

- Hans Schindler -

**„Erlebnisintensive Methoden in der
systemischen Therapie mit Einzelkunden“**

Erich Schander, Sarah Rieger



- stellte immer wieder fest, wie wichtig das In-Bewegung-Bringen von Gefühlen ist
- war lange zwischen den verschiedenen Ansichten der Systemik hin und her gerissen
- durch Arbeit mit Einzelkunden gelernt, verschiedene Seiten, Ansichten miteinander zu verbinden
- für die Gestaltung einer Therapie für Einzelkunden reichten die bisherigen Methoden nicht mehr aus

Affektive Synchronisation

- Affekte = Gefühle
 - Affekt Abstimmung: Gefühle zweier Menschen gleichen sich unbewusst einander an (Mutter und Säugling)
 - Affektive Synchronisation = Therapeut nähert sich den Gefühlen des Klienten an und führt ihn zu neuen Gefühlserfahrungen
- wesentliche Grundlage therapeutischer Veränderungsprozesse
- Affektive Grundbotschaften sind letzten Endes viel wichtiger als jede Technik
 - Schindler: wesentliche Voraussetzung um darauf aufzubauen, etwas in Bewegung zu bringen
 - Dafür muss sich der Klient erst sicher fühlen → Körpersprache

Orientierungsrahmen für das systemische Arbeiten mit Einzelklienten

Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
Bilder von der eigenen Position in der Herkunftsfamilie	Bilder von der eigenen Position in den momentanen sozialen Systemen	Bilder von einer anderen Position in relevanten sozialen Systemen (Lösungsbilder)
- Beziehung zu den Eltern	- aktuelle Familie	
- Position in der Geschwisterreihe	- Herkunftsfamilie	
- andere Familienmitglieder	- Arbeitskontext	
-Partnerschaftserfahrungen		
Bilder von den persönlichen Ressourcen		
Bilder von Kränkungen und Verletzungen	Bilder eines Systems verschiedener innerer Teile	Bilder eines ausgewogenen Miteinanders der untersch. Inneren Teile

Wofür kann das gut sein?

- Zeitlinie kommt an ganz unterschiedlichen Zeitpunkten zum Einsatz
- Aktivierung von Ressourcen aus der Vergangenheit → neue Kraft für Zukunft
- Entwickeln von Visionen in der Zukunft → Kraft für nächste Schritte in der Gegenwart
- Visualisierung der Zeit und das Begehen der Zeitlinie eröffnen neue Möglichkeiten intensiven Erlebens

Anwendungsmöglichkeiten

- Zielfindung
- Entwicklung von Teilzielen
- Entscheidungsfindung
- Verabschiedung alter Muster und Eröffnung neuer Handlungsmöglichkeiten
- Symbolische Vergangenheitsbewältigung
- Entwicklung klarer Unterschiede hinsichtlich der emotionalen Bewertung zwischen verschiedenen Erlebnissen in der Vergangenheit und auch zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Wie sieht das konkret aus?

- Festlegung der Zeitpunkte, ggf. Markierung
- Kein festes Vorgehen
- Klient stellt sich auf Gegenwartspunkt, Therapeut steht daneben, beide schauen in die Zukunft → Beschreibung der Gefühle
- Durch das Nebeneinanderstehen wird die Wahrnehmung von Körper zu Körper leichter (Mitschwingen) und der Kontakt intensiver
- Weiterer Verlauf ist abhängig von dem vom Klient beschriebenen Gefühl

Wie sieht das konkret aus?

- falls der Klient Schwierigkeiten hat in die Zukunft zu gehen → in Vergangenheit um erstmal dort Erlebtes aufzuarbeiten
- Bei schwierigen Situationen in der Gegenwart/Zukunft: → in der Vergangenheit nach ähnlichen, schon durchlebten Situationen/Problemen suchen → Kraft schöpfen, Ressourcenaktivierung
- Gang zum Punkt in der Zukunft, an dem Klient denkt „problemfrei“ und glücklich zu sein
- Ausgehend von der Zukunft kann sich zur Gegenwart auch umgedreht werden → Reflektion

Wichtig ist noch:

- Neutraler Punkt außerhalb der Zeitlinie
 - um von dort über die gemachten Erfahrungen reflektieren zu können
 - um in sehr emotionalen Situationen die Möglichkeit der Dissoziation zu haben
- Klient spricht stets im Präsens
- Sitzung wird in der Gegenwart begonnen und beendet

Die Zeitlinie als Möglichkeit zur Vergangenheitsbewältigung

- bei Klienten mit belastenden, traumatischen Erlebnissen
- Möglichkeit des „Sichkonfrontierens“ und der Anregung eines Verarbeitungsprozesses
- das Erlebnis an sich muss nicht genannt werden; das dazugehörige Gefühl ist viel wichtiger
- Klient soll bis zum Punkt des größtmöglich erinnerten Wohlbehagens zurück gehen
- Ziel: Selbsterkenntnis des Klienten, durch seine eigenen Ressourcen die schwierige Situation durchgestanden zu haben

Hans Schindlers Resümee:

- Zeitlinie ist ein gutes Hilfsmittel, um Selbstorganisationsprozesse in einer Person zu aktivieren und ihre Veränderungsprozesse zu unterstützen.
- Therapeut = Rolle eines emotionalen Unterstützers, einfühlsamen Nachfragers und eines kreativen Anregers