

Emotionsarbeit mit somatischen Markern - Emotion Tracking I*

*für die Verhaltenstherapie adaptiert nach Albert Pessos Microtracking

Einbindung Emotiver Therapiestrategien in die Verhaltenstherapie

1. Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption
2. Motivklärende Therapiephase
3. Änderungsorientierte Therapiephase

Einbindung Emotiver Therapiestrategien in die Verhaltenstherapie

1. Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption

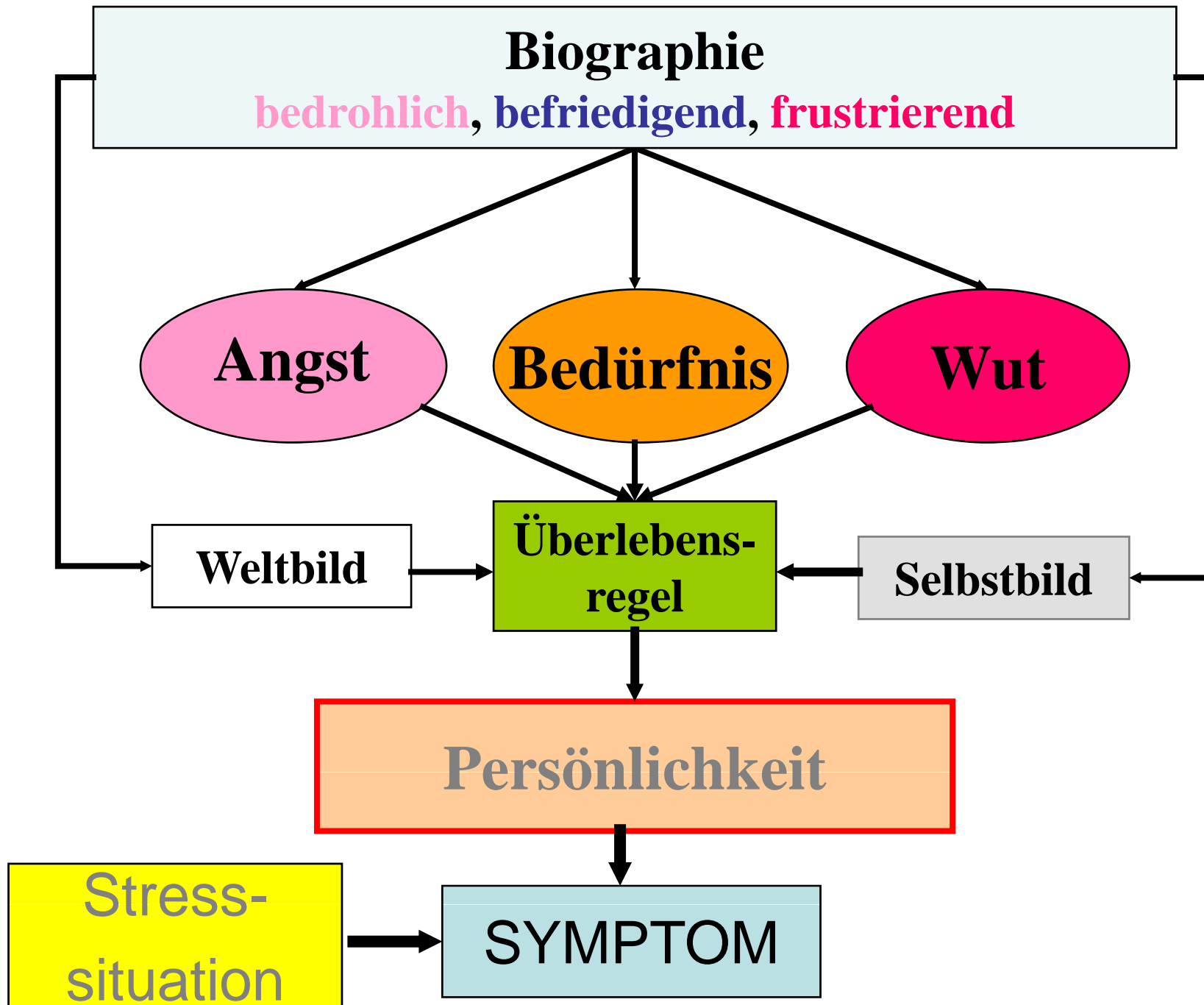
- Problemanalyse
- Zielanalyse
- Änderungsentscheidung

2. Motiv-Klärende Therapiephase

- Motivationale Barrieren (Widerstand):
- a) Erarbeitung zentraler Bedürfnisse, zentraler Ängste, zentrale Wut, dysfunktionaler Persönlichkeitszüge und der Überlebensregel
- b) Erarbeitung der Reaktionskette Situation -... - Symptom
- c) Emotionale Aktivierung im Erleben:
 - - Problematische Bezugsperson – schwierige Situation – **Emotion**
 - - Wunscherfüllende Bezugsperson – Vision – Emotion
- d) Metakognition (Reflektion, Mentalisierung): Vorhersage der Ü-Regel ist falsch.
- Wieder bei der Änderungsentscheidung angekommen, diesmal mit ressourcenorientierter Änderungsmotivation: Ich teste sie empirisch als Hypothese, indem ich das Gegenteil mache (Erlaubnis zu neuem Handeln)

3. Änderungsorientierte Therapiephase

- Selbstwirksamkeitserfahrung - Neue Lebensregel – (mit neuem Selbst- und Weltbild)



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



Reaktionskette bis zum Symptom

- Eine typische beobachtbare **Situation** (die z.B. extrem frustrierend ist)
- 1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation
- 2. Der primäre Handlungs-**Impuls** aus dieser Emotion
- 3. Der **Gedanke**: Bedenken der Folgen meines Handelns
- 4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl**
- 5. Im **Körper** die Begleitreaktion dieses Gefühls
- 6. Mein beobachtbares **Verhalten**
- 7. **Symptombildung**

Ein Beispiel: Ein Patient berichtet ...

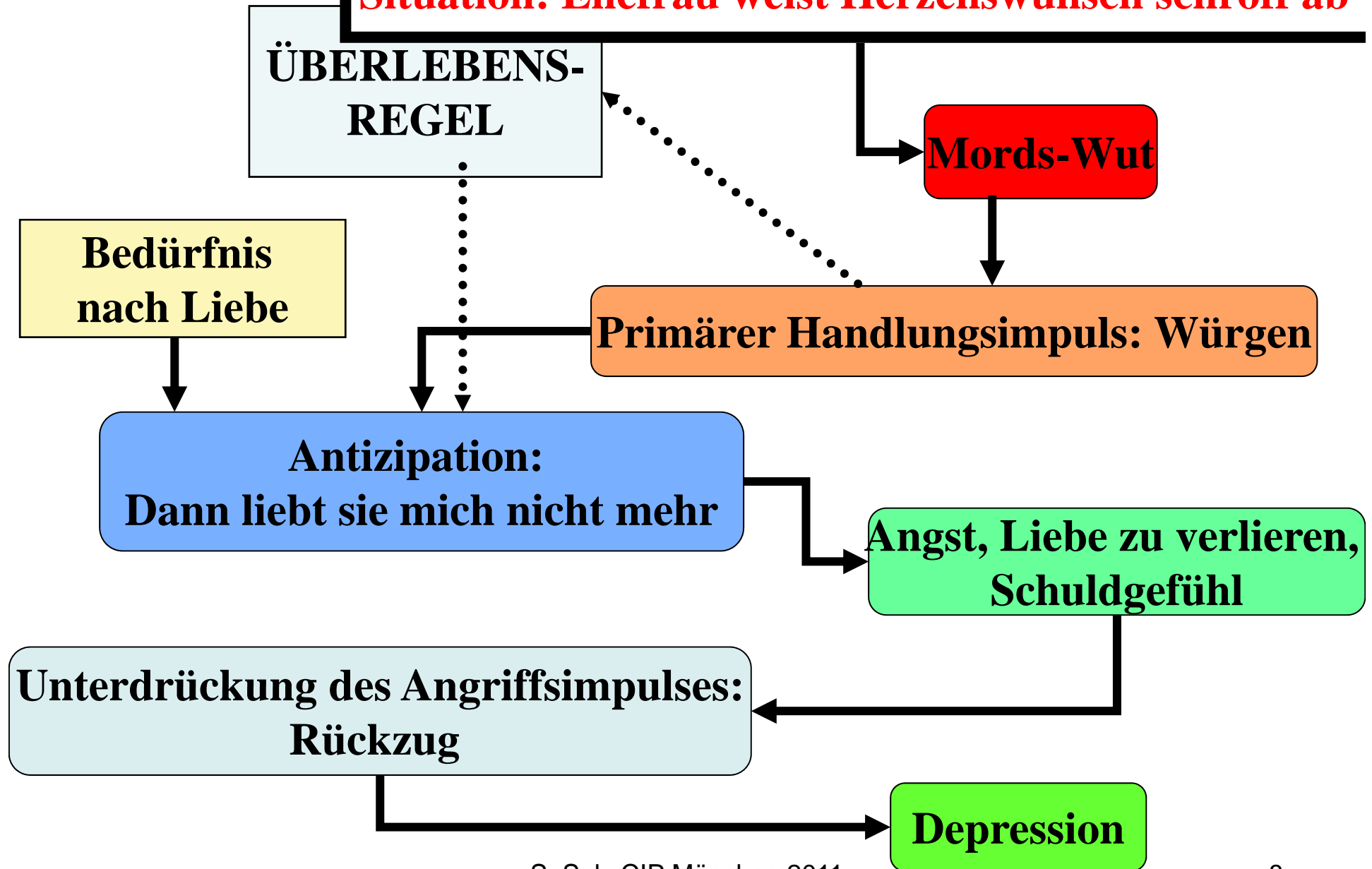
Der Therapeut fragt nach dem **ersten** Gefühl.

Der Patient erinnert sich nicht.

Erst eine Imagination bringt zutage ...



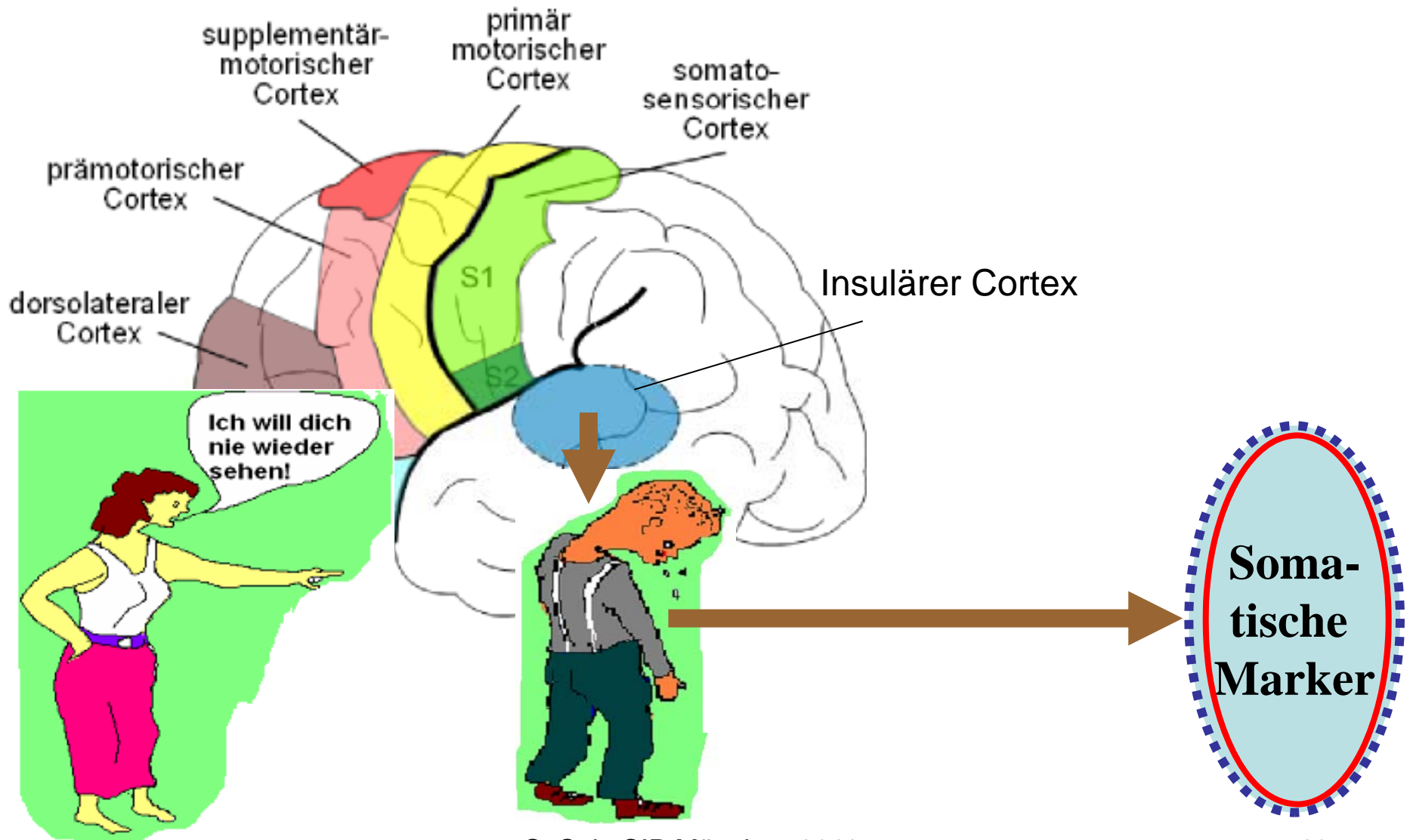
Situation: Ehefrau weist Herzenswunsch schroff ab



Szenische Verarbeitung von Erfahrungen (Damasio 1994)

- Jetzt erlebte oder erinnerte oder imaginierte Situation
- **innere Szene** (wie kurze Filme)
- mit **Emotion** assoziiert (unbewußt affektiv durchlebt) werden
- voraussichtlichen **Folgen antizipiert** (positiven oder negativen Konsequenzen vorweggenommen)
- **Auswahl** erfolgversprechender Verhaltensweisen
- **Entscheidung** für eine bestimmte Handlung

Soma-
tische
Marker



Emotion Tracking ist ...

- **eine Form des therapeutischen Dialogs**, die aus neurobiologischen und emotionspsychologischen Ansätzen entstand
- eine exzellente Methode der kognitiven Umstrukturierung
- Vorgehen: Der Patient (hier Protagonist genannt) berichtet über ein problematisches Ereignis
- Im Gespräch wird darauf geachtet, welche Sachverhalte welche Gefühle und welche Gedanken auslösen, welche Körperreaktionen auf welche Handlungsimpulse hinweisen können und welche Erinnerungen damit assoziiert sind.

Dialog des Emotion Tracking

- Der Protagonist sagt z. B.
- „Und dann **sagte sie kein Wort mehr und ging einfach raus.**“
- Die Mimik zeigt Verzweiflung.
- Der Therapeut gibt Feedback:
- „Ich sehe, wie verzweifelt es Sie macht, wenn Sie sich daran erinnern, dass **sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.**“
- Im Gesicht des Protagonisten ist sofort zu erkennen, ob das richtige Gefühl angesprochen wurde. Es zeigt sich ein mimisches „Ja“.
- Der Protagonist bleibt bei diesem Gefühl und spricht darüber.

Syntax und Semantik des Feedbacks

- „Ich sehe,
- **wie verzweifelt es Sie macht,**
- **wenn Sie sich daran erinnern,**
- **dass sie kein Wort mehr sagte und einfach raus ging.“**
- **Wahrnehmung**
- **Gefühl**
- **Bewusstseinsprozess**
- **Situativer Kontext**

Rückgabe dysfunktionaler Gedanken

- Da dysfunktionale Gedanken aus Kindheitserfahrungen mit Erwachsenen hervorgehen,
- Können sie diesen wieder in den Mund gelegt werden als von außen kommende **Stimmen**
- Man hört, prüft diese und nimmt Stellung dazu
- **Rollenspieler** können diese Sätze sprechen
- Was gerade noch ein eigener Gedanke war, ist nun eine **Interaktion** in der **Beziehung** zu einem Menschen

Externalisierung dysfunktionaler Gedanken

- Der Protagonist spricht weiter: „**Ich mache alles kaputt. Ich werde nie ein brauchbarer Mensch.**“
- Der Therapeut schlägt vor, das eine äußere **Stimme** sagen zu lassen: „**Du machst alles kaputt. Du wirst nie ein brauchbarer Mensch.**“
- Ein Rollenspieler sagt diesen Satz.
- Von einem anderen Menschen kommend wirkt der Satz stärker emotional.
- Die Reaktion kann sein: „Ich habe mir solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.“

Wertschätzung funktionaler Gedanken

- „Ich habe mir **solche Sätze viel zu lang gefallen lassen.**“
- Der Therapeut validiert sofort jede funktionale Äußerung:
- „Ich **wertschätze**, dass Sie merken, dass Sie sich **solche Sätze viel zu lange gefallen ließen.**“

Vorläufer in der Kindheit finden

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

Kindheit wieder erleben

- Therapeut: „Können Sie sich vorstellen, jetzt das Kind von damals zu sein (welches Alter?) und der Rollenspieler ist 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 Protagonist seine Wut mit Worten und wenn möglich auch mit Taten ausdrückt – so dass sein **Wutausdruck wirksam ist!** Er darf nicht in Ohnmacht landen. Deshalb „akkommodiert“ der Rollenspieler, zeigt wie wichtig die Wut bei ihm ankommt und ihn trifft.

*Beschreibung bei Sulz und Lenz (2000)

Eltern, die ich damals gebraucht hätte

- Ist die ganze Wut raus, kann das kindliche Bedürfnis wahrgenommen werden und es entsteht Sehnsucht.
- Der Therapeut fragt, **was stattdessen vom Vater gebraucht worden wäre.**
- „Dass er versteht, dass ich nicht so leicht lerne. Und mich tröstet.“
- Therapeut: „Der Vater, den Sie gebraucht hätten, als Sie Kind waren, hätte gesagt „ Ich verstehe, dass es Dir nicht so leicht fällt“ und er hätte Sie getröstet, z. B. „Du hast Zeit und ich helfe Dir.“

Ideale Eltern

- Wenn deutlich ist, dass der Protagonist in seiner Vorstellung das Kind von damals ist und deutlich Gefühle und Bedürfnisse spürt, schlägt der Therapeut einen zweiten Rollenspieler vor, der den **„idealen Vater“ spielt, der kindliche Bedürfnisse befriedigt, genau so wie dieses es braucht.**
- Dieser sagt: Wenn ich damals 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 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 hergeholt werden kann.
- Und als **Vision** einer Wunscherfüllung, die hilft Ziele zu verfolgen, die in diese Richtung gehen (auf erwachsene Weise)

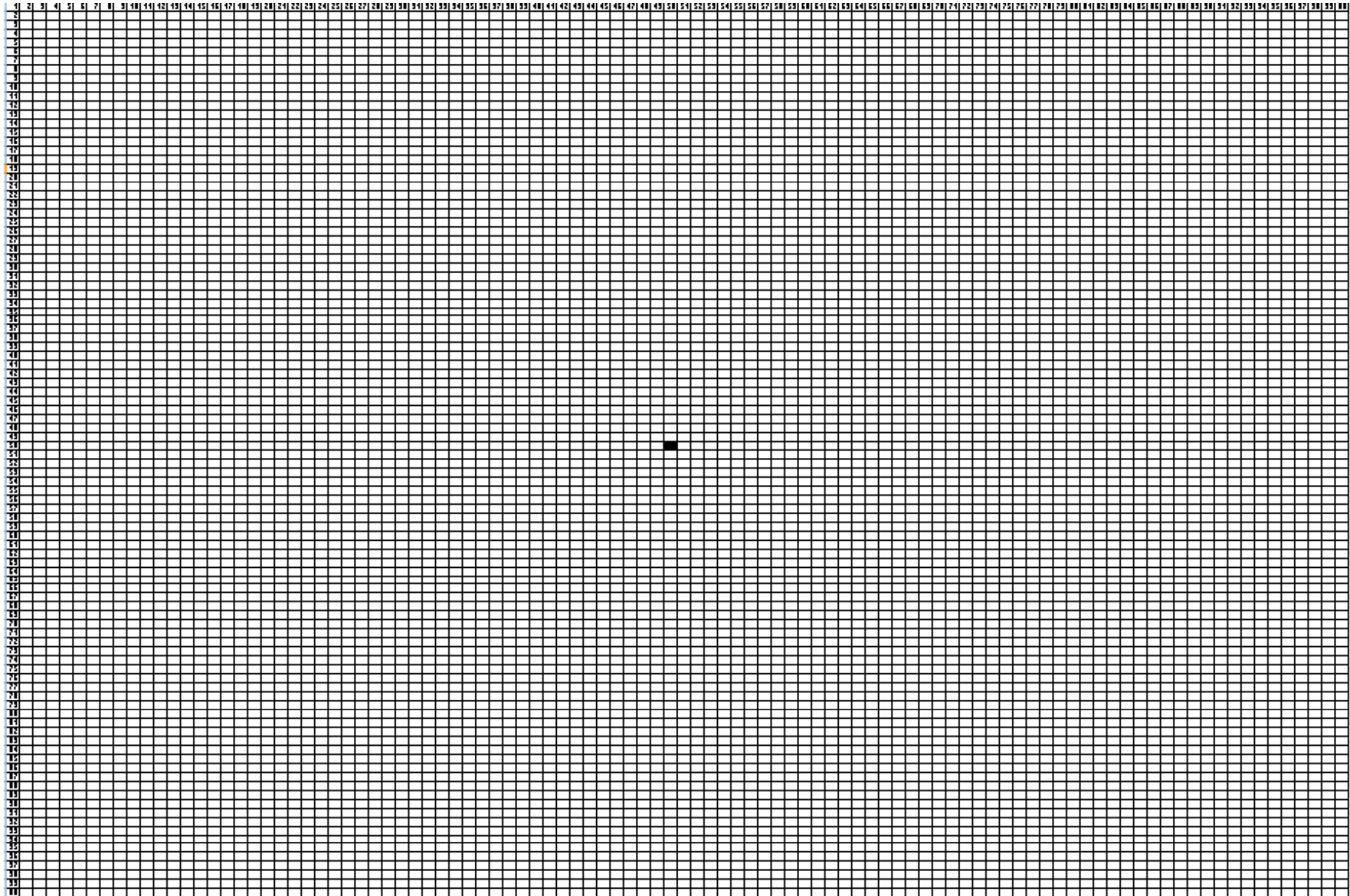
Prinzip:

- Von heutigen schmerzlichen Beziehungserfahrungen ausgehend
- Deren Vorläufer in der Kindheit finden
- Diesen eine erfüllende synthetische Kindheitserfahrung entgegen setzen
- Und diese im Gedächtnis speichern:
- Zur schlechten hat sich eine gute Erfahrung dazu gesellt
- Künftige Begegnungen lassen deshalb **neue Erwartungen** entstehen
- Und es wird **auf neue Weise in Beziehung getreten**

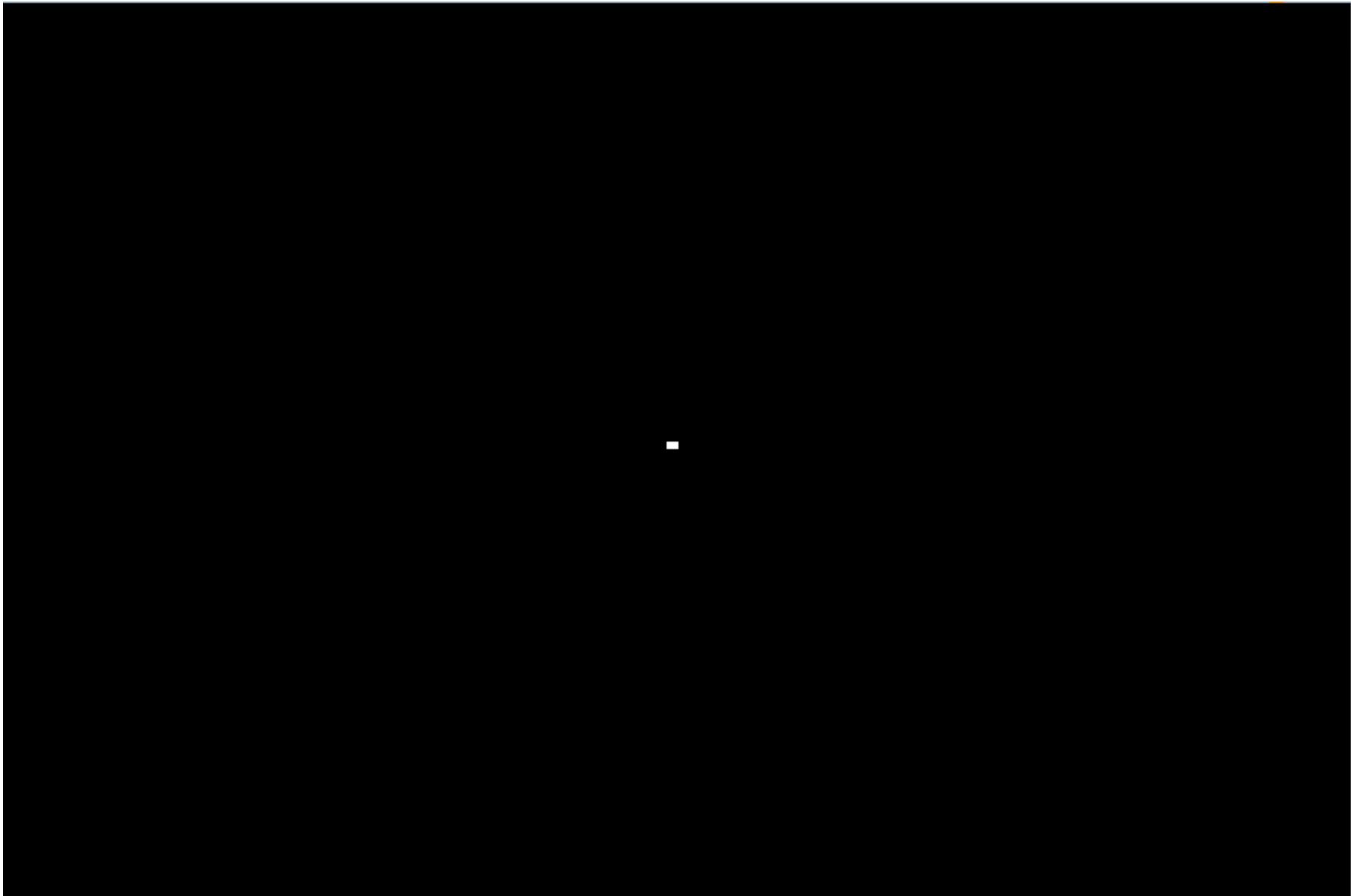
1 scharzer Kieselstein unter 999 weißen

- Man meint, 1er von 1000 sei nichts
- Wenn Sie auf das Bild schauen, merken Sie, dass Sie immer mit Ihrem Blick bei dem einen schwarzen Stein landen.
- Seine Wirkung ist also nicht 1 : 999, sondern umgekehrt 999 : 1.
- Auch unsere Erwartungen ändern sich überproportional.

1 schwarzer Kieselstein unter 999 weißen



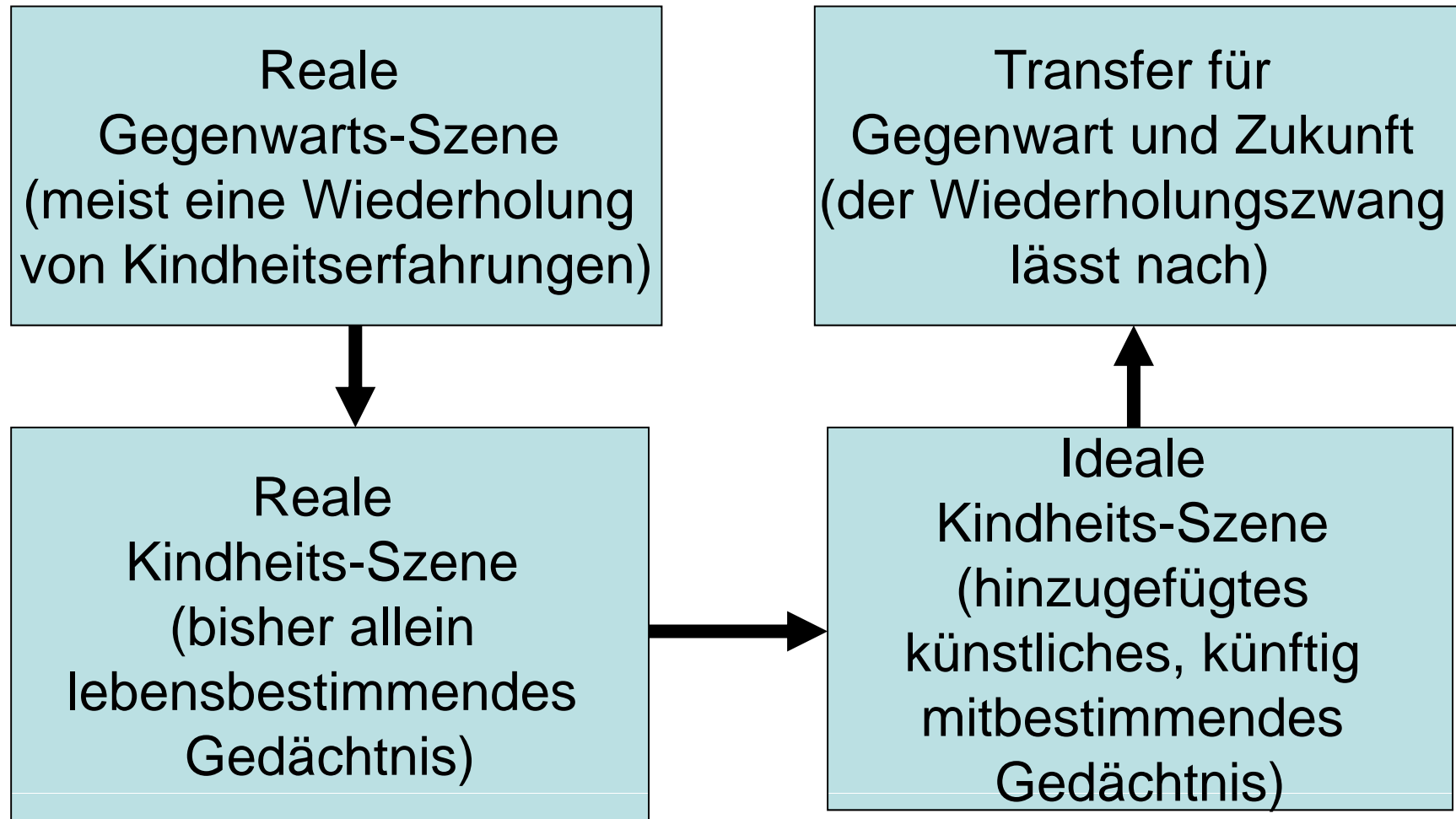
Oder: 1 weißer Kieselstein unter 999 schwarzen



Konzept:

- Seine Gefühle und seine Psyche im jetzigen Moment wahrnehmen
- Von dieser Selbstwahrnehmung aus schmerzliche Gefühle aufstößern oder direkt zu einem emotionalen Problem gehen
- Den gedanklichen Kontext betrachten
- Das sich einstellende Thema aufgreifen
- Dies auf gegenwärtige Beziehungen übertragen
- Das Schmerzliche in der Geschichte wieder finden
- Historische Szenen und Personen herholen
- Spüren wie ungerecht sie gehandelt haben
- Die Idee einer befriedigenden Gegenperson entfalten
- Mit ihr eine erfüllende Szene in der Kindheit schaffen
- Sich dieses leibhaftige Erleben gut einprägen
- Als parallele konkurrierende Erinnerungsspur neben der frustrierenden aufnehmen
- Und damit in heutige Beziehungen gehen

Die Etappen der Emotionsarbeit



Meine neue **Lebensregel:**

- **Auch wenn ich nicht**
freundlich und
nachgiebig bin
- **Und manchmal**
wütend angreife
- **Bekomme ich**
Geborgenheit und
Zuneigung
- **Und muss nicht**
Alleinsein



Alte Gefühle halten mich vom Neuen ab

- Kaum habe ich etwas neues gemacht, kommen **alte Gefühle, die mich auf den alten Weg zurückbringen wollen:**
- Schuldgefühl
- Scham
- Angst
- Insuffizienzgefühl
- u. a.
- Mit ihnen wird **Emotionsexposition** gemacht.

Wenn ein Gefühl mein Handeln völlig bestimmt: Gefühls-Exposition

- Gefühl: NEID
- Beispielsituation: Bruder erzählt etwas, wie er was macht
- Gefühls-Exposition 20 Minuten lang (Wecker stellen):
 - 1. Ich ertappe mich bei meinem Gefühl NEID
 - 2. Es darf sein, dass mein Gefühl NEID da ist
 - 3. Ich mache nicht, was mein Gefühl NEID will
 - 4. Ich beobachte, wie mein Gefühl NEID zunimmt
 - 5. Es darf sein, dass mein Gefühl NEID zunimmt
 - 6. Mein Gefühl NEID darf da sein, so lange es will
 - 7. Und ich tu einfach nicht, was mein Gefühl NEID will
 - 8. Wenn mein Gefühl NEID abgeklungen ist, habe ich gut geübt

Literatur

- Sulz S (2005): Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien
- Sulz S (2003): Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Praxismanual zur Strategische Kurzzeittherapie. München: CIP-Medien
- Sulz S (2006): Supervision und Intervision in Klinik, Ambulanz und Ausbildung. München: CIP-Medien