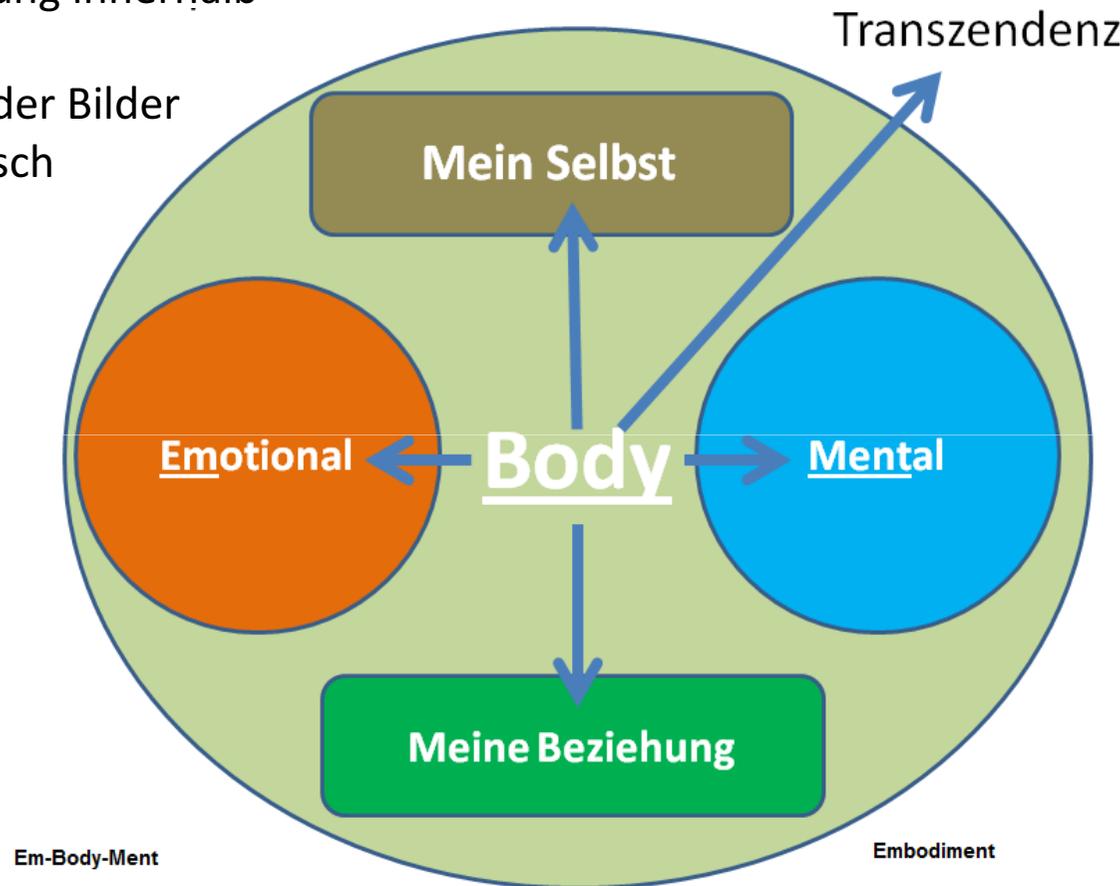


Entwicklungsstufen von Körper und Psyche

Nur zur Verwendung innerhalb
des Kurses.
Quellenangaben der Bilder
Werden auf Wunsch
Zugesandt.



Prof. Dr. Dr. Serge Sulz
CIP-Tagung 2012

(c) S. Sulz www.cip-medien.com und
www.serge-sulz.de

1a. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Vor der Geburt: Im Uterus der Mutter, der **Körper** erfährt rundum **schützende Begrenzung**

Übung: zusammenkauern, Stirn auf Hände auf dem Knie



1b. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Nach der Geburt: Getragen, auf dem Rücken liegend, der Blick der Augen, **Ärmchen und Beinchen** greifen in den Raum der neuen Welt da draußen



Übung: Anlehnen, zur Decke schauen, ungerichtete Bewegungen mit Armen und Beinchen in den Raum hinein machen

1b. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Nach der Geburt: Die **Haut** reagiert ganzheitlich mit den Affekten. **Zorniges** Schreien ist begleitet von **roter Haut** am ganzen Körper.



Übung: in der gleichen Position vorstellen extrem zornig zu sein und **mit der Haut wütend** zu sein

1b. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Nach der Geburt: Die **Haut** reagiert ganzheitlich mit den Affekten. **Angst** ist begleitet von blasser Haut am ganzen Körper.



Übung: in der gleichen Position, sich vorstellen voll Angst zu sein und mit der Haut Angst zu haben

1b. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- **Psychosomatik der Haut:** Angst und Wut zugleich, Verletztsein und verletzten wollen zugleich kann die entzündete Haut bei zusätzlich zur genetischen Disposition begünstigen.



Übung: auf dem Rücken liegen, zur Decke schauen, sich vorstellen mit der Haut Wut und mit der Haut Angst zu haben

1c. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Als Säugling: Der **Mund** ist ein Hauptorgan der Begegnung mit der Mutter und der Welt



Übung 1: eigene Hand –
Grundgelenk des Zeigefingers
Augen schließen
Sich auf Lippen und Mund
Konzentrieren
Die Zuspitzung der Lippen
spüren, leicht die Lippen
bewegen, wie beim Saugen,
ohne wirklich zu saugen
Das Objekt erkunden

Übung 2: eine Traube in den
Mund nehmen, nicht zerbeißen,
erkunden, dann zerbeißen, nicht
schlucken, bewusst wahrnehmen

1c. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Erwachsenen: Der **Mund** bleibt ein Hauptorgan der Begegnung mit der Welt



1c. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Erwachsenen: Der **Mund** bleibt ein Hauptorgan der Begegnung mit der Welt



1c. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Erwachsenen: Der **Mund** bleibt ein Hauptorgan der Begegnung mit der Welt



(c) S. Sulz www.cip-medien.com und

www.serge-sulz.de

Quelle <http://advertisingwithstyle.blogspot.de/2011/11/benetton-lasst-politiker-fur-sich.html>

1c. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Erwachsenen: Der **Mund** bleibt ein Hauptorgan der Begegnung mit der Welt



(c) S. Sulz www.cip-medien.com und

www.serge-sulz.de

Quelle: www.serge-sulz.de/2011/11/benetton-lasst-politiker-fur-sich.html

1c. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- **Psychische und psychosomatische Probleme:** Essen und Trinken, Verdauen und Ausscheiden
- Essstörungen
- Sucht
- → Orale Befriedigung (genährt werden) oder Frustration
- Magen: Gastritis, Ulkus
- Darm: Morbus Crohn, Colitis ulcerosa,
- chronische Obstipation
- → Die Darmschleimhaut als reagierendes Organ (Angst, Wut, Verletzung)



1d. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- Der Blickkontakt: Die **Augen** geben und senden Signale an die Mutter



Übung: Das Baby auf der nächsten Folie lächelt Sie an. Sie reagieren: leichtes Lächeln
Bewusst blicken, dabei das Lächeln Und den Blick wahrnehmen
Und zugleich sich des eigenen Lächelns und Blickens bewusst sein

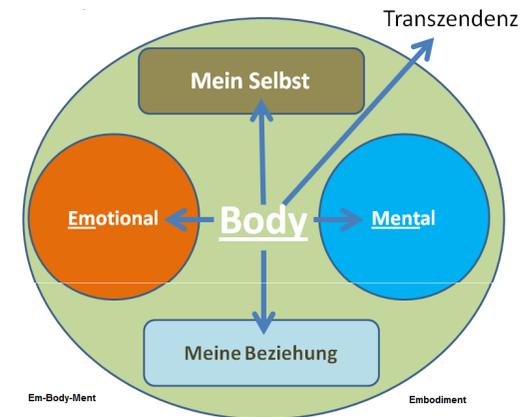


1e. Die Entwicklung der ersten Lebensjahre ist eng mit dem Körper verbunden.

- **Das Tönen und Hören** : Der Dialog mit der Mutter in rascher Aufeinanderfolge
- Übung: nebeneinander sitzen (ohne Blickkontakt)
- Vereinbaren, wer Laute von sich gibt und wer sie beantwortet
- Ah, oh, uh, eh, ei, na – mit hoher Stimme - fragend
- Wiederholen des Lautes mit dunklerer Stimme - bestätigend
- Ohne Latenz, sofort antworten
- Wenn ich eine neue Instruktion gebe, mit einer Sekunde Latenz (einundzwanzig zählen) antworten.
- Dann mit 2 Sekunden (einundzwanzig, zweiundzwanzig)
- Dann wieder ohne Latenz.

Die 6 Entwicklungsstufen Phänomenologie

- Stufe 1: einverleibend- aufnehmend
- Stufe 2: impulsiv
- Stufe 3: souverän
- Stufe 4: zwischenmenschlich
- Stufe 5: institutionell - fair
- Stufe 6: überindividuell



Einverleibende Stufe: Aufnehmen und einverleiben



Impulsive Stufe: Weglaufen und Zurückkommen



Quelle: www.cepolina.com



Quelle: www.buergerstiftung-duisburg.de

(c) S. Sulz www.cip-medien.com und
www.serge-sulz.de

Souveräne Stufe: Körperkompetenz und Wirksamkeit



Quelle: www.human-survival-project.de



Quelle: www.sportpraxis.com

(c) S. Sulz www.cip-medien.com und
www.serge-sulz.de

Zwischenmenschliche Stufe: Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung



Quelle: www.kwick.de



Quelle: extratipp.de

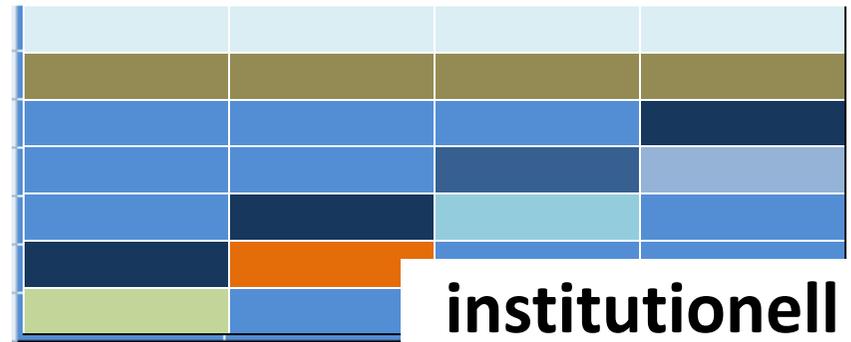
Institutionelle Stufe: Gruppenmitglied, Spielregeln, Gesetze



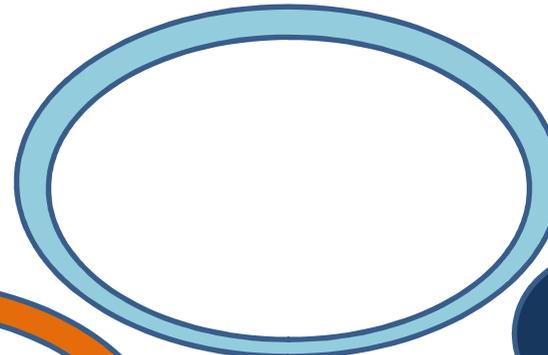
Quelle: www.melcherhof.it

(c) S. Sulz www.cip-medien.com und
www.serge-sulz.de

Entwicklungs- Stufen:



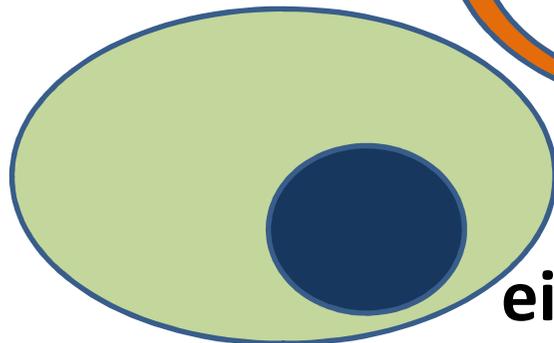
zwischen-
menschlich



souverän

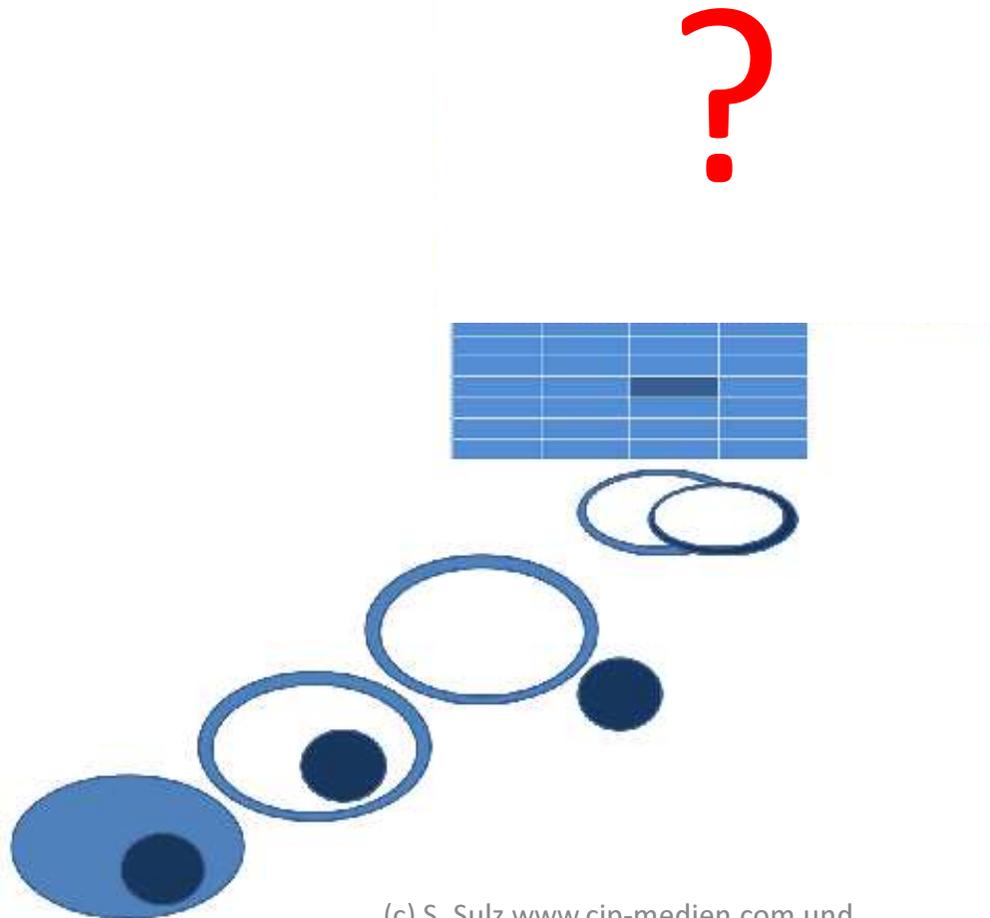


impulsiv



einverleibend

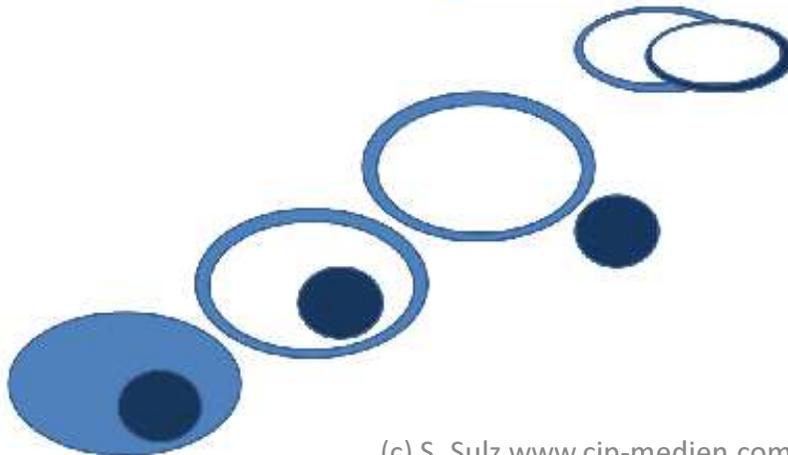
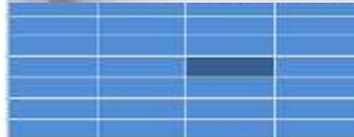
Noch eine Entwicklungs- Stufe?



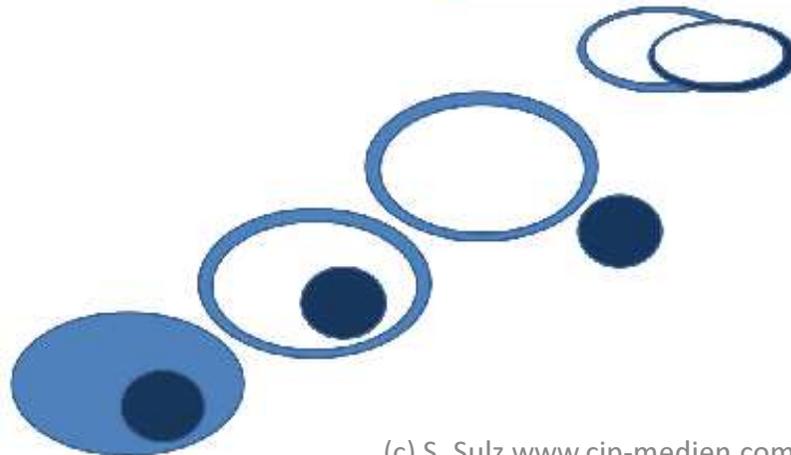
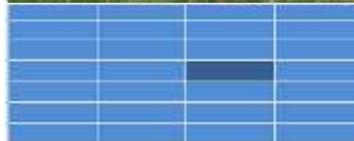
Ja, die
Überindividuelle Stufe:
keine Abhängigkeiten mehr,
Freiwilligkeit,
Selbstverantwortlichkeit,
Balance Selbst-Beziehung



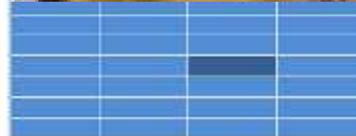
Überindividuelle Stufe:
keine Abhängigkeiten
mehr, **Freiwilligkeit**,
Selbstverantwortlichkeit,
Balance Selbst-**Beziehung**



Überindividuelle Stufe:
keine Abhängigkeiten
mehr, Freiwilligkeit,
Selbstverantwortlichkeit,
Balance **Selbst**-Beziehung

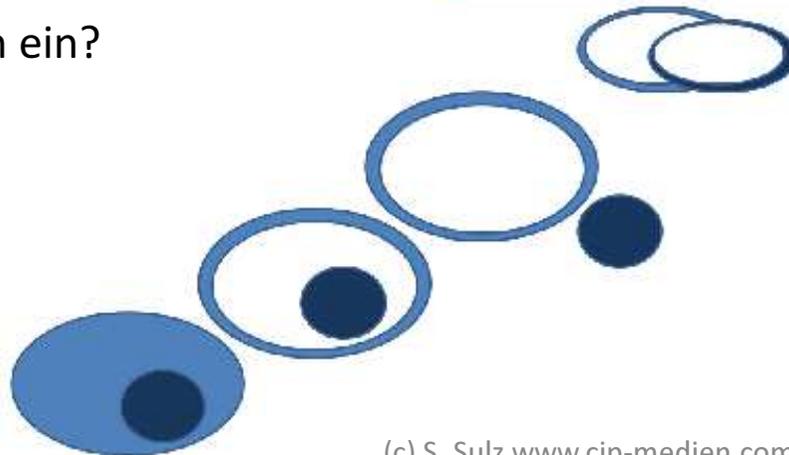


Überindividuelle Stufe:
keine Abhängigkeiten
mehr, Freiwilligkeit,
Selbstverantwortlichkeit,
Balance Selbst-Beziehung:
**Ich hoffe nicht,
ich fürchte nicht
ich bin frei**



Übung: Schließen Sie die Augen
und sprechen Sie diese 3 Sätze
innerlich.

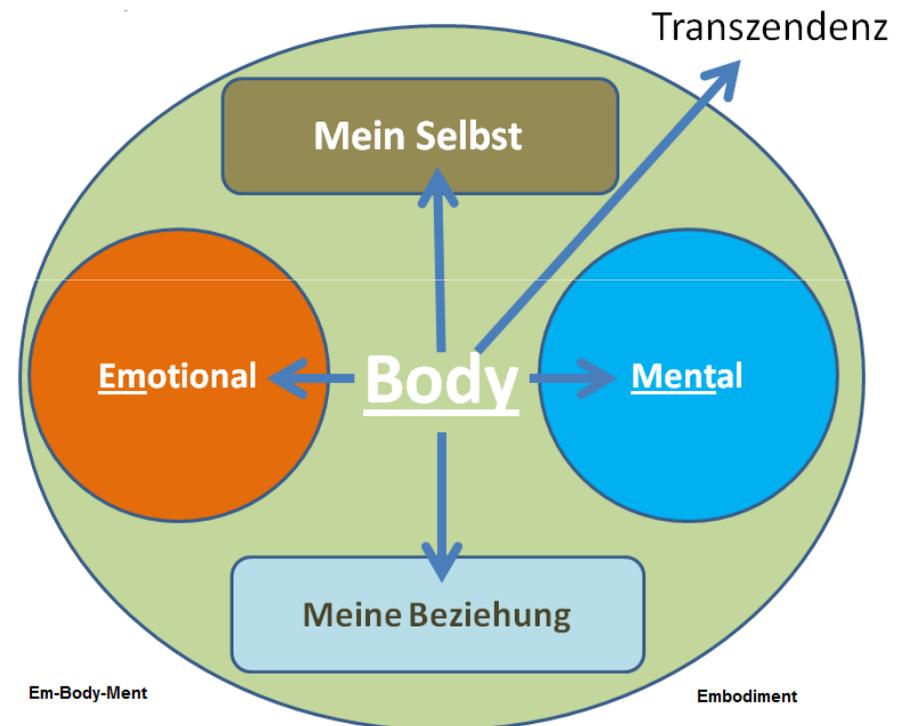
Was stellt sich ein?



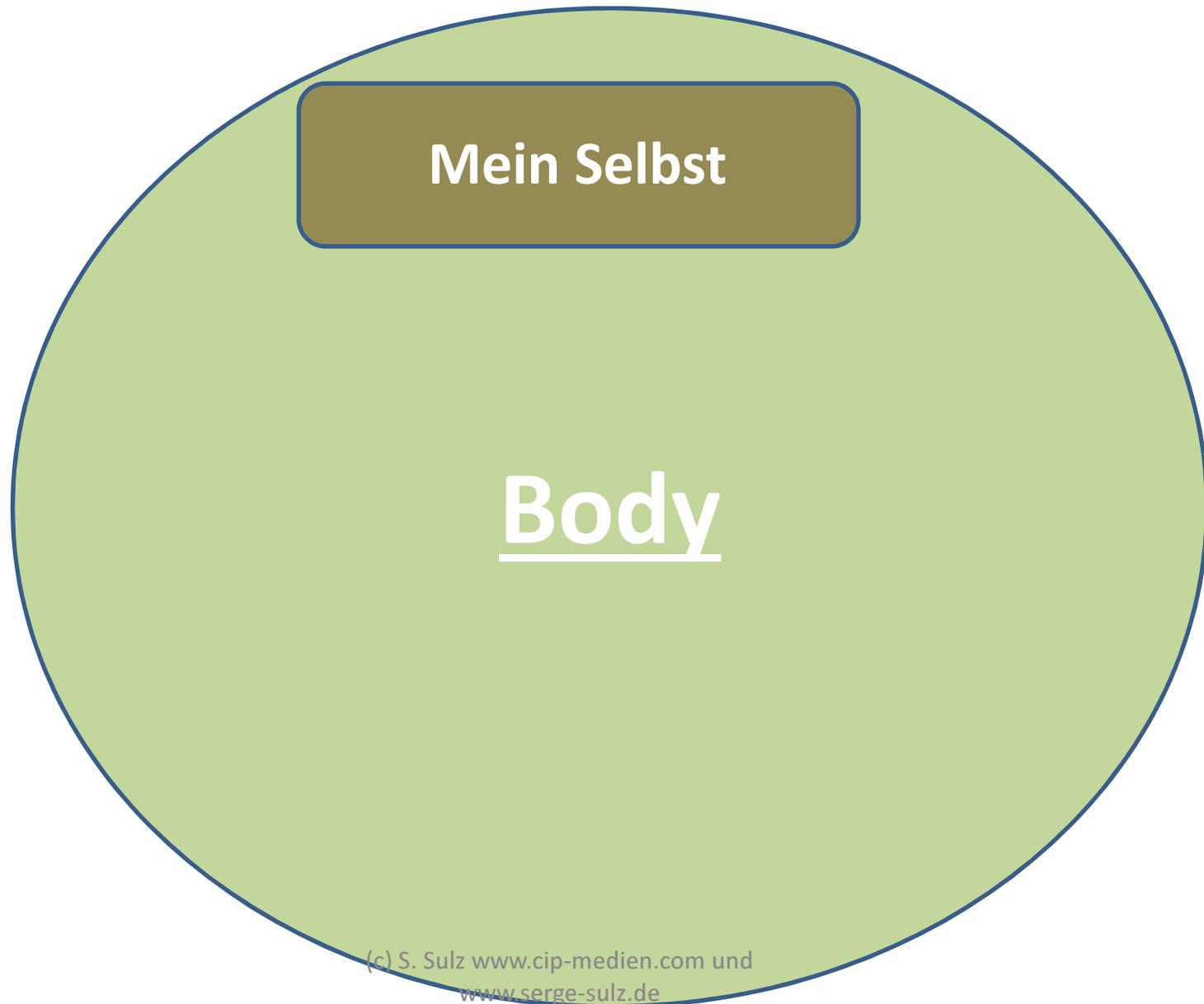
Die 6 Entwicklungsstufen

Struktur und Dynamik

- Stufe 1: einverleibend- aufnehmend
- Stufe 2: impulsiv
- Stufe 3: souverän
- Stufe 4: zwischenmenschlich
- Stufe 5: institutionell - fair
- Stufe 6: überindividuell



Meine Entwicklungsstufe 1: einverleibend



Meine Entwicklungsstufe 1: einverleibend

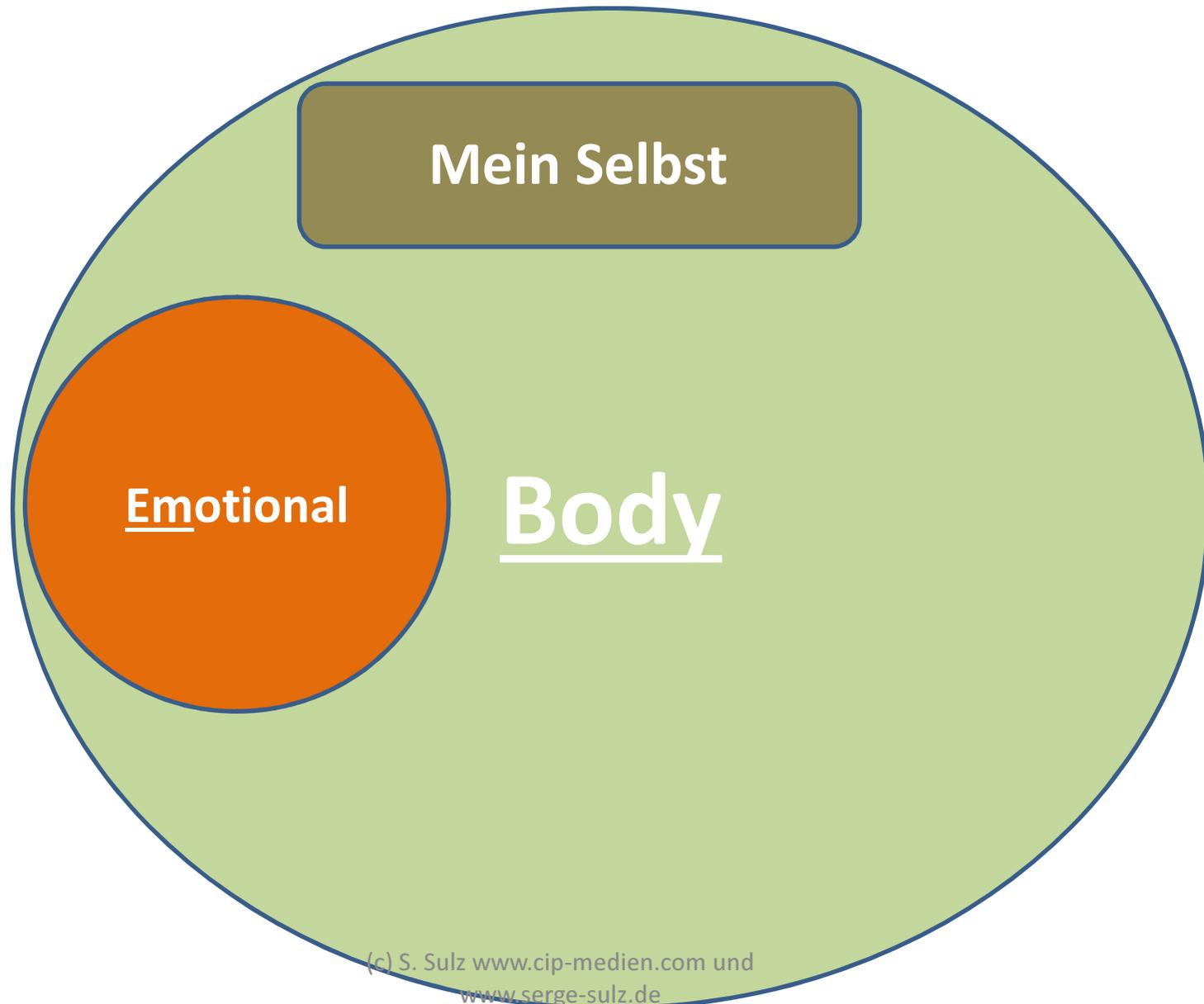
- Mein Körperselbst ist Mund, Haut, Halbschleimhäute und Schleimhäute (Atmung, Nahrung) und Sinnersorgane
- Mein Körper braucht seinen Platz, Nahrung, Wärme, Schutz
- Meine Angst ist im Atem, im Bauch, in der Haut
- Meine Wut ist in Atem/Stimme, in der Haut/Schleimhaut
- Aus Wut schreie ich, wird meine Haut krebsrot bis blau
- Ich brauche, daß mir gegeben wird, was ich brauche (Versorgung).
- Ich fürchte, nicht zu erhalten, was ich brauche,
- - schlimmstenfalls Vernichtung
- Ich kann annehmen, mich öffnen, mich verschließen.
- Ich kann noch nicht: mir von anderen holen, was ich brauche (Hingehen und Nehmen, Fordern, Nein-Sagen).



;) S. Sulz www.cip-medien.com und
www.serge-sulz.de



Meine Entwicklungsstufe 2: impulsiv

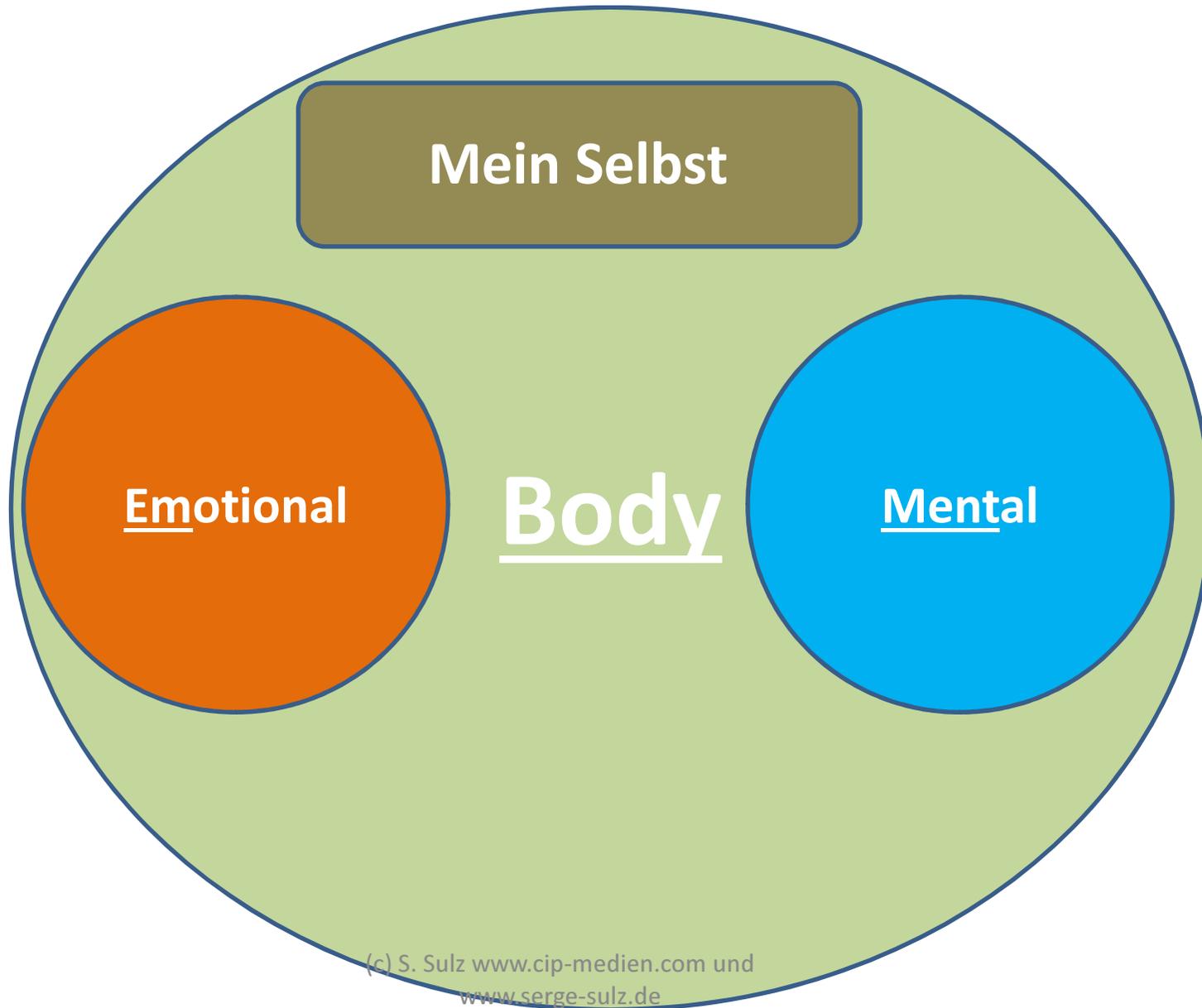


Meine Entwicklungsstufe 2: impulsiv

- Mein Körper selbst ist Arme, Beine, Hände, Finger mit den Muskeln, Knochen und Gelenken zusätzlich zum einverleibenden Körper selbst
- Mein Körper braucht Bewegung im Weggehen und im Herkommen, Spielen, Schutz, Begrenzung
- Meine Angst ist im Herz (Vegetativum), ... vor Alleinsein, Trennung, Tod
- Meine Wut ist Weggehen, Verlassen
- Ich brauche einen Menschen, der dann, wenn ich es mir holen will, mir das abgeben will, was ich brauche (Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit)
- Ich brauche nicht mehr warten, bis mir etwas angeboten wird.
- Ich fürchte, daß ich mich von meiner Bezugsperson soweit entferne, daß ich sie verliere (Trennung).
- Ich kann genau das tun, was mein momentanes Bedürfnis befriedigt, mir das holen, was ich jetzt brauche.
- Ich kann noch nicht andere dazu bringen
- in meinem Sinne zu handeln
- (andere steuern, mich steuern)



Meine Entwicklungsstufe 3: souverän

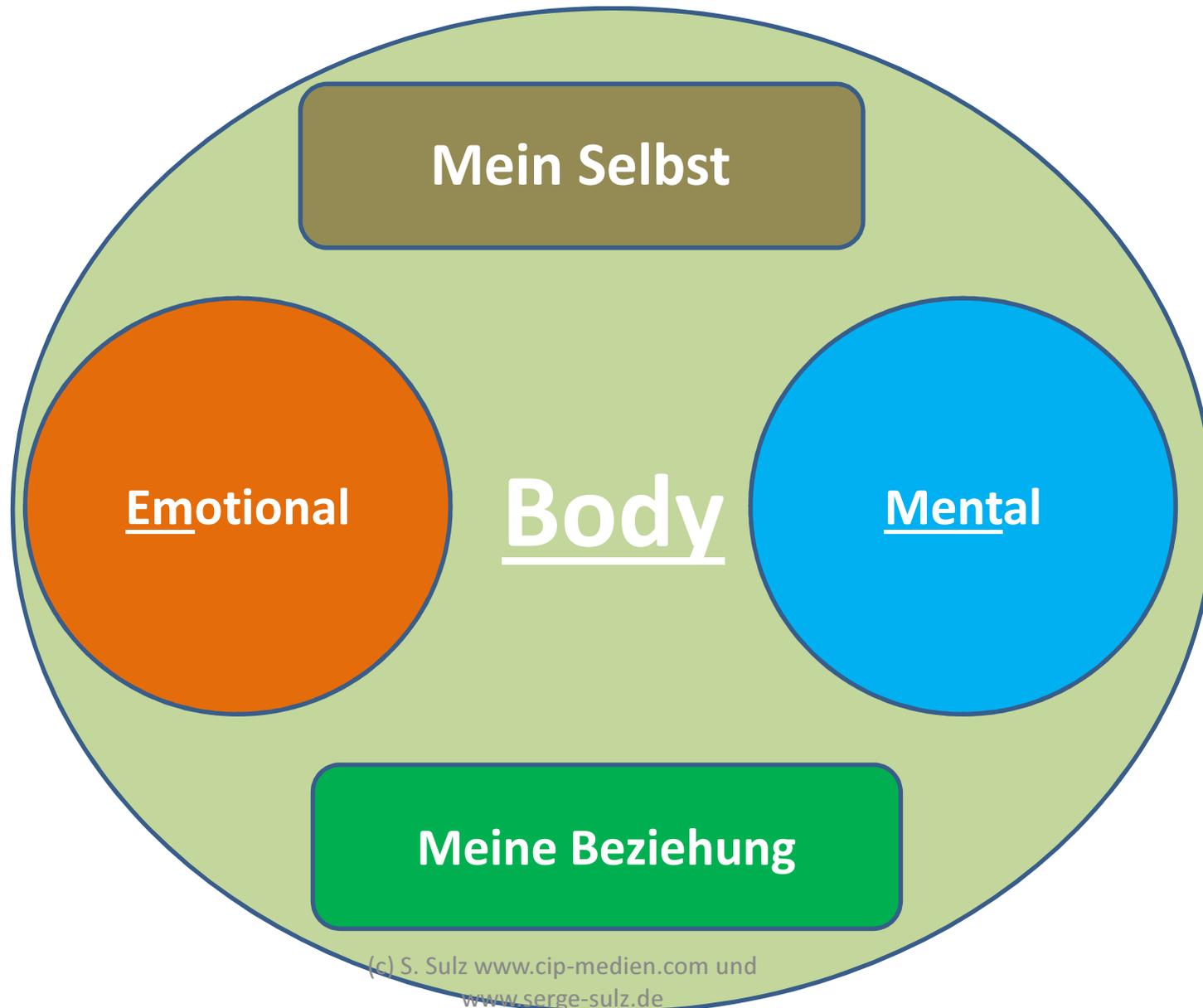


Meine Entwicklungsstufe 3: souverän

- Mein Körperselbst ist willentlich und gezielt eingesetzte Bewegungsapparat, ein körperlich handelndes Selbst
- Mein Körper braucht Kraft, Koordination und Zielorientierung, Wirkung
- Meine Angst ist in den Muskeln (samt Gelenken, Bändern)
- Meine Wut ist in der Stirn, in der Schulter, in den Armen
- Aus Wut treffe ich gezielt
- Ich brauche eine Umwelt, die sich durch mich beeinflussen läßt (Kontrolle).
- Ich brauche nicht mehr einen Menschen, der von sich aus immer gleich denkt und fühlt wie ich.
- Ich fürchte Kontrolle über meine Umwelt zu verlieren.
- Ich kann auf andere Menschen so einwirken,
daß sie in meinem Sinne handeln (steuern).
- Ich kann noch nicht Kontrolle abgeben,
um durch Verzicht auf eigene Interessen
mich der Beziehung zu überlassen



Meine Entwicklungsstufe 4: zwischenmenschlich

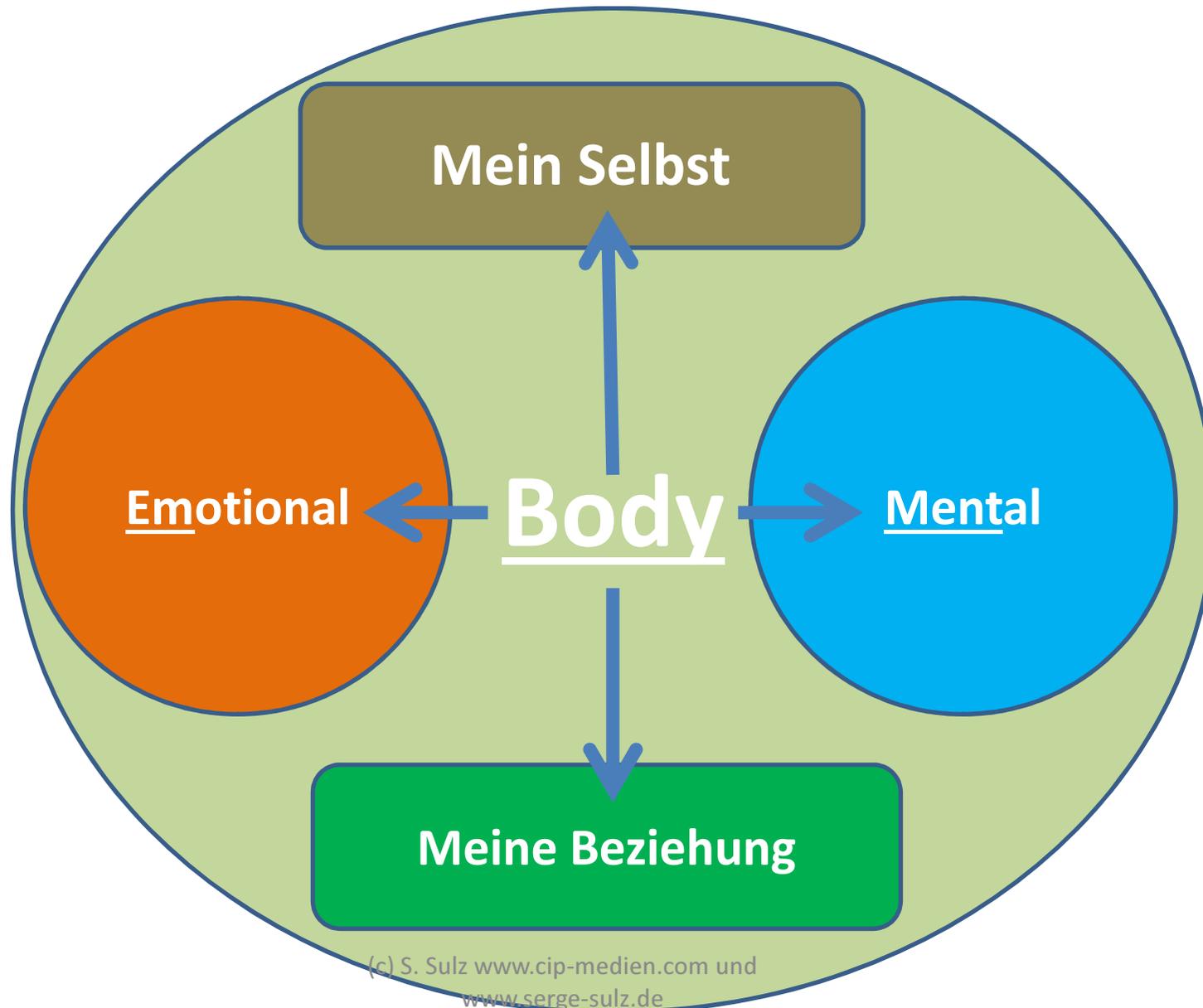


Meine Entwicklungsstufe 4: zwischenmenschlich

- Das Körperselbst ist bezogen auf Deinen Körper
- **Mein Körper braucht Deinen Körper**
- **Meine Angst ist im Brustkorb (Gefühlsraum und Beziehungsraum)**
- **Meine Wut ist im Brustkorb (Gefühlsraum und Beziehungsraum)**
- **Aus Wut entziehe ich meine Liebe**
- **Ich brauche** eine gefühlvoll liebende Beziehung
- und Harmonie in der Beziehung (Liebe).
- **Ich brauche nicht mehr** den anderen zu beeinflussen oder kontrollieren, damit er sich verhält, wie ich es brauche.
- **Ich fürchte** gegen die Wünsche des anderen etwas zu tun, was mich seine Liebe kostet (Liebesverlust).
- **Ich kann** andere Menschen sehr gut verstehen
- und die Beziehung ganz vor meine Eigeninteressen stellen.
- **Ich kann noch nicht**: mir vorstellen,
- ohne die Zuneigung meiner
- Bezugsperson sein zu können.



Meine Entwicklungsstufe 5: institutionell



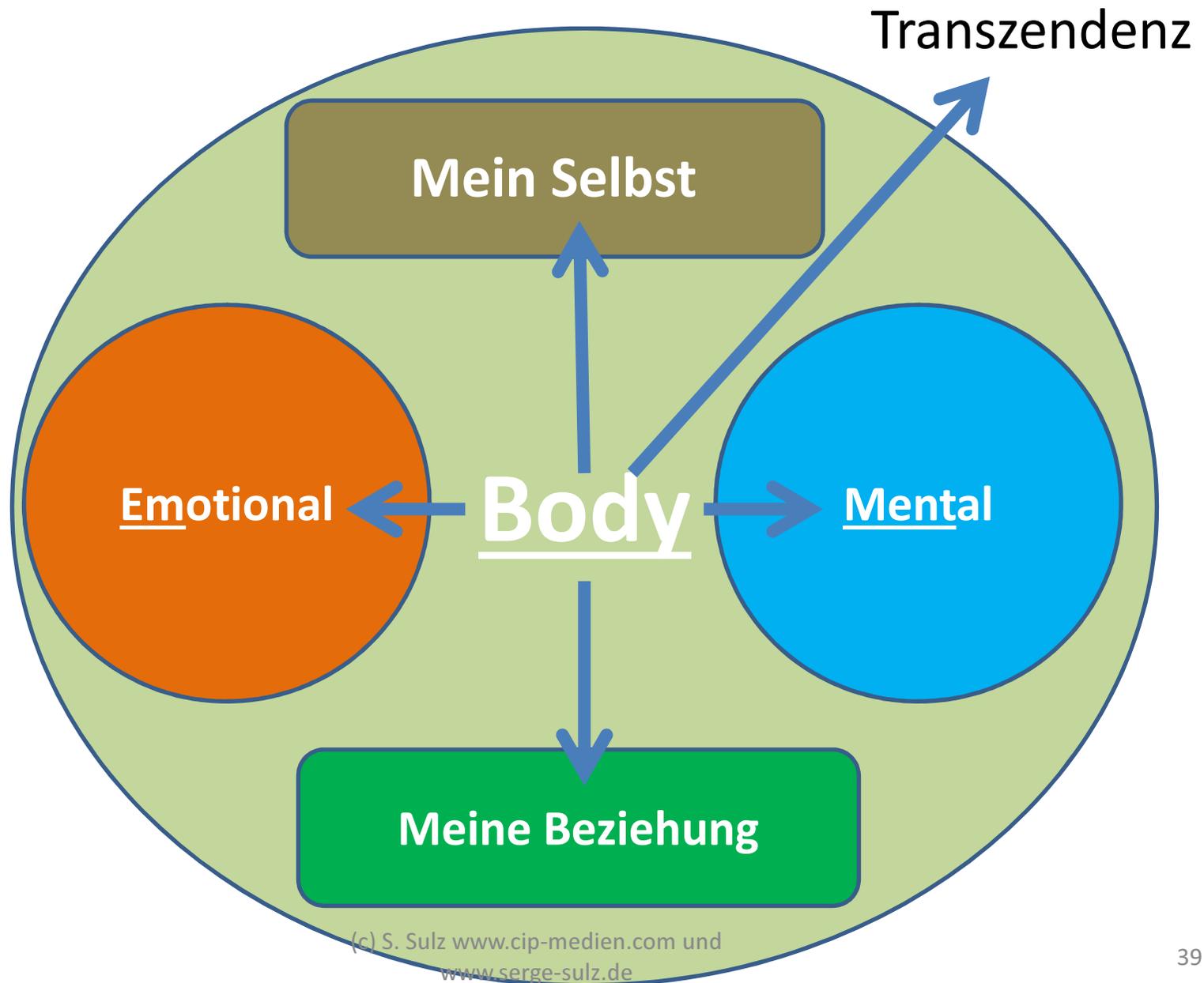
Meine Entwicklungsstufe 5: institutionell

- Mein Körperselbst ist eingeordnet
- Mein Körper ist Verkehrsmittel, im Dienst meiner geregelten Beziehungen
- Mein Körper braucht viele andere Körper in geregeltem Zueinander (Gruppe)
- Meine Angst ist im Kopf und oberen Brustkorb (Befürchtungen vor Chaos, vor Gegenaggression)
- Meine Wut ist im Kopf und oberen Brustkorb (Zorn, Verurteilung, Bestrafung, Vergeltung)
- Aus Wut entziehe ich Ordnung (→ Chaos)
- Ich brauche klare Umgangsregeln, daß ich mich darauf verlassen kann, daß andere sich an diese Regeln halten.
- Ich brauche nicht mehr die unerschütterliche Zuneigung des anderen, das Eingebettetsein in eine Beziehung.
- Ich fürchte, die Übersicht über die vernünftige
- Regelung von Beziehungen zu verlieren
- (Angst vor Hingabe und Selbstverlust).
- Ich kann gefühlsmäßig Abstand von einer
- Beziehung nehmen.
- Ich kann noch nicht: mich über Regeln hinwegsetzen
- wenn ich sie im Einzelfall für ungerecht halte.



38

Meine Entwicklungsstufe 6: überindividuell

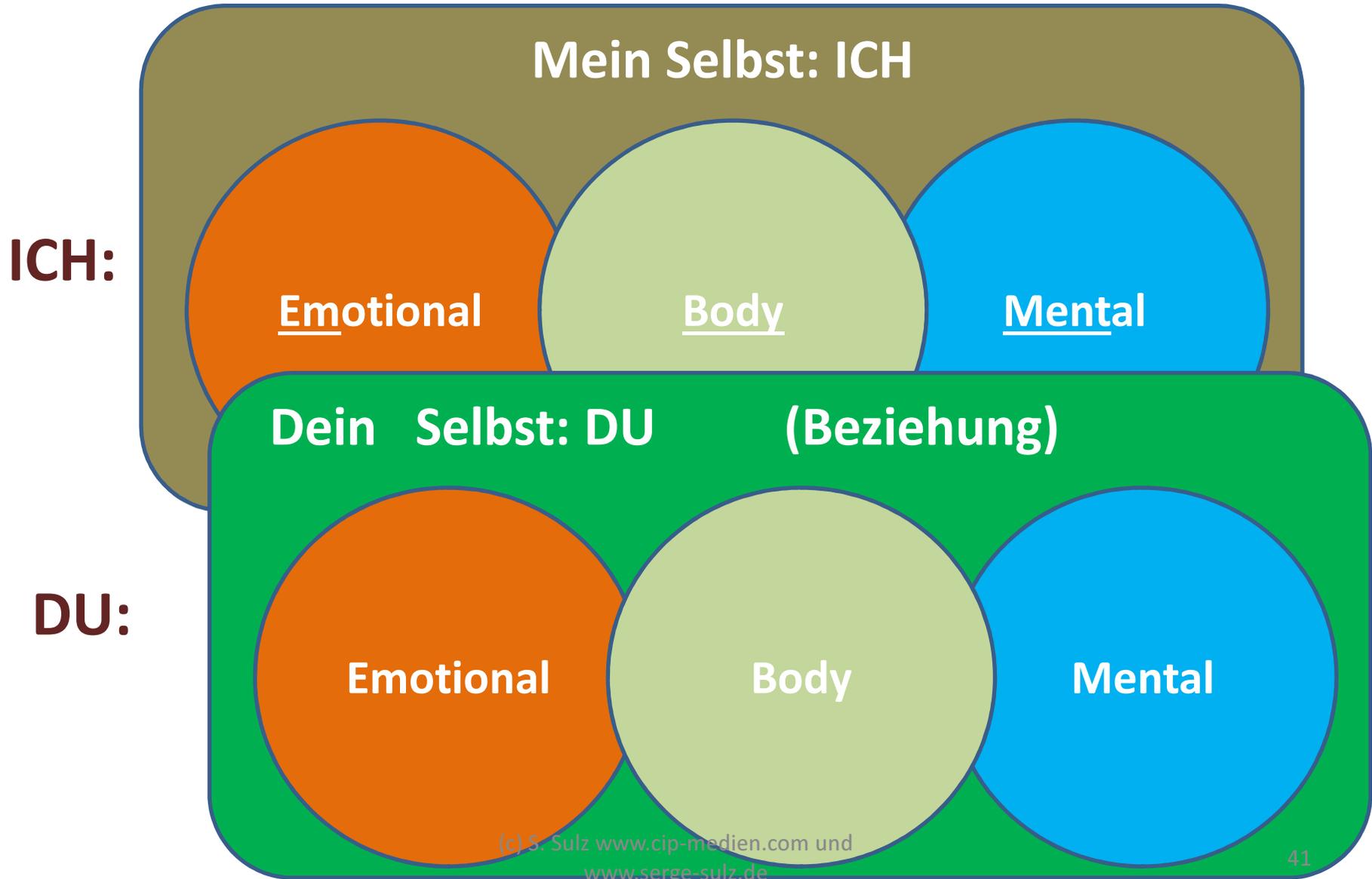


Meine Entwicklungsstufe 6: überindividuell

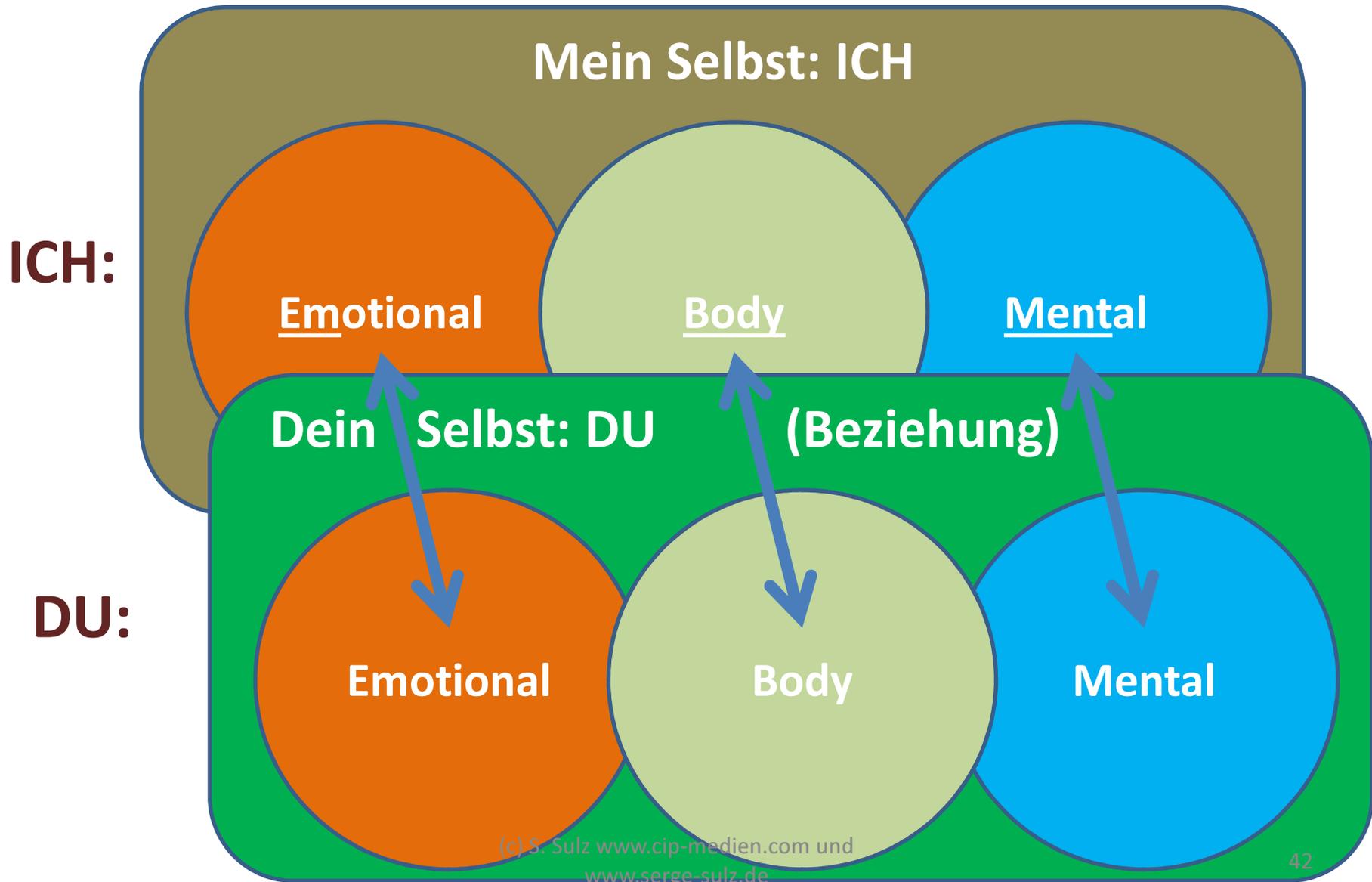
- Mein Körperselbst ist integriert.
- Mein Körper ist frei, in fließendem Austausch mit allen anderen
- **Mein Körper ist mein Selbst und meinen Beziehung(en)**
- **Meine Angst ist nur ein Teil, meine Wut ist nur ein Teil.**
- **Aus Wut konfrontiere ich.**
- **Ich hoffe nicht, ich fürchte nicht, ich bin frei.**
- **Ich brauche nicht mehr** eine äußere Regelung zur Pflege des zwischenmenschlichen Umgangs.
- **Ich kann** Umgangsregeln kritisch handhaben
- (Gesetze durch Ethik ersetzen).
- **Ich kann nicht** auf Dauer ohne
- andere Menschen sein, ohne
- eine gesunde Natur und Ökologie leben.



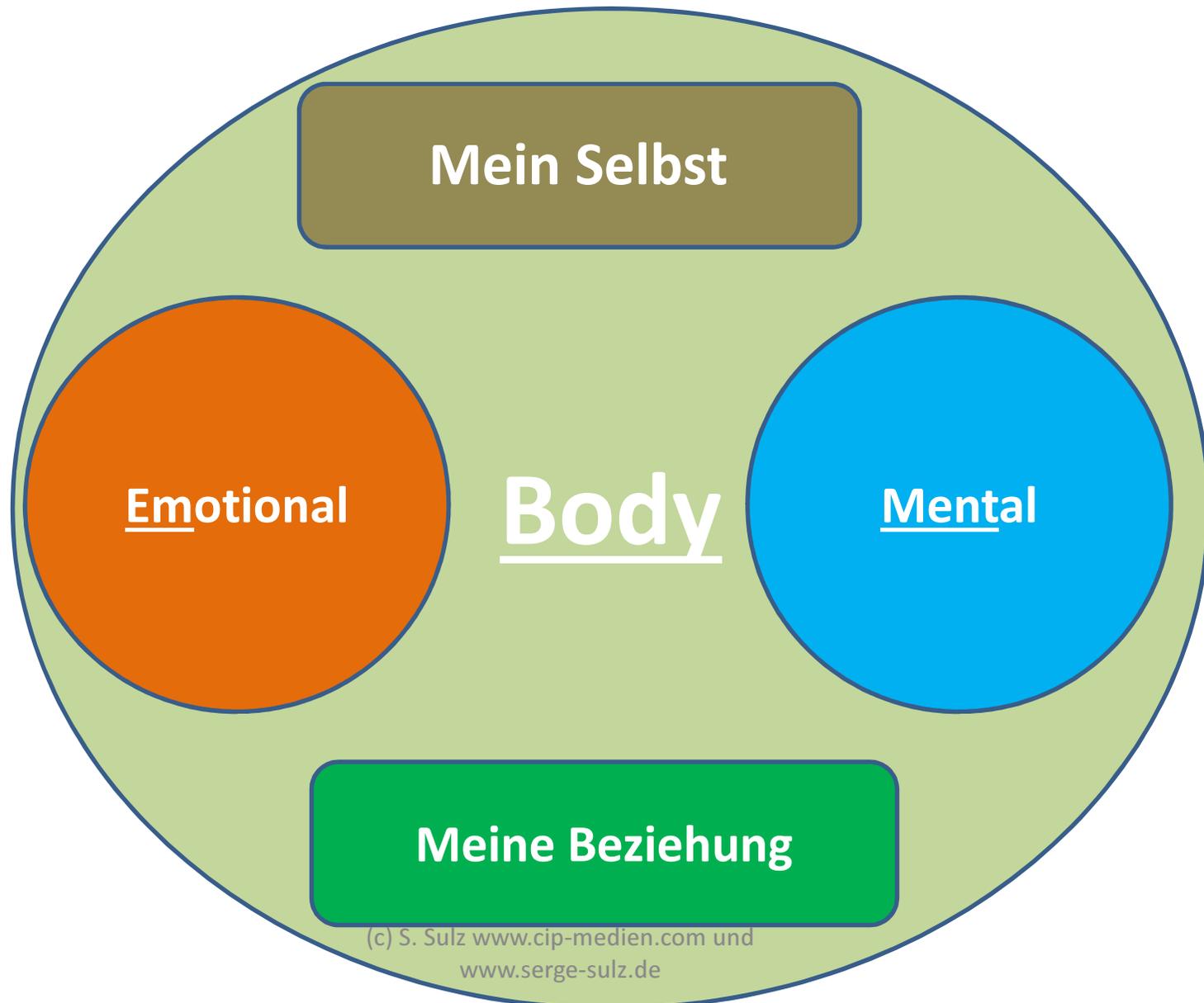
Es geht um die körperliche, die emotionale, die mentale,
die Beziehungs- und die Selbst-Entwicklung



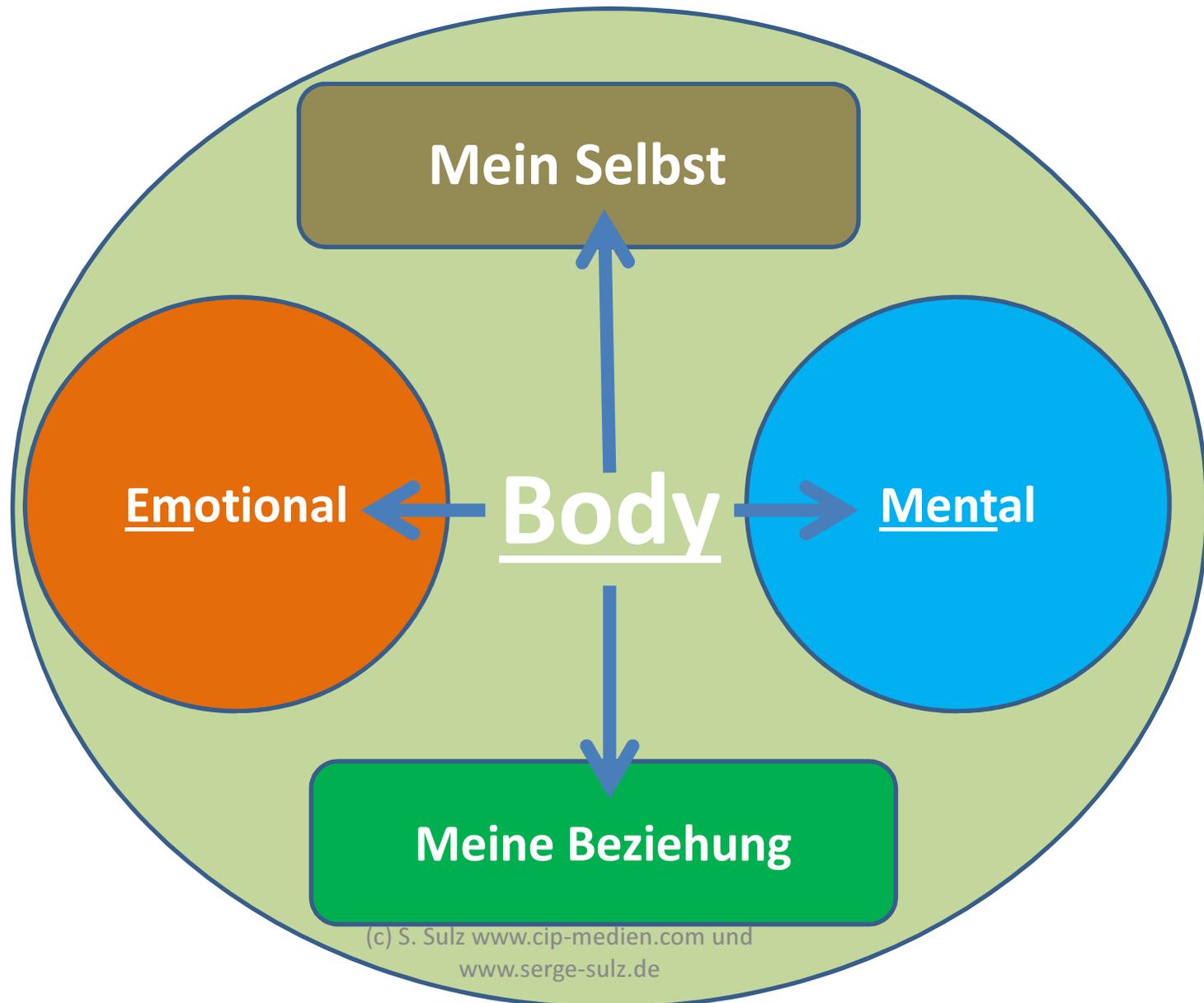
Es geht um die körperliche, die emotionale, die mentale,
die Beziehungs- und die Selbst-Entwicklung



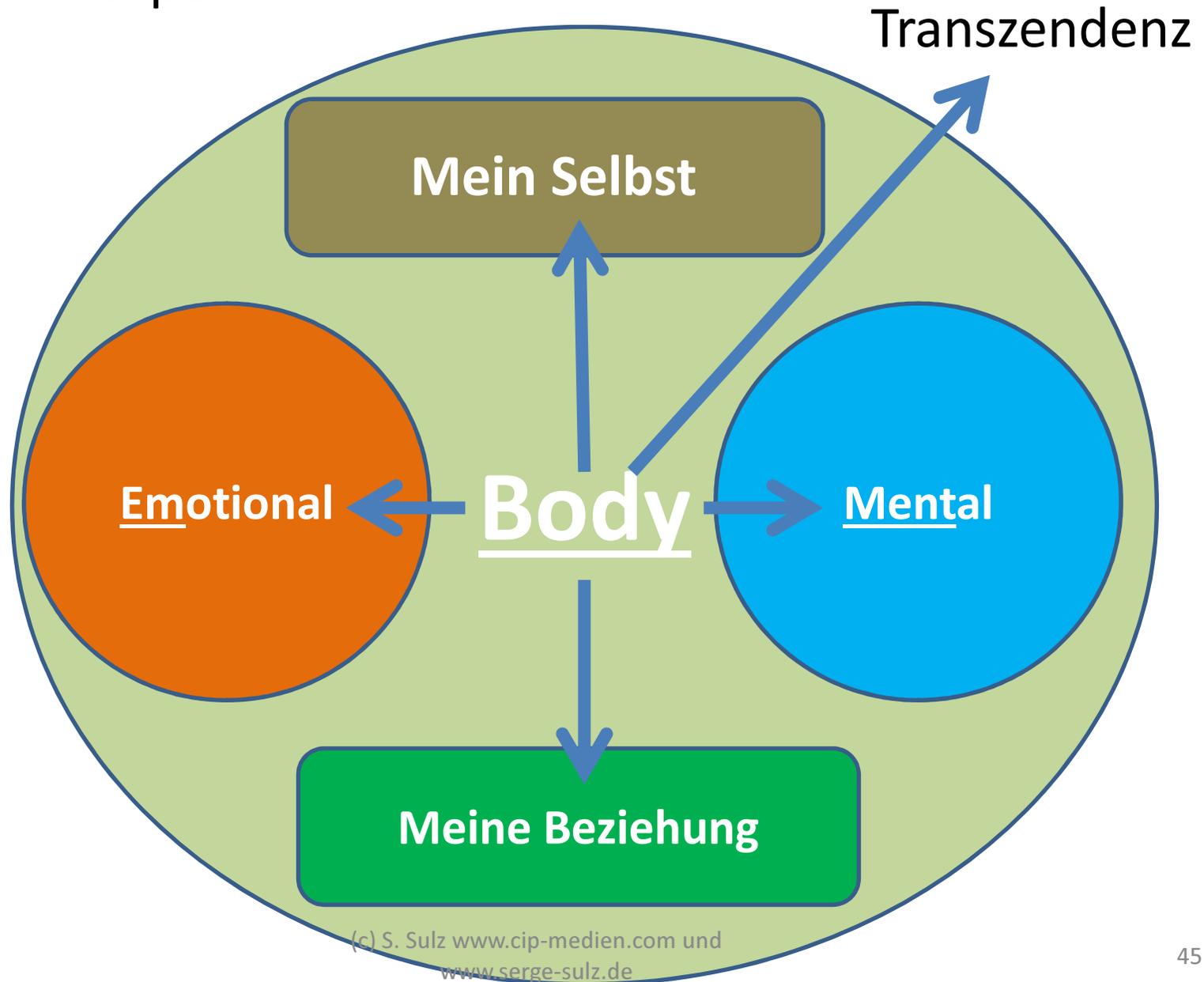
Es geht um den emotionalen, den mentalen, den
Beziehungs- und den Selbst-Körper



Entwicklung aus dem Körper



Entwicklung aus dem Körper



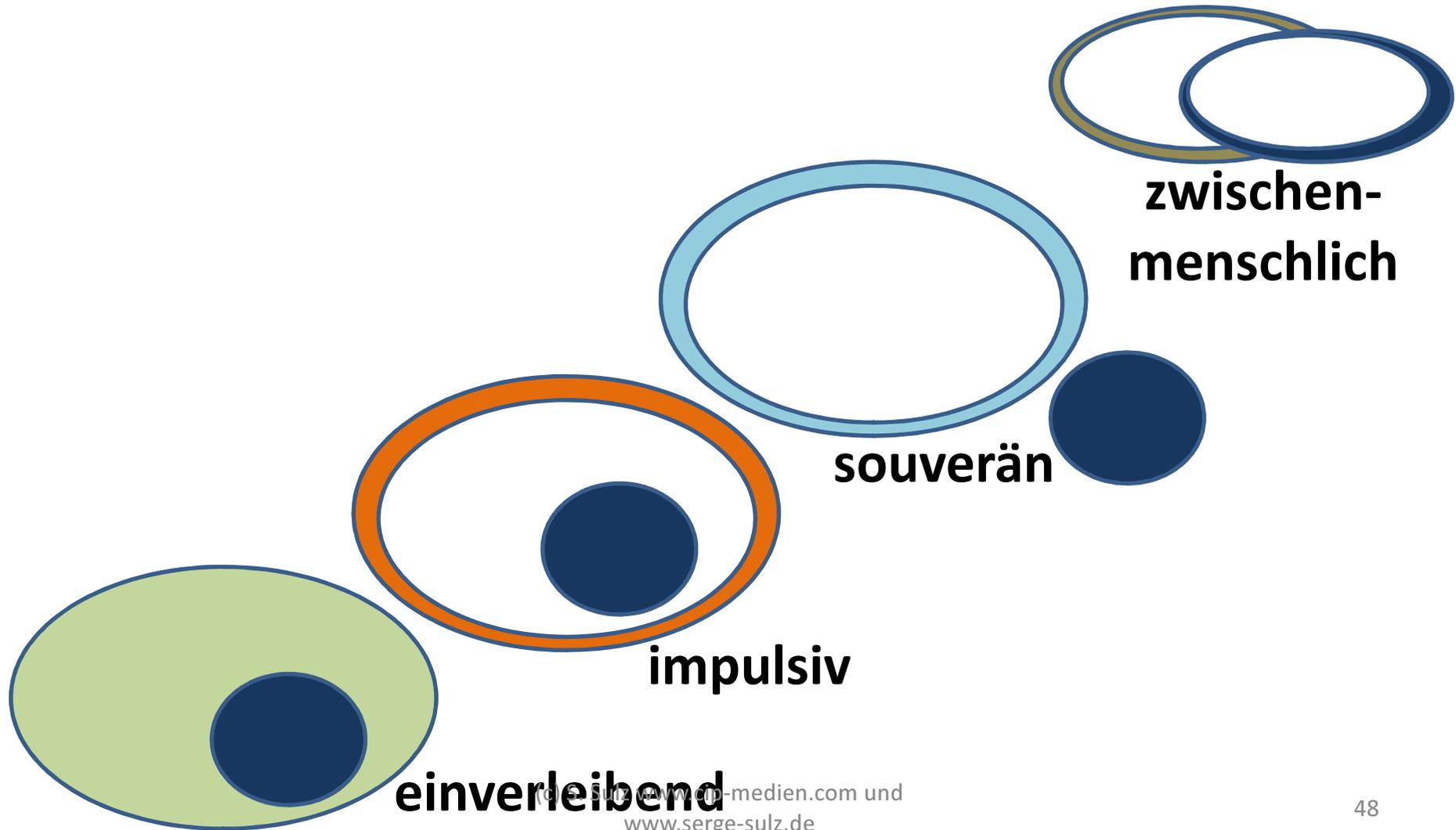
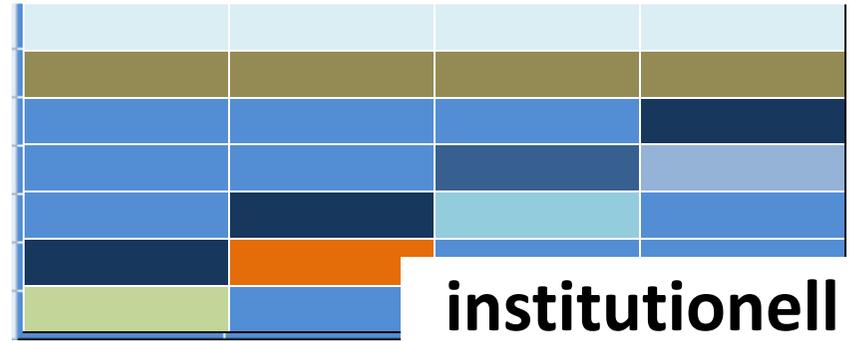
Literatur

- Sulz & Höfling:
- Und er entwickelt sich doch ...
- CIP-Medien-Verlag.

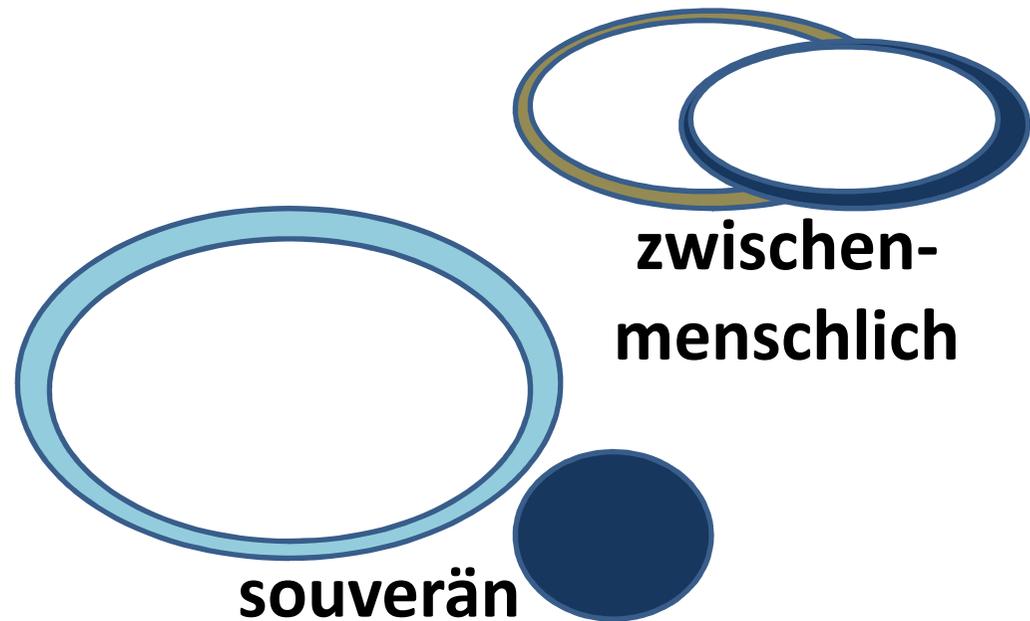
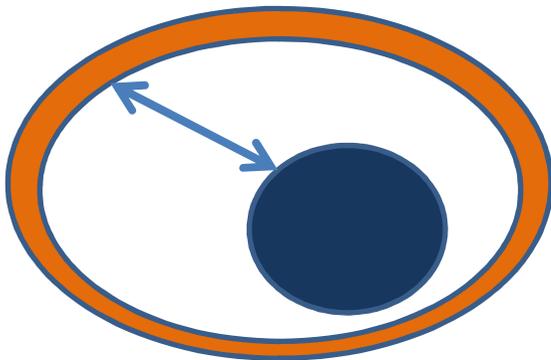
Entwicklung als Therapie

- Entwicklung erfolgt in **zwei Schritten**
- A) von der **impulsiven** zur **souveränen** Stufe durch die Entfaltung von funktionalem und konkret-kausalem Denken
- B) von der **souveränen** zur **zwischenmenschlichen** Stufe durch die Entfaltung von Empathie, die formal-kausales (abstraktes) Denken voraussetzt

Entwicklungs- Stufen:



Die impulsive Entwicklungsstufe:



Impulsiv: rundherum geschützte Spielwiese, mein **Beschützer** hat die Situation zuverlässig im Griff, trägt die Verantwortung, entscheidet, sagt mir, was ich tun soll, weiß, was gut für mich ist, gibt mir Rat und Begrenzung. Ich kann unbekümmert sein, fühle mich sicher und geborgen. Wenn etwas zu tun ist, tut er es. (Spontane Egozentrik)

Piagets prä-operative Stufe (impulsive Stufe)

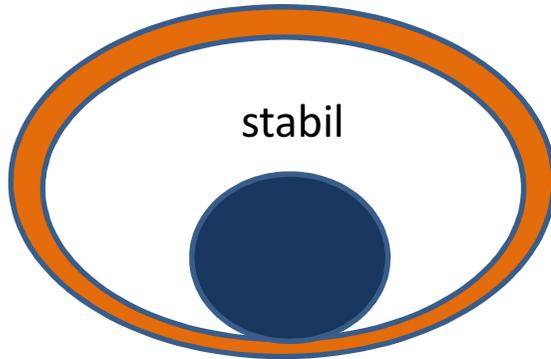
- Globales Denken
- Prälogisches Denken (Ursache wird nicht bedacht)
- Denken ist nicht beeinflusst von Denken und Logik des anderen Menschen
- Selbst- und Weltsicht sind egozentrisch
- Sprechen erfolgt in Monologform (nicht-kooperatives Sprechen)
- Es besteht keine Empathiefähigkeit
- Unter Stress können Gefühle nicht kontrolliert werden

Piagets prä-operative Stufe (impulsive Stufe) Fortsetzung

- Denken steuert nicht Handeln
- Denken begleitet nur Handeln
- Handeln wird also nicht durch höhere kortikale Funktionen gesteuert,
- Sondern subkortikal durch Reize und Impulse
- Diese werden durch Erfahrung /Gedächtnis assoziativ konditioniert /gelernt
- **Bei der Anwendung von klassischem und instrumentellem Lernen gemäß den Lerngesetzen befassen wir uns also mit dem Menschen auf der impulsiven Entwicklungsstufe**, dessen Denken noch prä-operativ (prä-kausal) ist und Verhalten noch nicht steuern kann
- McCullough (2006) bringt es auf den Punkt:
- **Das Denken der impulsiven Stufe sieht keine Möglichkeit der Änderung aus eigener Kraft – wohl aber das Denken der souveränen Stufe**

Störungen des impulsiven Gleichgewichts*:

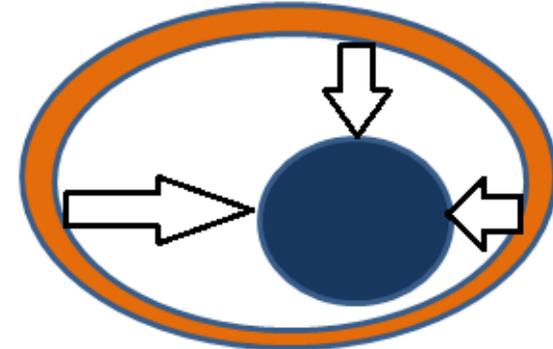
Bewegung hemmend



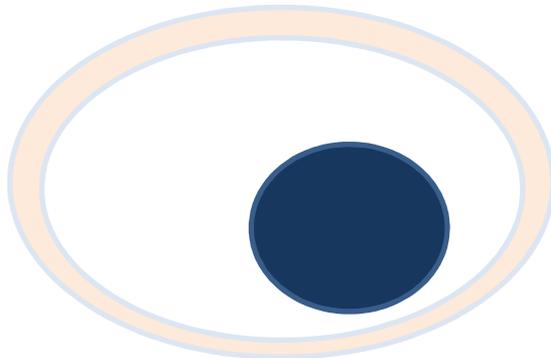
stabil



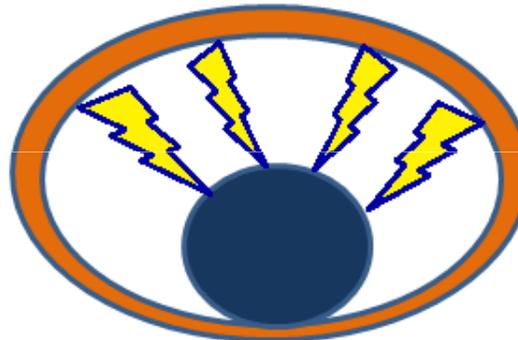
zu eng



verschwindend



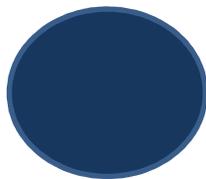
aggressiv



nicht tragend



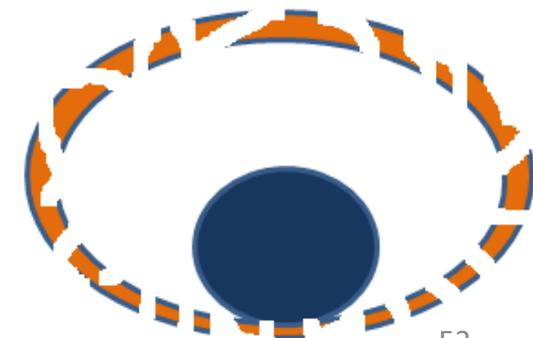
Nicht vorhanden



traumatisch

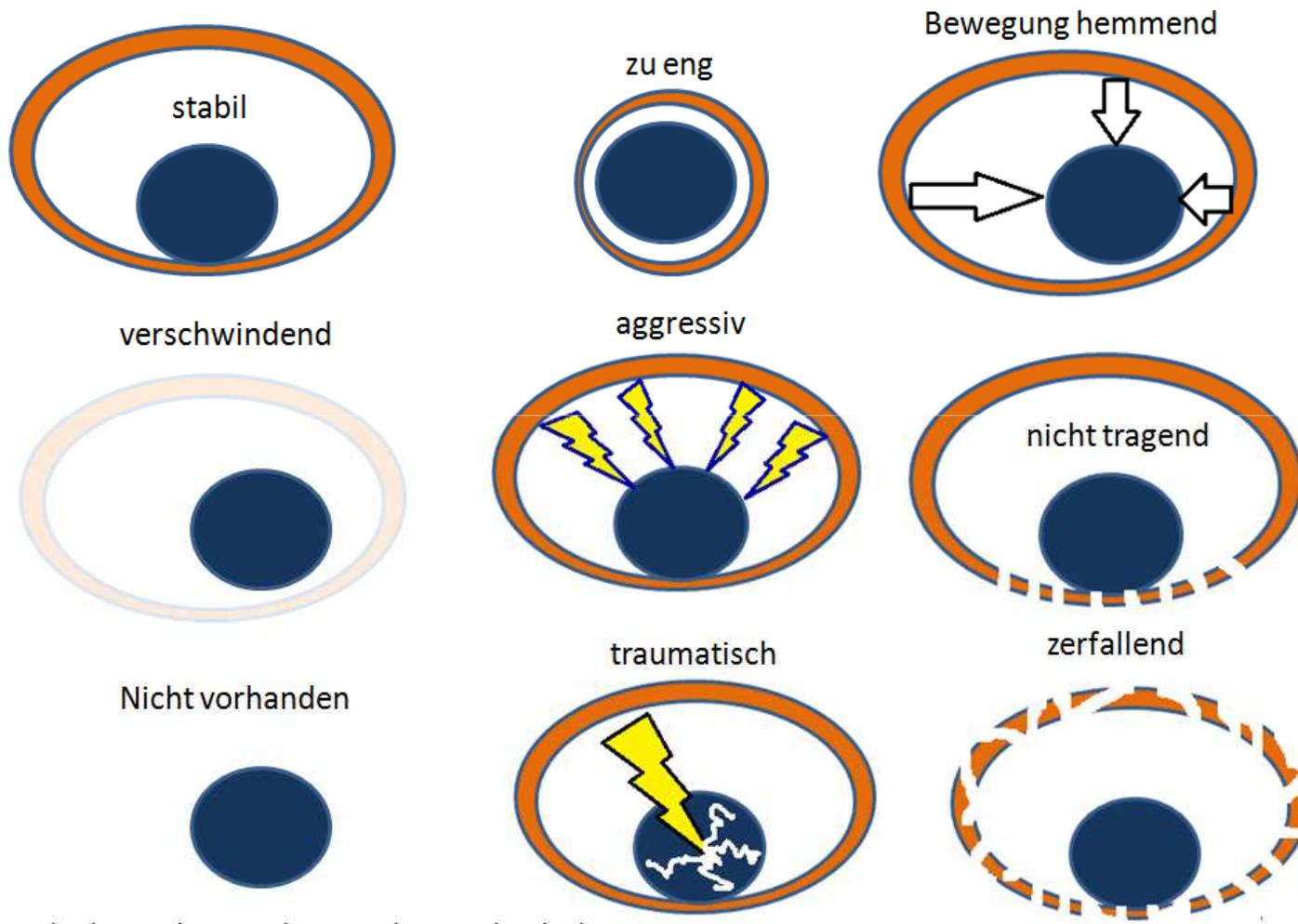


zerfallend

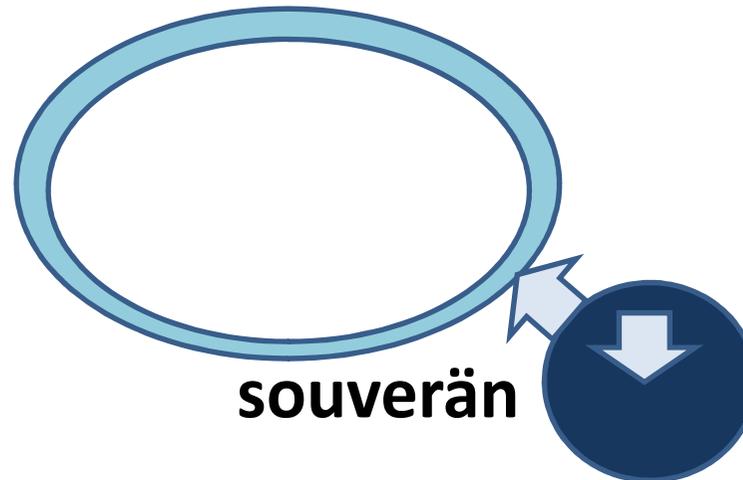


*oder mehreres davon oder wechselnd

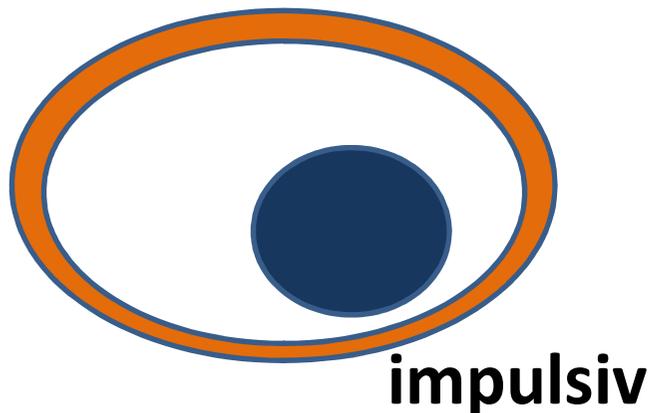
Was sind die Folgen der Störungen des impulsiven Gleichgewichts?



Die souveräne Entwicklungsstufe:



Souverän: Kontrolle über sich und die Situation und die anderen. Ziele verfolgend. Autonomie, Selbsteffizienz, Macht. (Kluge Egozentrik)



Denken der souveränen Stufe sieht Möglichkeit der Änderung aus eigener Kraft –

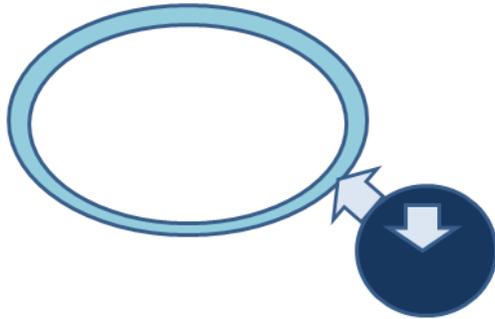
- Gedankliches Fazit ist: **Ich kann durch mein Verhalten die Umwelt beeinflussen**
- **Ich kann** durch mein Verhalten zu einem erwünschten Ergebnis in meiner Umwelt gelangen
- **Ich kann** durch mein Verhalten so auf meine Umwelt einwirken, dass aversive Gefühle ausbleiben
- **Ich kann** durch mein Verhalten mein bisheriges Scheitern beenden (negative Verstärkung, Hoffnung)
- Aber: Es besteht immer noch keine Empathiefähigkeit

Souveränes (logisches) Denken

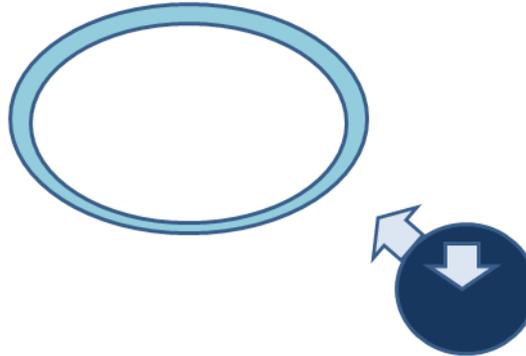
- Im Rahmen der Therapie ist vor allem die Kausalverknüpfung des Patientenverhaltens wichtig. Wenn er erkennt, **welche unerwünschten Wirkungen sein bisheriges Verhalten hat**, kann er sich zu einem neuen Verhalten entscheiden, das erwünschte Wirkungen hat:
- Nur wenn ich dem anderen **sage, was ich will**, gebe ich ihm die Chance, meinen Willen sicher zu berücksichtigen
- Nur wenn ich dem anderen **sage, was ich nicht will**, gebe ich ihm die Chance, zu unterlassen, was mich stört, ärgert oder verletzt.

Störungen des souveränen Gleichgewichts

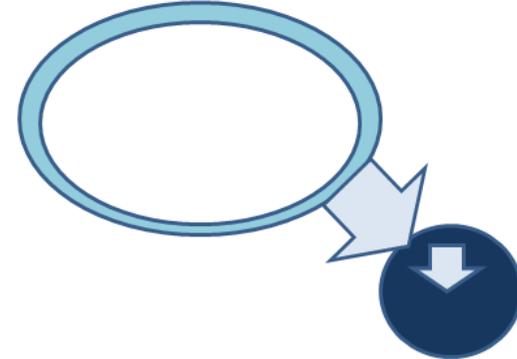
beeinflussbar



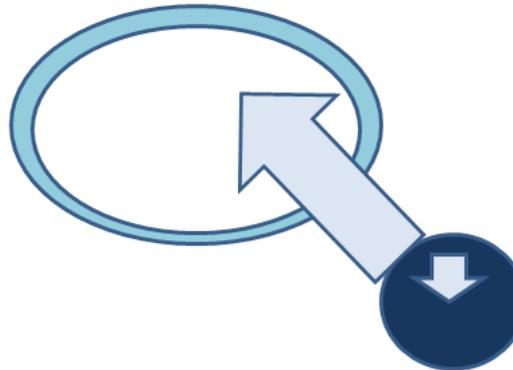
unbeeinflussbar



beherrschend



wehrlos



Beispiel: Analyse des bisherigen Verhaltens

Situation ist: Meine Frau kritisiert mich, weil ich vergaß, Brot einzukaufen.

1. Beschreiben Sie, was in der Situation geschah!

Ich hatte einen stressigen Arbeitstag und merkte erst zuhause, dass kein Brot mehr da war. Sie machte mir unendlich Vorwürfe.

2. Berichten Sie, was die andere Person sagte/machte!

Immer vergisst Du alles, was mit mir zu tun hat. Dich kann man zu nichts gebrauchen!

3. Welche Bedeutung hat deren Verhalten für Sie?

Es verletzt mich, weil es ungerecht ist.

4. Berichten Sie, was Sie in der Situation getan/gesagt haben!

Ich sagte: Und Du kleidest und frisierst Dich wie Deine eigene Putzfrau.

5. Beschreiben Sie, wie die Situation ausging, wozu führte Ihr Verhalten?

Sie explodierte und sprach dann fast eine Woche nicht mehr mit mir.

6. Beschreiben Sie, welches Ergebnis Sie stattdessen gebraucht hätten?

Dass sie früher aufhört, mich zu beleidigen und sich entschuldigt.

7. Warum haben Sie das nicht bekommen?

Weil ich sie noch mehr beleidigt habe als sie mich.



Wir halten fest: S-R-K Analyse

- S: Situation war
- R: Meine Reaktion war
- K: Die Konsequenzen waren

- Mit diesem Ergebnis bin ich **unzufrieden**.
- Ich hätte **stattdessen** gebraucht:
-

Beispiel - Praktisches Vorgehen: Verhalten und Ziel

- Es handelte sich um obige Situation: Frau fordert unfreundlich Babysitting
- **Vorher:**
- Was will ich in dieser Situation erreichen (Ziel)?
- Dass sie mich respektiert und freundlich bittet
- Ist dieses Ziel erreichbar (möglich in meiner Umwelt) bzw. realistisch (meinen Fähigkeiten entsprechend)? JA / NEIN
- Wenn NEIN, bitte umformulieren: Dass sie erfährt, dass ich mir freundlicheres Bitten wünsche und es dann gern mache
- Welche (neue) Einschätzung der Situation hilft mir, mein Ziel zu erreichen?
- Sie ist im Stress und deshalb nicht freundlich
- Welches neue Verhalten trägt dazu bei, dass ich mein Ziel erreiche?
- Ihr sagen, dass ich das mache, mir aber wünsche, dass sie mich bittet
- **Nachher:** (Zielerreichung)
- Was habe ich mit meinem neuen Verhalten in dieser Situation wirklich erreicht?
- Sie entschuldigt sich, bittet freundlich, ich babysitte.
- Vergleichen Sie: Haben Sie erreicht, was Sie wollten? JA

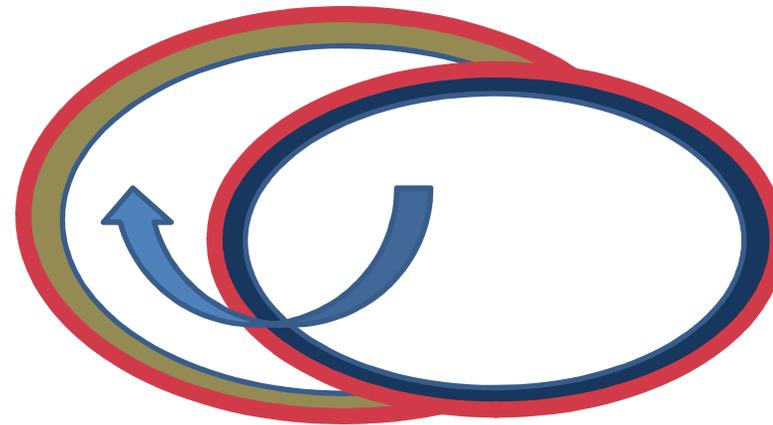
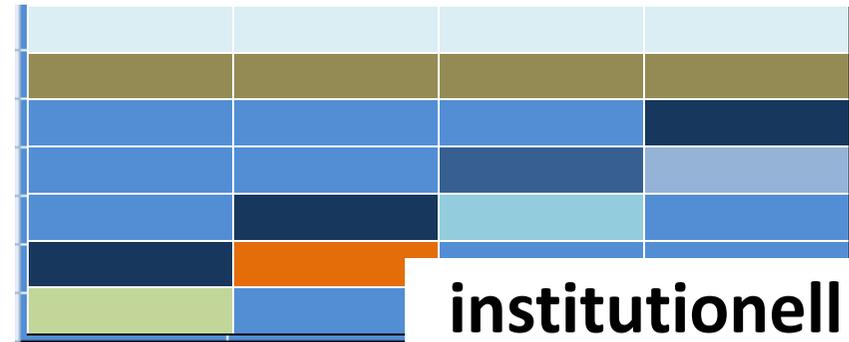
Beispiel - Metakognitive Reflexion

- Es handelte sich um obige Situation:
 - Frau fordert unfreundlich Babysitting
 - Ich hatte mich für folgendes neue Verhalten entschieden: **Ihr sagen, dass ich Babysitte, aber mir wünsche, dass sie mich bittet statt unfreundlich zu fordern**
1. Wie trug Ihre Interpretation dazu bei, dass Sie Ihr erwünschtes Ergebnis erzielten? **Indem ich ihre Unfreundlichkeit auf ihren Stress zurückführte, habe ich mich nicht geärgert**
 2. Wie trug Ihr Verhalten dazu bei, dass Sie Ihr erwünschtes Ergebnis erzielten? **Indem ich ihr sagte, dass ich mir eine freundliche Bitte wünsche, konnte sie sich entschuldigen**
 3. Was lernen Sie aus dieser Erfahrung? **Dass meine Interpretation und mein Verhalten bestimmen, ob ich erreiche, was ich mir wünsche**
 4. Wie kann das, was Sie lernten, in andern ähnlichen Situationen hilfreich für Sie sein? **Andere Interpretationen suchen**

Von der souveränen
(konkret-logischen)
zur
zwischenmenschlichen
(abstrakt-logischen)
Stufe

Entwicklung von Empathie als
Voraussetzung **dauerhaft**
befriedigender Beziehungen

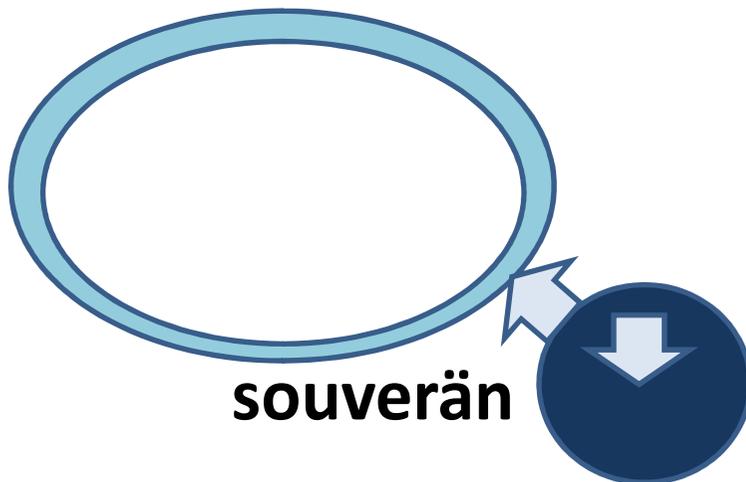
Die zwischenmenschliche Stufe:



Zwischenmenschlich:
Perspektivenwechsel:
Ich sehe mich mit
Deinen Augen.

Empathie: Ich fühle, was
Du fühlst.

Beziehung hat Vorrang
vor Selbst: Meine
Bedürfnisse können
warten. Nur was unserer
Beziehung gut tut, zählt



Was auf der souveränen Stufe noch nicht entwickelt war

- Das Denken war noch egozentrisch
- Der andere Mensch war noch ein Objekt, das der Bedürfnisbefriedigung dient
- Es wurde zwar festgestellt, dass die Bezugsperson anders denkt und fühlt, aber ihre Bedürfnisse interessieren noch nicht
- Es bestand noch keine Empathiefähigkeit
- Es bestand noch kein Anliegen, den anderen zu verstehen und dass es dem anderen gut geht

Beispiel – Wie der Patient über seine Gefühle sprechen kann

Der Therapeut achtet darauf,

- dass der Patient so mit dem Gegenüber spricht
 - dass dieser seine Gefühle und Bedürfnisse und Beweggründe auch verstehen kann

Pat: Dann bin ich einfach rausgegangen

Ther: Was für ein Gefühl hatten Sie dabei?

Pat: Ich war wütend und enttäuscht, dass er mir keinen Urlaubstag gibt

Ther: Was hat Sie genau wütend gemacht?

Pat: Er hat nicht zugehört, dass es um ein Familienfest geht

Beispiel – Wie der Patient die Gefühle seines Gegenübers wahrnimmt (Empathie)

Der Therapeut achtet darauf,

- dass der Patient so zuhört oder nachfragt, **dass er** die Gefühle, Bedürfnisse und Motive **des anderen** verstehen kann

Ther: Es ist für mich ärgerlich, wenn Sie nicht rechtzeitig absagen. Das ist jetzt das dritte Mal.

Pat: Entschuldigung

Ther: Wenn Sie meine ärgerliche Reaktion verstehen wollen, was müssen Sie mich fragen?

Pat: Warum hat Sie das geärgert?

Ther: weil ich 20 Minuten rumsaß und gewartet habe, bis ich gemerkt habe, dass Sie nicht kommen. Das ist frustrierend.

Pat: Ah, das verstehe ich. Es tut mir leid.

Beispiel - Fragen, was die Bezugsperson fühlt ...

Situation: Ich habe meiner Frau gesagt, dass ich ab jetzt jeden Tag eine Stunde später nach Hause komme, weil ich ins Fitnesscenter gehe.

Der Therapeut lenkt bei der gemeinsamen Betrachtung von Situationen die Aufmerksamkeit des Patienten durch Fragen immer wieder darauf, was die Bezugsperson

- gefühlt,

Pat: sie hat sich mit den Kindern im Stich gelassen gefühlt

- gedacht,

Pat: dass mir die Familie nicht mehr wichtig ist

- gebraucht

Pat: dass ich berücksichtige, ob sie mich abends mal früher braucht

- gefürchtet

Pat: dass der nächste Schritt die Trennung ist

- haben könnte.

Literatur

- Kegan R (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. München: Kindt Verlag
- McCullough J (2000): Treatment for Chronic Depression. Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP). New York: Guilford
- McCullough (2006): Therapie von Chronischer Depression mit dem Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) – Trainingsmanual. München: CIP-Medien
- Noam G (1988): A constructivist approach to developmental psychopathology. New Directions for Child Development 33: 91-121
- Piaget J (1954): Intelligenz und Affektivität. Ihre Beziehung während der Entwicklung des Kindes. Frankfurt: Suhrkamp
- Scheier MF, Carver CS (1992): Effects of optimism on psychological an physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive Therapy and Research 16, 201-228
- Sulz SKD (1995): Praxismanual zur Strategischen Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz SKD (2011): Strategische Kurzzeittherapie. e-book. München: CIP-Medien
- Sulz SKD (2008) VDS-Diagnostikmappe. München: CIP-Medien
- Sulz SKD (2011): Therapiebuch III - Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. München: CIP-Medien
- Sulz & Höfling (Hrsg., 2011): ... und er entwickelt sich doch. Entwicklung durch Psychotheapie. München: CIP-Medien