

- 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