

## MVT-G Ablauf von der ersten bis zur letzten Sitzung<sup>\*,\*\*</sup>

\*Für jeden Abend gibt es einen Ordner mit den benötigten Arbeitsmaterialien

\*\*Für jeden Abend gibt es eine Powerpoint-Datei (pdf) mit den Inhalten der zweiten Stunde des Abends (nur für die GruppenleiterIn)

*Material: Die Patienten bringen jedesmal einen Kugelschreiber mit (einige in Reserve verfügbar halten) und eine Schreibunterlage (oder es liegen sechs Schreibunterlagen im Gruppenraum aus)*

Vor der ersten Gruppensitzung fanden folgende Einzelsitzungen statt:

*Schon vorher wurde der Patient gebeten, zuhause das*

*→ **Arbeitsblatt** VDS90 und das*

*→ **Arbeitsblatt** VDS30 online auszufüllen.*

## Inhaltsverzeichnis

<b>MVT-G Ablauf von der ersten bis zur letzten Sitzung<sup>*,**</sup></b> .....	<b>32</b>
Sprechstunde Abend 0.1 Erstgespräch .....	32
Probatorische Sitzung Abend 0.2 Diagnostik .....	33
Probatorische Sitzung Abend 0.3 Therapieplanung .....	34
Gruppensitzung (Abend 0 – Willkommen Sein) .....	36
Gruppensitzung (Abend 1 – Bindungssicherheit) .....	39
Gruppensitzung (Abend 2 – Heutige Bedürfnisse, Ängste und Persönlichkeit) .....	43
Gruppensitzung (Abend 3 – meine Überlebensregel) .....	48
Gruppensitzung (Abend 4 – meine Erlaubnis gebende Lebensregel) .....	51
Gruppensitzung (Abend 5 – Überlebensregel Kompetenzen) .....	53
Gruppensitzung (Abend 6 – Achtsamkeit -Stressbewältigung) .....	55
Gruppensitzung (Abend 7 – Achtsamkeit - Übungen und im Alltag) .....	57
Gruppensitzung (Abend 8 – Emotion Tracking) .....	61
Gruppensitzung (Abend 9 – Emotion Tracking Wut-Exposition) .....	63
Gruppensitzung (Abend 10 – Emotion Tracking Ideale Eltern) .....	65
Gruppensitzung (Abend 11 – Emotion Tracking Holes in Roles) .....	68
Gruppensitzung (Abend 12 – Mentalisierung) .....	69
Gruppensitzung (Abend 13 – Mentalisierung DRIBS) .....	71
Gruppensitzung (Abend 14 – Theory of Mind) .....	74
Gruppensitzung (Abend 15 – Entwicklung von der Affekt- auf die Denkenstufe) .....	76
Gruppensitzung (Abend 16 – Wut) .....	83
Gruppensitzung (Abend 17 – Entwicklung zur Selbstwirksamkeit) .....	86
Gruppensitzung (Abend 18 – Entwicklung zur Empathie) .....	87
Gruppensitzung (Abend 19 – Entwicklung Empathische Kommunikation) .....	90
Gruppensitzung (Abend 20 – Entwicklung Abschluss der Gruppe) .....	92
LITERATUR .....	94

## Sprechstunde Abend 0.1 Erstgespräch

→ Abend 0.1 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

In der Sprechstunde wird als Erstgespräch gegenseitigen Vertraut Machens stattfinden.

Die genannten Fragebögen des Verhaltensdiagnostiksystems VDS können kostenlos von meiner Webseite heruntergeladen oder online ausgefüllt werden (Sulz 2020b).

Der Patient hat das

→ **Arbeitsblatt „1\_Erste Fragen vor der Gruppentherapie“** zuhause ausgefüllt und per e-mail an uns geschickt. Sie kann als Tischvorlage dienen, um formale Fragen zu klären wie die Frage nach parallellaufender Einzeltherapie (die nicht sein darf) oder dem Zeitpunkt des Endes der letzten Therapie (sollte 2 Jahre zurückliegen). Aber auch, ob der Patient wirklich jede Woche pünktlich zu der vereinbarten Zeit da sein kann (oder evtl. wechselnden Schichtdienst hat). Am Ende sollte klar sein, welches Syndrom vorliegt und wann genau wodurch die Erkrankung ausgelöst wurde. Der Auslöser ist eingebettet in eine schwierige Lebenssituation, die es zu erfassen gilt.

Idealerweise kann verhaltensanalytisch entlang des

→ **Arbeitsblatts 2\_VDS21-Verhaltensanalyse-Interview-2020** gefragt werden: auslösende Situation – Reaktionskette und Konsequenzen mit klar zu benennendem -Vermeidungs-Effekt der negativen Verstärkung.

#### H) Die Reaktionskette bis zum Symptom

*Eine typische beobachtbare **Situation** (die z.B. extrem frustrierend ist)*

- 1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation wäre eigentlich (z.B. Wut)*
- 2. Der primäre Handlungs-**Impuls**, der aus dieser Emotion resultieren würde (z.B. Angriff)*
- 3. Der **Gedanke**: Bedenken der Folgen dieses Handelns (z.B. Dann werde ich abgelehnt)*
- 4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl** folgt daraus ( z.B. Schuldgefühl, Ohnmacht)*
- 5. Im **Körper** die psychovegetative Begleitreaktion dieses Gefühls (z.B. Schwächegefühl)*
- 6. Mein beobachtbares **Verhalten** (Was habe ich wirklich getan? z.B. tun, was mein Gegenüber will)*
- 7. **Symptombildung** (z.B. Niedergeschlagenheit : depressives Syndrom)*
- 8. Wie geht diese Situation aus, was ist das Ergebnis dieser Situation? (Verstärkung, Krankheitsgewinn)*

Am Ende der Sitzung sollte eine erste Hypothese formuliert werden können: Warum gerade bei diesem Menschen in dieser berichteten Lebenssituation genau diese Erkrankung entstanden ist.

Der Patient wird gebeten, einen **Er-Lebenslauf** (4 Seiten, siehe

→ **Arbeitsblatt 6\_Ihr Er-Lebenslauf Anleitung**) zu schreiben und diesen per e-mail-Anhang zu schicken, so dass er bei der nächsten Sitzung vorliegt.

## Probatorische Sitzung Abend 0.2 Diagnostik

→ Abend 0.2 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

In der ersten probatorischenn Sitzung erfolgt die psychopathologische Befunderhebung mit dem

→ **Arbeitsblatt VDS14 Psychischer Befund 2020 Diagnostisches Interview:**

Vor jedem Syndrom steht eine Eingangsfrage. Nur wenn diese bejaht wurde und das Ja des Patienten nicht auf einem Missverständnis beruht, werden die einzelnen Fragen zum Syndrom gestellt (Gedächtnisstörungen und Konzentrationsmangel bei Menschen unter 60 Jahre sollten nicht dazu führen, dass das Demenzsyndrom abgefragt wird). Auch bei Schizophrenie und Manie kommt es oft zu Bejahungen in der Eingangsfrage, obwohl das genannte Symptom kein psychotisches Symptom ist).

Auswertung VDS14-Befund

*(standardisierte Erhebung des psychischen und psychosomatischen Befunds - Querschnittsbefund)*

*Der VDS14-Befund erfasst 16 Syndrome der Achse-I-Störungen. (in der ersten Spalte). Sie korrespondieren mit den 26 Syndromen der VDS90-Symptomliste (zweite Spalte). Es erfolgt keine quantitative Auswertung, die von den einzelnen Symptomen ausgeht. Vielmehr entscheidet die TherapeutIn nach der Befragung zu jedem Syndrom, ob dieses beim Patienten vorliegt und ob dessen Ausprägung 1 = leicht, 2 = mittel oder 3 = schwer ist.*

*Einige Syndrome können aufgrund der Ausgestaltung durch einzelne im Vordergrund stehende Symptome weiter differenziert werden, z. B. welches schizophrene Syndrom, welches Angstsyndrom, welches depressive Syndrom oder welche Essstörung.*

*Es kann rechts neben dem Syndromwert ein Profil gezeichnet werden. (vorher: o---o---o, nachher: x---x---x)*

Nach dem VDS14 stellen wir eine oder mehrere **ICD-Diagnosen** und legen uns fest, welche der aufgezählten ICD-Diagnosen die Hauptdiagnose ist.

Dem Patienten wird das

→ **Arbeitsblatt 5\_VDS48-BEK-Gegenwart-Beziehung-Emotion-Körper-2020** nach Hause zum Ausfüllen mitgegeben.

## Probatorische Sitzung Abend 0.3 Therapieplanung

→ Abend 0.3 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

Jetzt fehlen nur noch Ergänzungen zur Biographie, SORkC-Schema und der Therapievertrag. Wir haben den Er-Lebenslauf des Patienten rechtzeitig erhalten und ihn gründlich studiert.

Nun können wir mit der Besprechung der **biographischen Anamnese** beginnen, die wegen des Er-Lebenslaufs weniger lang dauert, dafür aber einige Möglichkeiten zu vertiefter Nachfragen ergibt. Wenn Sie sich dafür mehr Zeit nehmen wollen, fügen Sie noch ein dritte probatorische Sitzung als Abend 0.4 ein.

Eigentlich müsste jetzt schon das **SORK-Schema in erster Version** mit grobem Therapieplan:

→ **Arbeitsblatt 1\_Therapieplan SORkC**

fertig formuliert sein (gemeinsames Fallverständnis). Denn erst dann ist klar, wohin die Reise gehen soll.

Karte 11b



MVT-MODUL 0. Therapiebeginn  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz (prof.sulz@eupehs.org) ist angemeldet.

**Drittenschritt**

**Störung – Ziel – Therapie fallspezifisch – Beispiel**

Wir können uns am Beispielfall unsere Fallkonzeption klar machen, wenn wir alle drei Spalten individuell ausfüllen:

	STÖRUNG	ZIEL	THERAPIE
<b>S</b>	1. Ehemann betrügt die Pat., lässt sie allein, ignoriert sie, wertet sie ab.	1. Die Pat. soll lernen, sich wirksam gegen diese Verhaltensweisen ihres Mannes zu wehren.	1. Selbstbehauptungstraining mit Rollenspielen
<b>O</b>	2. Dependente Überlebensregel: Nur wenn ich immer nachgebe und nie kämpfe, bewahre ich Geborgenheit und verhindere Trennung.	2. Sie soll das Gegenteil dessen tun, was die Überlebensregel befiehlt, um sie zu falsifizieren, also die Erfahrung zu machen, dass deren Vorhersagen nicht zutreffen.	2. Überlebensregel: Empirische Hypothesen-Prüfung nach Beck. Mit Rollenspiel vorbereiten.
<b>R</b>	3a. Zuerst Wut, dann Kampfpuls, dann Angst vor Trennung, dann Ohnmacht, Kraftlosigkeit, dann stilles Dulden, dann 3b. Symptombildung: Depression	3a. Sie soll Ärger wahrnehmen, ausdrücken und klar aussprechen. 3b. Sie soll lernen, mit der depressiven Symptomatik umzugehen.	3a. Übungen zur Emotionswahrnehmung und zur Kommunikation 3b. Symptomverständnis, Aktivitätsaufbau
<b>K</b>	4. Die Depression führt dazu, dass die Pat. sich nicht wehren kann, die Geborgenheit der Partnerschaft bewahren kann, folglich auch keine Trennung fürchten muss.	4. Sie soll öfter allein etwas unternehmen, Selbständigkeit aufbauen.	4. Selbständigkeitstraining (Unternehmungen mit Freundin, ohne den Mann)
<b>C</b>			

(c) Serge Sulz MVT-Gruppe 0. Diagnostik

Nun gilt es nur noch, das

→ **Arbeitsblatt 2\_Therapievertrag Gruppe**, der dem Patienten nach der 1. Probatorischen Sitzung mit nach Hause gegeben wurde, mit der Bitte die Stellen zu markieren, über die er noch sprechen möchte.

Nach diesen drei Sitzungen haben wir uns ganz gut kennengelernt. Wir wissen, wer in der Gruppe sitzt und der Patient kennt wenigstens einen Menschen (seine TherapeutIn).

Man muss bei Gruppentherapien zwar nur eine einzige probatorische Sitzung im Einzelmodus halten, aber es ist sicherer, wenn wir dem Patienten und uns selbst drei (oder 4) vorbereitende Einzelsitzungen geben. Der Beziehungsaufbau ist stabiler und die Diagnostik nicht so flüchtig.

Hinweis: Bei jedem Abend wird eine zugehörige Powerpoint-Datei angegeben. Sie dient für die GruppenleiterIn zur Vorbereitung auf die Gruppensitzung (Ordner „4 POWERPOINT einzelne Gruppen-Abende“).

Es werden aus ihr aber aus ihr keine Kopien für Patienten-Arbeitsblätter benötigt. Diese finden sich im Ordner ARBEITSBLÄTTER je Abend und sollten vor dem Gruppenabend z.B. bei 6 Teilnehmern siebenmal ausgedruckt werden.

Nachfolgende Beschreibungen des Ablaufs der Gruppenabende z.B. „Gruppensitzung (Abend 0 – Willkommen Sein)“ konzentrieren sich auf die zu besprechenden Therapiethemen. Sie gehen nicht vollständig auf den Umgang mit Arbeitsblättern ein.

Deshalb findet sich im Ordner ARBEITSBLÄTTER eine Word-Datei z.B. „000\_Abend 1 Bis zum nächsten Mal bitte ausfüllen“. In dieser wird zuerst beschrieben, was die GruppenleiterIn zur Vorbereitung auf den jeweiligen Abend ausdrucken muss, was der Patient bis zur nächsten Gruppensitzung ausfüllen muss und was er bis dahin zu tun hat (quasi Hausaufgaben).

Zur Vorbereitung und Durchführung einer Gruppensitzung liest die Gruppenleiterin also

- a) die zum Gruppenabend gehörende Powerpoint-Datei.
- b) nachfolgende Ablaufbeschreibung des anstehenden Gruppenabends (psychotherapeutischer Inhalt), z.B. „Gruppensitzung (Abend 0 – Willkommen Sein)“
- c) die Checkliste z.B. „000\_Abend 1 Bis zum nächsten Mal bitte ausfüllen“ durch.

Damit können die Gruppenabende beginnen.

## Gruppensitzung (Abend 0 – Willkommen Sein)

→ Abend 0 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

### A) *Ich stelle mich vor ...*

Zuerst begrüßen wir die Gruppe ganz herzlich und unser Blick geht ausreichend lang zu jedem Patienten hin. Es wäre gut, wenn wir schon zuvor jedem die Hand gegeben und mit Namen angesprochen hätten. Nicht alle sind herzliche willkommen sonder jeder einzelne.

Wir schlagen den Patienten vor, sich gleich zu duzen (auch älteren) und mit dem Vornamen anzusprechen.

Und wir sagen, dass wir beim Sie bleiben wollen. Wir können auch die Vornamen (bei jüngeren Patienten) verwenden, was aber mehr Gefälle zwischen TherapeutIn und Patient herstellt, als wenn wir Sie und den Nachnamen sagen.

Dann geben wir allen eine kurze Checkliste für die Vorstellung in die Hand

→ Arbeitsblatt „1\_ **Ich stelle mich vor**“. Etwas in der Hand haben, verringert die Unsicherheit. Und die Teilnehmer sind sich weniger fremd.

**Ich stelle mich vor:** ( laut und deutlich)

Ich heiße ...

Ich bin \_\_ Jahre alt.

Wie ich **wohne**: .... (WG, Apartment, eigene Wohnung, Elternhaus)

Ich wohne zusammen mit ... (WG-Genossen, Freund, Freundin, PartnerIn ...)

Was ich **mache**:

Ich bin noch in Ausbildung bei .... (Schule, Fachschule, Lehre, Studium)

Ich arbeite als ..... bei ..... (was oder wer ist das?)

Ich habe eine **Partnerschaft** seit ....

Und habe ... **Kinder**

Oder: Ich bin Single

seit ...

In meiner **Freizeit** mache ich

und ...

Ich habe **Freunde**, mit denen ich mich (wie oft) ... treffe

meist zum ... (z.B. Unterhalten, Wandern)

Ich treibe **Sport** und zwar ... (wie oft)

Was mir am meisten Spaß macht, ist ...

Immer wieder laden wir ein, Fragen zu stellen oder etwas mitzuteilen (evtl. weil wir vergessen haben, das Thema zu erwähnen).

*B) Ich stelle meine Eltern vor*

➔ Arbeitsblatt KURZPROFIL

Mein Vorname, Nachname:

--

**In meiner Kindheit:**

Bitte nur gelbe Zellen ausfüllen

Meine Mutter war (3 positive Eigenschaft)

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Sie war auch (3 negative Eigenschaften)

Meine Vater war (3 positive Eigenschaft)

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Er war auch (3 negative Eigenschaften)

Ich bin heute:


Ich war als Kind:

1	
2	
3	

Nachdem Sie die erste Seite Ihres KURZPROFILS ausgefüllt haben, können Sie das Ergebnis fotografieren und geben mir dann das Arbeitsblatt. Ich teile es bei den kommenden Sitzungen wieder aus, um weiteres ausfüllen zu können etc.

*C) Vorbereitung auf das Emotion Tracking*

Die Gruppenabende sind zweigeteilt, in der ersten Hälfte erfolgt ein Zwiegespräch eines Gruppenmitglieds mit der GruppenleiterIn. In der zweiten Hälfte erarbeiten wir ein tieferes Verständnis für ein spezielles Thema (z. B. Bedürfnisse, Persönlichkeit, Überlebensregel etc.).

Heute bereiten wir uns auf das Zwiegespräch vor, in dem es verschiedene Rollen und Aufgaben gibt, mit denen wir uns jetzt vertraut machen können.

**a) Gruppenübungen** Lowijs Perquin (in Pessoa & Perquin 2008, S. 127-136)

1. **Nähe-Distanz festlegen:** zu zweit gegenüber, ohne Worte, dem anderen winken wie beim Auto Einparken, zu mir zu kommen, stoppen, noch en paar Schritte näher, stopp, wieder einige Schritte zurück, nochmal näher, diesmal in kleineren Schritten bis die richtige Entfernung gefunden wurde.
2. **Unterstützen:** zu zweit – ich stelle mich hinter meinen Übungspartner und lege meine Hand auf seinen Rücken, zwischen die Schulterbretter, so dass die ganze Handfläche aufliegt. Rr/sie sagt mir, ob ich meine Hand mehr nach oben oder unten oder rechts oder links schieben soll, ob ich mehr oder weniger Druck ausüben soll, so dass er/sie sich maximal unterstützt fühlt.

3. **Kleiner und großer Kreis**

Wir stehen so im Kreis, dass etwas Abstand zwischen uns bleibt, schauen im Kreis herum , Jetzt schließen wir die Augen und vergegenwärtigen uns den Kreis und uns selbst im Kreis. Öffnen die Augen wieder, schauen wieder. Treten nach vorn, so dass Tuchföhlung entsteht, vorsichtige und behutsames Annähern, bleiben etwas in dieser Haltung und gehen wieder zurück in die alter Position. Wiederholen das zweimal.

4. **Raus und wieder rein in den Kreis**

Wir stehen wieder im Kreis. Ein Mitglied tritt mit zwei Schritten nach hinten aus dem Kreis heraus. Die Lücke im Kreis bleibt. Wie föhlt sich das an? Die Lücke wird geschlossen. Wie föhlt sich das an? Die Lücke wird wieder hergestellt. Das Mitglied kommt wieder in den Kreis rein. Wie föhlt sich das an? Mitglieder tauschen sich zu zweit anschließend aus. Bei jedem Schritt etwa 16 Sekunden verweilen.

b) **Einzelübungen Albert Pessa** (in Pessa & Perquin 2008, S. 61-72)

1. Als **Protagonist (Klientenrolle)** mich ein anderes Gruppenmitglied (Leiter-Rolle) setzen und ausprobieren, in welcher Entfernung ich mich am wohlsten föhle. Mehrmals meinen Stuhl nach vorn oder hinten verrücken. Dabei auch über die Wohlföhlgrenze hinaus bewegen, z.B. dass ich das Geföhl habe „Das ist ja viel zu weit weg!“ oder „Das ist mir viel zu nah!“. Bis ich den passendsten Abstand gefunden habe. Dann noch eine Weile sitzen bleiben und nach einer gewissen Zeit nachjustieren, falls ich es möchte.
2. Als **Zeuge** (Ich gehe für Dich in die Rolle eines Zeugen) mich neben den Gruppenleiter setzen und die Sätze sagen, die er mir vorgibt. Der Gruppenleiter sagt zuerst: Ein Zeuge könnte sagen: „Ich sehe wie aufregend es für Dich ist, jetzt hier vor der Gruppe zu sitzen.“ Der Gruppenleiter wartet, bis eine Reaktion kommt, die zeigt, ob diese Aussage richtig war (z.B. Kopfnicken). Dann gibt er mir als Zeugen wieder durch Kopfnicken das Zeichen, diesen Satz zum Protagonisten zu sprechen. Ich sage: „Ich sehe wie aufregend es für Dich ist, jetzt hier vor der Gruppe zu sitzen.“ (Der Zeuge spricht den Protagonisten per Du an, der Gruppenleiter per Sie.
3. Als **Zuhörer (im Kreis der Gruppe)** höre ich empathisch die Erzählung von einem belastenden Ereignis. Ich erspüre, was der Protagonist/Klient statt der stattfindenden Frustration ‚gebraucht hätte. Wir sammeln unsere Vorschläge. Schauen dabei auf den Protagonisten und bemerken, bei welchem Vorschlag sich sein Gesicht aufhellt.
4. **Der Gruppenleiter spricht das aus (Antidot):** „Sie hätten gebraucht, dass jemand da ist, der dafür sorgt, dass er aufhört, so abwertend zu Ihnen zu sprechen.“ Wir beobachten dabei wieder das Gesicht des Protagonisten. Wenn sich das Gesicht aufhellt, war es richtig. Sonst fragt der Gruppenleiter, was es denn wäre, was gebraucht worden wäre und spricht das dann aus: „Sie hätten gebraucht, ...“
5. Als **abwertende Stimme** stehe ich seitlich hinter dem Protagonisten und sage genau das, was der Gruppenleiter mir vorspricht: z.B. „Wenn Du so weitermachst, schaffst Du es nie!“ Der Protagonist sagt, ob ich lauter sprechen oder es schärfer ausdrücken muss. Ich wiederhole das dann.
6. Als **schützende Person** stelle ich mich zwischen Protagonist und abwertender Stimme, mit dem Gesicht zur abwertenden Stimme und sage (wie es mir der Gruppenleiter vorspricht), z.B. „Hör sofort auf, so mit ihr/ihm zu sprechen! Ich lasse das nicht zu! ER/sie ist richtig gut. Ich weiss das.“
7. Als **idealer Vater** stelle/setze ich mich so hin wie der Protagonist(In) es mir anweist. Genau so. Ich werde nicht idealer Vater, Aber ich spiele diesen so gut ich kann. Dabei sage und mache ich nur das, was der Protagonist bzw. die GruppenleiterIn mir sagt z.B. kann der Protagonist darum bitten, meinen Arm um die Rollenspielerin zu legen, die die **ideale Mutter** spielt – genau so wie der Protagonist die beiden sehen möchte.

Es wird noch vereinbart, wer am nächsten Abend das Emotion Tracking-Gespräch führen wird. Da wäre es gut, wenn die TherapeutIn schon für sich erkundet hat, wer in Frage kommt und in etwa welches Thema es sein wird.

#### *D) Am Ende des Abends ein Gruppen-Abschieds-Ritual*

Im Kreis stehen inkl. Gruppenleiter

Hände geben

Sich spüren, den Blick über die anderen schweifen lassen, Blickkontakt nicht vermeiden

Gruppenleiter:

Wir nehmen für heute Abschied. Auch wenn es aufregend und schwierig war, war es eine gute Erfahrung.

Wir sind zusammengekommen, wir sind eine Gruppe. Wir haben jetzt unsere Gruppe und sind nicht allein.

In der Gruppe sind wir willkommen, können uns gut aufgehoben fühlen.

Akzeptiert, wertgeschätzt und auch immer mehr gemocht. Und können Unterstützung erfahren und Zustimmung.

Danke!

### Gruppensitzung (Abend 1 – Bindungssicherheit)

→ Abend 1 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ **Ohne sichere Bindung ist Lernen und Entwicklung nicht möglich**

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe Abend 1 Bindung – Modul 1)

Zuerst begrüßen wir die Gruppe ganz herzlich und unser Blick geht ausreichend lang zu jedem Patienten hin. Es wäre gut, wenn wir schon zuvor jedem die Hand gegeben und mit Namen angesprochen hätten. Nicht alle sind herzlich willkommen sondern jeder einzelne.

Wir schlagen den Patienten vor, sich gleich zu duzen (auch älteren) und mit dem Vornamen anzusprechen.

Und wir sagen, dass wir beim Sie bleiben wollen. Wir können auch die Vornamen (bei jüngeren Patienten) verwenden, was aber mehr Gefälle zwischen TherapeutIn und Patient herstellt, als wenn wir Sie und den Nachnamen sagen.

Dann geben wir allen eine kurze Checkliste für die Vorstellung in die Hand

→ Arbeitsblatt „1\_ **Ich stelle mich vor**“. Etwas in der Hand haben, verringert die Unsicherheit. Und die Teilnehmer sind sich weniger fremd.

Immer wieder laden wir ein, Fragen zu stellen oder etwas mitzuteilen (evtl. weil wir vergessen haben, das Thema zu erwähnen).

#### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren .....“

Der erste Teil der Sitzung besteht aus dem **Emotion Tracking** – einem spezifischen emotionsfördernden Einzelgespräch in der Gruppe. Dafür haben wir schon vor der Sitzung mit einem Patienten vereinbart, dass wir das Gespräch mit ihm führen. Es wäre nicht gut, jetzt erst die Frage zu stellen, wer jetzt ein Gespräch haben will. Da findet sich niemand.

Nach den bisherigen Betrachtungen der Biographie ist es naheliegend über den problematischeren Elternteil zu berichten und im Gespräch herauszuarbeiten, welche Verletzungen dieser zufügte und welche zentralen Bedürfnisse er nicht befriedigte.

Hilfreich für das Heranführen an das Emotion Tracking ist auch, wenn im Sisyphus-Buch das Kapitel über Bedürfnisse schon gelesen wurde. Wir erfahren wie der Vater damals war und meist noch heute ist, können Traurigkeit und Ärger ausfindig machen und dem Patienten helfen, diese Gefühle deutlich zu spüren. Nachdem wir einige Zeit empathisch und mitfühlend zugehört haben, spiegeln wir ihm das Antidot: „Sie hätten gebraucht, dass Ihr Vater .... (möglichst bezüglich konkreter Situationen).“

Wir nähern uns über mehrere Antidot-Aussagen den idealen Eltern und laden den Patienten ein, ein inneres Bild von ihnen entstehen zu lassen, wie wären diese gewesen, was hätten sie niemals getan und was ganz oft. Dann werden Rollenspieler für sie ausgewählt, die so positioniert werden, dass Bedürfnisbefriedigung stattfinden kann. Ihnen werden Worte in den Mund gelegt, die zu hören Freude und Glück hervorrufen.

Die entstandene Szene großen Glücks soll gut eingeprägt werden und später immer wieder in Erinnerung gerufen, um auch in der Erinnerung noch dieses beglückende Erleben spüren zu können. Zum Schluss kommt die Runde des Teilens. Alle sagen, was sie im mitfühlenden Zuschauen gefühlt haben.

In einer 15-minütigen metakognitiven Nachbesprechung wechselt der Gesprächsstil komplett. Die Haltung bleibt zwar mitfühlend, aber es werden permanent Fragen nach dem Warum und nach Folgen des Handelns gestellt, die dazu auffordern, nachzudenken, welche Bedeutung das Erlebte hatte. Und wie mit dem Thema in Zukunft umgegangen werden kann. Das führt zum Elaborieren der Theory of Mind ToM, zu besserer Menschenkenntnis und zu besserem Umgang mit Gefühlen und Beziehungen.

Es wird noch vereinbart, wer am nächsten Abend das Gespräch führen wird. Da wäre es gut, wenn die TherapeutIn schon für sich erkundet hat, wer in Frage kommt und in etwa welches Thema es sein wird.

## 2. Teil der Gruppensitzung:

### *A) Was meine Eltern mir nicht geben konnten, um mich gut aufgehoben zu fühlen (Bindungssicherheit zu haben) VDS24*

Dann beginnt die **Psychoedukation**, das Vermitteln von Wissen.

Heute über die Bedeutung von Bindungssicherheit (siehe **Powerpoint-Datei Abend 1**).

Wir wählen einige Folien aus und beenden die Psychoedukation nach der Hälfte der Sitzung.

Unverzichtbar ist eine imaginative Zeitreise zunächst in die Vorschulzeit:

*Als ich noch nicht in der Schule war, wo wohntest du da? In welcher Stadt, welchem Dorf? Welcher Straße? Kann ich die Straße sehen? Unser Haus, unsere Wohnung? Und da kann typischerweise meine Mutter stehen oder sitzen, mit irgendwas beschäftigt. Ich sitze vielleicht am Boden, so dass ich sie sehen kann – im gleichen Raum oder durch die offene Tür im Nachbarraum. Welche Statur hatte sie, als ich noch so klein war. Vielleicht sehe ich ihre Haare und wenn sie sich mir zuwendet ihr Gesicht und ihre Augen. Was für Augen schauen mich an? Welcher Blick? Und welche Stimme höre ich, wenn sie zu mir spricht, welcher Tonfall?*

*Mein Vater, vielleicht ist er noch nicht da. Wenn er gerade zur Tür reinkommt, kann ich ihn sehen, seine Statur, sein Gesicht, seine Haare. Wen begrüßt er zuerst? Wenn er Mutter begrüßt, wie*

*begrüßen sich beide? Wenn er zu mir kommt, welche Augen sehe ich, welches Gesicht und mit welcher Stimme und welchem Tonfall spricht er zu mir?*

Behalten Sie diese Situation und beide Eltern im Blick und sprechen Sie die Sätze innerlich nach, die ich Ihnen jetzt vorspreche:

Erst später prüfen Sie ob oder wie sehr diese Sätze zutreffen:

1. Mir fehlte Willkommen sein – mir fehlte Willkommen Sein? Vom Vater? Von der Mutter? von beiden?
2. Mir fehlte Geborgenheit - ...

## → Arbeitsblatt 2\_VDS24 Arbeitsblatt

Karte 9b

### Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse ZB

Bitte Zutreffendes ankreuzen

1. ( ) Mir fehlte Willkommensein  
bei Vater ( )? bei Mutter ( )?
2. ( ) Mir fehlte Geborgenheit und Wärme  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
3. ( ) Mir fehlte zuverlässiger Schutz  
bei Vater ( )? bei Mutter ( )?
4. ( ) Mir fehlte Liebe  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
5. ( ) Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
6. ( ) Mir fehlte Verständnis  
von Vater ( )? von Mutter ( )?
7. ( ) Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob  
bei Vater ( )? bei Mutter ( )?



**!?** Von diesen 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen fehlte mir  
am meisten: .....(Nr. \_\_)  
am zweitmeisten: .....(Nr. \_\_)

Nach den ersten sieben Bedürfnissen können Sie die Augen öffnen und auf dem Arbeitsblatt eintragen, was auf Sie zutrifft.

Vor allem halten Sie bitte schriftlich fest, was am meisten fehlte und was am zweitmeisten. Und welches Gefühl dabei auftritt / dazu gehört.

Bitte entscheiden Sie sehr schnell – damit die Entscheidung vom Gefühl herkommt, denn unsere Vernunft ist langsamer als unser Gefühl und hat von all dem keine Ahnung.

Nun bitte ich Sie alle einfach kurz diese zwei Sätze zu sagen:

Mir fehlte am meisten ... von ... (nicht die Nummer sagen, sondern das Wort)

Mir fehlte am zweitmeisten ... von

Der links neben der Gruppenleiterin sitzende Patient beginnt.

Dann setzen wir die Zeitreise fort. Diesmal in die Grundschulzeit mit einer kürzeren Instruktion.

© Eupehs.org (S. S.) Ablauf der 20 Gruppenabende

- a) Imagination
- b) Ausfüllen
- c) Entscheiden, was am meisten von Bedürfnis 8 bis 14 gefehlt hat

(die Homöostasebedürfnisse H1 bis H7 lassen wir weg)

Das Ergebnis zeigt uns **wie gut oder schlecht wir uns bei unseren Eltern aufgehoben fühlten**, wie viel **sichere Bindung** sie uns geben konnten oder auch nicht.

### *B) Meine sichere Bindungsperson*

Wenn noch Zeit bleibt können wir noch eine Gruppe-Imagination beginnen (Dauer 15 Minuten)

**Meine sichere Bindungsperson** erleben.

→ **Arbeitsblatt 3\_ Meine sichere Bindungsperson**

Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination und Körperübung, in der Sie Sicherheit in der Bindung zu einem Menschen erspüren können.

- Erst mit den Worten der Bindungsperson (Ich bin da ...) beginnen, wenn ein plastisches inneres Bild eines Menschen da ist, der alle Eigenschaften aufweist, die nötig sind, um sich bei ihm/ihr sicher zu fühlen.
- *Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Verfassung, in der Sie jemand brauchen, jemand haben wollen, der Ihnen zuverlässigen Schutz und Sicherheit gibt:*
- *Ist es ein Mann – eine Frau? Wie alt etwa? Wie ist er/sie? Wie ist er/sie nicht, was tut er/sie nie? Wie fühlt sich die Vorstellung, dass er/sie jetzt hier im Raum ist – wie nahe (nicht näher kommen lassen, als es sich gut anfühlt)? Stehend – sitzend?*
- Das muss nicht ausgesprochen werden.
- Dann kann der Übungsleiter diese Sicherheit gebende Person sprechen lassen. Ruhig, behutsam, 10 sec Pausen zwischen den Sätzen :

– *Ich bin da.*  
– *Ich bleibe da.*  
– *Ich schütze Dich.*  
– *Du kannst Dich von mir getragen fühlen.*  
– *Ich bin für Dich da, Du musst nichts dafür tun.*  
– *Während ich aufpasse, kannst Du unbesorgt und unbekümmert sein.*  
– *Du darfst so sein, wie Du sein möchtest und tun, was Du tun möchtest.*  
– *Und kannst sicher sein, dass ich bleiben werde.*  
– *So lange und so wie Du es brauchst und willst.*

- Menschen, die sich nur wenig an gute Erfahrungen mit nahen Bezugspersonen erinnern, halten lieber Abstand, glauben den guten Absichten des anderen nicht. Sie fürchten Verletzung oder Verlassenwerden.
- Wir können fragen, was fehlt oder was zu viel ist. Fragen, unter welchen Umständen eine sichere Bindungsperson vorstellbar ist. Wie diese sein müsste und wie diese auf keinen Fall sein dürfte.
- Und wir lassen genau die Nähe bzw. die Distanz entstehen, die ein sicheres Gefühl gibt. Das kann Tuchfühlung sein und das kann ein 2-Meter-Abstand sein. Und das kann sich im Lauf der Übung ändern.

Anschließend sagen alle kurz, was sie besonders gern angenommen haben. Der rechts von der Gruppenleiterin sitzende Patient beginnt.

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

Worum ich Sie bitten möchte: **(Sicherer wäre es, wenn die TherapeutIn das selbst für alle Pat. macht)**

Hausaufgaben haben sich aus dem psychoedukativen Teil ergeben (siehe PPT-Datei)

Vor allem bitte VDS30 – Ergebnis mitbringen! Das ist ganz am Anfang der pdf-Datei die Liste der Persönlichkeitszüge mit Ihren Messwerten, zum Beispiel

SU - Selbstunsicher-ängstlich: 2.7

DE - Dependent: 2.1

ZW - Zwanghaft: 1.7

PA - Passiv-aggressiv: 0.4

HI - Histrionisch: 1.4

SC - Schizoid: 0.3

NA - Narzisstisch: 1.1

BO - Emotional instabil: 1.5

PR - Paranoid: 0.9

TOTAL: 1.24

Am treffendsten beschreibt mich Skala: SU

Am zweit-treffendsten beschreibt mich Skala: DE

Am dritt-treffendsten beschreibt mich Skala: BO

**Wir brauchen also Ihre drei wichtigsten Persönlichkeitszüge aus VDS30.**

Zum Schluss noch eine kurze Runde: Wie war der Abend, mit welchem Gefühl gehen Sie heim?

Damit ist der erste Abend beendet.

*C) Am Ende des Abends ein Gruppen-Abschieds-Ritual*

Im Kreis stehen inkl. Gruppenleiter

Hände geben

Sich spüren, den Blick über die anderen schweifen lassen, Blickkontakt nicht vermeiden

Gruppenleiter:

Wir nehmen für heute Abschied. Auch wenn es aufregend und schwierig war, war es eine gute Erfahrung.

Wir sind zusammengekommen, wir sind eine Gruppe. Wir haben jetzt unsere Gruppe und sind nicht allein.

In der Gruppe sind wir willkommen, können uns gut aufgehoben fühlen.

Akzeptiert, wertgeschätzt und auch immer mehr gemocht. Und können Unterstützung erfahren und Zustimmung.

Danke!

**Gruppensitzung (Abend 2 – Heutige Bedürfnisse, Ängste und Persönlichkeit)**

→ Abend 2 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung – Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe Abend 2 Heutige Bedürfnisse und Persönlichkeit Modul 1 Bindung

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

*A) Zuerst unsere Einstimmungs-Imagination:*

- Nehmen Sie so Platz, dass Sie sich wohl fühlen
- Erst mal loslassen, entspannen, ruhig werden
- Den Atem beobachten, Entspannung beim Ausatmen wahrnehmen, Ruhe einkehren lassen
- Alles Belastende loslassen, alles Schwere fallen lassen.
- Sich willkommen fühlen
- Geborgen fühlen
- Geschützt & sicher fühlen
- Gemocht fühlen
- Erlaubnis haben, so zu sein, wie ich bin. Ich darf so sein wie ich bin
- Mich wertgeschätzt fühlen
- Sie begleiten lassen, sich unterstützen lassen
- Und sich wiederum willkommen fühlen

Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ..“

Wen wollen Sie als Zeugen/Zeugin auswählen?

...

Das Vorgehen entspricht dem des ersten Abends.

Wichtig ist, dass für den zweiten Teil 60 Minuten reserviert werden.

Falls der Patient, der sich für das Einzelgespräch gemeldet hat, krank ist, rückt die Ersatz-Erzählerin nach. Wenn wir keinen Ersatz haben, entsteht bei der Gruppenleiterin Stress. Falls die Ersatzperson nicht nachrücken muss, ist sie schon für den nächsten Abend die Erzählerin-Einzelgesprächs-Protagonistin.

Es kann sich aber auch aus dem ersten Teil des Abends ergeben, dass jemand durch das Thema so „angefasst“ ist, dass der Wunsch auftritt, heute schon das Einzelgespräch zu führen. Oder jemand erzählt in der Eingangsrunde von einer neuen akuten Belastung wie ein Todesfall, die ihn/sie emotional so vereinnahmt, dass sie/er diesen Abend über gar nicht bei der Sache sein kann. Da empfehle ich aber, die Notwendigkeit gut zu prüfen. Es muss schon etwas sehr Gravierendes sein.

2. Teil der Gruppensitzung:

Am ersten Abend ging es um die Kindheit – wie haben meine Eltern ohne es zu wissen, dafür gesorgt, dass ich mich nicht ganz gut bei ihnen aufgehoben fühlte, also keine ausreichend sichere Bindung in unserer Beziehung erzeugt?

Am zweiten Abend geht es um Sie als Menschen heute.

*B) Mich kennenlernen mit meinen Bedürfnissen, Ängsten und meiner Persönlichkeit.*

Dazu lade ich Sie ein, zunächst Ihre **Zugehörigkeitsbedürfnisse heute** als Erwachsene(r) zu erkunden:  
→ **Arbeitsblatt 1\_VDS27-Bedürfnisse**

*Damit Sie beim Ausfüllen nicht das ankreuzen, was Sie denken, sondern das, was Sie fühlen, lade ich Sie zu einer Imagination ein. Schließen Sie die Augen und sprechen Sie innerlich jeden von mir gesprochenen Satz nach, z.B. Ich brauche Willkommen sein. Kann ich beginnen?*

*Ich brauche Willkommensein – Ich brauche Willkommensein*

*Ich brauche ... (siehe Powerpoint-Datei MVT-Gruppe 1. Abend 2 Bindung Heutige Bedürfnisse und Persönlichkeit)*

*BITTE jedes Bedürfnis 2x aussprechen. Vor dem nächsten Bedürfnis 8 sec Pause*

*Anschließend:*

Unterstreichen Sie alle zutreffenden Bedürfnisse und wählen dann das wichtigste und das zweitwichtigste aus! Tragen Sie beide in das Arbeitsblatt ein. Wir brauchen dieses Ergebnis später noch.

Bitte nennen Sie diese beiden. (der links neben der Gruppenleiterin sitzende Patient beginnt)

Die Frage, wie Sie bisher mit Ihrem wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnis umgegangen sind, können Sie für sich beantworten. Wir gehen gleich weiter zu den **Autonomiebedürfnissen** ...

*Ich brauche Selbst machen, selbst können*

...

Unterstreichen Sie alle zutreffenden Autonomie-Bedürfnisse und wählen dann das wichtigste und das zweitwichtigste aus!

Bitte nennen Sie diese beiden. (der rechts neben der Gruppenleiterin sitzende Patient beginnt)

Und jetzt noch die **Homöostasebedürfnisse**:

*Ich brauche eine unängstliche Bezugsperson*

...

Unterstreichen Sie alle zutreffenden Homöostase-Bedürfnisse und wählen dann das wichtigste und das zweitwichtigste aus!

Bitte nennen Sie diese beiden. (der links neben der Gruppenleiterin sitzende Patient beginnt)

Nach den Bedürfnissen kommen wir zu Ihren **zentralen Ängsten**.

### → Arbeitsblatt 2\_VDS28-Ängste

Jeder Mensch hat seine Angst. Ich möchte Sie zu einer Imagination einladen. Ich lade Sie ein, sich vorzustellen, mit einer wichtigen Bezugsperson in Streit zu geraten. Entscheiden Sie sich jetzt für einen Ihnen wichtigen Menschen. Haben Sie sich entschieden? Dann bitte ich Sie, die Augen zu schließen. Sie haben ihn/sie zu einem klärenden Gespräch gebeten. Sie sehen ihn/sie schon von weitem, erkennen ihn/sie zunächst an seinen/ihreren typischen Bewegungen. Bald erkennen Sie auch die Kleidung, das Gesicht – und entscheiden sich jetzt wie nah Sie ihn/sie kommen lassen wollen. Dort bleibt er/sie stehen und Sie sagen, was Sie sich auf keinen Fall mehr gefallen lassen wollen. Es kommen Rechtfertigungen und Gegenvorwürfe, die Sie nicht stehen lassen können. Der Streit eskaliert. Es kommt der Punkt, an dem Sie fürchten, dass es noch heftiger wird. Sie bekommen Angst. Ich sage jetzt einige Angstformen:

Angst vor Vernichtung – 10 sec Pause – Angst vor Trennung, Alleinsein – 10 sec Pause – etc.

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen, wenn Sie so weit sind, die Augen. Unterstreichen Sie in dem Arbeitsblatt alle Ängste, die zutreffen und wählen dann die wichtigste und die zweitwichtigste Angst aus und schreiben Sie diese in das Arbeitsblatt ein.

Bitte nennen Sie diese beiden. (der rechts neben der Gruppenleiterin sitzende Patient beginnt)

→ Wenn die Zeit knapp ist, lassen wir die Wut an diesem Abend weg ←

Bei der **zentralen Wut** gehen wir ganz ähnlich vor:

### → Arbeitsblatt 3\_VDS29-Ärger-und-Wut

Ich lade Sie ein, sich vorzustellen, mit einer wichtigen Bezugsperson in Streit zu geraten. Entscheiden Sie sich jetzt für einen Ihnen wichtigen Menschen. Haben Sie sich entschieden? Dann bitte ich Sie, die Augen zu schließen. Sie haben ihn/sie zu einem klärenden Gespräch gebeten. Sie sehen ihn/sie schon von weitem, erkennen ihn/sie zunächst an seinen/ihren typischen Bewegungen. Bald erkennen Sie auch die Kleidung, das Gesicht – und entscheiden sich jetzt wie nah Sie ihn/sie kommen lassen wollen. Dort bleibt er/sie stehen und Sie sagen, was Sie sich auf keinen Fall mehr gefallen lassen wollen. Es kommen Rechtfertigungen und Gegenwürfe, die Sie nicht stehen lassen können. Der Streit eskaliert. Es kommt der Punkt, an dem Ihre Wut so groß wird, dass sie etwas aus Wut tun wollen (auch wenn Sie es in Wirklichkeit nicht tun würden. Welcher Impuls ist der passendste Ausdruck ihrer großen Wut?

Ich sage jetzt einige Wutformen:

Ich würde Dich am liebsten vernichten – 10 sec Pause – Ich würde mich am liebsten trennen, Dich allein lassen – 10 sec Pause – etc.

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen, wenn Sie so weit sind, die Augen. Unterstreichen Sie in dem Arbeitsblatt alle Wutformen, die zutreffen und wählen dann die wichtigste und die zweitwichtigste Wut aus und schreiben Sie diese in das Arbeitsblatt ein.

Bitte nennen Sie diese beiden. (der links neben der Gruppenleiterin sitzende Patient beginnt)

Wir wenden uns jetzt Ihrer **Persönlichkeit** zu. Nicht Ihrer gesamten Persönlichkeit, sondern nur dem Teil, der im Erwachsenenalter dysfunktional geworden ist.

„Persönlichkeit ist die Form und Kontur gewordene Verdichtung der kindlichen Lebenserfahrungen - eine individuelle Überlebensform, die unter widrigen Umständen ausreichende Stabilität herstellt.“ (Sulz 2022d, S.70).

Sie haben bereits den Persönlichkeitsfragebogen VDS30 ausgefüllt und heute das Ergebnis mitgebracht (oder die TherapeutIn hat es selbst ausgedruckt, was sicherer ist)

Kreuzen Sie in dem Arbeitsblatt in der linken Spalte Ihre drei Persönlichkeitszüge an:

→ **Arbeitsblatt 4\_Persönlichkeit - Ich muss immer so sein und darf nicht so sein...**

Ich muss immer so sein:

(dysfunktion. Persönlichkeit)

(. ) selbstunsicher

(. ) unselbständig

...

Direkt daneben in der rechten Spalte können Sie dann in roter Schrift ablesen, wie Sie nicht sein dürfen:

Und darf nicht so sein:

(dysfunktion. Persönlichkeit)

(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)

(. ) selbstunsicher

durchsetzend

(. ) unselbständig

selbständig

...

Sie können jetzt diese Gegensatzpaare unten ins Arbeitsblatt eintragen und dann wie eine neue Wahrheit, eine Gewissheit, betont und bedeutungsvoll aussprechen, z.B.:

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Ich muss immer selbstunsicher sein | und darf niemals durchsetzend sein. |
| 2. Ich muss unselbständig sein        | und darf niemals selbständig sein.  |
| 3. Ich muss zwanghaft genau sein      | und darf niemals spontan sein.      |

Die Formulierungen *immer* und *nie* kommen aus der Kindheit des Vorschulalters her. Kinder haben eine einfache Sprache. Sie sagen „immer“ statt „so oft wie möglich“ etc. Wir wissen aber, dass es viele nicht so schwierige Situationen gibt, in denen wir nicht so denken und fühlen.

Wichtig ist, dass wir nach dem WARUM (1. Abend) unserer heutigen Persönlichkeit nun das wichtigere WOZU herausgefunden haben. Es ist ja eine ungewohnte Fragestellung: **Wozu bin ich selbstunsicher geworden?** Damit ich mich nicht durchsetze und meine Beziehung gefährde.

Jetzt haben wir alle Bestimmungstücke Ihrer Überlebensregel (das ist die Antwort auf die Frage: wie kann ich meine Kindheit mit diesen Eltern am sichersten emotional überleben?) herausgearbeitet.

Ich habe noch eine Bitte: Ich brauche diese Angaben von Ihnen schriftlich für einen späteren Gruppenabend. Tragen Sie deshalb Ihre Ergebnisse in Tabelle 3 ein, die ich ihnen gerade austeile:

→ **Arbeitsblatt 5\_Diese Tabelle bitte ausdrucken VDS27, VDS28, VDS29, VDS30 Ergebnisse**

Tabelle 3 wichtigste Bedürfnisse, Ängste, Wutformen und Persönlichkeitszüge

Mein Name: .....
<u>Zugehörigkeit (1 bis 7):</u>
wichtigstes Bedürfnis ..... zweitwichtigstes Bedürfnis .....
<u>Autonomie (8 bis 14):</u>
wichtigstes Bedürfnis ..... zweitwichtigstes Bedürfnis .....
Zentrale Angst:
Wichtigste Angst ..... zweitwichtigste Angst .....
Zentrale Wut:
Wichtigste Wut ..... zweitwichtigste Wut .....
Persönlichkeit:
Wichtigste Persönl.keit ..... zweitwichtigste Persönl.keit .....

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

Worum ich Sie bitten möchte:

- A) Sie können nach unserem Gruppenabend eine schöne Zusammenfassung erstellen, aus der sich von selbst Ihre Überlebensregel und deren Gegenteil, die neue Erlaubnis gebende Lebensregel ergibt:

**Gehen Sie wie gewohnt auf <https://vds-skalen.eupehs.org> und wählen Sie das**

→ **VDS35c\_MC-Version-Bildung-der-Überlebensregel-und-Lebensregel ONLINE**

Sie können damit eine schöne Zusammenfassung erstellen, aus der sich von selbst Ihre Überlebensregel und deren Gegenteil, die neue Erlaubnis gebende Lebensregel ergibt.

Darüber werden wir beim nächsten Mal sprechen. Deshalb bitte die resultierende pdf-Datei ausdrucken und mitbringen.

- B) Hier ist noch etwas zum Ausfüllen auf Papier:

→ **VDS20-BU Erw Bindungsunsicherheit** ein Papier-Fragebogen, der noch einmal erfassen soll, was von Seiten der Eltern gefehlt hat, um genügend Bindungssicherheit mit ins Leben zu nehmen. Und welche Anzeichen von Bindungsunsicherheit Sie heute in sich tragen.

Füllen Sie den Fragebogen (VDS20-BU) an einem der nächsten Tage aus und schicken Sie mir ein Scan oder ein Foto des ausgefüllten Fragebogens. *Schreiben Sie bitte Datum und Name drauf.*

*Meist ist die Mutter die Haupt-Bezugsperson in den ersten beiden Lebensjahren:*

VDS20-BU

Datum:

Name:

- 1) ( ) Es gab in den ersten beiden Lebensjahren Trennungen von Mutter/Vater
  - 2) ( ) Ich war in den ersten beiden Jahren sehr anhänglich
  - 3) ( ) Meine Mutter\* war in den ersten beiden Lebensjahren sehr gestresst
  - 4) ( ) Sie reagierte sehr ungeduldig, wenn sie im Stress war
  - 5) ( ) Sie reagierte wütend, wenn sie auf mich ärgerlich war
  - 6) ( ) Sie drohte mit Weggehen oder Wegschicken wenn sie ärgerlich war
  - 7) ( ) Sie gab wenig Körperkontakt
  - 8) ( ) Sie gab wenig Geborgenheit
  - 9) ( ) Sie gab wenig Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit
  - 10) ( ) Ich habe heute noch Angst vor Trennung oder Kontrollverlust
  - 11) ( ) Ich möchte weggehen, wenn ich mich über jemand extrem ärgere
  - 12) ( ) Ich bin ein eher ein anhänglicher Mensch oder ich kann mich schwer binden
  - 13) ( ) Ich kann nicht gut allein sein oder unter Menschen sein ist anstrengend
- \_\_\_\_ Summenwert unsichere Bindung (max. 13, unsicher ab 4)

Ich bin gespannt auf Ihr Ergebnis!

### *C) Am Ende des Abends ein Gruppen-Abschieds-Ritual:*

Im Kreis stehen inkl. Gruppenleiter

Hände geben

Sich spüren, den Blick über die anderen schweifen lassen, Blickkontakt nicht vermeiden

Gruppenleiter:

Wir nehmen für heute Abschied. Auch wenn es aufregend und schwierig war, war es eine gute Erfahrung.

Wir sind zusammengekommen, wir sind eine Gruppe. Wir haben jetzt unsere Gruppe und sind nicht allein.

In der Gruppe sind wir willkommen, können uns gut aufgehoben fühlen.

Akzeptiert, wertgeschätzt und auch immer mehr gemocht. Und können Unterstützung erfahren und Zustimmung.

Danke!

### Gruppensitzung (Abend 3 – meine Überlebensregel)

➔ -Abend 3 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung – Aufgaben

➔

➔ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 3 Überlebensregel Modul 2

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

*A) Zuerst wieder die Einstimmungs-Imagination*

...

Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

Das Vorgehen entspricht dem des ersten Abends.

Wir haben ja während des Einzelgesprächs so oft wie möglich das Antidot formuliert (Sie hätten gebraucht ...) und uns so idealen Bezugspersonen genähert. Und wir können zu zwei verschiedenen Inszenierungen kommen (wenn Zeit ist, beide am gleichen Abend):

1. Antidot

Ein Zwischenschritt kann eine schützende bzw. unterstützende Person sein, die dafür sorgt, dass die aktuell berichtete Verletzung sofort aufhört und nie wieder geschieht.

2. Antidot

Erst im zweiten Schritt kommen wir darauf, dass es noch besser gewesen wäre, wenn der Schutz der idealer Eltern verhindert hätte, dass ich so etwa jemals erleben muss.

2. Teil der Gruppensitzung:

Sowohl der letzte Abend als auch das Ausfüllen des VDS35c waren die Vorbereitung auf das heutige Thema – die sich schon ab dem 1. Lebensjahr automatisch herausbildende Überlebensregel. Die war in der Kindheit sehr hilfreich, z.B. bei einem cholerischen Vater sich so gut wie unsichtbar machen. Oder bei einem wenig präsenten Vater sich ständig mit viel Ausdruck bemerkbar machen, weil man sonst gar nicht wahrgenommen wird.

*B) Meine eigene Überlebensregel*

Wir können gleich mitten ins Thema einsteigen und die Überlebensregel in dieses Arbeitsblatt eintragen:

→ **Arbeitsblatt 1\_Meine eigene Überlebensregel**

Karte 15b

## Meine eigene Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell\*)



**Nur wenn ich immer** ..... (mein Persönlichkeitszug)  
**wenn ich niemals** ..... (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs bzw. Ärger zeige)  
**bewahre ich mir** ..... (mein zentrales Bedürfnis)  
**Und verhindere** ..... (meine zentrale Angst)

\*Diese Regel verbietet, sich so wirksam zu wehren, dass z. B. keine Depression entsteht.

**Bitte tragen Sie Ihre Überlebensregel hier ein, nachdem Sie aus Ihren Unterlagen Persönlichkeit, deren Gegenteil, zentrales Bedürfnis und zentrale Angst abgelesen haben  
 → Siehe Modul 1 (Bindung)**

**Nach dem Eintragen lesen alle ihre Überlebensregel vor.**

**Und erinnern sich** auf welche ungute Weise Eltern oder Erzieher oder Lehrer oder Vorgesetzte oder ... reagiert hätten oder reagieren würden, wenn ich mich nicht daran gehalten hätte oder daran halten würde.

Die GruppenleiterIn macht evtl. wenige Änderungsvorschläge (denn sie/er hat ja inzwischen den Erlebenslauf erhalten, gelesen und die Erinnerung daran im Kopf)

Die wichtige Frage heißt: Wie stark beeinflusst Sie heute noch Ihre Überlebensregel?

### → Arbeitsblatt 2\_VDS35c Impact Überlebensregel IMPACT

	0 = nicht	1 = etwas	2 = mittel	3 = sehr
1	Wie wahr ist Ihre bisherige Überlebensregel? Wie sehr glauben Sie an ihre Richtigkeit?			
2	Wie sehr bestimmte/bestimmt Ihre Überlebensregel Ihr Erleben und Verhalten?			
3	Wie sehr fürchteten/fürchten Sie negative Konsequenzen bei einem Verstoß gegen Ihre Überlebensregel?			
4	Wie stark waren/sind die negativen Gefühle, bei einem Verstoß gegen die Überlebensregel?			
5	Wie häufig handelten/handeln Sie entgegen Ihrer Überlebensregel?			
6	Wie gut gelang/gelingt es Ihnen gegen Ihre Überlebensregel zu handeln?			

Der nächste Schritt ist der Plan, **das Gegenteil des Gebots und Verbots der Überlebensregel so oft wie möglich in den nächsten Wochen zu tun.**

In welcher Situation? ..... Welchem Menschen gegenüber? .....

Welches Verhalten genau? .....

Und da schließen wir gleich einen Vertrag:

→ **Arbeitsblatt 3\_Vertrag Entgegen der Überlebensregel handeln**

- |   |
|---|
| – Die Vertragssituation ist: .....                                  |
| – Das Handeln entgegen meiner Überlebensregel ist:                  |
| – .....   |
| – Meine Überlebensregel sagt voraus, dass folgendes passieren wird: |
| – .....   |
| – Viel wahrscheinlicher ist folgendes Ergebnis:                     |
| – .....   |
| – Ich verpflichte mich deshalb zu meinem neuen Verhalten!           |
| – Datum: <span style="float: right;">Unterschrift:</span>           |

Wenn ich danach noch lebe, war meine Überlebensregel falsch!

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

Bitte jede Gelegenheit nutzen, um entgegen der Überlebensregel zu handeln.  
Protokollieren Sie bitte kurz Ihre Erfahrungen und berichten Sie beim nächsten Mal darüber.

Wir sind alle gespannt auf Ihren Bericht!

In der nächsten Gruppensitzung werden wir aufgrund der Erfahrung, dass ich immer noch lebe, eine neue Erlaubnis gebende Lebensregel formulieren.

...

*C) Am Ende des Abends ein Gruppen-Abschieds-Ritual*

Im Kreis stehen inkl. Gruppenleiter

Hände geben

Sich spüren, den Blick über die anderen schweifen lassen, Blickkontakt nicht vermeiden

Gruppenleiter:

Wir nehmen für heute Abschied. Auch wenn es aufregend und schwierig war, war es eine gute Erfahrung.

Wir sind zusammengekommen, wir sind eine Gruppe. Wir haben jetzt unsere Gruppe und sind nicht allein.

In der Gruppe sind wir willkommen, können uns gut aufgehoben fühlen.

Akzeptiert, wertgeschätzt und auch immer mehr gemocht. Und können Unterstützung erfahren und Zustimmung.

Danke!

**Gruppensitzung (Abend 4 – meine Erlaubnis gebende Lebensregel)**

→ Abend 4 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung – Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 4 von der Überlebensregel zur Lebensregel Modul 2 Überlebensregel

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

...

Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

Das Vorgehen entspricht dem des ersten Abends.

Manchmal ist es schwer zu entscheiden, ob wir der Wut und dem Zorn im weiteren Gespräch folgen sollen oder der Traurigkeit und dem ungestillten Bedürfnis.

Albert Pesso empfiehlt, im Einzelgespräch stets dem Gefühl mit der größeren emotionalen Energie zu folgen.

D.h. dass wir nicht selten bei der Wut bleiben. Denn so lange sie nicht verraucht ist, hindert sie uns in der Begegnung mit idealen Eltern.

Wir lassen uns Art und Ausmaß der Verletzung schildern, wir fördern den Ausdruck von Zorn, beziehen dabei den Körper ein. Und wenn die Wut groß genug ist, so dass sie dem Ausmaß der Verletzung entspricht, laden wir dazu ein, die verletzende Person zur Rede zu stellen. Im Rollenspiel. Aus dem Zorn heraus ungefiltert alles sagen, was Wut und Zorn sagen wollen.

Und dabei mit der Faust auf den Oberschenkel hauen, wie wenn ich auf den Tisch hauen würde – als Affirmation meiner Worte. Nicht so fest, dass es weh tut, notfalls ein Kissen dazwischen legen.

2. Teil der Gruppensitzung:

*A) Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel*

Mit den Erfahrungen der neuen gegenteiligen Verhaltensweisen können wir verallgemeinern und eine Regel formulieren. Nicht nur einige wenige Male darf ich so handeln.

Sondern generell gilt meine **neue Erlaubnis gebende Lebensregel:**

→ **Arbeitsblatt 1\_Meine neue Erlaubnis gebende Lebensregel**

- |   |   |
|---|---|
| ✓ | <i>Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)</i>        |
| ✓ | <i>..... (mein Persönlichkeitszug)</i>                          |
| ✓ | <i>Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)</i>                 |
| ✓ | <i>.....(Gegenteil m. Persönlichkeitszugs)</i>                  |
| ✓ | <i>Bewahre ich mir trotzdem</i>                                 |
| ✓ | <i>..... (mein zentrales Bedürfnis)</i>                         |
| ✓ | <i>(oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)</i>          |
| ✓ | <i>Und muss nicht fürchten, dass</i>                            |
| ✓ | <i>..... (meine zentrale Angst)</i>                             |
| ✓ | <i>(oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)</i> |

Es ist wichtig, allen Patienten Aufmerksamkeit für ihre neue Regel zu geben. Auch hier evtl. etwas nachbessern, z.B. wenn die Verhaltensänderung noch zu zaghaft ausfällt.

*B) Ein imaginativer Erlaubnis gebender Begleiter*

Falls noch Zeit ist, kann ein **imaginativer Erlaubnis gebender Begleiter** eingeführt werden:

Im Rollenspiel (die Zeit reicht nur für einen Patienten):

→ **Arbeitsblatt 2\_Erlaubnis gebende Person**

- |   |
|---|
| 1. Beschreiben Sie zuerst, wie der Mensch sein muss, dessen Erlaubnis für Sie Gültigkeit hat. |
|---|

2. Formulieren Sie seine Erlaubnis-Aussage.
3. Sie tragen Ihre Überlebensformel vor.
4. Er/sie trägt seine Erlaubnis vor (zwei- bis dreimal).
5. Können Sie es annehmen und wie fühlt sich das an?
6. Falls nicht, was brauchen Sie noch, um es annehmen zu können?
7. Wiederholen Sie das Rollenspiel unter diesen neuen Bedingungen.
8. Und sprechen Sie aus: Ich mache ab jetzt .....
9. Welche Körperhaltung drückt diese Erlaubnis und Entschiedenheit aus? Probieren sie und spüren Sie!
10. Und sagen Sie es noch einmal: .....

Viele sagen, ich kann mir doch selbst die Erlaubnis geben. Ja das stimmt. Aber ganz tief drinnen brauchen wir doch die Präsenz eines Wesens oder eines Menschen, dem wir die emotionale Autorität zuschreiben, uns diese Erlaubnis wirklich zu geben. Es muss also zuerst eine Erlaubnis von außen, als Prozess in einer Beziehung geben, bevor ich das nachmachen kann und mir selbst die Erlaubnis geben kann. Wie wertvoll das ist, merken wir erst nach dieser quasi transzendenten Erfahrung.

### **Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

Worum ich Sie bitten möchte:

Imaginieren Sie jeden Morgen eine Begegnung mit Ihrem Erlaubnisgebenden inneren Begleiter und nehmen Sie seine Erlaubnis dankbar an. Geben Sie sich dann selbst die Erlaubnis.

Und nutzen Sie jede Gelegenheit, so zu handeln. Jeden Tag.

Bitte protokollieren Sie diese Situationen kurz und berichten sie beim nächsten Mal darüber.

...

### **Am Ende des Abends ein Gruppen-Abschieds-Ritual:**

Im Kreis stehen inkl. Gruppenleiter

Hände geben

Sich spüren, den Blick über die anderen schweifen lassen, Blickkontakt nicht vermeiden

Gruppenleiter:

Wir nehmen für heute Abschied. Auch wenn es aufregend und schwierig war, war es eine gute Erfahrung.

Wir sind zusammengekommen, wir sind eine Gruppe. Wir haben jetzt unsere Gruppe und sind nicht allein.

In der Gruppe sind wir willkommen, können uns gut aufgehoben fühlen.

Akzeptiert, wertgeschätzt und auch immer mehr gemocht. Und können Unterstützung erfahren und Zustimmung.

Danke!

## **Gruppensitzung (Abend 5 – Überlebensregel Kompetenzen)**

→ Abend 5 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung – Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 5 Überlebensregel Kompetenzen Modul 2 Überlebensregel

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

...

Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren .....“

2. Teil der Gruppensitzung:

*A) Welche Kompetenzen sind erlaubt durch die neue Erlaubnis gebende Lebensregel?*

Die Überlebensregel verbietet oft vorhandene Kompetenzen anzuwenden oder neue zu erlernen (z.B. Du sollst gehorchen und keine eigenen Ideen entwickeln). Deshalb gehört Modul 2b Fertigkeiten und Kompetenzen zum Modul Überlebensregel. Erst wenn und sobald die neue Erlaubnis gebende Lebensregel eine innere Gültigkeit hat, können Fertigkeiten trainiert werden. Jetzt stehen keine riesigen Therapiewiderstände dem Kompetenzaufbau und -einsatz mehr entgegen. Zunächst werden Fertigkeiten geübt, die möglichst für alle Patienten wichtig sind, damit es ein gemeinsames Unterfangen wird. Später kommen individuelle Kompetenzen als Projekt hinzu. Vor allem bei Depression und bei Angst- und Zwangsstörungen eignen sich diese Übungen.

→ **Arbeitsblatt Liste der Übungen Fertigkeiten Kompetenz**

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– <i>Positive Aktivitäten (was Freude macht)</i></li><li>– <i>Entspannung</i></li><li>– <i>Täglicher Sport</i></li><li>– <i>Übung Soziale Kompetenz - Übungen im Umgang mit Fremden, Bekannten, Freunden, wichtigen Bezugspersonen</i></li><li>– <i>Übung Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen</i></li><li>– <i>Selbstinstruktionstraining</i></li><li>– <i>Üben von genussvollem Sinneserleben: Augenweiden – himmlische Klänge – bezaubernde Düfte – wohlmundender Geschmack – schmeichelnde Berührungen</i></li><li>– <i>Selbstständigkeit (Eigenen Freundeskreis ohne Partner - Eigene Interessen und Hobbys ohne Partner - Eigenen Geschmack, der anders ist als der des Partners - Eigene Meinung als Beginn von Civilcourage)</i></li><li>– <i>Übung Gesund sein und gesund bleiben.</i></li></ul> |
|---|

Alle Gruppenmitglieder antworten auf die Frage:

- Haben Sie eine Auswahl der Übungen getroffen, die für Sie ganz individuell am besten passt?
- Nur beständiges Üben führt zu dauerhaften Verhaltensänderungen. Welche sind Ihnen besonders wichtig?
- Wie werden Sie es einrichten, damit Sie am Ball bleiben

Und wir kommen nun zur Schlussfrage:

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

Ich bitte Sie, zwei Kompetenzen herauszugreifen und anhand des zugehörigen Arbeitsblattes das Üben vorzubereiten, durchzuführen und zu protokollieren. Nächstes Mal können Sie uns das Ergebnis vorstellen.

**Am Ende des Abends ein Gruppen-Abschieds-Ritual:**

Im Kreis stehen inkl. Gruppenleiter

Hände geben

Sich spüren, den Blick über die anderen schweifen lassen, Blickkontakt nicht vermeiden

Gruppenleiter:

Wir nehmen für heute Abschied. Auch wenn es aufregend und schwierig war, war es eine gute Erfahrung.

Wir sind zusammengekommen, wir sind eine Gruppe. Wir haben jetzt unsere Gruppe und sind nicht allein.

In der Gruppe sind wir willkommen, können uns gut aufgehoben fühlen.

Akzeptiert, wertgeschätzt und auch immer mehr gemocht. Und können Unterstützung erfahren und Zustimmung.

Danke!

## Gruppensitzung (Abend 6 – Achtsamkeit -Stressbewältigung)

→ Abend 6 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 6 Achtsamkeit -Stressbewältigung Modul 3 Achtsamkeit

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

...

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugn. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ..“

Heute ist der letzte der 6 Patienten mit seiner Emotion Tracking-Einzelarbeit dran. Beim nächsten Mal beginnen wir wieder von vorn. Am besten jetzt gleich klären, wer ann welchem der nächsten 6 Abende dran ist. Alle 6 Abende auf einmal. Tauschen können wir immer wenn etwas Aktuelles sich in den Vordergrund drängt.

Alle haben am Ende dieses Abends ihre idealen Eltern erleben können oder Wut wirksam zum Ausdruck bringen können. In Zukunft kommen die Probleme zur Sprache, die die zweitwichtigsten sind oder für die jetzt erst der Mut dafür da ist.

### 2. Teil der Gruppensitzung:

Spätestens jetzt können wir Achtsamkeit in unsere Gruppentherapie aufnehmen. Da unser Ziel die Fähigkeit ist, seine Gefühle und Impulse steuern zu lernen und dadurch bestmöglich mit uns selbst und den uns wichtigen Menschen umgehen zu können, haben wir mit dem Achtsamkeits-Modul das wirksamste Instrument für genau dieses Ziel zur Verfügung.

Vorteil: es ist ganz einfach. Nachteil: es wirkt nur wenn ich täglich übe.

Den Achtsamkeitsübungen ist die Stressbewältigung vorgeschaltet. Sie hat dasselbe Ziel, kann jedoch auch in akuten Situationen eingesetzt werden, um eine erste Besserung zu erzielen.

Stressbewältigung ist vor allem deshalb wichtig, weil psychische und psychosomatische Symptome das Ergebnis von übermäßigem Stress sind.

#### *A) Stressbewältigung und Selbstberuhigung*

Der heutige Gruppen-Abend ist ganz der **Stressbewältigung** gewidmet. Das Thema Stress und Stressbewältigung beginnt mit der Geburt. Der Säugling steht immer wieder unter großem Stress, der möglichst nicht zu lange anhalten sollte. Da der Säugling das noch nicht kann, sind für seine Stressbewältigung Mutter und Vater zuständig. Die erste Stressbewältigung im Leben ist also ein Beziehungsgeschehen. Der Säugling erlebt in der Beziehung zur betreuenden Elternperson Stressreduktion und Beruhigung. Er fühlt sich nicht allein, sondern erlebt, dass der Stressor von den Eltern abgeschaltet wird – wenn nicht sofort, so doch bald genug. Er erfährt oftmals Stressreduktion und weiß, wodurch diese erfolgt. Gelingt es den Eltern nicht, dann bleibt der Cortisol-Spiegel hoch und die Anspannung im Körper des Säuglings. Der Säugling lernt so indirekt Selbstberuhigung. Wenn wir im Erwachsenenalter immer noch zu lange brauchen, um Stress zu reduzieren und Selbstberuhigung wirksam einzusetzen, dann sind wir anfällig für psychische und psychosomatische Symptombildung. Bzw. wenn wir schon solche Symptome haben, ist der Aufbau von **Selbstberuhigungsfähigkeit** ein erster und zentraler Schritt.

#### *B) Entspannungstraining z.B. Progressive Muskelrelaxation PMR*

Ich hatte Sie schon vor Beginn unserer Gruppe eingeladen, meine PMR-mp3-Datei von meiner Webseite herunterzuladen und sie sich täglich anzuhören.

<https://eupehs.org/wp-content/uploads/Entspannungsanleitung-sulz.mp3>

Muskelentspannungstraining ist das weltweit am besten wissenschaftlich untersuchte Entspannungsverfahren und hat große Wirksamkeit gezeigt, bei Stress, Angst, Depression, chronischem Schmerz und Schlafstörungen. Deshalb können wir in unserer Gruppentherapie nicht darauf verzichten. 4 Wochen lang täglich dreimal üben oder 8 Wochen lang täglich zweimal oder 3 Monate lang täglich einmal.

Auch wenn Sie schon damit angefangen haben, möchte ich Sie jetzt zu einer Muskelentspannung einladen: Datei Entspannungsinstruktion Sulz

<https://www.dropbox.com/scl/fi/1t1zL53ifzpnw5plh17rf/Entspannungsinstruktion-Sulz.docx?rlkey=vohzm8jsroecpij00nu8kaf7b&dl=0>

#### *C) AACES Emotionsexpositionstraining zur Stressbewältigung*

Das machen wir vielleicht jetzt gleich im Praktischen.

Wählen Sie eine Situation, in der Sie in großen Stress geraten, ohne dass die Situation wirklich ein so großer Stressor ist, wie Ihr Gefühl Ihnen einreden will.

Voraussetzung für die Wirksamkeit des AACES-Trainings ist, dass Sie zuvor ganz klar erkannt haben, dass Ihr Stress FEHLALARM ist. Vor der Situation! In der Situation ist diese Erkenntnis nicht mehr verfügbar und Sie meinen, zu Recht alarmiert zu sein. Betrachten Sie sich von außen oder oben und erinnern Sie sich, dass das Stressgefühl FEHLALARM ist.

Erst dann beginnen wir mit AACES: Ich führe Sie mal durch den Prozess:

Stellen Sie sich in der Phantasie vor, in Ihrer Stress-Situation zu sein.

→ **Arbeitsblatt 1\_AACES mit Stress umgehen**

1. *Mein Stress ist Fehlalarm*
2. *A - Achtsamkeit: Wahrnehmen der persönlichen Frühsignale von Stress (bei jedem Menschen ist das anders: einigen wird die Luft knapp, anderen wird es leicht schwindlig, die Beine werden kraftlos oder sind krampfartig verspannt, die Hände zittern, der Blick wird röhrenartig eingengt, Mundtrockenheit, Harndrang, Druck im Brustkorb etc.)*
3. *A - Akzeptanz, dass jetzt die Stressreaktion da ist*
4. *C - Commitment: Neueinschätzung, dass es keinen objektiven Grund zum Stress gibt (Ich muss nicht exakt pünktlich sein. Ich bin gut genug. Das habe ich schon oft genug gut geschafft. Ich dürfte auch Fehler machen. Ich habe ausreichend Zeit. Ich muss nicht unbedingt fertig werden.) und Entscheiden, jetzt zu üben mit dem Stress umzugehen und die Stressreaktion zu drosseln – im Bewusstsein, dass die Stressreaktion ein Fehlalarm ist.*
5. *E - Exposition: Bleiben in der Situation, zunehmend befreit vom Druck*
6. *S - Selbstverstärkung: "Es war gut, dass ich geübt habe mit Stress umzugehen."*

Anfangs ist es ein einfaches Ritual, das etwas Beruhigung bringt. Dann immer mehr. Sobald es Ihnen gelungen ist, die schon wieder aufgetretenen Stressgefühle zu akzeptieren, sie einfach da sein zu lassen, bis sie von selbst verschwunden sind, merken Sie eine erhebliche Erleichterung.

Wenn noch Zeit bleibt (20 Minuten), können wir die **Stress-Deeskalation - Kaskade des Stressabbaus** noch gemeinsam ausprobieren. Stellen Sie sich wieder eine Stress-Situation vor, diesmal muss es nicht Fehlalarm sein, sondern die Situation oder eine Person macht Ihnen Stress.

Wenn Sie sich für eine Situation entschieden haben, und bereit sind, können wir mit der Übung beginnen:

→ **Arbeitsblatt 2\_Stressbewältigung De-Eskalation**

Wir sind damit am Ende des ersten Teils angekommen und können reichlich Material zum Üben in unserem Rucksack mitnehmen.

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- a) Täglich PMR
- b) Täglich AACES
- c) Wöchentlich KASKADE DES STRESSABBAUS.

## Gruppensitzung (Abend 7 – Achtsamkeit - Übungen und im Alltag)

→ Abend 7 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 7 Achtsamkeit - Übungen und im Alltag Modul 3 Achtsamkeit

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

...

Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des

Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren .....“

## 2. Teil der Gruppensitzung:

Heute kommen wir zum eigentlichen Thema der Achtsamkeit.

Einerseits gehen wir auf Achtsamkeitsübungen wie die von Jon Kabat Zinn ein und andererseits folgen wir Marsha Linehan mit ihren DBT-MIndfulness Skills.

### **Der Königsweg zur Akzeptanz ist das stete Üben von Achtsamkeit.**

„Die restlichen 14 Schritte der Therapie kann man sich sparen, solange man den Schritt der **Akzeptanz des nicht Veränderbaren** nicht einigermaßen erfolgreich angegangen ist. Sie ist wie das einzig richtige Tor, durch das man das Therapieziel erreichen kann. Alle anderen Wege führen im Kreis herum und wieder zurück zum Ausgangspunkt“ schreibt Sulz 2021b) in dem Buch

„Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie“.

Akzeptanz des Bisherigen ist der sichere Boden, von dem aus erste Änderungsschritte gegangen werden können.

Wir werden die verschiedenen Achtsamkeitsübungen über die Gruppentherapieabende verteilt hier demonstrieren und praktizieren.

Wir beginnen mit drei Achtsamkeitsübungen, wie sie Aline Sulz formuliert hat.

Sie können sie von unserer Webseite herunterladen:

- Geführter Bodyscan (A. Sulz)
- Geführte Atemübung (A. Sulz)
- Geführte Sitzmeditation (A. Sulz).

Heute lade ich Sie zum geführten Bodyscan ein:

#### **A) Body Scan (Aline Sulz)**

„Durch die Verankerung unseres Gewahrseins im Körper erkennen wir die Ganzheit dessen an, was wir sind: Ein verkörpertes Wesen, nicht bloß ein vielbeschäftigter Kopf, der über einem unbeteiligten Körper schwebt.“ (Gilbert & Choden, 2014, S. 276).

Bei der Übung des Body-Scans bringen wir unseren Körper ganz in das Zentrum der Aufmerksamkeit all unserer Sinne. Wir wandern mit unserer Aufmerksamkeit langsam in kleinen Schritten von den Zehen bis zum Scheitel unseres Kopfes und wenden uns mit neugierigem Interesse und liebevoller Aufmerksamkeit sämtlichen Körperteilen zu, wobei wir uns jeglichen Empfindungen und deren Veränderungen mit der Zeit gewahr werden. Durch das bewertungsfreie Scannen unseres Körpers üben wir achtsames Beobachten und Wahrnehmen und schenken gleichzeitig unserem Körper wohlwollende Güte. Sie sollten sich für einen Body-Scan mindestens 20 Minuten Zeit nehmen. Es empfiehlt sich eine liegende Haltung auf einer weichen Unterlage (z.B. auf einer Yogamatte, Sofa oder auch Bett) oder wenn Sie in liegender Haltung Probleme haben oder schnell einschlafen, können Sie den Body-Scan auch in aufrecht sitzender Haltung durchführen. Ihre Augen lassen Sie behutsam geschlossen oder leicht geöffnet.

#### **→ Arbeitsblatt 1 Body Scan**

*Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein, lassen Sie Ihre Arme neben sich auf der Unterlage ruhen, die Handflächen zeigen nach oben, die Füße fallen entspannt nach außen, das Kinn ist leicht zum Brustkorb geneigt, sodass Ihr Nacken flach auf der Unterlage liegen kann. Spüren Sie nun zunächst die*

*Unterlage unter Ihnen, wie Ihr Körper von ihr getragen wird, die Schwerkraft, die Ihren Körper in die Unterlage sinken lässt und nehmen Sie dann drei tiefe Atemzüge. Atmen Sie dazu erst tief in den unteren Bauch ein und spüren dabei wie er sich wölbt, dann weiter in den Brustraum bis ihr Körper ganz von Luft erfüllt ist und atmen Sie dann in umgekehrter Reihenfolge wieder aus. Atmen Sie drei Mal auf diese Weise tief ein und wieder aus. Vielleicht können Sie spüren, wie die Luft beim Ausatmen wärmer ist als die Luft beim Einatmen. Spüren Sie, wie der Atem Energie beim Einatmen und Ruhe beim Ausatmen bringt. Gehen Sie dann zu einem normalen Atem über und beobachten Sie eine Weile das Heben und Senken Ihres Brustkorbs und wie der Atem durch Ihren Körper strömt. Wenden wir uns nun den großen Zehen zu. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz in die großen Zehen. Wie fühlen sie sich an, ist da ein leichtes Kribbeln zu spüren, Wärme oder Kälte oder fühlen sie sich schwer an? Wandern Sie weiter in die zweiten Zehen, dann zu den mittleren, den vierten und zuletzt zu den kleinen Zehen. Gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Fußballen, den Fußgewölben und schließlich zu den Fersen. Vielleicht können Sie Ihren Füßen etwas Dankbarkeit schenken dafür, dass sie Sie tagtäglich durch Ihr Leben tragen. Auf ihnen ruht Ihr ganzer Körper, sie bieten Ihnen eine feste Basis. Vielleicht können Sie sich vorstellen, wie Sie in Ihre Füße hineinatmen und aus ihnen wieder herausatmen. Wandern Sie nun weiter zu den Fußgelenken, wie fühlen die sich in diesem Moment an? Sollte Ihre Aufmerksamkeit abschweifen, werden Sie sich dessen bewusst und kehren behutsam mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Körper zurück. Aufkommende Gedanken lassen Sie weiterziehen wie Wolken am Himmel, ohne sie zu bewerten. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weiter in Ihre Schienbeine und Waden wandern, von dort weiter in Ihre Knie und hinauf in die Oberschenkel. Wenden wir uns nun dem Gesäß zu und spüren, wie es auf der Unterlage aufliegt. Schenken wir auch unserem Gesäß wohlwollende Dankbarkeit dafür, dass es uns ein weiches Polster bietet. Sollten Sie in einem Körperteil eine Spannung oder gar Schmerzen feststellen, so wenden Sie sich diesem Körperteil in besonderer Weise liebevoll zu, atmen Sie in diesen Körperteil ein und aus ihm wieder heraus und umsorgen Sie ihn voller freundlicher Zugewandtheit innerlich. Anstatt uns wie sonst über einen Körperteil, der Unwohlsein bringt, zu ärgern, wollen wir ihm nun Liebe und Zuwendung schenken. Nehmen Sie nun Ihre Hüfte und Becken wahr. Wandern wir nun mit unserer Aufmerksamkeit weiter in den unteren Rücken, von dort die Wirbelsäule entlang Wirbel für Wirbel nach oben zu den Schulterblättern und den Schultern. Spüren Sie, wie diese auf der Unterlage aufliegen. Nun wenden wir uns dem Bauch zu, spüren noch einmal wie er sich mit dem Atem gleichmäßig hebt und senkt, und weiter hoch zum Brustkorb. Wie viele innere Organe hier versteckt sind, die ununterbrochen für Sie arbeiten ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Vielleicht mögen Sie Ihre Hand auf Ihr Herz legen und spüren dabei das Pochen. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter über die Schlüsselbeine und die Schultern in die Oberarme. Welche Empfindungen können Sie hier wahrnehmen? Wandern Sie weiter über die Ellenbogen zu den Unterarmen, den Handgelenken in die Handinnenflächen und die einzelnen Finger. Werden Sie sich bewusst, welche Dienste unsere Hände täglich für uns tun, wie viel Kraft und Sensibilität in ihnen steckt. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Nacken, Hals und Ihr Gesicht. Welche Empfindungen tauchen hier auf? Wo gibt es vielleicht Spannungen im Bereich der Stirn, Augenpartie, Wangen, Kinn, Kiefer? Atmen Sie in Bereiche der Spannung hinein und aus ihnen wieder heraus. Nehmen Sie wahr, wie der Atem durch die Nase ein- und wieder ausströmt und sich dabei Ihre Nasenflügel leicht bewegen. Spüren Sie wie Ihr Hinterkopf auf der Unterlage aufliegt und wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bis zum Scheitel des Kopfes. Nehmen Sie nun noch einmal Ihren Körper als ganzen wahr, wie er bei jedem Einatmen von frischer Luft erfüllt wird und bei jedem Ausatmen sich wieder völlig leert. Der Körper verbindet sich mit dem Atem, der automatisch ein- und ausfließt. Registrieren Sie nun, wie sich Ihr Körper im Vergleich zu vorher anfühlt. Hat sich etwas verändert? Und wenn ja was? Nehmen Sie alle Empfindungen und Veränderungen mit einer akzeptierenden offenen Haltung an. Es gibt kein Ziel, das erreicht werden muss, wir nehmen einfach nur wahr, was in und um uns in diesem Moment passiert. Bevor wir langsam zum Ende kommen, lassen Sie noch einmal mit tiefen kräftigen Atemzügen Energie in Ihren Körper strömen, machen Sie kleine Bewegungen mit ihren Füßen und Händen, drehen Sie leicht Ihren Kopf von links nach rechts*

*und öffnen Sie nun Ihre Augen. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und danken sich selbst für die wohltuende Achtsamkeitspraxis.*

### *B) Achtsamkeit im Alltag (Marsha Linehan)*

Und damit kommen wir zur **Achtsamkeit im Alltag**, wie Marsha Linehan sie vorschlägt. Wir greifen für heute wenige heraus und Sie wählen diejenige aus jeder Gruppe, die für Sie am besten passt.  
Achtsamkeit im Alltag Übungen

#### → Arbeitsblatt 2 Die 4 WAS-Fertigkeiten – was ich tue

##### Die 4 WAS-Fertigkeiten – was ich tue

1. WAHRNEHMEN – nimm bewusst wahr, was Dir begegnet

1a. **Gehen Sie langsam** und halten Sie an einer schönen Stelle an, registrieren Sie die Blumen, Bäume und die Natur selbst.

1b. Heben Sie ein Blatt, eine Blume oder einen Stein auf. **Schauen Sie sich den Gegenstand genau an und versuchen Sie, jedes Detail zu sehen.**

1c. Finden Sie etwas Schönes, das Sie anschauen können, und verbringen Sie einige Minuten damit, es zu betrachten

2. BESCHREIBEN – beschreibe, was Du siehst

2a. Finden Sie Gegenstände in der Natur - ein Blatt, einen Wassertropfen, ein Tier. **Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert Sie können.**

2b. Beschreiben sie, was eine Person gerade gemacht hat oder was sie jetzt tut. Seien Sie dabei sehr genau. Vermeiden Sie, Absichten oder mögliche Resultate des Verhaltens zu beschreiben, die Sie nicht direkt beobachten können. Vermeiden Sie eine wertende Sprache.

3. TEILNEHMEN – Du nimmst teil an dem Gegenstand, kommst in Berührung

3a. Lenken Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen Ihr Körper einen Gegenstand berührt** (Boden, Luftmoleküle, Stuhl, Armlehne, Betttuch, Bettdecke, Kleidung etc.).

3b. Versuchen Sie jede Art und Weise zu **erkennen, in der Sie mit dem Gegenstand verbunden sind und von ihm angenommen werden.**

3c. Betrachten Sie die Funktion dieses Gegenstands in Bezug auf Sie. Das heißt, **überlegen Sie sich, was der Gegenstand für Sie tut.**

4. TANZEN UND SINGEN – bring Schwung und Bewegung in den Tag

4a. **Gehen Sie beschwingt zur Musik z.B. ....**

4b. Tanzen Sie zu Musik.

4c. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.

4d. Singen Sie unter der Dusche.

#### → Arbeitsblatt 3 Die drei WIE-Fertigkeiten – wie ich etwas tue

##### Die drei WIE-Fertigkeiten – wie ich etwas tue

5. NICHT WERTEND – nenn etwas nicht gut oder schlecht, lass es einfach so sein wie es ist

5a. Üben Sie, bewertende Gedanken und Aussagen zu beobachten und zu benennen, sagen Sie sich: "**Was ich dachte, war ein bewertender Gedanke.**"

5b. **Ersetzen Sie** bewertende Gedanken und Aussagen **durch nichtbewertende Gedanken und Aussagen.**

5c. Üben Sie **LEICHTES LÄCHELN** und erfahren Sie wie Sie und andere sich allein dadurch besser fühlen

6. KONZENTRIERT – konzentriere Dich völlig auf das, was Du gerade tust

- 6a. Gewährsein beim Tee- oder Kaffeekochen.
- 6b. Achtsamkeit beim Zähneputzen.
- 6c. Achtsamkeit bei der Handwäsche von Kleidungsstücken.
- 6d. Achtsamkeit beim Hausputz.
- 6e. Achtsamkeit unter der Dusche beim Einseifen in Zeitlupe.

7. WIRKSAM – wenn Du etwas tust, tue es wirksam

- 7a. Nehmen Sie wahr, wenn Sie beginnen ärgerlich zu werden über etwas, das Sie nicht ändern können. **Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"**
- 7b. Nehmen Sie wahr, wenn Sie anfangen "Recht" haben zu wollen anstatt wirkungsvoll zu sein. Hören Sie auf, "Recht zu haben" und versuchen Sie stattdessen wirkungsvoll zu sein: Es könnte ja sein, dass der andere Recht hat, zumindest teilweise.
- 7c. Bemerken Sie, wenn Eigensinn in Ihnen aufsteigt. Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?" Oder kann ich nachgeben bzw. kompromissbereit sein.
- 7d. Wenn Sie sich misshandelt fühlen oder merken, dass Sie drauf und dran sind, etwas Ineffektives zu tun, **dann üben Sie 'Offene Hände'**.

Und damit kommenn wir wieder zu der Frage:

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- a) Täglich eine Achtsamkeitsübung (Body Scan oder Sitzmeditation oder Atemübung)
- b) Im Alltag achtsam sein, vier WAS-Fertigkeiten und je drei WIE-Fertigkeiten anwenden

## Gruppensitzung (Abend 8 – Emotion Tracking)

→ Abend 8 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 8 Emotion Tracking Modul 4 Emotion Tracking

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren .....“

### 2. Teil der Gruppensitzung:

Emotion Tracking ist schon längst präsent in unserer Gruppe. Wir haben an jedem der sieben vorausgegangenen Abende miteinander Emotion Tracking gemacht, waren in einem Einzelgespräch

den Gefühlen auf der Spur. Zuvor hatten wir nur kurz das Nötigste erklärt, warum und wozu Emotion Tracking, wie es vor sich geht und worauf zu achten ist.

Heute reichen wir noch wichtige Informationen nach. Wir geben das Prinzip an die Patienten weiter, so dass sie ein noch tieferes Verständnis haben. Sie haben ohnehin ihre Theory of Mind ToM schon gründlich geschult, haben sehr viel Empathie und Mitgefühl praktiziert und erlebt. Sie sind also schon weit fortgeschritten.

### *A) Gefühle im Gesicht erkennen – sich gesehen fühlen*

Für jedes Modul gibt es eine kurze Formulierung von Sinn und Zweck des Moduls, eingeteilt in Problem, Ziel und Weg vom Problem zum Ziel (Therapie). Für Emotion Tracking gilt:

1. Problem: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung: **NIEMAND SIEHT was ich fühle - meinen Schmerz**
  - Ziel: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung:
  - **ICH SEHE was du fühlst**
  - Therapie: Emotion Tracking – tiefe emotionale Erfahrung:
  - **Gefühle bewusst machen + Auslöser verstehen**

Ich sehe, was Du fühlst, ist ja die uns bestens bekannte Zeugenaussage.

So wie wir vorgegangen sind, konnte leicht der Eindruck entstehen, dass Emotion Tracking ein aufwändiger Prozess von einer ganzen Stunde ist. Dabei haben wir in kleinen Details immer wieder schon in den diagnostischen Sitzungen und in der psychoedukativen ersten Hälfte eines Gruppenabends Emotion Tracking angewandt:

So zwischendurch haben wir ...

- Ein gerade neu auftretendes Gefühl benannt, auch ohne Zeugenaussage.
- Und wir haben ausgesprochen, was der Patient gerade eben erzählt hatte (Auslöser)
- Wir haben unser Mitgefühl dadurch zum Ausdruck gebracht, dass wir gesagt haben, was der Patient wirklich in der gerade angesprochenen Situation gebraucht hätte.

Soll nun der Patient auch selbst Emotion Tracking lernen?

Nicht genau diese exakte Gesprächsführung, aber doch ein verständnisvoller empathischer Gesprächspartner werden.

Inwiefern die Fähigkeit, Gefühle im Gesicht des Gegenübers zu erkennen, eine wertvolle Ressource ist, können wir uns leicht vorstellen.

Patienten, die das gern üben wollen, können es auf unserer allen bekannten Webseite VDS-Skalen.Eupehs.org üben:

<https://vds-skalen.eupehs.org/freude-gefuehle-erkennen/>

Nicht nur die Freude-Gefühle, sondern auch Angst-, Trauer- und Wut-Gefühle.

Wer es lieber im Print-Format haben will, kann das Büchlein EMOTIONEN ERKENNEN von S. und J. Sulz (Psychozial-Verlag) zur Hand nehmen.

Heute Abend nehmen wir uns Zeit, um über die vielfältigen Aspekte des Emotion Trackings zu sprechen. Ich habe Ihnen dazu das

#### → **Arbeitsblatt 1\_Skript\_Emotion-Tracking.pdf**

ausgedruckt, das wir gemeinsam durchgehen können (2 Folien je Seite, insgesamt 13 Seiten).

#### **Wie können wir gemeinsam Ihren Gefühlen auf der Fährte bleiben?**

Ich habe Ihnen beschrieben, wie ich im Gespräch mit Ihnen immer wieder vorgehen möchte.

Wenn Sie das verstanden haben und einverstanden sind, können wir so vorgehen.

Dabei ist wichtig, dass wir gut zusammenwirken:

- Sie lassen entstehende Gefühle zu.
- Sie lassen diese Gefühle ins Gesicht.
- Sie halten im Berichten inne, wenn ein Gefühl deutlich spürbar wird.
- Sie sprechen es aus, wenn ich es nicht ansprach.
- Sie korrigieren mich, wenn ich das falsche Gefühl nenne.
- Sie sprechen von Ihrem Gefühl ausgehend weiter.

### B) *Spiegeln was wirklich gebraucht worden wäre (Antidot)*

Die zweite wohl wichtigste und weitreichendste Intervention ist das Spiegeln des Antidot. Angesichts schmerzlicher Erinnerung, was mir so sehr gefehlt hat, spiegelt die mitfühlende GruppenleiterIn dies, z.B. „Sie hätten jemand gebraucht, der ganz für Sie da ist und ganz auf Ihrer Seite ist!“

### → Arbeitsblatt 2\_Antidot - Was wirklich gebraucht worden wäre

#### Hinweis für die TherapeutIn

Antidot\* - Was wirklich gebraucht worden wäre

**Nie wurde ich gelobt!**

• Patient Erinnerung

*Sie hätten jemand gebraucht, der Ihnen sagt, wie gut Sie sind*

• TherapeutIn Antidot-Hypothese

*Oh ja, genau das hat mir so sehr gefehlt*

• Patient Click of Closure, wenn zentrale Befriedigung exakt benannt wurde

**Antidot spiegeln: Sie hätten gebraucht, ...!**

### Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?

- Lesen Sie das Skript noch ein- oder zweimal durch und sprechen Sie im vertrauten und interessierten Teil darüber
- Ich empfehle Ihnen auf unserer Webseite die Gefühle-im-Gesicht-erkennen-Übungen zu machen: <https://vds-skalen.eupehs.org/freude-gefuehle-erkennen/>  
Nicht nur die Freude-Gefühle, sondern auch Angst-, Trauer- und Wut-Gefühle.

## Gruppensitzung (Abend 9 – Emotion Tracking Wut-Exposition)

### Abend 9 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 9 Emotion Tracking Wut-Exposition Modul 4 Emotion Tracking

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

#### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des

Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugn. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren .....“

Vielleicht geht dieses in die Richtung Wut?

## 2. Teil der Gruppensitzung:

Auch mit dem Thema Wut haben wir uns schon oft beschäftigt. Sie haben gemerkt, dass Sie da nicht so schnell vorankommen, obwohl Ihre Überlebensregel Ihnen Wut nicht mehr verbietet, sondern Ihre neue Lebensregel Wut und Zorn erlauben und begrüßen.

Also ist es wichtig, auf dieses Thema mehr einzugehen.

Wir haben schon bei der Stressbewältigung erfahren können, dass das Expositions- oder Konfrontations-Prinzip zu einem besseren Umgang mit Gefühlen führt. Stress-Exposition führte dazu, dass wir Stress nicht mehr so ausgeliefert waren. Angst-Exposition half uns, sie als Fehlalarm zu entlarven und sie einfach auszuhalten, bis sie wie ein Fehlalarm beim Pkw von selbst wieder aufhört. Bei der Wut-Exposition wollen wir aber nicht, dass die Wut schnell aufhört oder gar verschwindet. Vielmehr wissen wir ja, dass wir bisher Angst vor unserer Wut haben und vor den Folgen unseres Wutausdrucks. Also wollen wir uns endlich mal trauen, unsere Wut ganz ins Bewusstsein zu lassen und sie kraftvoll und wirksam zum Ausdruck zu bringen. Das machen wir im Rollenspiel. Wie wir uns in der realen Begegnung mit dem Menschen, der uns wütend macht, verhalten, ist dann eher eine Sache der sozialen Kompetenz und Selbstbehauptung.

### *A) Die Wut auf unempathische Eltern*

Wir müssen aber ganz von vorn beginnen. Bei der Wut, die unempathische Eltern in uns erzeugen. Und bei der Wut, die wir aus Angst vor dem Liebesverlust der Eltern wegdrücken müssen, so dass wir nur noch traurig sind.

Also fragen wir:

#### → **Arbeitsblatt 1\_Was und wie viel machte Vater, Mutter**

- *Das schlimmste, das mir Vater angetan hat, ist ...*
- *Das schlimmste, das mir Mutter angetan hat, ist ...*
- *Das schlimmste, das ein Geschwister angetan hat (wer?), ist ...*

→ *versus Wutvermeidung den Eltern gegenüber: Ich habe keine Wut, kann keine Wut empfinden, weil .....*

Mit diesen Erinnerungen können wir unter Anleitung unserer Wut wieder ihre Daseinsberechtigung zurückgeben:

#### → **Arbeitsblatt 2\_WUT-Exposition - Instruktion**

##### WUT-EXPOSITION

- *Lassen Sie ein inneres Bild entstehen, in dem Sie sich mit der Sie verletzenden Person befinden.*
- *Sie hat gerade das gesagt oder getan, was so empörend, gemein und verletzend ist*
- *Sie spüren wie Wut und Zorn aus dem Bauch in den Brustkorb hochsteigt, in die Schultern und Arme.*
- *Sie merken, wie Ihr Körper die Wut ausdrücken will*
- *Sie lassen die Bewegung zu, die gerade entsteht*
- *(Stoßen, Schütteln, Schlagen, Treten?)*
- *Wiederholen Sie die Bewegung, bis die Wut verraucht ist.*

- *Welches Gefühl ist jetzt da (Gerechtigkeit, Traurigkeit ...)?*
- *Diese Gefühle dürfen jetzt da sein.*

## B) Die Wut wirksam ausdrücken und Selbstwirksamkeit erfahren

### → Arbeitsblatt 3\_Die Wut ausdrücken - Beispiel

#### Die Wut ausdrücken - Beispiel

- |   |   |
|---|---|
| <i>Ich sehe meinen Vater, er quält mich sadistisch</i>                                | • Patient Erinnerungsbild                 |
| <i>Aus Wut will ich ihn packen und schütteln</i>                                      | • Patient spürt was seine Wut machen will |
| <i>Wenn er mich kalt und gemein ansieht</i>   | • Patient erlebt den Vater im Bild        |
| <i>Ich packe ihn jetzt und werfe ihn zu Boden, immer wieder, bis er liegen bleibt</i> | • Patient imaginiert wütende Handlung     |
| <i>Jetzt fühle ich mich frei und stark</i>  | • Patient erlebt Selbstwirksamkeit        |

### Durch Wut Selbstwirksamkeit erfahren

Nach der Wut-Exposition stellen sich diese Fragen:

*Können Sie Wut spüren, wenn Sie erinnern, was Ihre Eltern nicht für Sie getan haben bzw. wie sie die kindliche Seele unempathisch verletzt?*

*Können Sie sich die Erlaubnis zu dieser Wut geben oder holen?*

*Können Sie spüren, wie diese Wut (ohne dass Sie es jemals wirklich tun) am liebsten gegen Ihre Eltern vorgehen würde?*

*Gelingt es Ihnen, in der Phantasie genau das zu tun, wonach dieser Wut ist (während Sie wissen, dass diese Phantasie niemand verletzt)?*

*Empfinden Sie danach ein Gefühl der Gerechtigkeit und Kraft?*

Und zum Schluss die Frage:

#### Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?

- a) Nehmen Sie sich täglich 5 Minuten Zeit für eine Imagination, in der Sie den problematischen Elternteil vor sich sehen, ihm sagen, wie schlimm das damals für Sie war. Wie Sie jetzt Sagen Sie ungefiltert alles, was ihre Wut sagen will. Denn es ist ja nur Phantasie und niemand wird dadurch verletzt. Es ist eher umgekehrt, dass die Beziehung zu diesem Menschen anschließend eher besser wird.  
Zuvor ist es wichtig den positiven, geliebten Aspekt der Elternperson zu unterscheiden vom negativen Aspekt, der verhindert hat, dass Sie mit dem positiven Aspekt eine schöne, befriedigende Beziehung haben konnten.
- b) Beobachten Sie sich selbst im Alltag. Wann tritt Unzufriedenheit, Missmut, Ärger auf? Wodurch wird der Ärger genau ausgelöst? Können Sie einfach sagen, dass sie gerade ärgerlich werden? Um dann nicht zu streiten, sondern ein klärendes Gespräch zu führen, in dem Sie nur berichten, was Sie ärgerlich gemacht hat. Und es dann auf sich beruhen lassen.

## Gruppensitzung (Abend 10 – Emotion Tracking Ideale Eltern)

Abend 10 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

© Eupehs.org (S. S.) Ablauf der 20 Gruppenabende

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 10 Emotion Tracking Ideale Eltern Modul 4 Emotion Tracking

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren .....“

Ideale Eltern sollten heute das Ziel der Einzelarbeit sein.

2. Teil der Gruppensitzung:

*A) Eltern die ich gebraucht hätte – „ideale Eltern“*

Auch dieser Abend ist eine Vertiefung eines Themas, dem Sie schon oft in den Einzelgesprächen begegnet sind. Diesmal bleiben wir nicht im mitfühlenden Beobachten oder der eigenen Übernahme der Rolle eines idealen Elternteils oder dem szenischen Erleben der Eltern, die ich gebraucht hätte.

Die Powerpoint-Datei ist wieder so vollgepackt, dass wir eine Auswahl treffen müssen.

Prinzip: Ein inneres Bild der Eltern entstehen lassen, die meinen kindlichen Bedürfnissen gerecht geworden wären.  
Imaginieren, sie wären jetzt hier im Raum.  
Und hören, wie sie genau das sagen und tun, was ich so sehr vermisst und wonach ich mich so sehr gesehnt habe.

Mit einem Beispiel anfangen:

→ **Arbeitsblatt Beispiel Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte**

**05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter**

**05c Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte - Mutter**

	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
	<b>Positiven Eigenschaften:</b>
	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
	1 mich liebt wie ich bin
	2 zärtlich und sanft ist
	3 Kunst liebt und wertschätzt
<b>Negative Eigenschaften:</b>	<b>ohne Negative Eigenschaften:</b>
Sie war, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1 zu streng	1 zu streng
2 zu bedrohlich	2 zu bedrohlich
3 zu bestimmend	3 zu bestimmend
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie, sagt, macht immer
1 mich selbst bestimmen lassen	1 mich selbst bestimmen lassen
2 meine künstlerischen Neigungen loben	2 meine künstlerischen Neigungen loben
3 meinen Zorn wohlwollend begegnen	3 meinen Zorn wohlwollend begegnen

Dann das Vorgehen erläutern:

*Sie können so vorgehen wie im Beispiel*

<u>Negativer Aspekt Mutter</u>	→ <u>ideale Mutter</u>
a) hat immer	→ hätte nie
b) hat nie	→ hätte immer
<u>Negativer Aspekt Vater</u>	→ <u>idealer Vater</u>
a) hat immer	→ hätte nie
b) hat nie	→ hätte immer

Und dann die beiden Tabellen zur Idealen Mutter oder idealen Vater ausfüllen lassen.

**→Arbeitsblatt Eltern wie sie waren und wie ich sie gebraucht hätte**

Zu zweit gegenseitig berichten, was reingeschrieben wurde und zum Schluss einen Patienten laut vorlesen lassen.

Mehr wird in einer Stunde nicht zu schaffen sein.

Und zum Schluss die Frage:

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- a) Nehmen Sie sich täglich 5 Minuten Zeit für eine Imagination, in der Sie sich den idealen Elternteil phantasieren, dessen Eigenschaften Sie mit der Tabelle erarbeitet haben. Stellen Sie ihn sich bildlich vor, wie er sich verhält, was er wie sagt und lassen sie das wohlthuend auf sich wirken.
- b) Berichten Sie beim nächsten Mal wie Ihnen das gelungen ist und was Sie dabei in der Phantasie erlebt haben.

## Gruppensitzung (Abend 11 – Emotion Tracking Holes in Roles)

### Abend 11 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 11 Holes in Roles Modul 4 Emotion Tracking

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

#### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

Vielleicht kann es heute um das Hole-in-Roles-Thema gehen?

#### 2. Teil der Gruppensitzung:

##### *A) Holes in Roles – was meine Eltern gebraucht hätten*

Wenn wir gut in der Zeit sind, können wir diesem Thema einen Abend widmen. Wenn wir uns aber schwer tun, den vorgegebenen Zeittakt einzuhalten, lassen wir es weg. Obwohl es ein sehr spannendes Thema ist. Vielleicht haben wir es auch schon bei einer der früheren Einzelarbeiten praktisch durchgeführt.

Albert Pesso hat Holes in Roles erst nach 40 Jahren Arbeit mit dem von ihm entwickelten Psychotherapieverfahren Pesso-Boyden-System-Psychomotor PBSP vorgestellt. Es ist also eine neuere Art des therapeutischen Arbeitens.

Bis dahin ging es nur um die eigenen idealen Eltern. Wenn wir den positiven Aspekt der realen Eltern und deren eventuell sehr leidvolles Leben betrachten, dann kann es sein, dass wir **tiefes Mitgefühl** empfinden, eine ständige Sorge um sie entfalten und alles tun wollen, damit es ihnen besser geht. Wir sind dann wie fürsorgliche Eltern für unsere Eltern. Es ist das, was wir Parentifizierung nennen. Dieses Mitgefühl kann dazu führen, dass ich mir nicht erlaube, für mich selbst gut zu sorgen – solange ich vergangenes Leid und Schmerz das dieses Elternteils im Bewusstsein habe. Eine IDEALE-ELTERN-ARBEIT für mich selbst kann ich mich nicht einlassen. Damit mir das trotzdem gelingen kann, ist es zuvor notwendig, dass ich diesen Elternteil gut versorgt weiß. In der Vergangenheit und in der Phantasie oder im Rollenspiel.

Wenn das der Fall ist, sollte auf eine Holes-in-Roles-Arbeit nicht verzichtet werden, weil sonst die ideale-Eltern-Übung nicht wirken kann.

Der Gruppenkontext ist bestens für diese Arbeit geeignet. Wir brauchen als Rollenspieler: der positive Aspekt des Elternteils als Kind (wir nehmen beispielhaft die Mutter) und ihre beiden idealen Eltern.

Dann wird analog zu der uns bekannten normalen ideale-Eltern-Übung vorgegangen. Nur dass stellvertretend für die Mutter als Kind, das Gruppenmitglied vorschlägt, was wie geschehen soll. Was der ideale Vater der Mutter und was die ideale Mutter der Mutter gesagt oder getan haben sollte, damit die Phantasie entstehen kann, dass es der Mutter als Kind richtig gut gegangen wäre und sie sich bei diesen Eltern sehr gut aufgehoben gefühlt hätte.

→ **Arbeitsblatt Holes in Roles – Antworten**

- *Wie wäre der Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?*
- *Wie wäre die Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?*
- *Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?*
- *Welche Sätze des idealen Vaters hätten ihr/ihm gut getan?*

So dass die Vorstellung entstehen kann, dass sie ihr so viel in ihr Erwachsenenleben mitgegeben hätten, dass sie ein selbstbewusster Mensch geworden wäre, der gut für sich gesorgt hätte, sich den richtigen Partner ausgesucht hätte, erfolgreich im Leben gewesen wäre und sich dann mit so viel Ressourcen ausgestattet der Elternschaft hätte so widmen können, dass es ihr selbst und ihrer Familie gut geht. Ohne verzichten oder sich verausgaben zu müssen.

Nach gelungener Holes-in-Roles-Arbeit legen wir den idealen Eltern der Mutter noch diese Worte in den Mund:

„Wir hätten Deiner Mutter / Deinem Vater alles gegeben, was er /sie gebraucht hätte, wir hätten sie / ihn unterstützt, damit sie /er ein glückliches Leben haben kann. Es wäre nie Deine Aufgabe gewesen, sich um sie / ihn zu kümmern und Sorge zu haben.“

Große Rührung, Entlastung und Befreiung resultieren dann oft als Gefühl.

Und zum Schluss die Frage:

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- a) Nehmen Sie sich täglich 5 Minuten Zeit für eine Imagination, in der Sie ideale Eltern für den positiven Teil eines Ihrer Eltern phantasieren. Stellen Sie diese sich bildlich vor und Ihre Mutter/Ihr Vater als Kind bei ihnen, wie sie sich verhalten, was sie wie sagen und stellen Sie sich vor, wie wohltuend das auf Ihre Mutter/Ihren Vater gewirkt hätte.
- b) Berichten Sie beim nächsten Mal wie Ihnen das gelungen ist und was Sie dabei in der Phantasie erlebt haben.

## Gruppensitzung (Abend 12 – Mentalisierung)

→ Abend 12 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 12 Mentalisierung Modul 5 Mentalisierung

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

### 2. Teil der Gruppensitzung:

### A) *Mentalisieren – Erkennen warum und wozu wir handeln*

Wir beginnen wieder mit dem Dreiersatz:

1. Problem: Mentalisierung – Metakognition: **Ich erkenne nicht, warum man sich so verhält und nicht, wozu mein Handeln führt**
2. Ziel: Mentalisierung – Metakognition: **WARUM – WOZU?**
3. Therapie: Mentalisierung – Metakognition: **Theory of Mind TOM elaborieren – warum und wozu Menschen handeln**

Nach dem Hinführen zu den Gefühlen, arbeiten wir nun gezielt daran, aus den Gefühlen wieder zurückzufinden: dem fühlenden Menschen den denkenden Menschen hinzuzufügen. Entwicklungspsychologisch ist unser affektives System bereits ab Geburt voll funktionsfähig und lässt uns alles was in den ersten vier Jahren notwendig ist, ganz gut beherrschen – sofern wir uns in ausreichend sicherer Bindungsbeziehung befinden. Unsere Emotionen zeigen unseren Bezugspersonen, was wir brauchen und aktivieren uns zugleich, das zu tun, was Bedürfnisbefriedigung durch sie bringt. Wir sind auf der Affektstufe noch sehr abhängig, können noch nicht mentalisieren. Auf der Denkenstufe ist die Autonomieentwicklung in vollem Gang. Es gelingt uns immer mehr, auf andere so einzuwirken, dass sie das tun, was wir brauchen. Wir erleben diesen Erfolg als Selbstwirksamkeit. Unsere immer mehr elaborierte Theory of Mind ToM lässt uns Zusammenhänge erkennen, so dass wir unser Verstehen von Ursache und Wirkung immer gezielter einsetzen können. Es wird seltener, dass wir aus dem Affekt heraus ungestüm handeln, ohne die Folgen zu bedenken. Wir sind als gesunder Egoist unterwegs, sind noch egozentrisch.

### B) *Mentalisierungsförderndes Gespräch*

**(mit einem freiwillig sich meldenden Gruppenmitglied)**

Ich möchte Sie einladen, ein Mentalisierungsförderndes Gespräch auszuprobieren. So können Sie ein Gefühl dafür bekommen, was da zwischen uns abläuft und wie Ihnen das helfen kann, Ursachen und Folgen deutlicher zu erkennen.

Wir beginnen damit, dass Sie über eine belastende Situation mit einem wichtigen Menschen berichten.

#### → **Arbeitsblatt Fragen Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung**

- Was hat er/sie getan, gesagt, nicht getan, nicht gesagt?
- Welches Gefühl wurde dadurch bei Ihnen ausgelöst?
- Warum hat er/sie sich so verhalten? Was war sein Beweggrund?
- Kann es auch eine andere Intention gewesen sein?
- Wie haben Sie sich darauf verhalten?
- Warum haben Sie das getan/gesagt?
- Wie reagierte er/sie darauf? Wozu führte also Ihr Verhalten?
- Warum hat er so geantwortet/reagiert?
- Was ging da wohl in ihm/ihr vor?
- Was braucht er/sie?
- Was fürchtet er/sie?
- Was ärgert ihn/sie?
- Wenn Sie das berücksichtigen, was könnten Sie tun, damit er/sie sich anders verhalten kann?
- Rührt sich in Ihnen ein Sträuben dagegen, sich so zu verhalten? Was für ein Gefühl ist das?
- Was brauchen Sie, um sich so verhalten zu können?

Wir wollten ja einerseits bei Ihrem Gefühl bleiben, so dass Sie es noch spüren können, und andererseits durch das ständige Fragen Sie dazu bringen, die Hintergründe zu entdecken (Ursachen und Folgen des Handelns).

*Was konnten Sie sich dadurch deutlicher bewusst machen als bisher?  
Konnten Sie Beweggründe Ihrer Bezugsperson besser nachvollziehen?  
Konnten Sie die Folgen Ihres Verhaltens besser verstehen?  
Können Sie sich vorstellen, sich das nächste Mal anders zu verhalten?  
Erwarten Sie durch Ihr neues Verhalten ein befriedigenderes Ergebnis der Begegnung?*

(Falls nicht schon geschehen???): Wir werden diese mentalisierungsfördernde Fragetechnik künftig gleich nach jeder Einzelarbeit anwenden.

Und zum Schluss die Frage:

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- a) Führen Sie mit einer Bezugsperson (Freund etc.) ein Gespräch über sein/ihr belastendes Thema und stellen Sie laufend obige Fragen, bleiben Sie dabei mitfühlend, so dass er/sie sich verstanden und unterstützt fühlen kann.
- b) Führen Sie ein Selbstgespräch, in dem Sie sich ein belastendes Thema vornehmen und sich obige Fragen stellen. Halten Sie fest, wo Sie durch das Fragen angekommen sind.

## Gruppensitzung (Abend 13 – Mentalisierung DRIBS)

→ Abend 13 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 13 DRIBS Modul 5 Mentalisierung

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren .....“

Wir achten ab jetzt darauf, ob die Problemschilderung ein DRIBS ist.

### 2. Teil der Gruppensitzung:

#### *A) Projektive Identifizierung DRIBS*

Wenn wir auf der Affektstufe stecken bleiben, ist unser Denken noch assoziativ, es springt von einem zum nächsten. Wir können noch nicht Ursachen und Folgen unseres Handelns bedenken. Wir schätzen Situationen und Menschen noch nicht realistisch genug ein. Wir neigen zu raschen Urteilen, die oft Vorurteile sind und sich bald genug als falsch erweisen. Wir schließen von uns auf andere und

von früheren Bezugspersonen auf heutige. Wir übertragen unser Menschenbild z.B. von unserem strengen ungerechten Vater auf einen heutigen Vorgesetzten. Es gibt zwar Ähnlichkeiten, aber die Unterschiede überwiegen. Deshalb führt unsere Übertragung zu falschen Erwartungen an das Verhalten des anderen. Im Äquivalenzmodus befindlich, sind wir überzeugt, dass er uns schlecht behandeln wird. Und dadurch haben wir eine Ausstrahlung, die für den anderen als unbewusste Einladung wirkt (Gegenübertragung), uns tatsächlich schlecht zu behandeln (selffulfilling prophecy oder DRIBS).

Wichtig ist für uns, zunächst einmal überhaupt einen Blick für diese systematischen Denkfehler zu bekommen.

Dabei ist entscheidend, ob mir wiederholt auf die gleiche Weise dasselbe Missgeschick passiert. Obwohl es sich um verschiedene Gegenüber handelt.

Betrachten wir das Beispiel von Frau P.:

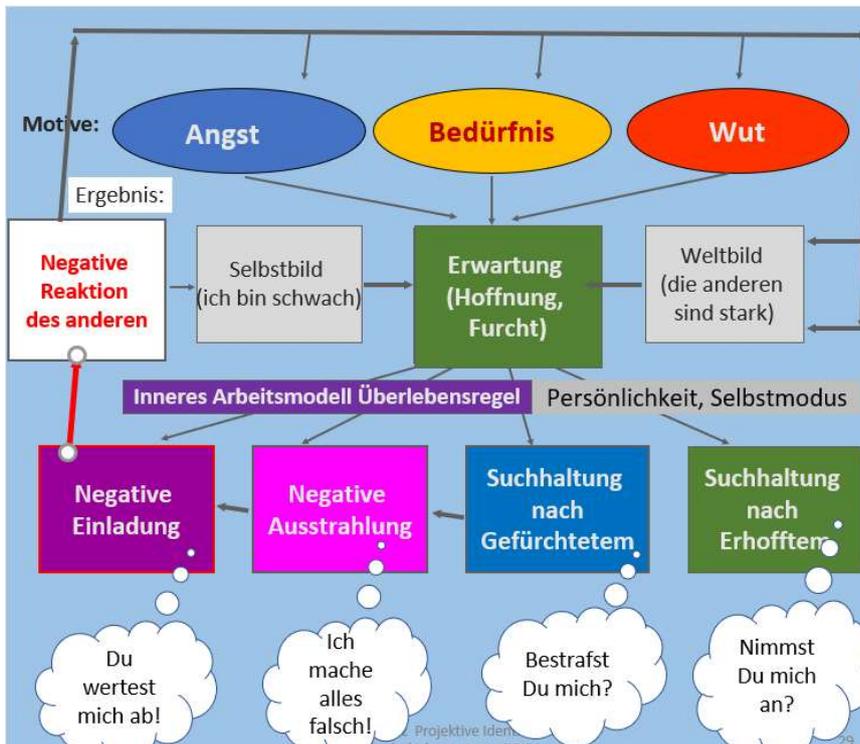
- *Sie besucht ihre Freundin, die zwei kleine Kinder hat.*
- *Während des eineinhalbstündigen Gesprächs räumt diese die Küche auf, nimmt einen Wäschekorb und faltet die Wäsche, legt die Kleidung der Kinder für den nächsten Tag zurecht und bügelt dann die Hemden und Blusen.*
- *Zum Abschied sagt sie, dass sie sich so gern mit ihr treffe, weil sie so unkompliziert sei und man währenddessen alles Wichtige machen könne.*
- *Dagegen fühlte sich die Patientin überhaupt nicht wahrgenommen und wertgeschätzt und war sehr unglücklich, dass ihr das wie in vielen Beziehungen zuvor wieder passiert ist.*

Was fällt uns bei ihr auf?

- *Ob nun ihr Ehemann den Hochzeitstag vergisst*
- *Er nicht sieht, dass sie eine neue sehr schöne Bluse anhat*
- *Oder ihre Freundin ihren Geburtstag vergisst,*
- *In der Jazz-Band alle außer ihr Soli spielen*
- *Sie nie durch ihre wirklich guten Leistungen auffiel*
- ***Sie beherrscht die Kunst, sich unsichtbar zu machen***
- *Sie tut alles dafür, dass ihr zentrales Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Beachtung unbefriedigt bleibt **WARUM? WOZU?***
- *Die Antwort finden wir in ihrer Biographie ...*

Wir können den Ablauf so erklären:

→ **Arbeitsblatt DRIBS**



Eine Imagination kann vielleicht helfen, eigene Beispiele zu finden:

Finden Sie ein eigenes Beispiel (Augen geschlossen): In welcher Situation haben Sie sich WIEDERHOLT

- *schlecht oder ungerecht behandelt –*
- *benachteiligt –*
- *nicht berücksichtigt –*
- *nicht wertgeschätzt –*
- *nicht verstanden –*
- *nicht willkommen –*
- *unfrei und fremdbestimmt –*
- *allein gelassen –*
- *im Stich gelassen*
- .....
- *geföhlt? !*
- *Und fragen sich „Warum passiert mir das immer wieder?“*

Es wäre hilfreich, wenn Sie alle ein Beispiel finden würden.

Wollen Sie Ihres mal erzählen?

...

Haben Sie verstanden, wie ihr DRIBS Sie auf der Suche nach Glück immer wieder unglücklich machte?

Was hat ihre Überlebensregel verboten?

Welche falsche Hoffnung hatten Sie?

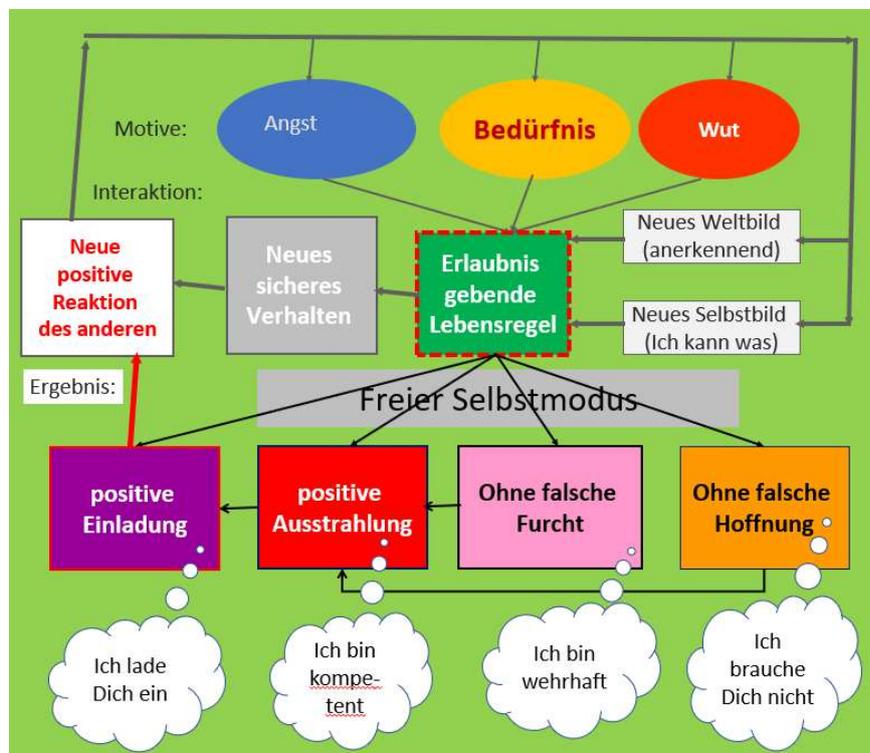
Und welche falsche Furcht?

Welche negative Ausstrahlung entstand?

Welche negative Einladung, sie so zu behandeln?

### B) Den Teufelskreis beenden durch Mentalisieren

Jetzt können wir überlegen, wie dieser Teufelskreis zu durchbrechen ist:



Was brauche ich, um das zu können?

Die Unterstützung und Bestätigung unserer Gruppe! Aber auch von wichtigen Bezugspersonen – eventuell nur in der Phantasie existierenden. So jemand können wir uns jetzt einfach vorstellen. Was für ein Mensch ist es? Welche Eigenschaften hat er? Wie gibt er mir Mut und Kraft?

...

Ist Ihnen das ein bisschen gelungen?

...

Konnten Sie falsches Hoffen und Fürchten loslassen?

Hat sich eine positive Ausstrahlung eingestellt?

Mit dem entsprechenden positiven Körperausdruck?

Und zum Schluss wie immer die Frage:

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- Erkennen Sie Situationen, in denen Ihr DRIBS auftritt. Nehmen Sie Ihr Gefühl wahr und ertappen Sie sich bei ihrer selbsterfüllenden Prophezeiung. Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die eine positive Ausstrahlung ergibt.
- Falls Sie es brauchen, holen Sie in der Phantasie Ihren inneren Begleiter her und stellen sich vor, wie er alles zum Guten wendet.
- Protokollieren Sie kurz Ihre Erfahrung und berichten beim nächsten Mal darüber.

### Gruppensitzung (Abend 14 – Theory of Mind)

→ Abend 14 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 14 Theory of Mind ToM Modul 5 Mentalisierung

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

Wir achten ab jetzt darauf, ob die Problemschilderung ein DRIBS ist.

### 2. Teil der Gruppensitzung:

#### *A) Was ist Theory of Mind ToM?*

Auch wenn keine Deckungsgleichheit besteht, können wir grob Theory of Mind ToM mit Metakognition und Mentalisieren bzw. Theorie des Mentalen grob gleichsetzen.

- Das sind Gedanken über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse und Absichten, die Menschen haben, bevor sie handeln.
- Handeln wird auf Intentionen zurückgeführt.
- Er handelt so, **weil ... (kausal)**

- → Dadurch ist Verhalten anderer vorhersehbar. ToM ist notwendig, um auch die **Bedürfnisse des anderen erkennen und berücksichtigen zu können.**

→ So dass **ich erreiche, was ich will und brauche.**

- (soziale Intelligenz)

#### *B) Metakognitives Verhaltensmodell*

Praktisches Vorgehen: Analyse des bisherigen Verhaltens:

Ich stelle Ihnen 8 Fragen

(Ausgehend von einer frustrierenden Situation – wählen Sie eine aus!)

→ **Arbeitsblatt Metakognitives Verhaltensmodell Mentalisierung**

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!
2. Berichten Sie, was die andere Person sagte/machte!
3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?
4. Berichten Sie, was Sie in der Situation getan/gesagt haben!
5. Beschreiben Sie, wie die Situation ausging, wozu führte Ihr Verhalten?
6. Beschreiben Sie, welches Ergebnis Sie stattdessen gebraucht hätten?
7. **Warum haben Sie das nicht bekommen?**
8. **Durch welches Verhalten hätten Sie bekommen, was Sie brauchen?**

Nachbesprechung, nachdem dieses Verhalten ausprobiert wurde

– **metakognitive Reflexion ToM**

Es handelte sich um folgende Situation: .....

Ich hatte mich für folgendes neue Verhalten entschieden: .....

Ich erreichte dadurch mein Ziel: .....

1. Wie trug meine richtige Einschätzung dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?
2. Wie trug mein neues Verhalten dazu bei, dass ich mein Ziel erreichte?
3. Was lerne ich aus dieser Erfahrung?
4. Wie kann das in andere Situationen übertragen?

Und zum Schluss wie immer die Frage:

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- a) Analysieren Sie auf die obige Weise frustrierende Erlebnisse.
  - b) Entscheiden Sie sich für ein neues erfolgversprechendes Verhalten
  - c) Probieren Sie es aus!
  - d) Was ist das Resultat Ihrer metakognitiven Reflexion?
- Bitte kurz protokollieren und nächstes Mal berichten. Danke!

## Gruppensitzung (Abend 15 – Entwicklung von der Affekt- auf die Denkenstufe)

→ Abend 15 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe 6. ABEND 15 Entwicklung von der Affekt- auf die Denkenstufe Modul 6

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

Vielleicht finden wir Hinweise auf die aktuelle Entwicklungsstufe?

### 2. Teil der Gruppensitzung:

#### *A) Stufenweise Entwicklung von Körper, Fühlen, Denken und Handeln in Beziehungen*

Auf unserem Weg der Mentalisierungsförderung haben wir jetzt noch zwei Etappen vor uns. Das sind die beiden großen Entwicklungsschritte. Das Denkmodell der Stufenentwicklung haben wir schon mehrfach in unsere Überlegungen einbezogen. Jetzt werden wir aber die beiden Entwicklungsschritte detailliert untersuchen. Es ist ja auch nur ein sogenanntes **heuristisches Modell**, das uns zur Veranschaulichung eines komplexen Sachverhalts dient. Wenn wir sagen, dass wir es

noch nicht geschafft haben, uns von der Affekt- auf die Denkenstufe zu entwickeln, dann bedarf diese Aussage mehrfacher Relativierung:

- a) Wir haben uns in den meisten Lebensbereichen sehr wohl auf die Denken- und meist auch auf die Empathiestufe entwickelt. *Nur wenn es um emotional sehr konflikthafte Momente in unseren wichtigen Beziehungen geht*, schaffen wir es nicht, mit der nötigen Gelassenheit klug zu agieren und sowohl unser als auch das Anliegen des Gegenübers im Auge zu behalten.
- b) Die Affektstufe beschreibt die Psyche des kleinen Kindes bis zu 3 Jahren. Wir sind auf keinen Fall ganzheitlich auf dieser Stufe stehen geblieben. Nur einzelne zentrale Eigenschaften der Affektstufe sind uns aber geblieben: Ungeduld, rasches affektives Reagieren, langfristige Folgen nicht bedenken, eine gewisse Unselbständigkeit und Hilfsbedürftigkeit etc.
- c) Der Nachteil eines Modells ist, dass man irgendwann meint, die Wirklichkeit sei ganz das Modell und hinter dem Modell die Wirklichkeit nicht mehr sieht. Das gälte es zu verhindern.

Hier sei ein kurzer Abriss des Entwicklungsstufenmodells wiedergegeben (Sulz 2022a, S. 203-210).

→ **Arbeitsblatt 0 Das Entwicklungsstufenmodell** – bitte lesen und Fragen dazu aufschreiben

*B) „Die affektiv-kognitive Entwicklungstheorie des Erlebens und Verhaltens:*

Therapie beruft sich prinzipiell auf eine Störungs- und Therapietheorie. Aus der empirischen Forschung kommend ist eine Theorie gültig, bis neuere Forschung sie falsifiziert hat. Dieses Schicksal ereilte der kognitiven Theorie psychischer Störungen von Aaron T. Beck (1979). Schon 1998 berichtete Grawe, dass Studien immer wieder zeigten, dass kognitive Verzerrungen nicht ursächlich für Depressionen sind, dass sie lange vor und nach Depressionen vorhanden sind. Trotzdem wirken ihre Reattributionen signifikant gegen depressive Verstimmungen. Wir können trotzdem nicht auf Theorien verzichten. Sie sind für uns Heuristiken, die uns helfen, ein in sich stimmiges Fallverständnis zu erlangen und von diesem aus unsere Interventionen ganz individuell auf den Einzelfall anzuwenden.

Eine erste Fassung der affektiv-kognitiven Entwicklungstheorie des Erlebens und Verhaltens wurde bereits 1994 (Sulz 1994, Sulz 2012b) veröffentlicht. Heute bezieht sie die Entwicklungstheorien von Bowlby (1975, 1976) Piaget & Inhelder (1981), Kegan (1986) und Fonagy et al. (2008) ein. Sie ist ausführlich in meinem Buch „Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen. Band 1: Wissen (Sulz 2017b) dargelegt und in der aktuellen Forschung verankert worden. Die Theorie erfuhr eine Erweiterung im ersten MVT-Band (Sulz (2021b) Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie). Heute kann sich diese Theorie zusätzlich auf die Neurobiologie der Entwicklung des Gehirns berufen (z.B. LeDoux 1998, Damasio 2003, Strüber 2016, Roth & Strüber 2019). Während unser emotionales Gehirn (limbisches System) ab Geburt funktionsfähig ist (Körper- und Affekt-Entwicklungsstufe), können die Funktionen des kognitiven Gehirns (Neocortex) erst mit fünf Jahren zuverlässig abgerufen werden (Denken- und Empathie-Entwicklungsstufe).

Was sich zunächst hauptsächlich auf den Konstruktivismus (Watzlawik 1981, Watzlawik et al. 1979) berief (wir konstruieren uns unsere Wirklichkeit selbst), wird heute durch die Mentalisierungsforschung belegt (projektive Identifizierung als prä-mentaler Modus der Informationsverarbeitung (Fonagy et al. 2008, Barth 2017)).

Hinzu kommen die unzähligen Studien der Zweiprozess-Forscher, die immer wieder die funktionelle Verschiedenartigkeit und mangelhafte Zusammenarbeit der beiden cerebralen Systeme aufzeigen. Eine gute Zusammenarbeit würde darin bestehen, dass weder die Affekte ungezügelt vorherrschen noch, dass Affekte weitgehend unterdrückt werden, sondern dass sich eine wirksame realitätsgerechte Affektsteuerung entwickelt hat, die zu hoher sozialer und emotionaler Kompetenz führt und zur Befähigung, gute Beziehungen aufzubauen und über lange Zeit zu bewahren. Hier sollen nur die Grundzüge der Theorie skizziert werden. Ansonsten sei auf Sulz (2017b, 2021b) verwiesen.

Die Entwicklung der allgemeinen Erlebens- und Verhaltensweisen des Menschen ist genetisch vorgegeben. Das Individuelle wird durch Erfahrungen überformt. Das „Was“ muss nicht gelernt

werden, nur das „Wie“ wird durch die Beziehungswelt des Kindes geprägt und weitgehend epigenetisch festgelegt, so dass es sehr änderungsresistent ist.

## Bindung

Das Attunement zwischen Baby und Mutter erfolgt aufgrund eines angeborenen Musters und trägt wesentlich zur Entwicklung bei. Der Aufbau einer sicheren Bindung ist das zweite und absolut zentrale Agens der Entwicklung. Ohne Bindung keine gesunde Entwicklung der Affektsteuerung (Fonagy et al. 2008, Mischel 2004, 2015, Sulz & Milch 2012). Das Baby ist leicht hoch erregt und sein Schreien ist ein durchdringender Alarm. Die alarmierte Mutter eilt herbei, ist einerseits besorgt, andererseits weiß sie, wie das Kind zu beruhigen ist. Kaum hat sie sich ihm zugewandt, ist es ruhig und der Schrecken ist weg. Sie benennt das kindliche Gefühl und signalisiert durch markiertes Spiegeln, dass sie mit diesem so umgehen kann, so dass das Kind sich sicher fühlen kann. Das Kind hat, was es braucht. Es wurde von der Mutter beruhigt. Es erlebt sich als wirksam, weil es ihm gelungen ist, Beruhigung durch die Mutter herzustellen. Sich selbst beruhigen geht noch nicht. Aber wenn die Mutter als Beruhigungsapparat benutzt wird, geht es. Später kann es diesen Vorgang in sich selbst erzeugen. So wie die Mutter es beruhigt hat, beruhigt es sich dann selbst. Es wird so lernen, seine Affekte zu steuern – vorausgesetzt, die Mutter hat Bindungssicherheit hergestellt.

## Körper

All diese Erfahrungen sind überwiegend körperlich. Die Psyche ist noch ganz ins Körperliche eingebettet. Wir können diese erste Entwicklungsstufe KÖRPER-Stufe nennen. Es gibt noch kein eigenes Sprechen, keine eigenen Worte. Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen empfangen die Botschaften der Umwelt. Die Motorik ist noch sehr unbeholfen. Im zweiten Jahr kommt das Stehen und Gehen hinzu.

Mit die größte Bedeutung haben im ersten Lebensjahr jedoch die Haut und die Schleimhäute. Berührung vermittelt dem Kind, wie gut es in der Welt aufgehoben ist. Gute Nahrung wird über die Schleimhäute des Darms aufgenommen -anfangs ist das die Muttermilch. Aber der Mund dient auch der Erkundung der Objekte der Umwelt, zusätzlich zum Be-Greifen mit den Händen. Alles wird in den Mund genommen. Im zweiten Lebensjahr beginnt die Erforschung der Welt durch Gehen. Das Greifen und Begreifen ist schon längst im Gange.

## Bedürfnis, Affekt und Impuls

Im zweiten und dritten Lebensjahr ist die Psyche ganz Bedürfnis, voll Affekt. Das Kind befindet sich auf der AFFEKT-Stufe seiner psychischen Entwicklung. Impulse herrschen in der Auseinandersetzung mit der Welt. Bedürfnisse werden an die Bezugspersonen herangetragen, mal ist es Willkommensein, mal Geborgenheit oder Schutz. Irgendwann geht es um Liebe und Beachtung und später wird es um Verständnis und Wertschätzung gehen. Affekte zeigen an, ob es zur Befriedigung oder Sättigung gekommen ist. Dann können wohlige Gefühle entstehen. Gegen Mangel wird durch die verschiedensten negativen Gefühle protestiert. Und ein Zuviel des Guten wird zum Überdruß. Die Bezugspersonen dienen der Befriedigung zentraler Bedürfnisse. Es besteht Abhängigkeit von ihrer positiven Zuwendung. Ohne sie würde das Kind verkümmern.

## Kontrolle, Wirksamkeit

Mit 4 Jahren ist die Entwicklung der Steuerungsfähigkeit in vollem Gange und mit 5 Jahren wird sie recht gut beherrscht. Denn in diesem Alter hat sich der Präfrontale Cortex schon so weit entwickelt,

dass er stabile Nervenverbindungen zum limbischen System herstellen kann. Ob ein Kind schon so weit ist, zeigt sich an den Marshmallow-Tests von Walter Mischel (2015): Wenn das Kind fünf Minuten lang ein Marshmallow vor sich auf dem Tisch liegen lassen kann, ohne eines zu essen, bekommt es als Belohnung ein zweites dazu. Isst es trotzdem das eine zu früh, erhält es das zweite nicht. Das Kind will zwei haben, müht sich ab und windet sich. Einige schaffen es nicht und verdrücken das Marshmallow. Andere können warten, können Triebaufschub leisten. Dadurch erlangen sie Freiheit und Kontrolle im Umgang mit sich selbst und auch mit anderen Menschen. Sie können andere Menschen beeinflussen, deren Verhalten steuern. Sie können ausdauernd sein und ein Ziel verfolgen. Sie können ihren Willen einsetzen, um etwas zu erreichen. Sie können so lange üben, bis sie etwas gut können. Sie können aber auch lügen, wenn es von Vorteil ist. Und sie können jetzt Witze verstehen und selbst humorvoll sein. Sie beherrschen ihren Körper und sind kompetent im Umgang mit anderen Menschen. Ihre Denkprozesse sind nicht mehr rein assoziativ, sondern in konkreten Situationen ist logisches Denken vorhanden. Ursachen von Ereignissen werden logisch erschlossen. Die Folgen eigenen Verhaltens werden bedacht. Die Kinder sind auf der DENKEN-Stufe angekommen. Sie lernen aus ihren Erfahrungen mit den Menschen und haben eine Theory of Mind (TOM) bzw. Theorie des Mentalen entwickelt, die ihnen so viel Menschenkenntnis gibt, dass sie ihre Vorteile aus den Begegnungen holen können. Wenn das zu offensichtlich wird, bekommen Erwachsenen den Eindruck, manipuliert zu werden. Wir müssen jedoch bedenken, dass das Kind wie auf jeder Entwicklungsstufe die neuen Fähigkeiten reichlich anwendet bis sie stabil etabliert und jederzeit abrufbar sind. Es ist die Entwicklungsaufgabe des Kindes, in diesem Alter Kontrolle und Wirksamkeit walten zu lassen. Uns fällt halt in diesem Alter der entwicklungsbedingt notwendige Egozentrismus etwas mehr auf als auf der vorausgehenden AFFEKT-Stufe bzw. dem jüngeren Kind gestehen wir diesen noch eher zu.

## Empathie und Mitgefühl

Erst wenn die kognitive Entwicklung weit genug gediehen ist und die Fähigkeit besteht, sich ohne ständige Schutzperson den Erfordernissen der Welt zuzuwenden, kann es auf die nächst höhere Entwicklungsstufe gehen: Die EMPATHIE-Stufe. Wann ein Kind diese Entwicklungsstufe erreicht, ist individuell sehr verschieden. Piaget (1995) geht davon aus, dass Empathie erst gelingen kann, wenn das Kind abstrakt denken kann. Das ist im Grundschulalter meist noch nicht möglich, sondern erst auf der schulischen Sekundarstufe, wenn das Kind in die weiterführende Schule wechselt. Aber es gibt viele Kinder, die schon früher so weit sind. Durch das abstrakte Denken gelingt Perspektivenwechsel. Das Kind kann sich in eine Situation oder in einen Menschen hineinversetzen. Durch seine Theory of Mind erschließt es sich ihm, was der andere Mensch fühlt. So kann Mitgefühl entstehen. Wenn ich so fühle wie ein anderer Mensch, kann das aber auch durch den einfachen Mechanismus der Gefühlsansteckung entstanden sein, ohne dass Empathiefähigkeit besteht. Wenn ein Kind in der Kinderkrippe weint, steckt das die anderen 7 Kinder seiner Gruppe an, beginnen zu weinen und signalisieren so, dass sie Trost brauchen. Die Erzieherin kann aber nicht 7 Kinder tröstend auf den Arm nehmen. Es gibt aber auch bei so kleinen Kindern eine Hilfsbereitschaft, die nach der Entdeckung der Spiegelneurone einige Zeit lang für eine frühe Empathiefähigkeit gehalten wurde: Die Erzieherin hängt Wäsche auf. Ihr fällt eine Wäscheklammer auf den Boden. Das Kind versteht, was da geschieht. Die Wäscheklammer gehört nicht auf den Boden, sondern an das Wäschestück, das gerade aufgehängt werden soll. Also noch keine Empathie, so nett und erfreulich die Hilfsbereitschaft auch sein mag.

Kegan (1986) hat weitere Entwicklungsstufen beschrieben, auf die wir aber hier nicht eingehen. Unsere Prämisse ist ja, dass problematische Erlebens- und Handlungsweisen der Erwachsenen auf eine Entwicklungsstörung bezüglich dieser vier Entwicklungsstufen zurückgeführt werden kann und dass Psychotherapie helfen soll, die betreffenden Entwicklungsstagnationen zu beheben. Dies ist der Gegenstand der hier kurz skizzierten Entwicklungstheorie des Erlebens und Verhaltens (Sulz 2017b).

## Störungen der Entwicklung

Sowohl genetische als auch Umweltfaktoren können verhindern, dass die Entwicklung optimal verläuft. Das Kind passt sich in seiner Entwicklung der Umwelt an, in die es hineingeboren wurde. Es lernt die Sprache seiner Mutter und seines Landes. Es lernt aber auch Verhaltensweisen, die ihm helfen sich mit einer Mutter zu vertragen. Wenn die Mutter die Wut des Kindes nicht ertragen kann und der Vater Widerworte aggressiv vom Tisch wischt, bleibt ein ängstliches zaghafte Kind übrig, das seine angeborenen Tendenzen und Befähigungen unterdrückt. Es wird keine soziale Kompetenz und keine Civilcourage entwickeln. Ein anderes Kind lernt, dass nur stark ausgedrückte fast theatralische Affekte die Aufmerksamkeit der Mutter erreichen. Und wieder ein anderes schützt sich vor Kritik und Strafe, indem es alles ganz richtig oder bestens erledigt. Das kennen wir von Modul 2 der MVT (dysfunktionale Überlebensregel und inneres Arbeitsmodell).

Für die Entwicklung ist maßgeblich, dass

- a) Das Verbleiben auf der ungeschützten Entwicklungsstufe (AFFEKT-Stufe) zu bedrohlich wäre
- b) Dass nur eine Flucht unter die Treppe der Entwicklung (Entwicklungsloch nach Sulz 1994) möglich ist.
- c) Diese Flucht wird von der Überlebensregel verordnet (z.B. nie wieder spontan affektiv erleben und handeln und stattdessen immer Gefühle unterdrücken, auf alle Fälle nie zeigen)
- d) Von da an nur noch so verhalten, wie die Überlebensregel es gebietet
- e) Was meist darin resultiert, dass die Züge einer dysfunktionalen Persönlichkeit angenommen werden (z.B. selbstunsicher – ängstlich vermeidend)
- f) Die Überlebensregel schiebt durch ihr Diktat einen Riegel vor den Zugang zur Entwicklungsstufe.
- g) Ergebnis ist relative Angstfreiheit auf Kosten der Entwicklung, die stagniert.

### *C) Behebung der Entwicklungsstörung*

#### Rückkehr auf die Treppe der Entwicklung (AFFEKT-Stufe)

Nur wenn die Gültigkeit der Überlebensregel aufgehoben werden kann, z.B. indem man sie durch eine neue Erlaubnis gebende Lebensregel ersetzt (siehe Modul 2), kann es gelingen, das sichere Versteck zu verlassen und dorthin zurückzugehen, wo die Entwicklung vor der Flucht stehen geblieben war: auf die AFFEKT-Stufe. Dieser therapeutische Prozess erfolgt in kleinen Schritten:

- a) Dem Patienten für diesen Schritt eine Sicherheit gebende dichte Begleitung anbieten
- b) Dem Patienten das attraktive Teilziel des Zurückgewinnens seiner Vitalität und Lebendigkeit nahebringen
- c) Die Frustration und Verletzung durch eine wichtige Bezugsperson imaginativ und erinnernd spüren lassen
- d) Wut und Zorn auf deren verletzendes Verhalten richten (Wut-Exposition)
- e) In der Imagination sich zornig gegen die Verletzung wehren
- f) Die daraus resultierende Stärke und Selbstwirksamkeit bewusst erleben
- g) Und sich zurück auf der AFFEKT-Stufe wehrhaft und angstfrei fühlen
- h) In dem Bewusstsein der sicheren therapeutischen Begleitung.

#### *D) Entwicklung von der AFFEKT- auf die DENKEN-Stufe*

Dies ist jedoch nur die Vorarbeit. Denn das war noch kein Entwicklungsschritt – nur ein Zurückkehren auf die Stufe, von der aus die weitere Entwicklung erfolgen kann. Die Entwicklung auf die DENKEN-Stufe findet parallel in zwei Bereichen statt

1. Statt dem unmittelbaren Affekt-Ausbruch auf der AFFEKT-Stufe, der relativ wirkungslos verpuffen kann, wird die Energie der Wut genutzt, um mit der Kraft des Zorns gegen das frustrierende und verletzende Verhalten des Gegenübers anzugehen und sich erfolgreich zu wehren. Dieser Erfolg wird als Selbstwirksamkeit erlebt, die ein Bewusstsein von Selbstvertrauen schafft mit einer Ausstrahlung von Wehrhaftigkeit, die dafür sorgt, dass der andere von Anfang an verletzende Verhalten unterlässt.
2. Diese Interaktionen werden begleitet von klarem logischen Denken unter Einsatz der Theory of Mind, die hilft, zu verstehen, wie es zu der Auseinandersetzung kam und welches Ergebnis das neue wehrhafte Verhalten haben wird (Ursache-Wirkungs-Denken). Daraus ergibt sich Selbstfürsorge und Selbständigkeit (Ich kann selbst ...). Siehe vertiefend: Modul 5 (Mentalisierung und Metakognition).
3. Wer um sein emotionales Überleben kämpft, kann und darf auch keine Zeit und Energie verschwenden, sich in sein Gegenüber hineinzusetzen. Empathiefähigkeit ist also noch weiter entfernt. Erst wenn ich mich aus dem in die Tiefe und in den Untergang ziehenden Strudel der unlösbaren Konflikte meiner eigenen Existenz befreit und festen Boden unter den Füßen habe, kann ich mich um andere kümmern. Bis dahin ist Egozentrik überlebensnotwendig. So befiehlt es die innere Dynamik der Überlebensstrategie. Auch wenn es bei späterer ruhiger Betrachtung nicht das Beste war, was ich tun konnte. Aber Überleben und Überlebensstrategie haben absoluten Vorrang.
4. Therapeutinnen neigen dazu, einen Patienten aus seinem Entwicklungsloch unter der Treppe der Entwicklung dadurch hervorzulocken, indem sie ihm entweder Vernunft oder Verständnis für die anderen beibringen wollen. Das ist allerdings eine Abkürzung, die nicht funktionieren kann. Mit einem anderen Bild gesprochen: Entwicklung von Selbst und Beziehungen können auch einer Autofahrt ähneln: zuerst muss ich den Tank aufladen: das ist die Energie meiner Vitalität und Affekte (AFFEKT-Stufe). Dann muss ich mich ans Steuer setzen und vorankommen – Selbstwirksamkeit erfahren (DENKEN-Stufe). Und erst als Drittes bremsen, bleibe stehen, öffne die Beifahrertür und lade mein am Wegrand stehenden Gegenüber ein, mit mir zu fahren (EMPATHIE-Stufe).“

Soweit die theoretische und empirische Grundlage entwicklungstherapeutischen Vorgehens.

Wie können wir den anstehenden Entwicklungsschritt von der Affekt- auf die Denkenstufe begleiten? Wir erinnern uns an unsere zentralen Bedürfnisse, Ängste und Wutformen. Ich habe mir die von Ihnen ausgefüllte Tabelle aufgehoben, so dass wir gleich von dieser ausgehen können:

Mein Name: .....
<u>Zugehörigkeit (1 bis 7):</u>
wichtigstes Bedürfnis ..... zweitwichtigstes Bedürfnis .....
<u>Autonomie (8 bis 14):</u>
wichtigstes Bedürfnis ..... zweitwichtigstes Bedürfnis .....
Zentrale Angst:
Wichtigste Angst ..... zweitwichtigste Angst .....
Zentrale Wut:
Wichtigste Wut ..... zweitwichtigste Wut .....
Persönlichkeit:
Wichtigste Persönl.keit ..... zweitwichtigste Persönl.keit .....

Jetzt können wir diese einer Entwicklungsstufe zuordnen und Sie können dann ablesen, auf welcher Stufe Sie diesbezüglich stehen:

→ **Arbeitsblatt 1\_Bedürfnis, Angst und Wut je Stufe**

Karte 8a MVT-MODUL 6. DENKEN entwickeln  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

**Übung**

Zu welcher Stufe gehört Ihr Grundbedürfnis?

**Ich brauche**  
Willkommensein, Versorgung **KÖRPER**

Geborgenheit, Sicherheit **AFFEKT**

Kontrolle, Einfluss **DENKEN**

Liebe, Akzeptanz **EMPATHIE**

MVT-Gruppe 6. ABEND 15  
Entwicklung Selbstwirksamkeit 1

Karte 9b MVT-MODUL 6. DENKEN entwickeln  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Zu welcher Stufe gehört Ihre Grundform der Angst?

**Ich fürchte:**  
Vernichtung **KÖRPER**

Trennung, Alleinsein **AFFEKT**

Kontrollverlust über mich oder andere **DENKEN**

Liebesverlust **EMPATHIE**

MVT-Gruppe 6. ABEND 15  
Entwicklung Selbstwirksamkeit 2

Karte 11a MVT-MODUL 6. DENKEN entwickeln  
Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie

Zu welcher Stufe gehört Ihre Grundform der Wut?

**Aus Wut würde ich am liebsten:**  
Vernichten **KÖRPER**

Trennen, Alleinlassen **AFFEKT**

Kontrolle/Macht über den anderen **DENKEN**

Liebe entziehen **EMPATHIE**

Tragen Sie nun das Ergebnis in die darunter stehende Tabelle ein. Und berichten Sie!

→ **Arbeitsblatt 2\_Entwicklungsstufen Zuordnungen**

**KÖRPER** • KÖRPER-Stufe (mich versorgen lassen)

**AFFEKT** • AFFEKT-Stufe (Lust suchen, Unlust vermeiden)

**DENKEN** • DENKEN-Stufe (auf die Welt einwirken)

**EMPATHIE** • EMPATHIE-Stufe (mögen und lieben)

Bitte kreuzen Sie an, auf welcher Stufe Sie jeweils sind:

	Bedürfnis 1	Bedürfnis 2	Angst 1	Angst 2	Wut 1	Wut 2	Gesamt
<b>KÖRPER - empfangen</b>							
<b>AFFEKT - impulsiv</b>							
<b>DENKEN - bewirken</b>							
<b>EMPATHIE - lieben</b>							

Ergebnis: am häufigsten lande ich auf Stufe .....

Wenn Sie hier auf einer unteren Entwicklungsstufe landen, seien Sie unbesorgt. Auch gereifte Menschen haben „Entwicklungslöcher“, die sich in schwierigen Situationen zeigen.

So gebildet, klug und kompetent wir auch sein mögen, wenn es zu schwierig wird, landen wir auf einer unteren Entwicklungsstufe, erkennbar an Bedürfnis, Angst und Wut. Seien Sie diesbezüglich nicht streng zu sich, sondern akzeptieren Sie diese Seite. Dann können Sie sich am besten entwickeln. Auf welchen zwei Stufen landen Sie dabei?

.....  
Auch diese Stufen beherbergen wertvolle Ressourcen, wie die Körper- und die Affektstufe, die Ihnen Vitalität geben.

Nachteil ist, dass es hier noch nicht gelingt, seine Gefühle und Bedürfnisse zu regulieren. Wie ist das bei Ihnen?

Damit haben wir das Ziel des heutigen Abends erreicht und können uns fragen:

**Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- a) Achten Sie auf Ihre Reaktionen im Alltag. Zu welcher Entwicklungsstufe gehört das? (Konzentrieren Sie sich nur auf die A-, die D- und die E-Stufe)
- b) Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie Checklisten zuhelfen (A-Stufe, D-Stufe und E-Stufe) → kommt noch auf die Webseite [VDS-Skalen.eupehs.org](http://VDS-Skalen.eupehs.org)  
Bitte kurz protokollieren und nächstes Mal berichten. Danke!

## Gruppensitzung (Abend 16 – Wut)

→ Abend 16 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 16 Entwicklung WUT Modul 6 Entwicklung von der Affekt- auf die Denkenstufe

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugn. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren .....“

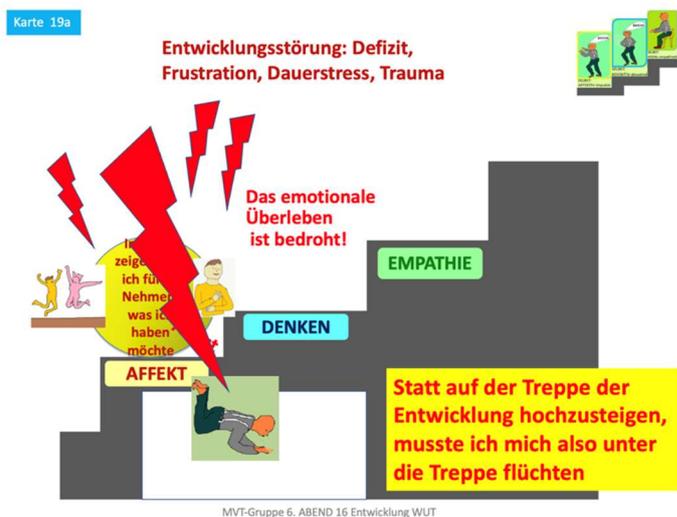
Vielleicht kommt es zu einer Wut-Exposition.

### 2. Teil der Gruppensitzung:

#### A) *Entwicklung über die Wut*

Wir hatten das Thema Wut schon mehrfach – es kann nicht oft genug thematisiert werden. Auch jetzt bei der Entwicklung von der Affekt- auf die Denkenstufe kommt der Wut wieder eine zentrale Bedeutung zu. Wir brauchen sie, um den Mut aufzubringen, wieder zurück auf die Entwicklungstreppe zu gelangen. Wir haben uns ja unter der Treppe der Entwicklung versteckt und trauen uns nicht mehr auf die Treppe hoch. Unsere Überlebensregel hat die Wut verboten. Ohne sie können wir aber die Treppe nicht wieder betreten. Wir setzen deshalb die Erlaubnis gebende Lebensregel ein: Du darfst wütend sein, Du darfst Dich wehren!

→ Arbeitsblatt Entwicklung über die Wut



Wir wollen zwar letztendlich klug und kompetent mit Ärger und Wut umgehen. Aber dazu muss der Ärger erstmal in mein Bewusstsein dürfen. Reagiere ich stattdessen hilflos, enttäuscht, beleidigt etc. dann ist da noch kein richtiger Ärger da. Den muss ich aber in einem ersten Schritt deutlich spüren.

B) Wut-Exposition

Wir können dafür sorgen, dass Wut deutlich spürbar wird. Dazu exponieren wir uns einer Situation, in der wir sehr empört sind oder wenn ich die Empörung nicht spüren kann, ich weiß, dass das Verhalten meines Gegenübers sehr verletzend oder rücksichtslos war.



Als praktisches Beispiel wählen wir **eine sehr ärgerliche Situation mit einer wichtigen Bezugsperson**, bei der Sie allein bei der Erinnerung Ihren Ärger oder gar Wut deutlich spüren.

- Lassen Sie ein inneres Bild entstehen, in dem Sie sich mit der Sie verletzenden Person befinden.
- Sie hat gerade das gesagt oder getan, was so empörend, gemein und verletzend ist

- *Sie spüren wie Wut und Zorn aus dem Bauch in den Brustkorb hochsteigt, in die Schultern und Arme.*
- *Sie merken, wie Ihr Körper die Wut ausdrücken will*
- *Sie lassen die Bewegung zu, die gerade entsteht*
- *(Stoßen, Schütteln, Schlagen, Treten?)*
- *Wiederholen Sie die Bewegung, bis die Wut verraucht ist.*
- *Welches Gefühl ist jetzt da (Gerechtigkeit, Traurigkeit ...)?*
- *Diese Gefühle dürfen jetzt da sein.*

Konnten Sie ihre Wut deutlich genug spüren?

Konnten Sie sie in der Phantasie in wütendes Handeln münden lassen?

Haben sie danach Kraft im Körper gespürt?

Vielleicht ist es beim ersten Mal noch nicht ganz gelungen, das ganze Ausmaß der Wut zum Ausdruck zu bringen. Aber es ist gut, dass ein Anfang gemacht wurde. Was ging gut, was könnte noch mehr werden?

Können Sie allein in einem geschützten Raum diese Übung öfter wiederholen? (evtl. eine Zeit lang täglich)

Das kann für alle gleichzeitig in der Imagination stattfinden.

Falls noch Zeit ist:

Zusätzlich wäre es gut, wenn jemand bereit ist, das im Rollenspiel zu machen. Wir setzen dafür keinen Rollenspieler ein, sondern der steht nur in der Phantasie hier im Raum gegenüber.

### *C) Körperwut*

Wenn noch Zeit ist, können wir die sehr belebende Übung zur Körperwut machen. Aber da wäre es besser wir würden dazu in die Parkanlage gehen.

Wenn Sie fürchten, dass Sie so etwas wirklich tun könnten, wenn Sie es mal ausprobieren, dann ist das das magische Denken des Kleinkinds, das meint, dass Phantasie Wirklichkeit wird. Sie können aber sehr gut Ihre Phantasie im Phantasieraum lassen und entscheiden, wie sie im Realitätsraum wirklich handeln. Deshalb brauchen Sie auch keine Schuldgefühle haben. Sie haben mit der Übung niemand geschadet. Oder?

Wollen Sie die Körperwut-Formen, die Ihnen liegen bzw. lustvoll sind, weiter ausprobieren? Sie lassen dadurch mehr Vitalität in ihren Körper kommen und sich zu eigen machen.

### **Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- a) Wenn Sie anhaltend wütend auf einen Menschen sind, machen Sie die Wut-Phantasie täglich. So lange, bis die Wut verraucht ist. Wichtig ist, dass Sie phantasieren, dass Ihre Wut wirksam ist. Nur ich in der Phantasie erlebe, wie mein Wutausdruck das bewirkt, was er wollte, kann die Wut verrauchen und ein Gefühl von Kraft und Gerechtigkeit und Genugtuung entstehen. Wenn ich also eine Ohrfeige gebe, muss ich deren Wirkung phantasieren, z.B. dass dies so richtig satt „sitzt“. Oder wenn ich jemand umstoße, sehe ich wie er zu Boden stürzt und am Boden liegt. Und das ist gerecht und gut so!
- b) Machen sie auch die Körperwut-Übungen. Sie haben ja gemerkt, wie gut das tut.

## Gruppensitzung (Abend 17 – Entwicklung zur Selbstwirksamkeit)

→ Abend 17 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 17 Entwicklung Selbstwirksamkeit Modul 6 Entwicklung von der Affekt- auf die Denkestufe

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

Da darf durchaus auch ein Rollenspiel mit kraftvoller Wehrhaftigkeit dabei sein. Bestätigt werden im Nein sagen, im Abgrenzen von ungerechtfertigten Forderungen.

### 2. Teil der Gruppensitzung:

#### *A) Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit*

Von Stufe zu Stufe höher entwickeln

**Von der Vitalität zur Selbstwirksamkeit** (durch gelingende Affektregulierung)

Ärger und Wut sind nur dann sinnvoll, wenn sie wirksam zum Ausdruck gebracht werden. Wut, die in einem Gefühl von Ohnmacht landet, bringt nichts.

Mein Ärger motiviert mich dazu, mich zu wehren. Ich mache das auf eine wirksame Weise. Ich behaupte mich. Und ich mache dabei die Erfahrung von Selbstwirksamkeit: Ich war wirksam.



## B) Ärger zur Durchsetzung genutzt

### → Arbeitsblatt Denken-Stufe Ärger zur Durchsetzung genutzt

- *Wieder eine schwierige Situation mit einer Problem-Bezugsperson auswählen*
- *Bewusst machen, auf welche Weise sie frustriert*
- *Ärger spüren*
- *Ärger kompetent kommunizieren:*
- *Mich ärgert, wenn Du in der Situation X so reagierst ...*
- *Das frustriert mein Bedürfnis nach ...*
- *Ich möchte, dass Du Dich so verhältst ...*

Nachdem es uns gelungen ist, gut mit unseren Gefühlen umzugehen, können wir unsere Vitalität und Klugheit nutzen, um alles was uns wichtig ist, so anzupacken, dass wir das Gefühl haben: Ich kann es!

Neben der Sicherheit in Beziehungen ist die Selbstwirksamkeit die wichtigste Errungenschaft des Menschen. Beides zusammen stabilisiert uns und lässt uns auf ein gelingendes Leben blicken. Die Balance zwischen Selbst und Beziehung sollte ausgewogen sein. Wie ist die Balance bei Ihnen, was von beidem ist evtl. zu wenig, was zu viel?

Auch wenn Sie sich vielleicht lieber auf Beziehung stützen, können Sie probieren, mehr Gewicht auf Selbstwirksamkeitserfahrungen zu legen.

Wir können mehrere Rollenspiele machen, so lange die Zeit reicht.

### Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?

- a) Gehen Sie in Situationen, die bisher frustrierend ausgingen und probieren Sie wehrhaftes Verhalten aus
- b) Achten Sie dabei auf Ihren Körper, spüren Sie seine Stärke und Ihren Willen zur Gerechtigkeit.

## Gruppensitzung (Abend 18 – Entwicklung zur Empathie)

### → Abend 18 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 18 Entwicklung von Empathie Modul 7 Entwicklung von der Denken- auf die Empathiestufe

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

#### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

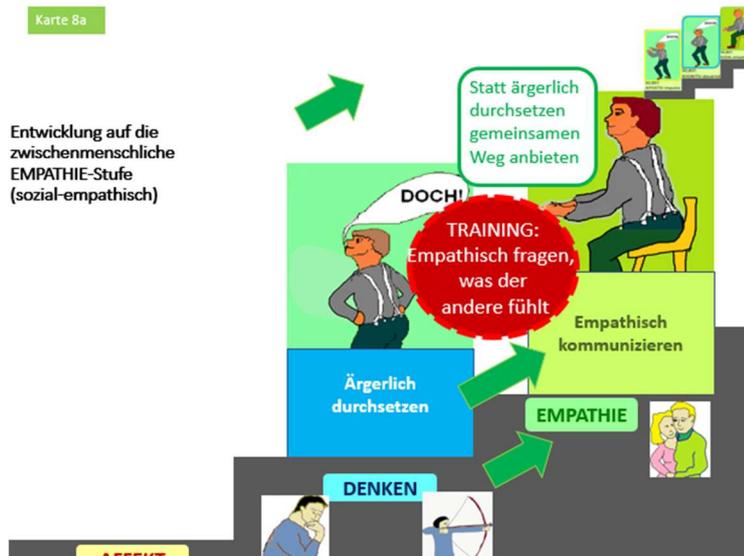
„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

Ich würde dafür keinen Perspektivenwechsel anbieten. Denn im Einzelgespräch geht es darum, sich sein Recht zu nehmen, ganz bei sich zu bleiben, ohne Rücksicht nehmen zu müssen. Jetzt geht es mal wirklich um mich und was für mich das Beste gewesen wäre.

## 2. Teil der Gruppensitzung:

### A) *Empathisch fragen, was der andere fühlt*

#### → Arbeitsblatt Empathie-Stufe empathisch fragen, was der andere fühlt



### **Das EMPATHIE-Selbst**

**ist** Beziehung

**kann** empathisch sein

**kann** die Perspektive des anderen einnehmen

*(kann auf sich selbst mit den Augen des anderen blicken und dabei erleben, was er sich vorstellt, was der andere über ihn denkt und fühlt, als Quelle für seine eigenen möglicherweise traurigen Gefühle)*

**kann** gut für den anderen und die Beziehung sorgen

**kann** eigene Interessen zurückstellen

**kann** tiefgehende und feste (beste) Freundschaft pflegen

**Meine Gefühle** werden dadurch bestimmt, wie gut es Dir mit mir und mir mit unserer Beziehung geht

Warum ist der **Übergang von einer Stufe zur nächsthöheren** so schwer? Weil alles verloren geht, was Stabilität erhalten hat.

- *Übergang heißt verloren geben:*
- *Die alte Welt zerbricht*
- *Das alte Selbst löst sich auf*
- *Stabilität geht verloren*
- *Identität geht verloren*
- *Was untrennbar zu mir gehörte, muss ich an die Welt abgeben, frei geben*
- **Und trauernd Abschied nehmen**

Wichtig ist, die beiden Seiten der Empathie zu verstehen (nach Piaget):

<i>Einerseits:</i>	<i>die Perspektive des anderen einnehmen, <b>mich in den anderen hineinversetzen,</b> mitfühlen</i>
<i>Andererseits:</i>	<i>Meine Gefühle ausdrücken und aussprechen, so dass der andere eine Chance hat, empathisch mit mir zu sein, <b>der andere sich in mich hineinversetzen kann</b></i>

### *B) Meine Gefühle ausdrücken und aussprechen*

#### Übung mit ein bis zwei Gruppenmitgliedern: Meine Gefühle ausdrücken und aussprechen

Der jeweils nächste im Kreis kommt dran.

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>a) Wählen Sie eine Situation, in der Sie enttäuscht und verärgert waren</li><li>b) TherapeutIn: Was haben Sie gefühlt?</li><li>c) TherapeutIn: Was hätten Sie gebraucht?</li><li>d) TherapeutIn: Was haben Sie gefürchtet?</li><li>e) TherapeutIn: Was haben Sie getan?</li></ul> |
|---|

Konnten Sie die Fragen der Therapeutin nutzen, um ihre Gefühle in einer schwierigen Situation verständlich aussprechen zu können?

Manchmal können wir zwar fühlen, es aber nicht in Worte fassen. Das müssen wir aber lernen, weil unser Gegenüber nur dann eine Chance hat, mitfühlend zu sein und uns zu verstehen.

Beginnen Sie doch, mehr und klarer Ihre Gefühle auszusprechen und beobachten Sie, wie das anderen Gelegenheit gibt, Verständnis zu zeigen.

#### Übung: Die die Perspektive des anderen einnehmen (mit ein bis zwei Gruppenmitgliedern)

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>a) Wählen Sie eine Situation, die für Ihr Gegenüber und für Sie unbefriedigend blieb.</li><li>b) Was hat Ihre Bezugsperson gefühlt?</li><li>c) gedacht?</li><li>d) gebraucht?</li><li>e) gefürchtet?</li></ul> |
|--|

Konnten Sie die Fragen der Therapeutin nutzen, um sich in Ihre Bezugsperson hineinversetzen zu können?

Erst wenn mein Ärger über die andere Person abgeklungen ist, kann ich beginnen, mich in sie hineinzusetzen. Mein Ärger nimmt noch mehr ab, wenn ich eine Situation aus der Perspektive meines Gegenübers sehen kann. Denn dann kann ich sie/ihn ja leichter verstehen.

Kennen Sie solche Begebenheiten?

#### **Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?**

- c) Drücken Sie in einer schwierigen Situation Ihre Gefühle deutlich und verständlich aus. Fragen Sie, ob Sie sich verständlich ausgedrückt haben
- d) Wenn Ihr Gegenüber mit einer Begegnung unzufrieden war, fragen Sie was er/sie gedacht, gefühlt, gebraucht, gefürchtet hat.

## Gruppensitzung (Abend 19 – Entwicklung Empathische Kommunikation)

→ Abend 19 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 19 Entwicklung Empathische Kommunikation Modul 7  
Entwicklung von der Denken- auf die Empathiestufe

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

Vielleicht ist u.a. Thema, dass ich es gebraucht hätte, dass jemand da ist, der meine Gefühle mein Bedürfnis mitfühlt und bereit ist, mir zu geben, was ich brauche.

### 2. Teil der Gruppensitzung:

Am zweiten Empathie-Abend soll es nun ganz praktisch werden. Im Rollenspiel über empathisch zu kommunizieren. Für den Übungs-Dialog sind die Sätze vorgegeben. Später in der realen Situation wird frei gesprochen. Wichtig ist, dass alle Empathie-Aspekte vorkommen (konkrete Situation – Gefühl – frustriertes Bedürfnis – Wunsch für die Zukunft (als Bitte) – künftiges Gefühl – künftige Bedürfnisbefriedigung – Auswirkung auf die Qualität unserer Beziehung.

#### *A) Empathische Kommunikation 1: Gefühle aussprechen*

#### →Arbeitsblatt Empathische Kommunikation

- |                |  |
|----------------|--|
| • Situation    | • Die Situation – Dein Verhalten, die/das <u>ärgerliche Gefühle bei mir</u> auslöste <b>Ich habe Dich gefragt, ob du mit zu unseren Freunden gehst</b> |
| • Frustration  | • Der Umstand /Dein Verhalten <b>du hast abgelehnt, mit zu unseren Freunden zu gehen</b>   |
| • Emotion      | • führte bei mir zu großer/m <b>Enttäuschung, Wut</b>  |
| • Bedürfnis    | • Das frustrierte mein Bedürfnis nach <b>Gemeinsamkeit</b>   |
| • Wunsch       | • Ich <b>wünschte mir, dass Du BITTE mit mir gehst</b>   |
| • Befriedigung | • Das hätte mein <b>Bedürfnis</b> nach <b>Zusammengehörigkeit</b> befriedigt   |
| • Gutes Gefühl | • Darüber hätte <b>ich mich sehr gefreut.</b>  |



4

Das entspricht eigentlich der Gewaltfreien Kommunikation GFK (Rosenberg), hier im verhaltenstherapeutischen Übungskontext.

Konnten Sie sich an das Drehbuch halten? Konnten sie ohne Vorwürfe ihren Schmerz mitteilen und um ein anderes Verhalten bitten?

Diese Art der Gesprächsführung ist kontra-intuitiv. Deshalb ist es so schwer und deshalb gelingt sie nur, wenn wir uns streng ans Drehbuch halten: Was mich verletzt hat, was ich gebraucht hätte und worum ich bitte.

## B) Empathische Kommunikation 2: Zuhören und Mitfühlen

Der zweite Teil der Empathischen Kommunikation besteht im mitfühlenden Zuhören, wenn mein Gegenüber über eine Verletzung spricht, die ich ihm zugefügt habe. Hier ein Beispiel:

- |                |  |
|----------------|--|
| • Situation    | • Die Situation – mein Verhalten, die/das <u>ärgerliche Gefühle bei Dir auslöste</u> <b>Du hast mich gefragt, ob ich mit zu unseren Freunden gehe.</b> |
| • Frustration  | • Der Umstand /mein Verhalten <b>Ich habe abgelehnt, mit zu unseren Freunden zu gehen</b>  |
| • Emotion      | • führte bei Dir zu großer/m <b>Enttäuschung, Wut</b>  |
| • Bedürfnis    | • Denn das hat Dein Bedürfnis nach <b>Gemeinsamkeit</b>  |
| • Wunsch       | • Du hättest Dir <b>gewünscht, dass ich mit Dir gehe</b>   |
| • Befriedigung | • Das hätte Dein <b>Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit</b> befriedigt  |
| • Gutes Gefühl | • Darüber hättest <b>Du Dich sehr gefreut.</b>   |



8

Vielleicht findet sich ein Gruppenmitglied, das über ein eigenes Beispiel berichten kann. Es geht aber auch so, dass über eine eigene Verletzung berichtet wird und ein Rollenspieler wie im Drehbuch darauf eingeht. Danach fragen wir, wie sich dieses Zuhören angefühlt hat.

### Was gibt es bis zum nächsten Gruppenabend zu tun?

- Üben Sie Empathische Kommunikation in der Sprecherrolle
- Üben Sie Empathische Kommunikation in der Zuhörerrolle

Wir sind gespannt, welche Erfahrung Sie damit machen. Ob es z.B. dazu, dass Sie sich verstanden gefühlt haben?

UND SEHR WICHTIG:

**Evaluation der Gruppe - Bitte zuhause zwischen dem 19. Und 20. Abend ausfüllen:**

**2\_VDS48-BEK-Gegenwart-Beziehung-Emotion-Körper-2020**

**3\_VDS35c Impact Überlebensregel IMPACT**

**4\_VDS30-Persönlichkeitsfragebogen-2020**

**5\_VDS90-Symptomliste-2020**

## Gruppensitzung (Abend 20 – Entwicklung Abschluss der Gruppe)

→ ABEND 20 Checkliste Vorbereitung – Interventionen – Nachbereitung - Aufgaben

→ Powerpoint-Datei MVT-Gruppe ABEND 20 Entwicklung und Abschluss Modul 7 Entwicklung auf die Empathiestufe

**Blitzlicht-Runde:** wichtige Ereignisse seit dem letzten Abend – was war nicht so gut, was war gut?

Zuerst wieder die **Einstimmungs-Imagination**

### Erster Teil der Gruppensitzung: Emotion Tracking

„Wir beginnen mit dem Einzelgespräch von <VORNAME> <NACHNAME> und setzen uns so, dass die Gruppenmitglieder im Halbrund um mich herum sitzen, so dass sie alle das Gesicht des Berichterstatters sehen können. Links neben mir bleibt ein Stuhl frei für den/die später ausgewählte Zeugin. Der Berichterstatter sitzt in etwa 1,5 m Abstand mir gegenüber.“

„Wir haben ja schon darüber gesprochen, welches Thema Sie heute nehmen wollen. Es geht um Ihre/Ihren ....."“

A) *Ich habe die freie Wahl – Vital für mich, selbstwirksam oder empathisch sein*

→ **Arbeitsblatt 1\_Wahlmöglichkeiten Aktion jeder Stufe**



Wir können uns jetzt bewusst machen, welche Errungenschaften der früheren Stufen wir behalten und wenn es nötig ist, einsetzen können und dürfen. Wie die Entwicklung uns freier und reicher gemacht hat, indem wir viel losgelassen haben.

*Unser Reichtum besteht darin, dass wir wählen können:*

*mal ganz Körper sein,  
mal ganz Gefühl sein,  
mal ganz Denken sein,  
und immer wieder ganz Beziehung sein.*

Wir hatten daran festgehalten, weil wir fest überzeugt waren, ohne es nicht leben zu können. Nach dem mutigen Schritt auf die nächsthöhere Stufe konnten wir dann feststellen, dass wir es da oben nicht mehr brauchen, z.B. hundertprozentigen Schutz.

© Eupehs.org (S. S.) Ablauf der 20 Gruppenabende

### *Wie kann es weitergehen?*

#### → **Arbeitsblatt 2 Wie kann es weitergehen?**

Sie haben viel nützliches Rüstzeug für die Zukunft ohne Gruppe gesammelt und sind für Jahre der Zukunft gewappnet.

Die Therapie ist beendet, aber in der Gruppe können Sie sich weiter treffen. Ob alle sechs oder vier oder zwei – Hauptsache Sie behalten diese wertvollen Beziehungen!

Sie haben sich auf eine bisher wohl kaum dagewesene Weise kennengelernt. Nur wenige kennen Sie so gut. Und Sie haben erleben dürfen, wie verständnisvoll mitfühlend, unterstützend und dabei offen die anderen waren.

Wenn Sie sich alle zwei bis drei Wochen für 2 Stunden treffen und gegenseitig erzählen, was seit dem letzten Treffen geschehen ist, was Ihnen gelang und was Sie noch mehr üben müssen und nur das **Zuhören** erwarten – ohne Ratschläge, die sowieso oft nur teilweise passen, dann ist das so viel, dass Sie nicht mehr brauchen. Auch wenn Sie über ein Problem berichten, das neu aufgetreten ist, reicht die **Anteilnahme** der anderen aus. Sie sollen nicht zum Helfer werden, müssen nicht dafür sorgen, dass es Ihnen besser geht. Sie sollen nicht in Ihr Leben eintreten und es besser machen. Achten Sie darauf, dass Sie mindestens so viel **Positives** wie Negatives schildern. Was gut war und was Ihnen gelingt und Sie anderen berichten können, sorgt für ein gutes Selbstgefühl, für Selbstvertrauen und die Begegnung mit den alten Gruppenmitgliedern sorgt für Vertrauen.

Machen Sie möglichst für ein halbes Jahr Termine, die Sie sicher einhalten können. Das **zuverlässige** Wiedersehen ist wichtig für ein Gefühl der Sicherheit in der Gemeinschaft. Als möglichst nie absagen. Auch wenn es Ihnen mal nicht gut geht.

*Wer würde gern im Kontakt mit anderen bleiben?*

*Ich schreib das mal an das Flipchart.*

*Wie könnte das gehen, damit es regelmäßig funktioniert?*

*Wenn Sie wollen, kann ich auch Ihre Telefonnummer an das Flipchart schreiben.*

*Und ich schreibe meine dazu, falls Sie mal Fragen haben.*

Auch wenn Sie sich weiter treffen, geht jetzt etwas zu Ende, was sehr wichtig war.

Es ist Zeit **Abschied** zu nehmen und sich bewusst zu machen, dass diese intensive gemeinsame Zeit aufgehört hat. Da kann durchaus Traurigkeit entstehen. Diese Traurigkeit zuzulassen, im Bewusstsein zu halten und nicht zu überspielen, war ja unsere neue Art, mit unseren Gefühlen umzugehen. Bei manchen stellt sich Angst ein, die vielleicht die Traurigkeit wegdrängt. Dann ist es wichtig, zuerst dafür zu sorgen, dass die Angst nachlassen kann. Das Sprechen darüber, wie es weitergehen kann, half ja auch schon, die Angst zu mindern.

Wichtig ist zudem, dass Sie sich bewusst machen, dass Sie jetzt nicht allein auf sich gestellt sein werden, sondern in Ihrem Leben Menschen haben, die für Sie da sind – Familie und Freunde, und Ihre alte Gruppe.

Es kann auch eine Aufbruchstimmung und Unternehmenslust so groß sein, dass die Traurigkeit keinen Platz hat. Ähnlich wie bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die aus dem Elternhaus ausziehen und gar nicht verstehen, dass die zurückbleibenden Eltern traurig sind.

Oder es ist von all dem etwas da und es gelingt, mal bei dem einen und mal bei dem anderen Gefühl zu sein. Alle Gefühle zusammen bilden die Wahrheit dieses Moments ganz treffend ab.

Ich verabschiede ich auch von Ihnen und bin traurig, dass unsere gemeinsame Zeit zu Ende ist. Auch mir haben unsere Gespräche viel gegeben. Sie sind mir schnell ans Herz gewachsen und ich war mit meinen Gefühlen ganz bei Ihnen. Und ich freue mich, wie Sie sich entwickelt haben. Und ich weiß aus Erfahrung, dass Sie sich auch ohne meine Leitung weiterentwickeln werden. Das gibt mir ein gutes Gefühl.

*Lassen wir uns jetzt noch Zeit fürs Abschiednehmen im Bewusstsein, was es mir bedeutet hat und was ich jetzt hinter mir lasse. Nehmen Sie von jedem einzelnen Abschied und unterdrücken Sie Traurigkeit nicht.*

## LITERATUR

### A) Literatur für Patienten

Sulz, S.K.D. (2020). Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt! Gießen: Psychosozial-Verlag

### B) Literaturliste

Allen, J.G. (2010). Mentalisierung als konzeptionelle Brücke zwischen psychodynamischen und kognitiven Verhaltenstherapien. In J. Holmes (Hrsg.), Psychoanalytische Therapie – Neue Paradigmen und alte Weisheit (S. 93–114). München: CIP-Medien.

Bachg, M., Sulz, S.K.D. (2022). Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie -Anwendung, Entwicklung, Wirksamkeit. Buchreihe CIP-Medien. Gießen: Psychosozial-Verlag

Barth, D. (2017). Affektregulation und Mentalisierung. Psychotherapie, 22(1), 18–36

Bischof, N. (2001). Das Rätsel Ödipus. Die biologischen Wurzeln des Urkonflikts zwischen Intimität und Autonomie (5. Aufl.). München: Piper.

Bowlby, J. (1975). Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. München: Kindler.

Bowlby, J. (1976). Trennung. München: Kindler.

Damasio, A.R. (2003). Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen. München: List.

Fonagy, P., Target, M. (2001). Die Ergebnisse von Psychoanalysen – Die Arbeit des Anna Freud Centre. In: Stuhr, U., Leuzinger-Bohleber, M., Beutel, M. E. (Hrsg.): Langzeit-Psychotherapie. Perspektiven für Therapeuten und Wissenschaftler. Kohlhammer: Stuttgart; Berlin; Köln, 71-92

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., Target, M. (2004): Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2008). Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Gilbert, P., Choden (2014). Achtsames Mitgefühl: Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln. Freiburg: Arbor-Verlag

Kanfer, F. H. (2000). Self-Management Therapy: Orchestration of basic components for individual clients. European Psychotherapy, 1, 10-14.

Linehan, M. (2016a). Handbuch der Dialektisch-Behavioralen Therapie zur Behandlung aller psychischen Störungen. Band 1: DBT Skills Training Manual 2. Edition. München: CIP-Medien.

Linehan, M. (2016b). Handbuch der Dialektisch-Behavioralen Therapie zur Behandlung aller psychischen Störungen. Band 2: DBT Arbeitsbuch mit Handouts und Arbeitsblättern für TherapeutInnen und PatientInnen. München: CIP-Medien

Marwitz M. (2016). Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie: Grundlagen und Praxis. Göttingen: Hogrefe

Mischel, W. (2004). Toward an integrative science of the person (Prefatory Chapter). Annual Review of Psychology, 55, 1-22.

Mischel, W. (2015). Der Marshmallow-Test. München: Siedler-Verlag.

© Eupehs.org (S. S.) Ablauf der 20 Gruppenabende

- Pesso, A. (2008a). Werden wer wir wirklich sind. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind (S. 43 – 60). München: CIP-Medien.
- Pesso, A. (2008b). Die Bühnen des Bewusstseins. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien, S. 61-72
- Perquin, L. (2008). Die Bühnen des Bewusstseins. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), Strukturierte Übungen. München: CIP-Medien, S. 127-136.
- Richter-Benedikt, A., Schreiner, M., Sulz, S.K.D. (2024, Editors). Mentalization Supporting Therapy MST. European Psychotherapy EP 2025-Volume 15 <https://eupehs.org/wp-content/uploads/European-Psychotherapy-EP-2024.pdf>
- Roth, G. & Strüber, N. (2016). Wie das Gehirn die Seele macht. Stuttgart: Klett-Cotta. (Ebook Kindle Edition)
- Schultz-Venrath, U. (2021). Mentalisieren in Gruppen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Schutz, W.C. (1977). Encounter. Hamburg: Rowohlt
- Sharp C., Bevington, D. (2024). Mentalisieren in der Psychotherapie. Stuttgart: Kohlhammer
- Sipos, V., Schweiger, U. (2019). Gruppentherapie. In Lehrbuch der Psychotherapie, Band 3: Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 499-514
- Sodian, B. (2007). Entwicklung der Theory of Mind in der Kindheit. In H. Förstl (Hrsg.), Theory of Mind. Neurobiologie und Psychologie sozialen Verhaltens (S. 44-56). Springer: Berlin.
- Strüber, N. (2016). Die erste Bindung: Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Sulz, S.K.D. (1994). Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien.
- Sulz, S.K.D. (2010). Gruppenprozesse. In Sulz (Hrsg.): Von der Balintgruppe zur Interaktionellen Fallarbeit (IFA). München: CIP-Medien, S. 109-142
- Sulz, S. (2011a). Therapiebuch III – Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. (2012b). Entwicklungspsychologische Grundlagen der Verhaltenstherapie. In A. Batra, R. Wassmann & G. Buchkremer (Hrsg.), Verhaltenstherapie. Grundlagen – Methoden – Anwendungsgebiete (S. 46-49). Stuttgart: Thieme.
- Sulz, S.K.D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien.
- Sulz, S.K.D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen – Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien.
- Sulz, S.K.D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen – Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien.
- Sulz, S. K. D. (2017d). Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption. Bericht an den Gutachter. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag
- Sulz, S.K.D.. (2019a). Fallkonzeption des Individuums und der Familie. In Leibing, E., Hiller, W., Sulz, S.K.D. (Hrsg., 2019). Lehrbuch der Psychotherapie. Band 3: Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 25-48

Sulz, S.K.D.. (2019b). Prozessuale und inhaltliche Therapiestrategien. In Leibing, E., Hiller, W., Sulz, S.K.D. (Hrsg., 2019). Lehrbuch der Psychotherapie. Band 3: Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 105-124

Sulz, S.K.D. (2020b). Verhaltensdiagnostiksystem VDS Fragebögen <https://VDS-Skalen.eupehs.org>

Sulz S. K. D. (2021a). Mit Gefühlen umgehen - Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozial-Verlag

Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie. Gießen: Psychosozial-Verlag

Sulz, S.K.D. (2022a). Heilung und Wachstum der verletzten Seele. Praxisleitfaden Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag

Sulz, S.K:D. (2022d): Praxismanual Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie – Anleitung zur Therapiedurchführung. Gießen: Psychosozial-Verlag

Sulz, S. & Hauke, G. (Hrsg.) (2009). Strategisch-Behaviorale Therapie SBT. Theorie und Praxis eines innovativen Ansatzes. München: CIP-Medien.

Sulz, S.K.D. & Milch, W. (Hrsg.). (2012). Mentalisierungs- und Bindungsentwicklung in psychodynamischen und behavioralen Therapien. Die Essenz wirksamer Psychotherapie. München: CIP-Medien.

Vopel K (1992). Handbuch für Gruppleiter/innen. Hamburg: Iskopress

Yalom ID (2024). Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. München: Klett-Cotta,

Young J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2005). Schematherapie – Ein praxisorientiertes Handbuch. Paderborn: Junfermann.

## Korrespondenzadresse

Serge Sulz

Prof. Dr.phil. Dr.med. Diplom-Psychologe  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Facharzt für Psychosomatische Medizin - Psychoanalyse  
Psychologischer Psychotherapeut  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

Kassenpraxis Leipzig-Land:  
Hauptstr. 52, 04416 Markkleeberg

Privatpraxis München:  
Ruffinstr. 2, 80637 München  
Tel. mobil 015115726464  
e-mail [Prof.Sulz@eupehs.org](mailto:Prof.Sulz@eupehs.org)

Webseiten:

[www.eupehs.org](http://www.eupehs.org) (Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie MVT, Psych. Kurz-Psychotherapie PKP, kostenlose Zeitschrift EUROPEAN PSYCHOTHERAPY)  
[www.serge-sulz.eu](http://www.serge-sulz.eu) (Psychotherapie, Supervision, Selbsterfahrung, Coaching)

[www.vds-skalen.eupehs.org](http://www.vds-skalen.eupehs.org) (VDS-Fragebögen)

[www.vds.eupehs.org](http://www.vds.eupehs.org) (VDS-Software)