

Die Technik des Fokussierens – nicht nur in der analytischen Kurztherapie

Rudolf Lachauer

Analyse und Fokaltherapie

- Der Begriff **Fokus**
 - Prozess der Konzentrierung der therapeutischen Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes, ein fokales Thema. In einer zeitlich begrenzten Therapie wichtig, aber nicht darauf beschränkt.
 - im psychoanalytischen Sinne nicht immer Assoziation als „Kurztherapie“
- Der Begriff **Analyse** – „Fokaltherapie mit wechselndem Fokus“ Helmut Thomä (1985)

Die therapeutische Sitzung

- Ablauf der therapeutischen Sitzung
- Therapeut muss auswählen
- Was greift Therapeut nach Problemschilderung und Äußerungen des Patienten auf?
- Bei Kurztherapie - Problem
- Bei Langtherapie -kein Problem, da im Laufe der Zeit Zusammenhänge sich herausarbeiten lassen

Der Fokus als Orientierungshilfe

- In der Kurztherapie - auf zentrales inneres Thema konzentrieren um „in die Tiefe“ zu gehen
- Problematik – wonach entscheidet man welches Thema das Zentrale ist
- Hilfestellung – theoretisches Wissen über bestimmte Krankheitsgruppe; Erfahrungen mit anderen Patienten benutzen; eigene Erfahrungen benutzen; Schweigen und Abwarten
- Die Entscheidung ist ein intuitiver Entscheidungsprozess

Der Fokus als Orientierungshilfe

- Kein Unterschied zwischen Vorgehen in der Analyse und Fokaltherapie außer dass die **Entscheidung**, welche Themen für die Deutungen ausgewählt sind, in der Fokaltherapie **bewusst** getroffen wird.
- **Fokus** ist die Beschreibung der zentralen, hinter der Problematik des Patienten liegenden, unbewussten Motive oder Konflikte

Der Fokus als Orientierungshilfe

- Für Therapeut – innere Orientierung in seinem Deutungsprozess
- „Selektive Deutung“ und „Selektive Nichtbeachtung“ (Balint)

Der Fokus als Orientierungshilfe

Analytische Ausbildung

- Zentrifugales Denken - Schwerpunkt
- Zentripetales Denken – was ist von allen Möglichkeiten „jetzt dran“? Ergänzung zum zentrifugalen Denken
- Übungen im Fokussieren auch in Langzeitanalysen vorteilhaft! „Was ist jetzt dran“ für den Patienten, für den Therapeuten und für das Paar Patient-Therapeut
- Das Konsensus Problem (Seitz, 1966)

Der Ansatz von Balint

- In seiner „Werkstatt“ erste, wegweisende Untersuchungen zur Fokaltherapie als analytische Kurztherapie
- Problematik: riesiger Aufwand
- Balint; Klüwer – Forschungsansatz – Aufwand möglich und notwendig
- Problematik: Versorgungspraxis (Danckwart, 1976)
- Nur wenige Patienten entsprechen Anforderungen (D.H.Malan, 1972)

Weiterentwicklung der Technik des Fokussierens

- Lachauer, eigener Versuch alle stationären Patienten mit fokalem therapeutischen Angebot zu helfen
- Klüwer, 1970: „SIE haben dieses Problem, weil...“
- Lachauer, : ICH habe dieses Problem, weil...“
- Zweischrittige Zentrierung

Weiterentwicklung der Technik des Fokussierens

- **Erster Zentrierungsschritt** – aktuelles **Hauptproblem** erarbeiten. Ebenen:
 1. Das Symptom selbst (meist bei neurotischen Symptomen erfolgreich)
 2. Patienten mit körperlich orientiertem Beschwerdebild
 3. Geringe, oder fehlende Motivation
- **Zweiter Zentrierungsschritt** – **Sinngestalt** aus Hypothese über unbewusste Hintergründe
- **Fallbeispiel** „Retter“

Erarbeitung des Fokus in der Gruppe

1. Freie Darstellung des Falles
2. Klärende Nachfragen
3. Freie, assoziativer Gruppendiskussion
4. Erarbeitung aktuelles Hauptproblem
5. Erarbeitung unbewusste Hintergründe
6. Zusammensetzung zu „Sinn-Gestalt“
7. Beobachtung der Reaktion des Therapeuten auf die Fokusformulierung (muss stimmig sein)
8. Variationen des Themas

Konzept der fokalthérapeutischen Entwicklungsbegleitung

- „Irrfahrten des Odysseus“, Homer
- Modell Odysseus
- Modell Gefährten
- Therapeut muss akzeptieren, dass der Weg der Entwicklung nicht immer geradlinig verlaufen wird

Konzept der fokalthérapeutischen Entwicklungsbegleitung

Indikationen für eine psychoanalytisch orientierte Kurztherapie in ein Kontinuum hin zur Psychoanalyse

1. Einmalige Kurztherapie
2. Intervallbehandlung
3. Längerfristige analytische Behandlung
4. Fokalthherapie als Vorbereitung auf längerfristige analytische Behandlung