

Einführung und allgemeine Überlegungen

- 1.1 Einführung – 2
- 1.2 Allgemeine Überlegungen zur Verwendung von Illustrationen und Stuhlübungen – 4
 - 1.2.1 Zur Repräsentation von Erfahrungen – 5
 - 1.2.2 Verwendung und therapeutische Funktionen von Illustrationen – 8
 - 1.2.3 Verwendung von Stuhlübungen – 11
 - 1.2.4 Therapeutische Funktionen von Stuhlübungen – 13
- 1.3 Verwendung von Metaphern – 16

In diesem Buch werden Einzeltechniken für die Psychotherapie vorgestellt: Illustrationen, also Zeichnungen zur Verdeutlichung von Gesprächsinhalten, und Stuhlübungen zur Arbeit mit Emotionen bilden den Hauptteil (► Kap. 3, ► Kap. 4). Darüber hinaus werden noch ein paar nützliche Metaphern und Vergleiche für bestimmte Therapie- oder Beratungsanlässe vorgestellt (► Kap. 5). Das eher kurze Kapitel 5 sehe ich übrigens als Bonusmaterial für dieses Buch, denn Metaphern sind nicht Teil des Titels.

Der Anwender kann die in diesem Buch zusammengefassten Techniken in den verschiedensten Settings einsetzen: in der Psychotherapie, in der Beratung sowie im Coaching. Alle Interventionen entstanden in der hier vorgestellten Form im Rahmen der stationären und ambulanten Psychotherapie mit Erwachsenen und wurden von der Autorin sowie Kolleginnen und Kollegen vielfach erprobt. Adaptationen einiger Illustrationen und Stuhlübungen auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie auf den Bereich der beruflich veranlassten Beratung sind möglich. In den jeweiligen Abschnitten finden sich hierzu Vorschläge.

1.1 Einführung

Haben Sie schon einmal zur Erläuterung eines Gedankens etwas für Ihre Klienten aufgemalt? Wenn ja, dann wissen Sie, wie hilfreich es ist, eine kleine farbige Veranschaulichung von Prozessen und Konzepten zu erstellen, auf die man sich auch in den nachfolgenden Gesprächen immer wieder beziehen kann. Und haben Sie Ihren Klienten in einer Therapie- oder Beratungssitzung schon einmal von einem Stuhl zum anderen gebeten, um ihm bestimmte, an diese Positionen gebundene Erfahrungen zu ermöglichen? Dann wissen Sie auch, wie intensiv und lohnend die übenden, erlebnisaktivierenden Verfahren sind – in diesem Falle würde es sich um eine Stuhlübung handeln. Zusätzlich wissen Therapeuten und Berater, dass ihre sprachliche Kommunikation durch die Verwendung von Metaphern belebt wird und beim Klienten imaginative Prozesse anregt. Hiervon handelt dieses Buch: Es stellt eine Sammlung von Illustrationen, Stuhl-

übungen und Metaphern aus meiner über 20-jährigen therapeutischen und beratenden Praxis dar, gedacht für Psychotherapeuten, Berater, Coaches und eventuell Supervisoren auf allen Ebenen ihrer Ausbildung und Berufstätigkeit. Sie eignen sich auch für Mediatoren, Trainer und andere Personen in anleitender, helfender oder beratender Funktion. Im Grunde können alle beratenden Professionen Ideen und Anregungen aus diesem Buch erhalten.

Da die meisten Leserinnen und Leser wahrscheinlich psychotherapeutisch tätig sind, beziehe ich mich sprachlich vorrangig auf diesen Bereich und zusätzlich stellenweise auf das Coaching für berufliche Probleme, da eine ständige Erwähnung aller beratenden Berufe die Lesbarkeit beeinträchtigen würde.

Für die Seite unserer Auftraggeber bietet sich der eher breit gefasste Begriff des *Klienten* an, aber für manche genuin klinische Interventionen, z. B. beim Traumamodell, ist in den Beschreibungen auch gelegentlich der Begriff des *Patienten* oder der *Patientin* zu finden. In der Psychotherapie und den therapeutischen Beratungsberufen finden sich auf beiden Seiten mehr Frauen als Männer – in der klinischen Psychologie muss dieser Anteil mittlerweile mit 70–80% veranschlagt werden. Ab und zu benutze ich daher die kombinierte Sprachform und erwähne Therapeutinnen und Therapeuten, um dieser Tatsache ein wenig gerecht zu werden, aber generell verwendet dieses Buch aus Gründen der Lesbarkeit in den meisten Fällen nur die männliche Form. Ich bitte die Leserinnen um Verständnis. Ein Buch mit ausschließlich weiblichen Bezeichnungen wäre zum jetzigen Zeitpunkt noch zu ungewöhnlich.

Sprachlich herrscht in der Psychotherapie ein überwiegend von Fremdwörtern befreites Alltagsdeutsch vor, das der Therapeut auch zur Erklärung von Illustrationen und Stuhlübungen verwenden sollte. Dieser Stil bestimmt die wörtliche Rede in den Praxiskapiteln und kennzeichnet – abgesehen von einigen Fachbegriffen – auch die anderen Texte dieses Buches. So wird in den Praxiskapiteln z. B. eher von einem *Ursachenstern* als von einem multikausalen Modell gesprochen. Diese beschreibende deutsche Benennung des multikausalen Modells stammt übrigens von einem meiner Klienten. Die Wahl der sprachlichen Nähe zur therapeutischen

Realität soll die Leser zusätzlich ermutigen, abends ein Kapitel zu lesen und am nächsten Morgen gleich eine neue Strategie in ihrer Psychotherapiesitzung oder Beratung zu erproben: Diese Praxisnähe würde meine persönliche Definition von Erfolg für dieses Buch darstellen.

■ Konzeptionelle Herkunft der Übungen

Heute stellt die moderne kognitive Verhaltenstherapie (KVT), die meine amerikanische, eher eklektische Psychotherapieausbildung hier in Deutschland ergänzte, ein therapeutisches Verfahren dar, das Anleihen bei verschiedenen anderen Therapieverfahren und Therapiemethoden macht und somit Techniken oder Einzelinterventionen unterschiedlicher Herkunft assimiliert. In Ergänzung zur klassischen, vorwiegend gesprächsbasierten Anwendung der KVT in den 1970er-Jahren verwenden erfahrene Kolleginnen und Kollegen heute zusätzlich vielfältige übende Ansätze, um das emotionale Erleben der Klienten in der Sitzung zu fördern und auf diese Weise Veränderungen in Gang zu setzen. Auch wird heute innerhalb der KVT viel mehr als früher mit Themen aus der persönlichen Vergangenheit des Klienten gearbeitet, wenn deutlich wird, dass diese früheren Erfahrungen auch gegenwärtig noch zu emotionalen oder Verhaltensproblemen führen oder in irgendeiner anderen Form die aktuelle Lebensqualität einschränken; ein Beispiel ist die Übung *Abschied von den Eltern* (► Kap. 4.4.2) – man wendet sie sogar an, wenn die betroffenen Bezugspersonen lange verstorben und die Klienten schon selbst im mittleren Alter sind.

Auch wenn die Interventionen in diesem Buch im Rahmen einer KVT entstanden sind, die mittlerweile für Techniken aus unterschiedlichen Therapieverfahren offen ist, so sollten sie nicht darauf begrenzt bleiben. Die zurzeit noch vorherrschende Verfahrenorientierung in der Psychotherapieausbildung wird ohnehin aktuell von den Berufsverbänden problematisiert, und es gibt Vorschläge für eine Ausbildung, die sich stärker an therapeutischen Kompetenzen, allgemeinen psychotherapeutischen Wirkfaktoren und der Fähigkeit zur Beziehungsgestaltung ausrichtet. Kuhr & Vogel (2009, S. 375) berichten, »wie in der Versorgungspraxis die Schulengrenzen in ambulanter wie stationärer Psychotherapie überschritten werden«, und plädieren

für eine stärker integrierte Psychotherapiepraxis. In diesem Sinne möchte ich die hier vorgestellten Interventionen auch den Kolleginnen und Kollegen empfehlen, die ursprünglich andere Schwerpunkte als die KVT hatten. Psychodynamisch halte ich insbesondere die Stuhlübungen für sehr interessant. Workshopteilnehmer mit tiefenpsychologischem Schwerpunkt waren tatsächlich nach zwei Tagen sehr zufrieden mit dem Gelernten.

Ich stelle in diesem Buch Interventionen (Illustrationen, Stuhlübungen, Metaphern) vor, die ich entweder selbst entwickelt oder die ich in Anlehnung an bereits vorhandene Übungen, z. B. der Übung zum inneren Kritiker oder der Ambivalenzübung, weiterentwickelt bzw. abgeändert habe. Bei manchen Interventionen ist für mich allerdings – trotz aller Bemühungen – nicht mehr nachvollziehbar, woher vor vielen Jahren die allerersten Anregungen stammten. Bei mehreren Illustrationen geht jedoch in meinem Training die Grundidee zum dimensional Denken mit Aufmalen einer Skala von 0 bis 100 auf das »kognitive Kontinuum« von Judith Beck (1999, S. 160) zurück: Das *Burnout-Diagramm* und das *Schicksalsdiagramm* in diesem Buch sind Variationen dieser einfachen, aber nützlichen Grundidee.

Für Stuhlübungen wurde bereits in den 1950er-Jahren die Grundlage durch Jacob Moreno gelegt (vgl. Staemmler, 1995), und die Stuhlübung zum inneren Kritiker kennzeichnet wichtige gestalttherapeutische Arbeiten der 1970er-Jahre (z. B. Perls, 1973/1992, S. 145, S. 195); die Übung wird heute in der Psychotherapie vielfach verwendet. Sie finden in diesem Buch meine persönliche Version sowie Varianten und Erweiterungen dieser wirkungsvollen Intervention. Auch meine Teilnahme an einem Kurs in Gestalttherapie sowie die Ausbildungen in neurolinguistischem Programmieren und Hypnose in den USA beeinflussten die Entwicklung der im praktischen Teil vorgestellten erlebnisaktivierenden Übungen – der Leser wird hypnotherapeutische Elemente identifizieren können, z. B. in der Verwendung der *intuitiven Position* (► Kap. 4), bei der der Klient einen Perspektivenwechsel vornimmt, ohne ganz in die Rolle einer anderen Person schlüpfen zu müssen, da ihm dies oft nicht zumuten ist.

Dieser kurze Abriss der eklektischen Herkunft aller hier vorgestellten Illustrationen und Übungen zeigt, dass wir als Psychotherapeuten und Berater alle auf die Erfahrungen von hoch qualifizierten Praktikern und Theoretikern der letzten 60 Jahre zurückgreifen können, die uns den Weg zu den heutigen, mehr und mehr integrativen Verfahren gebahnt haben. Sie lernen in diesem Buch eine Sammlung von Zeichnungen, Stuhlübungen und Sprachmetaphern kennen, die von mir vielfach erprobt und auch von Seminarteilnehmern und Supervisanden dankbar aufgegriffen wurden. So hat sich bereits auch der praxisbezogene Nutzen dieser illustrierenden, erlebnisaktivierenden und imaginationsfördernden Strategien im direkten Kontakt mit den Klientinnen und Klienten gut bewährt.

Manche Stuhlübungen sind recht komplex und beinhalten mehrere Positionswechsel, die im jeweiligen Abschnitt (► Kap. 4) durch kleine Zeichnungen abgebildet werden. Die Buchform hat den Vorteil einer Festlegung der Vorgehensweise durch das geschriebene Wort, aber den Nachteil, dass das Prozesshafte der Übung nicht angemessen dargestellt werden kann. Aus diesem Grund gibt es ab Ende 2011 eine zusätzliche Website (www.s-hedlund.de), auf der Sie Videos mit Durchführungsbeispielen von Stuhlübungen anschauen können, die meine Kollegen und ich nachgestellt haben.

Da es sich hier um eine lose Sammlung von Einzelinterventionen handelt, obliegt die größere konzeptionelle Einbettung jeder Einzelintervention in den Gesamtzusammenhang der Therapie oder Beratung dem Anwender. Manche Übungen oder Zeichnungen eignen sich nur für bestimmte klinische Störungsbilder oder einige wenige Anlogsituationen: Das *Traumamodell* (► Kap. 3.2.2) wird in der Psychotherapie für eben solche Störungen verwandt, eventuell auch für Zwangsstörungen, es kann sich aber auch im Coaching für die Aufarbeitung vergleichbarer, emotional sehr belastender Situationen eignen, wenn der Klient längerem Mobbing oder anderen beruflichen Konflikten ausgesetzt war und traumabedingte Reaktionen mit Vermeidungsverhalten zeigt.

In anderen Fällen, z. B. bei der Übung zum *inneren Kritiker* (► Kap. 4.3.1), ist eine sehr breite Anwendbarkeit gegeben. Sie finden wichtige allgemeine Anwendungshinweise in ► Kap. 2 und spezifische

Hinweise nochmals zu Beginn von ► Kap. 4 und im jeweiligen Abschnitt für jede einzelne Stuhlübung. Ich empfehle dringend die Lektüre von ► Kap. 2, nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen – einige der Übungen sind sehr kraftvoll –, und es ist insbesondere für klinisch arbeitende Kolleginnen und Kollegen sehr wichtig, die Kontraindikationen und die möglichen Gefahren vor Beginn dieser Arbeit zu reflektieren; sei es auch nur die Warnung bezüglich der sicheren Verkehrsteilnahme des Klienten nach einer sehr intensiven Therapiesitzung.

Im Rahmen der KVT wird bei vielen Übungen dringend empfohlen, die gewonnenen Einsichten nicht nur durch eine nachfolgende Besprechung, sondern auch durch schriftliche Aufträge oder selbstständig durchgeführte Verhaltensaufgaben nachhaltig im Alltag des Klienten zu verankern. Wenn dies nicht beachtet wird, besteht die Gefahr, dass die hochemotionale Erfahrung während einer Übung im Zeitverlauf einfach wieder verblasst und nicht zu den gewünschten kognitiven, emotionalen und verhaltensmäßigen Veränderungen im Leben des Klienten führt. In den Übungsbeschreibungen finden Sie Hinweise für die Formen der Aufarbeitung, die sich bewährt haben.

Kapitel 1 bezieht sich im Folgenden ausschließlich auf psychotherapeutische Anwendungen der Illustrationen, Stuhlübungen und Metaphern, da Psychotherapeuten die Hauptzielgruppe des Buches darstellen. Viele Überlegungen zum Einsatz dieser Techniken treffen natürlich auch auf Beratung und Coaching für psychisch gesunde Personen mit nichtklinischen Beratungsanlässen zu.

1.2 Allgemeine Überlegungen zur Verwendung von Illustrationen und Stuhlübungen

In diesem Buch werden zahlreiche Einzeltechniken für Psychotherapie und Beratung vorgestellt, die vom Anwender in einen allgemeinen Gesprächskontext integriert werden müssen. Die Illustrationen dienen der Vorbereitung und begleitenden Erläuterung von Therapie- und Beratungsanliegen. Die Aktivierung von Emotionen durch praktische Übungen, in diesem Fall Stuhlübungen, ist in Psychotherapie, Beratung und Coaching oft ein zent-



<http://www.springer.com/978-3-642-05063-3>

Mit Stift und Stuhl

Illustrationen und Stuhlübungen für Psychotherapie,
Beratung und Coaching. Mit Online-Material

Hedlund, S.

2011, XII, 164 S. 46 Abb. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-642-05063-3