

Die generischen Prinzipien

- Lebende Systeme verhalten/verändern sich nicht zufällig sondern nach relativ festen Regeln (Mustern)
- Die Regeln sind in jedem System anders, meist schwer zu erkennen und es sind meist viele Regeln, die miteinander gekoppelt sein können
- Entwicklung (Musterveränderung) in lebenden Systemen kann nicht von aussen "gemacht" werden sondern es können nur Bedingungen geschaffen werden, die eine Entwicklung begünstigen.
- Entwicklung in lebenden Systemen findet nach gewissen Prinzipien statt, welche relativ allgemeingültig sind und nicht nur in der Psychotherapie sondern auch in Wirtschaft, Physik, Ökologie... wiedergefunden werden. Man nennt sie "generische Prinzipien"

25

Die generischen Prinzipien

- Diese Generischen Prinzipien ermöglichen es uns, Musterveränderung teilweise zu planen und bewusst zu steuern.
- Einzelne Techniken in der Psychotherapie sind an sich wertlos, wenn sie nicht gezielt und im richtigen Moment eingesetzt werden.
- Die Generischen Prinzipien geben uns eine Theorie zur Hand, nach welcher die einzelnen Techniken aus verschiedenen Therapieschulen gewinnbringend eingesetzt werden können. Sie liefern so zu sagen eine Metatheorie, welche im Hintergrund zur Therapieplanung und -gestaltung dient und auf deren Basis dann einzelne Techniken angewendet werden können.
- Verschiedene Autoren schlagen verschiedene und verschieden viele generische Prinzipien vor. Wir arbeiten nach den 8 generischen Prinzipien von Gunter Schiepek.

26

Das Prinzip der Versklavung

- "So wie man in den Wald ruft, so kommt es zurück"
- Wenn hier jemand unruhig auf dem Stuhl sitzt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass auch andere unruhig werden...
- Unser Gehirn ist sehr gut darin, "Zustände" aus der Umgebung (oder selber erzeugte in uns) zu übernehmen.--> so funktionieren alle lebenden Systeme
- Wenn wir mit Interventionen neuronale Aktivität in gewünschter Richtung anstossen, fördert das weitere neuronale Aktivität in diese Richtung: z.B. Vorstellen, wie ich mich fühlen würde, wenn ich mutiger wäre, aktiviert neuronale Muster zu mutiger Körperhaltung, mutiger Aufmerksamkeitsfokussierung...
- Imaginieren von Zielzuständen (z.B. Wunderfrage, Frage nach allen Sinnesmodalitäten im Zielzustand, Übungen, Rollenspiele...)

27

8 generische Prinzipien

- Stabilitätsbedingungen
- Identifikation von Mustern des relevanten Systems
- Sinnbezug
- Kontrollparameter und Veränderungsmotivation
- Destabilisierung und Fluktuationsveränderung
- Kairos
- Gezielte Symmetriebrechung
- Stabilisierung neuer Muster

28

Stabilitätsbedingungen

- Destabilisierung kann nur im Kontext von stabilen Rahmenbedingungen stattfinden
- Damit kritische Instabilität (Phasenübergänge) möglich werden, braucht es erst in "Rahmenbedingungen" Stabilität
- Aus der Bindungstheorie: Explorieren braucht einen sicheren Ort
- Alle Lebewesen streben nach Sicherheit und Stabilität. Oft haben wir lieber sichere/stabile Verhältnisse, unter welchen wir leiden als instabile Verhältnisse (Lieber stabiles Leiden als instabiles Glück)
- Dadurch führt Instabilität in Rahmenbedingungen oft zu Stabilitätsbemühungen in "irgendeinem Bereich", was der Psychotherapie entgegen wirkt

29

Stabilitätsbedingungen Praktisch

- Rituale in Therapie und Alltag
- Beziehungsqualität & Vertrauen zum Therapeuten
- Beziehungstest können so verstanden werden, dass der Patient austestet, ob in der therapeutischen Beziehung genügend Sicherheit (Stabilität) vorhanden ist
- Strukturelle Sicherheit (sicherer Hafen) schaffen
- Transparenz im Behandlungsablauf
- Erfahren von Selbstwirksamkeit, Kontrollierbarkeit, Selbstwertunterstützung, Zugang zu Ressourcen, Kongruenzerfahrung mit zentralen Plänen und Schemata
- Alltagsstabilität des Klienten prüfen (z.B. Suizidalität)

30

Identifikation von Mustern des relevanten Systems

- Was im Klienten führt dazu, dass sich die Situationen so entwickeln, wie sie das tun?
- Es geht darum, herauszufinden "wie der Patient funktioniert" oder mit welcher Landschaft wir es zu tun haben
- Dadurch entsteht die Fallkonzeption --> Bezugssystem für das therapeutische Handeln--> liefert Ansatzpunkte für mögliche Interventionen
- Festlegen, auf welche Systeme sich die zu fördernden Selbstorganisierenden Prozesse beziehen sollen

31

Muster des relevanten Systems Praktisch

- Schemaanalyse, Plananalyse
- Finden von Kognitions-Emotions-Verhaltens-Mustern
- Beispiel: Unterschiedliche Beziehungsmuster des Klienten fordern verschiedene Formen der Beziehungsgestaltung des Klienten
- Videoanalysen helfen, nicht nur die Muster des Klienten, sondern auch die eigenen Muster zu erkennen. Dies macht Interaktionen zwischen uns und Klienten verständlicher (was ist mein Anteil der Beziehungsgestaltung?)
- Was ist das relevante System? Welche Personen/Elemente gehören dazu?
- Wie verhält sich der Klient im relevanten System? Was macht er? Was nicht?
- Wie reagiert der Klient auf welche Situationen (in der Therapie? Dort wo Probleme auftreten? Dort wo Dinge gut funktionieren?)

32

Sinnbezug

- Aufwand lohnt sich nur für sinnvolle Projekte
- Sinn gibt Motivation, auch schwierige Zeiten in der Therapie durchzustehen
- Nur, Wenn das, was in der Therapie passiert Sinn ergibt, wird der Klient mitmachen
- Was Sinn macht, kann nur der Patient/Klient entscheiden, für ihn muss es Sinn machen!

33

Sinnbezug Praktisch

- Ziel-/ Auftragsklärung
- Wichtige Lebensthemen feststellen
- Was will der Klient (im Leben) erreichen?
- In welche Sinnbezüge ist das Thema der Therapie eingebettet?
- Wofür macht die gewünschte Veränderung Sinn?
- Wofür mache ich diese Therapie?
- Wofür machen die Symptome/das Leider evtl. Sinn?

34

Kontrollparameter und Veränderungsmotivation

- Selbstorganisation setzt "energetische Aktivierung" des Systems voraus --> Motivation
- Intrinsische Veränderungsmotivation des Klienten
- Herstellen von motivationsfördernden Bedingungen für Aktivierung von Ressourcen und Intensivierung von Emotionen
- Systeminterne Veränderung von Aktivierungsbedingungen, Generierung von Bedeutung, emotionale Relevanzzuschreibung, veränderte System-Umwelt-Interaktionen
-

35

Kontrollparameter und Veränderungsmotivation Praktisch

- Arbeit mit der Wunderfrage (=Vorstellung generieren, wie es wär, wenn es gut ist --> Motivation, dorthin zu kommen), Zielzustände erfragen
- Helfen kann die Fokussierung auf Therapieziele, Anliegen und Auftrag des Klienten --> wofür wollen Sie das tun/ändern? Was erhoffen Sie sich davon?
- Motivation fördern
- Leidensdruck erfragen/steigern
- Ambivalenz bearbeiten
-

36

Destabilisierung und Fluktuationsveränderung

- Ermöglichen von veränderten Erfahrungsmöglichkeiten
- Dadurch werden bestehende KEV-Muster destabilisiert und es treten Inkongruenzen auf, die anfänglich irritierend wirken
- Der Klient befindet sich zunehmend länger und ausgeprägter in neuen Zuständen, die mit neuen emotional relevanten Erfahrungen assoziiert sind
- Oft bereitet sich Destabilisierung innerlich vor --> Gefühl des Patienten, dass alte Muster nicht mehr passen

37

Destabilisierung und Fluktuationsveränderung praktisch

- Fokussierung auf Ausnahmen von einem Problemmuster
- Erlebte Inkongruenzen thematisieren
- Herausarbeiten, wo "das alte" für den Klienten nicht mehr passt
- Techniken um neues auszuprobieren: Rollenspiele, Verhaltensexperimente,
- Erarbeiten von veränderten Verständniszusammenhängen: Reframing, neue Unterscheidungen, andere Differenzierungen
- Konfrontative oder provokative Verfahren um alte Muster aufzulockern und Umdenken zu fördern

38

Kairos, Resonanz und Synchronisation

- Zeitqualität (Kairos) --> verschiedene Momente bergen verschiedene Chancen, die es zu erkennen und zu nutzen gilt --> Phasen kritischer Instabilität
- Interventionen, die mit dem Kognitions-emotions-Zustand des Klienten nicht kongruent sind, können beim Klienten nicht andocken (werden nicht verstanden, können nicht umgesetzt werden) --> keine Wirkung
- Passung und Koordination der Interventionen und Kommunikationsstile des Therapeuten mit den Prozessen und Rhythmen des Klienten sind Voraussetzung für gelingende Therapie
- Interventionen müssen zur Verarbeitungstiefe des Klienten passen

39

Kairos, Resonanz und Synchronisation Praktisch

- Mikro: Körperhaltung, Sprechgeschwindigkeit, Wortwahl, reden oder Schweigen, Inhalt anbieten, abwarten, fragen, Blickkontakt...
- Makro: Sitzungsabstände, Interventionen passend zur Therapiephase (Planung, Handlungsorientierung, Lageorientierung, nur klagen...)
- Weniger Techniken, mehr dauernder Überwachungsprozess der Passung und Koordination der Interventionen (wo sind gute Möglichkeiten, was kann ich aktuell umsetzen, was nicht, in welchem Zustand/KEV ist der Klient, was ist in diesem Zustand möglich?)
-

40

Gezielte Symmetriebrechung

- In der Sprache der Synergetik bedeutet Symmetrie, dass 2 oder mehr Attraktoren potentiell gleich wahrscheinlich realisiert werden, wenn kritische Instabilität herrscht
- Therapeuten können mit bestimmten Hilfestellungen gewisse Attraktoren verstärken (Rollenspiele, Übungen)
- Da kleine Fluktuationen den Ausschlag geben können, ist die Vorhersehbarkeit gering
- Hier ist Einflussnahme möglich!
- Partielle neuronale Aktivierungen triggern nach dem "Versklavungsprinzip" umfassendere neuronale Strukturen
- Wenn die Attraktoren ein bisschen gestärkt sind, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich neue Situationen diesen Attraktoren unterordnen (versklaven)
- Imaginierte Zielzustände, Entwicklung und Repräsentation von Zielen
-

41

Gezielte Symmetriebrechung praktisch

- Rollenspiele
- Ermutigung, Neues auszuprobieren
- aktivieren von neuronalen Strukturen (z.B. Zielzustände)

42

Stabilisierung neuer Muster

- Neu gelerntes ist am Anfang noch "wackelig" und muss sich erst etablieren
- In schwierigen Zeiten tendieren wir dazu, alte/stabile Muster zu aktivieren
- Nur was regelmässig angewendet (trainiert) wird, festigt sich so, dass es mit der Zeit alltäglich wird.

43

Stabilisierung neuer Muster praktisch

- Üben und verbessern von neu gelerntem
- Umgang mit "Rückfällen" besprechen und üben
- neu gelerntes weiter ausbauen
- Umsetzung im Alltag besprechen und üben

44