ihnen Sorgen bereitet. Aber, ganz unabhängig davon was wir besprechen, konzentrieren Sie sich darauf, Ihren Körper schweben zu lassen. Bringen Sie Ihren Körper wieder zum Schweben. Stellen Sie sich vor, daß Sie sich an Ihrem bevorzugten Ort des Wohlbefindens und der Sicherheit befinden, und wenn Sie da sind, lassen Sie mich das wissen durch Ihr Kopfnicken (oder geben Sie mir ein Signal mit dem Finger); und dann werden wir darüber reden, was Sie bedrückt. Aber erinnern Sie sich daran, ganz gleich was wir besprechen, konzentrieren Sie sich darauf, daß Ihr Körper in Sicherheit und Wohlbehagen schwebt.

Nun, was bedrückt Sie? (*Besprechung*). Wie fühlen Sie sich jetzt?

Wenn der Patient nicht länger besorgt ist, sagen Sie: Gut. Jetzt konzentrieren Sie sich weiter darauf Ihren Körper schweben zu lassen und fühlen Sie sich dabei sicher und wohl an Ihrem bevorzugten Ort.

Wenn der Patient weiterhin besorgt ist, sagen Sie: Gut. Stellen Sie sich eine große Leinwand vor Ihren Augen vor, wie eine Filmleinwand im Kino, oder einen Fernsehschirm, oder ein Stück klaren blauen Himmels. Zunächst können Sie sich eine angenehme Szene darauf vorstellen. Jetzt stellen Sie sich ein Stück blauen Himmels vor, das Sie in zwei Teile unterteilen. Gut. Nun projizieren Sie auf die linke Hälfte, was Sie besorgt. (*Einen Augenblick warten bis der Patient mit diesem Schritt fertig ist*). Lassen Sie mich wissen wenn Sie soweit sind weiterzumachen, indem Sie mit dem Kopf nicken (oder ein Fingersignal geben). Auf die rechte Hälfte der Leinwand projizieren Sie was Sie dagegen tun werden. (*Warten Sie ein bißchen – wenn nichts erscheint*): oder was Sie jemand anderem zu tun raten würden. Lassen Sie Ihren Körper weiter schweben. Und selbst wenn Sie über das Ergebnis besorgt sind ist das ok, aber Ihr Körper kann dennoch ruhig und entspannt bleiben. **Sie** können dadurch angespannt sein, aber Ihr **Körper** braucht das nicht zu sein.

Gut. Jetzt wissen Sie, daß, was auch immer passiert, es immer etwas gibt, was Sie tun können. Jetzt konzentrieren Sie sich einfach darauf auf, Ihren Körper schweben zu lassen und sich sicher und wohl zu fühlen.

MANDATORISCHE REORIENTIERUNG *Wenn die Untersuchung vorbei ist, sagen Sie:*

Sehr gut. Die Untersuchung ist jetzt vollständig. Wir werden jetzt schrittweise diesen Zustand der Konzentration verlassen, indem wir von drei auf eins zurückzählen: Bei *drei* bereiten Sie sich vor. Bei *zwei* blicken Sie mit geschlossenen Augen nach oben. Und bei *eins* öffnen Sie Ihre Augen, atmen tief ein und lassen den Atem ausströmen. Das wird das Ende unserer Übung sein, aber, auch wenn sie wieder voll in der Gegenwart des Alltags sind, werden Sie sich weiterhin genauso entspannt und ruhig fühlen wie während der Übung.

Okay: Drei, zwei, eins.

Wenn der Patient die Augen öffnet, sagen Sie: Atmen Sie tief durch und fühlen Sie sich erfrischt und seien sie stolz darauf, wie Sie sich selbst bei dieser Untersuchung geholfen haben.

Wenn der Patient nicht gefolgt ist, sagen Sie: Drei – seien Sie bereit. Zwei – mit geschlossenen Augen, schauen Sie nach oben. Eins – Öffnen Sie Ihre Augen, atmen Sie tief ein und fühlen Sie sich erfrischt und seien sie stolz darüber, wie Sie sich selbst bei dieser Untersuchung geholfen haben.