

Die Anliegen-Methode

die Therapiemethode der
Identitätsorientierten
Psychotraumatheorie

Entwicklung und Stand der Methode
Stuttgart, 14. Oktober 2016

1

Gliederung

- Was ist eine Methode?
- Entwicklung der Anliegen-Methode
- Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)
- „Anliegen“
- Grundprinzipien der Anliegen-Methode
- Leiten und Begleiten
- Gruppentherapie
- Einzelarbeit
- Zuverlässigkeit der Anliegen-Methode
- Reinszenierung und Retraumatisierung

Was ist eine Methode?

- Methoden sind Mittel zum Zweck
- Ihr Zweck ergibt sich aus einer Theorie
- Wenn sich eine Theorie ändert, ändert sich auch die Methode
- Eine veränderte Methode kann im Pulse für eine neue Erkenntnisse geben

Was ist die Anliegen-Methode?

- Die „Anliegen-Methode“ ist die Umsetzung der Erkenntnisse der „Identitätsorientierten Psychotraumatheorie“ (IoPT)
- in die Praxis der „Identitätsorientierten Psychotraumatheorie“

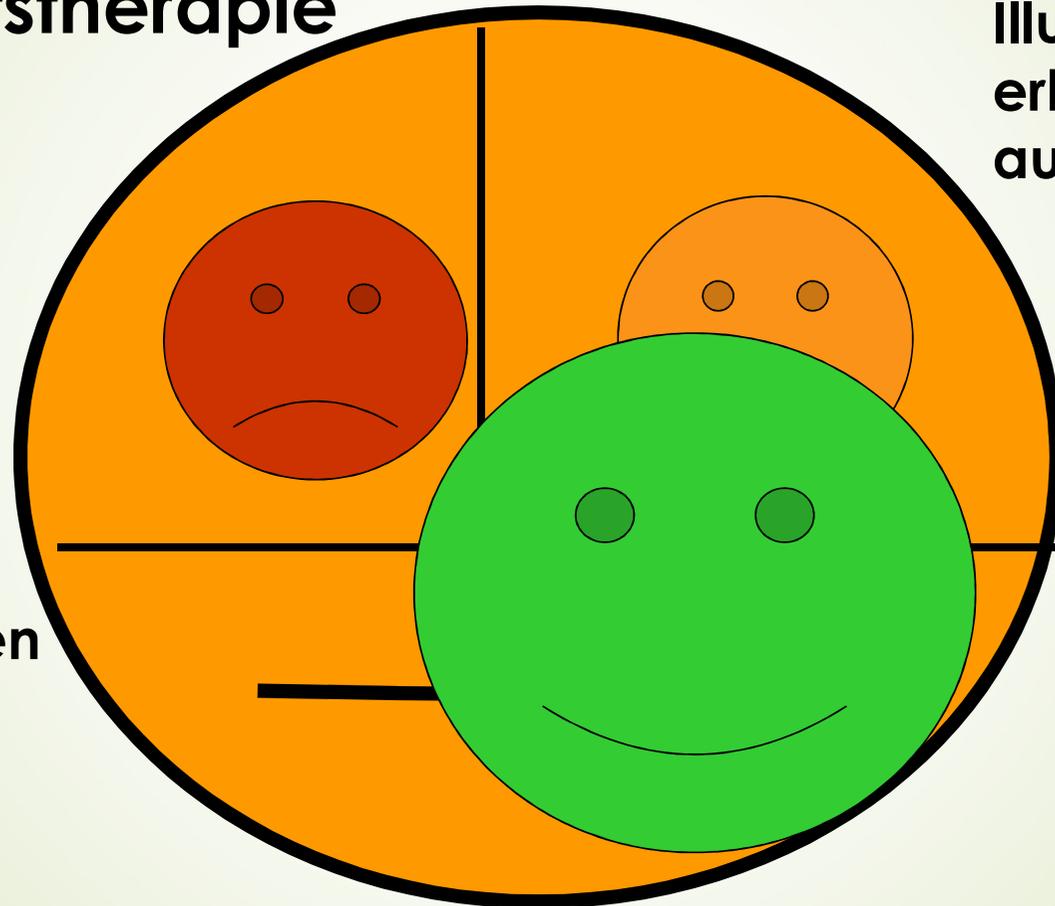
Identitätsorientierte Psychotherapie

- fördert die Entwicklung gesunder psychischer Strukturen
- macht traumatische Lebenserfahrungen sichtbar
- Hilft, Trauma-Überlebensstrukturen zu begreifen
- unterstützt die Begegnung der gesunden Strukturen mit den abgespaltenen traumatisierten Anteilen

Integration von Spaltungen in der Identitätstherapie

Trauma-
Gefühle
zulassen

Sich
stabilisieren
und neue
Freiheiten
nutzen



Illusionen
erkennen und
aufgeben

Gesunde
Anteile
stärken

Meine Entwicklungsschritte hin zur Anliegen-Methode

- Ab 1995: Beginn mit dem Familienstellen nach Bert Hellinger
- Ab 1999: Aufstellen nach dem Prinzip „Bewegungen der Seele“ nach Hellinger
- Ab 2001: eigene Entwicklung der Trauma-Aufstellungen und der Theorie der „mehrgenerationalen Psychotraumatologie“

Meine Entwicklungsschritte hin zur Anliegen-Methode

- Ab 2009: Beginn mit dem „Aufstellen des Anliegens“
- Ab 2015: „Selbstbegegnung mit dem Anliegensatz“ auf der Grundlage der „Identitätsorientierten Psychotraumatheorie“
- Ab 2016: Anliegen-Methode und „Identitäts-Aufstellungen“

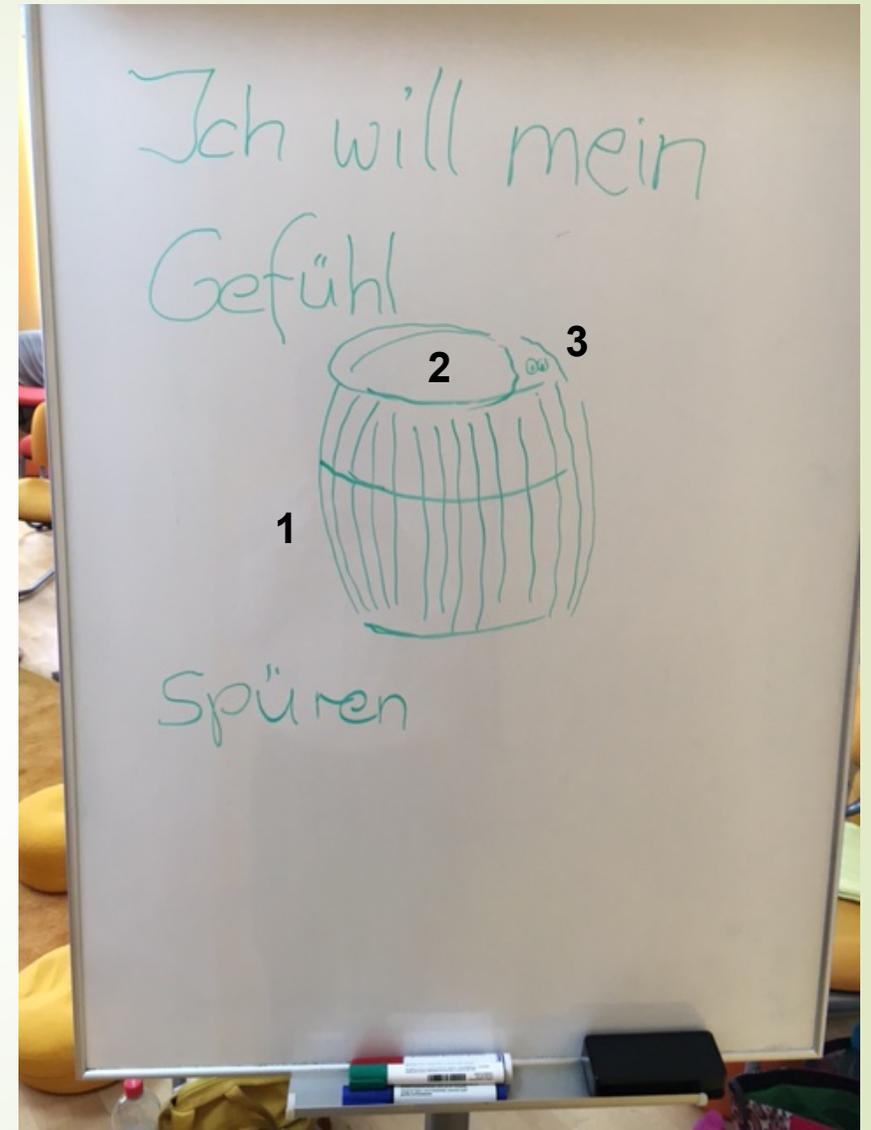
Was meint „Anliegen“?

- „Ziel“, „erhofftes Ergebnis“, Fragestellung
- Wird von bewussten wie unbewussten psychischen Vorgängen hervorgebracht
- Kann in eine Satzform gebracht werden
- Kann als Frage formuliert sein
- Kann eine Zeichnung sein
- Kann nur ein Wort sein
- Kann eine Kombination von Worten und Zeichnungen sein

Bildelemente

- 1: Faß
- 2: Deckel
- 3: Augen

Ich will mein Gefühl spüren



Was zeigt mir mein Anliegen?

- Den Stand meiner Auseinandersetzung mit mir selbst
- Meine Vorstellungen von meinen Problemen und ihrer Lösung
- Mein Bewusstsein über mich (meine Psyche, meinen Körper, meine Beziehungen ...)
- Meine psychische Zersplitterung und Aufspaltung
- Meine Trauma-Überlebensstrategien
- Den Zustand meiner gesunden Anteile
- Meine möglichen nächsten Schritte

Rahmenbedingungen für die Anliegen-Methode

- Geschützter therapeutischer Rahmen muss gegeben sein
- Freiraum, dessen Nutzung der Klient selbst bestimmen kann
- Ein Anliegen ist die Voraussetzung dafür, um den Aufstellungsprozess zu beginnen
- Wenn jemand kein Anliegen formuliert, weist dies darauf hin, dass er noch zu viel Angst vor der Begegnung mit sich selbst hat
- oder dass der äußere Rahmen für ihn nicht sicher genug ist, um sich dem Risiko einer inneren Auseinandersetzung zu stellen

Grundstruktur der Methode

- „Klient“ findet sein Anliegen
- Er wird gebeten, sein Anliegen auf eine Flipchart/Whiteboard/auf ein Blatt Papier zu schreiben oder zu zeichnen
- Er wählt einen Begriff aus dem Anliegen aus und bittet eine andere Person, in Resonanz mit diesem Wort/Bildelement zu gehen
- Es beginnt ein Austausch zwischen „Klient“ und dem Resonanzgeber für dieses Wort/Bildelement

Grundstruktur der Methode

- „Klient“ wählt das nächste Element aus dem Anliegen und bittet eine weitere Person, in Resonanz damit zu gehen
- Das gleiche geschieht eventuell mit dem nächsten Element
- Interaktionsprozess zwischen „Klient“ und seinem Anliegen dauert erfahrungsgemäß zwischen 30 und 90 Minuten, im Durchschnitt 60 Minuten

Mögliche Verhaltensweisen des „Klienten“ während des Prozesses

- Fixierung: an einzelnen Worten/Elementen hängen bleiben
- Regression: in kindliche Strukturen zurückfallen
- Agieren: bei einzelnen Worten/Elementen unmittelbar eine Veränderung bewirken wollen
- Abtauchen: nicht mehr da sein und innerlich verschwinden
- Offen Aufnehmen: die Informationen, welche die Resonanzgeber anbieten, ruhig wahrnehmen und in sich nachspüren und wirken lassen

Auf welche psychische Ebene will ich mit meinem Anliegen kommen?

- Verstehen (Suche nach dem Sinn)
- Wissen (Suche nach einer Erklärung)
- Erkennen (Suche nach einem Zusammenhang)
- Fühlen (Gefühle wie Angst oder Wut klären)
- Spüren (Körperempfindungen, Körperhaltungen, Körperbewegungen)

„Anliegen“ und Begleiter/Therapeut

- Für den Begleiter ist das Anliegen der konkrete Auftrag eines „Klienten“
- Er kann nur angenommen oder abgelehnt werden, jedoch von ihm weder korrigiert noch verbessert werden

Leiten und Begleiten

- Dem „Klienten“ ermöglichen, frei und unbeeinflusst ein Anliegen zu entwickeln
- Dem Resonanzprozess Zeit geben
- Genau beobachten, Hypothesen auf der Grundlage der Theorie entwickeln und überprüfen, gegebenenfalls wieder fallen lassen

Leiten und Begleiten

- Immer besser erfassen, was die Selbstbegegnung zeigt
- Der Person zu einem Verständnis verhelfen, was die Worte/Bilder zum Vorschein bringt
- Unbewusste und abgespaltene psychische Zusammenhänge sprachlich darstellen
- Gegebenenfalls Erläuterungen und Erklärungen auf der Basis der IoPT anbieten

Mögliche Fehler eines therapeutischen Begleiters

- Ein Anliegen vorschlagen
- Das Anliegen als „richtig“ oder „falsch“ bewerten
- Zu früh in den Prozess eingreifen
- Den Prozess in eine falsche Richtung lenken
- Das Gesamt-Anliegen aus dem Auge verlieren
- Falsche Deutungen machen
- „Klientin“ mit Themen konfrontieren, zu denen sie nicht bereit ist oder die nicht ihre eigenen sind

Qualität von therapeutischen Begleitern ist abhängig

- vom Verständnis der Identitätsorientierten Psychotherapie
- von der Intensität, mit der eigene Traumatisierungen bereits bearbeitet worden sind
- vom praktischen Erfahrungsschatz der Begleiterin

Anliegen-Methode in der Einzelarbeit

- Verwendung von Bodenankern und/oder
- Einsatz des Therapeuten als Resonanzgeber für einzelne Worte/Bildelemente
- Therapeut bleibt solange wie nötig in der Resonanz
- Er macht einen Wechsel zurück zur Therapeutenrolle transparent
- Therapeut kann in Resonanz mit weiteren Worten gehen
- Auch die „Klientin“ kann in Resonanz mit weiteren Worten gehen

Wirkmechanismus der Methode

- Jeder Mensch sendet bewusste und unbewusste Informationen aus, die bei anderen Menschen eine Resonanz erzeugen
- Reaktionen der Resonanzgeber aktivieren beim „Klienten“ psychische Vorgänge auf der kognitiven, emotionalen und sensomotorischen Ebene
- In einem fortlaufenden Spiegelungs-Resonanz-Prozess zwischen „Klientin“ und den Resonanzgebern für das Anliegen können Erinnerungen sowohl aus dem „expliziten“ wie „impliziten Gedächtnis“ ins Bewusstsein hervorgeholt werden

Zuverlässigkeit der Methode

- ▶ Ist am größten, wenn die Hauptfaktoren „Klient“, therapeutischer Begleiter, Resonanzgeber und Gruppe je für sich autonom sind
- ▶ Obwohl man vermuten könnte, dass der Subjektivität der Resonanzgeber eine hohe Bedeutung zukommt und damit die Aussage der Methode unzuverlässig wird, zeigt sich in der Praxis meist das Gegenteil

Zuverlässigkeit der Methode

- ▶ Die Anliegen-Methode ist gerade deshalb ein höchst präzises Instrument, punktgenau zu erfassen, wo „die Klientin“ in ihrer psychischen Entwicklung und Struktur steht, weil die Resonanzgeber ihren subjektiven Impulsen folgen
- ▶ Wenn der „Klient“ nicht (mehr) „bei der Sache“ ist und dissoziiert, wird auch die Anliegen-Methode unzuverlässig, weil die Resonanzgeber keine zuverlässigen Informationen mehr vom „Klienten“ erhalten

Validität des Methode

- Unmittelbare Bestätigung durch den „Klienten“ während des Prozesses
- Falls vorhanden, Erfahrungen in der Therapie durch Fakten aus der eignen Entwicklungsgeschichte und der Familienbiographie verifizieren oder korrigieren
- Alle eigenen Aufstellungen geben insgesamt einen Sinn für die Identität des „Klienten“
- Spüren und Fühlen sind meist wesentlich überzeugender als Erinnerungsbilder oder Erzählungen von anderen

Reinszenierung und Retraumatisierung

- Durch unsere Überlebensstrategien retraumatisieren wir uns im Alltag fortlaufend
- Reinszenierungen in der Sicherheit einer therapeutischen Situation machen die Reinszenierung im Alltag überflüssig
- Wir haben dann wieder mehr Zugriff auf unsere gesunden Strukturen und können Neues lernen.

Reinszenierung und Retraumatisierung

- Viele Anliegen sind Reinszenierungen von Trauma-Überlebensstrategien
- Sie sind notwendig, um die eigenen Überlebensstrategien zu erleben und zu durchschauen
- Werden Reinszenierungen zu früh unterbrochen, besteht die Gefahr der Retraumatisierung des Klienten
- Auch Resonanzgeber können dann in ihren Rollen hängenbleiben und in eigenes traumatisches Erleben hineingeraten

ICH MÖCHTE
EINE N
VERLÄSSLICHE N
VERSTÄNDNISSVOLLE N
Partner !

Partnerschaft als
Suche nach der
idealen Mutter und
dem idealen Vater.

ICH MÖCHTE -
EINE N
VERLÄSSLICHE N
VERSTÄNDNISSVOLLE N
PARTNER !

Literatur

- ▶ Franz Ruppert (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- ▶ Franz Ruppert (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- ▶ Levine, P. A. (2016). Trauma und Gedächtnis. Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn. München: Kösel Verlag.