

AUSBILDUNG ZUM QUALIFIZIERTEN HEARTSYNC-BEGLEITER

**ANAMNESE
ERSTGESPRÄCH**

Erstgespräch

Gegenseitiges Kennenlernen / Vertrauensaufbau

HeartSync beginnt beim ersten Kontakt, weil beim ersten Kontakt die Beziehung beginnt. Egal ob per E-Mail, telefonisch oder im Direktkontakt: In jedem Fall kann man Anteile erkennen und schon entsprechend reagieren.

Beim Informationsaustausch und Terminplanung kann man schon beziehungsorientiert, wertschätzend und empathisch kommunizieren und die Anteile, die man erkennt, berücksichtigen. Ganz nach dem Motto «der Ton macht die Musik» startet der erste Termin schon in Beziehung zueinander und es ist an uns, darauf zu achten, welchen Ton wir im Vorfeld angestimmt haben, egal, was uns entgegenkommt.

Ich kann beim Erstkontakt Sicherheit vermitteln, indem ich z. B. Fragen detailliert beantworte, wenn ich heraushöre, dass F und funktionale Wächter unsicher sind, geschilderte Probleme normalisiere und /oder Mitgefühl zeigen, wenn die Person sich schon ein wenig geöffnet hat und den Grund ihrer Anfrage benennt oder klarstelle, dass mein Gegenüber jede Freiheit hat und sich alles durch den Kopf gehen lassen kann, wenn ich fühle, dass es das braucht.

Hier braucht es eine Portion Bauchgefühl von uns als HeartSync-Begleiter.

Aktuelles Anliegen?

- Wieso kommt der Klient zu euch, was ist sein Anliegen, sein Ziel, was möchte er durch HeartSync erreichen?
- Wie ist die aktuelle Situation, woran ist die Not des Gegenübers zu erkennen?

Immer beachten

- Akute Suizidgefahr?
- Hinweise auf psychotische Symptome? (Eine Psychose ist eine schwerwiegende seelische Erkrankung, bei der die Betroffenen den Bezug zur Wirklichkeit verlieren. Typische Symptome sind Denk- und Wahrnehmungsstörungen, Wahnvorstellungen und eine veränderte Gefühlswelt.)
- Abhängigkeiten in Beziehungen?
- aktuelle reale Gefahren (Täterkontakt, häusliche Gewalt, usw.)?

Welchen Blick haben wir?

Jeder von uns hat «seinen» Blick geprägt durch unsere eigene Geschichte. Wie wir sind, was wir erlebt haben, wie wir ausgebildet sind, wie wir damit umgegangen sind, prägt, wie wir unseren Ratsuchenden einschätzen, was uns selbst wichtig ist, usw. Was ist dein Blick?

- Organisch – körperlich
- Geistig – Sünde, dämonisch
- Systemisch – Ausdruck eines dysfunktionalen Systems
- Lerntheoretisch – was ist davon erlernt?
- Analytisch? Inkl. Analyse des Lebensstils
- Gebetsseelsorge – Verletzung und eigene Reaktionen darauf
- Traumabasiert – es gab Bedrohungs- und Angsterlebnisse mit neurobiologischen Veränderungen, die zur heutigen Symptomatik führen

Bereiche der Anamnese

- Aktuelles Anliegen, aktuelle Situation
- Soziale Anamnese
- Bisherige Behandlungen und Hilfsversuche
- Biografischer Überblick
- Traumaanamnese
- Ressourcenanamnese
- Fragen zu weiteren Symptomen und Problemen
- Körperliche Ursachen könnten immer eine wichtige Rolle spielen ⇒ Abklärung beim Arzt!

Anamnese bei HeartSync

Um HeartSync zu machen, brauchen wir keine «genaue» Diagnostik (und wir stellen KEINE Diagnose und auch KEINE diagnostische Einschätzung!). Wir arbeiten mit dem, was auftaucht, wir nehmen alles ernst, was sich zeigt. Wir wollen die Dynamiken des Herzens und ihre jeweiligen guten Gründe dafür kennenlernen während des Prozesses.

Wichtig als HeartSync-Begleiter ist aber, dass ich einschätzen kann, wie stabil die Person im Alltag ist, ob sie damit umgehen kann, ihr Herz und die Tiefen ihres Herzens anzuschauen, ob sie genug Kapazität dafür hat.

Deshalb muss ich die Person kennenlernen und beim Erstgespräch gewisse Dinge abfragen. Es ist gut, wenn ich dieses Kennenlernen zum gleichzeitigen Vertrauens- und Beziehungsaufbau nutze (zugewandte Atmosphäre, echtes Interesse zeigen, mich selbst auch öffnen, Empathie, KEIN Kreuzverhör! usw.)

Wie viele Fragen Ihr stellt, welche Fragen Ihr stellt, ist euch überlassen. Hier eine mögliche Auswahl:

- Aktuelles Anliegen, was möchte Person erreichen? Wieso kommt sie zu mir?
- Aktuell in ärztlicher Behandlung? Regelmäßige Einnahme von Medikamenten?
- Aktuell in psychiatrischer Behandlung? Regelmäßige Einnahme von Psychopharmaka?
- Aktuell in Psychotherapie? Seit wann? In welchem Rhythmus?
- Frühere psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen?
- Bisherige Seelsorgeerfahrungen? Wann, wie lange, was für Hauptthemen?
- Frühere Beziehungen zu Seelsorgern und Therapeuten – wie ging es auseinander?
- Soziale Situation (Zivilstand, Wohnsituation, berufliche Situation, Beziehungsnetz, Gemeindezugehörigkeit, Behörden oder Sozialversicherungen involviert?)
- Gibt es Auffälligkeiten und Probleme im Alltag in Bezug auf
 - Gefühle
 - Gedanken
 - Verhalten
 - Körperregulation
 - Beziehungsgestaltung
 - Schlaf

Weitere mögliche Fragen (nur im Überblick beantworten):

- Kindheit, Eltern- und Geschwisterkonstellation, grobe Familienthemen (Scheidung, Umzug, christl. Hintergrund/Prägung)
- Wann Gott kennengelernt/Jesusbeziehung (Hinweis auf das Gottesbild)
- Wann Liebe und Anerkennung in Kindheit von Eltern erfahren? Wie wurde die Liebe und Anerkennung ausgedrückt, gezeigt? (Hinweis auf Wächterstrategien und Hauptwunden)

Klare Information und Absprachen schaffen Sicherheit

- Dauer der Gespräche/Abstände
- Haftungsausschluss
- Kosten
- Geheimhaltung und Datenschutz/Gesprächsnotizen
- Recht und Freiheit des Ratsuchenden
- Supervision
- Abmeldung
- Modellerklärung
- Informationen zum Ablauf/Immanuelmoment erklären
- Informationen über dich, wieso du HeartSync liebst, dein Werdegang, usw. (nicht zu detailliert; nur, um den Ratsuchenden Sicherheit zu bieten!)

Modellerklärung

Auf Ratsuchenden eingehen, einige brauchen ganz ausführliche Erklärungen, damit sie sich sicher fühlen. Wenn möglich auf Ratsuchenden zugeschnittene praktische Beispiele aus dem Alltag zu Wächter, Emotion, F usw. aufgrund dessen, was er vorher mitgeteilt hat. Nachfragen, ob er es verstanden hat, ob er noch Fragen hat.

Ziel der Modellerklärung ist, dass der Ratsuchende sich möglichst sicher fühlt, neugierig wird auf HeartSync und alles hat, damit er sich mit einem guten Gefühl darauf einlassen kann (Nervosität nehmen, beruhigen, normalisieren usw.)

Informationen Ablauf, inkl. Erklärung Schutzgebet, Immanuel-Moment

Auf Ratsuchenden eingehen, Ablauf, Rollen (alles rapportieren, Gefühle, Gedanken, Körperliche Reaktionen usw.), Vorgehen, direkte Ansprache der Herzensanteile, Gebet, Immanuelmoment usw. erklären Ziel ist, dass der Ratsuchende sich möglichst sicher fühlt, sich traut, weiß, dass er nichts falsch machen kann, weiß und spürt, dass du als HeartSync-Begleiter sicher durch den Prozess führen kannst.

Zu beachten

Nimm dir genug Zeit für den Vertrauensaufbau, dies legt die Basis für eine gute Zusammenarbeit. Nur, wenn der Ratsuchende sich sicher fühlt mit dir, kann er sich öffnen.

Falls du bereits bei den Fragen merkst, dass der Ratsuchende nicht so stabil ist, ist es ganz wichtig, dass du einen «sicheren» Rahmen schaffst, d.h. sehr langsam vorgehen, immer wieder nachfragen und vor allem «Kapazität» aufbauen (Kapazität in Beziehung zu bleiben mit sich selbst, mit dir als HeartSync-Begleiter und mit Gott). Dafür ist der Immanuel-Moment sehr gut geeignet. Bei «Instabilität» während den ersten Gesprächen vor allem Immanuel-Moment machen und/oder Wahrnehmungsübungen. Achtung, oft hat der Ratsuchenden einen «pushenden» Herzensanteil, der vorwärts machen, der endlich heil werden, der Resultate sehen will. Diesen Herzensanteil ernst nehmen und wenn möglich in Beziehung zu Gott führen, damit er Gott selbst sagen kann, dass es endlich vorwärts gehen soll und Gott direkt darauf antworten kann, so wird das Vertrauen in Jesus und in sein Tempo und ob Jesus es überhaupt schafft, gestärkt.

Zur grundlegenden Stabilität hilft auch die Skills zu thematisieren und evtl gemeinsam zu erarbeiten.

Manche Ratsuchende wirken auf den ersten Blick sehr stabil und du realisiert erst während des Prozesses, dass sie gar nicht so stark sind. Während des HeartSync ist es darum sehr wichtig, auf das Tempo der vor allem «blockierenden» Herzensanteile einzugehen und ihnen ganz viel Raum und Zeit zu geben. Die eher «pushenden» Herzensanteile dürfen **nicht** das Tempo vorgeben.

Sollte bei der Anamnese der Verdacht auf eine ausgeprägtere Persönlichkeitsstörung vorliegen (KPTBS, Borderline, Psychose, Depression, usw. oder Verdacht auf rituellem Missbrauch, Suizidalität usw.) ist eine Zusammenarbeit mit Psychiatern, Psychotherapeuten, Psychologen, Ärzten und Fachpersonen **unerlässlich**. Bitte verweist eure Ratsuchenden darauf und besteht darauf, dass sie sich «abklären» lassen.

Diagnostik

Einfach für euch persönlich ein kleiner Überblick. Diagnostik oder eine diagnostische Einschätzung zu geben, gehört **NICHT** zu den Aufgaben eines HeartSync-Begleiters. Wir stellen **KEINE** Diagnosen und **KEINE** diagnostischen Einschätzungen (auch nicht nebenbei während des HeartSync-Prozesses!).

Ein kleiner Überblick kann aber helfen, dass ihr eure Ratsuchenden ein bisschen besser einschätzen könnt. Unter diesem Link findet ihr die Beschreibungen: <https://www.icd-code.de>

6B40 Posttraumatische Belastungsstörung

Entwickelt sich nach extrem bedrohlichen oder erschreckenden Ereignissen oder einer Reihe von Ereignissen

1. Wiedererleben mit Intrusionen (Erinnerungen), Flashbacks, Alpträumen in Zusammenhang mit starken überwältigenden Gefühlen (Angst, Schrecken) und Körpergefühlen; Gefühle von Überwältigung wie beim traumatischen Ereignis
2. Vermeidung von Gedanken und Erinnerungen, von Aktivitäten, Situationen oder Menschen in Verbindung mit dem Ereignis.
3. Ständige Wahrnehmung erhöhter Gefahr, übermäßige Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit Symptome dauern mindestens mehrere Wochen und beinhalten wesentliche Einbußen in verschiedenen Lebensbereichen (persönlich, Familie, Soziales, Arbeit und andere)

6B41 Komplexe PTBS

Nach extrem bedrohlichen Ereignissen, meist wiederholt oder über längeren Zeitraum (Sklaverei, Quälerei, wiederholter sexueller/körperlicher Missbrauch in Kindheit), wo Flucht schwierig oder unmöglich war.

Kernsymptome wie PTBS (zu einem Zeitpunkt der Störung)

Zusätzlich

- ausgeprägte Störung der Affektregulation
- anhaltende Beziehungsprobleme oder Probleme mit Nähe
- andauernde negative Selbstwahrnehmung (unterlegen, wertlos), tiefe Scham-, Schuld- und Versagensgefühle

Mögliche Fragen zu PTBS

- Erleben Sie, dass sich Ihnen immer wieder Bilder oder Gefühle aus traumatischen Erlebnissen aufdrängen?
- Neigen Sie dazu, emotional über zu reagieren?
- Vermeiden Sie Situationen, die Sie an das traumatische Erlebnis erinnern?
- Haben Sie gute Beziehungen oder ziehen Sie sich von anderen Menschen zurück?
- Sind Sie in einer steten Wachsamkeit oder besonders schreckhaft?
- Können Sie sich schwer konzentrieren?
- Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen oder zur Ruhe zu kommen?
- Wie ist es beim Einschlafen? Wie ist der Schlaf? Wachen Sie häufig auf, wie Sie schlecht geträumt haben? Haben Sie Alpträume?

Mögliche Fragen zu Komplexer PTBS, partieller DIS

- Haben Sie das Gefühl, dass Sie ausgeprägte Stimmungsschwankungen haben?
- Erleben Sie, dass Sie immer wieder von Gefühlszuständen überflutet werden, die Sie nicht einordnen können (Angst, Panik, Traurigkeit, Einsamkeit, Wut)?
- Fragen Sie sich manchmal, warum Sie bestimmte Gedanken haben oder ein Verhalten zeigen, das Sie eigentlich gar nicht wollen?
- Erleben Sie sich manchmal wie abgeschnitten von Ihren Gefühlen?
- Erleben Sie Momente, wo Sie wie gelähmt sind oder sich wie erstarrt fühlen?
- Können Sie all dies regulieren?
- Erleben Sie, dass in Ihnen Stimmen sind oder Gedanken „laut“ werden?
- Wie gut können Sie Stress oder Gefühle regulieren? Geraten Sie schnell „out of order“? Wie schaut das genau aus? In welchen Situationen erleben Sie dies?
- Gibt es bestimmte Auslöser, auf die Sie selbst finden, dass Sie seltsam reagieren?
- Haben Sie gehäuft körperliche Probleme, für die es anscheinend keine körperlichen Ursachen gibt? Welche sind das? Waren Sie diesbezüglich beim Arzt?
- Wie gut erinnern Sie sich an Geschehnisse aus Ihrer Kindheit/schwierige Erlebnisse?
- Gibt es Lücken in Ihrer Erinnerung?
- Erleben Sie, dass Sie manchmal über eine gewisse Zeit wie nicht da sind oder ins Leere starren?
- Erleben Sie manchmal Zustände, in denen Sie wie im Nebel sind oder die Welt für Sie seltsam erscheint (Derealisation)?
- Kennen Sie Zustände, in denen Sie sich selbst oder bestimmte Teile Ihres Körpers nicht spüren? Beobachten Sie sich manchmal wie von außen (Depersonalisation)?

- Haben Sie Zeiten, in denen Sie sich depressiv, antriebslos oder hoffnungslos fühlen?
- Haben Sie oft das Gefühl, sowieso nichts machen oder verändern zu können?
- Wie denken Sie über sich selbst (schlechtes Selbstwertgefühl, Selbstverurteilung)?
- Haben Sie Schuldgefühle oder erleben Scham?
- Wie erleben Sie Beziehungen zu anderen Menschen (Rückzug? Misstrauen? Kontrolle? Keine Grenzen setzen können? Suche nach einem Retter?)?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, anders zu sein als andere Menschen, nicht auf diese Welt zu passen?
- Wie haben Sie sich bisher in schwierigen hochstressigen Momenten selbst geholfen?
- Neigen Sie dazu, sich selbst zu verletzen? Wie schaut das aus? Wie oft geschieht das?
- Haben Sie schon einmal über Selbstmord nachgedacht? Wann das letzte Mal? Haben Sie bereits einen Suizidversuch unternommen? Wie sah das aus? Wie war die damalige Situation? Gibt es im Moment eine aktuelle Gefährdung?
- Hatten oder haben Sie Probleme in Bezug auf Ihr Essverhalten?
- Nehmen Sie bei sich ein Suchtverhalten wahr?
- Haben Sie Probleme im Bereich der Sexualität?
- Wie ist Ihr Blick auf Ihr Leben (Perspektiv-/Sinnlosigkeit?)
- Wie erleben Sie Ihre Gottesbeziehung?

6B64 Dissoziative Identitätsstörung

- Störung der Identität mit dem Auftauchen von 2 oder mehr verschiedenen Persönlichkeiten (mit ausgeprägten Brüchen in Bezug auf Selbstgefühl und Handlungsweise)
- Jeder Persönlichkeitszustand hat sein typisches Muster von Erleben, Wahrnehmung, Wollen, Beziehung zu sich und zur Umwelt.
- Mindestens 2 Persönlichkeitszustände übernehmen wiederkehrend Bewusstsein und Außenkontrolle (in Elternfunktion, Beruf, bedrohlich empfundenen Situationen)
Persönlichkeitswechsel sind begleitet von Veränderungen des Körperempfindens, der Gefühle, Wahrnehmung, Kognitionen, Erinnerung, Verhalten, Episoden von Amnesie, z.T. ausgeprägt
- Die Symptome sind nicht anders erklärbar und verursachen ausgeprägte Beeinträchtigung in wichtigen Bereichen des Lebens.

6B65 Partielle Dissoziative Identitätsstörung

- Störung der Identität mit dem Auftauchen von 2 oder mehr verschiedenen Persönlichkeiten (mit ausgeprägten Brüchen in Bezug auf Selbstgefühl und Handlungsweise)
- Jeder Persönlichkeitszustand hat sein typisches Muster von Erleben, Wahrnehmung, Wollen, Beziehung zu sich und zur Umwelt.
- Ein Persönlichkeitszustand ist dominant und funktioniert im Alltagsleben, wird aber von einem oder mehr nicht dominanten Persönlichkeitsanteilen intrudiert. Die Intrusionen können kognitiv, affektiv, wahrnehmungsbezogen, motorisch oder verhaltensbezogen sein. Sie werden als Funktionsstörung erlebt.
- Normalerweise übernehmen die nicht dominanten Persönlichkeitszustände keine exekutive Kontrolle von Bewusstsein oder Verhalten, aber doch zeitweise in umschriebenen Situationen als Reaktion auf extreme emotionale Zustände, während Selbstverletzungen oder dem Reenactment traumatischer Erinnerungen.
- Die Symptome sind nicht anders erklärbar und verursachen ausgeprägte Beeinträchtigungen in wichtigen Bereichen des Lebens.

Mögliche Fragen zu DIS

- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Zeit vergangen ist, ohne dass Sie wissen, was sich ereignet hat (Zeitlücken im Alltag)? Erinnern Sie sich zum Beispiel nicht, wie Sie an einen bestimmten Ort gekommen sind/wie etwas aus Ihrer Tasche dahin gekommen sein könnte/dass Sie eine Person erst kurz vorher getroffen haben?
- Erleben Sie es häufig wie in Trance, wie im Nebel zu sein oder neben sich zu stehen?
- Gibt es große Unsicherheit oder Unterschiedlichkeit darüber, wer oder wie Sie wirklich sind oder was Sie wirklich wollen?
- Spiegeln andere Menschen Ihnen, dass Sie sich sehr unterschiedlich verhalten?
- Gibt es bei Ihnen große Schwankungen in Ihrer Funktionalität, z.B. Beruf und Zuhause?
- Erleben Sie, dass Sie ein fast zwanghaftes Verhalten zeigen, z.B. bestimmte Dinge einfach nicht tun können, obwohl Sie es wollen?
- Brauchen Sie Hilfen wie ausführliche Listen, um sich im Alltag zu organisieren?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht allein in Ihrem Körper zu sein?
- Hören Sie Stimmen in Ihrem Inneren, die Ihr Verhalten kommentieren oder bewerten oder gibt es etwas, was in Ihnen weint?

6D11.5 Persönlichkeitsstörung Borderline

Anhaltende Störung der Beziehung zu sich selbst, zu anderen, mit affektiver Instabilität und unangepassten Regulationsstrategien:

- verzweifelte Versuche, reale oder erlebte Verlassenheit zu vermeiden
- instabile und intensive Beziehungen, gekennzeichnet durch die Extreme von Idealisierung und Entwertung
- instabiles Selbstbild, schlechtes Selbstwertgefühl
- potenziell selbstzerstörerische Impulsivität
- wiederholte Suizidalität (bzw. Drohungen und Äußerungen)
- selbstschädigendes Verhalten
- affektive Instabilität
- chronische innere Leere
- unangemessene Wutanfälle, Probleme Ärger zu kontrollieren
- vorübergehende stressbezogene paranoide Vorstellungen oder dissoziative Symptome

Mögliche Fragen zur Borderline Persönlichkeitsstörung

- Wie erleben Sie Beziehungen? Haben Sie Freundschaften, die über eine längere Zeit erhalten bleiben? Haben Sie schon öfter Beziehungsabbrüche erlebt?
- Wie können Sie mit Ihren Gefühlen umgehen?
- Wie gut können Sie Ärger und Wut kontrollieren?
- Können Sie gut allein sein? Wie gehen Sie mit Gefühlen von Einsamkeit um?
- Neigen Sie dazu, sich selbst zu verletzen oder durch Ihr Verhalten zu schädigen?