

## Anwendungsbericht: Submodalitäten (Swish-Technik)

Eine Kollegin Andrea, Mutter zweier kleiner Kinder, erzählte mir von einer Angewohnheit, die sie total nervt, die sich aber seit Monaten, vielleicht Jahren, nicht abstellen liesse; diverse entsprechende Versuche sind vielfach gescheitert. Immer, wenn sie nach einem Arbeitstag die Kinder von der Krippe abholt und nach dem üblichen „Nachmittags-Wahnsinn“ endlich zuhause ankommt, läuft sie zum Kühlschrank und nascht querebeet, ohne wirklichen Hunger und trotz der Aussicht auf das gemeinsame Abendessen in absehbarer Zeit. Diese Disziplinlosigkeit ärgert sie (die Gewichtszunahme auch!), der erwünschte Effekt bliebe außerdem aus. Behutsam nach dem Wunscheffekt gefragt, brauchte es einiges Nachforschen, bis sich herausstellte, dass sie tatsächlich das grosse Bedürfnis nach Zeit für sich selbst hat und dies mit Essen realisieren will – „ich esse, also muss ich nichts anderes erledigen!“.

Mein Vorschlag, mit einem Swish zu versuchen, die Angewohnheit zu brechen, nahm sie bereitwillig an. Ich erklärte ihr kurz den Sinn des Formats; dann erarbeiteten wir gemeinsam das Triggerbild, welches sich vom „Ins-Haus-Kommen“ zum tatsächlichen Griff in den Kühlschrank konkretisierte. Ganz von selbst beschrieb sie das Triggerbild stark assoziiert, bei meinem Nachfragen spontan visuell, nur wenig auditiv und stark kinästhetisch – der Gefühls„kampf“ zwischen Bedürfnis und Disziplinbewusstsein. Ganz nebenbei erfuhr ich bei ihrer Beschreibung einige wesentliche Submodalitäten von Andrea.

Bei der Erstellung des Zielbildes brauchte sie deutlich mehr Hilfestellungen, da sich erst im Gespräch das klare Bedürfnis nach Freiraum für sich selber herauskristallisierte – und es eben auch eine Belohnung für das am Tag Geleistete enthalten musste. Um dies zeitlich begrenzt aber konkret realisierbar umzusetzen, schlug Andrea schließlich vor, sie könne sich auf dem Sofa liegend vorstellen, mit Buch oder Zeitung, 15-20 Minuten Auszeit. Mein Nachfragen ergab, dass dieses Szenario durchaus realistisch ist, das Sofa sowieso ihr Rückzugsort wäre und die Aussicht auf eine derartige Auszeit ihr sehr verlockend erschien. Schon bei der detaillierteren Beschreibung ihres Zielbildes sah und spürte ich ihre Begeisterung dafür, musste sie aber vorsichtig mahnen, dieses Bild dissoziiert zu betrachten – sie entschied sich dann für den Blick aus der Küche auf eine entspannte Andrea mit Raum für sich selbst. Dass das Zielbild somit für sie sehr erstrebenswert wurde, war geklärt; ich bat sie dann, noch zu prüfen, ob etwas gegen diese Auszeit spräche – etwa die Kinder, die die Mama beanspruchen, der Haushalt, etc. Andrea verneinte das spontan, 15-20 Minuten seien immer drin und die Kinder meist zufrieden, eine Weile unter sich zu bleiben. Ausnahmen wären schließlich jederzeit möglich.

Wir begannen nun, den Swish zu „installieren“, erst das Triggerbild aktiv zu reproduzieren, assoziiert, dann das Zielbild aus der linken oberen (!) Ecke zum Wort „Swish“ einzufliegen. Die Veränderung bei Andrea war gleich spürbar und sichtbar, allerdings auch ein gewisser Widerstand oder Unwillen. Nach dem zweiten Swish fragte ich sie danach, ob sie etwas störe, und sie meinte leicht unsicher, dass sie das Zielbild nicht gut

verschieben könnte. Ich bat sie, zu überlegen, ob denn eine andere Bewegung besser wäre, woraufhin sie spontan sagte, überblenden wie bei einer PowerPoint-Präsentation wäre viel einfacher. Also haben wir bei den nächsten 4-5 Durchgängen überblendet, wobei ich jedes Mal etwas weniger gesagt habe und sie mehr und mehr selbständig ge"swisht" hat.

Körperhaltung, Mimik und sogar die Atmung zeigten, dass es nun viel besser funktioniert – und eben auch immer rascher. Trotzdem war sie auch ein wenig erleichtert, als ich schließlich sagte, das sei es erst mal gewesen. Abschließend forderte ich sie noch einmal auf („ohne Swish diesmal!"), mir ein letztes mal ihr Triggerbild zu beschreiben – da wendet sie sich mir nach wenigen Sekunden zu und sagte, fast enttäuscht, das wäre jetzt total unscharf – woraufhin wir uns dann gegenseitig zum erfolgreichen „swishen" gratuliert haben!

Was sich in der Zukunft wohl verändern würde dank des veränderten Verhaltens wollte ich schliesslich von ihr wissen – sie meinte spontan, dann hätte sie auch ein wenig Raum für sich und anschliessend wieder mehr Kraft für ihre Familie.

Fazit: Das Installieren des Swish hat spürbar geklappt, Andreas Begeisterung, aktiv mit ihrem „inneren Schweinehund" umgehen zu können hat den Druck allzu scharfer Selbstkontrolle gemildert. Nach ihren Berichten hat sich der „Zwang" zu Naschen verringert und sie konnte schon die eine oder andere Auszeit auf dem Sofa genießen – wenn auch nicht täglich, aber viel häufiger als früher!

*Annette S., Practitioner-Ausbildung 2007*