

Kurs CIP-Akademie 2019

Biographien lesen lernen

*Der Mensch entfaltet sich vor uns in seinem
gelebten Leben**

•Sulz (2017a-d)

Serge Sulz

Biographie verstehen und ihre Bedeutung erspüren - Das verletzte Kind und sein späteres Leben

Serge Sulz

SBT19.02

16.-17.2.2019

- Wir erfahren viele einzelne Ereignisse und versuchen den Menschen aus diesen Erlebnissen heraus zu verstehen. Dass jedoch eine Biografie so gelesen werden kann, dass aus der ganzheitlichen Betrachtung heraus noch einmal ein ganz neues und tieferes Verständnis entstehen kann, ist uns nicht so geläufig. Biografie zeichnet ein Lebensgebäude, dessen Architektur durch die Betrachtung der einzelnen Steine nicht erkennbar ist. Dieses Gebäude ist nicht nur Geschichte, es ist auch Gegenwart und Zukunft. Es ist der Mensch in all seinen Lebensbezügen. In diesem Sinne wollen wir Biografien lesen lernen. Dazu gehört auch Ihre eigene Biografie. Bringen Sie diese in Form eines Er-Lebenslaufs mit. Zumindest in Kleingruppen werden Sie sie betrachten, vereinzelt auch in der großen Gruppe. Sie können mir gern Biografien von Patienten schicken, die Sie besser verstehen wollen. Wir sind in diesem Kontext schweigepflichtig. Falls es noch nicht getan haben, können Sie mein Buch „als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: verlieben ist verrückt.“ zur Einstimmung lesen.

Themen

VDS1-Forschung

Kasuistik Fälle

Meine Lebensgeschichte

Frustrierende Eltern

Bindung → Lebenslinie

Entwicklungsstufen

Störung der Entwicklung

Ideale Eltern

Entwicklungstherapie

Kindheits- und Lebensgeschichte von Psychotherapie-Patienten

Untersuchung mit dem
VDS1-Fragebogen

(Susanna Schönwald (2015): Biographische
Determinanten der Disposition zu psychischer
Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München)

Vater

- Insgesamt charakterisieren 60 Prozent der Patienten den Vater als **aggressiv, bedrohlich, abwertend und desinteressiert**, aber auch als nicht greifbar, verschlossen und emotional labil.
- In der Beziehung zum Vater **fühlten sich** über 70 Prozent der Patienten **lästig, überflüssig, zurückgewiesen**, für seine Bedürfnisse **instrumentalisiert und bedroht**.
- Dennoch hatte der Vater für 30 Prozent der Patienten eine hohe Bedeutung.

Vom Vater frustrierte Bedürfnisse

- Vom Vater **frustrierte Bedürfnisse** waren **Selbstwert, Bindung** und Homöostase, an vierter Stelle Orientierung und Identität.
- 80 Prozent der Patienten beschreiben **erhebliche psychische und soziale Probleme** des Vaters wie emotionale Labilität, Schwierigkeiten im Sozialkontakt, Depressionen und Alkoholismus.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Mutter

- Über 60 Prozent der Patienten beschreiben die Mutter mit Eigenschaften wie **unsicher, ängstlich, emotional labil, depressiv und verschlossen**, aber auch als abweisend, aggressiv, bedrohlich, unberechenbar und desinteressiert.
- Die Beziehung zur Mutter beschreiben über 60 Prozent der Patienten als von **Kälte, Abweisung, Grenzüberschreitung**,
- aber auch aufopferndem und **Schuldgefühle machendem** Verhalten in Form einer Rollenumkehr mit **Parentifizierung** geprägt.
- Die Bedeutung der Mutter ist geringer als die des Vaters.
- Über 90 Prozent der Patienten nenne **gravierende psychische Probleme der Mutter** wie emotionale Labilität, Schwierigkeiten im Sozialkontakt, Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen und Essstörungen.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Von der Mutter frustrierte Bedürfnisse

- Von der Mutter frustrierte Bedürfnisse sind dieselben wie die vom Vater frustrierten, nämlich **Selbstwert, Bindung** und Homöostase,
- allerdings liegt hier Angstfreiheit vor Aggressionsfreiheit (beim Vater umgekehrt).
- An vierter Stelle werden Bedürfnisse nach Orientierung und Identität frustriert.
- Insgesamt liegen **doppelt so viele Frustrationen von Zugehörigkeit** wie von Homöostase- und Autonomiebedürfnissen vor.

Frustrierendes Elternverhalten

- Im VDS24 werden von den Patienten als frustrierendes Elternverhalten Selbstwert, Bindung und Homöostase angegeben, **dieselben Bedürfnisse werden im VDS27 als die heute wichtigen** genannt.
- Es finden sich bezüglich beider Eltern die von Cicchetti & Barnett (1991), Garbarino (1994) und Glaser (2002) genannten Kategorien **emotionalen und körperlichen Missbrauchs**.

Eltern-Ehe

- Es wird über **gravierende Belastungen der elterlichen Beziehung** (90 Prozent) berichtet in Form von Dauerkonflikten mit ständiger Anspannung und Trennungsandrohungen bis zu körperlicher und psychischer Gewalt zwischen den Eltern mit Trennung und Scheidung.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Geschwister

- Die Geschwisterbeziehungen sind belastet (60 Prozent), besonders die zum altersmäßig nächsten Geschwister ist geprägt von **Rivalität, Neid und Eifersucht**, oft resultierend aus Bevorzugungen und Benachteiligungen der Kinder durch die Eltern.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Beziehungen zu Gleichaltrigen

- Die Beziehungen zu Gleichaltrigen sind belastet, in Gruppen und Gemeinschaften Gleichaltriger besteht eine **hohe Unsicherheit und Angst vor Zurückweisung** (70 Prozent).

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Belastende Erlebnisse in Kindheit und Jugend

- sind Verlusterlebnisse (Trennung und Scheidung, **Verlust wichtiger Bezugspersonen** oder des Umfelds), Erfahrungen von **Kränkungen**, **Zurückweisungen** und **Versagen** sowie traumatische Erlebnisse wie **körperliche und sexuelle Gewalt**.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Der elterliche Ausdruck von Gefühlen

- dem Kind gegenüber war seitens des Vaters bei 80 Prozent aller Patienten gekennzeichnet von **Aggression, Bedrohung, Abwertung, Desinteresse und Gleichgültigkeit**,
- bei 80 Prozent aller Patienten seitens der Mutter von Aggression, Bedrohung, Abwertung und Gleichgültigkeit sowie **Überbehütung, Grenzüberschreitung und Rollenumkehr**.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Die häufigsten Gefühle als Kind

- waren Traurigkeit, Angst, Freude und Wut, am meisten **unterdrückt werden mussten Traurigkeit, Wut und Angst.**

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Die Reaktion des Vaters auf die Gefühle als Kind

- waren bei 90 Prozent der Patienten **Aggression, Unverständnis und Desinteresse,**
- **seitens der Mutter**
- bei 80 Prozent der Patienten **Betroffenheit, Aggression und Unverständnis.**

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Leistungserwartungen

- Leistungserwartungen der Eltern sind dysfunktional, es bestehen **entweder Desinteresse oder überhöhte Erwartungen**, die Reaktion der Eltern auf Erfolge sind aggressiv-bestrafend oder desinteressiert (60 Prozent).

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Probleme im Leistungsbereich

- Weit über **80 Prozent** der Patienten heute berichten über Probleme im Leistungsbereich,
- davon 40 Prozent über Probleme mit **überhöhten Ansprüchen** und **Perfektionismus-Denken**,
- 40 Prozent über **Versagensangst, Prokrastinieren** und eine geringe Leistungsbereitschaft,
- 20 Prozent über Aufgeben mit **Scheitern und Versagen**.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Probleme mit Gefühlen

- Fast 100 Prozent (**99 Prozent**) der Patienten berichten über Probleme mit Gefühlen,
- davon haben 13 Prozent Probleme mit der **Wahrnehmung und dem Benennen** von Gefühlen,
- 32 Prozent mit dem **Ausdruck und Mitteilen** von Gefühlen und
- 55 Prozent Probleme mit dem **Aushalten und dem Steuern** von Gefühlen.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen

- Über Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen berichten ebenso fast 100 Prozent (**97 Prozent**), dabei werden in erster Linie ein **unsicher-
unterwürfig-abhängiges Verhalten mit
Verlustangst** und ein unsicher-
kontaktvermeidendes Verhalten mit geringer
sozialer Kompetenz genannt.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Entwicklungsstufe

- 77 Prozent aller Patienten der vorliegenden Studie befinden sich auf einer **prä-operativen Entwicklungsstufe***:
- auf der impulsiven **AFFEKT-Stufe** (50 Prozent),
- auf der einverleibenden **KÖRPER-Stufe** (25 Prozent)
- und weitere 2 Prozent zwischen impulsiver und souveräner Entwicklungsstufe.
- Damit korrelieren die zentralen Angst- und Wutformen:
- am häufigsten sind **Trennungsangst und Trennungswut**,
- erfolgt von **Vernichtungsangst und Vernichtungswut**,
- gefolgt von Angst vor Liebesverlust bzw. Wut, die Liebe zu entziehen.

***prä-operativ = limbisches System dominiert, noch kein kausales Denken mangels Entwicklung des präfrontalen Cortex möglich**

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München

Fazit

- Aufgrund der in sich konsistenten Ergebnisdatenlage ist davon auszugehen, dass die **biographischen Marker als determinierende** Einflussgrößen für die Entstehung der psychischen jeweiligen psychischen Erkrankung der Patienten der vorliegenden Stichprobe gewertet werden können.
- Weiterhin finden sich eindeutige Hinweise auf das Vorliegen eines **unsicheren Bindungsstils** bei **nahezu der gesamten Stichprobe** der vorliegenden Studie.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München, S.389

Kindheit von Patienten mit depressiven und Angsterkrankungen

Untersuchung mit dem
VDS1-Fragebogen

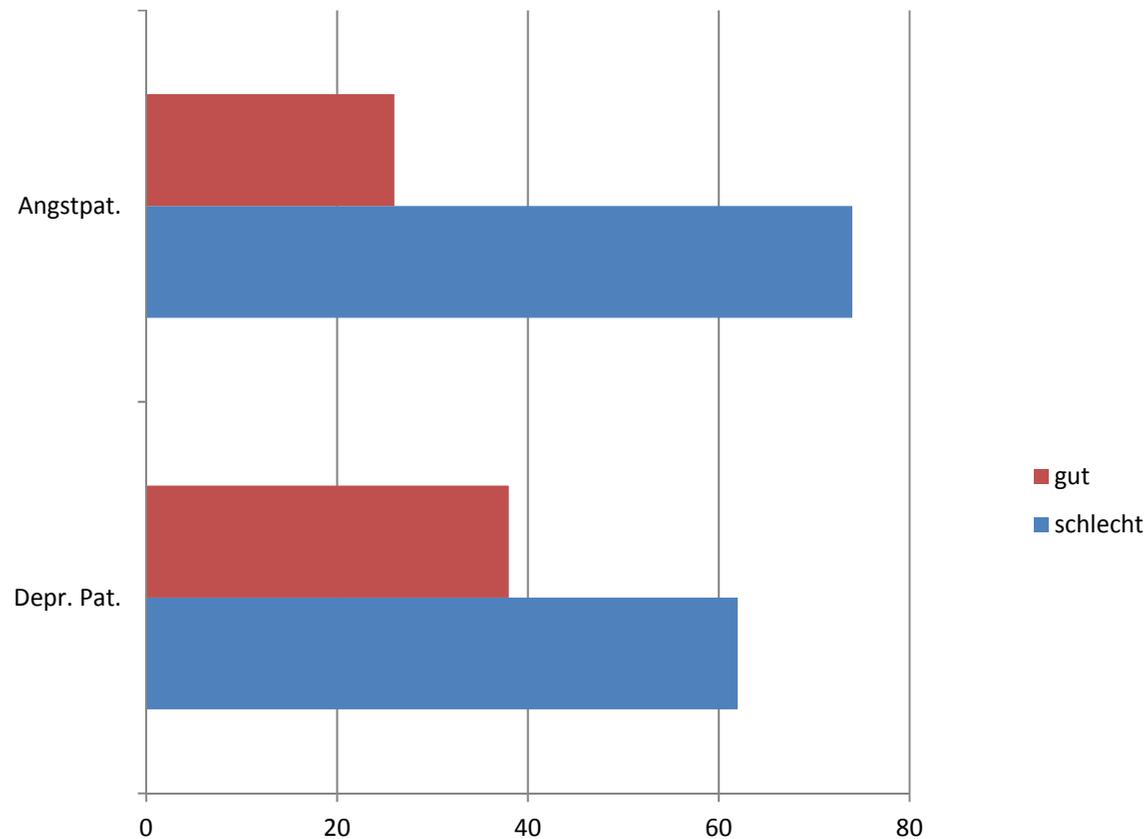
zur Lebens- und Krankheitsgeschichte:

**Serge K. D. Sulz, Stefan Hagspiel, Sonja Gerner,
Miriam Hebing, Gernot Hauke (2011).**

**Lebens- und Krankheitsgeschichte: Der VDS1
Fragebogen in der klinischen und
wissenschaftlichen Anwendung am Beispiel der
Kindheit von Patienten mit Depression und
Angstkrankheiten, S.93-112**

Die Ehe der Eltern ist schlecht

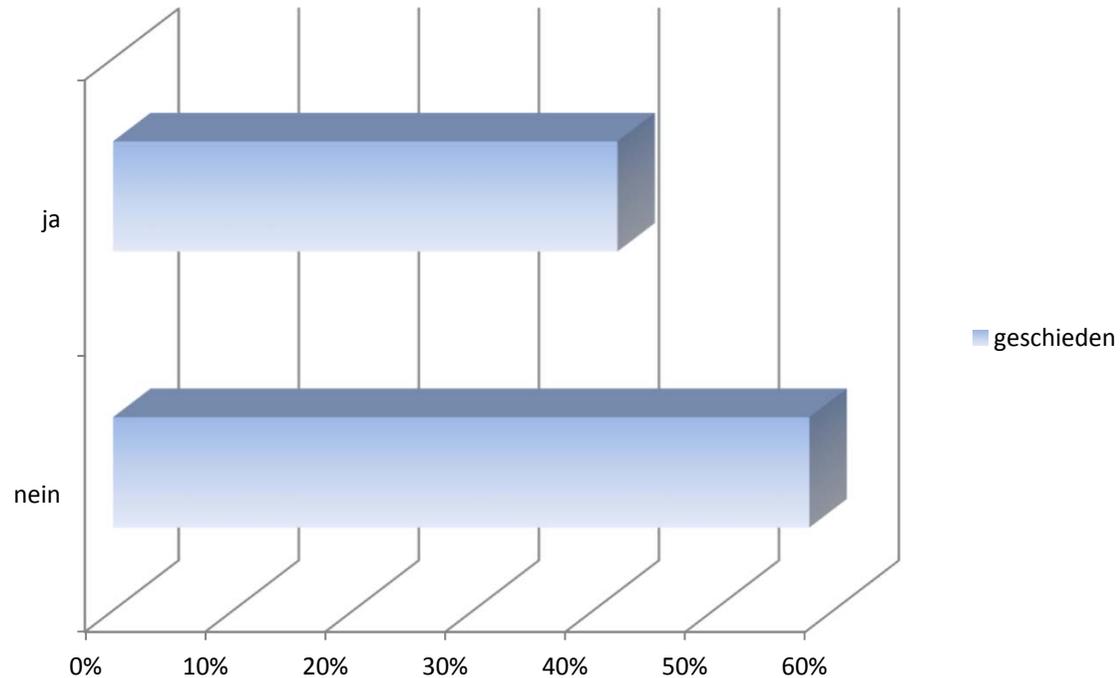
Elternehe ist ...	Depr. Pat.	Angstpat.
schlecht	62 % (29)	74 % (14)
gut	38 % (18)	26 % (5)



Die Eltern sind geschieden?

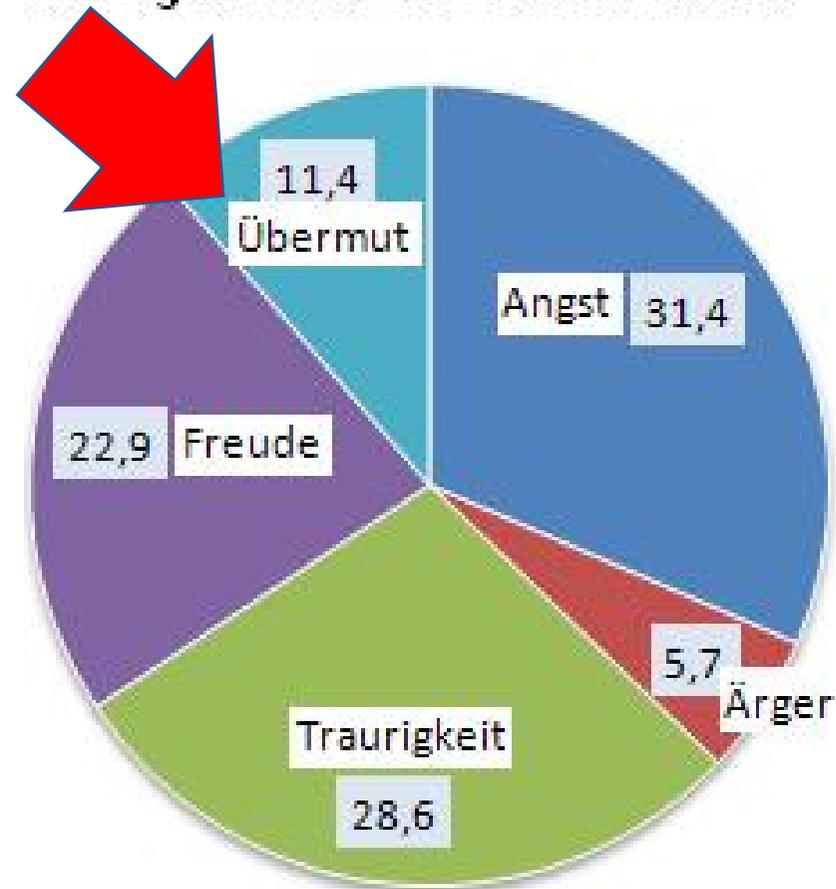
Eltern heute	geschieden
ja	42%
nein	58%

geschieden



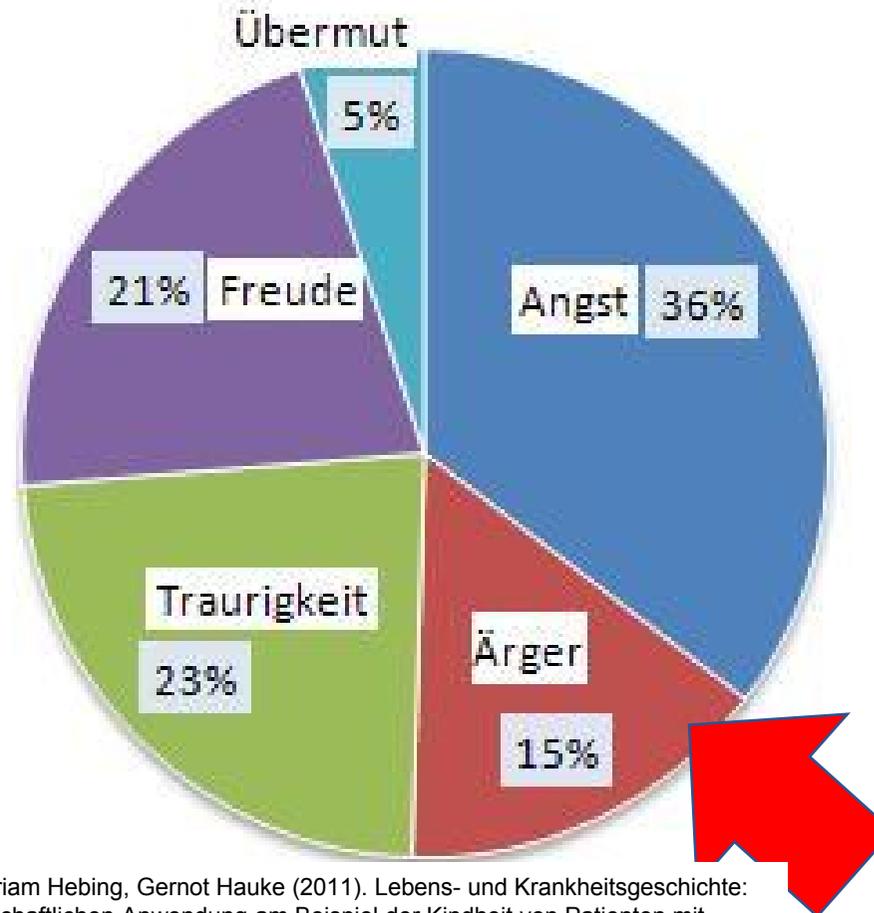
Welche Gefühle hatten Sie als Kind am häufigsten? → Angstpatienten

**Angstpatienten:
Häufigste Gefühle in der Kindheit**



Welche Gefühle hatten Sie als Kind am häufigsten? → Depressive Patienten

**Depressive Patienten:
Häufige Gefühle in der Kindheit**



Kindheitsgefühle und Symptombildung: Ärger und Depression Übermut und Angst

	Depression	Angst
Ärger	80 % (16)	33 % (2)
Übermut	20 % (4)	67 % (4)
Gesamt	100 % (20)	100 % (6)

Exakte Wahrscheinlichkeit nach Fisher:

Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
0,05*	0,05*

Eltern reagieren maladaptativ auf Gefühle ihrer Kinder

Die Eltern von Angstpatienten

- reagierten häufiger gleichgültig
- reagierten seltener positiv

Die Eltern von Depressionspatienten reagierten häufiger aggressiv

Mütter reagieren maladaptativ auf Gefühle ihrer Kinder

Die Mutter von Angstpatienten

- reagierte häufiger betroffen
- reagierte häufiger gleichgültig
- reagierte seltener positiv

Die Mutter von Depressionspatienten

- reagierte häufiger aggressiv
- reagierte häufiger mit Unverständnis

Väter reagieren maladaptativ auf Gefühle ihrer Kinder

Der Vater von Angstpatienten

- reagierte häufiger gleichgültig
- reagierte seltener positiv

Der Vater von Depressionspatienten

- reagierte häufiger aggressiv

Väter und Mütter

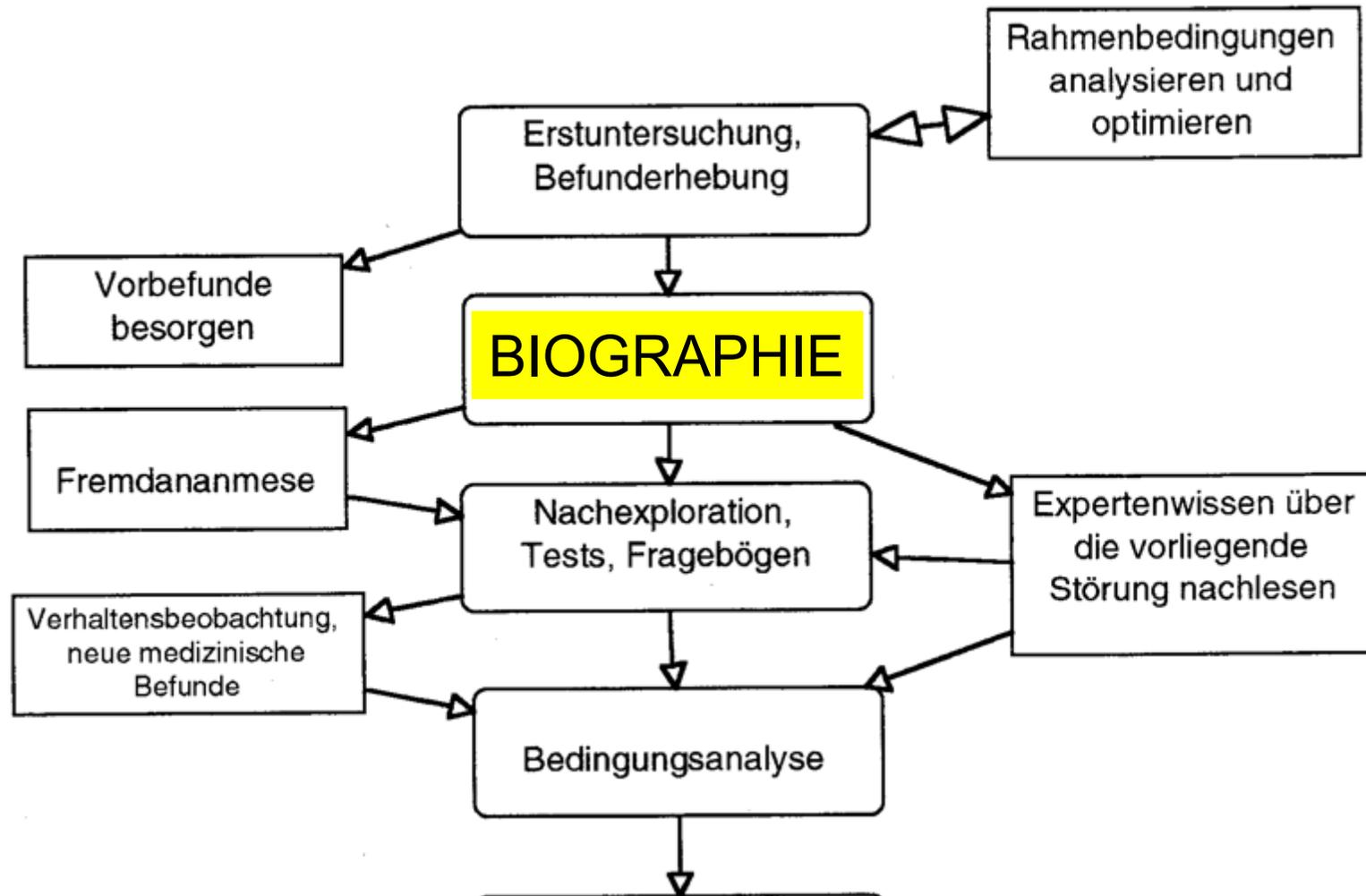
- **Es fällt auf, dass Väter**
- häufiger unangemessen mit Gefühlen umgehen als Mütter
- häufiger auf Gefühle nicht reagieren besonders bei Angstpatienten
- sehr häufig auf Gefühle nicht reagieren (57 %)

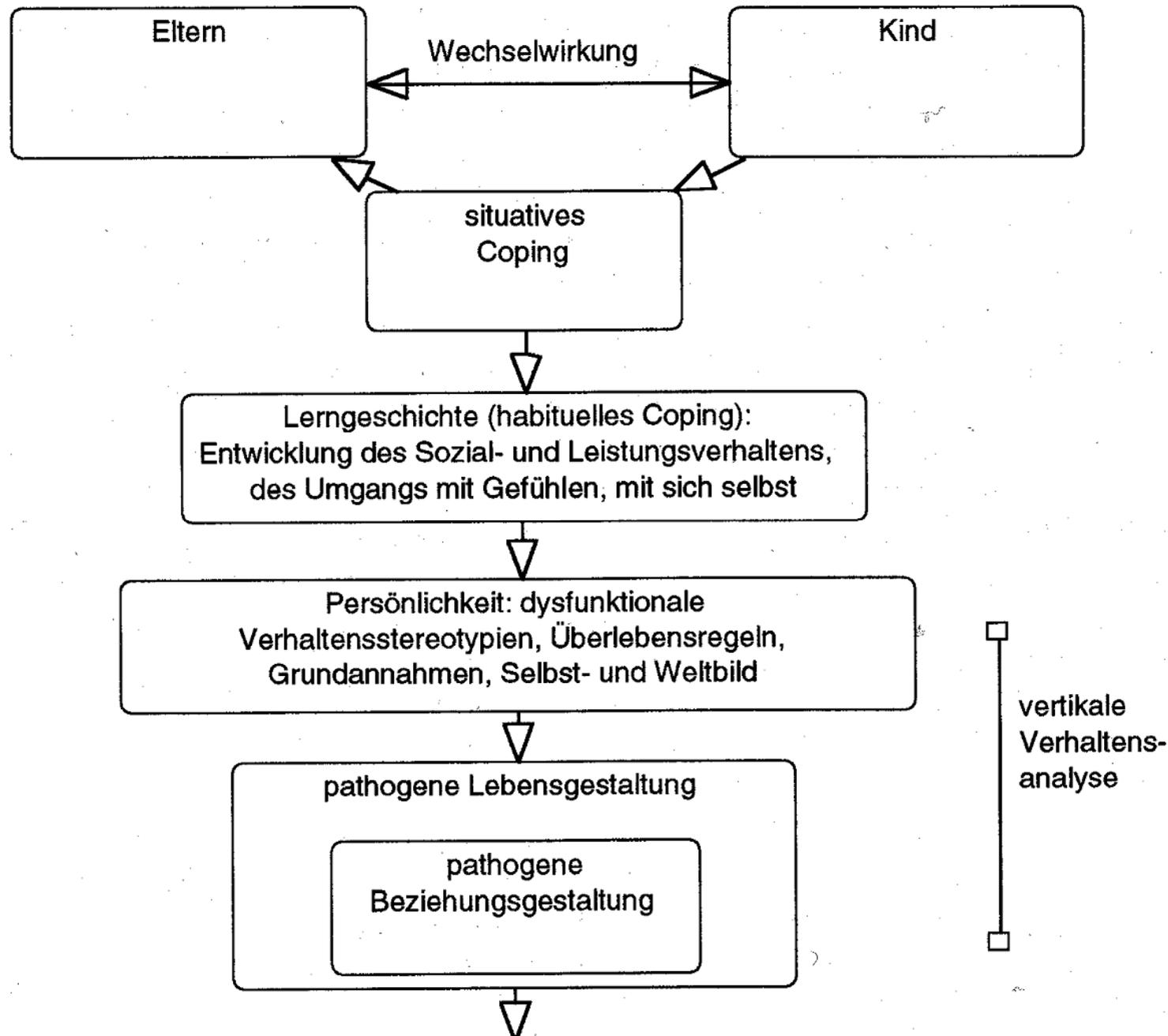
Das Kind adaptiert auf diese maladaptiven
Einflüsse der Eltern
durch Bildung einer
Überlebensregel

- die im Erwachsenenalter dysfunktional wird und zur **Symptombildung** führen kann

Biographische Anamnese

Abbildung 2: Verhaltensdiagnostischer Ablauf





Meine Lebensgeschichte VDS1

1. Vater
2. Mutter
3. Geschwister
4. Weitere Bezugspersonen
5. Sozialverhalten
6. Rolle in sozialen Gemeinschaften
7. Leistungsverhalten
8. Umgang mit Gefühlen
9. Sexuelle Entwicklung
10. Position in Zweierbeziehungen
11. Körperliche Entwicklung
12. Körperliche Erkrankungen
13. Besondere Belastungen
14. Kinderängste und -neurosen
15. psychische oder psychosomatische Beschwerden
16. ambulante psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen
17. Stationäre psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen
18. Jetzige Lebenssituation
19. Ehe, Partnerschaft
20. Meine Familie
21. Mein Leben jetzt
22. Größere Veränderungen in den letzten 2 Jahren
23. Positive, Kraft gebende Quellen
24. Anlass des jetzigen Therapiebeginns

Fall soziale Angst Lebensgeschichte

Gliederung wie VDS1 und VDS6a

1) **Mein Vater** (Alter, Beruf, Bildung, wichtigste Eigenschaft, wie war die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um? z.B. Mein sehr leistungsorientierter Vater nahm mir durch rüde Übergriffe wie “Geh weg, das kannst Du jadoch nicht” das Interesse an Leistungs- und Aufgabenorientierung).

Der jetzt 70-jährige Adoptivvater war früher Schreiner. Dieser sei ruhig, sehr verschlossen, unterwürfig, angepasst gewesen und konnte sich gegen die Adoptivmutter nicht durchsetzen, den Patienten nicht gegen sie verteidigen. Von ihm fühlte er sich eher verstanden. Er war sein Vorbild.

2) **Meine Mutter** (Alter, Beruf, Bildung, wichtigste Eigenschaft, wie war die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um? (z.B. Meine sehr ängstliche Mutter verhinderte, daß ich mich mehr hinaus wage.)

Die 64-jährige Mutter wurde wegen einer Wirbelsäulenerkrankung berentet. Sie sei herrisch und intolerant gewesen, stellte höchste Anforderungen, hatte den Ehrgeiz, vor den Leuten mit guten Leistungen dazustehen, lobte ihn aber nie dafür. Er liebt sie noch immer und leidet darunter, kein Verständnis bei ihr zu finden. Materiell erfüllte sie ihm fast jeden Wunsch.

3) Meine Geschwister (wieviel älter/jünger), wichtigste Eigenschaft, wie war die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um?)

Der Patient hat keine Geschwister.

4) Meine weiteren Bezugspersonen - wichtig für mich war (z.B. Großeltern, Kindermädchen):

Die Großmutter betreute ihn tagsüber bis zur Einschulung. Sie war streng, aber verständnisvoll. Von ihr fühlte er sich wirklich geliebt. Sie starb, als er 12 Jahre alt war.

5) **Mein Sozialverhalten** (Wie waren Sie als Kind, wie reagierten Sie als Kind auf andere, wie andere auf Sie?)

Als Kind war er brav, freundlich, von Erwachsenen gemocht. Da er sich nie wehrte, wurde er oft von anderen Kindern verprügelt oder von Spielen ausgeschlossen. Er fühlte sich deshalb nur zu Hause bei der Mutter sicher.

6) **Meine Rolle in sozialen Gemeinschaften (Gruppen):**
(z.B. Außenseiter, einfaches Mitglied, Führer)

In Gruppen Gleichaltriger war er Außenseiter und Prügelknabe

7) **Mein Leistungsverhalten** (Schule, Beruf, z.B. bei wohlwollenden Lehrern/Vorgesetzten sehr gute Leistungen, bei kritischen Lehrern große Leistungseinbrüche)

In der Schule war er bis zur Pubertät sehr gut, später durchschnittlich.

8) **Mein Umgang mit Gefühlen als Kind** (z.B. in traurig machenden Situationen eher gereizt-aggressiv oder z.B. nie Gefühle zeigend)

In der Kindheit herrschten Angst, Traurigkeit und Einsamkeitsgefühle vor. Wut und Ärger zu zeigen war verpönt.

9) Meine sexuelle Entwicklung (evtl. Schuldgefühle, Ängste, Funktionsstörungen, Homosexualität, Genußfähigkeit)

Die sexuelle Entwicklung war beeinträchtigt von Schuldgefühlen und Ängsten. Heute bestehen noch frühzeitige Ejakulationen und verminderte Genussfähigkeit.

10) Meine Position in Zweierbeziehungen (eher dominierend oder angepaßt, nachgiebig)?

In Zweierbeziehungen nahm er die abhängige, submissive Position ein, passte sich an.

11) Meine körperliche Entwicklung (z.B. kleinwüchsig, Behinderung, Minderwertigkeitsgefühle wegen eines Körperbereichs)

Als Kind war er körperlich sehr dünn und schwächlich.

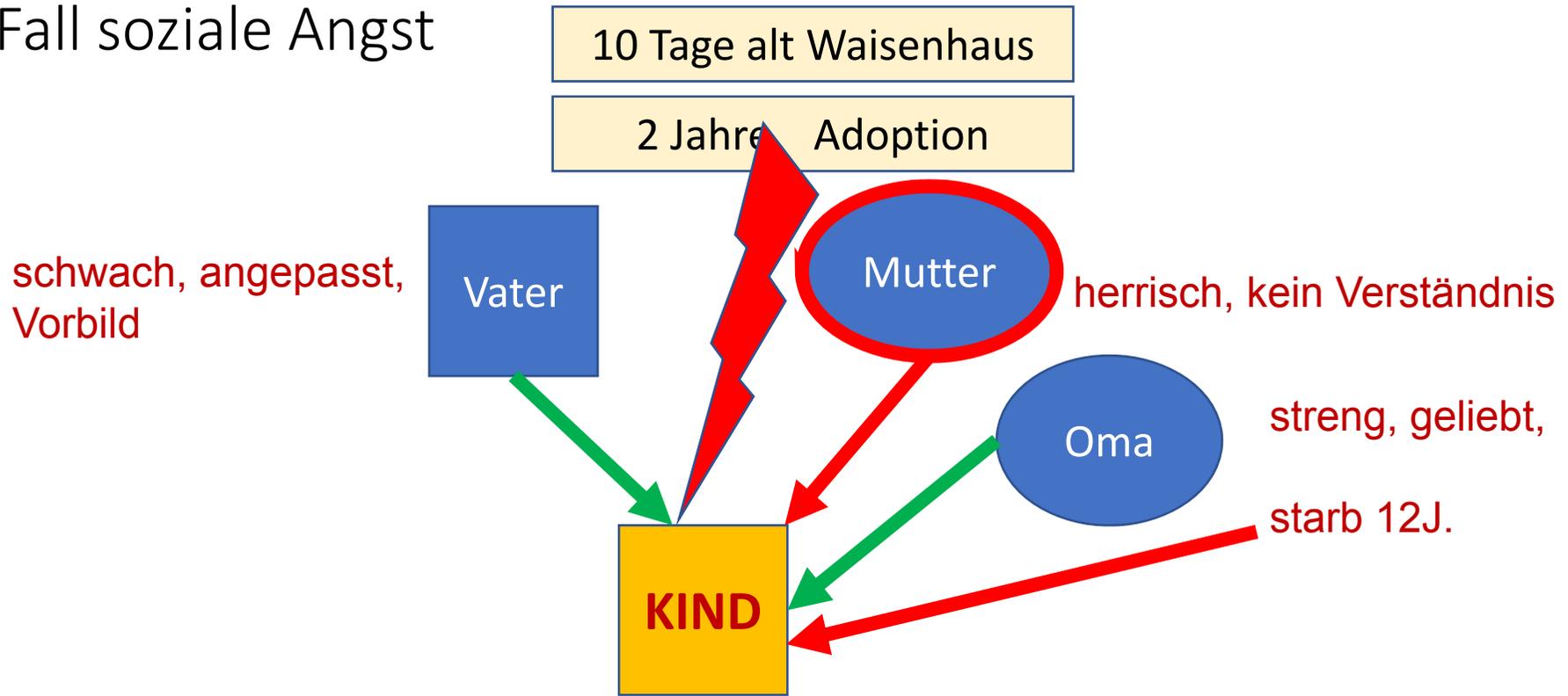
12) Meine körperlichen Erkrankungen in Vergangenheit und Gegenwart (z.B. 2001 Magenoperation, seit 2002 Diabetes und Bluthochdruck).

Seit der Pubertät besteht Akne, die zwischen 18 und 22 Jahren sehr schwer war (Gesicht und Rücken).

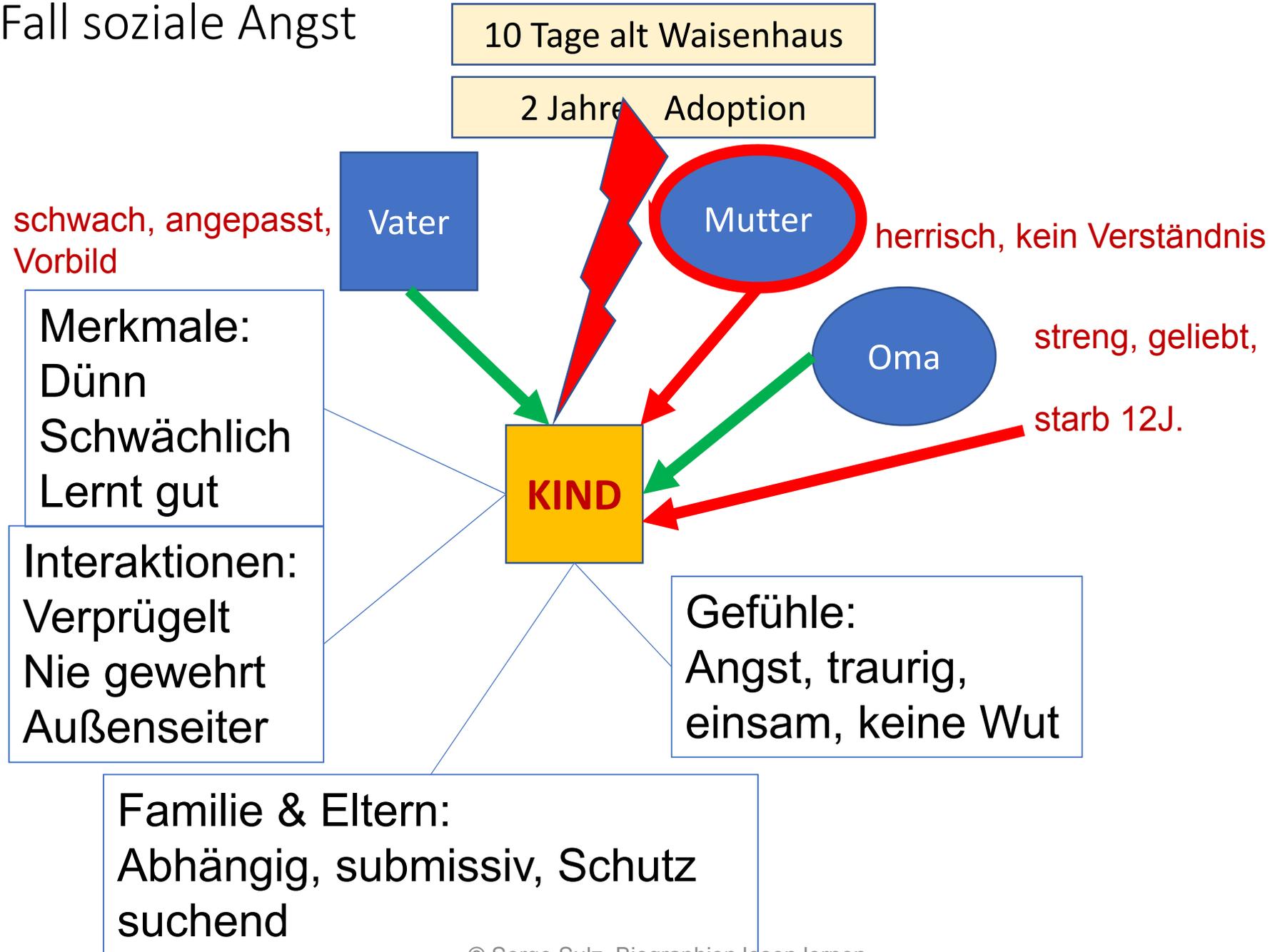
Meine Lebensgeschichte VDS1

1. Vater **schwach, angepasst, Vorbild**
2. Mutter **herrisch, leistungsforndernd, kein Verständnis**
3. Geschwister **nein**
4. Weitere Bezugspersonen **Oma streng, geliebt, starb 12J.**
5. Sozialverhalten **verprügelt, nie gewehrt**
6. Rolle in sozialen Gemeinschaften **Außenseiter**
7. Leistungsverhalten **bis Pubertät sehr gut**
8. Umgang mit Gefühlen **Angst, traurig, einsam, keine Wut**
9. Sexuelle Entwicklung **Angst, Schuldgefühle**
10. Position in Zweierbeziehungen **abhängig, submissiv**
11. Körperliche Entwicklung **dünn, schwächlich**
12. Körperliche Erkrankungen **schwere Akne**
13. Belastungen **mit 10 Tagen Heim, 2 Jahre Adoption**
14. Kinderängste und –neurosen **Nachtangst, Bettnässen**

Fall soziale Angst



Fall soziale Angst



Handout Fall soziale Angst &
Tab. Das bewirkte ...KOPIE rot-
schwarz

Übung 1

Bitte besprechen Sie diese Biographie in einer Dreiergruppe und füllen Sie gemeinsam die rechte Spalte der Tabelle Auswirkungen Biographie in Ihrem HANDOUT aus.

Wer oder was ...	War so oder so ...	Das bewirkte:
1. Vater	schwach, angepasst, trotzdem Vorbild	<p style="color: red; font-size: 24px; margin: 0;">Das bewirkte:</p> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px 0;"> <p style="color: red; font-size: 24px; margin: 0;">Übung 1</p> </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px 0;"> <p style="color: red; font-size: 24px; margin: 0;">REFLEXION</p> </div>
2. Mutter	herrisch, leistungsfordernd, kein Verständnis	
3. Geschwister	nein	
4. Weitere Bezugspersonen	Oma streng, geliebt, starb 12J.	
5. Sozialverhalten	verprügelt, nie gewehrt	
6. Rolle in sozialen Gemeinschaften	Außenseiter	
7. Leistungsverhalten	bis Pubertät sehr gut	
8. Umgang mit Gefühlen	Angst, traurig, einsam, keine Wut	
9. Sexuelle Entwicklung	Angst, Schuldgefühle	
10. Position in Zweierbeziehungen	abhängig, submissiv	
11. Körperliche Entwicklung	dünn, schwächlich	
12. Körperliche Erkrankungen	schwere Akne	
13. Belastungen	mit 10 Tagen Heim, 2 Jahre Adoption	
14. Kinderängste und Kinderneurosen	Nachtangst, Bettnässen	

13) Meine besonderen Belastungen und Auffälligkeiten in der individuellen Entwicklung und/oder der familiären Situation (z.B. 1. Tag im Kindergarten, Einschulung, Scheidung der Eltern, Übergang zu Oberschule nicht geschafft etc.)

Besondere Belastungen im Lebenslauf waren: Er wurde im Alter von 10 Tagen von der Mutter ins Säuglingsheim gegeben. Mit 2 Jahren wurde er adoptiert. Die Umgewöhnung führte zu anhaltendem Schreien, so dass die Mutter den Nachbarn alles erklären musste. Alle späteren Schwellensituationen waren mit großer Angst verbunden (Kindergarten, Einschulung, Wechsel ins Gymnasium, Berufsbeginn, Bundeswehr).

14) Meine Kinderängste und -neurosen, (z.B. Nachtangst, Bettnässen, Nägelkauen, Stehlen).

In der Kindheit bestand Nachtangst, Angst vor Tieren und Bettnässen.

15) Meine früheren psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen (z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Phobien, "Nervenzusammenbruch", Selbstmordversuch), deren Anlaß, Intensität, Dauer und Behandlungsbedürftigkeit.

Seit der Kindheit bestehen Spannungskopfschmerzen, zum Teil so schwer, dass Tätigkeiten unterbrochen werden müssen. Die sozialen Ängste und die Akne führten seit dem 16. Lebensjahr immer wieder zu Suizidgedanken.

16) Meine bisherigen ambulanten psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungen.

Bisher gab es keine ambulanten psychiatrischen bzw. psychotherapeutischen Behandlungen.

17) Meine bisherigen psychiatrischen und psychotherapeutischen
Klinikaufenthalte

(Wann? Wo? Wie lange? Warum? Mit welchem Erfolg?).

.....

Es waren auch keine stationären psychiatrischen bzw. psychotherapeutischen
Behandlungen erforderlich.

18) Meine jetzige Lebenssituation: berufliche Situation

Die jetzige Lebenssituation ist dadurch gekennzeichnet, dass er gegen den
Willen der Mutter sein BWL-Studium aufgeben möchte, um Musiker zu
werden. Starke Versagens- und Erwartungsängste behindern aber seinen
Einstieg. Er hat Angst vor Arbeitgebern, dass sie seine Arbeit schlecht finden
und deshalb böse sind.

19) **Meine Ehe/Partnerschaft** (Beschreibung der Ehefrau/des Ehemannes mit Alter, Beruf, Bildung, wichtigste Eigenschaften, wie ist die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um?)

Bisher hatte er noch keine feste heterosexuelle Beziehung, er selbst sucht aktiv keine Partnerin. Wenn Frauen aktiv werden, fühlt er sich unfrei.

20) **Meine Familie** (Wer ist meine Familie? Wer oder was daran ist belastend, wer oder was stützend?)

Er liebt seine Eltern, fühlt sich ihnen zugehörig, sucht dringend die Bestätigung seiner Mutter, dass seine Lebenspläne für sie akzeptabel sind und sie ihn auch mag, wenn er eigene Wege geht. Er kann seinen Plan, das Studium aufzugeben und in die berufliche Unsicherheit eines Musikers zu gehen, nicht länger geheim halten, da das Stipendium für sein Studium ausläuft.

21) Mein Leben kurz vor der jetzigen Erkrankung (das Jahr vorher):

In den letzten zwei Jahren hatte er praktisch nicht mehr studiert, sondern sich als Musiker ausbilden lassen. Aus Angst vor der Reaktion seiner Mutter hatte er ihr dies völlig verschwiegen.

22) Meine größeren Veränderungen im Leben in den letzten 2 Jahren vor der Erkrankung:

Er bewegt sich im Künstlerdasein, hat dadurch sporadische Kontakte und Informationen über Verdienstmöglichkeiten.

23) Meine positiven, Kraft gebenden Quellen in meiner jetzigen Lebensführung?

Kraft gibt ihm Musik und seine Kunst

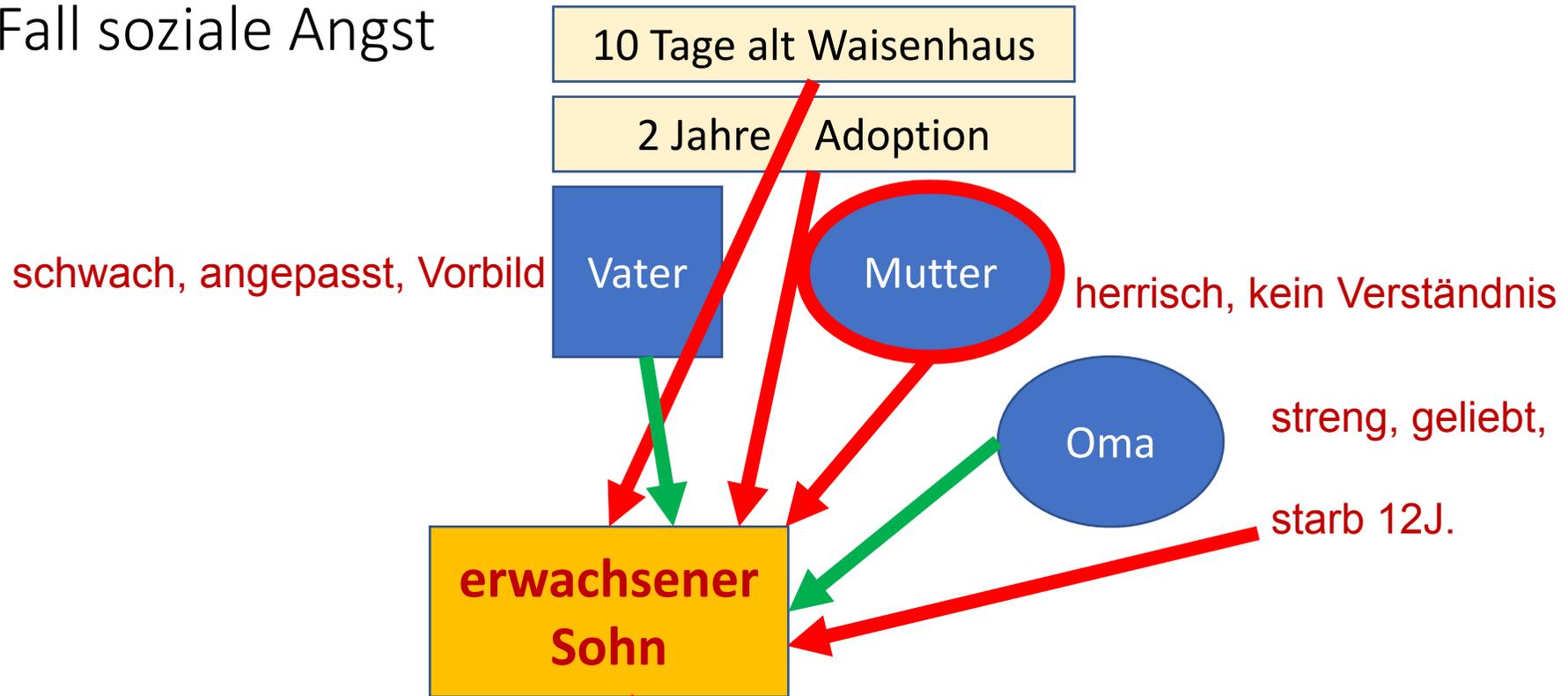
24) Mein Anlass zum Therapiebeginn: Falls die Erkrankung schon länger andauert, welche Veränderungen oder Umstände führten dazu, dass Sie gerade jetzt die Therapie aufgenommen haben?

Die Angst vor der unausweichlichen Konfrontation mit der Mutter führte zur starken Zunahme seiner Ängste, so dass er jetzt zur Aufnahme der Therapie kam.

Meine Lebensgeschichte VDS1 Fortsetzung

15. psychische oder psychosomatische Beschwerden
Kopfschmerzen, Suizidgedanken
16. ambulante psychiatrische oder psychotherapeutische
Behandlungen **nein**
17. Stationäre psychiatrische oder psychotherapeutische
Behandlungen **nein**
18. Jetzige Lebenssituation **heimlich Studium abgebrochen,
um Künstler zu werden**
19. Ehe, Partnerschaft **keine, sucht auch nicht**
20. Meine Familie **er liebt seine Eltern**
21. Mein Leben jetzt **Stipendium läuft aus, nicht länger
Geheimhaltung möglich**
22. Größere Veränderungen in den letzten 2 Jahren **s.o.**
23. Positive, Kraft gebende Quellen **Musik, Kunst**
24. Anlass des jetzigen Therapiebeginns **anstehende
Konfrontation mit der Mutter**

Fall soziale Angst



HEUTE Beruf:

Heimlich Studium abgebrochen
Künstlerische Laufbahn

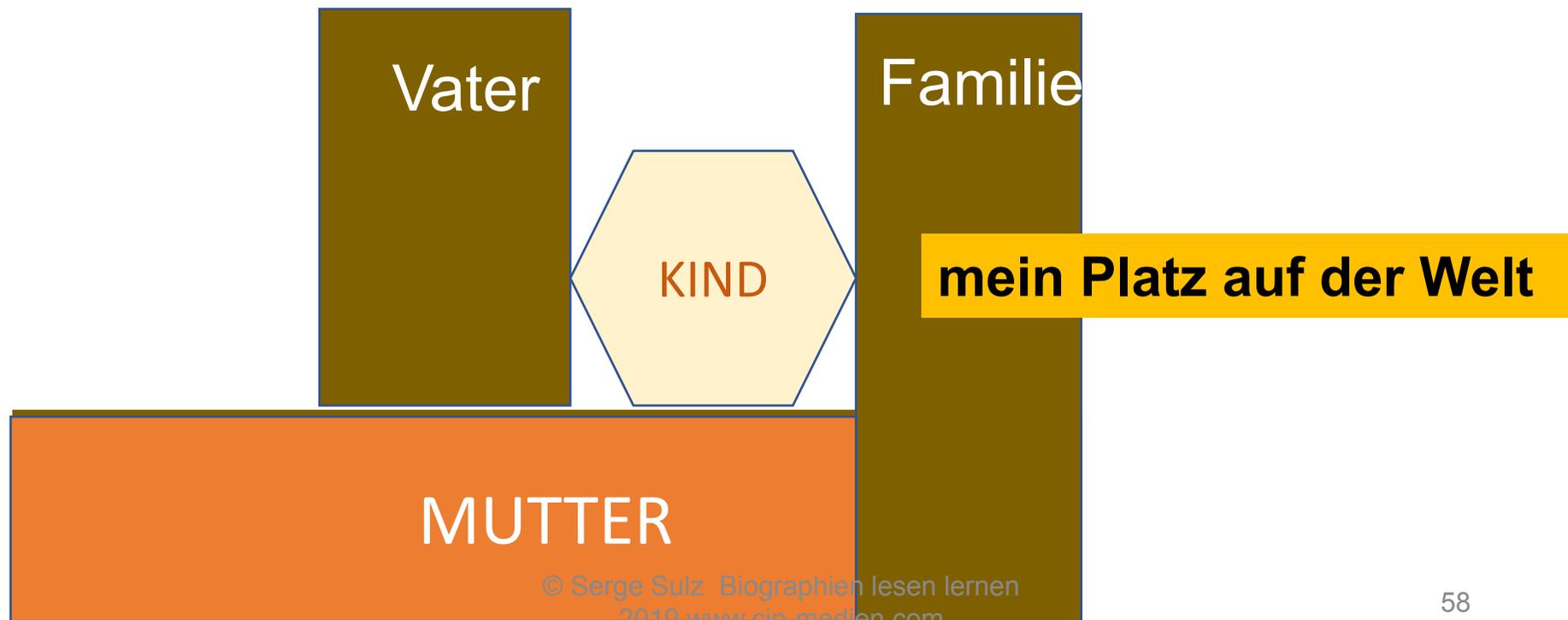
HEUTE Beziehungen:

Kein Bedürfnis nach
Beziehungen außerhalb
des Elternhauses,
sucht keine Freundin

Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

Kinder und Gruppen

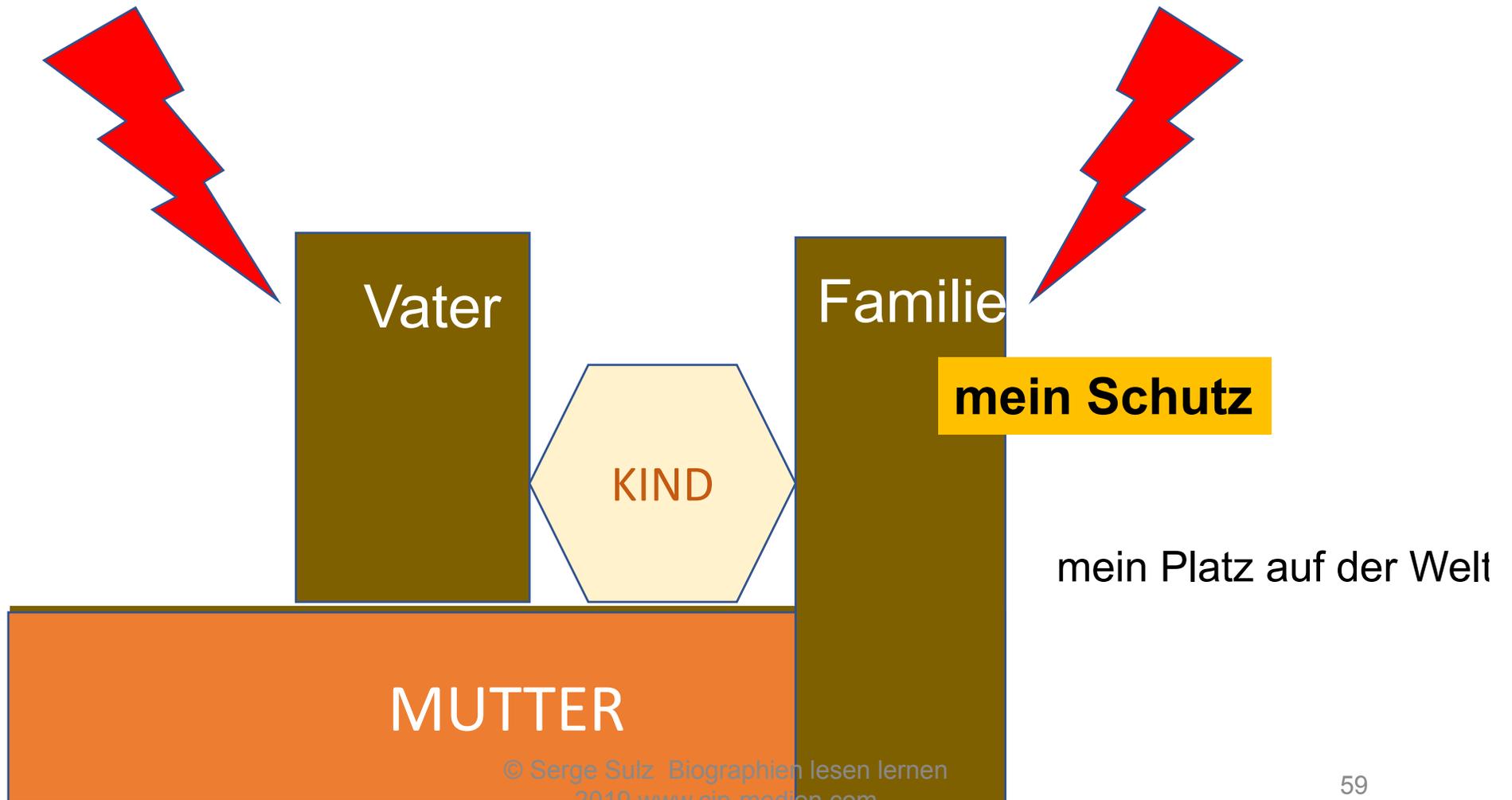
Gesellschaft



Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

Kinder und Gruppen

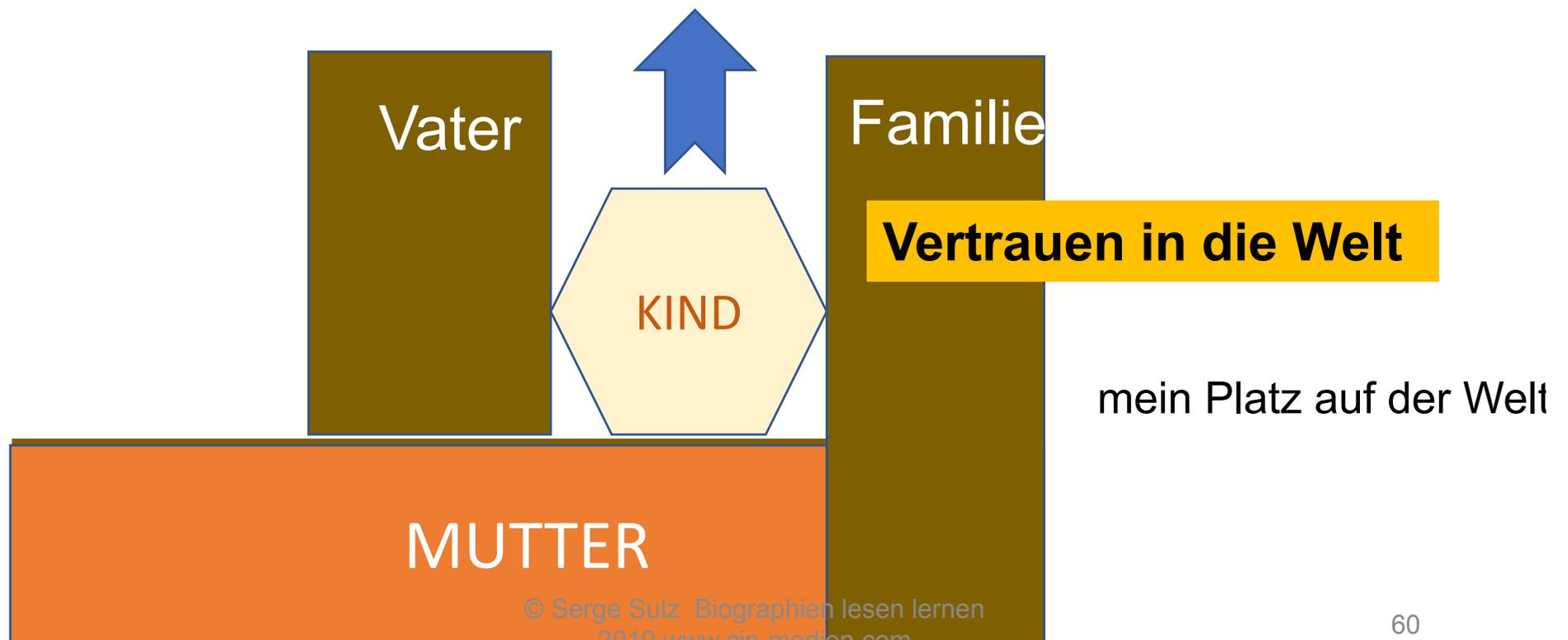
Gesellschaft



Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

Kinder und Gruppen

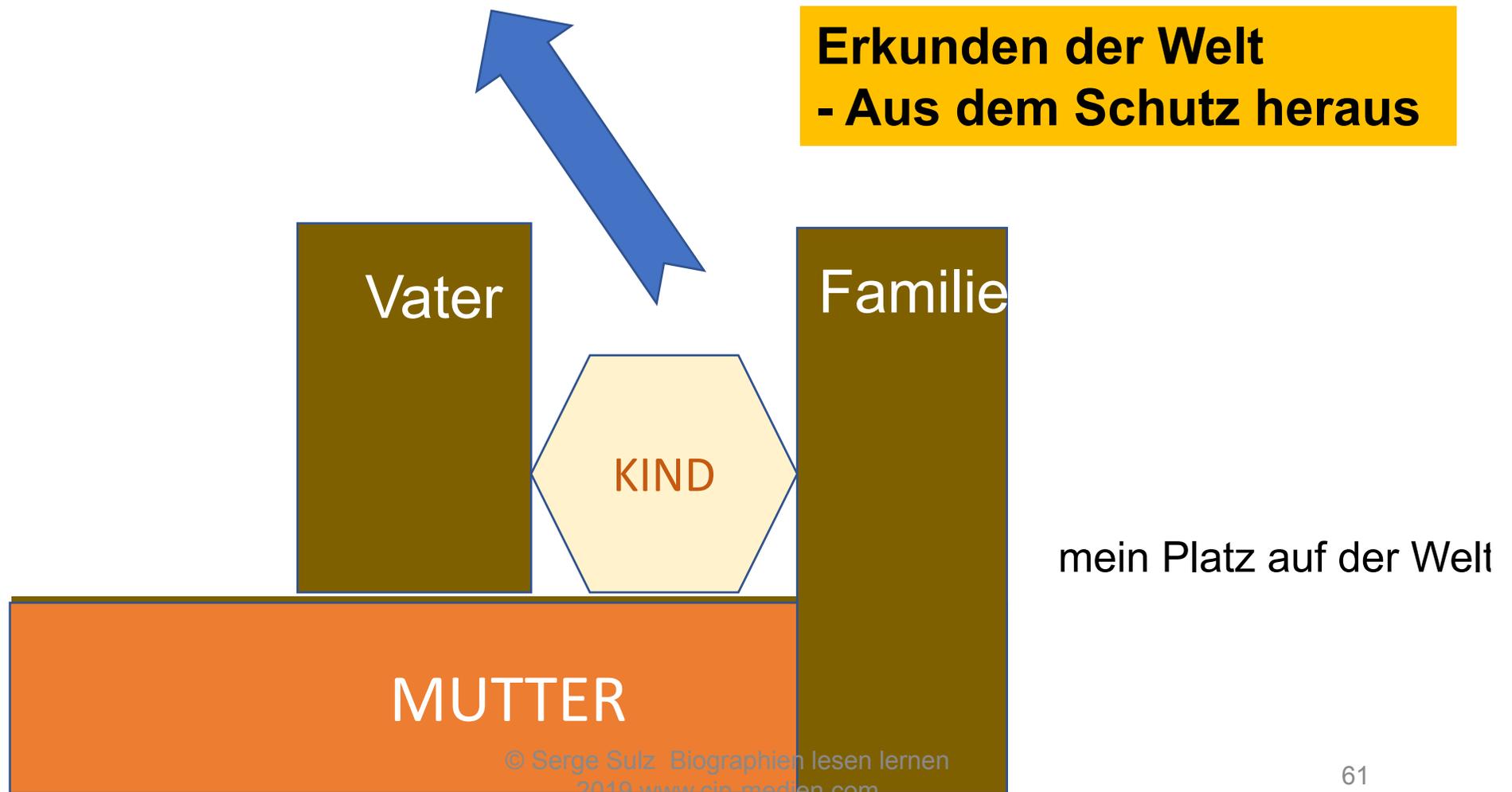
Gesellschaft



Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

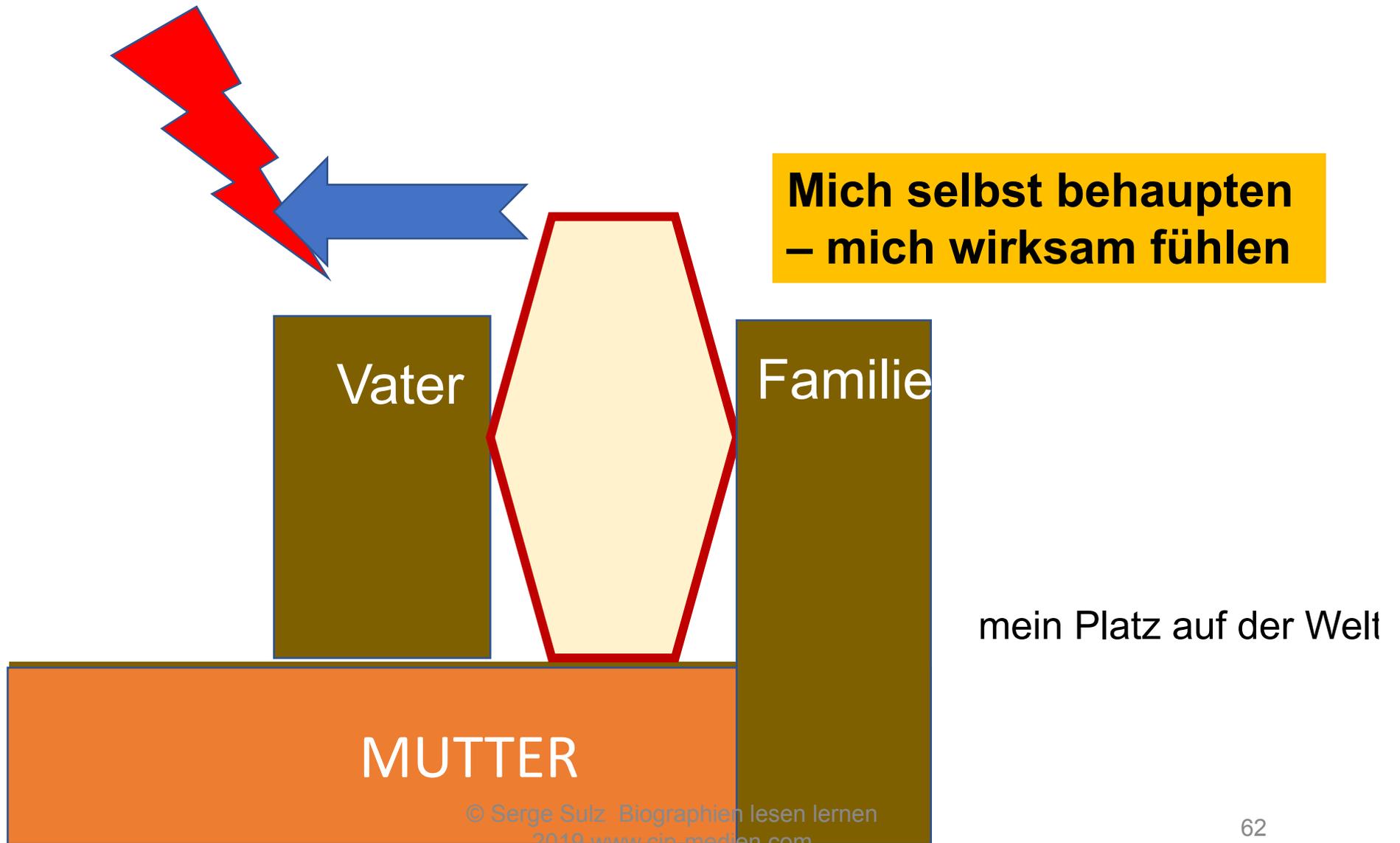
Kinder und Gruppen

Gesellschaft



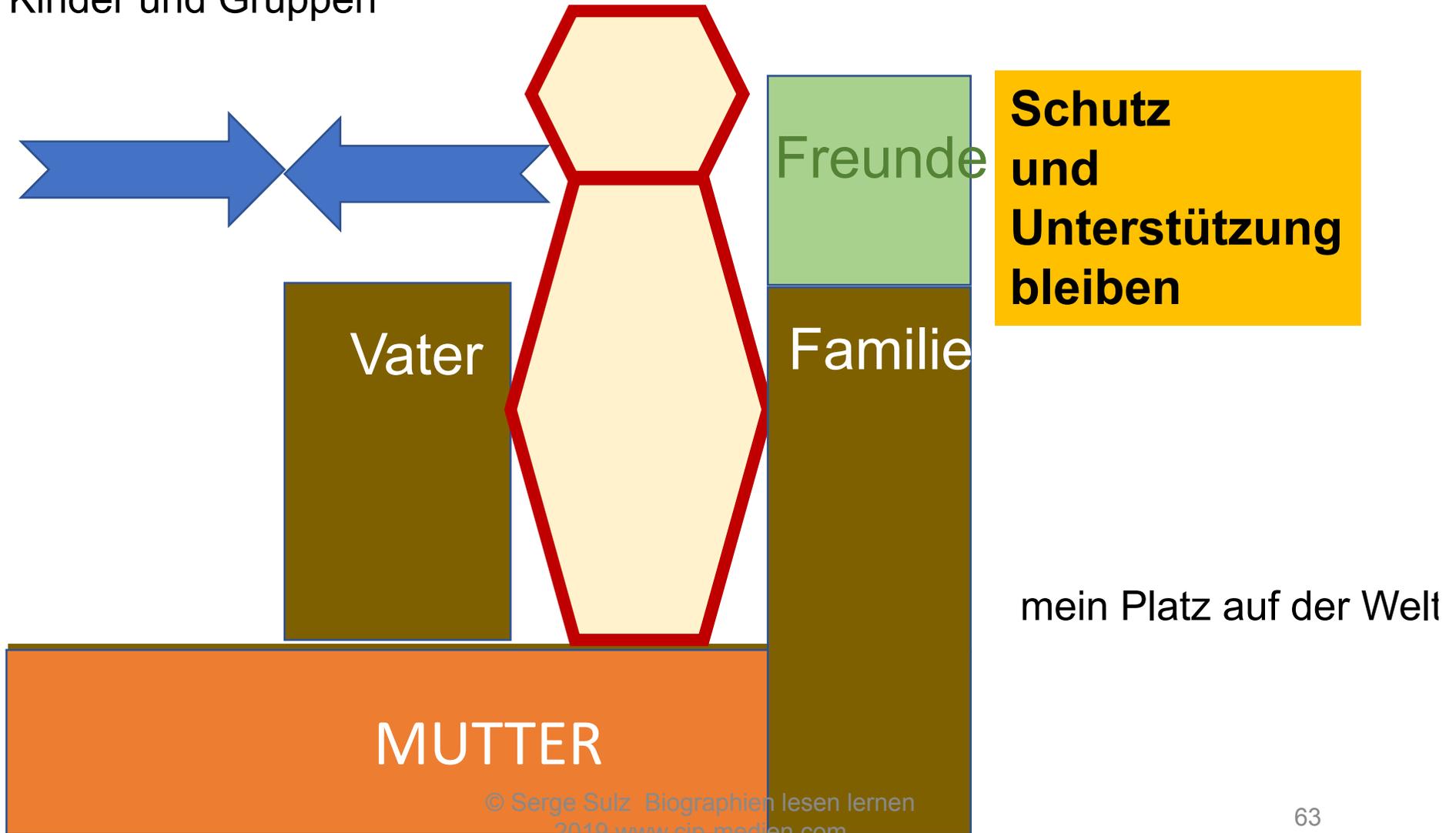
Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

Kinder und Gruppen



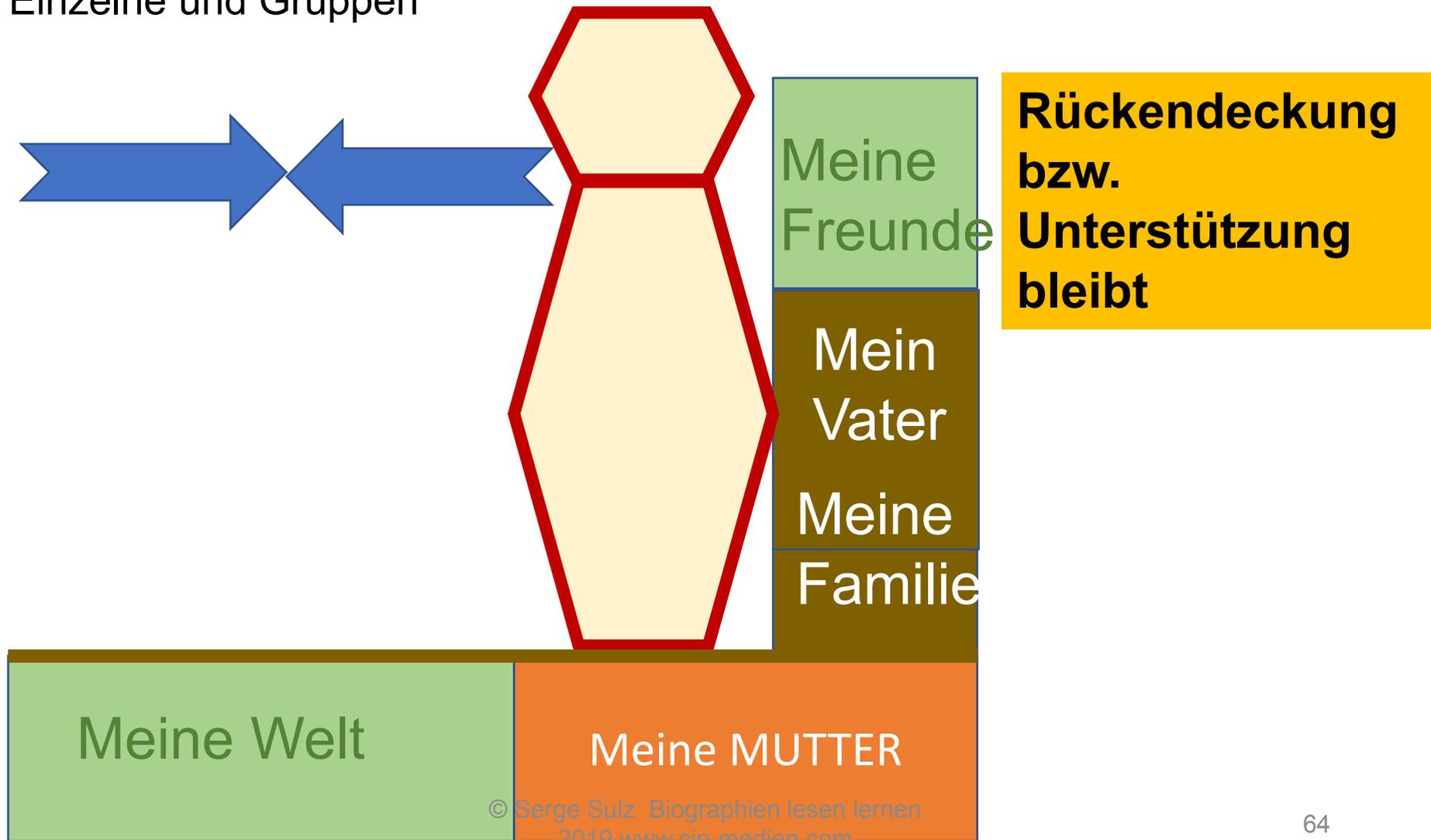
Gute Begegnungen in der Welt

Kinder und Gruppen

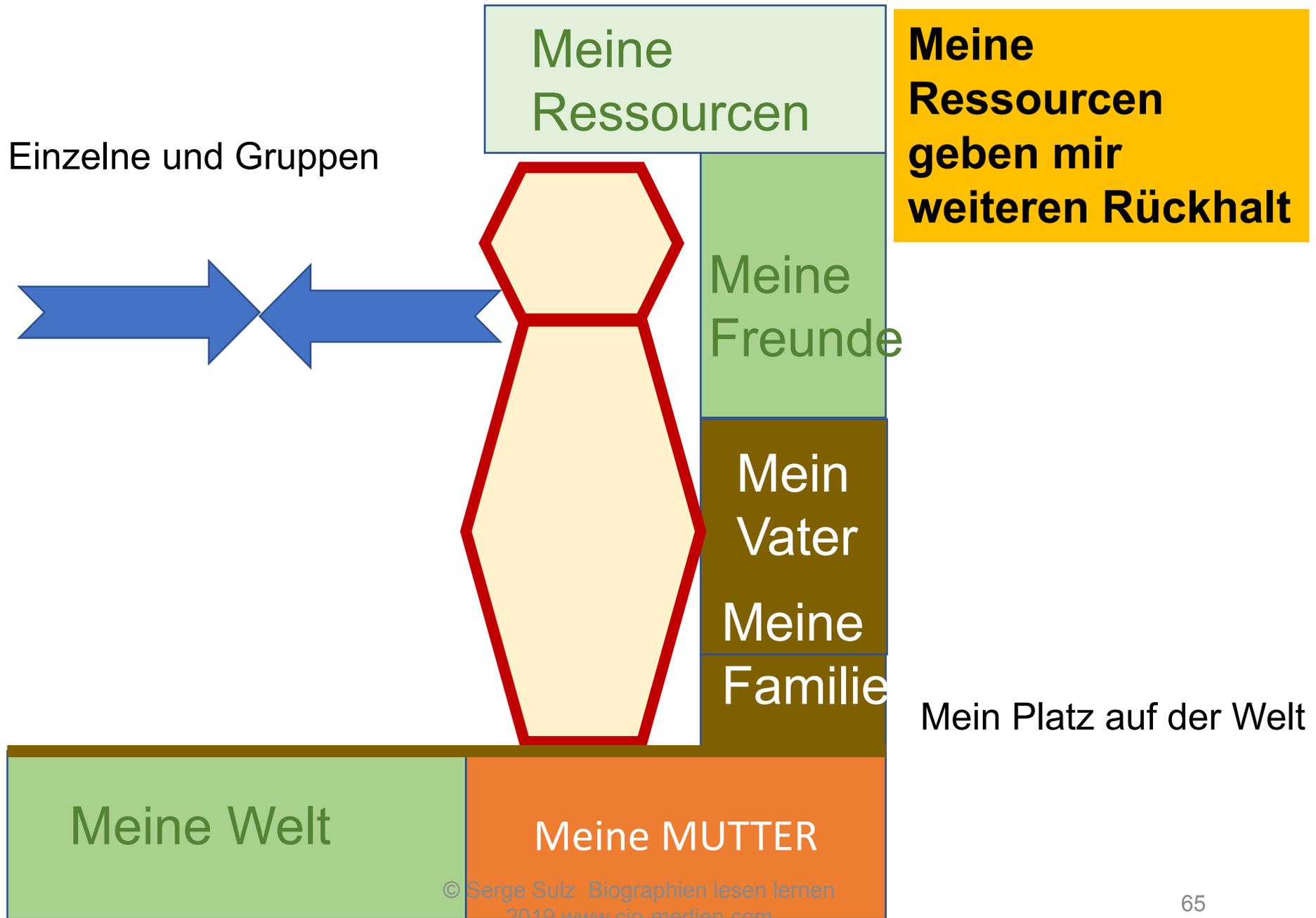


Gute Begegnungen in der Welt

Einzelne und Gruppen



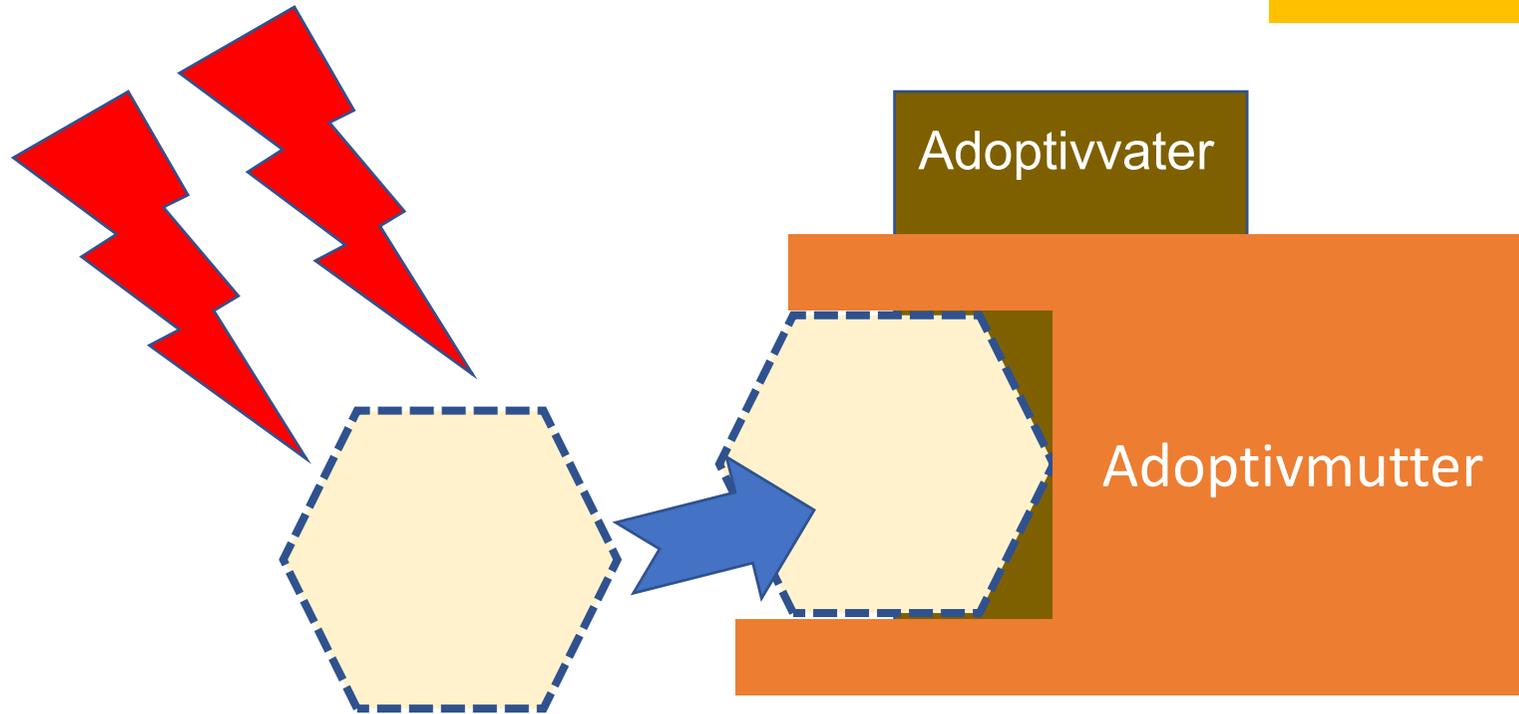
Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst



Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

**Schutz mit
Schraubzwinde**

Kinder und Gruppen



Kein Platz auf der Welt

Wer oder was ...	War so oder so ...
1. Vater	schwach, angepasst, trotzdem Vorbild
2. Mutter	herrisch, leistungsfordernd, kein Verständnis
3. Geschwister	nein
4. Weitere Bezugspersonen	Oma streng, geliebt, starb 12J.
5. Sozialverhalten	verprügelt, nie gewehrt
6. Rolle in sozialen Gemeinschaften	Außenseiter
7. Leistungsverhalten	bis Pubertät sehr gut
8. Umgang mit Gefühlen	Angst, traurig, einsam, keine Wut
9. Sexuelle Entwicklung	Angst, Schuldgefühle
10. Position in Zweierbeziehungen	abhängig, submissiv
11. Körperliche Entwicklung	dünn, schwächlich
12. Körperliche Erkrankungen	schwere Akne
13. Belastungen	mit 10 Tagen Heim, 2 Jahre Adoption
14. Kinderängste und Kinderneurosen	Nachtangst, Bettnässen

Biographische Charakteristik:
 Von der leiblichen Mutter 10 Tage alt ins Waisenhaus gegeben, mit 2 Jahren adoptiert, einen zu schwachen Vater und eine herrische nur zuhause schützende Mutter. Er war in Kiga und Schule Aggressionen Gleichaltriger ausgeliefert. Sehr brav und fleißig bis zur Pubertät. Dann heimliche Ablösung und Künstler werden. Jetzt Konflikt.

Was lese ich aus dieser Biographie?

- Beim Versuch, die gesamte Biografie auf sich wirken zu lassen, können wir wieder am Beispiel des Falles zur sozialen Angst ein Blitzbild erzeugen:
- Zehn Tage nach der Geburt fast zwei Jahre lang im Waisenhaus bedeutet keine zuverlässige Bindung. Die Adoptivmutter ist die Rettung. Sie merkt nicht, dass ihr ängstliches Kind im Kindergarten und noch schlimmer in der Schule Opfer von Aggressionen ist, die die Welt außerhalb des Elternhauses zur Hölle machen. Um ihren Schutz nicht zu verlieren, ist er bis zur Pubertät brav und fleißig. Dann entsteht allmählich immer mehr Eigenständigkeit, allerdings nur ganz heimlich. Statt BWL zu studieren, beginnt er eine Künstler Ausbildung. Das musste er jetzt der Adoptivmutter gestehen und er ist sich sicher, ihren Schutz zu verlieren. Ergebnis ist eine erhebliche Angstsymptomatik.

Meine Lebensgeschichte Gliederung wie VDS1 und VDS6a für SE, nicht für Therapie

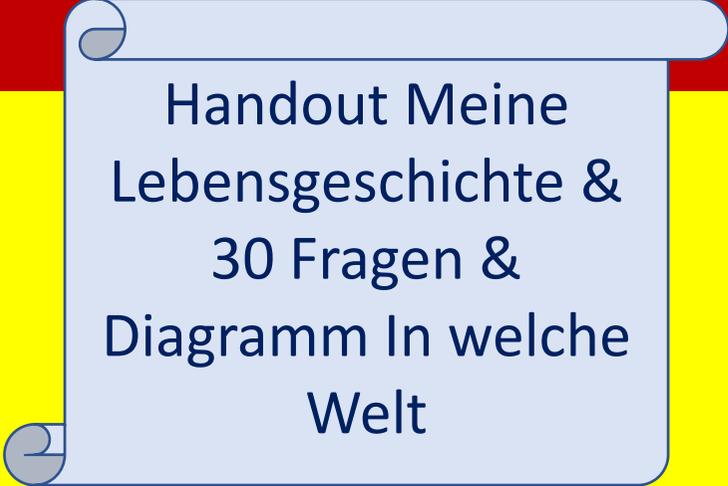
Datei Meine Lebensgeschichten nur für SE

Übung 2

Zweiergruppe: Erzählen & 30 Fragen

Bitte schreiben Sie anhand der vorgegebenen Gliederungspunkte noch einmal Ihre Biographie – diesmal nicht vom Er-Leben her, sondern die Fakten Ihres Lebens. Verwenden Sie dazu in Ihrem HANDOUT die Vorlage „Meine Lebensgeschichte“ und

beantworten Sie anschließend die 30 Fragen zur Biographischen Analyse

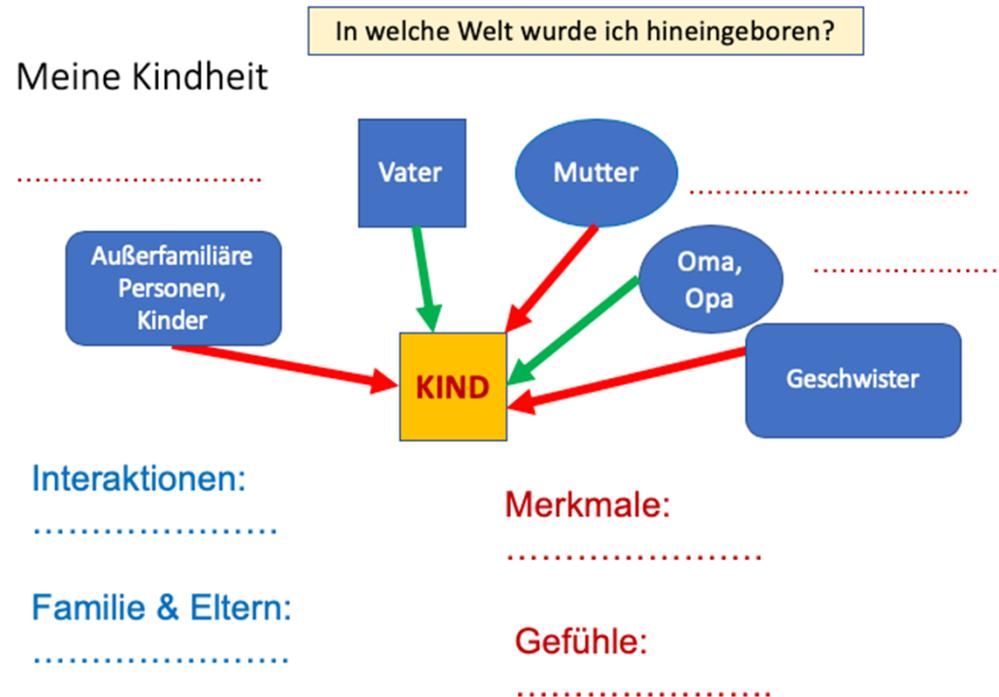


Handout Meine
Lebensgeschichte &
30 Fragen &
Diagramm In welche
Welt

Übung 2

Meine Lebensgeschichte schreiben

- Sie erhalten die Kopien, in die Sie Ihre Aufzeichnungen eintragen können bzw. anhand derer Sie in Ihrer Zweiergruppe Ihre Lebensgeschichte erzählen können. Achten Sie darauf, dass Sie das, was Sie sagen, auch fühlen.
- Beantworten Sie anschließend im Gespräch unter vier Augen in einer Kleingruppe die nachfolgenden 30 Fragen.
- Abschließend fassen Sie zusammen anhand des Diagramms



Meine Lebensgeschichte - Gliederung wie VDS1 und VDS6a

- 1) **Mein Vater** (Alter, Beruf, Bildung, wichtigste Eigenschaft, wie war die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um? z.B. Mein sehr leistungsorientierter Vater nahm mir durch rüde Übergriffe wie "Geh weg, das kannst Du jadoch nicht" das Interesse an Leistungs- und Aufgabenorientierung).

Übung 2

- 2) **Meine Mutter** (Alter, Beruf, Bildung, wichtigste Eigenschaft, wie war die Beziehung? Wie gehen Sie miteinander um? (z.B. Meine sehr ängstliche Mutter verhinderte, daß ich mich mehr hinaus wagte.)

- 3) **Meine Geschwister (wieviel älter/jünger),** wie gehen Sie miteinander um?

→ vollständig im HANDOUT

- 4) **Meine weiteren Bezugspersonen** - wichtig für mich war (z.B. Großeltern, Kindermädchen):

- 5) **Mein Sozialverhalten** (Wie waren Sie als Kind, wie reagierten Sie als Kind auf andere, wie andere auf Sie?)

- 6) **Meine Rolle in sozialen Gemeinschaften (Gruppen):**
(z.B. Außenseiter, einfaches Mitglied, Führer)

- 7) **Mein Leistungsverhalten** (Schule, Beruf, z.B. bei wohlwollenden Lehrern/Vorgesetzten sehr gute Leistungen, bei kritischen Lehrern große Leistungseinbrüche)

- 8) **Mein Umgang mit Gefühlen als Kind** (z.B. in traurig machenden Situationen eher gereizt-aggressiv oder z.B. nie Gefühle zeigend)

Übung 2

30 Fragen (Antworten dazu müssen Sie nicht aufschreiben)

Welche Gefühle traten während des Schreibens auf?

Welche Erinnerungen kamen neu oder verstärkt hoch?

- Was fehlte in Ihrer Kindheit?

Worin bestand die Frustration Ihres zentralen Bedürfnisses, worin bestand eine zentrale Bedrohung?

- Können Sie verstehen, wie diese Kindheitsgeschichte dazu führte, Sie so ein Kind wurden? So ein/e Jugendliche/r? So ein/e Erwachsene/r?

- Wie es kam, dass Sie so mit Gefühlen, mit Leistung, mit Ihrem Körper, mit Sexualität umgingen?

- Wozu verhielten Sie sich gegenüber Erwachsenen, gegenüber Kindern so wie Sie es taten?

- Welche Chance wurde Ihnen nicht gegeben? Zu welchen Fähigkeiten, welchen Entwicklungen gab Ihre Kindheit Ihnen keine Förderung?

Übung 2

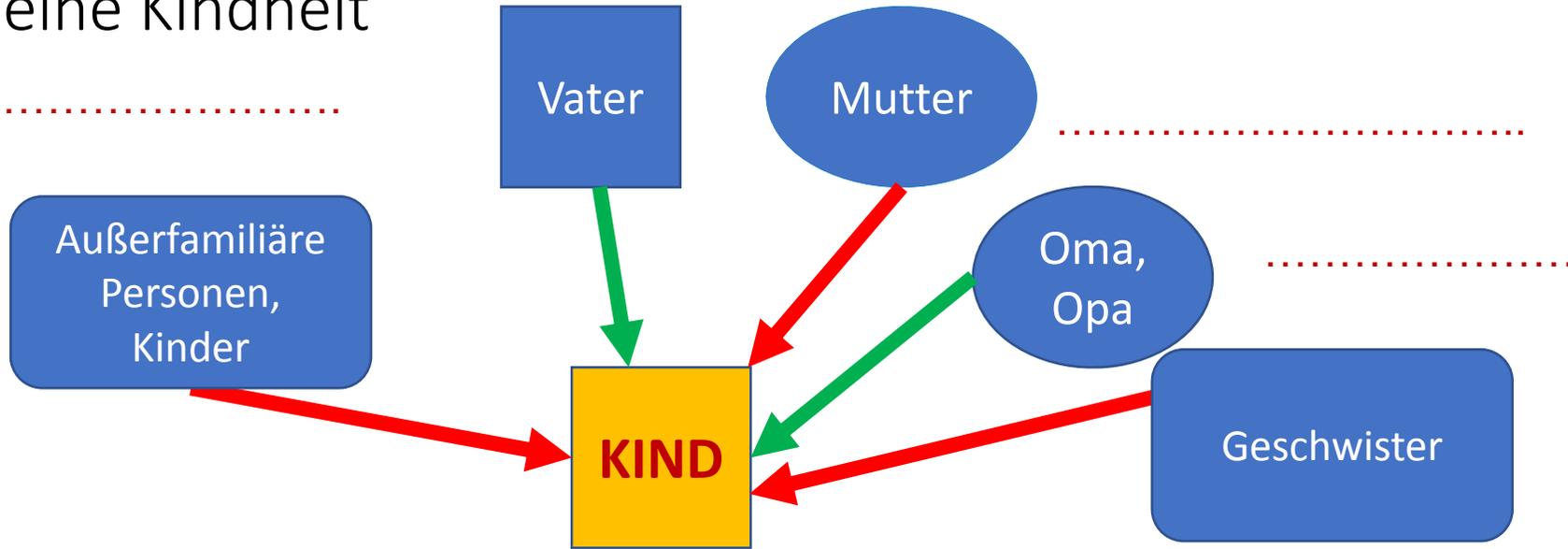
Weitere Fragen (Antworten dazu müssen Sie nicht aufschreiben)

- Wozu verhalf Ihnen Ihre Rolle in sozialen Gemeinschaften/Gruppen? Was verhinderten Sie durch dieses Rollenverhalten?
- Welche Vorteile hatte für Sie die Position, die Sie in Zweierbeziehungen einnahmen?
- Was erhielten. bewahrten Sie dadurch in Ihren Beziehungen?
- Was fehlt in Ihrer heutigen Lebensgestaltung, was ist überbetont?
- Wozu brauchen Sie Ihre Partnerschaft/Ihre wichtigen Beziehungen/Ihre Familie?
- Was verhinderte, dass Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen befriedigender gestalten konnten?
- Was hätten Sie tun müssen, ändern müssen, um zu einem befriedigenderen Leben, zu befriedigenderen Beziehungen zu kommen?
- Welche Funktion und Wirkung hatte diesbezüglich Ihre Symptombildung?
- Wie wäre Ihr Leben ohne Symptombildung weitergegangen, welche Vorteile, welche Nachteile hätte dies gehabt?
- Welche Stärken haben Sie entwickelt, welche Quellen geben Ihnen Kraft?
- Welchen neuen, alternativen Lösungsweg können Sie sich heute vorstellen?

Übung 2

In welche Welt wurde ich hineingeboren?

Meine Kindheit



Interaktionen:

.....

Familie & Eltern:

.....

Merkmale:

.....

Gefühle:

.....

QMP03-Bel Belastende Faktoren in der Kindheit und Jugend:

- () Erbliche Belastung psychisch (z.B. affektive oder schizophrene Psychosen in der Familie oder Alkoholismus)
- () Mutter ist in meinen ersten Lebensjahren psychisch krank gewesen (incl. Sucht)
- () Vater ist in meiner Kindheit psychisch krank gewesen (incl. Sucht)
- () Mutter lebte in meinen ersten Lebensjahren unter extrem belastenden Bedingungen
- () Ständige massive Auseinandersetzungen der Eltern meiner Gegenwart als Kindes
- () Häufige körperliche Gewalttätigkeiten von Seiten der Eltern in meiner Kindheit
- () Sexueller Missbrauch in meiner Kindheit
- () Ich wurde die ganze Woche bei den Großeltern abgegeben und erst zum Wochenende geholt
- () Ich wurde unter der Woche zu Pflegeeltern gegeben
- () Ich verbrachte Monate bis Jahre im Heim
- () Mutter war in den ersten beiden Lebensjahre längere Zeit im Krankenhaus, während der Vater weiter zur Arbeit ging
- () Ich war als Kind in den ersten drei Lebensjahren längere Zeit ohne Mutter im Krankenhaus
- () Trennung bzw. Scheidung der Eltern während meiner Kindheit
- () Tod eines Elternteils während meiner Kindheit
- () Tod eines Geschwisters während meiner Kindheit
- () Ich hatte in meiner Kindheit eine schwere körperliche Erkrankung, die mein Leben stark beeinträchtigte
- () Ich hatte in meiner Kindheit ein sehr traumatisches Erlebnis, das nicht verarbeitet werden konnte
- () Ich musste in meiner Kindheit eine Serie von sehr belastenden Erlebnissen über mich ergehen lassen
- () Ich hatte psychische Erkrankung(en) in der Kindheit und Jugend

VDS24 Frustrierendes Elternverhalten



Handout VDS24
Frustrierendes
Elternverhalten

Übung 3a

Ich lade Sie jetzt zu einer Imagination als Zeitreise in Ihr Vorschulalter ein. Anschließend werde ich Sie bitten, die Fragen FRUSTRIERENDES ELTERMVERHALTEN in Ihrem HANDOUT zu beantworten. Achten Sie darauf, an welcher Stelle bestimmte Gefühle auftreten.

Übung 3a

Eltern frustrieren Zugehörigkeitsbedürfnisse

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. ____)

Übung 3a

Eltern frustrieren Autonomiebedürfnisse

Bitte Zutreffendes ankreuzen

8. () **Mir fehlte das Selbstmachen dürfen, das Selbstkönnen dürfen**
von Vater ()? von Mutter ()?
9. () **Mir fehlte Selbstbestimmung, Freiraum**
von Vater ()? von Mutter ()?
10. () **Mir fehlte es, Grenzen gesetzt zu bekommen**
von Vater ()? von Mutter ()?
11. () **Mir fehlte Gefördert werden, Gefordert werden**
von Vater ()? von Mutter ()?
12. () **Mir fehlte ein hilfreiches Vorbild, jemand zum Idealisieren**
Vater ()? Mutter ()?
13. () **Mir fehlte Intimität, Hingabe, kindlicher Erotik**
Vater ()? Mutter ()?
14. () **Wenn ich einen Gegenüber suchte, so wies mich aus/wies mich zurück**
Vater ()? Mutter ()?



Von diesen 7 Autonomiebedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Übung 3a

Eltern frustrieren Homöostasebedürfnisse

Bitte Zutreffendes ankreuzen

- H1. () Eine zu ängstliche Bezugsperson war
von Vater ()? von Mutter ()?
- H2. () Eine zu bedrohliche Bezugsperson war
von Vater ()? von Mutter ()?
- H3. () Eine zu bedrohliche Außenwelt wurde mir vermittelt
Vater ()? Mutter ()?
- H4. () Extrem wütend machte mich immer wieder
Vater ()? Mutter ()?
- H5. () Viel zu schwach als Gegenpol zum anderen Elternteil war
Vater ()? - Mutter ()?
- H6. () zu viele Schuldgefühle machte mir immer wieder
Vater ()? Mutter ()?
- H7. () Missbraucht für seine eigenen Bedürfnisse hat mich
Vater ()? Mutter ()?



Von diesen 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Übung 3a

Auswertung VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

Von den 7 Zugehörigkeitsbedürfnissen (1 bis 7) fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Von den 7 Autonomiebedürfnissen (8 bis 14) fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Von obigen Bedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Von den 7 Homöostasebedürfnissen frustrierten Eltern

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)

Von allen 21 Bedürfnissen fehlte mir

Am meisten:(Nr. ____)

Am zweitmeisten:(Nr. ____)



Handout
Das verletzte
Kind

Übung 3b

**Nun möchte ich Sie einladen in der Imagination
Kontakt mit dem verletzten Kind von damals
aufzunehmen.**

Übung 3b Vorbemerkungen

Das verletzte Kind:

Was ich damals wirklich gebraucht hätte

- Was wir heute als ärgerliche oder bedauerliche Frustrationen sehen, war für das Kind oftmals eine schlimme Verletzung, die es mit sich in sein weiteres Leben tragen musste und den späteren Menschen doch sehr zu seinem Nachteil prägte.
- Wenn es uns gelingt, jetzt diese Verletzung nachzufühlen und daraus das Bedürfnis und den Wunsch wach werden zu lassen für das, was wirklich gebraucht worden wäre, dann sind wir einen Schritt weiter.
- Dies führt zu einer Fantasie, in der sie sich selbst als das Kind von damals erleben, diesmal aber sehr gut aufgehoben bei den Eltern, die genau spüren was das Kind braucht und es ihm einfach geben können. In der Fantasie kann diese Befriedigung und dieses Glück nach erlebt und auf eine schöne Weise erfahren werden.
- Ich möchte Sie einladen, jetzt diesen Schritt vom Unglück zum Glück in der Fantasie zu gehen.

Übung 3b Imagination

Das verletzte Kind:

Was ich damals wirklich gebraucht hätte

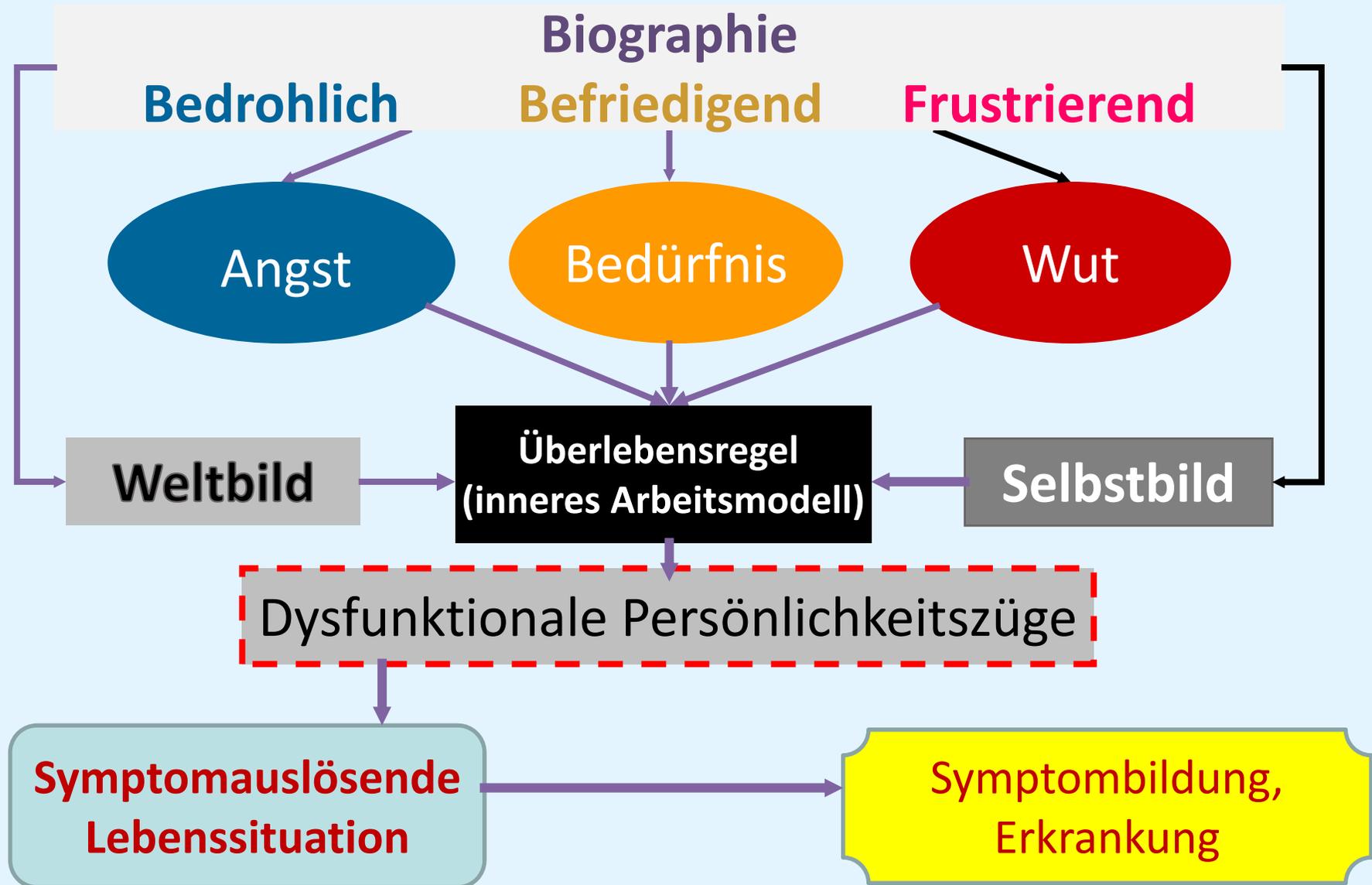
- Sie haben angegeben, dass vor allem das Bedürfnis nach Von den Eltern nicht befriedigt wurde. Welche Situation fällt ihnen dazu ein? Wie hat sich Vater oder Mutter verhalten? Was ist mit ihnen geschehen? Und wie ging es Ihnen wohl? Wenn Sie sich an das Gefühl nicht erinnern, dann können wir doch versuchen uns in das damalige Kind hinein zu versetzen und Mitgefühl mit ihm zu haben.
- Als zweites stellen Sie sich vor, als das Kind von damals Eltern zu haben, denen ist mit sich in einer liebevollen Beziehung gut geht, den es leicht fällt, feinfühlig auf Ihr Kind einzugehen, genau im richtigen Moment genau das zu geben, was dieses gerade braucht. Als Geschenk, ohne dass es dafür irgendwas zurückgeben muss. Einfach ein unbeschwertes frohes Kind sein. Geliebt werden genauso wie es ist auch wenn es mal ein anstrengendes Kind ist. Sich diese Liebe nie erarbeiten müssen.
- Wenn es Ihnen gelungen ist, sich das vorzustellen und es auf eine beglückende Weise zu genießen, dann prägen Sie sich diese Erfahrung gut ein, damit sie sich jederzeit ins Gedächtnis rufen können.

Emotionen wahrnehmen: Somatischen Markern auf der Spur

Biographie und Überleben



Dysfunktionale Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell)



Ein Beispiel: Ein
depressiver
Patient berichtet
...

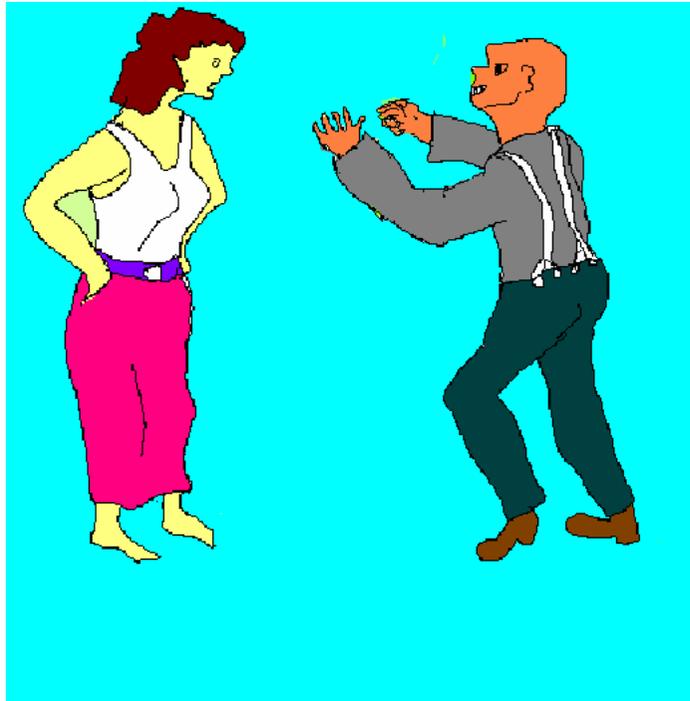
Der Therapeut
fragt nach dem
ersten Gefühl.

Der Patient
erinnert:
SCHULDIG!

**Erst eine
Imagination
bringt zutage
... →**



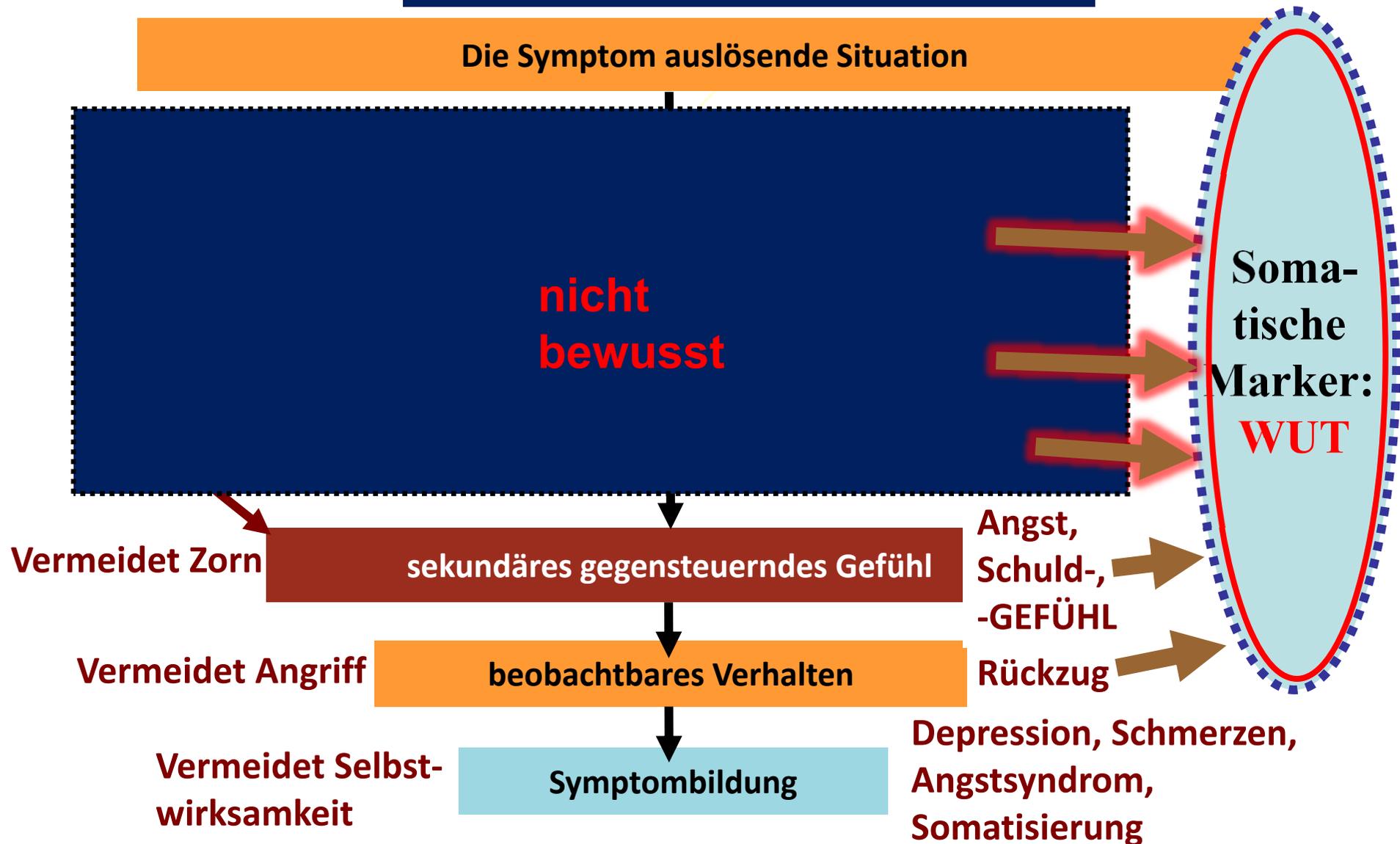
..., dass er wütend ist



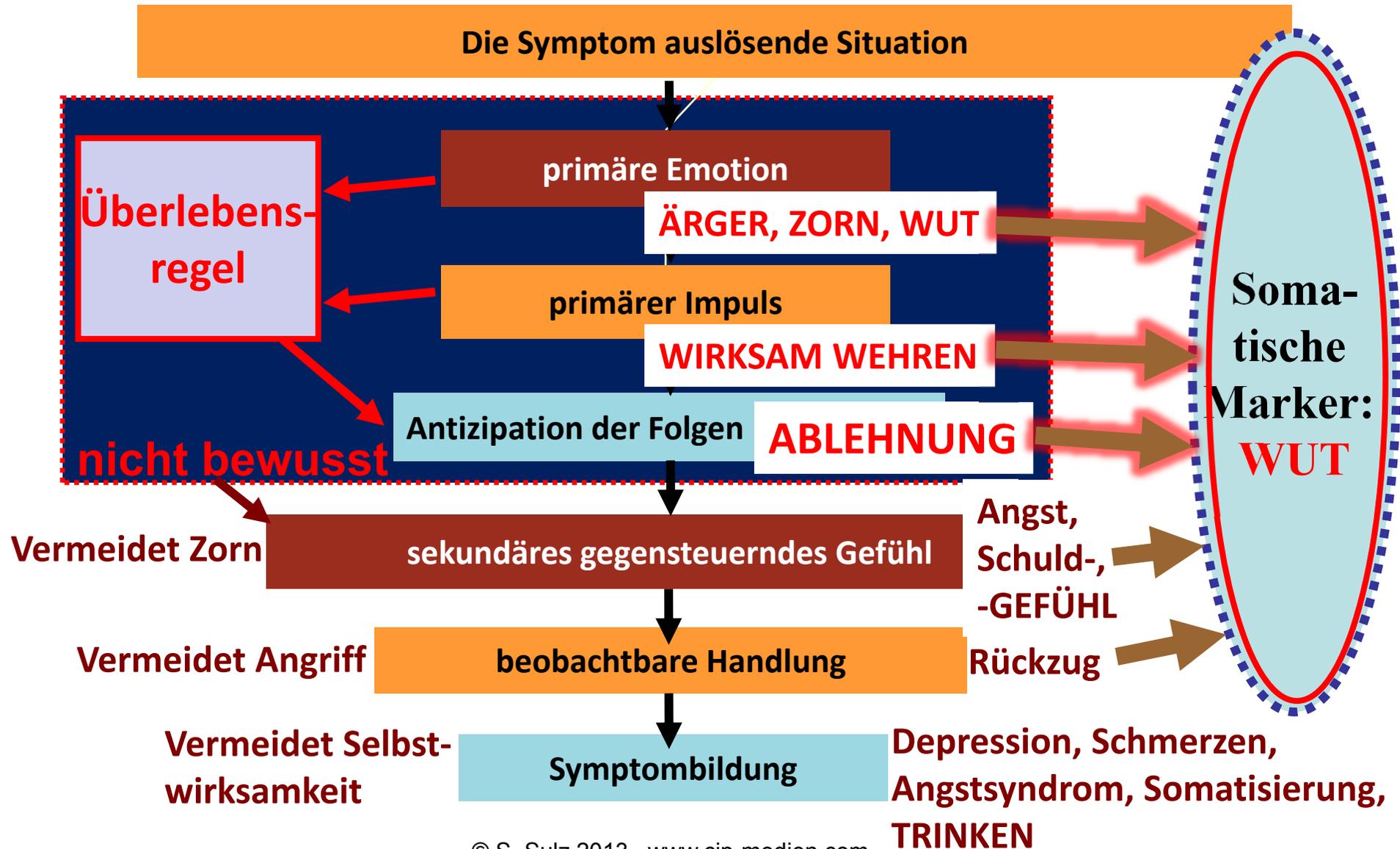
..., und die Depression die Notbremse war, die die
Wut wegmachte

Funktionsanalyse: WOZU dient das Symptom?

Was soll es vermeiden?



Wie die Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



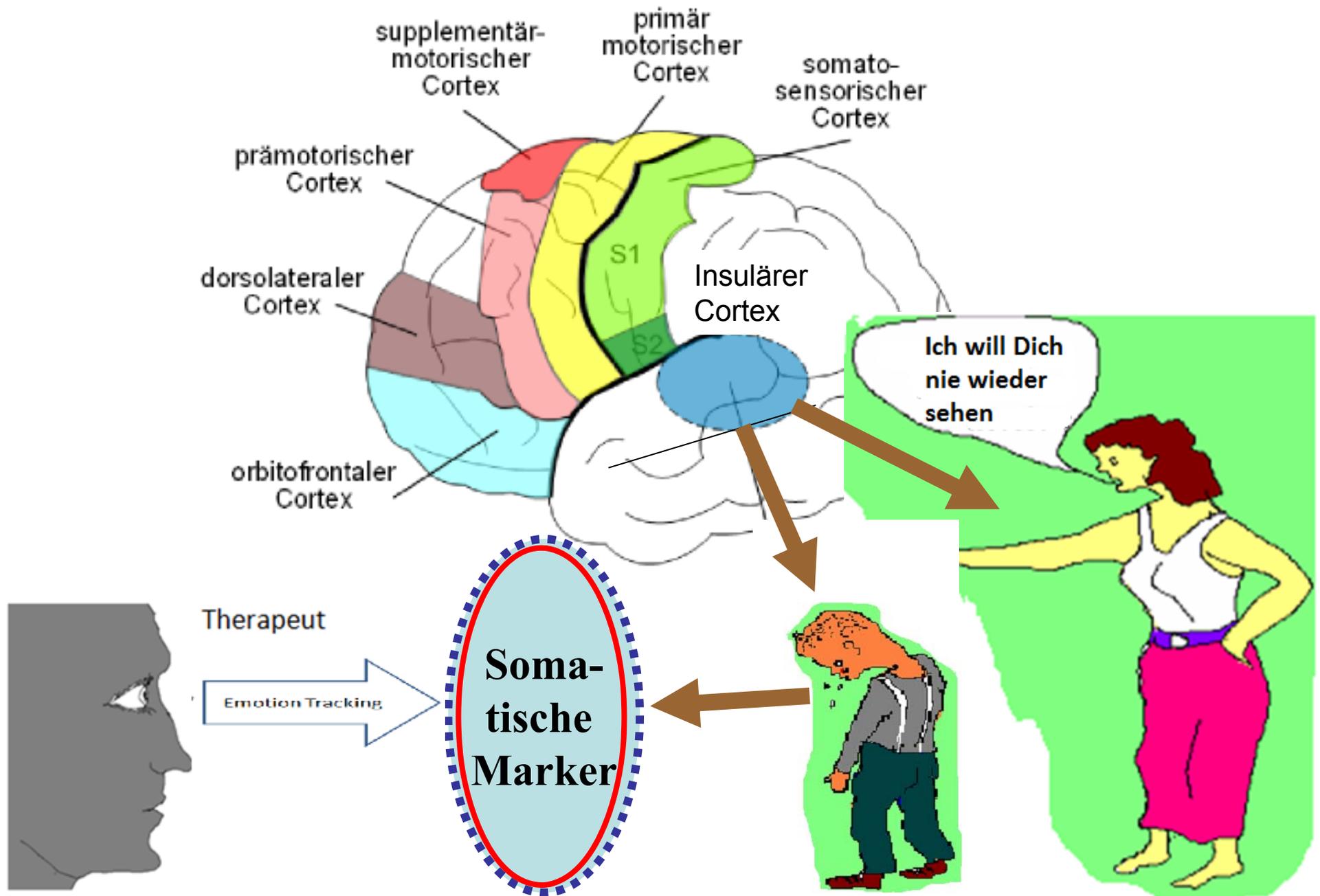
Szenische Verarbeitung von Erfahrungen (Damasio 1994)

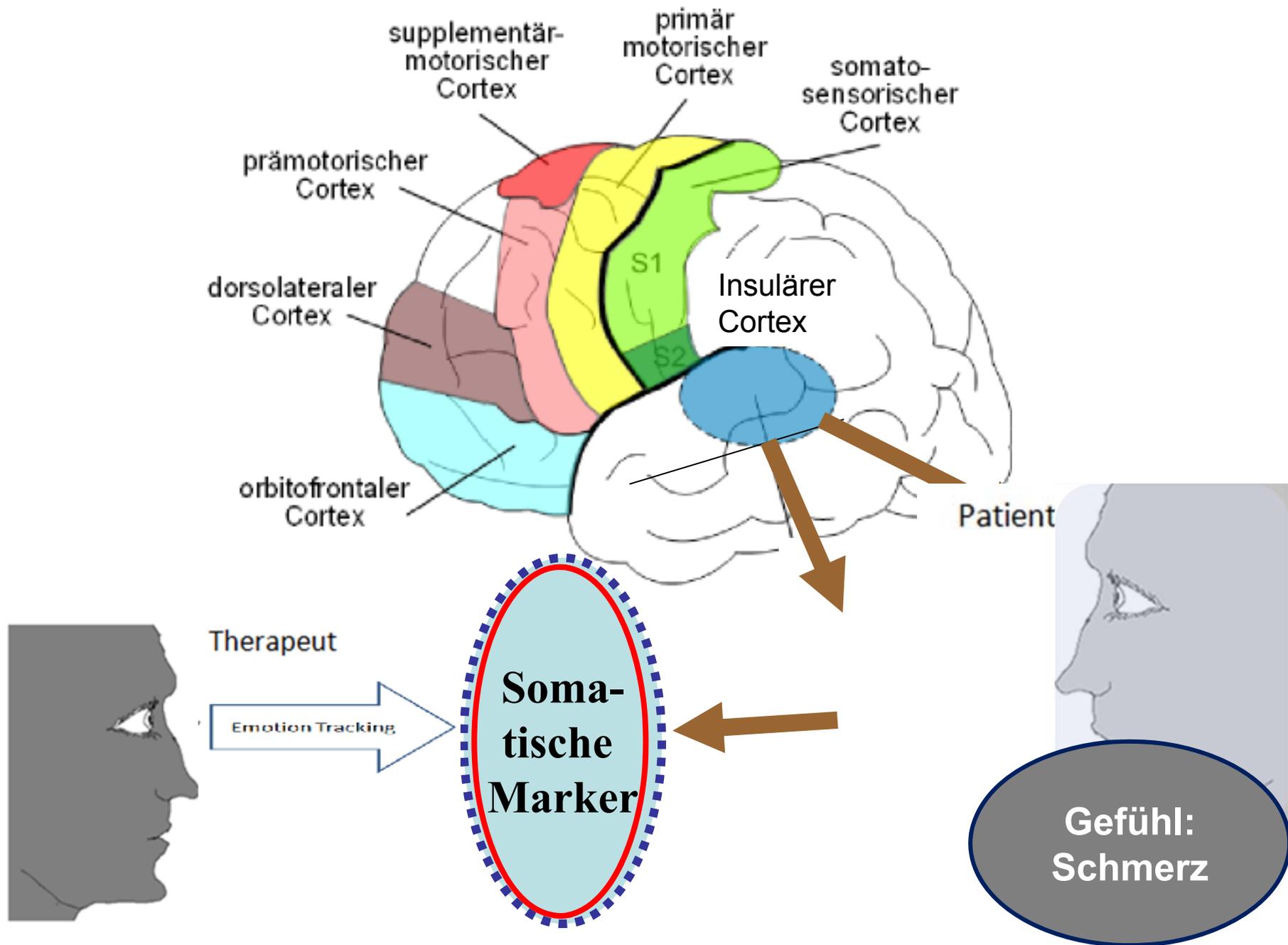
- Heutiger Streit mit Ehefrau „Sie liebt mich nicht mehr“
- Erinnerung an Mutters Zorn in der Kindheit
- **Inneres Bild erinnertes Szene** (wie kurzer Film)
- Bild erzeugt **Emotion** (evtl. nicht bewusst)
- Bild führt zu **kindl. Selbstmodus** (unterlegen)
- Ehefrau wird im inneren Bild **zur strafenden Mutter**
- **Bestätigung der Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):** Ich darf nicht ...

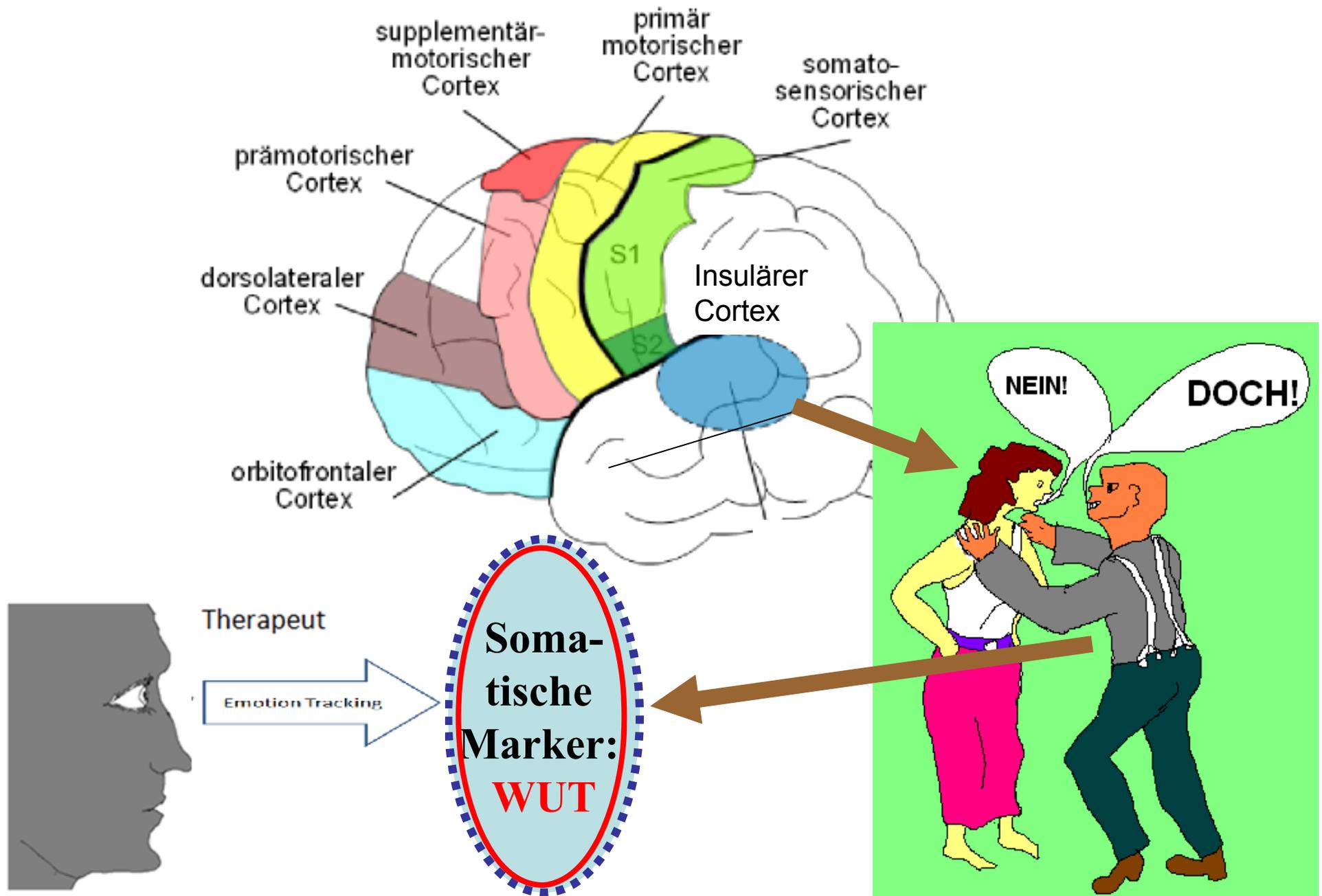
**Soma-
tische
Marker**

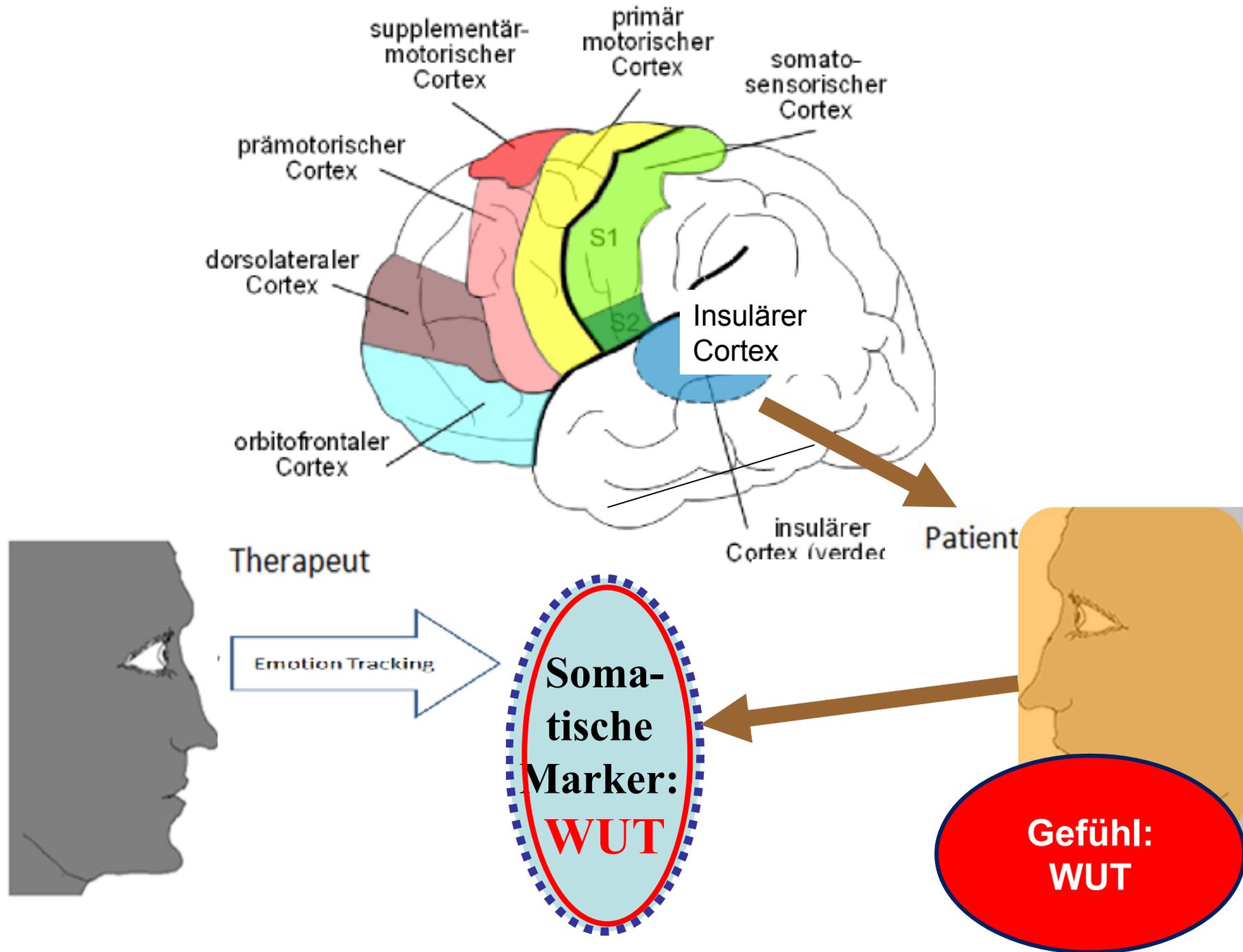
Simulations-Prozesse* im Gehirn (Insula)

- Da unser Gehirn nicht nur reale Erlebnisse mit starken Emotionen beantwortet, sondern **auch erinnerte und imaginierte**, kann jede wichtige Situation in der Therapiestunde in den Therapieraum geholt werden.









Emotion Tracking als Tür zur emotionalen Biographie

Somatischen Markern auf der Spur

- Ein konsequentes Verfolgen von somatischen Markern der Gefühle des Patienten ist die Methode des Emotion Tracking, das vom Microtracking* übernommen wurde
- Roter Faden der therapeutischen Arbeit sind die **momentanen Bewusstseinsprozesse** des Patienten und **die durch diese angestoßenen Gefühle**, die über somatische Marker bottom-up erschlossen werden.

*Albert Pessó 2005

Emotion Tracking ist: den Gefühlen folgen

- Im Gespräch wird darauf geachtet,
 - welche Situationen und Sachverhalte
 - welche **Gefühle**
 - und welche **Gedanken** auslösen,
 - welche **Körperreaktionen** auf
 - welche **Handlungsimpulse** hinweisen können und
 - welche **Erinnerungen** damit assoziiert sind.
-
- Hier noch wenig fragen, sondern erzählen lassen. Vor allem **keine Fragen stellen, die zum Nachdenken führen** und dadurch weg vom Gefühl lenken,
 - sondern so fragen, dass ein inneres Bild entsteht

Syntax und Semantik des Feedbacks

- „Ich sehe,
- **wie verzweifelt es Sie/Dich macht,**
- **wenn Sie/Du sich/Dich daran erinnern/erinnerst,**
- **dass sie einen heftigen Wutausbruch hatte.“**
- **Wahrnehmung**
- **Gefühl**
- **Bewusstseinsprozess**
- **Situativer Kontext**

Dieser Satz ist Mentalisieren = reflektierte Affektivität = Gefühl, das gespürt und reflektiert wird

Vorläufer in der Kindheit finden

- „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.“
- Therapeut: „**Gab oder gibt es jemand, der so etwas sagte?**“
- „Ja, mein Vater! Er quälte mich mit solchen Sprüchen.“
- TherapeutIn: „Erzählen Sie etwas darüber“
- Jetzt eröffnet sich die emotionale Geschichte.

Kindheit wieder erleben – sich vorstellen, das Kind von damals zu sein

- Therapeut: „Können Sie **sich vorstellen, jetzt das Kind von damals zu sein** (welches Alter?) und hier steht Ihr Vater? Was sagt und macht Ihr Vater?“
- „Er hört nicht auf, mich zu quälen.“
- „**Ich sehe, wie viel** Schmerz und auch Ärger da ist, wenn Sie erinnern, dass Ihr Vater nicht aufhörte, Sie zu quälen.“
- „Ja, ich bin so wütend.“

Die Wut des Kindes

- Jetzt kann eine **Wutexposition*** folgen, in der der Patient seine Wut mit Worten und wenn möglich auch mit Taten ausdrückt – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!** Er darf nicht in Ohnmacht landen.
- (Gruppe: Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler, zeigt wie wuchtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.)

*Beschreibung bei Sulz und Lenz (2000)

Eltern, die ich gebraucht hätte

1. Ther. spürt empathisch, was der Pat. gebraucht hätte
2. Ther: „**Sie hätten gebraucht, dass z.B. jemand Ihnen beisteht/ er zu Ihnen hält/ er für Sie da ist ...“**
 1. Pat. bestätigt oder korrigiert
 2. Pat. kann vor innerem Auge Bedürfnisbefriedigung sehen
 3. Ther. fragt, wo, wer wie und bittet um Beschreibung
 4. Ther. fragt, was die befriedigende Person sagen könnte
 5. Ther. wiederholt diesen Satz und sieht, welches Gefühl entsteht

Ideale Eltern

- Wenn deutlich ist, dass der Patient in seiner Vorstellung das Kind von damals ist und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spürt, schlägt der Therapeut einen zweiten Schritt vor, z.B. den **idealen Vater** (der Vater, der gebraucht worden wäre) hier in den Raum zu holen
- (Gruppe: ein Rollenspieler, der den „idealen Vater“ spielt,)
- **der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie dieses es braucht.**
- Dieser sagt: Wenn ich da gewesen wäre als der Vater, den Du gebraucht hättest, als Du ein 6-jähriges Kind warst, hätte ich gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“ und hätte Dich getröstet. Ich hätte gesagt „Du hast viel Zeit und ich helfe Dir.“

Das künstliche Glück

- Das glückliche Erleben in der Imagination erfüllt Psyche und Körper. Die Szene mit allen Aspekten wird betont „foto- und videografiert“ **im Gedächtnis gespeichert** mit allen Wahrnehmungen und allen Gefühlen und Empfindungen – als **Ressource**, die jederzeit wieder erinnert und hergeholt werden kann.
- Und zur **Vision** einer Wunscherfüllung werden kann, die hilft, Ziele zu verfolgen, die in diese Richtung gehen (auf erwachsene Weise)

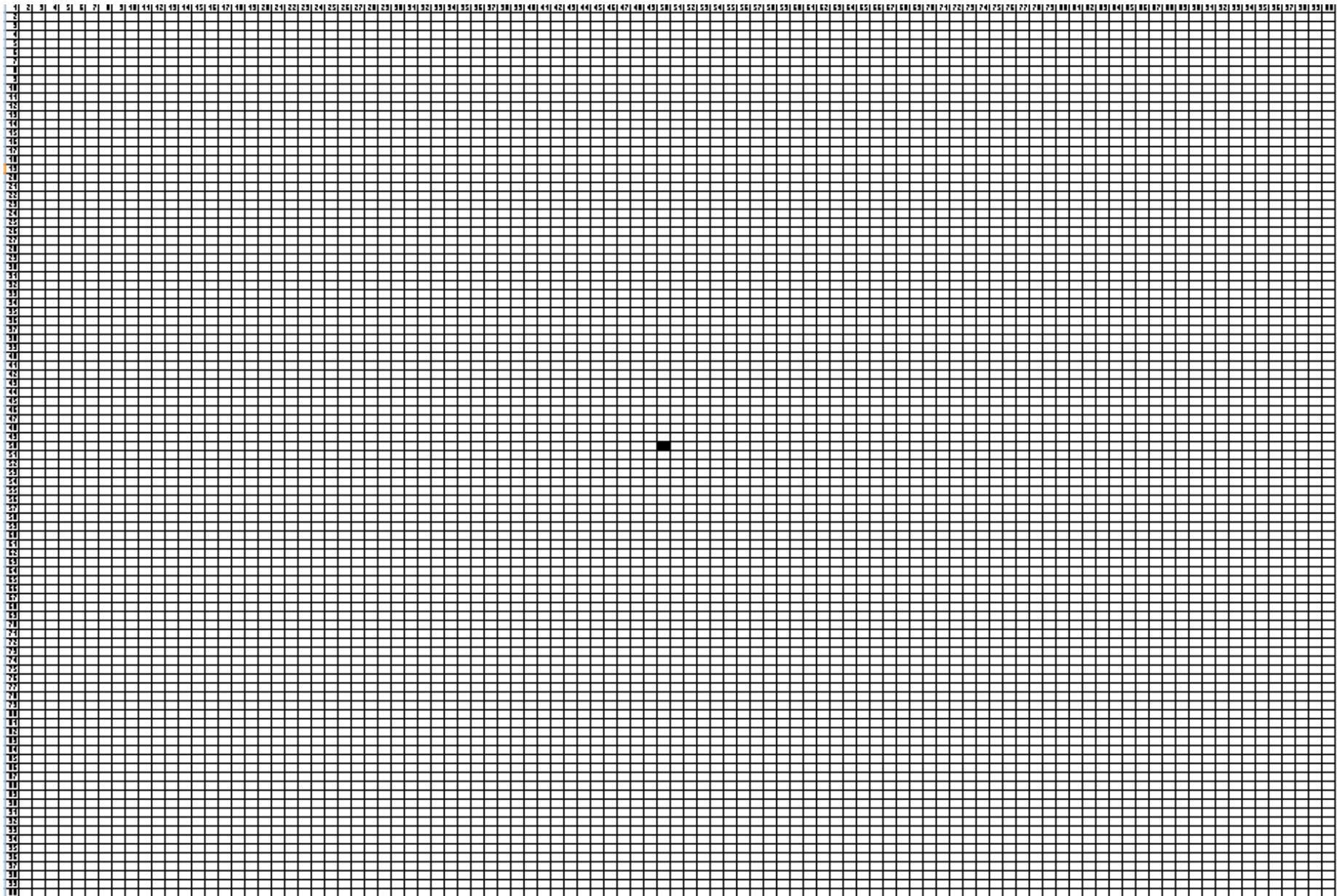
Biographie: Phantasie gegen Realität

1 gute gegen 999 schlechte
Erfahrungen:

1 scharzer Kieselstein unter 999
weißen

- Man meint, 1 von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild mit 999 weißen und 1 schwarzen Steinchen schauen, wo landet Ihr Blick immer wieder?
- Seine Wirkung ist also nicht 1 : 999, sondern umgekehrt 999 : 1.
- Auch unsere Erwartungen ändern sich überproportional.

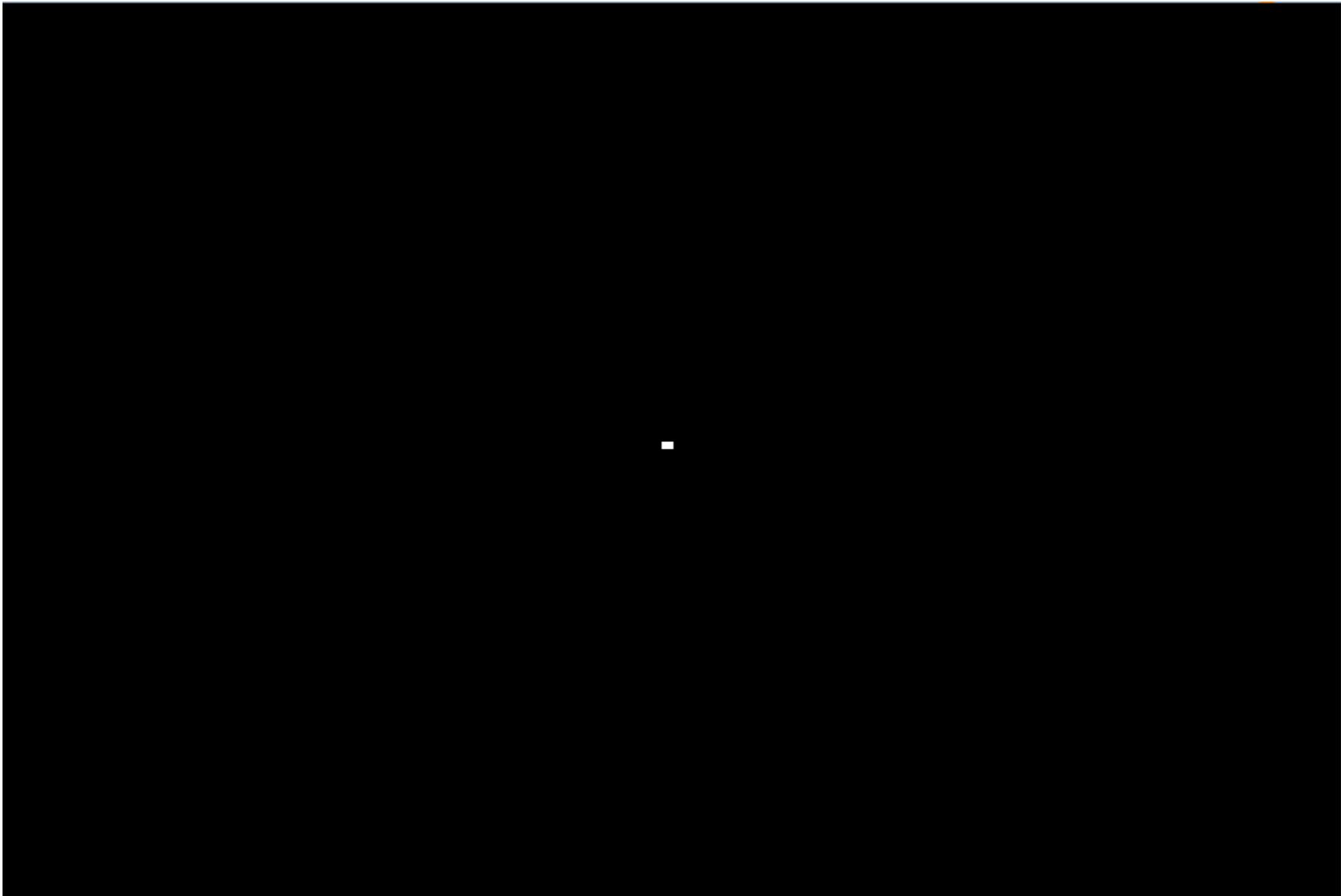
1 schwarzer Kieselstein unter 999 weißen



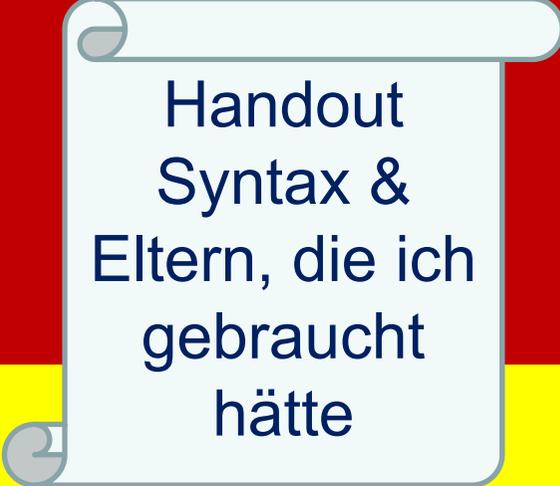
Das Seltene wirkt stärker als das Häufige

- Man meint, 1 von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild mit 999 weißen und 1 schwarzen Steinchen schauen, wo landet Ihr Blick immer wieder?
- Seine Wirkung ist also nicht 1 : 999, sondern umgekehrt 999 : 1.
- Auch unsere Erwartungen ändern sich überproportional.

Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen



ÜBUNG 4



Handout
Syntax &
Eltern, die ich
gebraucht
hätte

Zuerst möchte ich Ihnen gern zeigen, wie ich vorgehe. Wer möchte mit mir über ein belastendes Gegenwartsthema sprechen oder über eine belastende wichtige Bezugsperson? Sie können den Ablauf vergleichen anhand des LEITFADENS EMOTION TRACKING in Ihrem HANDOUT.

Übung 4

Emotion Tracking Leitfaden

1. Pat. berichtet über emotional belastende Beziehung
2. Ther. Hört empathisch zu und beobachtet das Gesicht
3. Ther: Ich sehe, wie schmerzlich es sich anfühlt
4. Ther: ... wenn Sie erinnern, wie er Sie behandelt hat
5. Pat: stimmt zu oder korrigiert
6. Pat. erzählt von diesem Gefühl ausgehend weiter
7. Ther. Spürt empathisch, was der Pat. gebraucht hätte
8. Ther: „Sie hätten gebraucht, dass jemand Ihnen beisteht“
9. Pat. bestätigt oder korrigiert
10. Pat. kann vor innerem Auge Bedürfnisbefriedigung sehen
11. Ther. fragt, wo, wer wie und bittet um Beschreibung
12. Ther. fragt, was die befriedigende Person sagen könnte
13. Ther. wiederholt diesen Satz und sieht, welches Gefühl entsteht
14. Ther. fragt, wo bei wem und wie heute das zu bekommen ist
15. Ther. fragt, was der Pat. tun müsste, um es zu bekommen

ÜBUNG 5

Handout
Emotion
Tracking
Leitfaden

Nun möchte ich Sie einladen, selbst den Gefühlen auf die Spur zu gehen. Lassen Sie sich von Ihrem Klienten die negativen Seiten der Eltern schildern, notieren Sie das. Dann laden Sie ihn/sie ein, sich die Eltern vorzustellen, die er/sie gebraucht hätte – mit jeweils den gegenteiligen Eigenschaften, Worten und Handlungen

Übung 5

Was fehlte

- Was hat so sehr gefehlt?
- Von Vater ...
- Von Mutter ...

Schmerz, Trauer



- Ich hätte gebraucht, dass,
- Ein Vater ...
- Eine Mutter ...

Hoffnung, Vofreude



- Ich stelle mir jetzt vor, das im Moment zu kriegen
- Idealer Vater ...
- Ideale Mutter ...

GLÜCK

115

Meine Mutter hatte folgende	Ich hätte eine Mutter gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Sie war oft, sagte oft, machte oft	Sie ist oft, sagt oft, macht oft
1	1
2	2
3	3
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Sie war immer, sagte immer, machte immer	Sie ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war sie nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist sie immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

Mein Vater hatte folgende	Ich hätte einen Vater gebraucht mit
Positiven Eigenschaften:	Positiven Eigenschaften:
Er war oft, sagte oft, machte oft	Er ist oft, sagt oft, macht oft
1	1
2	2
3	3
Negative Eigenschaften:	ohne Negative Eigenschaften:
Er war immer, sagte immer, machte immer	Er ist nie, sagte nie, macht nie
1	1
2	2
3	3
Leider war er nie, sagte nie, machte nie	stattdessen ist er immer, sagte immer, macht immer
1	1
2	2
3	3

Bindung

Bindungsmuster

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

- **Sichere Bindung:** Das Kind findet **Eltern** vor, die **zwischen 8 und 18 Monaten zuverlässig verfügbar** sind, sie sind so **feinfühlig**, dass **Geborgenheit, Schutz, Sicherheit und Vertrauen in die Welt** gewährleistet ist. Sein Bindungssystem kann seine Aktivität herunterfahren und beruhigen.
- **Unsicher-vermeidende Bindung:** Eltern sind nicht zuverlässig da, zu oft und zu lange weg. Wenn sie da sind, wenden sie sich dem Kind nicht aktiv zu. Oder sie sind nicht gern da. Das Kind ist ihnen nicht so wichtig wie anderes im Leben. Wenn das Kind nicht brav ist, drohen sie mit Trennung und Verlassen. Eltern streiten sich so, dass das Kind befürchtet einen zu verlieren.
- **Unsicher-ambivalente Bindung:** Die Eltern zeigen in einem Moment viel **liebvolle** Zuwendung und im nächsten Moment **aggressiven Ärger**. Für das Kind ist **nicht vorhersehbar**, ob es auf eine wütende oder eine liebende Mama trifft.
- **Desorganisierte Bindung:** Für das Kind ist das Verhalten der Mutter überhaupt nicht vorhersehbar. Es gibt nicht nur das Wechselbad Ärger-Liebe sondern nichts woran es sich halten kann. Es findet keinen Weg ^{100%} emotional zu überleben. **Innen und außen herrscht Chaos.**

Das innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)

- Das **innere Arbeitsmodell (Überlebensregel)** (Bowlby, 1976) gibt vor,
- wie mit einer wichtigen Bezugsperson umgegangen werden muss,
- um **möglichst hohe Bindungssicherheit herzustellen.**
- Bis ins Erwachsenenalter prägt das innere Arbeitsmodell (**Überlebensregel**)
- das Beziehungsverhalten eines Menschen (Collins & Read, 1994; Main, 1997).

→ Wie versucht mein Patient bei mir sichere Bindung herzustellen?

Fähigkeit zu sicherem Bindungsverhalten

- Um die **Fähigkeit** zu sicherem Bindungsverhalten **zu erwerben**,
- benötigt das Kind eine **feinfühlig**e Mutter,
- die dem Baby seine **Affekte spiegelt**
- und es **beruhigt**.

→ Wie kann ich bei meinem Patienten sicheres Bindungsverhalten herstellen?

Markierte Affektspiegelung

- Damit die **Affektspiegelung** beruhigend wirken kann, muss sie
- sowohl den **Affekt des Kindes** treffend **enthalten**
- als auch die Information, **dass** die Mutter **nicht so beunruhigt ist** wie das Kind, sondern dass sie den Affekt gut meistern kann.
- Sie muss auf diese Weise **markiert sein**

→Spiegele ich die Affekte meines Patienten?
→Spiegele ich sie markiert?

Affektregulierung als Produkt der Bindung

- Die heutige Bindungstheorie betrachtet die **Affektregulierung** als Produkt der Bindung.
- Misslungene Bindung resultiert in **emotionaler Dysregulation** (herunter oder herauf regulierte Emotion)

-
-
-
-

Das zeigt sich im Marshmallow-Test
Siehe → Video
(Walter Mischel: Der Marshmallow-Test)

→ Sind die Gefühle meines Patienten herunterreguliert?
→ Sind sie heraufreguliert? Was braucht er, um das zu ändern?

Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- Die kognitive Entwicklung des Kindes im Vorschulalter konnte Fonagy (1997) aus der Bindungssicherheit mit der Mutter im Alter von 12 Monaten und mit dem Vater im Alter von 18 Monaten vorhersagen.
- 82 % der sicher gebundenen Kinder lösten **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen),
- während nur 46 % der unsicher gebundenen Kinder diese Aufgaben lösen konnten (Vorschulkinder)

→ Besteht Bindungssicherheit zwischen mir und meinem Patienten?

Bindung ist Voraussetzung für kognitive Entwicklung

- **Theory-of-Mind**-Aufgaben (reflektieren können, dass Überzeugungen und Wünsche eigenes Verhalten und das Verhalten anderer vorhersagen) lösen
- 87 % der Kinder, die sowohl zu **Vater als auch zu Mutter** eine sichere Bindung hatten, diese Aufgaben lösen konnten,
- 63 % der Kinder, die **nur mit einer Elternperson** eine sichere Bindung hatten
- 50 % der Kinder, die **zu keinem Elternteil** eine sichere Bindung hatten

(Vorschulkinder)

→ Besteht Bindungssicherheit zwischen mir und meinem Patienten?

Sichere Bindung macht das Gehirn frei für kognitive Entwicklung

- **So lange keine sichere Bindung hergestellt ist, arbeitet das Bindungssystem** (Sicherheitssystem sensu Bischof) **auf Hochtouren**. Alles andere ist unwichtig.
- Wenn eine sichere Bindung hergestellt ist, muss das Kind keinen Aufwand mehr betreiben, um diese herzustellen, sondern wird frei für spielerische Entwicklung. Es kann und will sich früher kooperativen Interaktionsspielen zuwenden, wie sie die Als-ob-Spiele darstellen. Sie können Aufgaben zum Gedankenlesen und emotionalen Verstehen gut lösen (Astinington & Jenkins, 1995).

Sicher bindende Mütter sprechen über Gefühle und Motive

- Mütter, deren Kinder eine sichere Bindung aufgebaut hatten, waren dadurch gekennzeichnet,
- dass sie über Gefühle und Motive von Handlungen mit dem Kind sprachen.
- Ihre Erklärungen mentaler Zustände führten dazu, dass das Kind Emotionen besser verstehen konnte (Denham, Zoller & Couchoud, 1994).
- Auch ältere Geschwister fördern die Mentalisierungsfähigkeit eines Kindes (Jenkins & Astington, 1995).

Mentalisierungsfähigkeit der Mutter ist entscheidend

- Die Entwicklung der Mentalisierung **hängt auch von der eigenen Mentalisierungsfähigkeit der Mutter ab** (Fonagy, Steele, Moran, Steele & Higgitt, 1991).
- Fonagy et al. (2008) postulieren, dass eine Mutter das Baby von Geburt an als mentalisiertes Wesen, als „mentalen Akteur“ betrachtet, indem sie von einem Überzeugungs- und Wunschzustand ausgeht. Dadurch ermöglicht sie allmählich ein „Kerngewahrsein eines mentalistisch organisierten Selbstgefühls“ und eine gemeinsame Erfahrung von Mentalisierung.



Handout
Bindungs-
fragen

ÜBUNG 6

Die nächste Übung ist ein Bindungs-Interview, in dem Sie explorieren, wie sicher die Bindung Ihres Klienten in der frühen Kindheit war (Zweiergruppe)

Übung 6

Bindungsfragen nach Sulz

- (jeweils Frage, woher das kommt, welche Auswirkungen es hat)
- Wissen Sie etwas über Ihre ersten beiden Lebensjahre?
- Trennungen von der Mutter?
- Was für ein Kind waren Sie in dieser Zeit?
- Beschreiben Sie Ihre Mutter!
- Wie reagierte sie, wenn sie im Stress war?
- Wie reagierte sie, wenn sie auf Sie ärgerlich war?
- Womit drohte sie dann?
- Wenn es gut war zwischen Ihnen, was waren die schönsten Situationen?
- Wie waren Sie da miteinander?
- Wie war der Körperkontakt?
- Was brachte Geborgenheit?
- Wie wichtig war Sicherheit, Schutz, Zuverlässigkeit?
- Und heute? Wohligste Momente ...
- Haben Sie Angst vor Trennung?
- Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie sich über jemand extrem ärgern?
- Sind Sie eher ein anhänglicher Mensch oder ein betont selbständiger?
- Wie gut können Sie allein sein?
- Mögen Sie es lieber nah oder mit Distanz?
- Lieber verwöhnen lassen oder andere verwöhnen?

Übung 6

Meine Zeichen von unsicherer Bindung

- 1. Von Eltern fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
- 2. Eltern drohten mit Weggehen, Wegschicken
- 3. Ich war sehr anhänglich bis klammernd
- 4. Ich war von Mutter zu lange getrennt (Klinik, Heim)
- 5. Zentrale Angst ist Angst vor Trennung, Verlust
- 6. Zentrales Bedürfnis ist Schutz, Sicherheit, Geborgenheit
- 7. Zentrale Wut ist Trennungswut
- 8. Ich kann mich nicht trennen
- 9. Ich kann Disharmonie nicht aushalten
- 10. Ich kann nicht gut allein sein

_____ **Summenwert unsichere Bindung**

Lerngeschichte
Mutter – Kind
Vater - Kind

Frustration → Selbstgefühl → Entwicklung

Bedürfnisbefriedigung → Selbstgefühl →
Entwicklung

SKT14 Lerngeschichte Mutter - Kind

Lerngeschichte Mutter - Kind	
<p>Gebotenes, nützliches Verhalten gegenüber meiner Mutter war:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten gegenüber meiner Mutter war:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Mutters Reaktion (befriedigendes Verhalten) war:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Mutters Reaktion (frustrierendes bzw. bedrohliches Verhalten) war:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Ihre Reaktion stillte mein Bedürfnis nach ...:</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Ihre Reaktion bedrohte mich/mein/meine ... :</p> <p>1.</p> <p>2.</p>

SKT14 Lerngeschichte Vater - Kind

Lerngeschichte Vater - Kind	
<p>Gebotenes, nützliches Verhalten gegenüber meinem Vater war:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Verbotenes, tabuisiertes Verhalten gegenüber meinem Vater war:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Vaters Reaktion (befriedigendes Verhalten) war:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Vaters Reaktion (frustrierendes bzw. bedrohliches Verhalten) war:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Seine Reaktion stillte mein Bedürfnis nach ...:</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Seine Reaktion bedrohte mich/mein/meine ... :</p> <p>1.</p> <p>2.</p>

SKT15: Relative und qualitative Bedeutung von Vater und Mutter in der Kindheit

Bitte kreuzen Sie an, zu welchem Elternteil welche Bedeutung am ehesten passt:

	eher Vater	eher Mutter
Sein/Ihr negatives Verhalten bedeutete Frustration		
Sein/Ihr negatives Verhalten bedeutete Bedrohung		

SKT15: Relative und qualitative Bedeutung von Vater und Mutter in der Kindheit

Welches Gefühl hatten Sie

welchem Elternteil am ehesten gegenüber?

	eher Vater	eher Mutter
Liebe, Zuneigung		
Ärger, Wut		
Angst, Furcht		
Schuldgefühl, schlechtes Gewissen		
Scham		

SKT15: Relative und qualitative Bedeutung von Vater und Mutter in der Kindheit

Wer von beiden war Ihr Problem-Elternteil, als Sie Kind waren (vor der Pubertät)?

Vater? Mutter?

Wessen Reaktionen beeinflussten nachhaltiger Ihre Verhaltensweisen?

Vater? Mutter?

(d.h. meine Überlebensregel war eher auf diesen Elternteil ausgerichtet)



Kein Handout
und keine
Kopie

ÜBUNG 7

Mit Empathie können wir nun erfassen, zu welchem Selbstgefühl die Frustration zentraler Bedürfnisse führt und später zu welchen Verhaltensweisen

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Willkommen sein, Dazu gehören	Das Kind zwar wahrnehmen, aber keine positive Reaktion auf sein Kommen oder Dasein haben oder zeigen	???	???

Übung 7

Das zeigt sich im Still-Face-Demo
Siehe → [Youtube.com](https://www.youtube.com) Video

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Willkommen sein, Dazu gehören	Das Kind zwar wahrnehmen, aber keine positive Reaktion auf sein Kommen oder Dasein haben oder zeigen	Angst vor Ablehnung & Feindschaft, Existenzangst, sich ausgeschlossen fühlen	eher schizoid (beziehungsmeidend, mißtrauisch, rational)

Mir fehlte Willkommensein

Übung 7

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Geborgenheit, Wärme	Dem Kind fast nie warmherzige Nähe zum Auftanken von emotion.	???	???

Übung 7

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Geborgenheit, Wärme	Dem Kind fast nie warmherzige Nähe zum Auftanken von emotion.	Angst vor Alleinsein, Verlustangst, ungeborgen fühlen	eher dependent (Nähe & Geborgenheit suchend, unterordnend)

Mir fehlte Geborgenheit

Übung 7

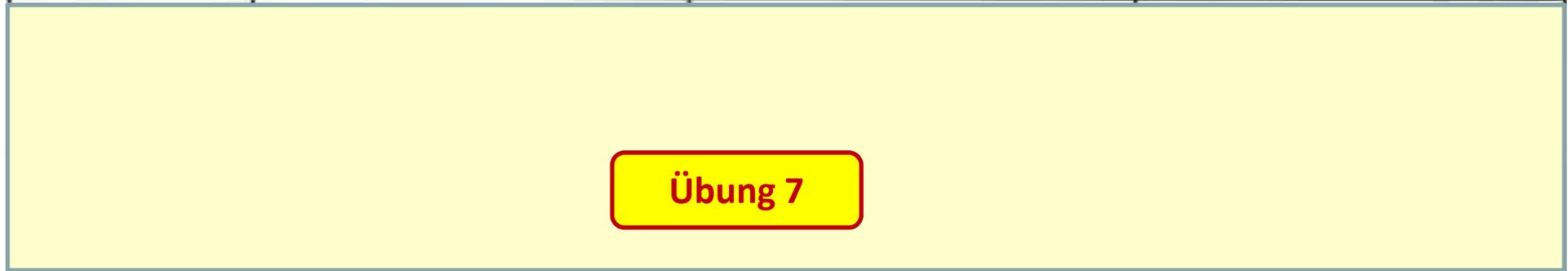
Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Schutz, Sicherheit, Zuverläss.	Nicht da sein, wenn das Kind Schutz sucht; dem Kind nicht zutrauen, daß es sich allein außer Sichtweite sicher bewegen kann	???	???

Übung 7

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
-----------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



Schutz, Sicherheit, Zuverläss.	Nicht da sein, wenn das Kind Schutz sucht; dem Kind nicht zutrauen, daß es sich allein außer Sichtweite sicher bewegen kann	Angst allein äußeren Gefahren ausgesetzt zu sein, vor Unzuverlässigkeit	sich der Verfügbarkeit von Menschen versichern - nicht allein sein können
--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

Mir fehlte Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<div data-bbox="920 703 1227 794" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">Übung 7</div>			
Liebe erhalten	Nicht das Gefühl der Liebe spüren und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körperkontakt treten	???	???
fragen			

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
-----------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

Übung 7

Liebe erhalten	Nicht das Gefühl der Liebe spüren und mit diesem Gefühl mit dem Kind in innigen Augen- und Körperkontakt treten	Angst vor Liebesverlust, sich ungeliebt fühlen	ambivalent verstrickte Beziehungen
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	------------------------------------

Mir fehlte Liebe

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<div data-bbox="920 703 1227 794" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">Übung 7</div>			
Aufmerksamkeit, Beachtung	Sich in Gegenwart des Kindes überwiegend etwas wichtigerem zuwenden	???	???
<p data-bbox="465 1481 562 1516">rugen</p>			

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; background-color: yellow;"> Übung 7 </div>			
Aufmerksamkeit, Beachtung	Sich in Gegenwart des Kindes überwiegend etwas wichtigerem zuwenden	Angst vor Nichtbeachtung, sich nicht beachtet fühlen	entweder graue Maus oder ständig im Mittelpunkt sein müsend
<p>Mir fehlte Aufmerksamkeit, Beachtung</p>			

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<div data-bbox="920 703 1227 799" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">Übung 7</div>			
Empathie, Verständnis	Völlig aus Erwachsenenperspektive ohne Einfühlungsvermögen dem Kind Anpassung und Verzicht abverlangen	???	???
fragen			

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; background-color: yellow; display: inline-block; padding: 10px 20px; margin: 0 auto;"> Übung 7 </div>			
Mir fehlte Wertschätzung, Bewunderung, Lob			
Empathie, Verständnis	Völlig aus Erwachsenenperspektive ohne Einfühlungsvermögen dem Kind Anpassung und Verzicht abverlangen	Gefühl, nicht verstanden zu werden, Bedürfnisse nicht zugestanden zu bekommen	in sich verschlossen
ragen			

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<div data-bbox="920 703 1227 799" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; background-color: yellow;">Übung 7</div>			
Wertschätzung, Bewunderung,	Kindliche Leistungen nicht lobend würdigen, stattdessen Mängel rügen	???	???

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierendes Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<div data-bbox="920 703 1227 799" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">Übung 7</div>			
Wertschätzung, Bewunderung,	Kindliche Leistungen nicht lobend würdigen, stattdessen Mängel rügen	Angst vor Abwertung und Kritik, Gefühl der Minderwertigkeit	fehlendes Selbsteffizienzgefühl, evtl. extremer Ehrgeiz

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen	Insuffizienzgefühl	Unselbständigkeit
Selbstbestimmung,	Das Kind keine eigenen Entscheidungen über sich selbst treffen lassen	Gefühl der Unfreiheit und Fremdbestimmtheit, Angst vor Kontrollverlust & Schaden anzurichten	passiv-aggressiv (sich fügen, aber mit großem Sträuben) oder zwanghaft (Wut durch Zwanghaft neutralisieren)
Grenzen gesetzt & Normen vermittelt bekommen	Dem Kind alles durchgehen lassen, keine Pflichten auferlegen, ihm diese nicht begründen	tyrannische Einsamkeit	in Beziehungen unglücklich einsam
Gefordert und gefördert werden	Nicht herausfordern, etwas zu probieren, das bisher noch nicht gelang/gewagt wurde. Keine Hilfestellung geben, damit etwas Schwieriges schließlich gelingt/gelernt wird	Überforderungsgefühle	passiv
Idealisierung, Vorbild haben	Kein erstrebenswertes Vorbild hinsichtlich Lebens- und Beziehungsgestaltung sein (stattdessen z.B. selbstunsicher, submissiv, überemotional)	Etwas hervorbringen zu müssen, ohne jemals vorgemacht bekommen zu haben, wie es geht (Selbstunsicherheit)	Identitätsprobleme (z.B. Geschlechtsrolle), auf äußere Idole fixiert bleiben
Intimität, Hingabe, Erotik	Intimgrenzen durchbrechen, sexueller Mißbrauch, körperfeindliche Distanz	Scham, Hingabeangst	entweder sich promiskuitiv anbieten oder jegliche körperliche Nähe panisch meidend
ein Gegenüber (Beziehung), Liebe neben	Bei bestehendem intensivem Beziehungswunsch das Kind abweisen (z.B. aus Inzestangst)	Abgewiesen fühlen	vorwurfsvoll in Beziehungen auf Abgrenzung reagierend

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Selbst machen, selbst können	Dem Kind etwas, das es noch nicht so gut kann, aus der Hand nehmen und selbst machen	Insuffizienzgefühl	Unselbständigkeit

Mir fehlte Selbst machen, selbst können

Übung 7

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Selbstbestimmung,	Das Kind keine eigenen Entscheidungen über sich selbst treffen lassen	Gefühl der Unfreiheit und Fremdbestimmtheit, Angst vor Kontrollverlust & Schaden anzurichten	passiv-aggressiv (sich fügen, aber mit großem Sträuben) oder zwanghaft (Wut durch Zwanghaft. neutralisieren)

Mir fehlte Selbstbestimmung, Freiraum

Übung 7

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Mir fehlten Grenzen			
Grenzen gesetzt & Normen vermittelt bekommen	Dem Kind alles durchgehen lassen, keine Pflichten auferlegen, ihm diese nicht begründen	tyrannische Einsamkeit	in Beziehungen unglücklich einsam

Übung 7

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
Übung 7			
Gefordert und gefördert werden	Nicht herausfordern, etwas zu probieren, das bisher noch nicht gelang/gewagt wurde. Keine Hilfe-stellung geben, damit etwas Schwieriges schließlich gelingt/ gelernt wird	Überforderungsgefühle Mir fehlte Gefordert, Gefördert werden	passiv

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<p>Übung 7</p> <p>Mir fehlte ein Vorbild, jemand zum Idealisieren</p>			
Idealisierung, Vorbild haben	Kein erstrebenswertes Vorbild hinsichtlich Lebens- und Beziehungsgestaltung sein (stattdessen z.B. selbstunsicher, submissiv, überemotional)	Etwas hervorbringen zu müssen, ohne jemals vorgemacht bekommen zu haben, wie es geht (Selbstunsicherheit)	Identitätsprobleme (z.B. Geschlechtsrolle), auf äußere Idole fixiert bleiben

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<p>Übung 7</p> <p>Mir fehlte Intimität, Hingabe, kindliche Erotik</p>			
Intimität, Hingabe, Erotik	Intimgrenzen durchbrechen, sexueller Mißbrauch, körperfeindliche Distanz	Scham, Hingabeangst	entweder sich promiskuitiv anbieten oder jegliche körperliche Nähe panisch meidend

Frustration kindlicher Bedürfnisse durch Eltern

BEDÜRFNIS	frustrierende Elternverhalten	emotionale Reaktion des Kindes	spätere Verhaltenstendenzen
<div data-bbox="922 703 1227 794" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; background-color: yellow;">Übung 7</div>			
ein Gegenüber (Beziehung), Liebe geben	Bei bestehendem intensivem Beziehungswunsch das Kind abweisen (z.B. aus Inzestangst)	Abgewiesen fühlen	vorwurfsvoll in Beziehungen auf Abgrenzung reagierend



Kein Handout
und keine
Kopie

ÜBUNG 8

Wiederum mit Empathie können wir nun erfassen, zu welchem Selbstgefühl die **Befriedigung zentraler Bedürfnisse** führt und später zu welchen Verhaltensweisen

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
ab Geburt	Willkommen sein Dazu gehören	Ich bin willkommen und gehöre dazu	sich in menschlichen Gemeinschaften entfalten zu können

Übung 8

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
0 - 2 Jahre	Geborgenheit, Wärme	Ich kann Vertrauen haben	mit Selbstvertrauen der Welt neugierig zuwenden können

Übung 8

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
1 - 2 Jahre	Schutz, Sicherheit, Zuverläss.	Ich bin in Sicherheit	sich von der Familie trennen können
Übung 8			

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
Übung 8			
1 - 2 Jahre	Liebe erhalten	Ich bin liebenswert	sich lieben können

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; background-color: yellow;"> Übung 8 </div>			
1 - 2 Jahre	Aufmerksamkeit, Beachtung	Ich bin beachtenswert, hörens-wert, sehenswert	anderen Menschen mit Selbstachtung entgegentreten können

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
<div data-bbox="907 667 1214 762" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; background-color: yellow;"> Übung 8 </div>			
2 - 4 Jahre	Empathie, Verständnis	Ich werde verstanden	Bedürfnisse & Gefühle spüren und zeigen können (offene Emotionalität)

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
<div data-bbox="907 667 1214 762" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; background-color: yellow;"> Übung 8 </div>			
2 - 4 Jahre	Wertschätzung, Bewunderung,	Ich werde geschätzt, was ich tue, wird geschätzt	eigenen Gedanken und Ideen vertrauen (kogn. Produktivität und Kreativität)

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
2 - 4 Jahre	Selbstbestimmung,	Ich kann über mich bestimmen	Durchsetzungsfähigkeit

Übung 8

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
3 - 4 Jahre	Grenzen setzen, Normen vermitteln	Ich kenne meine Grenzen, kann mich an Normen orientieren	Orientierung an einer inneren Ethik und an sozialen Normen (Normsicherheit)

Übung 8

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
ab 4 Jahre	Fordern, Fördern	Ich stelle mich Herausforderungen, bekomme Förderung	Aufgaben als Herausforderung erleben, Solidarität

Übung 8

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
<div data-bbox="936 703 1243 799" style="border: 2px solid red; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block; margin: 0 auto;"> Übung 8 </div>			
ab 3 Jahre	Idealisierung, Vorbild	Ich habe Vorbilder, an denen ich mich orientieren kann	Übernahmekulturell und familiär vorgegebener Rollen

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
<div data-bbox="907 858 1214 954" style="border: 2px solid red; border-radius: 10px; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;"> Übung 8 </div>			
ab 3 Jahre	Intimität, Hingabe, Erotik	Ich bewahre meine Intimität, genieße Erotik, ich kann/will mich hingeben	Hingabefähigkeit

Bedürfnisbefriedigung – Selbstgefühl - Entwicklung

Alter, in dem d. Bedürfn. vorrangig ist	BEDÜRFNIS	Welches Selbstgefühl entsteht durch Befriedigung?	Zu welchen Entwicklungsschritten befähigt dies?
<div data-bbox="907 858 1214 954" style="border: 2px solid red; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block; border-radius: 10px;"> Übung 8 </div>			
ab 4 Jahre	ein Gegenüber (Beziehung), Liebe geben	Ich liebe	zu einer reifen Liebesbeziehung

ÜBUNG 9

Siehe
Instruktion
Imagination
Holes in
Roles pdf

Wenn Sie sich oft Sorgen um Vater oder Mutter machen und Sie ihr oder ihm ein besseres Leben gewünscht hätten, geht es um Holes in Roles (Albert Pesse). Wir können in der Phantasie dieses Loch stopfen und Sie damit aus der Parentifizierung entlassen.

Negativer und positiver Aspekt der Eltern

- **Positiver Aspekt von Vater oder Mutter:** Der Teil, der in der Kindheit Ihre zentralen Bedürfnisse befriedigte, der Sie liebte und den Sie heute noch lieben.
- **Negativer Aspekt von Vater oder Mutter:**
- Der Teil, der zentrale Bedürfnisse der Kindheit so sehr frustrierte, dass Sie nicht der Mensch werden konnten, der Sie wirklich sind
- Und der verhinderte, dass der positive Teil mehr mit Ihnen in einer guten liebevollen Beziehung sein konnte.

Transgenerational: Holes in Roles

- Wenn Sie in emotionalen Kontakt mit dem positiven Aspekt kommen von Vater oder Mutter kommen (dem inneren Bild von ihm/ihr) und erinnern, wie schwer er/sie es im Leben hatte, wie es ihm nicht vergönnt war, ein Mensch zu werden, der einen großen inneren Reichtum an seine Kinder weitergeben konnte und wollte
- Wenn Sie an all das denken, was ihm/ihr von Geburt an sehr geschadet hat, dann kann es sein, dass Mitgefühl entsteht, und dass Sie wünschen, dass er/sie ein anderes, besseres Leben gehabt hätte, in dem er/sie nicht zum Schaden seiner/ihrer Kinder ums eigene emotionale Leben hätte kämpfen müssen.

Übung 9

Imagination oder Aufstellung: Holes in Roles

- Ich möchte Sie nun einladen
(entweder *Imagination in der großen Runde*)
(oder eine *einzelne Holes-in-Roles-Aufstellung*)
- Was hätte Ihre Mutter(Ihr Vater) von Kindheit an gebraucht?
- Wie wäre der **Vater gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?**
- Wie wäre die **Mutter gewesen, den Ihre Mutter/Ihr Vater gebraucht hätte?**
- Wie wäre szenisch das Zusammensein gewesen, das man fotografieren könnte?
- Welche Sätze hätten ihr/ihm gut getan?
- Ich spreche diese Sätze, während Sie sich Ihre Mutter/Ihren Vater in dem betreffenden Alter als Kind vorstellen und alle drei vor Ihrem inneren Auge sehen (oder in der Aufstellung)

Lebenslinie biographische Chronologie

Lebenslinie zum Ausfüllen

Ankreuzen - Linien von Kreuz zu Kreuz ziehen - Blatt drehen, damit Lebenslinie waagrecht liegt

Biographische Chronologie - Lebenslinie

	extrem	sehr	negativ	neutral	gut	sehr	extrem
1. meine Herkunftsfamilie vor meiner Geburt	X						
2. Mutters Schwangerschaft mit mir	X						
Beispielfall soz. Angst 3. meine Geburt	X						
4. mein erstes Lebensjahr (Säugling)	X						
5. mein zweites Lebensjahr (Bindung, das gehende Kind)	X						
6. mein drittes Lebensjahr (Trotzalter, Sprechen, Impulse)					X		
7. mein viertes bis sechstes Lebensjahr (Kindergarten)			X				
			X				
8. mein siebtes Lebensjahr (Schulbeginn)		X					
9. mein achttes bis zehntes Lebensjahr (Grundschule)	X						

Lebenslinie zum Ausfüllen

Beispielfall soz. Angst	extrem	sehr	negativ	neutral	gut	sehr
10. mein elftes bis dreizehntes Lebensjahr (Sekundarstufe, Vorpubertät)	X					
11. mein vierzehntes und fünfzehntes Lebensjahr (Pubertät)		X				
12. mein sechzehntes bis achtzehntes Lebensjahr (Jugend, Schulabschluss)			X			
13. mein frühes Erwachsenenalter 19-24 J. (Ausbildung, Studium, Beruf, Reisen, Partner)			X			
14. 25 bis 30 Jahre (im Berufsleben etablieren, feste Partnerschaft und Familie ansteuern)						X

Lebenslinie zum Ausfüllen

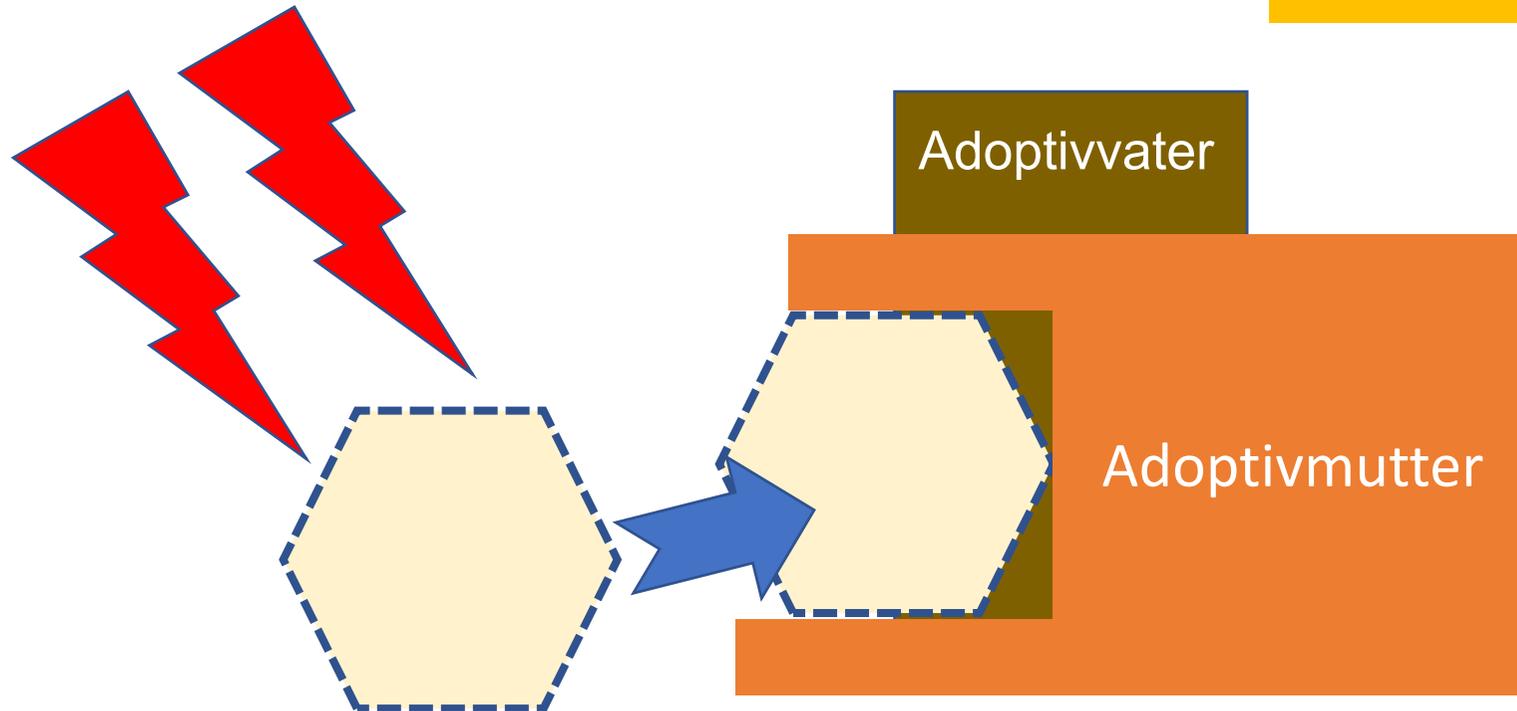
Ankreuzen - Linien von Kreuz zu Kreuz ziehen - Blatt drehen, damit Lebenslinie waagrecht liegt

Biographische Chronologie - Lebenslinie		extrem	sehr	negativ	neutral	gut	sehr	extrem
1.	meine Herkunftsfamilie vor meiner Geburt	X						
2.	Mutters Schwangerschaft mit mir	X						
3.	meine Geburt	X						
4.	mein erstes Lebensjahr (Säugling)	X						
5.	mein zweites Lebensjahr (Bindung, das gehende Kind)	X						
6.	mein drittes Lebensjahr (Trotzalter, Sprechen, Impulse)						X	
7.	mein viertes bis sechstes Lebensjahr (Kindergarten)			X				
8.	mein siebtes Lebensjahr (Schulbeginn)		X	X				
9.	mein achttes bis zehntes Lebensjahr (Grundschule)	X						
10.	mein elftes bis dreizehntes Lebensjahr (Sekundarstufe, Vorpubertät)	X						
11.	mein vierzehntes und fünfzehntes Lebensjahr (Pubertät)		X					
12.	mein sechzehntes bis achtzehntes Lebensjahr (Jugend, Schulabschluss)			X				
13.	mein frühes Erwachsenenalter 19-24 J. (Ausbildung, Studium, Beruf, Reisen, Partner)						X	
14.	25 bis 30 Jahre (im Berufsleben etablieren, feste Partnerschaft und Familie ansteuern)							X

Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

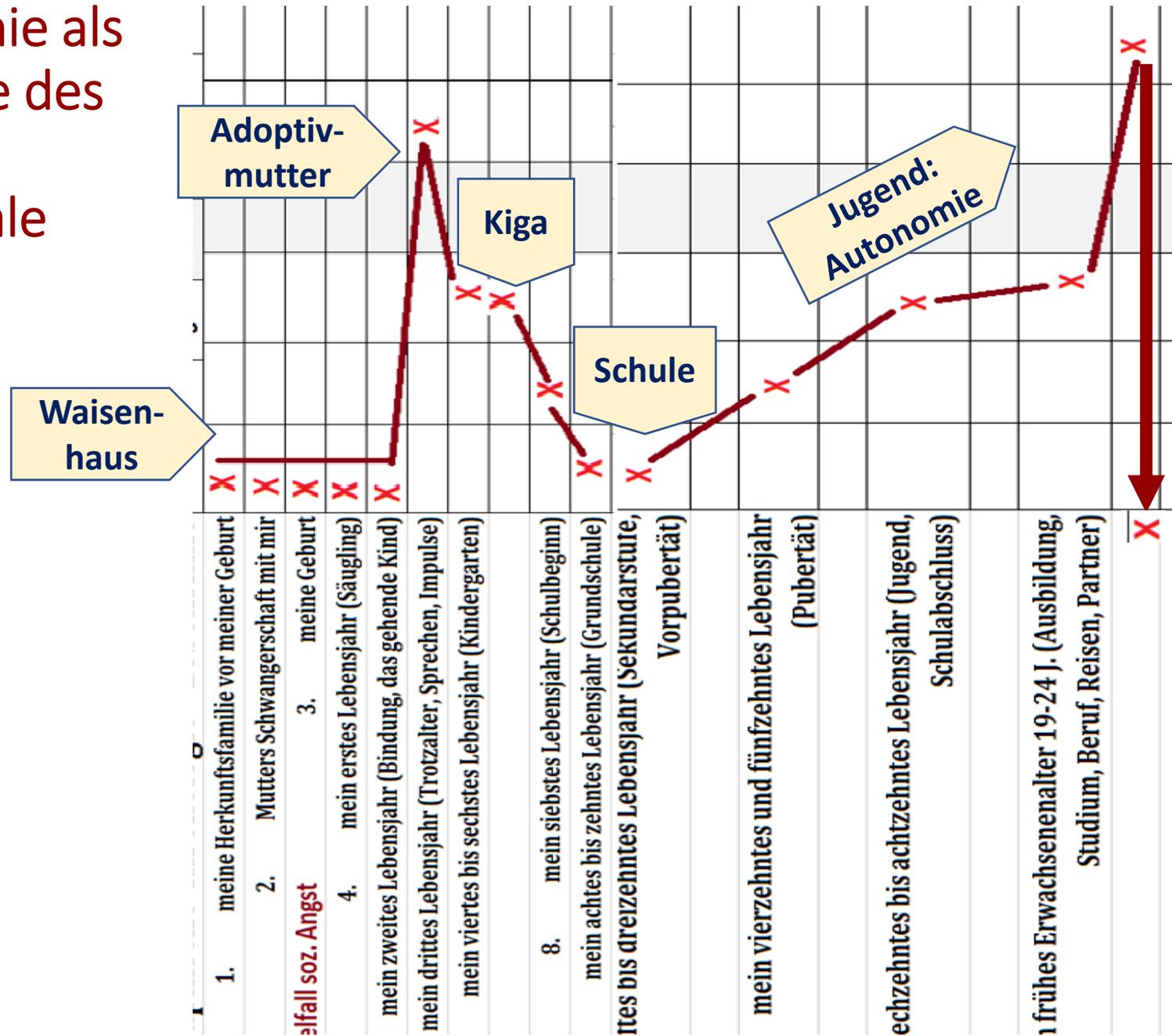
**Schutz mit
Schraubzwinge**

Kinder und Gruppen



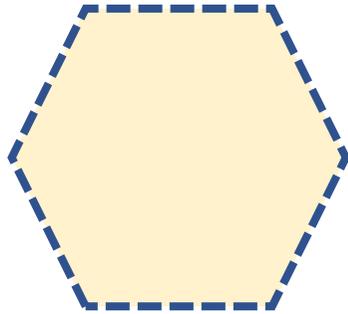
Kein Platz auf der Welt

Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst



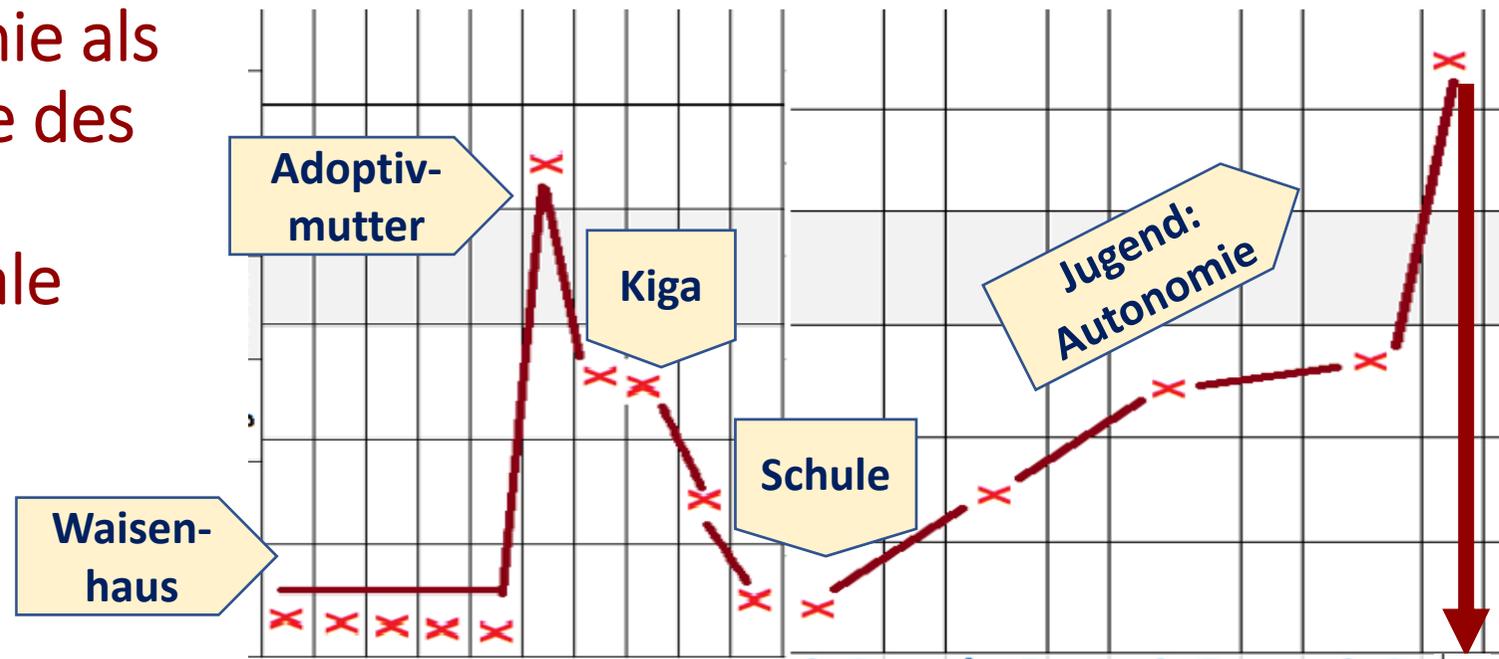
Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst

Meine Welt und mein Leben



Kein Platz auf der Welt

Biographie als Gebäude des Lebens: Fall soziale Angst



Biographie in „einem“ Satz:

- Ohne Mutter bis 2 Jahre (kein Schutz, keine Bindung),
- dann Rettung durch Adoptivmutter,
- im Kindergarten aber wieder der Außenwelt ausgeliefert,
- in der Schule traumatisiert durch Gewalt,
- bleibt die Adoptivmutter einziger zuverlässiger Schutz,
- Autonomie muss sich heimlich entwickeln,
- Selbstverwirklichung als Künstler ist in Sicht,
- jedoch um den Preis, den mütterlichen Schutz zu verlieren.



Übung 10

Zeichnen Sie die Lebenslinie

- a) Ihre eigene**
- b) des von Ihnen mitgebrachten Patienten**
- c) Interpretieren Sie diese in der Dreiergruppe**

Übung 10

Praktisches Vorgehen

- a) Nur mit Papier und Bleistift (kariertes Formblatt wie oben)
- b) Auf Formblatt (im Kurs Kamera und Beamer als Vergrößerung für alle) oder auf 2 Flipchartpapieren auftragen
- c) Evtl. Symbole für jeden Peak suchen und drauf stellen.
Anschließend Bedeutung aussprechen.
- d) Gruppe: für jede Etappe einen Rollenspieler, der einen typischen Satz der Bezugsperson sagt
- e) Ganz in das Bild der Erinnerung gehen und Emotion spüren
- f) Reflektieren der Bedeutung für den weiteren Lebensweg und die Identität

Lebenslinie zum Ausfüllen

Ankreuzen - Linien von Kreuz zu Kreuz ziehen - Blatt drehen, damit Lebenslinie waagrecht liegt

Biographische Chronologie - Lebenslinie	extrem	sehr	negativ	neutral	gut	sehr	extrem
1. meine Herkunftsfamilie vor meiner Geburt							
2. Mutters Schwangerschaft mit mir							
3. meine Geburt							
4. mein erstes Lebensjahr (Säugling)							
5. mein zweites Lebensjahr (Bindung, das gehende Kind)							
6. mein drittes Lebensjahr (Trotzalter, Sprechen, Impulse)							
7. mein viertes bis sechstes Lebensjahr (Kindergarten)							
8. mein siebtes Lebensjahr (Schulbeginn)							
9. mein achttes bis zehntes Lebensjahr (Grundschule)							

Lebenslinie zum Ausfüllen

	extrem	sehr	negativ	neutral	gut	sehr	extrem
10. mein elftes bis dreizehntes Lebensjahr (Sekundarstufe, Vorpubertät)							
11. mein vierzehntes und fünfzehntes Lebensjahr (Pubertät)							
12. mein sechzehntes bis achtzehntes Lebensjahr (Jugend, Schulabschluss)							
13. mein frühes Erwachsenenalter 19-24 J. (Ausbildung, Studium, Beruf, Reisen, Partner)							
14. 25 bis 30 Jahre (im Berufsleben etablieren, feste Partnerschaft und Familie ansteuern)							
15. 31 bis 35 Jahre (Vorankommen im Beruf, Ankommen in der eigenen Familie, Freundeskreis)							
16. 36 bis 45 Jahre (Berufslaufbahn, Elternschaft, Partnerschaft, Selbstverwirklichung)							
17. Was gibt es sonst noch im Leben?							
18. Größere Veränderungen in den letzten 2 Jahren							
19. Anlass des jetzigen Therapiebeginns							

Entwicklungspsychologie

ENTWICKLUNG IN STUFEN

Kognitive Fehler nach Beck

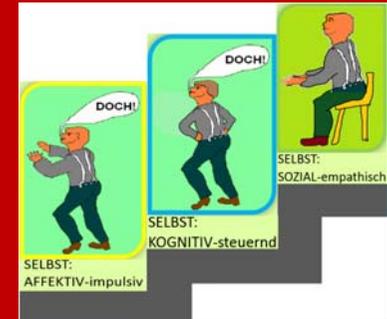
Typisch logische Fehler, die Depressive
begehen: **prä-mental**

1. Willkürliches Schlussfolgern
2. Selektives Verallgemeinern
3. Übergeneralisieren
4. Maximieren und Minimieren
5. Personalisieren
6. Verabsolutiertes, dichotomes Denken

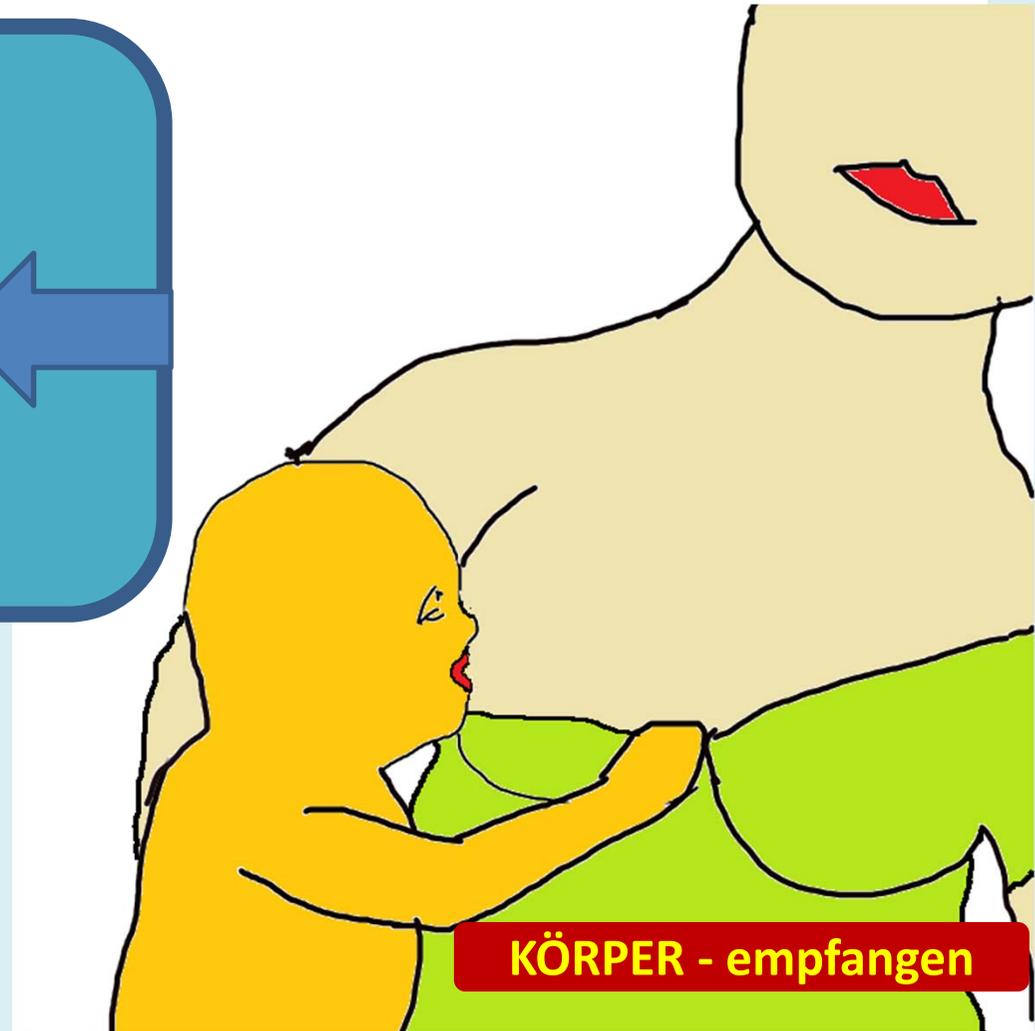
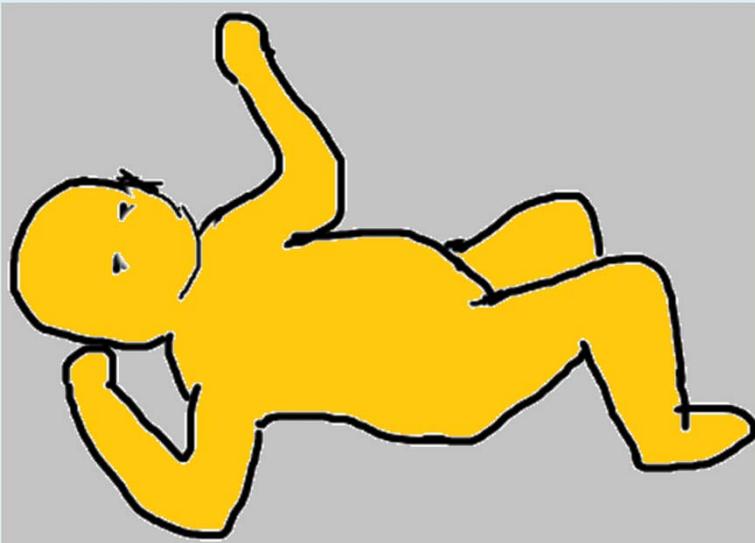
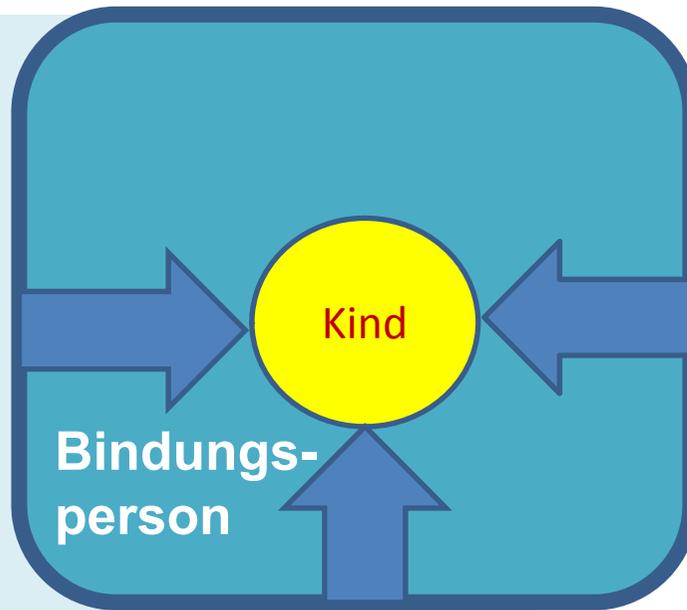


AFFEKT – impulsiv sein

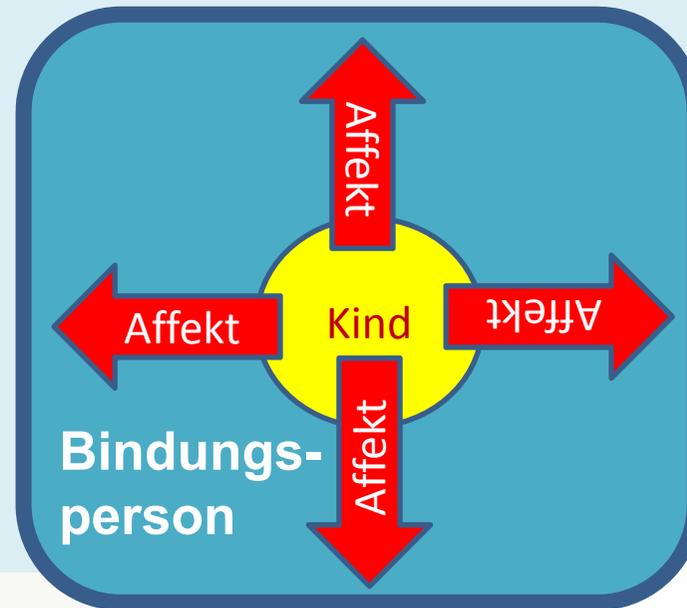
GESUNDE ENTWICKLUNG



KÖRPER-Stufe: Aufnehmen und einverleiben



AFFEKT-Stufe: Hüpfen, Wegrennen und Zurückkommen



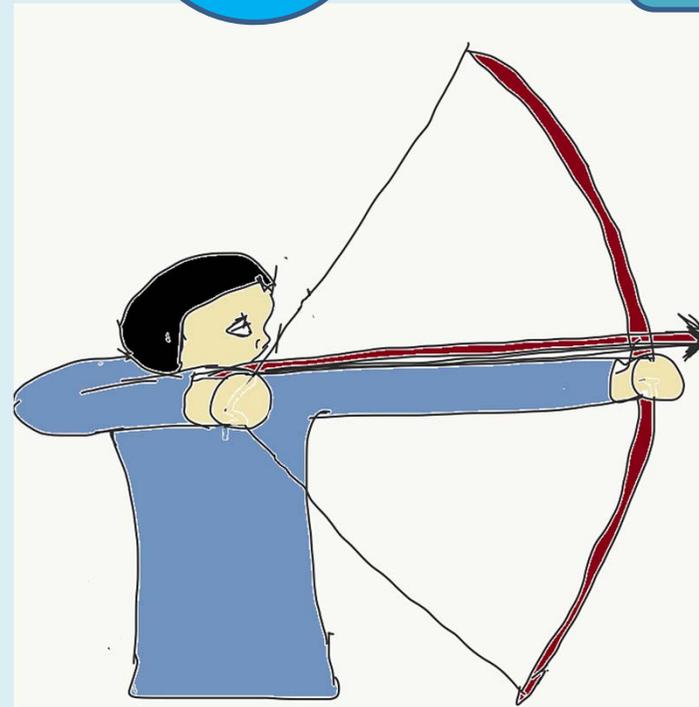
prä-mental



AFFEKT – impulsiv sein

DENKEN-Stufe: Wirksamkeit und Körperkompetenz

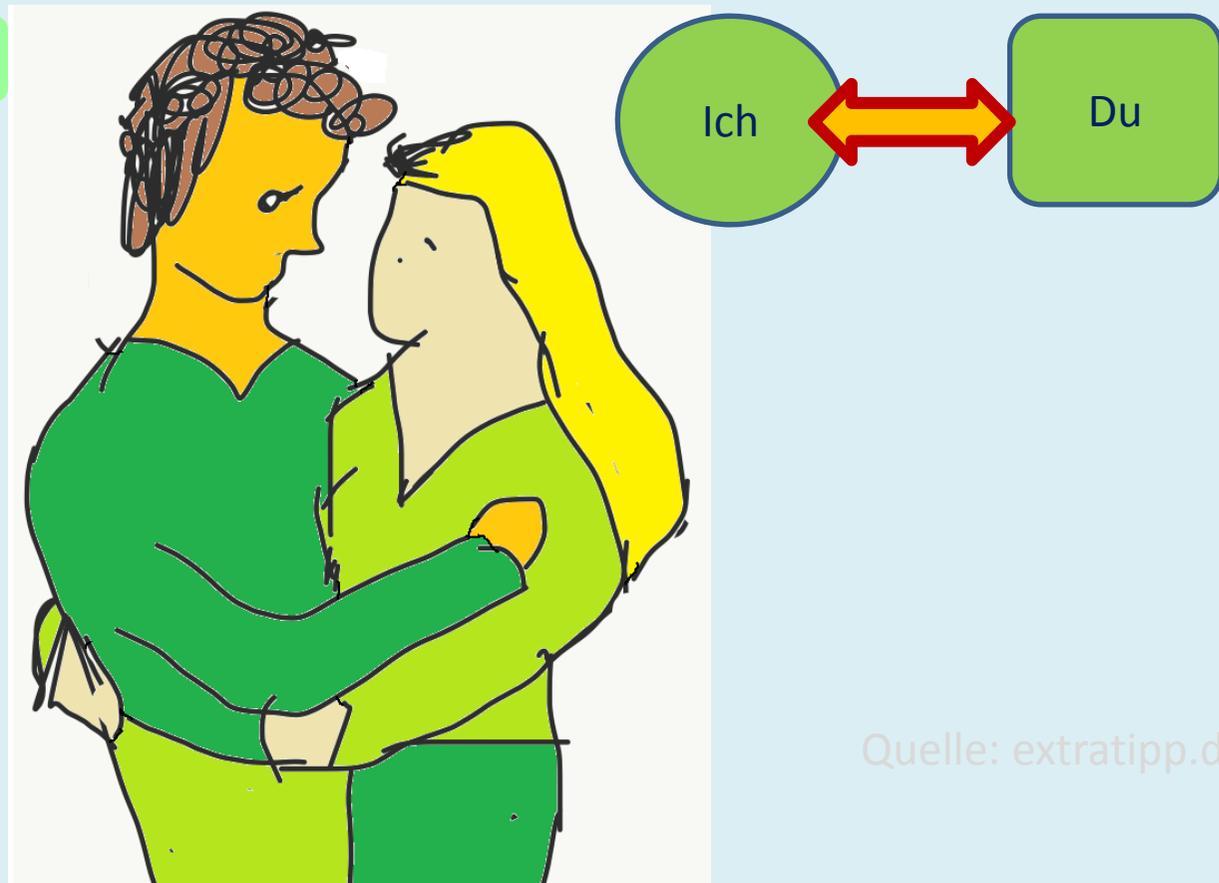
DENKEN - bewirken



mental

EMPATHIE-Stufe: Zweierbeziehung, Zuneigung, Beziehung, Umarmung

EMPATHIE - lieben



Quelle: www.kwick.de

Quelle: extratipp.de



Entwicklungsstufen von Kognition und Emotion

Alter	Jean Piaget 1896-1980	
1. Jahr	Sensumotorisch	
2 – 3 Jahre	Vor-logisch/affektiv	
4 – 6 Jahre	Konkret-logisch	
Ab 8 - 11 Jahre	abstrakt-logisch	



Entwicklungsstufen von Emotion und Beziehung

Alter			Stufen n. Sulz et al.)
1. Jahr			KÖRPER-Stufe (SOMATISCHE Stufe)
2 – 3 Jahre			AFFEKT-Stufe
4 – 6 Jahre			DENKEN-Stufe (KOGNITIVE Stufe)
Ab 8 - 11 Jahre			EMPATHIE-Stufe (METAKOGNITIVE Stufe)



Das Entwicklungs-Stufen-Modell (Sulz et al.)



Entwicklungsstufe

- **77 Prozent aller Patienten** der der vorliegenden Studie befinden sich auf einem zumindest **prä-operativen (prä-logischen, prä-mental) Entwicklungsniveau:**
 - auf der impulsiven Stufe (50 Prozent),
 - auf der einverleibenden Entwicklungsstufe (25 Prozent)
 - und weitere 2 Prozent zwischen impulsiver und souveräner Entwicklungsstufe.
- Damit korrelieren die zentralen Angst- und Wutformen:
- am häufigsten sind Trennungsangst und Trennungswut,
- erfolgt von Vernichtungsangst und Vernichtungswut,
- gefolgt von Angst vor Liebesverlust bzw. Wut, die Liebe zu entziehen.

Susanna Schönwald (2015): Biographische Determinanten der Disposition zu psychischer Erkrankung. CIP-Medien-Verlag München



Kein Handout
und keine
Kopie

ÜBUNG 11

Zu jeder Entwicklungsstufe gehört ein spezifisches Bedürfnis. Das möchte ich gern mit Ihnen zusammen finden → in kleines Frage-Antwort-Spiel



Das Entwicklungs-Modell

Übung 11

Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?

**Körper-
Stufe**



Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können

→ ???



Das Entwicklungs-Modell

Übung 11

Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?

**Körper-
Sutfe**



Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können

→ Geborgenheit

→ Berührt werden



Das Entwicklungs-Modell

Übung 11

→ ???

Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?



**Affekt-
Stufe**

Noch nicht Impulse steuern können
Noch nicht Folgen meines Handelns
sehen können



Das Entwicklungs-Modell

Übung 11

Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?



**Affekt-
Stufe**

Noch nicht Impulse steuern können
Noch nicht Folgen meines Handelns
sehen | → **Beschützt werden**

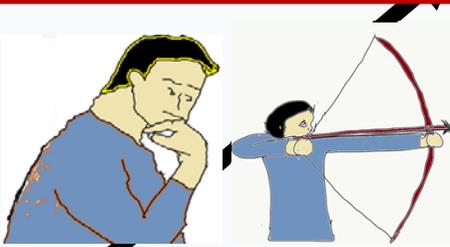


Das Entwicklungs-Modell

Übung 11

→ ???

Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?



**Denken-
Stufe**

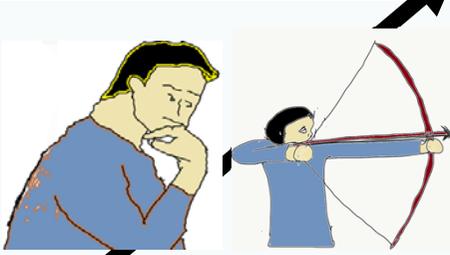
Noch nicht empathisch sein
können
Schon Impulse steuern können



Das Entwicklungs-Modell

Übung 11

Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?



**Denken-
Stufe**

Noch nicht empathisch sein

Schon In

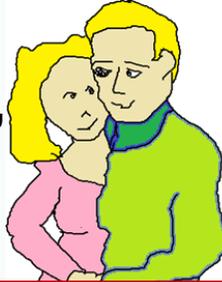
→ selbstwirksam sein

→ Erwidert werden



Das Entwicklungs-Modell

Empathisch sein können,
hingeben können



Empathie-
Stufe

Übung: was brauche ich auf dieser Stufe noch?

→ ???

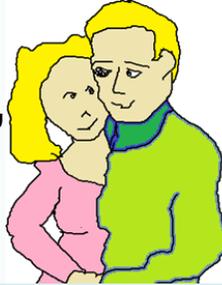
Übung 11





Das Entwicklungs-Modell

Empathisch sein können,
hingeben können



Empathie-
Stufe

→ Geliebt werden
→ meine Liebe
annehmen

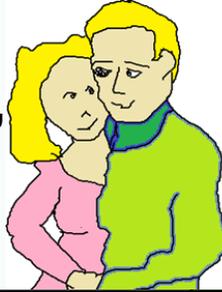
Übung 11

in



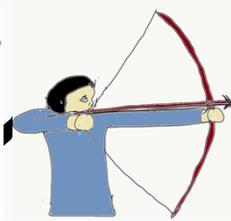
Das Entwicklungs-Modell KÖNNEN und BRAUCHEN

Empathisch sein können,
hingeben können



**Empathie-
Stufe**

→ **Geliebt werden**
→ **meine Liebe
annehmen**



**Denken-
Stufe**

Noch nicht empathisch sein
→ **selbstwirksam sein**
Schon In → **Erwidert werden**



**Affekt-
Stufe**

Noch nicht Impulse steuern können
Noch nicht Folgen meines Handelns
sehen

→ **Beschützt werden**
→ **Geborgenheit**

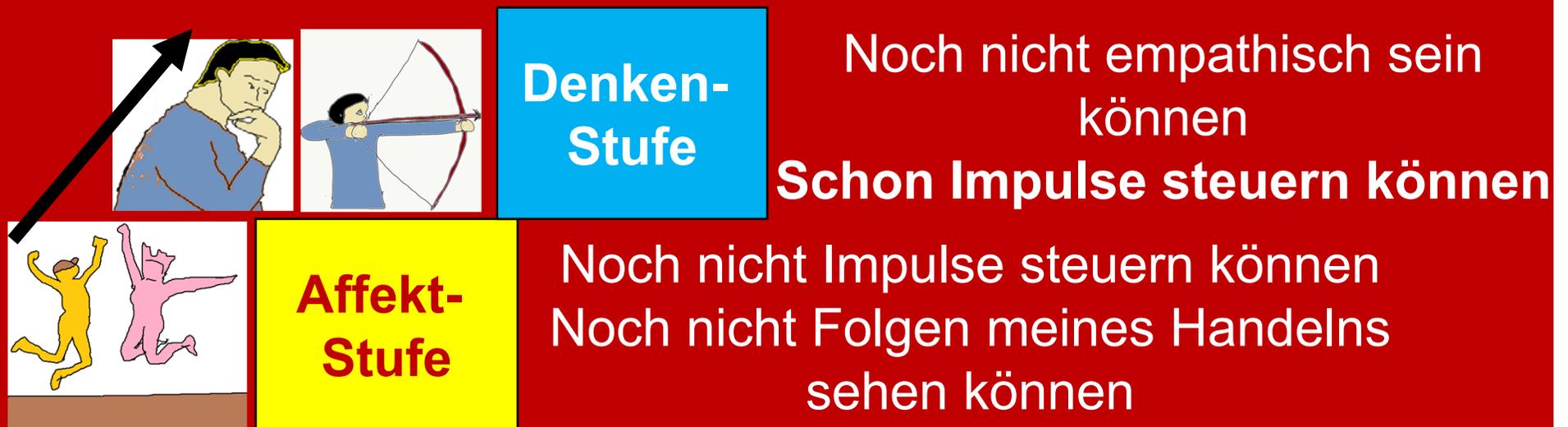
**Körper-
Stufe**

Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können

→ **Berührt werden**



Unterscheidung der beiden klinisch relevanten Entwicklungsstufen



ÜBUNG 12

Handout Tab.
Unterscheidung
impulsiver Modus
und souveräner

Ich möchte mit Ihnen zusammen die Checkliste Unterscheidung von AFFEKT-Stufe und DENKEN-Stufe durchgehen. Sie zeigt die qualitativ völlig verschiedene Art von Fühlen, Denken, Handeln, Bedürfnis, Furcht, Emissionsregulation und Umgang mit Beziehung

214

Übung 12

Unterscheidung impulsiver Modus und souveräner Modus (Kurzfassung)

Nr.	AFFEKT-Stufe impulsiv	DENKEN-Stufe souverän -wirksam sein
1	<u>Ungeduldig</u> , ich möchte es gleich haben	Kann warten
2	Reagiert <u>aus dem Affekt heraus</u> und aus dem Bedürfnis heraus	Reagiert zielorientiert, weiß, was er will
3	<u>Affekt übernimmt die Regie</u> , er wird so stark, dass er das Handeln bestimmt	Der Wille ist Instrument der bewussten Selbststeuerung, er behält die Zügel in der Hand
4	Es wird im Moment <u>nur das eigene Anliegen</u> gesehen. Wie das für den anderen ist, spielt keine Rolle	Die Folgen eigenen Handelns, d. h. die Auswirkungen auf ihn, werden berücksichtigt
5	<u>Der Affekt lässt erst nach</u> , wenn er seine Funktion erfüllt hat, wenn also die Frustration beseitigt bzw. das Bedürfnis befriedigt ist	Der Affekt wird nicht so stark, dass er das Handeln bestimmt. Er bleibt so gering, dass er die Handlungsregulation nicht stört und diese effektiv bleibt
6	Wird nicht erreicht, was gebraucht wird, treten andere <u>Gefühle ein, die den anderen dazu bewegen können</u> , trotzdem noch das Gewünschte zu geben, z. B. Traurig sein führt zu Trost. Beleidigt sein zu Nachgiebigkeit des anderen. Hilflosigkeit führt zu Hilfsbereitschaft des anderen. Oder es erfolgt ein finaler Anlauf mit einem großen Wutausbruch, der den anderen erschreckt und kompromissbereit macht.	Wird das Ziel nicht erreicht, dass der andere in meinem Sinne handelt, entsteht Zorn und Unmut und die Zügel werden straffer gezogen, damit der andere sich doch meinem Willen beugt (Machtkampf). Oder man wird manipulativer, versucht den anderen rumzukriegen.

Übung 12

7	Der andere ist für mich und meine Bedürfnisbefriedigung zuständig und verantwortlich. Er hat, was ich brauche oder kann es mir verschaffen. Ich selbst kann das nicht. Deshalb ist er schuld, wenn ich frustriert bin.	Ich bin verantwortlich dafür, dass das geschieht, was ich will. Ich bin selbständig. Ich packe zu und nehme Aktionen und Projekte in die Hand.
8	<u>Mein Denken ist nicht logisch, sondern wird ganz bestimmt von den sichtbaren Phänomenen.</u> Ich stelle durch Denken keine Zusammenhänge her, keine logischen Schlussfolgerungen. Deshalb bedenke ich auch nicht die Folgen meines Handelns und bin oft völlig überrascht, bestürzt, entsetzt, weshalb der andere so und so handelt, wo ich doch nur	Mein Denken ist logisch, ich erkenne Ursache und Wirkung, allerdings noch nicht auf abstrakter Ebene, sondern auf der konkret vorgefundenen Welt meiner realen Wahrnehmung.
9	Ich bin nicht nur ein Emotions- und Bedürfnismensch, ich bin auch ein Beziehungsmensch. <u>Ich brauche einen Menschen, der meine Bedürfnisse</u> rasch genug und vollständig genug befriedigt. Also bleibe ich mit ihm in Kontakt und passe auf, dass er in der Nähe bzw. verfügbar bleibt.	Ich bin ein Denk- und Handlungsmensch.
10	<u>Ich bleibe trotzdem egozentrisch.</u> Die Gefühle und Bedürfnisse des anderen sind nicht im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit und	Ich bleibe egozentrisch, auch wenn ich erkenne, was der andere braucht. Ich gebe es ihm dann, wenn ich dadurch bekomme, was ich will.

Übung 12

11	Kann nicht verstehen, dass der andere nicht so denkt und fühlt wie man selbst	Ist sich bewusst, dass der andere andere Bedürfnisse und Sichtweisen hat
12	Hält es nicht aus, wenn der andere eine deutlich andere Sichtweise hat als man selbst	Anerkennt die andere Sichtweise und kalkuliert sie in die eigene Handlungs- bzw. Kommunikationsstrategie ein
13	Bezieht Äußerungen und Handlungen des anderen auf sich: das war absichtlich für oder gegen mich	Ich bin zwar egozentrisch in meinen Anliegen, aber die erkenne die Welt und andere Menschen mit Hilfe meiner jetzt vorhandenen Theory of Mind (TOM). Das bedeutet, dass ich Handlungen anderer Menschen auf deren Bedürfnisse und Gefühle zurückführen kann und nicht auf mich beziehe.
14	Hat das Bedürfnis viel oder alles der wichtigen Bezugsperson mitzuteilen	Meine TOM ist meine Theorie, mit der ich logische Schlussfolgerungen ziehe, ohne das aber auszusprechen.
15	Ist in seinen Gefühlen und Gedanken gläsern, diese sind öffentlich	Das ist wie beim Karten spielen. Wenn der andere mitkriegt, was ich vorhabe und das gegen seine Interessen ist, würde das Veröffentlichens meine Selbstwirksamkeit mindern.
16	Kann noch nichts für sich behalten	Ich habe Steuerungsfähigkeit bezüglich meiner Impulse, zügeln also mein Mitteilungsbedürfnis zugunsten meiner Ziele
17	Kann noch nichts verheimlichen	Ich teile nur das mit, was mir hilft, den anderen dazu zu bewegen, in meinem Sinne zu handeln

Übung 12

18	Kann noch nicht lügen und wenn er es kann, <u>hält er die entstehende Spannung nicht aus</u>	Ich kann auch lügen, wenn die Lüge mir mehr hilft, meine Ziele zu erreichen. Aber halt im Rahmen meiner Moral, die aber nicht sehr streng ist.
19	Ich habe <u>noch keinen Humor, keinen Witz</u> , denn das erfordert das Spielen mit gedanklichen Realitäten und Möglichkeiten	Witz, Scherz und Streiche gehören zu dem, was mir Spaß macht. Da gehört auch Situationskomik dazu. Oder Clownerien.
20	Ich werde in meinem Handeln <u>noch nicht durch Moral gesteuert</u> , sondern durch meine Bedürfnisse und Ängste. Ich unterlasse ein Verhalten, wenn ich Angst habe, dafür bestraft zu werden	Zu meiner Denkwelt mit TOM gehört bereits Moral, die meine Egozentrik begrenzt. Erlaubt ist, was mir nützt und dem anderen nicht zu sehr schadet.
21	Ich <u>kann die Ursache meines Problems nicht logisch reflektierend finden</u>	Ich kann das
22	<u>Ich kann deshalb auch nicht die Lösung meines Problems logisch erschließen</u>	Ich kann das
23	Ich <u>kann mir nicht selbst helfen</u>	Ich kann das
24	Ich bin <u>auf die Hilfe anderer angewiesen</u>	Ich brauche das nicht
25	<u>Denken besteht aus Momentaufnahmen</u>	Denken erkennt Zeitverläufe mit Ursache und Wirkung
28	<u>Was ich denke oder sehe, ist Realität.</u> (Äquivalenzmodus nach Fonagy, nicht mentalisierender Modus)	Äußere Realität und (inneres) Denken wird unterschieden. Ich prüfe, ob meine Wahrnehmung und meine Interpretation zutreffen

Übung 12

29	<u>Es gibt im Erleben überwiegend nur Gegenwart.</u> Es wird noch nicht in die Zukunft gedacht. Deshalb bin ich oft und auch sehr überrascht, wenn etwas geschieht, das ich nicht erwartet habe.	Ich denke voraus, überlege die zukünftigen Folgen meines Verhaltens
30	<u>Ich brauche Geborgenheit, Wärme, Schutz, Sicherheit Zuverlässigkeit</u>	Ich brauche Selbstwirksamkeit (Kontrolle, Einfluss, selbst etwas machen können, selbst bestimmen können)
31	<u>Ich fürchte Alleinsein, Verlassen werden, Trennung</u>	Ich fürchte Kontrollverlust
32	<u>Meine Wut ist Trennungswut</u>	Meine Wut ist, völlige Macht über Dich haben
33	Ich kann hingehen und <u>ich kann weggehen</u>	Ich kann meine Impulse steuern, mich bremsen
34	Ich kann nehmen und ich kann hergeben	Ich kann etwas bewirken
35	<u>Identität: Ich bin Bedürfnis, Gefühl</u>	Ich bin klug (TOM), bin Wille, bin Kontrolle
36	Ich habe noch keine gedankliche Theorie (TOM), wie andere Menschen denken, fühlen, was sich brauchen und wie ihr Verhalten dadurch bestimmt wird: <u>Ich kann noch nicht in andere hineinschauen.</u>	Ich habe eine Theory of Mind (TOM), mit der ich Verhalten anderer und mein Verhalten auf Bedürfnisse und Gefühle zurückführen kann. Ich kann in andere hineinschauen, so dass ich ihre Bedürfnisse kenne und sie berücksichtigen kann
39	Es gibt <u>noch keine Vorstellung, welches eigene Verhalten das frustrierende Verhalten des anderen in ein befriedigendes Verhalten umwandeln könnte</u>	Ich entfalte Ideen, wie ich dafür sorgen kann, dass der andere sich nicht mehr frustrierend, sondern meine Bedürfnisse befriedigend verhält

Übung 12

40	<u>Ich kann mich nicht selbst beruhigen, brauche jemand, der meine Gefühle aufnimmt und mich beruhigt</u>	Ich kann mich selbst beruhigen, indem ich mir überlege, wie man ein Problem lösen kann und dann eine Lösung eines Problems herbeiführe
41	<u>Verlustangst bremst impulsives Verhalten</u>	Steuerungsfähigkeit bremst impulsive Verhalten
42	Das Selbstbild ist: Ich bin allein (ohne Dich) nicht lebensfähig	Das Selbstbild ist: Ich schaffe es zur Not auch allein (ohne Dich)

- Für Ihre Praxis:
- Sie können diese Checkliste bei jedem Patienten anwenden, um zu prüfen, wie viele Merkmale der Affekt-Stufe er noch hat – natürlich immer nur in schwierigen Situationen mit Menschen, die ihm persönlich emotional nah oder wichtig sind.
- Sie müssen damit rechnen, dass Ihr Patient in dem Symptom auslösenden Kontext höchstens auf der AFFEKT-Stufe war und ihm deshalb geholfen werden muss, auf die DENKEN-Stufe hoch zu kommen

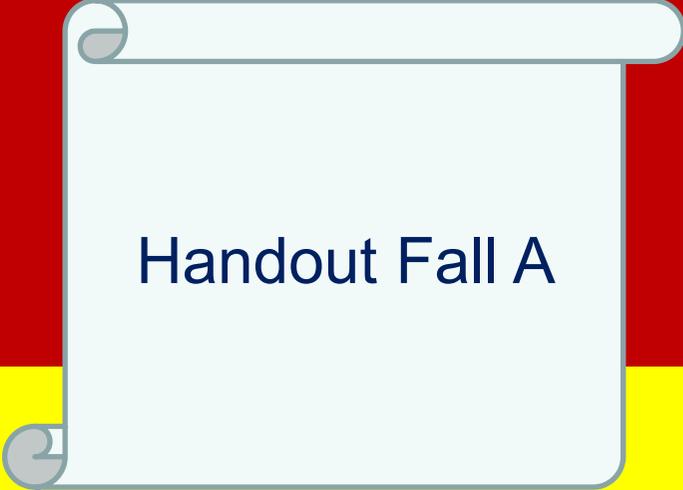
KASUISTIK – ZWEI FÄLLE

AFFEKT

DENKEN

FALL 1: FRAU A

AFFEKT



Handout Fall A

ÜBUNG 13

Bitte lesen Sie die Biographie von Frau A. durch und unterstreichen Sie alles, was darauf hinweist, dass sie auf der AFFEKT-Stufe steht

- Frau A. ist 37 Jahre alt, verheiratet, 2 Kinder, halbtags als Verkäuferin tätig. Sie wohnt mit ihrer kleinen Familie in einer Kleinstadt zur Miete.
- Sie fühlt sich überfordert und leidet an Schlafstörungen.
- Sie fühlt sich von ihrem Mann nicht wertgeschätzt und kaum unterstützt. Er sei leider zu vernunftbezogen und könne mit ihren Gefühlen nicht viel anfangen. Wenn sie ihm sage, dass sie morgens für die Familie Frühstück mache, die Kinder anziehe, sie in die Schule bringe, dann zur Arbeit fahre, die Kinder abhole, das am Abend zuvor vorbereitete Essen für sie fertig mache, sie beim Hausaufgabenmachen betreue, dann den Haushalt mache und das Abendessen für die Familie mache, dann erwidere er nur: „Dafür arbeitest Du ja auch nur halbtags! Andere können das ja auch!“ Und damit habe er ja Recht. Ihre Freundin sei nie überfordert. Die organisiere alles perfekt. Deren Kinder folgen. Die gehe sogar noch zum Yoga und zum Tanzen. Wie das alles gehen soll, verstehe sie nicht.
- Frau A. weint während ihres Berichts. Auf ihren Mann wird sie zwischendurch sehr ärgerlich. Und am Ende ist sie ratlos und hilflos. Spreche ich sie darauf auf positive Erlebnisse an, dann sprudelt es aus ihr heraus, was alles schön war und ist: Mit den Kindern auf den Jahrmarkt gehen und Karussell fahren, Eis essen. Mit ihrem Mann ins Kino gehen, mit Freundinnen tratschen. Sie ist mit ihrem Gefühl ganz bei diesen Erlebnissen und ihre Augen, in deren Winkeln noch ein Träne übrig geblieben ist, strahlen wie der Sonnenschein.
- Sie springt von einem Thema zum nächsten, nicht geleitet durch gedankliches Ordnen der Erzählung, sondern so wie ihre Gefühle aufploppen.
- Sie reiht alles aneinander, ohne Zusammenhänge darzustellen. Nie kommt ein Satz: „Das ist so, weil ...“

Frau A Fortsetzung 1

- Sie ist ganz bei sich, d.h. nie beim Anderen. Außer dass er für sie da sein soll, sie ihn doch braucht. Er ihr fehlt. Und sie jeweils mit Freude, Trauer oder Wut reagiert. Auch wenn er nicht rasch genug gibt, was sie braucht, reagiert sie mit intensivem Affekt –nicht theatralisch übertrieben. Sie ist einfach ungeduldig.
- Er soll überlegen, wie ihr Problem zu lösen ist, er soll sie schützen, trösten, ihr Geborgenheit geben. Sie will nicht verwöhnt werden, sie arbeitet ja auch wirklich sehr viel. Aber das ist seine Aufgabe, denn das kann sie nicht.
- Im Moment größter Wut, will sie ihn verlassen. Prompt bekommt sie große Angst vor Alleinsein und fühlt sich ausgeliefert und hilflos.
- Wenn ihr Mann nach Hause kommt, will und muss sie ihm alles erzählen, was sie erlebt hat. Sie braucht das. Sie kann auch nichts verheimlichen, nichts für sich behalten. Und sie kann nicht lügen. In diese Authentizität passt auch keine Humor und keine Ironie. Sie nimmt das wörtlich, was der Andere sagt. Und sie kann nicht in Betracht ziehen, dass ihr Mann aus einem ganz anderen Grund zu spät kommt als sie vermutet. Er kommt nicht nach Hause, weil sie ihm nicht wichtig ist. Das ist gar keine Frage!
- Sie kann sich einfach nicht selbst helfen.
- Sie braucht Helfer.
- Es wird deutlich, dass sie einen Sachverhalt nicht logisch denkend durchdringt. Dabei hat sie Abitur.
- Sie kann die wirkliche Ursache nicht zurückverfolgen.
- Sie kann aber auch nicht vorhersehen, was ihr Verhalten bei ihrem Mann bewirkt.
- Sie hat sich nicht im Griff. Ihre Gefühle und Bedürfnisse beherrschen sie.
- Und derzeit ist es die Symptomatik ihrer Angsterkrankung. Sie leidet unter einer Agoraphobie.

Frau A Fortsetzung 2

- Zur Biographie:
- Frau A wuchs in einem kleinen Dorf auf. Sie hatte einen älteren Bruder und eine ältere Schwester. Ihr Vater war Braumeister, ihre Mutter arbeitete als Näherin.
- Der Vater war sehr bestimmend, aufbrausend, aber auch immer wieder gutmütig. Er arbeitete viel und kam erst spät nach Hause. Wenn er in der Arbeit Stress hatte, durfte er nicht gestört werden.
- Die Mutter musste nach sechs Monaten wieder anfangen zu arbeiten, damit die Raten für das Haus gezahlt werden konnten. Bis zum Eintritt in den Kindergarten waren alle drei Kinder deshalb bei der Großmutter. Da es eine Entfernung von 10 km war und die Familie nur ein Auto hatte, konnten die Kinder unter der Woche höchstens einmal nach Hause zum Übernachten geholt werden, sonst blieben sie bei den Großeltern. In ihrer Überforderung drohte die Mutter immer wieder, dass sie ins Heim kämen. Wenn Trost und Hilfe nötig war, waren die älteren Geschwister meist schneller zur Stelle als die Mutter, die dann froh war sich nicht auch noch um dieses Kind kümmern zu müssen.
- Die Großmutter berichtet, dass sie als Säugling im Vergleich zu Ihren Geschwistern sehr still auf dem Boden gesessen sei und wenig gespielt habe. Als sie gehen konnte, ging sie immer am Rockzipfel der Großmutter und ließ diese nicht aus den Augen. Das Eingewöhnen in den Kindergarten sei sehr schwer gewesen. Sie habe lange geweint und kaum gegessen.
- In der Schule war sie kein ehrgeiziges Kind, es war ihr viel wichtiger mit ihren Freundinnen zusammen zu sein. In der Lehre war sie tüchtig, um gemocht zu werden.
- Direkt vom Elternhaus wechselte sie zu ihrem Mann, den sie früher heiratete und der bei seinen Eltern eine Wohnung hatte. Sie tat alles, damit sie in dieser neuen Familie ihren zuverlässigen Platz hatte.

Übung 13

Frau A.

AFFEKT

- Frau A. ist 37 Jahre alt, verheiratet, 2 Kinder, halbtags als Verkäuferin tätig. Sie wohnt mit ihrer kleinen Familie in einer Kleinstadt zur Miete.
- Sie fühlt sich überfordert und leidet an Schlafstörungen.
- Sie fühlt sich von ihrem Mann nicht wertgeschätzt und kaum unterstützt. Er sei leider zu vernunftbezogen und könne mit ihren Gefühlen nicht viel anfangen. Wenn sie ihm sage, dass sie morgens für die Familie Frühstück mache, die Kinder anziehe, sie in die Schule bringe, dann zur Arbeit fahre, die Kinder abhole, das am Abend zuvor vorbereitete Essen für sie fertig mache, sie beim Hausaufgabenmachen betreue, dann den Haushalt mache und das Abendessen für die Familie mache, dann erwidere er nur: „Dafür arbeitest Du ja auch nur halbtags! Andere können das ja auch!“ Und damit habe er ja Recht. Ihre Freundin sei nie überfordert. Die organisiere alles perfekt. Deren Kinder folgen. Die gehe sogar noch zum Yoga und zum Tanzen. Wie das alles gehen soll, verstehe sie nicht.
- Frau A. weint während ihres Berichts. Auf ihren Mann wird sie zwischendurch sehr ärgerlich. Und am Ende ist sie ratlos und hilflos. Spreche ich sie darauf auf positive Erlebnisse an, dann **sprudelt es aus ihr heraus**, was alles schön war und ist: Mit den Kindern auf den Jahrmarkt gehen und Karussell fahren, Eis essen. Mit ihrem Mann ins Kino gehen, mit Freundinnen tratschen. Sie ist mit ihrem Gefühl ganz bei diesen Erlebnissen und ihre Augen, in deren Winkeln noch ein Träne übrig geblieben ist, strahlen wie der Sonnenschein.
- Sie **springt von einem Thema zum nächsten**, nicht geleitet durch gedankliches Ordnen der Erzählung, sondern so wie ihre Gefühle aufploppen.
- Sie reiht alles aneinander, **ohne Zusammenhänge darzustellen**. Nie kommt ein Satz: „Das ist so, weil ...“

Frau A Fortsetzung 1

- Sie ist ganz bei sich, d.h. **nie beim Anderen**. Außer dass er für sie da sein soll, sie ihn doch braucht. Er ihr fehlt. Und sie jeweils mit Freude, Trauer oder Wut reagiert. Auch **wenn er nicht rasch genug gibt**, was sie braucht, reagiert sie mit intensivem Affekt –nicht theatralisch übertrieben. Sie ist einfach **ungeduldig**.
- Er soll überlegen, wie ihr Problem zu lösen ist, **er soll sie schützen**, trösten, ihr Geborgenheit geben. Sie will nicht verwöhnt werden, sie arbeitet ja auch wirklich sehr viel. Aber **das ist seine Aufgabe, denn das kann sie nicht**.
- Im Moment größter **Wut, will sie ihn verlassen**. Prompt bekommt sie große **Angst vor Alleinsein** und fühlt sich ausgeliefert und hilflos.
- Wenn ihr Mann nach Hause kommt, will und muss sie ihm **alles erzählen**, was sie erlebt hat. Sie braucht das. Sie **kann auch nichts verheimlichen**, nichts für sich behalten. Und sie **kann nicht lügen**. In diese Authentizität passt auch keine Humor und **keine Ironie**. Sie **nimmt das wörtlich**, was der Andere sagt. Und sie **kann nicht in Betracht ziehen, dass** ihr Mann aus einem ganz anderen Grund zu spät kommt als sie vermutet. Er kommt nicht nach Hause, weil sie ihm nicht wichtig ist. Das ist gar keine Frage!
- Sie **kann sich einfach nicht selbst helfen**.
- Sie **braucht Helfer**.
- Es wird deutlich, dass sie einen **Sachverhalt nicht logisch denkend durchdringt**. Dabei hat sie Abitur.
- Sie kann die **wirkliche Ursache nicht zurückverfolgen**.
- Sie kann aber auch **nicht vorhersehen, was ihr Verhalten bei ihrem Mann bewirkt**.
- Sie **hat sich nicht im Griff**. Ihre **Gefühle und Bedürfnisse beherrschen sie**.
- Und derzeit ist es die Symptomatik ihrer Angsterkrankung. Sie leidet unter einer Agoraphobie.

Frau A Fortsetzung 2

- Zur Biographie:
- Frau A wuchs in einem kleinen Dorf auf. Sie hatte einen älteren Bruder und eine ältere Schwester. Ihr Vater war Braumeister, ihre Mutter arbeitete als Näherin.
- Der Vater war sehr bestimmend, aufbrausend, aber auch immer wieder gutmütig. Er arbeitete viel und kam erst spät nach Hause. Wenn er in der Arbeit Stress hatte, durfte er nicht gestört werden.
- Die Mutter musste nach sechs Monaten wieder anfangen zu arbeiten, damit die Raten für das Haus gezahlt werden konnten. Bis zum Eintritt in den Kindergarten waren alle drei Kinder deshalb bei der Großmutter. Da es eine Entfernung von 10 km war und die Familie nur ein Auto hatte, konnten die Kinder unter der Woche höchstens einmal nach Hause zum Übernachten geholt werden, sonst blieben sie bei den Großeltern. In ihrer Überforderung drohte die Mutter immer wieder, dass sie ins Heim kämen. Wenn Trost und Hilfe nötig war, waren die älteren Geschwister meist schneller zur Stelle als die Mutter, die dann froh war sich nicht auch noch um dieses Kind kümmern zu müssen.
- Die Großmutter berichtet, dass sie als Säugling im Vergleich zu Ihren Geschwistern sehr still auf dem Boden gesessen sei und wenig gespielt habe. Als sie gehen konnte, ging sie immer am Rockzipfel der Großmutter und ließ diese nicht aus den Augen. Das Eingewöhnen in den Kindergarten sei sehr schwer gewesen. Sie habe lange geweint und kaum gegessen.
- In der Schule war sie kein ehrgeiziges Kind, es war ihr viel wichtiger mit ihren Freundinnen zusammen zu sein. In der Lehre war sie tüchtig, um gemocht zu werden.
- Direkt vom Elternhaus wechselte sie zu ihrem Mann, den sie früh heiratete und der bei seinen Eltern eine Wohnung hatte. Sie tat alles, damit sie in dieser neuen Familie ihren zuverlässigen Platz hatte.

Die Markierungen dieser Seite sind kein Beleg für die AFFEKT-Stufe, sondern für die unsichere Bindung



Kein Handout
und keine
Kopie

ÜBUNG 14

Um zu beurteilen, wer und wie ein Mensch in seiner psychischen Entwicklung ist, können wir den VDS38-Ressourcen-Defizit-Rating einsetzen. Seine psychosozialen Kompetenzen und Schwächen werden so deutlich. Das können wir jetzt vergleichend für Frau A und Herrn D versuchen.

Fall 2 Herr D

DENKEN

Herr D.

Übung 14

DENKEN



- Herr D. ist 41 Jahre alt, Bankkaufmann, ist verheiratet, 2 Kinder, wohnt mit seiner Familie in einem Reihenhaushaus in einer Kleinstadt.
- Er kommt wegen einer mittelschweren Depression in Behandlung, die seit einem halben Jahr besteht. Er ist krank geschrieben, weil jegliche Aktivität ihn extrem erschöpft und er sich nicht mehr auf seine beruflichen Aufgaben konzentrieren kann.
- Erst als es ihm deutlich besser geht, können wir sein bisheriges und gegenwärtiges Leben explorieren.
- Er ist in seinem Beruf erfolgreich, wird dafür geschätzt, dass er gut vorausdenken kann und Lösungen findet. Er hat klare Ziele, die er mit Ausdauer verfolgt, auch wenn andere schon lange aufgeben. Sein starker Wille hilft ihm dabei sehr: „Das ziehen wir jetzt durch!“
- In seiner Freizeit ist er montags in seinem Schützenverein, dienstags im Fitness-Center, mittwochs trifft er sich mit einem befreundeten Kollegen, um ein eigenes Start-up-Unternehmen in Gang zu bringen, donnerstags geht er mit seinen Kindern ins Schwimmbad, freitags erledigt er zuhause die anstehenden handwerklichen Arbeiten und am Wochenende ruht er sich aus. Am Sonntag geht er mit Frau und Kindern in der Natur wandern oder radeln.
- Und an so einem Sonntag ist ihm seine Frau abhanden gekommen. Statt mit in die Familienkutsche zu steigen, fuhr sie mit ihrem Mini Cooper und einem Koffer davon und blieb bis zum heutigen Tag weg.

Herr D. Fortsetzung

Übung 14

DENKEN



- Als er realisierte, dass das alles ernst ist, kam über Nacht seine Depression.
- Wie aber ging er davor mit ihr um?
- Wenn sie Probleme hatte, konnte er ihr genau sagen, woher die kommen und was sie tun muss, um diese zu lösen.
- Kaum dass eine Klage von ihr ausgesprochen war, hatte er die Ursache parat und auch gleich die Lösung.
- Sie hörte schließlich nicht mehr auf, ihm Vorwürfe zu machen. Obwohl er sich bemühte, ihr keinen zusätzlichen Ärger zu machen.
- Als sie handgreiflich wurde, hörte er mit seinen klugen Ratschlägen auf.
- Jetzt kamen Gefühle: Fassungslosigkeit, Unverständnis, Schuldgefühl – obwohl er sich sicher war, dass er nichts Unrechtes getan hatte.
- Er konnte einfach nicht mitfühlend sein, verstand weder ihre tiefe Traurigkeit noch ihre heftigen Wut-Gefühle.
- Und landete – als sie ihn verließ - in einem Zustand von Hilflosigkeit, der ihn rasch depressiv werden ließ.
- Biographisch ist bekannt, dass er zu beiden Eltern eine gute Bindung hatte. Beide waren zuverlässig und gern da. Allerdings gaben Sie ihm liebevolle Zuwendung nur, wenn er für sie Leistung brachte. So wurde er ein schulischer und sportlicher Hinsicht ein kompetenter Junge, voll Ehrgeiz.

Übung 14

VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

1. Funktionalität der Emotionsregulation (ein Gefühl wahrnehmen, benennen, seine Ursache erkennen, seine Situationsadäquatheit prüfen, die Gefühlsintensität modulieren können, aus dem Gefühl heraus verhandeln oder handeln können, ein Gefühl da sein lassen können, ohne gleich handeln zu müssen)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung

(Introspektion = innere Prozesse wie Gefühle und Intentionen wahrnehmen können,

Selbstreflexion = innere Prozesse gedanklich betrachten und beurteilen können,

Identität = sich als zeitlich konstant bleibendes Wesen kennen)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

Übung 14

VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

3. Fähigkeit zur Selbststeuerung

(Impulssteuerung, Antizipation der Wirkung von Impulsen, Selbstwertregulation, verlieren können, Ambivalenzfähigkeit, Ausdauer, Flexibilität)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung

(Gefühle des anderen wahrnehmen, empathisch sein können, Nähe und Distanz angemessen einhalten können)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

Übung 14

VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

5. Fähigkeit zur Kommunikation

(Wahrnehmungen, Gefühle und Bedürfnisse mitteilen können)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

6. Fähigkeit zur Abgrenzung

(den Anderen als Person mit eigenen Wünschen und Zielen (an-)erkennen und sich vor Übergriffen wirksam schützen können, streiten können)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

Übung 14

VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

7. Fähigkeit zur Bindung

(sich emotional in einer dauerhaften Beziehung binden können, auch in Abwesenheit die innere Bindung aufrecht erhalten können (Objektkonstanz))

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

8. Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen

(als abgegrenztes Individuum einen Ausgleich zwischen eigenen und anderen Interessen herstellen können, z. B. durch Vereinbarungen und Regeln)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

9. Fähigkeit, sich aus einer zu Ende gegangenen Bindung lösen zu können

(einen Schlussstrich ziehen und die Bezugsperson verlassen können, wenn alle Versuche, wieder eine für beide Seiten befriedigende Beziehung herzustellen, gescheitert sind, zum Beispiel zwei Paar Therapien erfolglos waren)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

10. Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen

(Begabungen, Kenntnisse, Kreativität, soziales Umfeld)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

Übung 14

VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR

11. Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen

(wirksame Bewältigungsstrategien, neue Bewältigungsstrategien erfinden können)

0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

12. Leidenskapazität

(Unvermeidbar Schmerzliches ertragen können, Unabänderliches akzeptieren können)

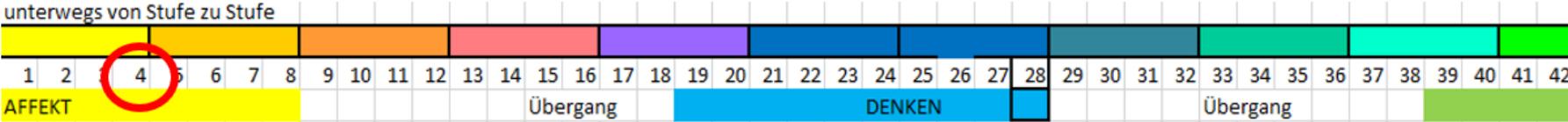
0 absolut dysfunktional	1 überwiegend dysfunktional	2 teils/teils	3 überwiegend funktional	4 fast immer funktional
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------

Übung 14

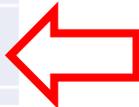
Auswertung Frau A.

VDS38 RDR Stufe – Auswertung Patient: Frau A.

Berechnen Sie die Summe und kreuzen Sie dann die erreichte Punktzahl an:



Persönliche Fähigkeiten als Ressourcen	Punkte
1. Emotionsregulation	0
2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	0
3. Fähigkeit zur Selbststeuerung	0
4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung	0
5. Fähigkeit zur Kommunikation	0
6. Fähigkeit zur Abgrenzung	0
7. Fähigkeit zur Bindung	4

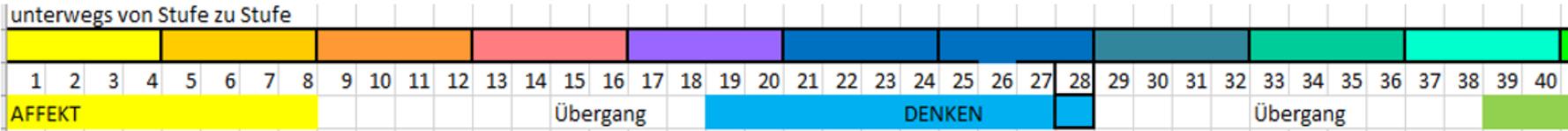


Übung 14

Auswertung Herr D.

VDS38 RDR Stufe - Auswertung

Berechnen Sie die Summe und kreuzen Sie dann die erreichte Punktzahl an



Persönliche Fähigkeiten als Ressourcen	Punkte
1. Emotionsregulation	4
2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	0



VDS38 RDR Stufe – Auswertung

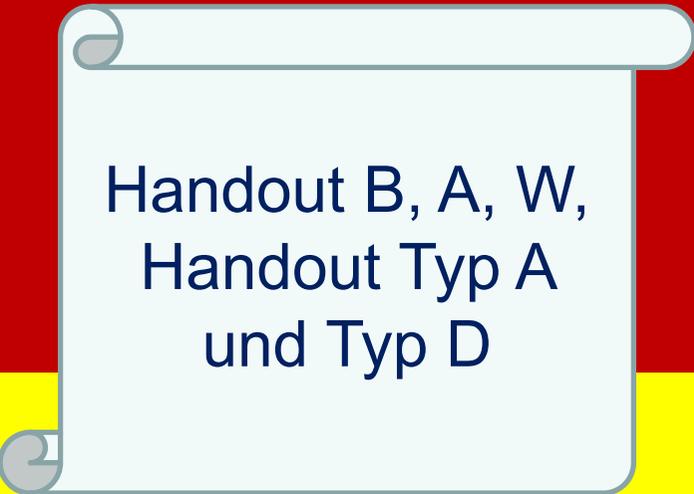
Patient: Herr D.

Berechnen Sie die Summe und kreuzen Sie dann die erreichte Punktzahl an:



Persönliche Fähigkeiten als Ressourcen	Punkte
1. Emotionsregulation	4
2. Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	0
3. Fähigkeit zur Selbststeuerung	4
4. Fähigkeit zur sozialen Wahrnehmung	0
5. Fähigkeit zur Kommunikation	0
6. Fähigkeit zur Abgrenzung	4
7. Fähigkeit zur Bindung	4
8. Fähigkeit zum Umgang mit Beziehungen	0
9. Fähigkeit, sich aus einer Bindung lösen zu können	0
10. Fähigkeit zur Utilisierung von Ressourcen	4
11. Fähigkeit zur Bewältigung krisenhafter Situationen	2
12. Leidenskapazität	0
RDR Ressourcen persönliche Fähigkeiten	Summe
	4

Übung 14



Handout B, A, W,
Handout Typ A
und Typ D

ÜBUNG 15

Und jetzt können Sie Ihre eigene Entwicklungsstufe finden, beginnend mit den stufenspezifischen Bedürfnissen, Ängsten, Wut und zum Schluss mit der Selbsteinschätzung auf den Skalen A und D.

242

Meine **Bedürfnisse**: Ich brauche ...

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

Zugehörigkeitsbedürfnisse:

- 1. () Willkommensein 0....1....2....3....4....5
- 2. () Geborgenheit 0....1....2....3....4....5
- 3. () Schutz 0....1....2....3....4....5
- 4. () Liebe 0....1....2....3....4....5
- 5. () Beachtung 0....1....2....3....4....5
- 6. () Verständnis 0....1....2....3....4....5
- 7. () Wertschätzung 0....1....2....3....4....5

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5).

Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern () für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse sind also

und

Meine **Bedürfnisse** : Ich will ...

Übung 15

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

Autonomiebedürfnisse:

- 8. () Selbständigkeit 0....1....2....3....4....5
- 9. () Selbstbestimmung 0....1....2....3....4....5
- 10. () Grenzen gesetzt bekommen 0....1....2....3....4....5
- 11. () Gefördert/gefordert werden 0....1....2....3....4....5
- 12. () Ein Vorbild 0....1....2....3....4....5
- 13. () Intimität 0....1....2....3....4....5
- 14. () Ein Gegenüber 0....1....2....3....4....5

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5).

Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern () für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten

Autonomiebedürfnisse sind also und

Meine **Bedürfnisse** : Ich brauche ...

Übung 15

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

Homöostasebedürfnisse

- H1: () Eine angstfreie Bezugsperson 0....1....2....3....4....5
- H2: () Eine nicht bedrohliche Bezugsperson 0....1....2....3....4....5
- H3: () Eine unbedrohliche Außenwelt 0....1....2....3....4....5
- H4: () Keine aggressiv machende Bezugsperson 0....1....2....3....4....5
- H5: () Gleich starke Eltern 0....1....2....3....4....5
- H6: () Schuldfreiheit 0....1....2....3....4....5
- H7: () Missbrauchsfreiheit 0....1....2....3....4....5

Spüren Sie noch etwas nach und öffnen die Augen, wenn Sie so weit sind. Nun können Sie ankreuzen, wie sehr Sie es brauchen, wie wichtig es Ihnen ist (Skala von 0 bis 5).

Und wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie vor das Bedürfnis in die Klammern () für das, das für Sie am wichtigsten ist, eine große, dicke Eins und für das zweitwichtigste von diesen ersten sieben Bedürfnissen eine große dicke Zwei. Ihre beiden wichtigsten Homöostasebedürfnisse sind also und

Meine Grundform der **Angst** - zentrale Angst

Übung 15

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

Ich fürchte:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. () Vernichtung | 1. 0....1....2....3....4....5 |
| 2. () Trennung | 2. 0....1....2....3....4....5 |
| 3. () Kontrollverlust – über mich | 3. 0....1....2....3....4....5 |
| 4. () Kontrollverlust – über andere | 4. 0....1....2....3....4....5 |
| 5. () Liebesverlust | 5. 0....1....2....3....4....5 |
| 6. () Hingabe | 6. 0....1....2....3....4....5 |
| 7. () Gegenaggression | 7. 0....1....2....3....4....5 |

Beenden Sie nun die Imagination, spüren Sie noch etwas nach und öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind. Kreuzen Sie nun für jede Angstform eine Zahl von 0 bis 5 an, so wie sie bei Ihnen in diesem Zusammenhang auftritt oder wie Sie sie von sich kennen. Wenn Sie so weit sind, schreiben Sie vor die stärkste Angst eine große, dicke Eins und vor die zweitstärkste Angst eine große dicke Zwei.

Ihre beiden wichtigsten Ängste sind also und

Meine Grundform der **Wut** - zentrale Wut

Aus Wut würde ich am liebsten (auch wenn ich es nicht tue):

Kreuzen Sie das Zutreffende an: 0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. () vernichten | 1. 0....1....2....3....4....5 |
| 2. () mich trennen | 2. 0....1....2....3....4....5 |
| 3. () quälen, absichtlich weh tun | 3. 0....1....2....3....4....5 |
| 4. () explodieren | 4. 0....1....2....3....4....5 |
| 5. () Liebe entziehen, ablehnen | 5. 0....1....2....3....4....5 |
| 6. () hörig und willenlos mache | 6. 0....1....2....3....4....5 |
| 7. () heftig zurückschlagen | 7. 0....1....2....3....4....5 |

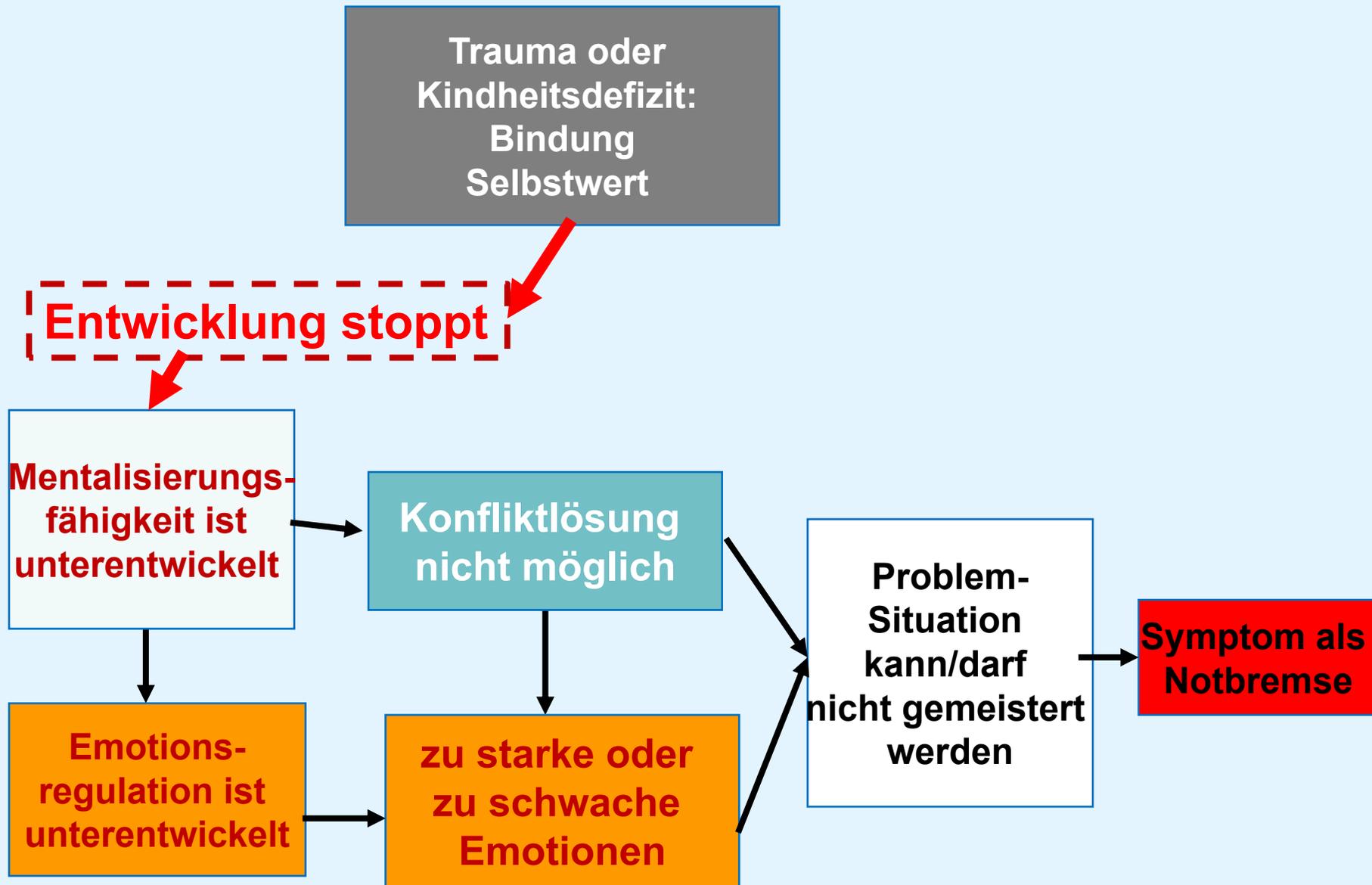
Beenden Sie nun die Imagination, spüren Sie noch etwas nach und öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind. Kreuzen Sie nun für jede Wutform eine Zahl von 0 bis 5 an, so wie sie bei Ihnen in diesem Zusammenhang auftritt oder wie Sie sie von sich kennen. Wenn Sie so weit sind, schreiben Sie vor die stärkste Wut eine große, dicke Eins und vor die zweitstärkste Wut eine große dicke Zwei.

Übung 15

SKALA A	SKALA D
Es geht nicht um Alltägliches, sondern um Sie selbst und was Ihnen wichtig ist und um ihre Beziehung zu wichtigen Menschen	
Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen	
<input type="checkbox"/> 1. Mein Bedürfnis steuert mich (vor allem Geborgenheit, Schutz)	<input type="checkbox"/> 1. Ich brauche Zeit zum Überlegen
<input type="checkbox"/> 2. Meine Angst bremst mich (vor allem Trennungsangst)	<input type="checkbox"/> 2. Ich habe ein /Ziele
<input type="checkbox"/> 3. Mein Gefühl regiert mich (Freude, Trauer, Wut)	<input type="checkbox"/> 3. Ich habe einen Willen
<input type="checkbox"/> 4. Ich handle schnell und auch unbedacht	<input type="checkbox"/> 4. Ich <u>kann</u> auf den besten Moment <u>warten</u>
<input type="checkbox"/> 5. Ich bedenke nicht so sehr das Morgen	<input type="checkbox"/> 5. Ich bin ausdauernd
<input type="checkbox"/> 6. Ich bin ungeduldig	<input type="checkbox"/> 6. Ich weiß, wie ich andere beeinflussen kann
<input type="checkbox"/> 7. Ich bin unselbständig	<input type="checkbox"/> 7. Ich weiß mir selbst zu helfen
<input type="checkbox"/> 8. Kann mir oft nicht aus eigener Kraft helfen	<input type="checkbox"/> 8. Meine Überlegungen sind eher sprachlich
<input type="checkbox"/> 9. Habe eher bildliche Phantasien als sprachliche	<input type="checkbox"/> 9. Ich handle aus bewusster Entscheidung
<input type="checkbox"/> 10. Intuitives, assoziatives statt logisches Denken	<input type="checkbox"/> 10. Ich kann mich von außen betrachten
<input type="checkbox"/> 11. Rasche konditionierte reflexhafte Reaktionen	<input type="checkbox"/> 11. Ich kann Menschen gut durchschauen
<input type="checkbox"/> 12. Kann mich nicht von außen betrachten	<input type="checkbox"/> 12. Ich weiß wie Menschen sind
<input type="checkbox"/> 13. habe keine gute Menschenkenntnis	<input type="checkbox"/> 13. Ich habe alles im Griff
<input type="checkbox"/> 14. gebe Verantwortung gern ab	<input type="checkbox"/> 14. Ich weiß wo's lang geht
<input type="checkbox"/> 15. Brauche den anderen als Problemlöser	<input type="checkbox"/> 15. Ich übernehme gern Führung
<input type="checkbox"/> 16. bin Sonnenschein, wenn es mir gut geht	<input type="checkbox"/> 16. Projekt geht vor Beziehung
<input type="checkbox"/> 17. bin QuenglerIn, wenn es mir nicht gut geht	<input type="checkbox"/> 17. Ich bin nicht sehr einfühlsam
<input type="checkbox"/> 18. Schmiege mich gern an	<input type="checkbox"/> 18. Ich weiß was ich kann: ich bin effektiv
<input type="checkbox"/> 19. esse der trinke evtl. zu viel	<input type="checkbox"/> 19. Ich bin selbstbewusst
<input type="checkbox"/> 20. Kann mich schwer selbst begrenzen	<input type="checkbox"/> 20. Ich brauche andere nur wenig
<input type="checkbox"/> Summe	<input type="checkbox"/> Summe
Bitte zählen Sie die Zahl der Kreuzchen für jede Skala	
Auswertung:	
<input type="checkbox"/> Ich habe mindestens zehn Kreuzchen auf Skala A	<input type="checkbox"/> Ich habe mindestens zehn Kreuzchen auf Skala D
<input type="checkbox"/> Skala A beschreibt mich ziemlich gut	<input type="checkbox"/> Skala D beschreibt mich ziemlich gut
<input type="checkbox"/> Gefühlsmäßig bin ich eher Typ A	<input type="checkbox"/> Gefühlsmäßig bin ich eher Typ D

Störung der Entwicklung durch die Überlebensregel

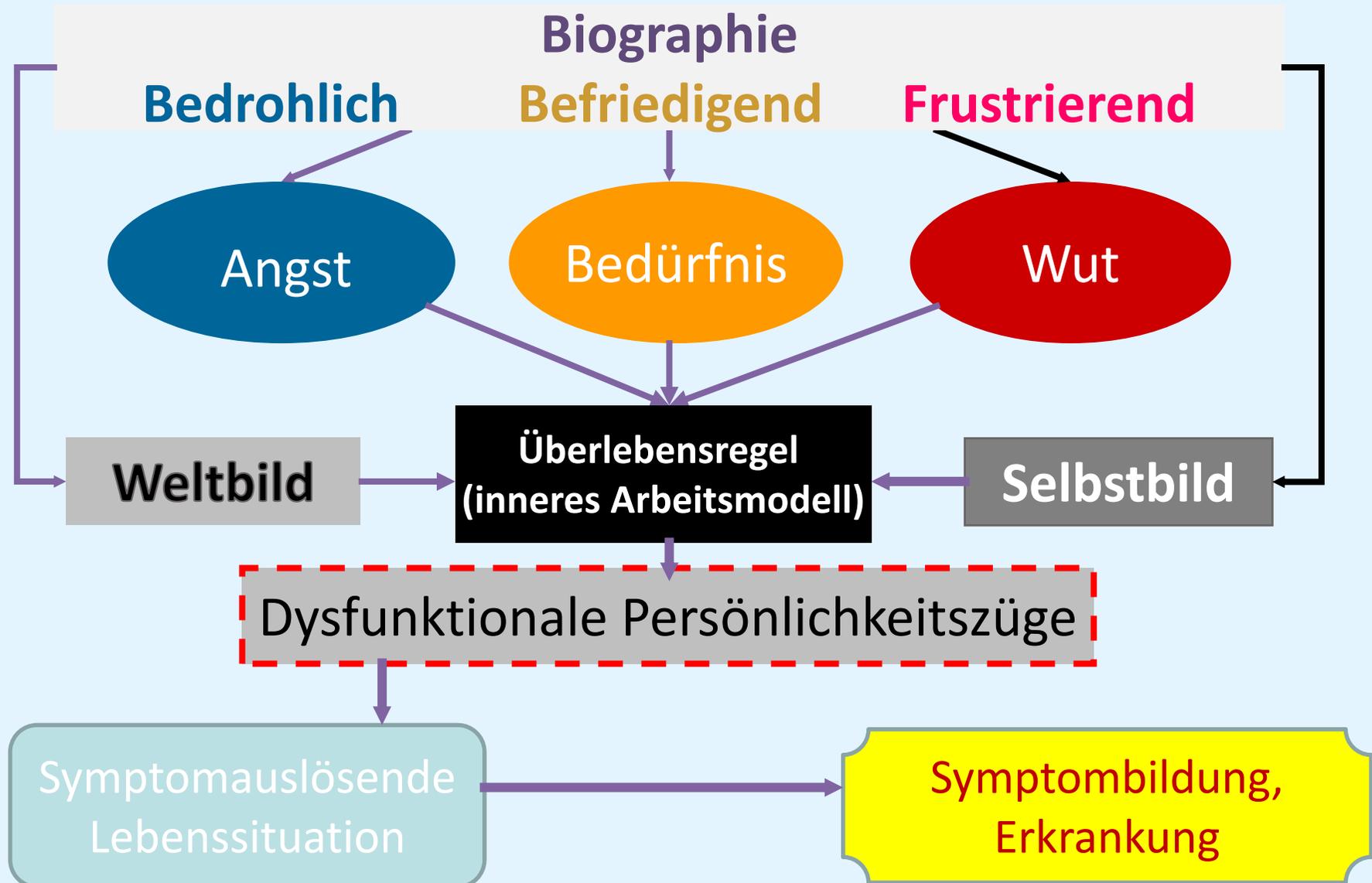
Störung von Entwicklung und Mentalisierung



Biographie und Überleben



Dysfunktionale Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell)



ÜBUNG 16

Handout Meine
dysfunktion.
Persönlichkeit &
Überlebensregel

Sie können nun aussuchen, welche dysfunktionale Persönlichkeitszug (-stil) Ihr emotionales Überleben sicherte und sichert, welches Gebot, welches Verbot dies garantiert und wie die Überlebensregel heißt

Übung 16

Meine **dysfunktionalen Persönlichkeits-Stile**

Meine
Punkte:

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|
| Skala 1: selbstunsicher | ➤ Ängstlich zurückhaltend | 1. ____ |
| Skala 2: dependent | ➤ Mich ganz am anderen ausrichten | 2. ____ |
| Skala 3: zwanghaft | ➤ Genau, perfektionistisch,
leistungsorientiert, stur | 3. ____ |
| Skala 4: passiv-aggressiv | ➤ Nicht offen opponieren | 4. ____ |
| Skala 5: histrionisch | ➤ Im Mittelpunkt, affektiv expressiv | 5. ____ |
| Skala 6: schizoid | ➤ Lieber allein, nicht emotional einlassen | 6. ____ |
| Skala 7: narzisstisch | ➤ Bester sein müssen, nicht verlieren können | 7. ____ |
| Skala 8: emotional instabil | ➤ Heftige Gefühle regieren mich | 8. ____ |
| Skala 9: paranoid | ➤ Misstrauisch | 9. ____ |

Welche Beschreibung passte wie gut?

1. Mein wichtigster Persönlichkeits-Stil ist: (__ Punkte)
2. Mein zweitwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: (__ Punkte)
3. Mein drittwichtigster Persönlichkeits-Stil ist: (__ Punkte)

Das Gegenteil: Was meine Persönlichkeit vermeidet (wozu ich so bin)

**Ich muss immer so sein:
(dysfunktionale Persönlichkeit)**

- Skala 1: selbstunsicher
- Skala 2: dependent
- Skala 3: zwanghaft
- Skala 4: passiv-aggressiv
- Skala 5: histrionisch
- Skala 6: schizoid
- Skala 7: narzisstisch
- Skala 8: emotional instabil
- Skala 9: paranoid

**Und darf nicht so sein:
(Das Gegenteil meiner dysfunkt. Persönl.)**

- durchsetzend
- selbständig
- spontan
- offen konfliktfreudig
- unauffällig
- beziehungsbezogen, gefühlvoll
- durchschnittlich
- gelassen, sicher
- vertrauen

Bei mir ist das so:

Übung 16

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. Ich muss | und darf niemals |
| 2. Ich muss | und darf niemals |
| 3. Ich muss | und darf niemals |

Dysfunktionale Persönlichkeiten sollen einen Zweck erfüllen, ein Ziel erreichen. Deshalb fragen wir nicht warum wir zum Beispiel selbstunsicher sind, sondern wozu. Dies finden wir auf der rechten Seite obiger Tabelle. Dieses Verhalten wird von unserer Überlebensregel verboten und steht in dem Teilsatz „und wenn ich niemals“

Meine Überlebensregel zu meinem dysfunktionalen Persönlichkeitszug

Nur wenn ich immer bin

(**dysfunktionale Persönlichkeit**)

Und wenn ich niemals

(**Gegenteil d. Persönlichkeitszugs und Wut zeigen**)

bewahre ich mir (**Bedürfnis**)

Und verhindere (**Angst**)

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

Zuerst muss der Satz noch vervollständigt werden, indem bei dem Teilsatz „und wenn ich niemals wütend bin,“ das Gegenteil des Persönlichkeitszugs eingetragen wird. Dieses kann aus der nachfolgenden Folie abgelesen werden.

Patient und Therapeutin lassen diesen Satz auf sich wirken. Der Patient braucht vielleicht einige Zeit, um sich mit ihm zu identifizieren. Wenn er zu jedem Teilsatz sagen kann „Ja so ist es“, dann erkennt er sich wieder. Das aber eine mächtige, extrem strenge Handlungsanleitung darin steckt, gilt es erst, sich bewusst zu machen. Ich darf nicht anders sein und nicht anders handeln. Das würde große Angst machen. hier wird deutlich, wozu z.B Selbstunsicherheit



Übung 16

VDS35b Einfluss der Überlebensregel

Übung 16

0 = nicht

1 = etwas

2 = mittel

3 = sehr

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

256



Ablauf der ENTWICKLUNGSSTÖRUNG

Zur Erinnerung: primäre und sekundäre Gefühle

- Ein **primäres Gefühl** oder eine primäre Emotion ist ein Gefühl, das eine ganz natürliche spontane Reaktion in einer Situation auf das Verhalten eines anderen Menschen ist. Es tritt reflexhaft auf, lange noch bevor das situative Signal unseren Kortex erreicht. Limbisches System und Amygdala sind bestimmend. Es führt zu einem **primären Handlungsimpuls**, ohne reflektierende Prüfung von dessen Angemessenheit.
- Ein **sekundäres Gefühl** ist ein Gefühl, das nach einer genaueren kognitiven Betrachtung des situativen Geschehens auftritt und an die Stelle des primären Gefühls tritt. Das innere Arbeitsmodell bzw. die Überlebensregel verbieten oft das primäre Gefühl sodass gegensteuern und das sekundäre Gefühl eintreten muss und zu einem **sekundären vermeidenden Verhalten** führt, das leider oft eine wirksame Meisterung der Situation unmöglich macht.

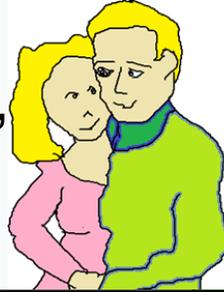
Zur Erinnerung: primärer und sekundärer Selbstmodus

- Ein **Selbstmodus** ist ein psychischer Zustand, der charakteristische Art des Denkens, Fühlens und Handelns aufweist und zudem für ihn typische Bedürfnisse gehören, vergleichbar mit einem Persönlichkeitsstil. Im Gegensatz zu diesem ist er aber nicht so beständig, sondern wechselt öfter, kann eventuell nur einige Minuten dauern. Deshalb ist die Unterscheidung von Persönlichkeitsstil und Selbstmodus hilfreich.
- Ein **primäres Selbstmodus** ist ein psychischer Zustand, auf einer bestimmten Entwicklungsstufe natürlicherweise Erleben und Verhalten eines Menschen ausmacht. Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen erfolgen bestmöglich.
- Ein **sekundäres Selbstmodus** ist ein psychischer Zustand, der nach schwierigen Kindheitserfahrungen aus einem inneren Arbeitsmodell/Überlebensregel resultiert. Deren **Gebote** und **Verbote** engen das Verhaltensrepertoire ein, sodass primäre Emotionen und spontane Handlungen ebenso verboten sind wie bestimmte Bedürfnisbefriedigungen.



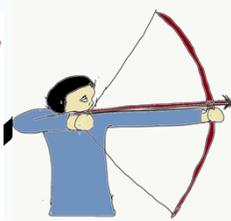
Das Entwicklungs-Modell KÖNNEN und BRAUCHEN

Empathisch sein können,
hingeben können



**Empathie-
Stufe**

→ **Geliebt werden**
→ **meine Liebe
annehmen**



**Denken-
Stufe**

Noch nicht empathisch sein
Schon In → **selbstwirksam sein**
→ **Erwidert werden**



**Affekt-
Stufe**

Noch nicht Impulse steuern können
Noch nicht Folgen meines Handelns
sehen

→ **Beschützt werden**
→ **Geborgenheit**

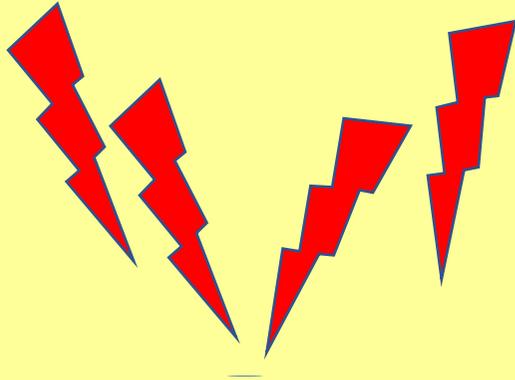
**Körper-
Stufe**

Noch nicht nehmen können
Schon aufnehmen können

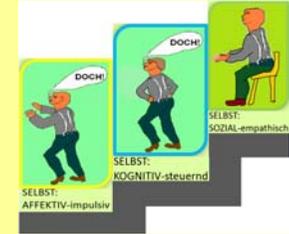
→ **Berührt werden**



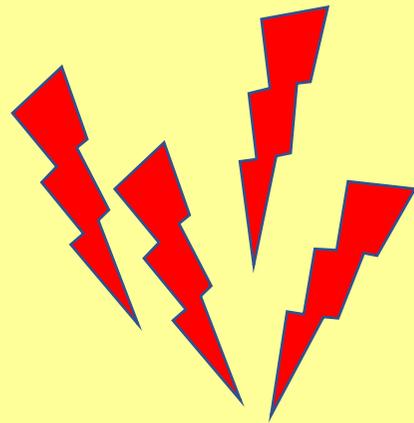
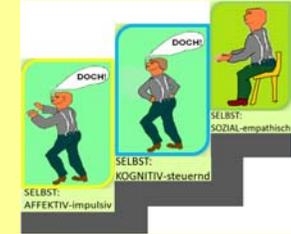
Das emotionale Überleben
ist bedroht!



Entwicklungsstörung: Defizit,
Frustration, Dauerstress, Trauma



- Eltern frustrieren kindliche Bedürfnisse,
 - setzen das Kind in Dauerstress
 - oder wirken gar traumatisch
- bzw. können ein Trauma nicht verhindern



**Weil meine Eltern so mit mir umgingen,
musste ich so mein emotionales Überleben sichern:**

Beispiel:

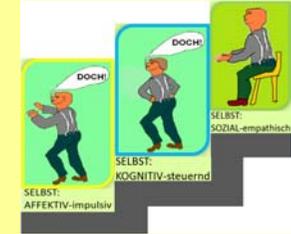
Aus der Kindheit mitgebrachte

Überlebensregel:

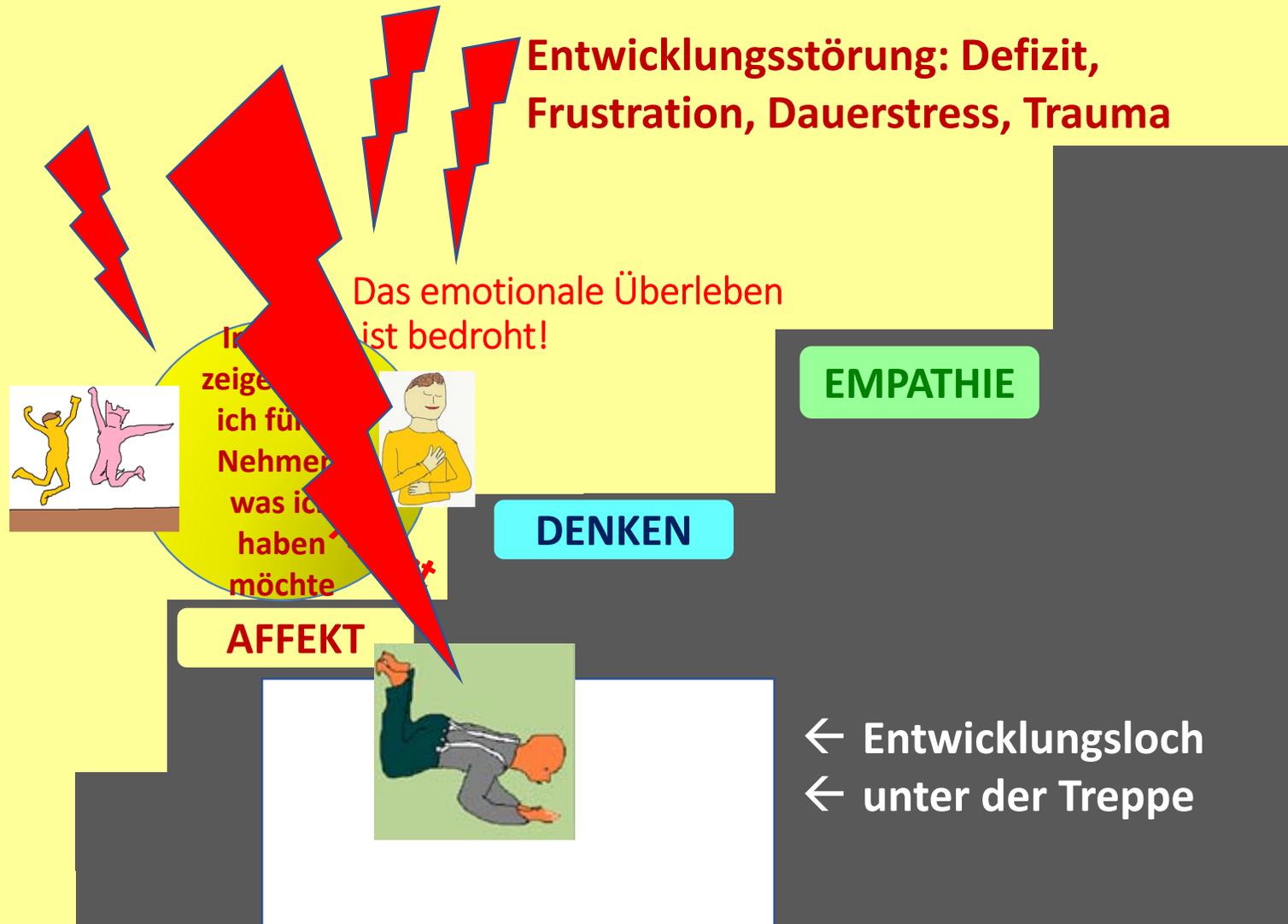
- Nur wenn ich immer
freundlich und nachgiebig bin
- Und niemals wütend **angreife**
- Bewahre ich **Geborgenheit
und Zuneigung**
- Und verhindere **Alleinsein**



Statt auf der Treppe der Entwicklung hochzusteigen, musste ich mich also unter die Treppe flüchten



Entwicklungsstörung: Defizit, Frustration, Dauerstress, Trauma





Flucht ins
Entwicklungsloch

Angst

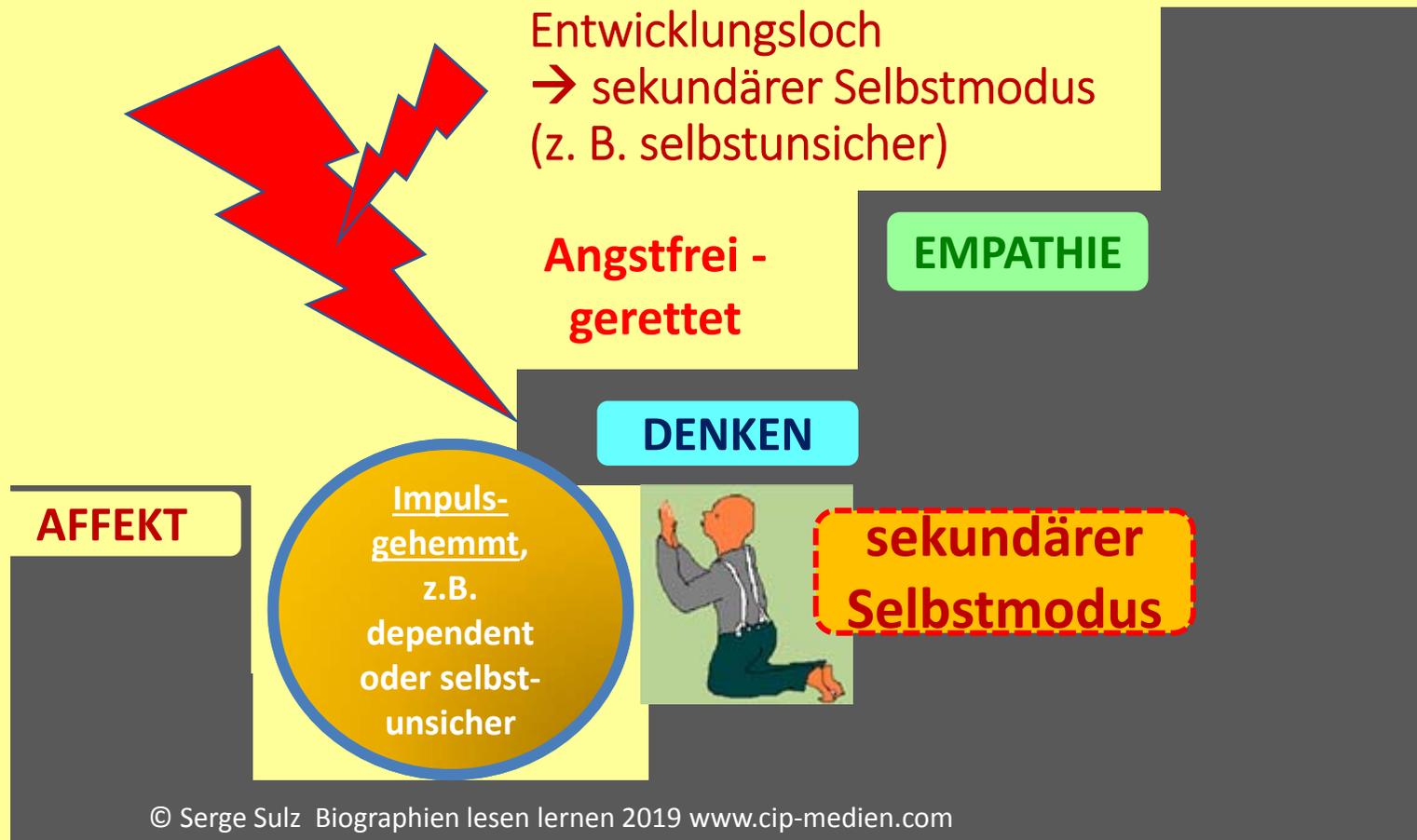
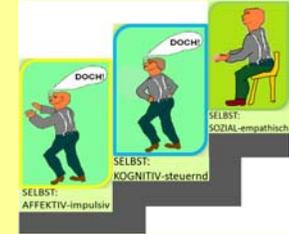
impulsiv
zeige mir was
ich fühle
Nehmen,
was ich
haben
möchte



Entwicklungs-
loch

← Entwicklungsloch
← unter der Treppe

Überlebens-Selbstmodus (sekundär) = dysfunktionale Persönlichkeit

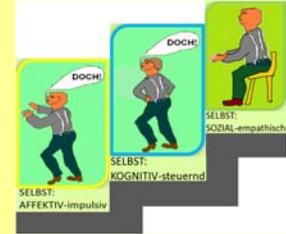


Blockade der Entwicklung

durch die Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell)

→ des sekundären Selbstmodus

→ Dysfunktionale Persönlichkeit



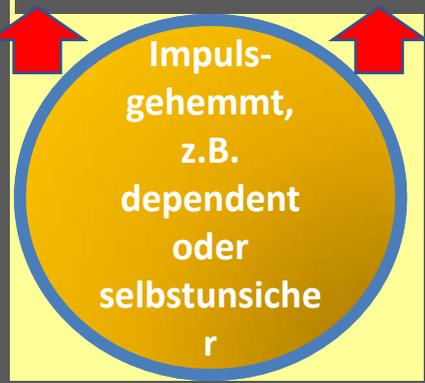
EMPATHIE

DENKEN

AFFEKT



schiebt den Riegel vor



Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel:

- Nur wenn ich immer freundlich und nachgiebig bin
- Und niemals wütend **angreife**
- Bewahre ich Geborgenheit und Zuneigung
- Und verhindere Alleinsein



sekundärer Selbstmodus

Handout
Überlebensregel &
Lebensregel

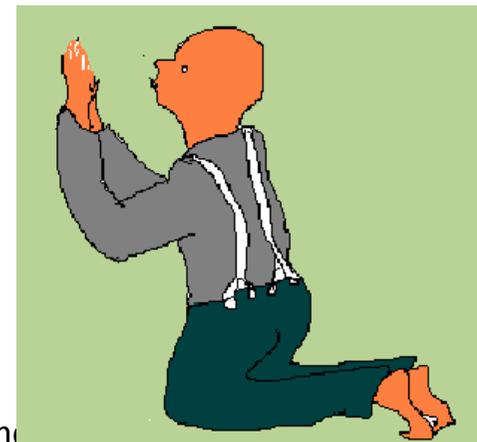
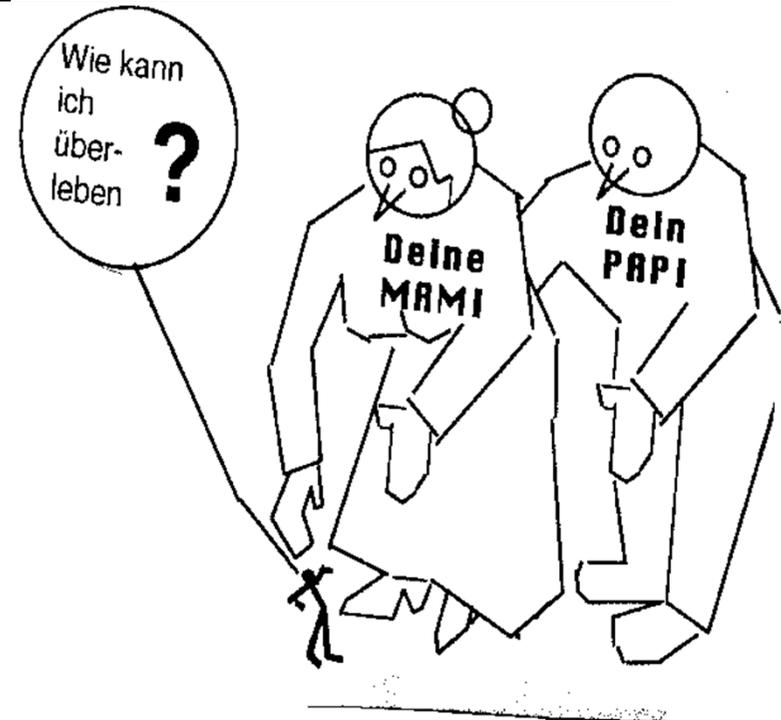
ÜBUNG 17

Die dysfunktionale Überlebensregel blockiert jegliche Entwicklung. Deshalb muss ihr zuerst ihre Wirkung genommen werden. Zuerst wird getan, was sie verbietet und aufgrund guter Erfahrungen damit wird sie ersetzt durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel.

Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell):

Beispiel

- Nur wenn ich immer **freundlich und nachgiebig bin**
- Und niemals wütend **angreife**
- Bewahre ich **Geborgenheit und Zuneigung**
- Und verhindere **Alleinsein**



Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel fördert Entwicklung

- Jeder/jede kann eine neue Lebensregel bilden
- Jeder/jede kann seinen primären Selbstmodus finden
- Jeder/jede kann sich weiter entwickeln
- Jeder/jede kann sein Versteck unter der Treppe der Entwicklung verlassen
- Jeder/jede kann seine Vitalität zurückerobern
- Jeder/jede kann den Übergang schaffen

Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis:

Beispiel

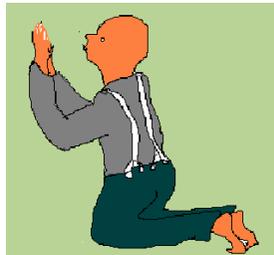
Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell)

Nur wenn ich immer **freundlich**
und nachgiebig bin

Und niemals wütend **angreife**

Bewahre ich **Geborgenheit und**
Zuneigung

Und verhindere **Alleinsein**



LEBENSREGEL

Auch wenn ich seltener
freundlich und nachgiebig bin

Und öfter wütend **angreife**

Bewahre ich **Geborgenheit und**
Zuneigung

Und muss nicht **Alleinsein**
fürchten



Übung 17

Statt Gebot & Verbot jetzt Erlaubnis:

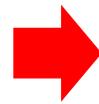
Überlebensregel
(inneres Arbeitsmodell)

Nur wenn ich immer

Und niemals wütend

Bewahre ich

Und verhindere



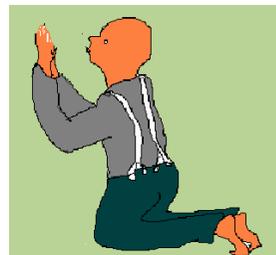
LEBENSREGEL

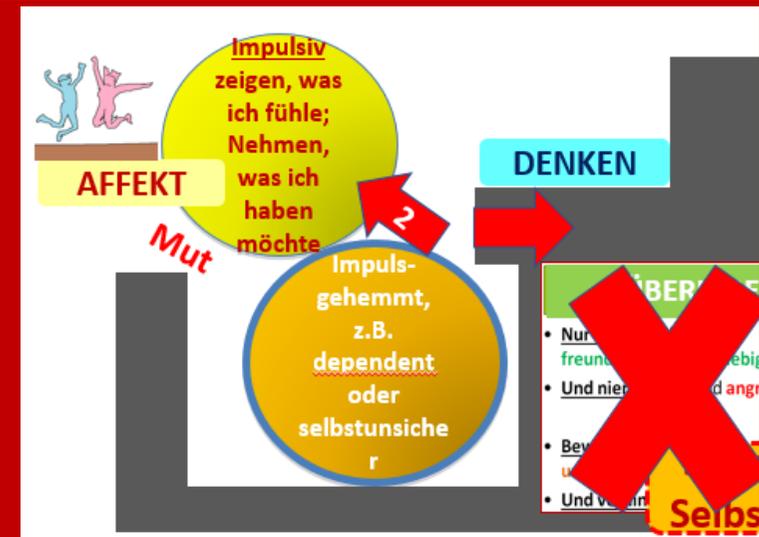
Auch wenn ich seltener

Und öfter Wut zeige und

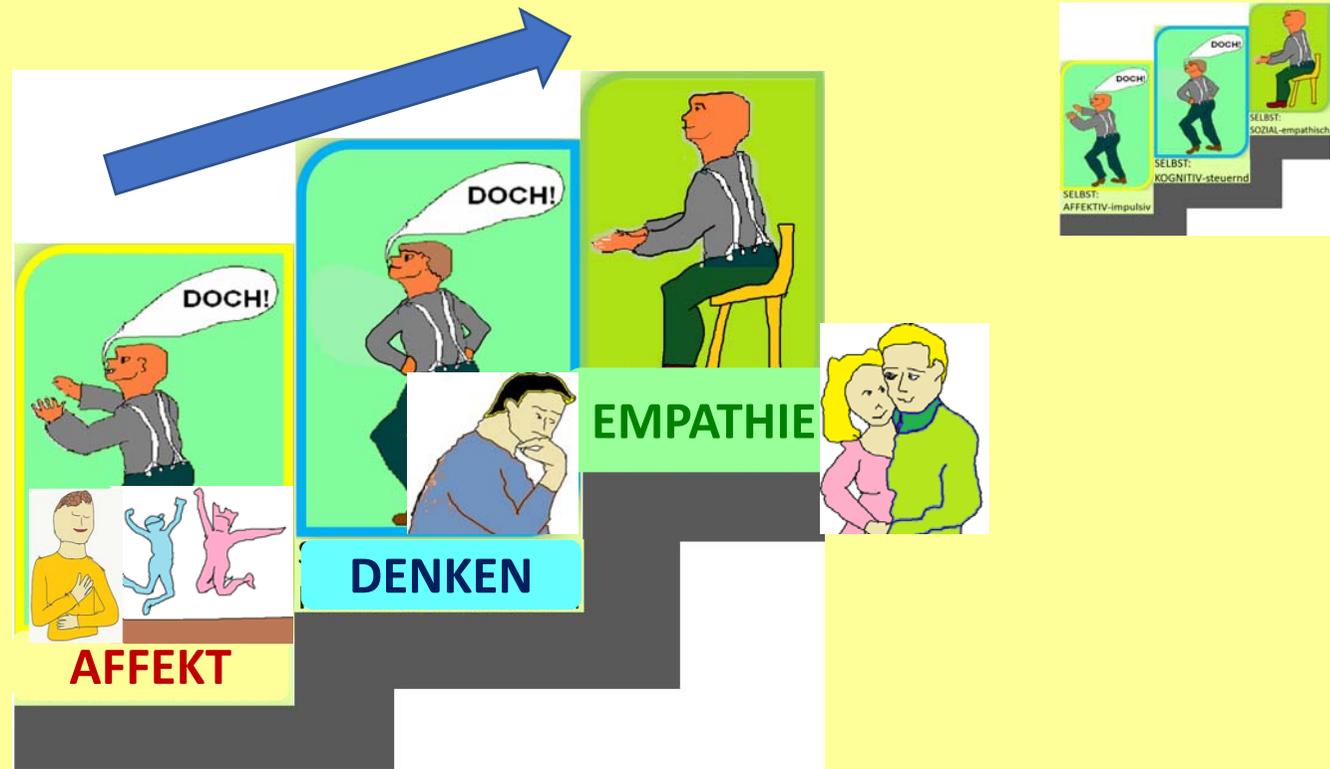
Bewahre ich

Und muss nicht





BEHEBEN DER BLOCKADE → ENTWICKLUNGS-THERAPIE



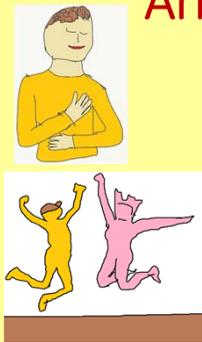
Entwicklung fördern

Den sekundären Selbstmodus verlassen und den primären Selbstmodus entwickeln:

Affektiv-impulsiv → kognitiv-souverän → empathisch-sozial



Den sekundären Selbstmodus verlassen
und trotzdem überleben:
Entgegen der Überlebensregel (inneres
Arbeitsmodell) handeln



AFFEKT

Impulsiv
zeigen, was
ich fühle;
Nehmen,
was ich
haben
möchte

Mut

DENKEN

Impuls-
dependent
oder
selbstunsiche
r

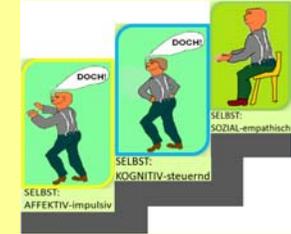
**Überlebensregel (inneres
Arbeitsmodell)**

Nur wenn ich immer
freiwillig und abgiebig bin
• Un... angreife



**sekundärer
Selbstmodus**





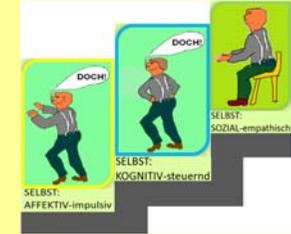
Keine Blitze
Kein Entwicklungsloch
keine Flucht
keine Überlebensregel (inneres
Arbeitsmodell)
kein sekundärer Selbstmodus

**Einfach wieder
impulsiv sein**



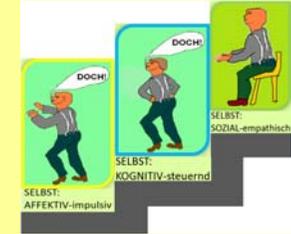
DENKEN

AFFEKT

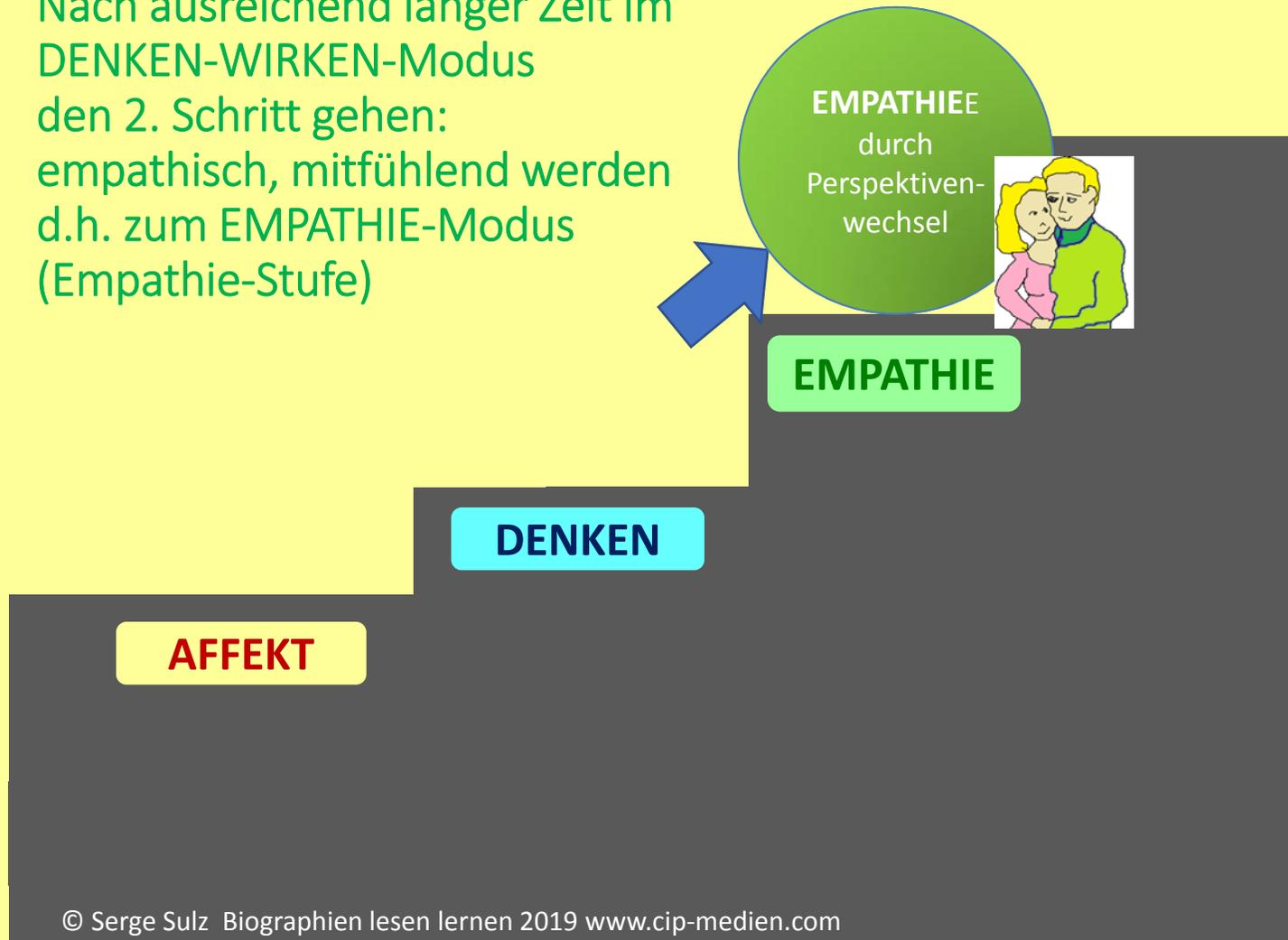


Und erst dann den 1. Schritt auf die nächste Stufe gehen:
klug denkend wirksam werden

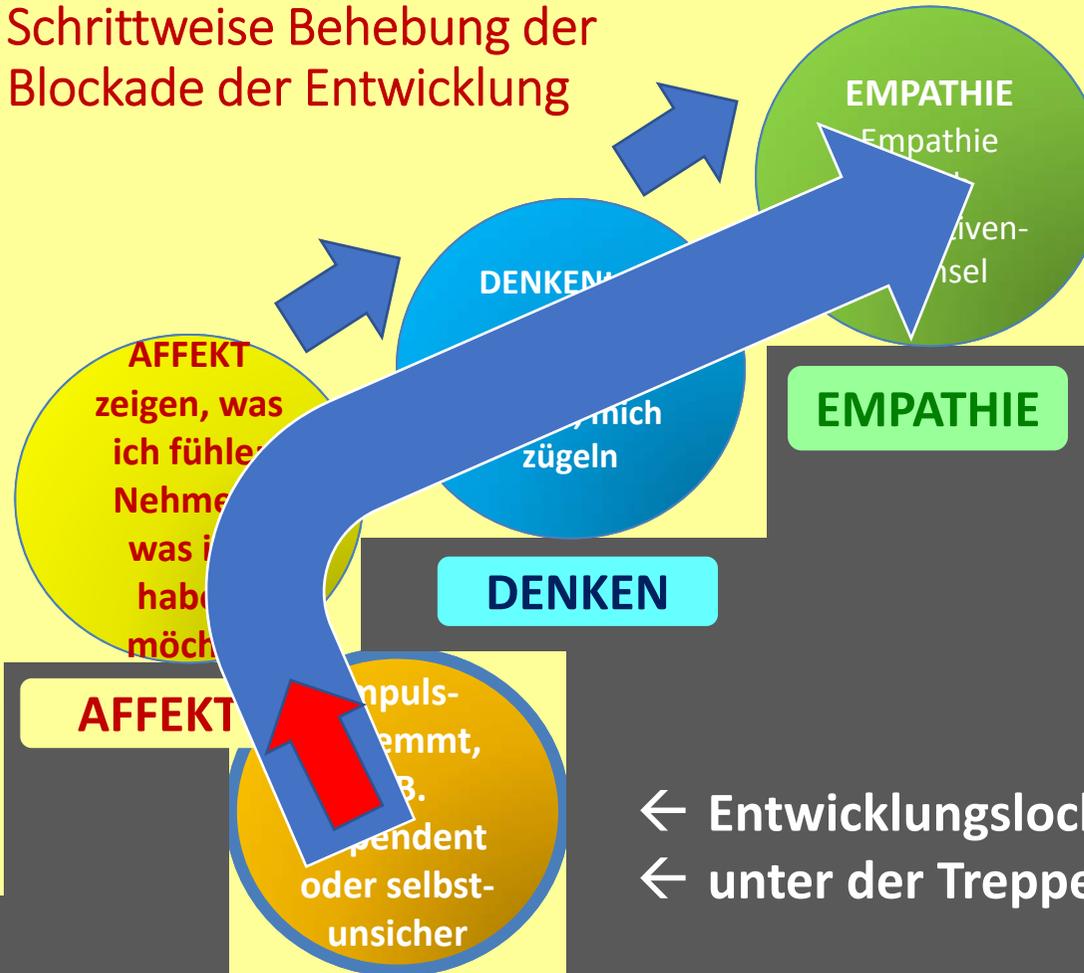
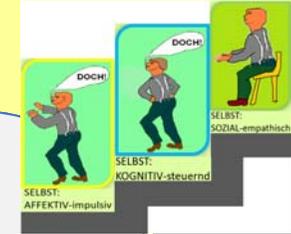




Nach ausreichend langer Zeit im DENKEN-WIRKEN-Modus den 2. Schritt gehen: empathisch, mitfühlend werden d.h. zum EMPATHIE-Modus (Empathie-Stufe)

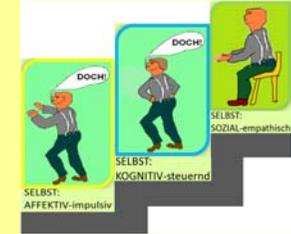


Schrittweise Behebung der Blockade der Entwicklung



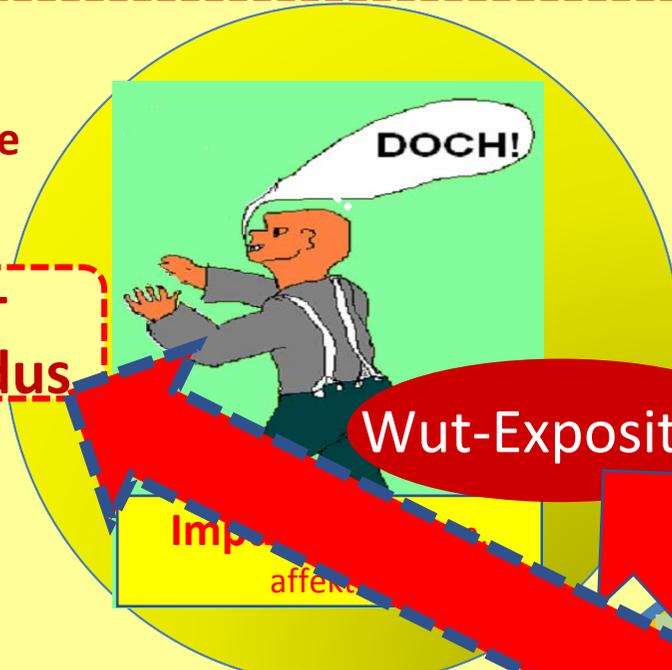
Zuerst zurück zum AFFEKT-Selbstmodus

(Entwicklungsmodus)



In der Phantasie

AFFEKT-Selbstmodus



Wut-Exposition

DENKEN



AFFEKT

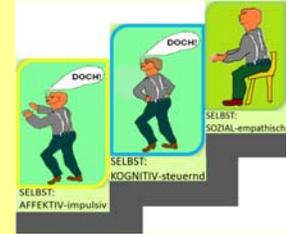


sekundärer Selbstmodus

Non-Impulsiv,

© Serge Sulz Biographien lesen lernen
Überlebensmodus:

Keine Blitze
Kein Entwicklungsloch
keine Flucht
keine Überlebensregel (inneres
Arbeitsmodell)
kein sekundärer Selbstmodus



**Einfach wieder
impulsiv sein**



Impulsiv
zeigen, was
ich fühle;
Nehmen,
was ich
haben
möchte

AFFEKT

DENKEN

EMPATHIE



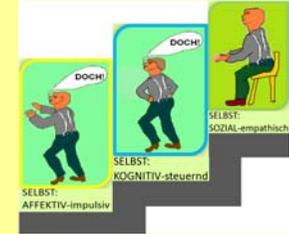
Kopie Wut-
Exposition

ÜBUNG 18

Der erste Schritt ist der zurück auf die Treppe der Entwicklung. Das geschieht durch Wut-Exposition oder allgemeiner Emotions-Exposition. Wenn Affekte nicht mehr blockiert sind, kann die Entwicklung von der AFFEKT-Stufe aus weiter gehen.

Übung 18

Wut-Exposition



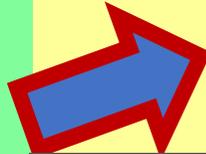
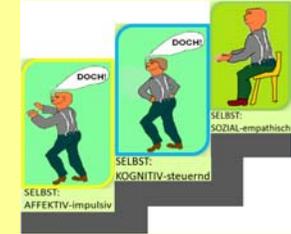
- Wichtige Bezugsperson, die frustriert
- Typische Situation
- Frustration spüren
- Wut spüren

- Wutimpuls rauslassen (Phantasie oder Polster)

Bis alles raus ist (erschöpft, aber kraftvoll fühlend)

- Prüfen, ob Gerechtigkeitsgefühl oder Traurigkeit da ist
.....
- Eventuelle Traurigkeit behutsam begleiten

Entwicklung von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN- Stufe



DENKEN

Impulsiv, spontan,
affektiv, kein Kausaldenken,
Noch keine TOM und kein
Perspektivenwechsel



egozentrisch

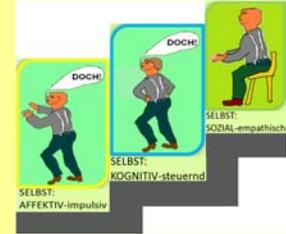
AFFEKT



Entwicklung von der
AFFEKT-Stufe
auf die DENKEN- Stufe

Statt Wut
raus lassen,
ärgerlich
durchsetzen

Jetzt
wird
Ärger zur
Durch-
setzung
genutzt



DENKEN- Selbstmodus

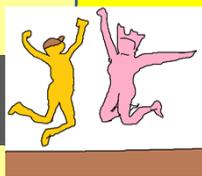
AFFEKT-Selbstmodus



**THERAPIE:
Ärger-Kompetenz
Rollenspiel**

Impu
affektiv, kein
Noch keine Te
Perspektivenwech
egozentrisch

DENKEN



AFFEKT



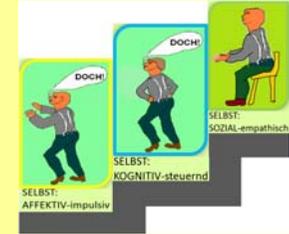
Kopie
Selbstwirksamkeit

ÜBUNG 19

Jetzt kann der eigentliche Entwicklungsschritt beginnen: von der AFFEKT-Stufe auf die DENKEN-Stufe. Ziel ist einerseits logisches Ursache-Wirkung-Denken, um zielorientiert zu sein. Andererseits geht es darum, wirksam zu sein im Umgang mit anderen Menschen: Selbstwirksamkeit.

285

Übung 19

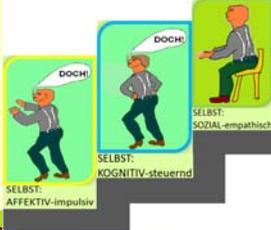


Selbstbehauptung -Selbstwirksamkeit

- Schwierige Situation mit Problem-Bezugsperson
.....
- Bewusst machen, welches Verhalten frustriert
-
- Ärger spüren
- Mich ärgert, wenn Du in der Situation X so reagierst
..... (Ärger kompetent kommunizieren)
- Das frustriert mein Bedürfnis nach
- Ich möchte, dass Du Dich so verhältst

Entwicklung auf die zwischenmenschliche EMPATHIE-Stufe (sozial-empathisch)

Jetzt wird Zuneigung zum Verständnis genutzt



Statt ärgerlich durchsetzen gemeinsamen Weg anbieten

THERAPIE: Empathische Kommunikation

Ärgerlich durchsetzen

EMPATHIE



DENKEN



AFFEKT



Kopie
Empathische
Kommunikation

ÜBUNG 20

Wenn lang genug ein gesunder Egoismus geübt wurde und jetzt klug mit anderen umgegangen wird (zum eigenen Nutzen), kann der Schritt auf die EMPATHIE-Stufe erfolgen: sich in den anderen hineinversetzen und mitfühlend zu sein. Ergebnis ist langfristig gute Beziehung.

Übung 20

Empathische Kommunikation

- Situation • Die Situation, die ärgerliche Gefühle auslöste
.....
- Frustration • Der Umstand /Dein Verhalten
.....
- Emotion • führte bei mir zu großer/m
- Bedürfnis • Das hat mein Bedürfnis nach
- Wunsch • Ich hätte mir **gewünscht, dass Du**
.....
- Befriedigung • Das hätte mein **Bedürfnis** nach
..... befriedigt
- Gutes Gefühl • Darüber hätte **ich mich sehr gefreut.**

Aktion jeder Stufe:

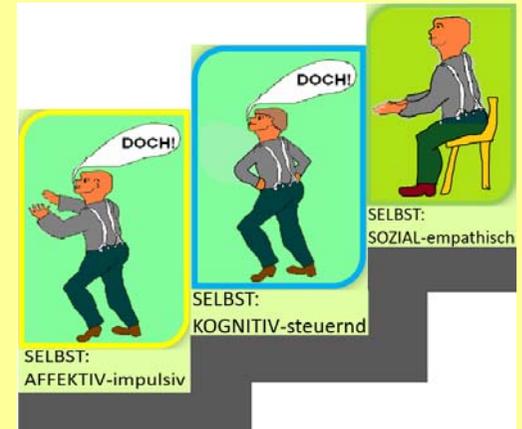
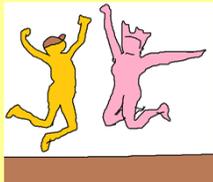
Ganz Körper und Affekt



AFFEKT



**Wütend auf
den Tisch
hauen
→ Vitalität**

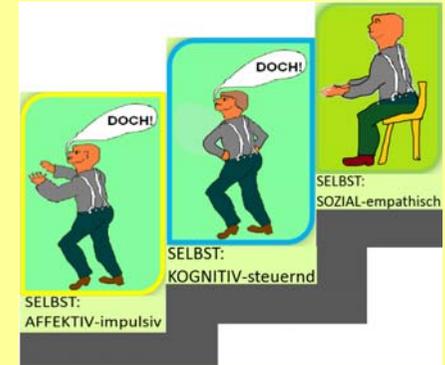


Aktion jeder Stufe:

Ganz Denken und Wille

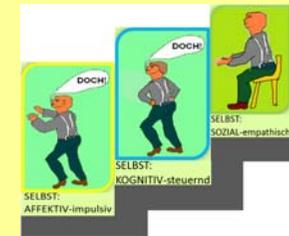


**Ich will das
von Dir,
lasse nicht
locker
→ Selbst-
wirksamkeit**



Aktion jeder Stufe:

Ganz Empathie und Zuneigung

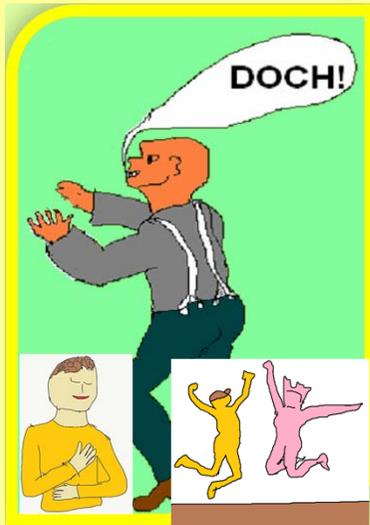


**Empathische
Kommuni-
kation**

→ Beziehungs-
kompetenz

Aktion jeder Stufe:

Ganz Körper und Affekt



AFFEKT

Wütend auf den Tisch hauen
→ Vitalität

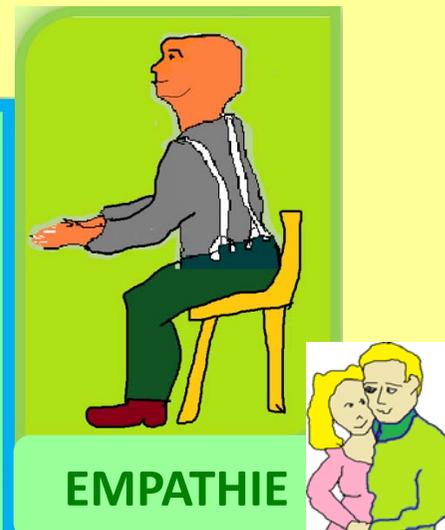
Ganz Denken und Wille



DENKEN

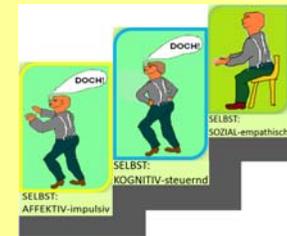
Ich will das von Dir, lasse nicht locker
→ Selbstwirksamkeit

Ganz Empathie und Zuneigung



Empathische Kommunikation

→ Beziehungskompetenz



Entwicklungsstufen und Selbstmodus

Wer auf der Empathie-Stufe angekommen ist, befindet sich im sogenannten quartären Selbstmodus.



Von Geburt an befinden wir uns in einer natürlichen Reise im primären Selbstmodus. Das ist im ersten Lebensjahr der KÖRPER- Modus und im zweiten und dritten Lebensjahr der AFFEKT-Modus.

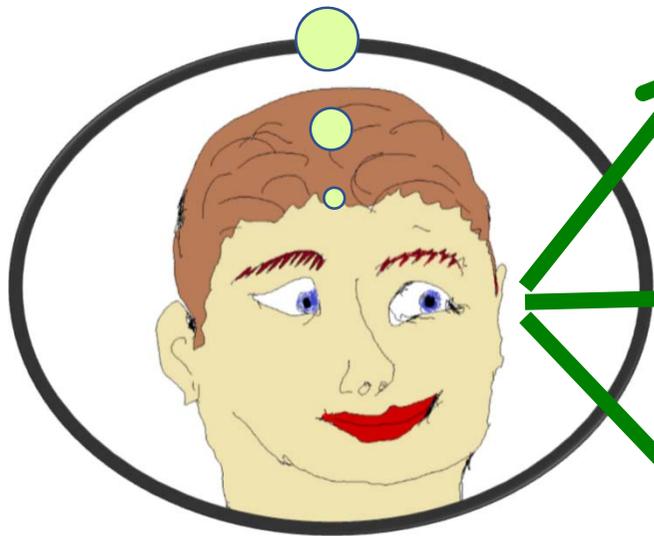
Elterliche Frustrationen führen dazu, dass wir unter die Treppe der Entwicklung in einen sekundären Selbstmodus flüchten müssen (dysfunktionale Persönlichkeitszüge), wie es unsere dysfunktionale Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) gebietet.

Erst wenn wir diese Mithilfe einer Erlaubnis gebenden Lebensregel ablegen konnten, können wir uns von der AFFEKT- Stufe ausgehend auf die DENKEN- Stufe entwickeln, die dem tertiären Selbstmodus entspricht. Von dieser aus ist dann die Entwicklung zur EMPATHIE- Stufe und zum quartären Selbstmodus möglich:

Primärer Selbstmodus	KÖRPER- und AFFEKT-Stufe
Sekundärer Selbstmodus	dysfunktionale Persönlichkeitszug
Tertiäre Selbstmodus	DENKEN-Stufe
Quartäre Selbstmodus	EMPATHIE- Stufe

Wichtig ist, dass die Fähigkeiten früherer Entwicklungsstufen stets verfügbar bleiben, je nachdem wie es eine Situation erfordert, zum Beispiel große Wut verspüren und zeigen oder einen Angreifer ärgerlich zurechtweisen.

**Leben
mit Erlaubnis zur
freien
Entscheidung.**



3. Und ich kann empathisch sein
(quartärer Selbstmodus)

**Jetzt gibt es
das UND**



2. Und kann wehrhaft sein
(tertiärer Selbstmodus)



1. Ich kann wütend sein
(primärer Selbstmodus)

~~**Sekundärer Selbstmodus:
dysfunktionale Persönlichkeit**~~

Entwicklung ist durch Mentalisierungsförderung möglich!

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

Abschluss meiner Kindheit Brief an die Eltern in der Imagination

ÜBUNG 21



Handout Brief an
die Eltern
Abschluss der
Kindheit

**Imagination eines Briefs an die Eltern zum
Abschluss der Kindheit**

Imagination Abschluss meiner Kindheit 1

Nehmen Sie sich täglich 10 Minuten Zeit, um sich abwechselnd an einem Tag der Mutter, am anderen Tag dem Vater und dann wieder der Mutter mit geschlossenen Augen in der Vorstellung und Erinnerung zu widmen. Sagen Sie ihr bzw. ihm zum Abschluß Ihrer Kindheit die folgenden Worte. Am besten sprechen Sie den folgenden Text auf Tonband und hören ihn täglich an, sich dabei Mutter oder Vater vorstellend. Lassen Sie dabei alle auftretenden Gefühle entstehen, da sein und wieder abnehmen. Folgen Sie weiter dem Text und lassen Sie dabei neue Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken und Gefühle entstehen.

„Liebe Mutter, lieber Vater, Du ...

Imagination Abschluss meiner Kindheit 2

„Liebe Mutter, lieber Vater, Du hast Deine elterliche Aufgabe so gut gemacht, wie Du konntest. Es hat mich einige Mühe gekostet, mich als Kind auf Deine Besonderheiten einzustellen. Ich mußte dadurch ein ganz anderes Kind werden als ich natürlicherweise oder mit einer anderen Mutter, einem anderen Vater geworden wäre. Auf viele natürlichen Kind-Eigenschaften mußte ich verzichten, um mit Dir gut zurecht zu kommen, viele natürliche Impulse und Gefühle habe ich mir nicht erlaubt zu haben, damit ich Dich weiterhin so sehr lieben konnte, wie es unsere Beziehung brauchte. Du hast Dich sehr um mich gekümmert. Vielleicht mehr als mit gut tat. Aber es war Dir so wichtig. Oder vielleicht habe ich viel mehr Energie in die gute Qualität unserer Beziehung investiert als Du.

Du hattest ja neben mir vielleicht noch so viel anderes, das Dir wichtig war und um dessen Bewältigung Du kämpfen mußtest. Du mußtest ja Deine Haut und meine Haut retten, ich nur meine.

Imagination Abschluss meiner Kindheit 3

Ich habe mich meine Kindheit lang so sehr auf Dich eingestellt, daß meine ganze Persönlichkeit auf die bestmögliche Bewältigung der Schwierigkeiten mit Dir abgestimmt ist. Sei es, daß ich dadurch das, was zu viel oder zu intensiv war, abmilderte, sei es daß ich dadurch das, was fehlte, besser aushalten konnte. Ich habe dadurch meine Kindheit, d.h. mein Leben damals mit Dir ganz gut geschafft. Und unser gemeinsames Leben ist ja mit meinem Erwachsen werden zu Ende gegangen. Ich danke Dir für Deinen guten Beitrag, den ich vielleicht zu wenig spüren kann und deshalb noch nicht genügend achte.

Jetzt, wo ich erwachsen bin und in meiner Erwachsenen-Welt lebe, habe ich leider noch Probleme, die die Folge meiner großen Anpassungsleistung an Dich sind. Meine Erwachsenen-Welt und meine Erwachsenen-Beziehungen funktionieren nach völlig anderen Gesetzmäßigkeiten wie die Welt meiner Kindheit, in der Du die Gesetzmäßigkeiten vorgabst.

Imagination Abschluss meiner Kindheit 4

- Meine Persönlichkeit mit all meinen Bedürftigkeiten, Gefühlen, Gedanken und Handlungsweisen ist leider in einigen Punkten nicht für diese Erwachsenen-Welt entwickelt worden. Ich komme mit den in der Kindheit entwickelten Reaktionsweisen heute zum Teil zu sehr unbefriedigenden Ergebnissen mit vielen unschönen und zum Teil quälenden Gefühlen. Und obwohl meine Kindheit mit Dir sicher kein Paradies war, ist mir manchmal, als ob nur in meiner Kindheits-Welt mit Dir so etwas wie ein Paradies verborgen war, daß ich damals mit Dir ein Paradies hätte erleben können, wenn ich und Du hätten besser miteinander umgehen können. Besonders, wenn ich mich schlecht fühle, taucht als Kontrast eine Sehnsucht nach diesem paradiesischen Zustand des Befriedigtseins, wunschlos Zufriedenseins, wohligh behaglich, warm, unbeschwert und leicht und doch gut aufgehoben Fühlens auf.

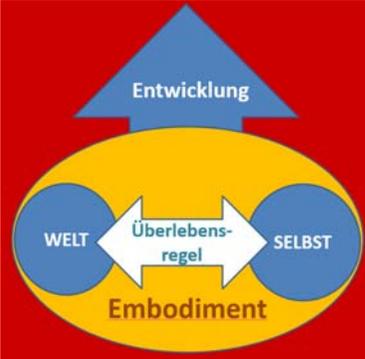
Imagination Abschluss meiner Kindheit 5

- Doch ist meine Kindheit zu Ende. Du bist aus Deiner elterlichen Pflicht entlassen, ich habe keine Ansprüche mehr an Dich und auch keine Rechte auf Bedürfnisbefriedigung durch Dich mehr. Die Sehnsucht ist geblieben und ich werde versuchen, sie in meinen heutigen Beziehungen zur Erfüllung zu bringen. Wenn ich merke, daß für mich als erwachsenen Menschen diese Sehnsucht und diese Bedürfnisse nicht mehr stimmen, werde ich versuchen, meinen aus der Kindheit verbliebenen Wunsch nach ihrer Erfüllung loszulassen und mich trauernd von ihm zu verabschieden - als etwas, das eben nur in meiner Kindheit hätte erfüllt werden können. Ich werde in diesem Fall lernen, darauf zu verzichten.
- Ich kann Dich aus Deiner Elternrolle gehen lassen. Gegenwart und Zukunft sind meine eigene Entwicklungsarbeit und meine Verantwortung allein. Ich beginne jetzt meine Persönlichkeit auf meine jetzige Welt einzustellen. Dazu muß ich mich von dir und meiner Vergangenheit verabschieden. Nicht mehr Deine Liebe, Dein Verständnis, Deine Anerkennung ist wichtig, sondern die Art und Weise, wie ich mit meinen heutigen Beziehungen umgehe. Und das muß ich neu lernen und ich habe begonnen, diese Lernschritte zu tun. Ich beginne, auf meine Weise meine Welt und meine Beziehungen zu gestalten."

Literatur: Die Bücher zum Kurs

1

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - **Band 1**



Verhaltenstherapie-Wissen:
So gelangen Sie zu einem tiefen
Verständnis des Menschen
und seiner Symptome

www.cip-medien.com

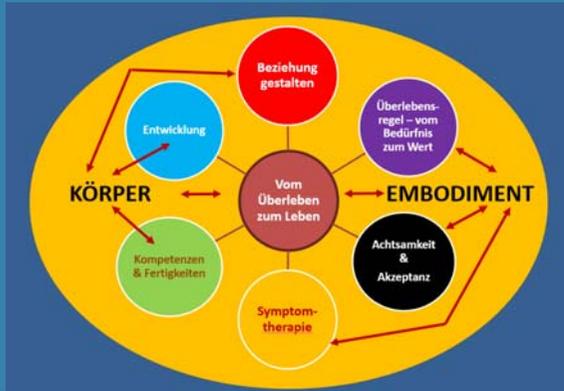
Serge Sulz

Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen

MEDIAN

2

Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - **Band 2**



Verhaltenstherapie-Praxis:
Alles was Sie für eine gute
Therapie brauchen

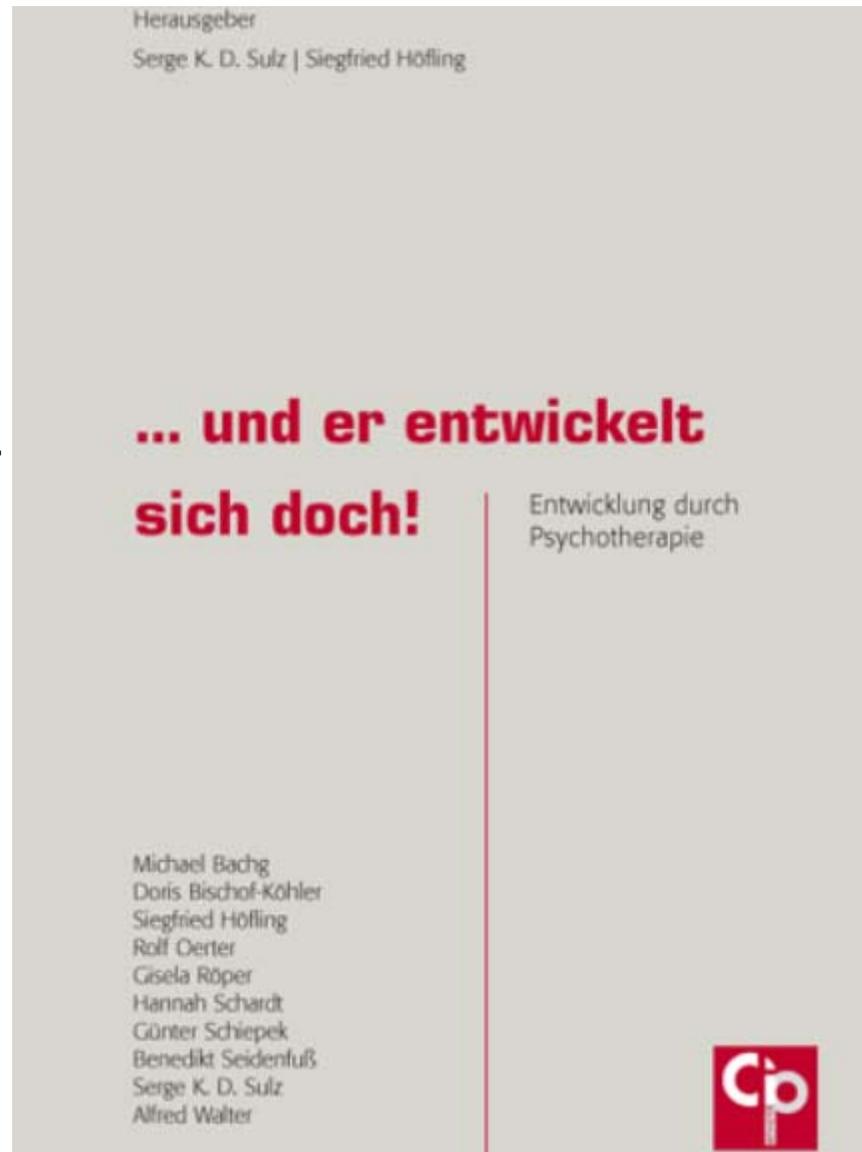
www.cip-medien.com

Serge Sulz

Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen

MEDIAN

Das Buch zur Entwicklung



Das Buch zur
Biographie



Die Bücher und Karten zur Praxis



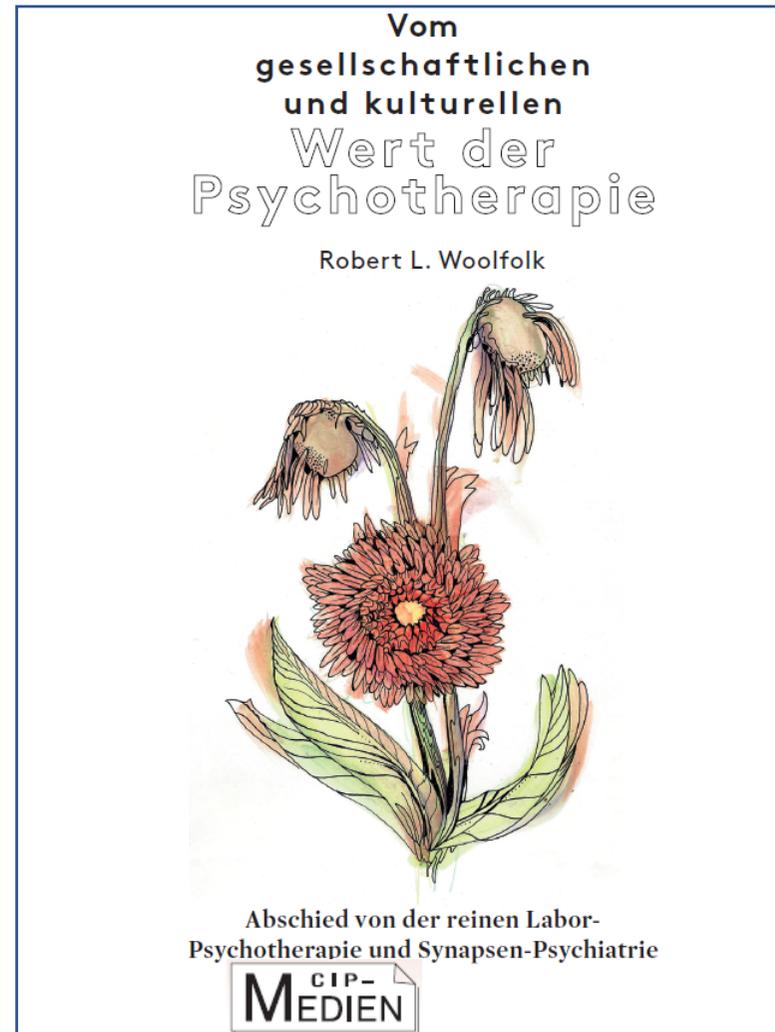
Das Buch zur
psychotherapeutischen
Kunst,
die mehr ist als
Wissenschaft*

*Evidenzbasierung ist
notwendig, aber nicht
hinreichend.

Was ist also unsere Kunst?



Das Buch zu meinen
Werten als
PsychotherapeutIn
und zu meiner
psychotherapeu-
tischen Identität



Vielen Dank!
Und ...



Willkommen in der Kunst
Des Lesens der Biographie und der
modernen Entwicklungspsychotherapie
und der
mentalisierten basierten Verhaltenstherapie

Sie erreichen mich so:

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz

Nymphenburger Str. 155

80634 München

Tel. 0171-3615543

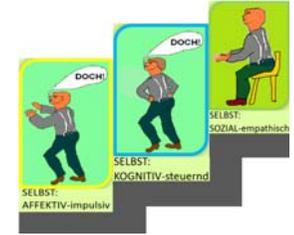
Prof.Sulz@cip-medien.com

www.cip-medien.com

www.serge-sulz.de

Literatur siehe Sulz 2017b,c

Literatur



- Pessoa A., Perquin L. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz S (2009): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.
- 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

Literatur

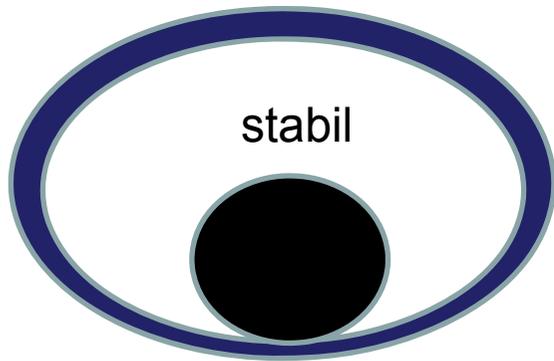
- Sulz, S. K. D., Richter-Benedikt, A. J. & Hebing, M. (2010). Mentalisierung und Metakognitionen als Entwicklungs- und Therapieparadigma in der Strategisch-Behavioralen Therapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 15(1), 117-126.
- Sulz S (2009): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz, S. & Sulz, J. (2005). *Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben*. München: CIP-Medien.
- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz, S. (2005). Gehirn, Emotion und Körper. In S. Sulz, L. Schrenker & C. Schricker (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper- oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?* (S. 3-23). München: CIP-Medien.
- Sulz, S. & Lenz, G. (Hrsg.). (2000). *Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen*. München: CIP-Medien.

→ Siehe auch Vorträge und Kurse in Informatives/Kostenlose Downloads

→ www.cip-medien.com

Anhang

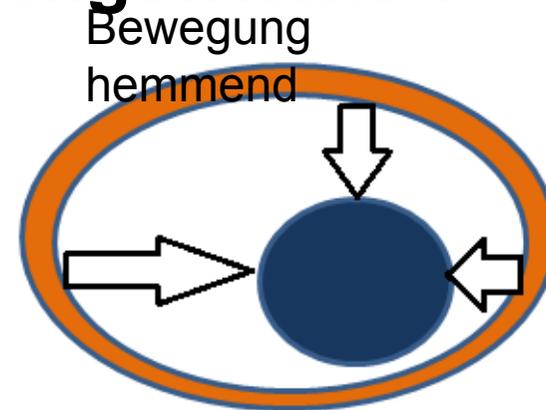
Störungen des impulsiven Gleichgewichts*:



stabil

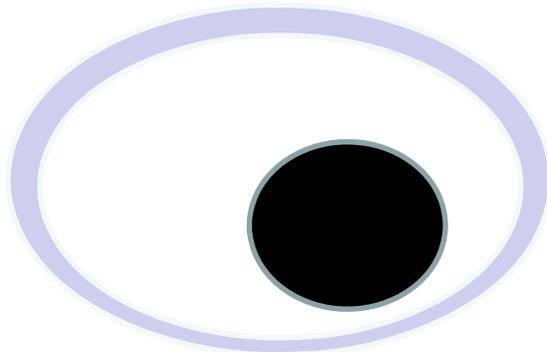


zu eng

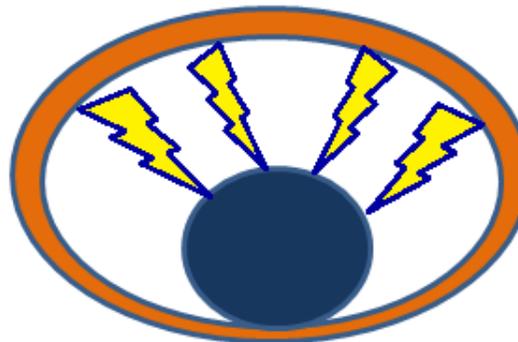


Bewegung
hemmend

verschwindend



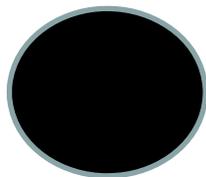
aggressiv



nicht tragend



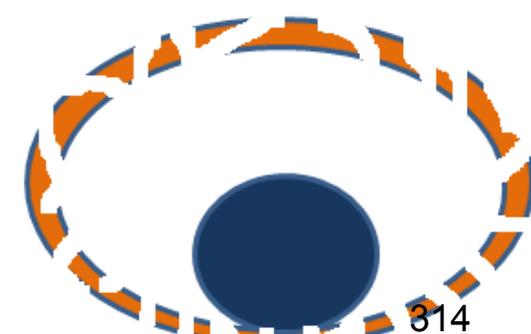
Nicht vorhanden



traumatisch



zerfallend



Bindungsmuster

→ Welches Bindungsmuster hat mein Patient?

- **Bindungsmuster** ist im Verhalten identifizierbar:
- **Sichere Bindung:** Das Kind **erkundet** den Spielraum in Anwesenheit der Mutter. Wenn die Mutter den Raum **verlässt, weint es**.
- **Unsicher-vermeidende Bindung:** Bei diesen Kindern ist die **emotionale Erregung herunterreguliert**, so dass ihre Antwort auf die Trennung schwach ausfällt
- **Unsicher-ambivalente Bindung:** Das Kind **exploriert und spielt nur wenig** in Anwesenheit der Mutter. Geht die Mutter aus dem Raum, reagiert das Kind **verzweifelt**. Bei diesem Kind wird die **emotionale Erregung hochreguliert**.
- **Desorganisierte Bindung:** Das Kind verhält sich **scheinbar ziellos, nicht regulierte Erregung** beim Kind.

Emotionsregulation (Affektregulierung)



Meine Gefühle

Freude	Traurigkeit	Angst	Ärger, Wut
Freude	Traurigkeit	Angst, Furcht	Ärger, Wut, Zorn
Begeisterung	Verzweiflung	Anspannung, Nervosität	Missmut
Glück	Sehnsucht	Verlegenheit	Ungeduld
Übermut	Einsamkeit	Selbstunsicherheit	Widerwille, Trotz
Leidenschaft	Leere, Langeweile	Unterlegenheit	Abneigung, Hass
Lust	Enttäuschung	Scham	Verachtung
Zufriedenheit	Beleidigtsein	Schuldgefühl	Misstrauen
Stolz	Mitgefühl	Reue	Neid
Selbstvertrauen		Sorge	Eifersucht
Gelassenheit		Ekel	
Überlegenheit		Schreck	
Dankbarkeit			
Vertrauen	Kreuzen Sie die beiden wichtigsten Gefühle jeder Spalte an – die Gefühle, die Sie oft bzw. intensiv haben		
Liebe			
Rührung			

Kreuzen Sie alle Gefühle an, die Sie immer wieder haben!



Zu welchen Handlungen bewegte Sie Ihre Gefühle?

- Wenn Sie Ihre 3 wichtigsten Gefühle betrachten
- a) welches ist das wichtigste, das zweit- und dritt wichtigste Gefühl?
- 1. 2. 3.
- b) In welcher Situation tritt das Gefühl auf (ganz konkret)?
- 1. 2. 3.
- c) **Wie handeln Sie** aus dem jeweiligen Gefühl heraus?
- 1. 2. 3.
- d) Ist Ihre Handlung **Bewegung oder Gegenbewegung**?
- 1. 2. 3.

- Ergebnis: Welchen Gefühlen werden Sie nicht gerecht, indem Sie eine Gegenbewegung durchführen statt dem Gefühl zu folgen?
- 1.
- 2.
- 3.

(aus Sulz: Praxismanual zur Strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens. CIP-Medien 2009)



Bisher ging ich so mit meinen Gefühlen um ...	Ja? Ankreuzen	bei welchem Gefühl?
1. Ich kann nichts gegen mein Gefühl tun, es ist so intensiv und beherrscht mich		
2. Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, dass ich Grund zu diesem Gefühl habe		
3. Ich habe das Gefühl nur ganz schwach		
4. Vorsorglich passe ich gut auf, dass keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe		
5. Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende		
6. Ich reagiere eher körperlich als mit den Gefühlen		
7. Ich lenke mich ab, sage mir, dass es keinen Grund für dieses Gefühl gibt		
8. Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend		
9. Mein Gefühl geht in eine Stimmung oder Verstimmung über, die einige Zeit anhält		
10. Ich bleibe sehr lange in einem starken Gefühl hängen und komme nicht mehr daraus heraus		
11. Ich empfinde mich selbst fremd oder unwirklich		
12. Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, dass ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme		
13. Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre		

Von der Überlebensregel (inneres Arbeitsmodell) zur Lebensregel

Statt Überleben durch Gebote und Verbote:

Nur wenn ich immer bin

(dysfunktionale Persönlichkeit)

Und wenn ich niemals

(Gegenteil d. dysfunkt. Persönlichkeit)

bewahre ich mir (Bedürfnis)

Und verhindere (Angst).

Gibt es jetzt die Erlaubnis zum Leben:



Auch wenn ich seltener bin

(dysfunktionale Persönlichkeit)

Und wenn ich öfter

(Gegenteil d. dysfunkt. Persönlichkeit)

bewahre ich mir trotzdem (Bedürfnis)

Und und muss nicht fürchten: (Angst).

