

Der Positiv-Ansatz

oder

Momente vollkommenen Wohlfühlens

Eine ressourcenorientierte
psychotherapeutische Technik

Reinhardt Krätzig, 2002

Einführung	3
Bedrückte Mienen überall	3
Gute Bedingungen.....	3
Kleine Momente mit großen Auswirkungen.....	3
Kleine Momente des Friedens	4
Mit unseren Gedanken beeinflussen wir unsere Stimmung.....	4
Positiv denken... ..	4
...reicht nicht.....	4
Unbewusster Widerstand	5
Erkennen des Unbewussten.....	5
Die inneren Wächter.....	5
Herkunft der unbewussten Zielsetzungen	6
Schubladen.....	6
Das Unbewusste beeinflussen lernen.....	6
Positiv-Ansatz	7
Grundlage für eine positive Veränderung des Lebensgefühls	7
Ziele:	7
Einsatzgebiet:	8
Woher kommt der Positiv-Ansatz	8
Unterschied zu „positiv denken“ – Ansätzen.....	8
Arbeit am Unbewussten.....	8
Warum muss das überhaupt im Rahmen einer Psychotherapie ablaufen?.....	8
Vorgehensweise	9
Nur eine Sekunde	9
...sich ausliefern.....	9
Hin- und herschwingen zwischen Entspannung und Normalspannung	9
Ablauf des Positiv-Ansatzes	9
1.Situationsklärung.....	9
2.Entspannung.....	9
3.Selbstwahrnehmung	10
4.Fokussiert entspannen	10
5.Nachfragen.....	10
6. Optimal anhaltende Entspannung	11
7. Schlussansprache an das Unbewusste.....	11
Zum Umgang mit Bodyguards:.....	11
Das sind mögliche Bodyguards:.....	12
Zur Verwendung von Links-rechts-Stimulation (LRS)	13
Beziehung zum Therapeuten.....	13
Schlussgedanken.....	13
Ausklang:	13
Zusammenfassung:	14
Zur Person des Verfassers:	14

Einführung

Bedrückte Mienen überall

Warum geht es so vielen Menschen nie wirklich gut? Warum fühlen sich so viele Menschen so selten wohl?

Wenn Sie sich einmal bewusst umschaauen, dann werden Sie sehen, dass die meisten Menschen eher eine bedrückte Miene machen. Schauen ernst, wirken eher angespannt als locker und scheinen alle ihr Päckchen an Sorgen und Last zu tragen.

Werter Leser, fragen Sie sich selbst doch einmal, wo sie sich in diesem Moment auf der Wohlfühl-Skala gerade befinden. Stellen Sie sich vor, das optimale Wohlfühl, welches sie erreichen können, würde auf der Skala den höchsten Wert bekommen, in diesem Falle eine 10. Die 0 auf dieser Skala würde bedeuten, dass sie sich überhaupt nicht wohl fühlen. Wo befinden Sie sich in diesem Moment?

Sie sind im unteren Bereich? Was spricht bei Ihnen eigentlich dagegen, sich jetzt in diesem Moment im oberen Bereich der Skala zu befinden?

Gute Bedingungen

Von den äußeren Bedingungen her bietet unsere Zeit dem durchschnittlichen Menschen in der westlichen Gesellschaft recht gute Bedingungen für ein gutes Lebensgefühl. Der Anteil der Notleidenden ist relativ klein. Unmittelbar bedroht (durch Krankheit, Tod, Streit) ist auch nur ein kleinerer Teil. Die Zahl derjenigen die sich pudelwohl, sauwohl, oder ähnlich fühlen könnten, müsste immer noch sehr hoch sein. Wenn ich mich aber unter den Menschen umschaue, habe ich den Eindruck, dass dieses Glück nur wenigen beschieden ist.

Einwand

Wozu soll das denn gut sein, welchen Sinn würde es denn machen, sich in einer ganz alltäglichen Situation so wohl zu fühlen, als würde man gerade besonders schöne Momente erleben. Dies ist doch dann nicht der Situation entsprechend und wohl eher künstlich und aufgesetzt.

Wir behaupten, dass das was unser normales Alltagsgefühl ist, eher unangemessen und aufgesetzt ist und wir uns meist künstlich unwohl fühlen und unangemessen innerlich grau und steif bleiben, obwohl wir für anderes auch die Möglichkeit hätten. Es regiert oft Stress und innere Unruhe. Momente des Friedens und des Wohlfühls sind selten und sind abhängig von besonderen Situationen wie Urlaub oder ähnlichem.

Einwand

Wozu sollen kleine Momente der Ruhe und des Wohlfühls denn gut sein? Was ändert sich dadurch an der Realität und an den Problemen? Was habe ich davon?

Kleine Momente mit großen Auswirkungen

Durch einen kleinen Moment des Wohlfühlens kann sich sehr viel ändern. Stellen Sie sich einen Roboter vor. Einen, der ein bestimmtes Programm immer und immer wieder ablaufen lässt. Gäbe man diesem Roboter ein anderes Programm ein, könnte dies eine vollkommene Veränderung bedeuten. Die ganze Kraft und die Möglichkeiten derselben Maschine könnten jetzt einem vollkommen anderen Ziel dienen.

Ein wenig funktionieren wir Menschen wie Roboter. Wir funktionieren nach alten Programmen, die in uns ablaufen, ob sie nun angemessen sind oder nicht. Könnte man den Ablauf der alten Programme unterbrechen, zunächst nur für einen ersten Moment, würde dies sehr viel nach sich ziehen. Es könnte u.U. bedeuten, dass die alten Programme danach nicht mehr ohne weiteres ablaufen können und dies hätte zur Folge, dass sich unser Leben ändert.

Kleine Momente des Friedens

Es geht um kleine Momente, in dem der Mensch inneren Frieden erlebt und mit sich und der Welt im Reinen ist. Die meisten Menschen kennen Situationen, in denen sie sich - für Momente - vollkommen wohl gefühlt haben. Oft sind es Situationen im Urlaub oder besonders schöne Momente in der Natur oder im Zusammensein mit anderen Menschen, die es erlaubt haben, sich anders als im Alltag zu erleben. Wie diese Momente erlebt werden, ist für jeden sicher unterschiedlich. Der eine erlebt vielleicht ein Gefühl von völliger Wärme, der andere fühlt sich durchströmt von Energie, fühlt sich voller Kraft, ein anderer möchte sich in die Luft erheben, so beschwingt erlebt er sich. Gefühle von Geborgenheit, von Kraft, Wärme oder Berührtheit sind einige mögliche Anzeichen solcher Momente. Viele werden vermutlich kaum in der Lage sein, das Erlebnis umfassend zu beschreiben, werden allenfalls Aspekte benennen können.

Mit unseren Gedanken beeinflussen wir unsere Stimmung

Die meisten Menschen haben einzelne großartige Momente erlebt und können die dabei verspürten Gefühle erinnern. Wenn Sie, werter Leser, einmal das Experiment machen und sich an ein positives Erleben aus ihrer Vergangenheit erinnern, dann werden sie vermutlich in dem Moment, in dem sie sich daran erinnern auch ein Stück davon erneut erleben. Allein der Blick auf die inneren Archive reicht, um sich für einen Moment wohler zu fühlen. Mit unseren Gedanken beeinflussen wir unsere Stimmung.

Dies gilt nicht nur für den eben beschriebenen Moment, in dem wir bewusst auf positive Erinnerungen geschaut haben, sondern dies gilt für jeden Moment unseres Lebens. Unsere Stimmungslage wird unentwegt von unseren Gedanken gefärbt.

Positiv denken...

Dies ist der Punkt, an dem die "positiv denken" - Ansätze ihre Berechtigung beziehen. Ausgehend von der Überzeugung, dass ein positiver Gedanken auch eine positive Stimmung nach sich zieht und ein negativer Gedanke eine entsprechend negative Stimmung, wird hier damit gearbeitet, so viel wie möglich positive Gedanken im Kopf zu bewegen. Dies in der Hoffnung, daraus ein anderes Lebensgefühl zu gewinnen. Es gibt viele Ansätze, die dies zu versprechen scheinen. Man müsse nur positiv denken, an sich selbst glauben, zu sich selbst ein gutes Verhältnis aufbauen, oder ähnlich.

...reicht nicht.

Viele Psychotherapeuten werden an dieser Stelle nur still lächeln und denken: „Versuch es doch auf diesem Wege, gegen deine unbewusste Prägung hast du keine Chance.“ Da der Schreiber selber ein Psychotherapeut ist, kann er dem nur zustimmen, zunächst....

Unbewusster Widerstand

Das Unbewusste, welches so vieles in unserem Leben steuert und bestimmt, ist tatsächlich eine Instanz, die sich nicht so einfach aushebeln lässt. Ca. 97% unserer Gehirnssubstanz arbeiten im Dienste des Unbewussten. Nur 3% haben wir für das Bewusstsein zur Verfügung.

Wer her kommt und glaubt mit diesem winzigen Anteil über alles frei regieren und verfügen zu können, wird vermutlich Schiffbruch erleiden. Positiv zu denken allein reicht nicht, wenn damit nicht auch die unbewussten Determinierungen beeinflusst werden. Hierzu bedarf es besonderer Strategien.

Erkennen des Unbewussten

Mit einem so großen Kontrahenten, wie dem Unbewussten kann man nur umgehen, wenn man ihn genau kennt, die Schwächen und Stärken, was er mag und was er nicht mag. Aber wie kann man sein eigenes Unbewusstes studieren? Es ist doch unbewusst und damit dem Bewusstsein nicht zugänglich.

Tatsächlich ist es relativ einfach das Unbewusste zu erkennen. In der gängigen Psychotherapie wird dies seit vielen Jahrzehnten erfolgreich geübt. Man kann das Unbewusste an dem erkennen, was die betreffende Person tatsächlich lebt und erlebt.

Nehmen wir mal an, ein Mann hätte ein Leben lang danach gestrebt ein erfolgreicher, zufriedener Mensch zu sein, der im Mittelpunkt steht und gesehen und anerkannt wird. Tatsächlich führt er aber eher ein Randdasein, ist mit dem was er erreicht hat nicht zufrieden und Anerkennung kommt auch nur eher selten.

In der psychotherapeutischen Denkweise schreiben wir dies nicht Zufällen zu. Wir gehen von einer unbewussten Steuerung aus. Das was der Mann tatsächlich aus seinem Leben macht, wird als unbewusst angesteuertes Ziel gesehen. Das, was ein Mensch tatsächlich lebt und erlebt, ist das, was sein Unbewusstes will. Sagt man das dem Mann aus dem Beispiel, wird dieser vermutlich aufschreien und vielleicht am Verstand des Therapeuten zweifeln. „Ich soll das gewollt haben? Vollkommen unmöglich, wozu soll das denn gut sein, das kann doch kein Mensch für sich wollen.“

Unbewusste Ziele stimmen häufig nicht mit dem überein, was die betreffenden Menschen bewusst erreichen wollen. Wie kommt es dazu?

Die inneren Wächter

Im Laufe unseres Lebens und insbesondere in der frühen Kindheit lernt jeder Mensch Regeln und Grenzen kennen. Oft sind es negative Erfahrungen, die uns vermitteln, welches Verhalten wir unterlassen sollten, welche Gefühle wir besser für uns behalten oder sogar besser gar nicht fühlen.

Wir installieren Überwachungssysteme, die uns frühzeitig warnen und uns davor bewahren unangenehme Erfahrungen immer wieder erleben zu müssen.

Diese Überwachungseinrichtungen sind sehr vielfältig. Stellen wir uns einen misstrauischen Menschen vor. Dieser hat mit Menschen schlechte Erfahrungen gemacht und möchte sich jetzt möglichst auf niemanden mehr verlassen müssen, macht lieber alles allein. Wie wird das im Einzelfall reguliert.

Ich finde es passend, die unbewussten Regulierungsinstanzen als Bodyguards, Leibwächter oder Wachleute zu bezeichnen. Diese Bodyguards treten in Aktion, wenn Bereiche berührt werden, die mit negativen Erfahrungen verbunden sind. Hat eine Person z.B. schlechte

Erfahrungen damit gemacht, sich auf jemanden zu verlassen, werden die Bodyguards verhindern, dass dies noch mal geschieht. Die meisten Bodyguards arbeiten dabei gut getarnt im Verborgenen und ihre Aktivität bleibt unbemerkt.

Beispiel: Eine sehr misstrauische Patientin reagierte immer mit Langeweile, wenn sie sich zu jemandem hingezogen fühlte, oder sich einfach nur wohl mit jemandem fühlte. Es wurde ihr schlicht langweilig und sie zog sich dann zurück. Sollte sie im Einzelfall über diese Schwelle hinweggegangen sein und noch weiter bei der anderen Person geblieben sein, kam als nächstes Hindernis Leere auf. Sie fühlte sich leer, empfand nichts mehr und zog sich spätestens dann vom anderen zurück. Mit einem Gefühl von Wertlosigkeit und des Versagens.

Der erste Bodyguard war die Langeweile, der zweite das Gefühl von Leere. Dies sind nicht alle, bei den meisten gibt es ein Dutzend oder mehr davon. Die Frage ist, warum tun die Bodyguards dies.

Herkunft der unbewussten Zielsetzungen

Um die Ziele des Unbewussten einschließlich der Aktionen der Bodyguards zu verstehen, hilft es, sich die Herkunft des Unbewussten klar zu machen. Im gegenwärtigen Verständnis kommt der Mensch zwar mit einer genetischen Vorprägung auf diese Welt, aber wesentliche Strukturen der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung werden erst im Laufe der ersten Lebensmonate und Jahre gebildet. Der kleine Mensch hat dabei eine große Fähigkeit, sich an die je gegebenen Bedingungen anzupassen und sich ihnen entsprechend optimal zu entwickeln. Dieses „Optimum“ kann dabei sehr verschieden aussehen. So wird ein Kind, welches sich häufig Angriffen ausgeliefert sieht, vielleicht lernen sich „unsichtbar“ zu machen, also sich so zu verhalten, dass andere über es hinwegsehen und es eher nur am Rande der Wahrnehmung der anderen bleibt. Als Erwachsener wird dieser Mensch vermutlich ebenfalls eher Randpositionen einnehmen und vielleicht damit Probleme haben, dass andere immer über ihn hinweggehen.

Schubladen

Jeder Mensch beurteilt eine Situation anhand der vorher gemachten Lebenserfahrungen. Wir haben eine Reihe von Schubladen in uns eingerichtet, die uns als Bezugspunkt dienen, für alles was auf uns zukommt. Das Schubladen-Prinzip ist eine ökologische, energiesparende Einrichtung. Sie hilft uns, nicht jede Situation grundsätzlich neu verstehen zu müssen. Wir können auf bereits gemachte Erfahrungen zurückgreifen, reagieren deutlich schneller, und häufig liegen wir damit auch richtig.

Das heißt aber auch, dass wir grundsätzlich immer ähnliche Verhaltensweisen zeigen werden. Selbst wenn wir gänzlich neuen Situationen begegnen, werden wir sie nach bekanntem Schema lösen. Selbst dann, wenn die neue Situation andere Möglichkeiten des Verhaltens und Fühlens anbietet.

Um etwas Neues zu erleben, müssten wir uns aus der Schubladenzuordnung lösen. Dies geht dadurch, dass wir mit Bewusstsein die Situationen, die wir bisher unbewusst beurteilt haben, neu bewerten. Also dadurch, dass wir aus einem neuen Blickwinkel auf unsere Realität schauen und dabei versuchen die tatsächlichen Möglichkeiten zu erkennen und auszuschöpfen.

Das Unbewusste beeinflussen lernen

Ein Mensch ist den „Machenschaften“, seines Unbewussten nicht vollkommen ausgeliefert. Das Unbewusste lässt sich beeinflussen. Dies verlangt große Aufmerksamkeit, viel Geduld und

eine ganze Menge Zeit. Der Positiv-Ansatz stellt einen Versuch dar, auf kürzestem Wege Einfluss auf unbewusste negative Lebensorientierung zu nehmen.

Positiv-Ansatz

Der Positiv-Ansatz ist eine psychotherapeutische Technik zur Verbesserung der Fähigkeit sich entspannen und wohlfühlen zu können.

In der Arbeit werden unbewusste Widerstände provoziert, identifiziert und in einem „Dialog mit dem Unbewussten“ bearbeitet. Der Patient lernt, einen Dialog mit den eigenen unbewussten Widerständen zu führen und diese davon zu überzeugen, Räume für neue Erfahrungen zuzulassen.

Die Technik ist darüber hinaus ein geeignetes Instrument, ein Verständnis für unbewusste Wirkungsmechanismen zu entwickeln.

Grundlage für eine positive Veränderung des Lebensgefühls

Der Positiv-Ansatz wird getragen von der Überzeugung, dass das Erleben positiver Momente eine wesentliche Grundlage für eine positive Veränderung des Lebensgefühls ist. Wir sind überzeugt davon, dass ein Patient, der sich in der Therapiesituation wohl fühlen kann, dies auch in anderen Situationen kann. Er lernt in der Therapie sich mit seinen unbewussten Widerständen (Bodyguards) auseinander zu setzen und seinem Unbewussten etwas Neues beizubringen. Dieses Neue ist auch in anderen Situationen anwendbar.

Eine Patientin formulierte dies wie folgt: „Die wiederkehrende Positiverlebnisse wirken wie ein Imprägnierter Schutzanzug. Vieles was sonst unangenehm wirkte, perlt an diesem Anzug ab und berührt einen nur noch am Rande.“

Der Positiv-Ansatz ist kein Ersatz für eine Psychotherapie, er ist als ergänzende Technik konzipiert.

Ziele:

1. Ein Ziel des Positiv-Ansatzes ist, den Patienten einen Zugang zu einem angenehmen Gefühl zu vermitteln. Sie sollen dieses aufrechterhalten können und auch lernen, wie sie es allein wieder herstellen können.
2. Die Technik vermittelt den Patienten detaillierte Informationen über die eigene unbewusste Abwehr. Sie ist also auch einsetzbar, um den Patienten die Funktionsweise und die Unerbittlichkeit der eigenen Abwehr zu vermitteln.
3. Die Patienten bekommen einen Eindruck, wie sie es im Alltag verhindern, sich besser zu fühlen und wie sehr ihr Unbewusstes daran interessiert zu sein scheint, alles im gewohnten schlechten Rhythmus weiterlaufen zu lassen.
4. Sie lernen, die ihnen meist verborgenen, unbewussten Anteile ernst zu nehmen.
5. Sie lernen in einen Dialog mit dem eigenen Unbewussten zu treten.

Einsatzgebiet:

Der Positiv-Ansatz ist eine ressourcenstärkende Technik.

- Diese Technik ist dann sinnvoll, wenn Patienten zu wenig in der Lage sind, sich Momente von Entspannung und Wohlbefinden zu schaffen.
- Die Technik kann eingesetzt werden, wenn Notlagen nicht aktuell bearbeitet werden sollen, sondern der Patient zunächst Abstand davon gewinnen soll.
- Sie kann eingesetzt werden, wenn der Patient erschöpft ist und aktuell Erholung braucht.
- Am Ende von sehr belastenden Sitzungen, um zur Ruhe zu kommen und Abstand zu gewinnen.
- Am Ende von nicht abgeschlossenen EMDR-Sitzungen. Wenn die Arbeit an der Negativen Kognition noch nicht zu Ende ist, die Zeit aber nicht mehr reicht. Als Startpunkt kann u.a. die „sichere Situation“ genommen werden.

Woher kommt der Positiv-Ansatz

Die Anregung für diese Arbeit mit positiven Gefühlen kommt aus der therapeutischen Arbeit mit traumatisierten Patienten mit Hilfe der Methode: „EMDR¹“. Hier arbeitet man damit, am Ende der Bearbeitung der negativen Kognitionen (z.B. bei einem Vergewaltigungsopfer: "ich bin schuld") die jetzt zugänglichen positiven Überzeugungen (z.B. "ich bin frei") zu vertiefen. Bei sehr desolaten Patienten arbeitet man mit positiven Kognitionen auch am Anfang der Therapie zur Verbreiterung der Basis.

Unterschied zu „positiv denken“ – Ansätzen

Das Konzept ist etwas anderes als "positiv denken" oder ähnliche Ansätze. „Positiv denken“ geht davon aus, dass ein Mensch allein mit Hilfe seines Bewusstseins, die Grenzen seines Unbewussten überwinden könnte. Wir haben den Verdacht, dass ein Mensch das eigene Unbewusste ohne Hilfe anderer Menschen überhaupt nicht beeinflussen kann. Dazu ist es viel zu komplex und zu gut abgesichert. Wären die „positiv denken“ Ansätze wirklich so erfolgreich, wie sie versprechen, hätten Psychotherapeuten – als Spezialisten für den Umgang mit dem Unbewussten - keine Chance mehr, von ihrer Arbeit zu leben.

Arbeit am Unbewussten

Der Positiv-Ansatz wie ich ihn hier darstelle, bezieht die Widerstände des Unbewussten ein. Die Widerstände werden als "innere Aufpasser" gesehen, die lernen müssen, dass es heute anders ist, als es früher war. Dies muss man ihnen in einer sehr genauen Arbeit beibringen. Nur wenn dies gelingt, ist der Widerstand des Unbewussten zu überwinden bzw. zu verändern.

Warum muss das überhaupt im Rahmen einer Psychotherapie ablaufen?

Genau genommen, könnte man mit dem Positiv-Ansatz auch außerhalb einer Psychotherapie arbeiten. Da sich die eigenen inneren Widerstände gegen Veränderungen dem Bewusstsein zunächst entziehen, können Positivveränderungen nur bis zu einem gewissen Maße in Eigenregie erreicht werden. Es ist notwendig, den Prozess zusammen mit anderen zu gestalten. Dies muss ein Mensch sein, der in der Lage ist, unbewusste Widerstände zu erkennen und entsprechende professionelle Hilfestellung geben kann. Die meisten Psychotherapeuten

¹ EMDR heißt "Eye Movement Desensitization and Reprocessing", was übersetzt etwa "Augenbewegung- Desensibilisierung und Neuordnung" bedeutet. EMDR ist erst etwa 1989 von Francine Shapiro "entdeckt" worden und ist wegen seiner Wirksamkeit inzwischen eine der wichtigsten und am besten untersuchten Methoden bei der Bewältigung von **posttraumatischen Störungen**.

verfügen über diese Fähigkeiten. Das psychotherapeutische Setting bietet darüber hinaus Rahmenbedingungen, die als Basis für das erstmalige Erarbeiten tiefer Entspannungszustände hilfreich sind: Schweigepflicht, Achtung der Integrität des Patienten, gegenseitige Unabhängigkeit, u.a.

Vorgehensweise

Nur eine Sekunde

Wir arbeiten daran, in kleinsten Schritten das Unbewusste zu überzeugen, dass es heute und hier anders ist, als es früher war. Die Hauptaufgabe besteht darin, die „Bodyguards“ des Patienten davon zu überzeugen, dass sie hier und heute nicht aktiv werden müssen. Dies, obwohl der Patient etwas tut, was außerhalb seines normalen alltäglichen Verhaltens liegt.

In kleinsten Abschnitten erarbeiten wir scheinbar Wohlfühlen. Es ist ein wichtiges Anliegen, die Patienten immer wieder daran zu erinnern, auch von sich selbst nur kleine Schritte zu verlangen. Alles andere würde Druck erzeugen, welcher nur der Abwehr dient.

...sich ausliefern

Wir versuchen zu vermitteln, dass sich entspannen heißt, Spannung zu lösen, also loszulassen. Dies ist gleichbedeutend mit loslassen von Erwartungen und vorgegebenen Vorstellungen. Entspannen heißt also auch, sich einer Situation „auszuliefern“, sie so zu akzeptieren wie sie ist, ohne wenn und aber.

Da „sich ausliefern“ auch Mut erfordert, ist es notwendig, immer wieder mal in den normalen Spannungszustand zurück zu kommen. Dies hält die Abwehr einigermaßen in Ruhe (beruhigt die unbewussten Bodyguards). Die Entspannung geschieht anfangs tatsächlich immer nur für sehr kurze Zeit, danach schwingt der Körper wieder zurück in den Normalzustand, um dann wieder in den nächsten Entspannungszustand zu gehen. Jede Vertiefung eines Entspannungszustandes geschieht ebenfalls zunächst nur für einen Moment.

Hin- und herschwingen zwischen Entspannung und Normalspannung

Es ist eine Aufgabe für den Patienten, sich dieses Hin- und Herschwingen zwischen Loslassen und Normalspannung zu erlauben. Viele neigen anfangs dazu, das Zurückschwingen in den Normalzustand als Versagen zu sehen und sich dies vorzuwerfen. Dies ließe sich auch als Versuch eines Bodyguards interpretieren, den Prozess des Annehmens und Loslassens zu boykottieren.

Ablauf des Positiv-Ansatzes

Es ergibt sich ein Ablauf, der etwa wie folgt verläuft:

1.Situationsklärung

Im Gespräch wird geklärt, ob für den Patienten in der Therapiesituation etwas dagegen spricht, sich zu entspannen. Hier ist zu klären, ob sich der Patient grundsätzlich in der Situation wohl fühlen kann, ob er Vertrauen zu der Situation und zu dem Therapeuten hat.

2.Entspannung

Wenn die Grundsituation o.k. ist, soll der Patient versuchen, sich etwas zu entspannen.

Gelingt dies nicht oder reicht zum Beginn eine einfache Entspannung nicht aus, um eine positive Veränderung wahrzunehmen, können auch andere Hilfsmittel herangezogen werden.

Ein Weg einen positiven Startpunkt zu bekommen, wäre, sich eine positive Erinnerung herbei zu holen, deren verschiedene Sinnesqualitäten zu erinnern (NLP-Technik) und dann zu schauen, wie sich dies anfühlt.

Andere Möglichkeiten sind die Anwendung von Entspannungstechniken, wie PMR, geleitete Phantasien, angeleitete Körperwahrnehmung, Tranceinduktion, o.ä.

3.Selbstwahrnehmung

Nach der ersten Entspannung soll der Patient seine Wahrnehmung auf sich und seinen Körper richten. Es geht darum, einen Aspekt der Stimmung oder des Körpergefühls zu benennen, der im Moment dafür steht, dass der Patient etwas losgelassen hat. Z.B. könnte es sein, dass der Magen etwas ruhiger geworden ist, oder der Nacken weniger weh tut, oder es im Bauch warm wird, oder die Spannung im Bein verringert ist.

4.Fokussiert entspannen

Jetzt soll sich der Patient mit seiner inneren Aufmerksamkeit auf diesen positiven Aspekt richten, versuchen diesen zu genießen und sich so weiter zu entspannen. Dahinter steht die Annahme, dass die Konzentration auf den positiven Aspekt eine anregende Wirkung auf den noch nicht gelösten Teil des Körpers hat. Wechselt der innere Focus auf negative Aspekte, wird dies als Auftreten eines Bodyguards interpretiert.

5.Nachfragen

Nach kurzer Zeit fragt der Therapeut nach, ob der Patient noch mit der inneren Aufmerksamkeit beim positiven Aspekt ist und wie es mit der Entspannung, bzw. dem Wohlfühlen läuft.

Variante a, der erste Bodyguard ist aufgetaucht:

Z.B. denkt der Patient plötzlich an ein vergangenes oder zukünftiges Ereignis, fühlt sich unbehaglich oder ähnliches. Der Entspannungsprozess stagniert oder geht zurück. Diese Ablenkung wird als Widerstand des Unbewussten interpretiert. Es erfolgt eine erneute Situationsklärung mit der Absicht dem Bodyguard „zu erläutern“, dass es jetzt nichts zu schützen gibt. Nähere Erläuterungen folgen weiter unten. Dann wird der Patient angeregt, noch einmal den Kontakt zum positiven Körpergefühl oder zum Stimmungsaspekt aufzunehmen und sich darauf erneut zu konzentrieren. Weiter bei Punkt 4.

Variante b, die Entspannung hat sich etwas vertieft:

Hat sich die Entspannung vertieft, wird nach Veränderungen der Wahrnehmung von Körper oder Gefühl gefragt. Benannt werden z.B.: Wärme breitet sich aus, Entspannung der Schultern, angenehme Schwere, o.ä. Es kann auch sein, dass angenehme Gedanken, Erinnerungen, Bilder aufgetaucht sind.

Der Patient soll erneut auf die positiven Veränderungen fokussieren und sich erneut entspannen. Weiter bei Punkt 4.

Die Zeiträume der einzelnen Abschnitte sind sehr kurz. Die Entspannungsphasen dauern meist nur wenige Sekunden, bis der nächste Bodyguard sein Werk beginnt. Es folgen

Situationsklärungen, Ansprachen an das Unbewusste und erneute Hinwendung zum Körper oder zur Stimmung. In diesen Zyklen geht die Arbeit Millimeterweise voran.

6. Optimal anhaltende Entspannung

Der Prozess ist im Wesentlichen beendet.

Häufig wollen die Patienten an dieser Stelle keine weiteren Diskussionen, um das Gefühl nicht zu stören. Die Auswertung kann dann in der nächsten Stunde erfolgen.

Der Vorgang könnte noch in verschiedener Weise fortgesetzt werden:

- durch Bearbeitung positiver Kognitionen. Aus der bisherigen bereits abgeleitete Überzeugungen über die eigene Person, werden aufgegriffen und weiter gefestigt. Z.B. Sätze wie: „Ich stehe zu mir“, „ich vertraue mir“, o.ä.
- Der Patient wird angehalten mit dem guten Gefühl auf zukünftige Situationen zu schauen und nach Lösungen für kommende Probleme zu suchen. Durch das neue Gefühl ergeben sich gänzlich andere Lösungsmöglichkeiten. Ist dies nicht der Fall, gibt es vermutlich noch weitere zu erarbeitende Themen.

7. Schlussansprache an das Unbewusste

Ganz am Schluss folgt noch eine Ansprache an das Unbewusste bzw. die Bodyguards: Vielen Dank liebe Bodyguards, dass ihr euch darauf eingelassen habt, uns hier und jetzt zu vertrauen. Es ist alles gut gegangen und ihr habt erfahren, dass ihr den Bitten von Y (Patientenname) ihm etwas mehr Raum zu lassen vertrauen konntet. Wenn euch Y zukünftig bittet ihm mehr Raum für Wohlfühl zu lassen, dann erinnert euch an diese Situation und schenkt ihm erneut das Vertrauen, dass er die Situation richtig einschätzt.

Zum Umgang mit Bodyguards:

- Taucht ein Bodyguard auf (z.B.: in einem Körperteil nimmt die Spannung zu, störende Bilder tauchen auf, o.ä.),
 - wird dieser als solcher benannt,
 - eventuell wird mit ihm „verhandelt“ (s.u.)
 - es wird wieder Bezug zu den tatsächlichen Möglichkeiten der gegenwärtigen Realität genommen (um Unterschied zu den Befürchtungen des Bodyguards)
 - und dann erneut der Versuch gemacht, weiter zu entspannen.
- Wichtiges Element der Arbeit sind immer wiederkehrende „Ansprachen“ an das Unbewusste des Patienten. Tatsächlich wird zum Patienten selbst gesprochen, aber ihm wird gesagt, dass diese Worte seinem Unbewussten gelten, da er selbst ja schon längst wüsste, dass er jetzt und hier sicher sei und dass die Situation geeignet sei, sich zu entspannen. Da das Unbewusste, bzw. die Bodyguards davon ausgehen, dass die Situation nicht sicher sei, kommt diesen Ansprachen eine große Bedeutung zu. Der Patient erfährt dabei immer wieder die Diskrepanz zwischen den tatsächlichen Möglichkeiten der Situation und seinem Verhalten.
- Die Argumente der Bodyguards sind häufig ausgesprochen unlogisch bzw. sind mit kritischem Blick meist leicht zu durchschauen. Spätestens bei dem dritten oder vierten Versuch eines jeweils anderen Bodyguards, von der Entspannung abzulenken, haben auch

die Patienten verstanden, dass es sich bei den bisherigen Ablenkungsmanövern nicht um Zufälle handelt, sondern um taktisches Verhalten des eigenen Unbewussten.

- Der Therapeut muss die Argumente der Bodyguards ernstnehmen und sich mit ihnen mit voller Ernsthaftigkeit auseinandersetzen. Wird der Patient z.B. abgelenkt, von Gedanken an Aufgabenstellungen, die er noch zukünftig zu erledigen hat, muss der Therapeut ihn fragen, ob er jetzt in diesem Moment etwas für die Erledigung dieser Aufgaben tun kann oder ob es in Ordnung wäre, diese Aufgabe zurückzustellen. Die Hauptargumentationslinie des Therapeuten gegen die Argumente der Bodyguards ist, die Realität mit ihren jetzt gerade gegebenen Ausprägungen zu beachten und die damit gegebenen Möglichkeiten zu sehen.
- Wenn der Patient es sich für einen Moment hat gut gehen lassen können. (bzw. ein winziges Stück Entspannung mehr hat zulassen können) weise ich darin darauf hin, dass es jetzt gut gegangen war, sich ein wenig mehr Wohlgefühl zu erlauben und das es in Ordnung war, sich seitens der unbewussten "Bodyguards" darauf einzulassen. Da es also gut gegangen war, erbitte ich vom Bodyguard noch einmal dasselbe Vertrauen aufzubringen und noch ein kleines Stückchen mehr.
- Nicht immer lassen sich die Bodyguards überzeugen. Bei manchen Patienten zeigen sich im Prozess Widerstände, die nur überwunden werden können, wenn die dahinterstehenden Themen eingehender bearbeitet wurden. Bei einigen Patienten sind erst über die Positivarbeit tief sitzende „negative Themen“ ans Licht gekommen. Diese müssen dann mit angemessenen Techniken bearbeitet und gelöst werden.

Mögliche Bodyguards:

- Zweifel daran es richtig zu machen.
- Patient wird traurig darüber, dass er sich sonst so selten entspannen kann.
- Der Patient zweifelt daran, dass dies auch in anderen Situationen funktioniert.
- Er ärgert sich über sich selbst
- Es entsteht Druck
- Seine Konzentration schwindet
- Die Gedanken gehen weg.
- Er erinnert sich an negative Ereignisse.
- Er sorgt sich den Therapeuten zu langweilen
- Er bekommt Kopf-, oder andere Schmerzen
- Sein Hals wird dick
- Der Darm kollert
- Er wird müde
- Er denkt, ich kann das nicht
- Er denkt an zukünftige Aufgaben, die noch zu erledigen sind.
- u.v.a.

Zur Verwendung von Links-rechts-Stimulation (LRS)

Beim überwiegenden Teil der Patienten führe ich den Positiv-Ansatz mit Hilfe einer Links-rechts-Stimulation²(LRS) durch. Die Arbeit geht auch ohne den Einsatz von LRS. Aber ich habe den Eindruck mit LRS geht es schneller und man kommt weiter. Die LRS-Sequenzen (ich arbeite mit links-rechts Tönen und Kopfhörer) sind dabei sehr kurz. Meist ist nach 10 Sekunden die Abwehr schon wieder aktiv und hat eine neue Strategie der Ablenkung eingesetzt. Ist nach 10 Sekunden noch ein Zugang zum Wohlgefühl vorhanden, ist es trotzdem gut, nachzufragen und den Zugang zu erweitern oder zu vertiefen.

LRS erweitert zusätzlich den Raum, den sich ein Patient für seine Entspannung vom Unbewussten abrufen kann. Nach einiger Übung erlebten einige Patienten faszinierende Zustände und „hebt richtig ab“

Beziehung zum Therapeuten

Die Arbeit mit Entspannung und Wohlfühlen ist auch eine Arbeit an der Beziehung zwischen Patient und Therapeut. Der Patient kann sich nur entspannen, wenn die Beziehung zum Therapeuten stimmig ist. Lässt sich der Patient los und liefert sich der Situation aus, tut er das auch dem anwesenden Therapeuten gegenüber. Ist die Beziehung zwischen den Beiden gestört, geht nichts mehr. Am Anfang der Arbeit steht daher die Frage, wie es zwischen Patient und Therapeut steht. Auch zwischendurch steht die Frage des gegebenen Vertrauens immer wieder dann im Raum, wenn ein Bodyguard den Prozess unterbrochen hat. In der Regel geschehen diese Unterbrechungen, weil der Patient der Situation – und dazu gehört der Therapeut- nicht traut.

Jeder weitere Entspannungsschritt geht einher mit etwas mehr gewagtem Vertrauen. Um dieses nicht zu enttäuschen und den Prozess zu stören, ist auf Seiten des Therapeuten großes Einfühlungsvermögen und Vorsicht geboten. Auch der Therapeut muss bereit sein, sich zu öffnen und zu entspannen, um eine friedvolle Atmosphäre zu schaffen.

Nicht nur der Patient gewinnt Momente des Wohlfühlens und Vertrauens, auch der Therapeut hat daran Anteil und geht oft ebenso beschenkt aus der Sitzung.

Schlussgedanken

Für viele Patienten und auch Therapeuten ist es sehr überraschend zu erleben, wie rigoros das Unbewusste Entspannung auch nur für kleinste Momente verbietet. Ohne konzentrierte Übung sind demzufolge die meisten Menschen nicht in der Lage, ihre unbewussten Widerstände zu überwinden.

Ausklang:

Es sollte das erklärte Ziel jeder Psychotherapie sein, dem Patienten zu einem positiven Zugang zum Leben zu verhelfen. Ihm beizubringen, wie er glücklich und zufrieden lebt, seine Konflikte so löst, dass er gesund bleibt bzw. wird. Am Ende der Psychotherapie soll er in der

² Mit Hilfe von abwechselnd rechtsseitiger und linksseitiger Stimulation (LRS) von Sinnesorganen wird das Gehirn in einen spezifischen Verarbeitungsmodus versetzt. Dieser ist ähnlich wie im Traumzustand. Die Gedanken, Bilder, Gefühle, Körperzustände folgen schneller als ohne diese Stimulation. Das Hirn scheint mehrdimensional zu arbeiten, die Prozesse sind schneller und scheinen komplexer. Am wichtigsten: Die Veränderungen unter LRS sind dauerhaft.

Die Stimulation kann optisch (Finger vor den Augen des Patienten hin und her, akustisch (Töne abwechselnd am linken/rechten Ohr), taktil (Berührung des Patienten abwechselnd links/rechts). Die Anregung zur Unterstützung mit LRS stammt aus der Arbeit von Shapiro, Francine über EMDR, siehe Fußnote 1

Lage sein, Beziehungen harmonisch zu gestalten, eine befriedigende Sexualität zu leben und auch Platz für das zu finden, wonach ihm ansonsten noch gelüftet. Dieses Land der Wünsche, des Glücks und der Harmonie erträumen sich die Patienten und sollten ihnen ihre Therapeuten wünschen.

Der Positiv-Ansatz kann als Ergänzung zu einer Psychotherapie dazu beitragen, dass Patienten mehr Sicherheit darin bekommen, Harmonie und Wohlbefinden zu erleben und in ihrem Alltag einen festen Platz zu geben. Nicht nur schwierige Situationen sollten besprochen und neues Verhalten dafür gesucht und erprobt werden. Auch Wohlbefinden will geübt sein, damit es in der Realität außerhalb der Therapie auch verlässlich klappt.

Zusammenfassung:

Der Positiv-Ansatz ist eine psychotherapeutische Technik zur Verbesserung der Fähigkeit sich entspannen und wohlfühlen zu können.

In der Arbeit werden unbewusste Widerstände provoziert, identifiziert und in einem „Dialog mit dem Unbewussten“ bearbeitet. Der Patient lernt, einen Dialog mit den eigenen unbewussten Widerständen zu führen und diese davon zu überzeugen, Räume für neue Erfahrungen zuzulassen.

Die Technik ist darüber hinaus ein geeignetes Instrument, ein Verständnis für unbewusste Wirkungsmechanismen zu entwickeln.

Zur Person des Verfassers:

Reinhardt Krätzig, geb.1951, Grundausbildung als Studienrat, Hochschulabschluss Leibeseziehung, Geographie 1978, Freie Universität Berlin; Weiterbildung zum Tanzpädagogen, Mitbegründer und Mitleiter der Tanzfabrik Berlin, Weiterbildung in Integrativer Bewegungstherapie am Fritz-Perls-Institut (FPI), Düsseldorf ab 1983; Heilpraktikererlaubnis; Ergänzende Weiterbildung in Lomi-Körpertherapie und Akupunktur. Berufliche Ausübung der Psychotherapie in der psychosomatischen Abteilung der Brandenburg-Klinik, Bernau. Daneben tätig in freier Praxis als Einzel-, Gruppen- und Paarpsychotherapeut, sowie Coaching und Supervision.

Diese Arbeit ist im Internet zugänglich unter der Adresse:

<http://www.psychotherapie.onlinehome.de>

Unter dem Verweis: **Fachinformationen** finden Sie diesen und andere Aufsätze des Verfassers.