

## Rainer Sachse

### 11 Therapeutische Arbeit mit Affekten: Allgemeine Prinzipien

#### 11.1 Intuitiv-holistischer Modus

Wie deutlich geworden ist, muss man davon ausgehen, dass Affekte, „Stimmungen“ oder „felt senses“ zwei Charakteristika aufweisen:

1. Sie tragen entweder hoch relevante Informationen über das Motivsystem der Person, über komplexe Bewertungen, Einschätzungen persönlicher Relevanz oder sie tragen Informationen über (problem-)relevante dysfunktionale affektive Schemata – sie sind daher für die Therapie potentiell hoch relevant.
2. Sie tragen die Information jedoch meist in einer hoch „verschlüsselten“ Form, die daher nicht leicht verständlich und zugänglich ist – und daher im Therapieprozess geklärt und damit rekonstruiert werden muss.

Eine solche Rekonstruktion erweist sich meist als schwierig. Klienten „verstehen“ ihre affektive Bedeutung oft nicht und können sie sehr oft nur mit Hilfe therapeutischer Interventionen „entschlüsseln“.

Um zu einer Klärung zu gelangen, ist es notwendig, dass Klienten einen intuitiv-holistischen Modus einnehmen:

- Sie müssen sich auf relevante Aspekte konzentrieren.
- Sie müssen sich vornehmen, diese Aspekte zu klären, müssen aber „den Prozess machen lassen“.
- Sie müssen „Aspekte auf sich wirken lassen“ und „dazu etwas entstehen lassen“.
- Sie sollten nicht aktiv suchen oder versuchen, Prozesse zu kontrollieren.
- Der komplexe Prozess muss „von selbst“ ablaufen und sich selbst steuern; nur dann kann eine Repräsentation gelingen. Man weiß a priori nicht, wohin er läuft oder zu welchen Ergebnissen er führen wird.
- Daher kann ein Therapeut die Prozesse auch *inhaltlich nicht steuern*: Er kann den Klienten instruieren, den richtigen Modus einzunehmen, mit der Aufmerksamkeit bei den Prozessen zu bleiben, offen zu sein für Ergebnisse etc.

Damit Klienten einen intuitiv-holistischen Modus einnehmen können, ist es meist erforderlich, dass sie bestimmte Vorgehensweisen durchführen und sich an bestimmte Regeln halten, die Therapeuten ihnen vermitteln müssen und die Klienten auch bereit sein müssen, einzuhalten.

Diese speziellen Vorgehensweisen sind:

- „Felt senses“ sind unscheinbar und flüchtig; affektive Bedeutung ist oft diffus und schwer zu greifen: Daher ist es für eine Klärung wichtig, dass Klienten sich voll auf diese Prozesse konzentrieren.

Daher sollten Klienten instruiert werden,

- sich vor den Prozessen zu entspannen: nicht tief entspannen, aber „zu sich kommen“, Außenreize herunterregeln, sich auf sich konzentrieren,
  - Störungen zu beseitigen, sich bequem hinzusetzen, Ablenkungen zu reduzieren,
  - die Augen zu schließen und sich auf innere Prozesse konzentrieren.
- 
- Um einen intuitiv-holistischen Modus einzunehmen, sollten die Klienten außerdem
    - sich auf das konzentrieren, was sie im Körper spüren oder sich auf die Bedeutungsaspekte, die ihnen schon zugänglich sind, konzentrieren: sie sollen ihre Aufmerksamkeit voll auf diese Aspekte lenken und versuchen, alle anderen Aspekte auszublenden;
    - sie sollen diese Aspekte „auf sich wirken lassen“ und eine Haltung des „passiven Wollens“ einnehmen: sie sollen sich vornehmen, diese Aspekte zu klären, aber auch, „die Prozesse dann machen zu lassen“;
    - d.h. sie sollen Inhalte „entstehen lassen“, *zulassen*, dass ihnen Gedanken kommen, „Antworten aus dem Gefühl kommen lassen“; man muss sich Fragen stellen und dann muss man die Antworten „entstehen lassen“;
    - die Klienten sollen die Antworten jedoch *nicht* aktiv suchen, nicht bewusst konstruieren; sie sollten nicht ungeduldig werden, es nicht eilig haben, auf keinen Fall versuchen, die Prozesse zu kontrollieren oder zu erzwingen;
    - Klienten sollen dabei eine Haltung einnehmen von „was mir einfällt, ist ok; ich nehme erst mal alles zur Kenntnis, auch wenn die Ideen diffus, unverständlich, verwirrend, verworren etc. sind; wenn mir nichts einfällt, ist das auch ok“;

Man kann Klienten manchmal an dem „tip-of-the-tongue-Phänomen“ klar machen, was sie tun sollen: Man sieht einen Schauspieler, weiß, wie er heißt, kommt aber nicht auf den Namen: „Der Name liegt einem auf der Zunge.“ In diesem Fall ist es ungünstig, krampfhaft

zu suchen. Besser ist es, sich vorzunehmen, den Namen herauszubekommen, aber dabei „den Prozess machen zu lassen“. Entweder schiebt man die Suche „in den Hintergrund“ und lässt das System suchen oder man konzentriert sich auf Aspekte, die man weiß und lässt diese „auf sich wirken“ und *wartet* darauf, dass einem weitere Aspekte einfallen: Auf diese Weise ist man nach einiger Zeit erfolgreich.

## 11.2 Prinzipien für den Therapeuten

Da der intuitiv-holistische Modus sich einerseits nicht inhaltlich steuern lässt, andererseits aber schnell „steckenbleiben“ kann und störanfällig ist, sollten Therapeuten einerseits nicht inhaltsdirektiv, andererseits jedoch hochgradig prozessdirektiv sein. Therapeuten sollten daher

- den Prozess stark steuern: den Klienten deutlich machen, was sie nun tun sollen, auf welche Aspekte sie achten sollen, welche Prozesse sie nun initiieren sollen etc.;
- Klienten im Prozess halten bzw. in den Prozess zurückbringen: Klienten können sehr leicht aus dem Prozess geraten: sie können in den analytischen Modus wechseln, auf irrelevante Inhalte assoziieren, steckenbleiben etc.; in solchen Fällen muss der Therapeut ihnen gezielt helfen, den Klärungsprozess aufrecht zu erhalten;
- Therapeuten sollten auch dem Klienten immer wieder deutlich machen, sich Zeit zu lassen, Aspekte nur auf sich wirken zu lassen, Antworten entstehen zu lassen etc.

Ein Therapeut sollte hier aber *nicht*

- Inhalte des Klienten verändern, umformulieren etc.,
- inhaltliche Vorgaben machen,
- Explizierungen machen,
- Zusammenfassungen geben (bitte: Auf *keinen* Fall!),
- Interventionen realisieren, die dem Klienten Druck machen oder den Prozess beschleunigen.

Daher sollen hier viele Interventionen, die in der KOP sehr sinnvoll sind, *nicht* realisiert werden.

Der Therapeut

- sollte sich sehr stark auf den Klienten und auf sein Tempo einstellen,

- sollte im Prozess sowohl geduldig, als auch straight sein: er muss dem Klienten Zeit lassen und darf ihn nicht drängen, muss den Prozess aber dennoch gut steuern und darauf achten, dass er nicht in falsche Bahnen läuft;
- muss dabei oft mit wenig Informationen und Feedback auskommen, da Klienten oft sehr wenig sagen und sich Prozesse überwiegend „im Klienten“ abspielen;
- muss schnell entscheiden und flexibel sein: er muss entscheiden, ob er eingreifen will, welcher Spur er folgen will usw.

### **11.3 Klären affektiver Bedeutungen**

Therapeut und Klient können versuchen, affektive Bedeutungen, auf die Klienten im Therapieprozess stoßen, mit Hilfe klärungsorientierter Strategien zu klären: Der Klient versucht, sich auf die gefühlte Bedeutung oder den „felt sense“ zu konzentrieren, ihn auf sich wirken zu lassen und „dazu etwas entstehen zu lassen“. Gelingt es dem Klienten dabei, in einen intuitiv-holistischen Modus zu gelangen, kann er manchmal kognitive Bedeutungen finden, die die gefühlten affektiven Bedeutungen repräsentieren und kann so affektive Bedeutungsinhalte in kognitive „übersetzen“. Damit gelingt es ihm dann auch, die affektiven Bedeutungen zu verstehen, da er sie nun in den Fundus seines Wissens einordnen kann (Bransford & McCarrell, 1975).

Eine ausgearbeitete Methode, die einer solchen „Übersetzung“ von affektiven Bedeutungen in kognitive Bedeutungen dient, ist Focusing: Mit dieser Technik wollen wir uns nun befassen.