

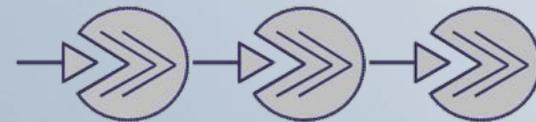
Form follows function

Psychische Flexibilität
erweitern durch Metaphern und
Experimente mit KlientInnen



Bild: S. Hofschlaeger / pixelio.de

DGKV-Kongress 2018
Reimer Bierhals

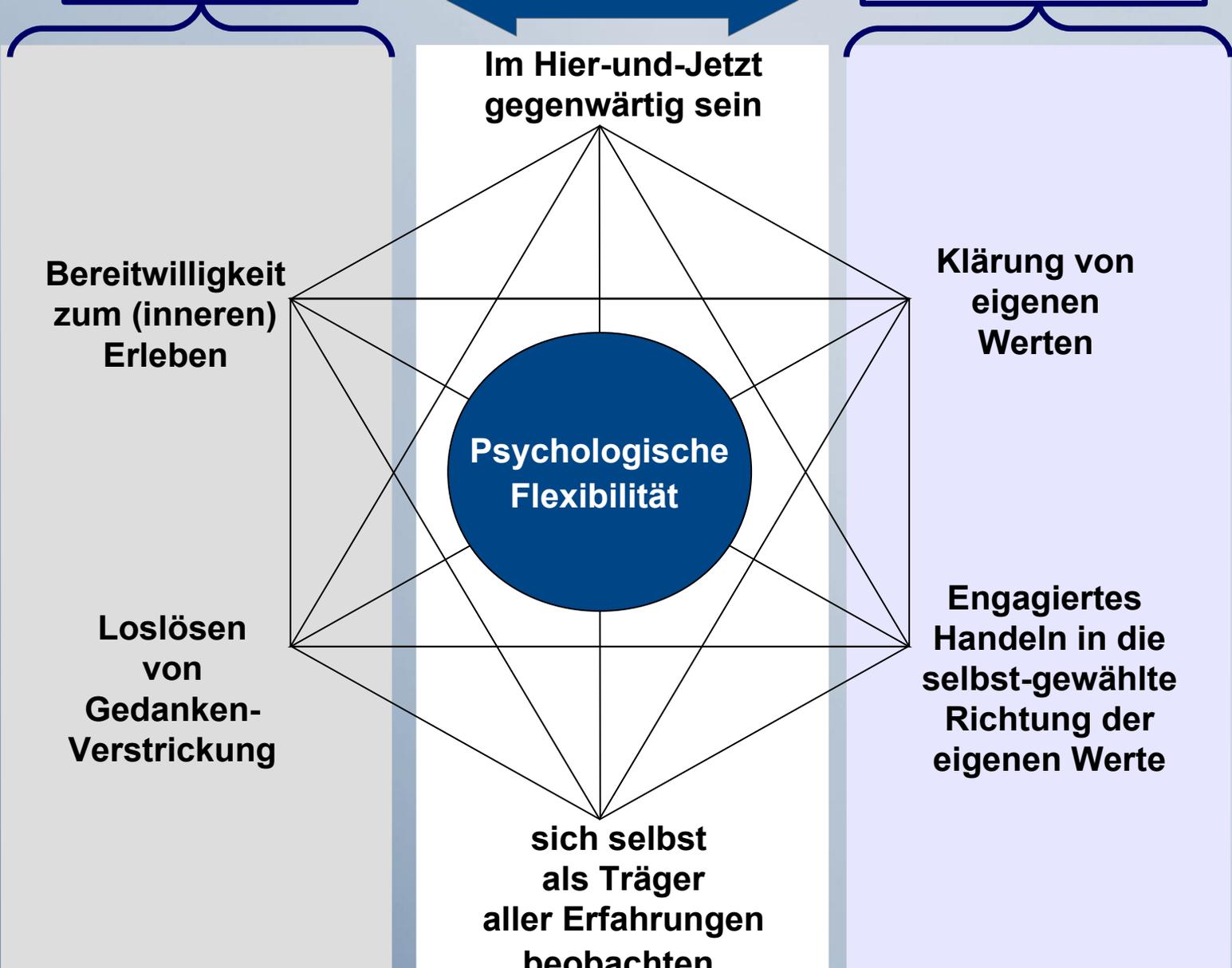


Folien abrufbar unter: www.psychotherapie-bewegt.de/dgkv2018

**OFFENHEIT
AKZEPTANZ**

BEWUSSTHEIT

**ENGAGIERTE
VERÄNDERUNG**



KlientIn

**OFFENHEIT
AKZEPTANZ**

BEWUSSTHEIT

**ENGAGIERTE
VERÄNDERUNG**



TherapeutIn

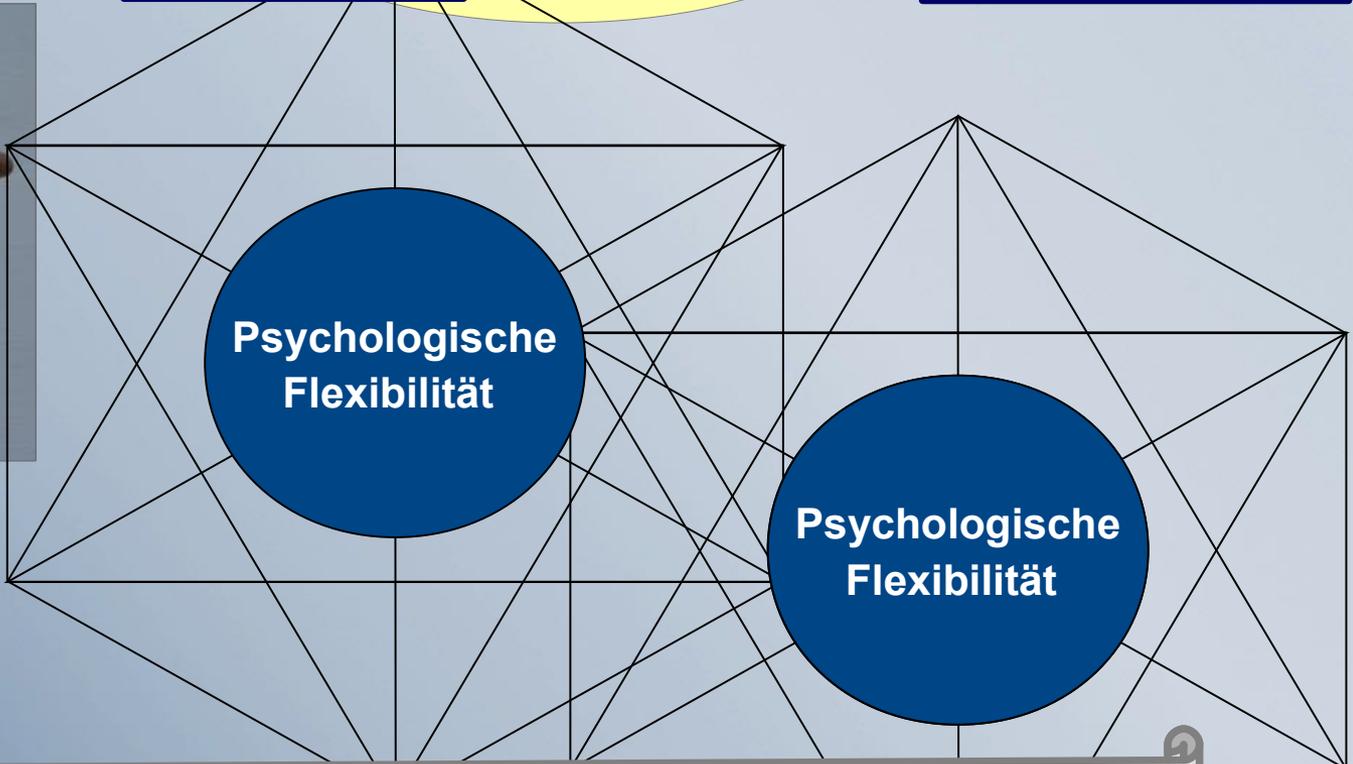
**OFFENHEIT
AKZEPTANZ**

BEWUSSTHEIT

**ENGAGIERTE
VERÄNDERUNG**



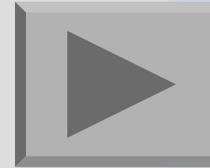
Bild: S. Hofschlaeger / pixelio.de



↔ **inflexible Momente des Stecken-Bleibens**
 = Festhalten an inneren Regeln ohne Bereitschaft neue Erfahrungen einzugehen (Fusion mit Gedanken und/oder Konzepten)

Mein magischer „Lenor“-Moment

Erfahrungs-Experiment zur psychischen Inflexibilität
 = eigenes Fusionieren mit Gedanken oder Konzepten (*Kraft der Worte*)



„Kraft der WORTE“:
Aberglaube in der psychotherapeutischen Praxis, Bernd Rieken, 2013



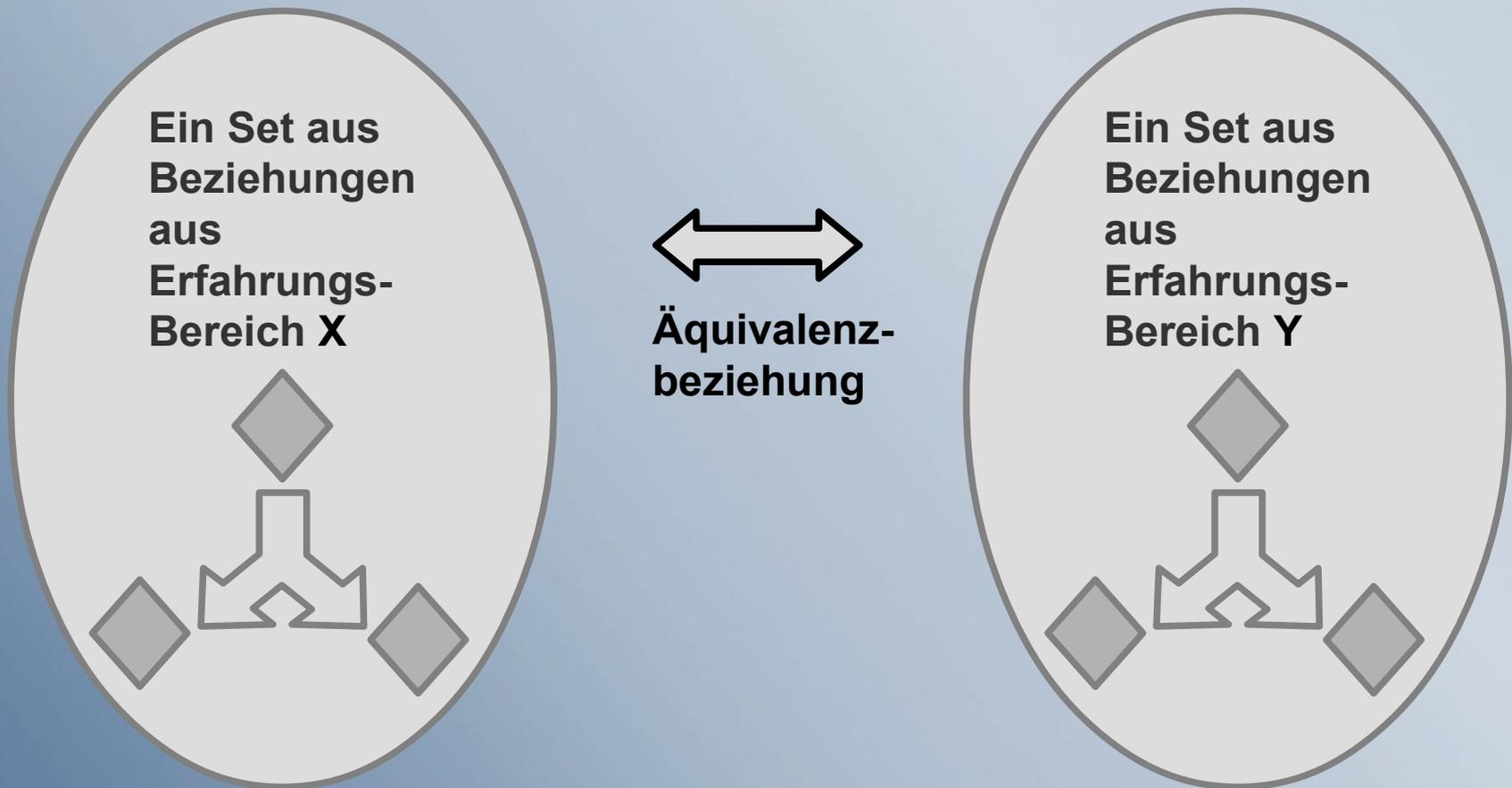
Mein Aha-Erlebnis mit dem Moment des Reinwaschens - Bild: Dieter Schütz / pixelio.de



Bild: Luise Pfefferkorn / pixelio.de



Was Metaphern sind



Bsp. Narration einer Krebs- Erkrankten

Quelle: Reitzner, N. (2018) Freiräume
im Erleben von Brustkrebspatientinnen.

„Das ist Bacardi.
Und den bekomme
ich jetzt durch den
Tropf.“



Bild: Timo Klostermeier / pixelio.de



Bild: NicoLeHe / pixelio.de

Äquivalenz-
beziehung



Bild: Jutta Rotter / pixelio.de



Bild: Paulwip / pixelio.de



Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

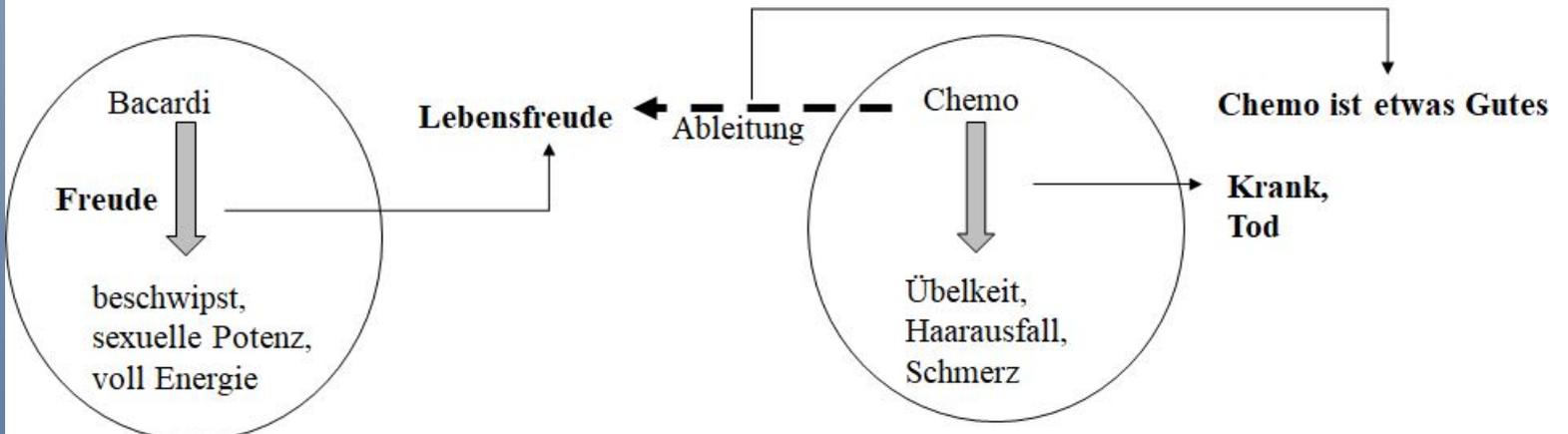


Bild: blitzmaerker / pixelio.de



Bsp. Narration einer Krebs- Erkrankten

Quelle: Reitzner, N. (2018) Freiräume
im Erleben von Brustkrebspatientinnen.



Konstruktionsprinzipien

erfahrbares Modell entwickeln mit 3 Eigenschaften

1) Abbildung (→ aus 2 unterschiedlichen Kontexten)

„Original“ ↔ „Darstellung“ aus anderem Erfahrungsbereich
(mit Ähnlichkeit d. Relationen)

2) holzschnittartige Verkürzung

Das Modell erfasst nicht alle Eigenschaften des Originals, sondern nur die, die für den Modellnutzer relevant erscheinen

3) Pragmatischer Aspekt

Modelle erfüllen best. Funktion (Analogerfahrung)

- a) für bestimmte Subjekte (für wen?)
- b) innerhalb bestimmter Zeiten (kontextabhängig)
- c) für bestimmten Zweck (wozu?)

Quelle: Dörner, D. (1984) Modellbildung und Simulation.



Bild: Russische M.I.R. / pixelio.de

Funktionale
Analyse

Äquivalenz-
beziehung

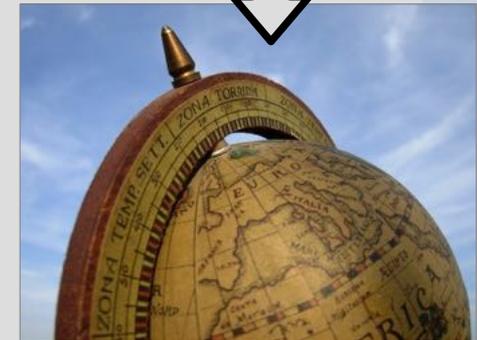


Bild: Jörg Kleinschmidt / pixelio.de

Vorgehen beim Gestalten von ACT-Übungen und Metaphern

Psychische Funktion verorten: bewusst machen, welche ACT-Aspekte aktiviert werden sollen

Bekanntes Erfahrungshorizont zum Andocken heranziehen (Wahl eines Analog-Bereichs)

Anreichern: Übung in Erzählung "verpacken" und/oder Anregungs-Material verwenden
z.B. Videos, Zeichnungen, Blätter, Gegenstände → Anregung mehrere Erlebnis-Ebenen; statt fokussierter Problemlöse-Modus

→ **Vergegenständlichen:** Buchstäblich begreifbar machen. Idealerweise sollte sich Analog-Bereich physikalisieren lassen, um 5-Sinne anzusprechen (Diff. zw. mentaler Erlebnis-Welt und 5-Sinne-Erlebnis-Welt)

Experiment-Charakter: Echtes Experiment statt Friss-Botschaft im Experiment-Mantel getarnt

Übertrag des Experiments auf den Lebensbereich



Bild: Dirk Schelpe / pixelio.de

**Such-
Prozesse
anregen**

Erfahrungshorizont zum Andocken

Unterschiedliche Funktionen der „Abbilder“ am Bsp. Kognitive Defusion

Fusion = Glauben an den buchstäblichen Inhalt von Gedanken, ohne die Fähigkeit, Gedanken in ihrer Funktion mit Abstand betrachten zu können. Der Glaube an den buchstäblichen Inhalt wird handlungsleitend.



Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

Anderer Zweck: „Sicht freibürsten“ <oder> „Abstand für Beweglichkeit“ <oder> „Auseinanderhalten“



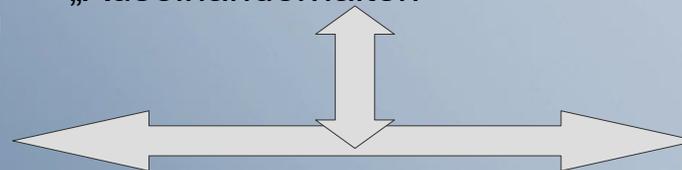
Bild: Gabi Schoenemann / pixelio.de

Abstandshalter aus einem anderen Kontext (Beauty statt Ingenieurwesen)



Fahrerassistenz-System **Adaptive Cruise Control** (ACC). Bild: Bosch – [on-line]: https://www.youtube.com/watch?v=own_VaRZ9M8

ACC baut auf dem Fahrgeschwindigkeitsregler auf. Holt das Auto ein vorausfahrendes Fahrzeug ein (Fusionstendenz), bremst ACC automatisch ab (achtsames Gewahrsein) und hält einen vom Fahrer festgelegten Abstand (Defusion) → **Beweglichkeit**



Experiment-Charakter

beim gemeinsamen Gestalten von ACT-Erfahrungsübungen

Psychische Flexibilität des Therapeuten:

Bereitwilligkeit der TherapeutIn, die Wahrnehmungen und Erkenntnisse der KlientIn auf Basis der Erfahrungen der KlientIn innerhalb der Übung/des "Experiments" gelten zu lassen; UND: die Übertragung auf das Lebenswelt- und Therapie-Thema entlang dieser Erfahrungen anzuregen

Psychische Flexibilität der KlientIn:

Gestaltungsraum für Klienten schaffen, damit Übung/"Experiment" innerhalb des Modell-Bereichs zu einer Selbstwirksamkeits-Erfahrung wird, d.h. der Kl. selbst darin gestalten kann (statt regelhaftiges Hinarbeiten auf Botschaft) → Ideen für Veränderungen des Experiments anregen!

Brückenschlag in das Leben außerhalb der

Praxis: Für Transfer sorgen → Idealerweise Anknüpf-Möglichkeit / Übungs- und Experimentiervereinbarung mit KL. treffen



Bild: Dirk Schelpe / pixelio.de

**Such-
Prozesse
anregen**

Von der „Standardübung“ zum „Interaktions-Experiment“

VORLAGE: Defusions-Übung „Gedanken-Zug“
(Hayes; 2007)

Funktion des Modells:

Modell von Hayes stammt aus dem Bereich der **Eisen-Produktion** (Analogie Produzieren):
→ das Befüllen eines Gegenstandes aus der äußeren Welt mit etwas, was wir selbst produzieren (innere Welt, aufgeteilt auf 3 verschiedene Loren-Gleisen (Gedanken, 5-Sinne, Vermeidungsimpulse), & der Möglichkeit **von einem erhöhtem Standort aus** (Brücke) die eigenen Produkte **zu beobachten**

Dargestellt wird im Modell, wie sich der Prozess des **Produzieren des eigenen inneren Erlebens** beobachten und man sich gleichzeitig das Bemerkende der teilnehmenden Beobachtung gewahr ist (Position auf der Brücke) = im Sinne einer Bewusstmachung der Beobachtung (achtsames Beobachter-Selbst vs. fusioniertes Konzept-Selbst)



Bergwerks-Loren befüllen durch Benennen der Art des inneren Erlebens. Bild: Dirk Schelpe / pixello.de



Bild: zdf

Neue Einkleidung 1,2oder3



Quelle: zdf; download [on-line] <https://www.youtube.com/watch?v=riaCer7JmY>

Mein Fazit zum „Festpinnen“



Bild: Steffi Pelz / pixelio.de

ACT-Metaphern und -Übungen funktionieren mit einer größeren Wahrscheinlichkeit, wenn sie als echte Modelle für KL eine Analog-Erfahrung zur Verfügung stellen können (*holzschnittartig verkürzt, pragmatisch, auf einen bestimmten Zweck, Kontext und Person ausgerichtet!*)

Wenn wir uns als Therapeuten trauen, bekannte ACT-Metaphern und -übungen anzupassen und abzuwandeln, dann

- 1.) ...nehmen wir den Modell-Gedanken wichtig und arbeiten prozess- & kontext-orientiert (=ACT)
- 2.) ... trainieren wir unsere eigene psychische Flexibilität und können dadurch flexibler auf und im Prozess mit unseren Klienten (re)agieren
- 3.) ... erleben wir selbst Experimente, in denen wir für Klienten Lotsen entlang von ACT-Prozessen sein können ohne uns außerhalb dieser Prozesse zu platzieren; zusätzlich können wir als Lern-Partner (u.a. Lernen am Modell) für unsere Klienten bereitstehen

Kostenpunkt:
kurzfristig eigenes
inneres Wildlife
zu spüren

Quellen-Angaben I

Törneke, N. (2016) Metaphor in Practice: A professional's guide to using the science of language in psychotherapy

Stoddard, J. A. & Afari, N. (2016). Metaphern und Übungen für die ACT-Arbeit. Lichtenau: Probst.

Lotz, N.(2016). Metaphern in der Akzeptanz und Commitmenttherapie. Weinheim: Beltz

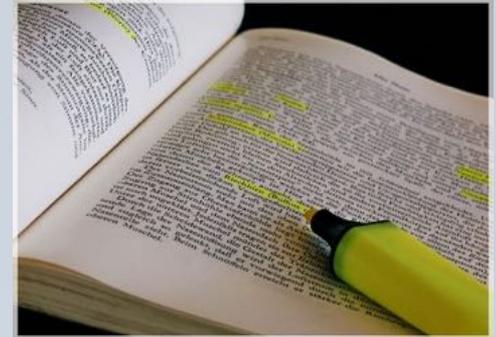


Bild: birgitH / pixelio.de

Quellen-Angaben II

DLF (2016). Wunsch nach Verzauberung. Über Irrationalismus, Fantasy und magisches Denken in modernen Zeiten. Radiofeature von Tina Klopp [on-line] http://www.deutschlandfunk.de/wunsch-nach-verzauberung-ueber-irrationalismus-fantasy-und.1247.de.html?dram:article_id=382423; abgerufen am 30.4.17

Dörner, D. (1984) Modellbildung und Simulation. In: E. Roth (Hrsg.) Sozialwissenschaftliche Methoden. München: Oldenbourg, S. 337–350.

Hayes, S. (2007). In Abstand zur inneren Wortmaschine, S. 104-107; zitiert nach Stoddard & Afari, 2016: Metaphern und Übungen für die ACT-Arbeit, S. 87f). Tübingen: dgvt-Verlag.

Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2024). Akzeptanz- & Commitment-Therapie: Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis. Paderborn: Junfermann.

Reitzner, N. (2018) Freiräume im Erleben von Brustkrebspatientinnen. Unveröffentlichte Bachelor-Arbeit der Uni Freiburg.

Rieken, B. (2013). „Aberglaube“ in der psychoanalytischen Praxis. In: Kreissl, E. (Hg.): Kulturtechnik Aberglaube. Zwischen Aufklärung und Spiritualität. Strategien zur Rationalisierung des Zufalls. Bielefeld: Transcript Verlag, S. 125–144.

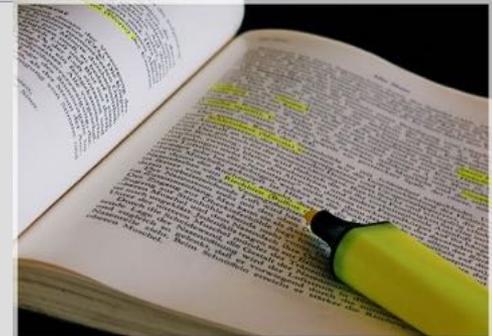


Bild: birgith / pixelio.de