

Was ist Psychotherapie? Übersicht über Vorgehensweisen

[Was ist Psychotherapie? \(Web\)](#)

Frank Margulies

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Paartherapeut - Zürich

Die wichtigsten therapeutischen Aufgabenstellungen in der Arbeit mit emotionalen Schemas

Unten sind Therapieaufgaben aufgelistet, welche ein Klient / eine Klientin in der Regel dank Psychotherapie zu bewältigen versucht. Hinter den Stichworten verbirgt sich oft eine bestimmtes Vorgehen, das ich kurz erläutere ([Grafik "Emotionales Schema"](#)).

Allianzbildung und grundsätzliche Schwierigkeiten mit Emotionen

In einer Therapie ist es wichtig, dass zwischen Klient und Therapeut ein Arbeitsbündnis aufgebaut werden kann. Fehlt dies, so kann die Therapie nicht wirklich voranschreiten oder wird abgebrochen. Das Arbeitsbündnis besteht aus einem Konsens, woran man wie arbeiten möchte. Manchmal entstehen Probleme mit dem Arbeitsbündnis aufgrund grundsätzlich negativer Einstellungen zu Emotionen überhaupt. Dann gilt es, gemeinsam zu thematisieren, was "Emotionen haben" überhaupt bedeutet.



Emotionen können nur in der für sie angemessenen, "richtigen" Arbeitsdistanz bearbeitet werden. Sind Emotionen zu intensiv (überwältigend respektive unterreguliert), so muss zuerst auf eine geeignete Art Distanz hergestellt werden (Distanzierungsübungen). Sind Emotionen hingegen zu kontrolliert (überreguliert, "weit weg"), dann gilt es, in geeigneter Form die Emotionen "näher heranzuholen"

(Aktivierung). Übungen zur Distanzierung wie zur Aktivierung sind sehr häufig. Sie bilden ebenso eine wichtige Vorarbeit für den weiteren Prozess.

Verletzlichkeiten

Es gibt Erfahrungen oder Erlebnisse im Leben, über die eine Person noch nie hat sprechen können. Sie fühlt sich beschämt, "daneben" oder völlig ausserhalb der "normalen" Welt. Deswegen ist der emotionale Ausdruck sehr erschwert. Ziel ist, sich trotz der Verletzlichkeit langsam öffnen zu können und dabei zu erleben, dass diese Verletzlichkeit akzeptierbar und auch nachvollziehbar ist. Dann kann sie integriert und überwunden werden.

Freiraum schaffen und Focusing

Freiraum schaffen ist eine Form von Focusing respektive eine Vorstufe. Beim Focusing geht es darum, dass der Klient entweder sehr viel auf einmal oder gar keinen emotionalen Zugang zu seinen Themen empfindet (Gefühl der Leere zum Beispiel). Focusing ist eine Methode, Zugang zu Emotionen zu finden, sie wahrzunehmen und die Bedeutung im Zusammenhang mit seiner ganzen Person zu erkennen. Diese Aufgabenstellung ist eine sehr häufige und erlaubt wichtige therapeutische Fortschritte.

Traumatisierung und Arbeit an Bedeutungsprotest

Traumatisierungen sind aussergewöhnliche Ereignisse, die die psychologische Anpassungsfähigkeit überfordert haben und ein Krisengefühl zurücklassen. Die Methode des "Retelling" (Wiedererzählen) wird hier angewendet. Ebenso können wichtige Ereignisse im Leben vorgefallen sein oder gerade geschehen, die emotional tief verankerte Überzeugungen über den Sinn des eigenen Lebens oder über die "Welt/-Mitmenschen" in Frage stellen. Hier gilt es, diese tiefer verankerten Überzeugungen (cherished beliefs) behutsam auf ihre weitere Gültigkeit fürs Leben zu überprüfen.

Problematische Reaktionen

Mit "Problematischen Reaktionen" ist gemeint, dass der Klient / die Klientin von eigenen Reaktionen berichtet, die sie nicht verstehen kann. Sie schreibt diese Reaktionen aber nicht dritten Personen zu, indem sie "andere" dafür verantwortlich macht. Der Klient spürt spontan, dass diese Reaktionen auch stark mit ihm selber zu tun haben. Hier müssen Bedeutungsbrücken zwischen den äusseren, auslösenden Ereignissen und der eigenen tieferen *Funktions- und Daseinsweise* entdeckt werden.

Konfliktspaltungen und Selbstunterbrechungen

Das psychische Erleben besteht aus der Wahrnehmung von emotionalen Schematas, welche gerade aktiviert sind. Es ist natürlich, dass gleichzeitig verschiedene Emotionsschematas aktiviert sind. Manchmal behindern sich diese aktivierten Schematas (das eine unterbricht das andere). Sie können auch "unversöhnlich"/im Konflikt zueinander stehen (innerer Kritiker) oder das eine Schema erzeugt beim andern sehr viel Angst/Panik. Hier gilt es, die verschiedenen aktivierten Schematas in einen konstruktiven Kontakt zu bringen, um Konflikte oder Emotionsunterbrechungen aufzuheben. Die sogenannte "Zwei-Stuhl-Methode" ist oft die Methode der Wahl.

Unerledigtes Erleben

Erfahrungen mit wichtigen bedeutsamen Bezugspersonen, zum Beispiel mit einem Expartner, mit den Eltern oder auch den Geschwistern, können "unerledigte" Spuren hinterlassen. Das bedeutet, dass das eigene Erleben häufig geprägt ist von der Vergangenheit. Man fühlte sich damals schwach, ausgenutzt, nicht verstanden, missbraucht. Zurück bleibt oft ein Groll, der auf "unerledigtes Erleben" verweist. Es gilt, diesen Groll gezielt zu bearbeiten und die Vergangenheit im Lichte der damaligen Beziehungserfahrung durcharbeiten. Eine spezifische Form der "Zwei-Stuhl-Arbeit" ist oft die Methode der Wahl.