

Carl-Auer



Wenn ich die Augen schließe, kann ich dich sehen

.....

Ursula Franke

Familien-Stellen in der Einzeltherapie und -beratung
Ein Handbuch für die Praxis

Fünfte Auflage, 2012

Fünfte Auflage, 2012
ISBN: 978-3-89670-556-3
© 2002, 2012 Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Printed in the Czech Republic
Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Ausgaben dieses Buches sind bisher auch in englischer, russischer,
holländischer, spanischer und portugiesischer Übersetzung erschienen.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

.....

Inhalt

Zum Geleit ... 9

Dank ... 10

Vorwort ... 11

Einleitung ... 13

I Zur Theorie ... 15

Entwicklung der Aufstellungen ... 16

Was ist eine Aufstellung? ... 20

Aufstellungen in der Einzelsitzung oder in der Gruppe? ... 23

Vorteile von Aufstellungen in Gruppen
und in der Einzelsitzung ... 24

Aufstellungen in der Einzeltherapie ... 25

Das Setting ... 27

Zeitraumen ... 27

Raum, Ausstattung und Hilfsmittel ... 28

Fortlaufende Einzeltherapie und Aufstellung ... 29

Abstände zwischen den Sitzungen ... 30

Weitere Aufstellungen ... 32

Techniken der Aufstellung in der Einzelsitzung ... 34

Aufstellung mit Bodenankern: Blätter, Schablonen,
Filzstücke ... 35

Exkurs: Morphisches Feld ... 36

Wie bekommen wir die Informationen über
die anderen Personen? ... 38
Aufstellung in der Imagination ... 40
Aufstellung mit Figuren ... 43

Symptome, Gefühle und innere Bewegungen ... 47

Hinbewegung, Wegbewegung – Primäre, sekundäre,
übernommene Gefühle und Meta-Gefühle ... 47
Symptome sind richtig ... 49
Primäre Gefühle und innere Hinbewegung ... 50
Sekundäre Gefühle, innere Wegbewegung und
„unterbrochene Hinbewegung“ ... 51
Wie kann man sekundäre Gefühle
im therapeutischen Prozess erkennen? ... 54
Aus dem System übernommene Muster:
Gefühle, Handlungen, Gedanken ... 57
Wie können wir erkennen, dass der Klient
etwas aus dem System übernimmt? ... 57
Widerstrebende Bewegungen ... 60
Meta-Gefühle ... 61

Körper und Atmung ... 62

Lernen ... 63
Was passiert, wenn Sie tief ausatmen? ... 65
Körperliche Spannung und Übungen zur Entspannung ... 67
Körperwahrnehmung und Aufstellung ... 70
Eine kleine Übung zur Körperwahrnehmung ... 71

Was hilft? ... 72

Erklärungen ... 73
Vorschläge ... 74
Vagheit ... 75
Fragen, Fragen, Fragen ... 77
Sprache ... 78
Körper ... 79

Kontraindikationen und Störungen ... 81

Gründe, die Aufstellung zu unterbrechen
oder abubrechen ... 81

Prüfen ...	81
Therapeutische Begleitung ...	82
Beziehung des Klienten zum Therapeuten ...	83
Gegenübertragung als Hinweis ...	85
Exkurs: Gegenübertragung ...	86
Konkret bleiben ...	88
Körperliche Reaktionen ...	89
Hyperventilation und Panikatmung ...	90
„Widerstand“ ...	90
„Langsame“ Klienten ...	91
Der Klient reagiert nicht mehr ...	92
Vorbeugen ...	94
Durchgehen ...	95
Abbrechen oder nicht? ...	95

II Zur Praxis ... 99

Einzelaufstellung in der Praxis ... 100

„Warming up“ ...	100
Beschreibung der Symptomatik und Klärung des Anliegens ...	101
Notizen und Aufzeichnungen ...	102
Anliegen ...	104
Entwurf einer guten Zukunft ...	105
Symptome, Probleme, Fragen ...	109
Wie ist das Symptom zu verstehen? ...	110
Zwei Ebenen von Interventionen ...	112
Was kann der Klient tun, damit das Symptom aufhört, und was soll dann stattdessen sein? ...	112
Symptome als Hinweise ...	113

Familienanamnese und biographische Anamnese ... 117

Exkurs: Erster Eindruck und atmosphärische Wahrnehmung ...	118
Biographische Anamnese, Lebensgeschichte und Lebenskontext des Klienten ...	119
Familienanamnese ...	121
Wer gehört zum System? ...	122

Besonderheiten in der eigenen oder
der Familiengeschichte ... 124
Ressourcen des Klienten und des Systems ... 125

Aufstellung ... 126

Aufstellung mit Blättern ... 127
Aufstellung in der Imagination ... 129
„Störungen“ ... 131
Unbekannte Familienmitglieder ... 134
Vorschläge ... 140
Verneigen und Zustimmung ... 141
Eine kleine Übung für den Therapeuten ... 147
Sätze ... 147
Wie finden wir die richtigen Sätze? ... 148

Lösungsbild ... 151

Wie entwickeln sich die Bilder weiter? ... 152
Die Wirklichkeit der Lösungsbilder ... 154

Übungen und Hausaufgaben ... 158

Veränderung und Übung ... 158
Muster ... 159
Inhalt der Übungsaufgaben ... 160
Wahrnehmung des eigenen Körpers und
des körperlichen Befindens ... 161
Beobachtung von Verhalten und inneren Abläufen ... 162
Entwicklung von Alternativen ... 162
Experimentieren mit den Alternativen ... 164
Wie auswählen, entwerfen und überprüfen? ... 164
Erste kleine Übungsaufgaben ... 165
Übungen im Therapieverlauf ... 165
Aufgaben nach Aufstellungen ... 166

Übungen und Fragen für den Therapeuten ... 168

Literatur ... 170

Über die Autorin ... 175

.....

Einleitung

Die Aufstellung in der Einzeltherapie bietet eine gute Gelegenheit, sich und die Klienten mit dem systemischen Denken und seinen Wirkungen vertraut zu machen, und eignet sich dafür, die therapeutische Kompetenz für die Aufstellung in der Gruppe zu entwickeln. Aufstellungen im Einzelsetting erlauben es, mit kleinen Schritten im begrenzten Rahmen Erfahrungen mit den Dynamiken, möglichen Interventionen und hilfreichen Vorgehensweisen zu sammeln und so die Fähigkeit zu entwickeln, eine immer höhere Komplexität zu bewältigen. In der persönlichen Begegnung mit dem Klienten kann der Therapeut mit der Strukturierung des Prozesses, den Sätzen und ihren Wirkungen auf die Körperwahrnehmung und die Gefühle experimentieren, um einen sicheren Platz für den Klienten in seiner Welt zu finden und ihm gute Bilder mitzugeben.

Um Aufstellungen in der Einzelberatung und -therapie durchführen zu können, empfiehlt es sich dringend, selbst Aufstellungen gesehen und miterlebt und die Literatur zum Thema studiert zu haben. Sie sollten als Therapeutin oder Therapeut die Grundlagen von Ordnung, Bindung und Ausgleich kennen, ehe Sie mit Klienten in die Praxis gehen. Die Dynamiken sind ausführlich in der Literatur beschrieben.¹

Die Erfahrungen aus Ihrer eigenen Familienaufstellung, nach Möglichkeit auch aus Einzelsitzungen, und besonders das Erleben als Repräsentantin oder Repräsentant in Aufstellungen für andere bilden eine Grundlage, um den Klienten in der Einzeltherapie in guter Weise durch seinen Prozess führen zu können. Am besten ist natürlich eine Fort- oder Weiterbildung und, vor allem zu Beginn

1 s. Hellinger 1994, 1995, 1996a, 1996b, 2001a, 2001b; Ulsamer 1998; Weber 1993, 1998

der eigenen Tätigkeit, eine berufsbegleitende Supervision. Verschiedene Institute sowie Kolleginnen und Kollegen bieten das im deutschsprachigen Raum, in den europäischen Ländern und inzwischen weltweit an.²

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil beschreibe ich die Grundlagen meiner therapeutischen Arbeit, im zweiten Teil das therapeutische Vorgehen, die inneren Vorgänge, Fragen und Entscheidungsprozesse, die zu Interventionen führen und mich durch den Prozess einer Aufstellung leiten. Ein Schwerpunkt liegt auf der Technik von Aufstellung in der Imagination, die ich über die Jahre hinweg aus der Beobachtung und Erfahrung entwickelt habe. Das Vorgehen, das ich in diesem Buch darstelle, beruht auf vielfältigem therapeutischen Wissen und Erfahrungen aus vielen psychologischen Schulen und Methoden. Wenn ich die Form „wir“ verwende, so meine ich damit den Kreis meiner Kolleginnen und Kollegen, die mit Familienaufstellungen arbeiten und ähnliche Denkmodelle und Arbeitshypothesen als Grundlage haben wie ich.

Ich habe bei den Beispielen Namen und Einzelheiten verändert, so dass die Klienten nicht erkennbar sind. Um eine gute Lesbarkeit zu erhalten, habe ich sprachlich meist die männliche Form gewählt. Es sind jedoch selbstverständlich Menschen beiderlei Geschlechts gemeint.

2 Informationen dazu bekommen Sie bei der IAG, der Internationalen Arbeitsgemeinschaft Systemische Lösungen nach Bert Hellinger e. V., Germaniastr. 12, 80802 München, Tel. (089) 38 10 27 10, Fax (089) 38 10 27 12, E-Mail: network@hellinger.com oder auf der Website von Bert Hellinger unter www.hellinger.com.

Übungen und Hausaufgaben

VERÄNDERUNG UND ÜBUNG

Veränderungen sind vielschichtige Prozesse, die alle ineinander greifenden Ebenen des Organismus betreffen. Selbst wenn der Klient seine psychische Organisation und sein Verhaltensmuster nur geringfügig ändert, kann sich das im Verlauf der Zeit zu einer komplexen Veränderung weiterentwickeln. Daher ist es sinnvoll, zusammen mit dem Klienten genau zu prüfen, was in diesem Moment die richtige Aufgabe für ihn ist, um die von ihm erwünschte Entwicklung anzustoßen.

Aus vielen Therapieformen, vor allem der Verhaltens-, Hypno- und Kurztherapie, kennen wir Übungen oder Hausaufgaben, die den Klienten in seinen Prozessen unterstützen¹⁶. Zum einen helfen sie zu Beginn der Therapie, Grundlagen für die therapeutische Arbeit aufzubauen und dem Klienten mehr Stabilität zu geben, wenn er nicht direkt im persönlichen Kontakt mit dem Therapeuten ist. Zum anderen erhalten oder verstärken sie die Wirkung der therapeutischen Interventionen, die der Therapeut und der Klient während der Sitzung entwickelt haben.

Wenn ein Klient in einer Sitzung Erkenntnis über sich, seine Strukturen und seine inneren Prozesse gewonnen hat und vielleicht an tiefe Gefühle kommen konnte; wenn er während der Aufstellung Rituale vollzogen hat, die für ihn neu und ungewohnt in seiner Denkwelt sind, die jedoch eine sofortige gute Wirkung auf sein körperliches Befinden gezeigt haben; wenn er an eigene Punkte des Zögerns und Zweifelns gekommen und ihm klar geworden ist, dass trotz seines Wollens der Prozess seiner Entscheidungen und seiner inneren

16 s. Watzlawick, Weakland u. Fish 1992; Sparrer 2001; Weiss u. Haertel-Weiss 1988

Entfaltung noch lange nicht zu Ende ist, und er nun in sein normales Leben zurückkehrt, so werden Hausaufgaben ihn an diese Geschehnisse und Erfahrungen erinnern. Es liegt nun in seiner Hand, die angestoßenen Prozesse weiterzuführen und zu vertiefen.

Es spielt im Grunde keine Rolle, was der Klient in seinem Verhalten oder Denken verändert oder übt. Übungen sollen Impulse setzen, die Freude des Klienten am Experimentieren wecken und ihm damit Veränderungen erleichtern. Er soll neugierig werden, was er anders machen kann als bisher, um mögliche Zusammenhänge zu entdecken, auf die er Einfluss nehmen kann. Daher müssen Hausaufgaben und Übungen so angelegt sein, dass sie eine gute, verstärkende Erfahrung vermitteln. Wenn die Übungen leicht sind, direkte positive Wirkung zeigen und vielleicht sogar den Klienten erheitern und ihm Spaß machen, so werden sie sein Interesse erhalten. Auch die Erfahrung von Selbstwirksamkeit wirkt verstärkend. Damit ist der Klient auf einem sich stets selbst erneuernden Weg, das zu tun, was ihm gut tut – indem er aus seinen eigenen Handlungen Kraft schöpft. Diese Erfahrung steht oft in deutlichem Gegensatz zu seinen früheren Erfahrungen und Handlungen und führt zu einer ersten wichtigen Veränderung: Der Klient ist zufrieden.

Ist es gelungen, die Neugier des Klienten auf seine eigenen Strukturierungen zu wecken, wird in seinem Denken allmählich an Stelle des Problems selbst und seines Bemühens, das Problem zum Verschwinden zu bringen, das Interesse an den bisher unbekanntem Möglichkeiten und eine Experimentierfreudigkeit treten. Dann wird ein Problem nicht mehr als bedrückend erlebt, sondern es öffnet ein Feld für Entdeckungen, lebendige Erfahrungen und Abenteuer und erlaubt dem Klienten, eine Umstrukturierung von problemorientiertem zu lösungsorientiertem Denken zu vollziehen.

MUSTER

Wie beim Aufbau eines veränderten und bewussten Atemmusters, das sich schließlich verselbstständigt und spontan erfolgt, kann der Klient mit seinen Prägungen, seinen Verhaltens- und seinen Gedankenmustern experimentieren und sie allmählich umgestalten. Die alten Grundstrukturen und Muster sind durch jahrzehntelange Übung sehr stabil. Sie treten in bestimmten Situationen fast reflex-

artig auf, entziehen sich also einem bewussten Zugriff. Natürlich hat der Klient Alternativen, die ihm aber in diesem Moment nicht zur Verfügung stehen. Wenn er nun diesen Ablauf in seinen Wiederholungen mehr und mehr bewusst sieht, sich vielleicht sogar willentlich und absichtlich in dieselben Situationen begibt, kann er schrittweise Alternativen entwickeln und auf ihre Funktionalität testen. So baut er das neue funktionale Muster auf, bis es schließlich das alte, unerwünschte Muster abgelöst hat.

Ist der Klient bereit, die Wirkung genauer zu beobachten, so gewinnt er Erkenntnisse darüber, wie bei jeder Wiederholung sich die Wirkung anders gestaltet und wie jede Situation in ihrer Komplexität andere Informationen hervorbringt, auch wenn er immer wieder dieselbe Übung vollzieht. Mit jedem Mal wird das neue Muster leichter und der Entschluss zur Handlung selbstverständlicher, so wie körperliche erlernte Bewegungsabläufe schließlich aus unterbewussten Bereichen gesteuert werden.

INHALT DER ÜBUNGSAUFGABEN

Wie in der Kurz- und Verhaltenstherapie richten sich die Aufgaben nach dem Entwicklungsprozess des Klienten. Die ersten Übungen beziehen sich auf die Wahrnehmung seines eigenen Körpers und des körperlichen Befindens. Daran schließt die Beobachtung von Verhalten und inneren Abläufen, um daraus die Alternativen zu entwickeln, die der Klient als sein Therapieziel beschrieben hat. Der letzte Schritt in diesem Umwandlungsprozess ist schließlich die allmähliche Umsetzung der Alternativen – zuerst in Gedanken, dann durch Experimentieren –, so dass letztendlich aus diesen Erfahrungen ein neues stabiles funktionales Muster erwächst.

Schon während der Sitzung kann der Therapeut immer wieder die Aufgaben, die der Klient am Ende der Stunde für zu Hause aufbekommt, in den therapeutischen Prozess einflechten, so dass sich der Klient einen gewissen Erfahrungsschatz an Übungen aneignet, auf die er anschließend zurückgreifen kann. Sie entspringen den aktuellen Themen der Sitzung und nehmen Bezug auf die besonderen Erfahrungen, die der Klient während dieser Sitzung gemacht hat. Gute Übungen können über Monate beibehalten und durch neue Aufgaben ergänzt werden.

Beispiel

Frau Martin, eine nervöse, angespannte Klientin, war froh, dass ihr endlich jemand zuhörte. Sie sprach schnell und getrieben, so dass mir bald die Ohren sausten. Sie war an einer Lösung noch gar nicht interessiert. Ich intervenierte pro forma zwischendurch immer wieder einmal ganz unvermittelt: „Wie atmen Sie gerade?“, womit ich die Klientin nur kurz unterbrach. Allmählich verlangsamte sich jedoch ihr Tempo. Ich ergriff die Gelegenheit: „Wie ist es, wenn Sie tief ausatmen?“ Endlich entstand ein wenig Kontakt. Nach der Erörterung von verschiedenen Themen gab ich ihr als Aufgabe bis zum nächsten Mal, sich in Langsamkeit zu üben, mit ihrer Geschwindigkeit und ihrer Atmung zu experimentieren und die Unterschiede zu beobachten. Sie war einverstanden.

WAHRNEHMUNG DES EIGENEN KÖRPERS UND DES KÖRPERLICHEN BEFINDENS

Die Übungen zur Wahrnehmung des Körpers und des körperlichen Befindens dienen dem Klienten, sich seiner Atmung, Spannung und der Möglichkeit einer Entspannung bewusst zu werden. Sie sollen ihm auf körperlicher, aber auch auf kognitiver Ebene verdeutlichen, dass er in jedem Moment alle Mittel zur Veränderung seines körperlichen Befindens zur Verfügung hat.

Als Grundübung wird dem Klienten „3x täglich ausatmen“ verordnet. Der Vorschlag, in schwierigen Situationen erst einmal tief durchzuatmen, ist nicht besonders originell, aber wirkungsvoll. Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausatmen, da der Körper von alleine spontan einatmet. Durch das tiefe Ausatmen wird auch ein entsprechendes Einatmen hervorgerufen. Indem die Atmung zu einer Aufgabe wird, steigt die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit des Klienten für diese Körperfunktion. Die Wahrscheinlichkeit, dass er häufiger als die „verschriebenen“ drei Male an seine Atmung denkt, ist dabei relativ groß und ein erwünschter Nebeneffekt.

Anfänglich wird sich der Klient immer wieder erinnern müssen. Die Erinnerung selbst ist bereits eine Veränderung seines Musters. Allmählich wird jedoch durch die beständige absichtliche Übung das tiefe Ausatmen und Loslassen als automatisiertes Reaktionsmuster auf auftretende Spannungen in die Körperorganisation integriert. Diese Aufgabe wird so lange neben allen anderen Übungen ge-

ben, bis das Atemmuster sich zu einem durchgehenden tiefen Atmen entwickelt hat.

Bei chronischer Körperspannung helfen Übungen zur „Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson“, die der Klient überall durchführen kann. Sie bringen sofortige Erleichterung und verhelfen langfristig zu einem ausgeglicheneren körperlichen Zustand, indem bestimmte Körperfunktionen dauerhaft verändert werden (s. S. 68). Durch seine erlernte Fähigkeit zur Entspannung kann der Klient sich dann leichter den Prozessen in der Therapie stellen und sich den Emotionen aussetzen, die durch eine Aufstellung hervorgerufen werden.

BEOBSACHTUNG VON VERHALTEN UND INNEREN ABLÄUFEN

Auf die Beobachtung der körperlichen Reaktionsmuster folgt die Beobachtung von Denk- und Sprachstrukturen und Verhaltens- und Reaktionsmustern. Die Konzepte und Vorstellungen der Welt äußern sich in der Sprache und bestimmen den Umgang mit dem Problem und der Lösung (vgl. S. 73 ff.). Als Leitmotiv kann den Klienten durch die nächsten Wochen oder Monate die Frage begleiten: „Was stärkt und was schwächt?“ Diese Frage kann er als Richtlinie für seine Beobachtungen in konkreten Situationen, für Gedanken, Begegnungen und Handlungen wählen. Vor einem systemischen Hintergrund kann er so zu unterscheiden lernen, was seinen eigenen Bedürfnissen entspricht oder wo seine sekundären Strategien beginnen oder er von anderen Personen aus dem System etwas übernommen hat.

Anfänglich wird dem Klienten empfohlen, keine Verhaltensänderung vorzunehmen, sondern erst einmal zu beobachten, welche Reaktionsmuster spontan auftreten. Das nimmt ihm den Druck, sofort erfolgreich sein zu müssen. Er übt sich in einer neuen Haltung und erfährt, dass Handeln nicht das einzige Kriterium für kluges Vorgehen ist. Das Nicht-Handeln hat vor allem den Effekt, dass der Klient seine normalen Verhaltensmuster nicht mehr durchführen kann, da das Beobachten bereits sein Verhaltensmuster verändert.

ENTWICKLUNG VON ALTERNATIVEN

Oft lebt der Klient schon lange im Kampf mit seinen Problemen. Die Mittel, die er einsetzt, und die Versuche, die er unternimmt, um sein Ziel zu erreichen oder seine Symptome zu beseitigen, haben bisher

offensichtlich nicht zum Erfolg geführt. Frustrierend und höchst irritierend ist es, wenn er erlebt, dass eine Situation über ihn hinwegrollt, ohne dass er sich in der Lage sähe einzugreifen. Oft wird ihm erst nach Stunden oder Tagen der Niedergeschlagenheit klar, was er hätte sagen oder tun können oder was er gerne gesagt oder getan hätte – wenn er das nur könnte.

Um sein kreatives Potenzial wachzurufen und die gewohnten, bisher eingeschlagenen Bahnen zu verlassen, beginnen wir die Suche nach einem alternativen Verhalten und nach Lösungen im Gegenteil dessen, was er bisher versucht und als Lösungswege in Erwägung gezogen hat.

In Beziehungen ist es hilfreich, unberechenbar zu werden, um die Abhängigkeit vom Gegenüber aufzulösen. Der Therapeut unterstützt den Klienten darin, seine eigenen dysfunktionalen Verhaltensmuster zu verändern und mit neuen Erfahrungen zu experimentieren. Beginnt der Klient mit kleinen – oder auch großen – Verhaltensänderungen, kann auch der andere die festgefahrenen Muster nicht mehr aufrechterhalten und ist gezwungen, neue Wege und Antworten zu finden. Dieser neue Blick des Klienten auf die Wirkung seines Handelns fördert seine Experimentierfreudigkeit. Seine Aufmerksamkeit liegt nicht darauf, dass er mit seinem Unterfangen Erfolg hat, sondern welche Veränderungen seine Versuche beim anderen hervorrufen.

Beispiel

Frau Bassan klagte, dass ihr Mann das Interesse an ihr verloren habe, sie kaum beachte und auf ihre Vorschläge und Wünsche fast nicht mehr reagiere. Als konkrete Situation nannte sie das abendliche Zusammensein zu Hause. Er sei mürrisch, hole sich ein Flasche Bier aus dem Kühlschrank und setze sich vor den Fernseher. Wenn sie ihn anspreche, ins Kino einlade oder etwas frage, antworte er nur barsch. Sie sei gekränkt und ziehe sich immer mehr von ihrem Mann zurück, was sie im Grunde gar nicht wolle. „Was können Sie tun, was Ihr Mann am wenigsten von Ihnen erwartet?“ Ein Lächeln huschte über ihr Gesicht: „Ich könnte mich schick machen und gerade ausgehen, wenn er kommt“¹⁷.

17 zu Lösungen und zur Entwicklung von Alternativen vgl. Watzlawick, Weakland u. Fish 1992

EXPERIMENTIEREN MIT DEN ALTERNATIVEN

Hat der Klient eine geeignete Alternative entworfen, folgt als nächster Schritt die Umsetzung in Handlung. Manchmal ist dieser Schritt noch zu groß. Dann hilft es, wenn er in der nächsten Problemsituation die Alternative zunächst nur denkt und beobachtet, was sich bei ihm selbst körperlich und beim Gegenüber verändert. Er kann sich, wenn er noch nicht wagt, es auszusprechen, ein „Nein!!“ denken oder damit experimentieren, was passiert, wenn er das nächste Mal leise „Ja“ sagt. Er kann sich auch vorstellen, er verhielte sich so, als ob er die Situation schon so gestalten könnte, wie er es sich wünscht, und somit erfahren, wie sich das im gesamten Organismus anfühlt. Die gute Erfahrung, die er dabei macht, wird seine Motivation verstärken.

Wenn er sich so durch Erkenntnis, Erfahrung und Übung eine sichere Basis geschaffen hat, wird der Klient von ganz alleine den Übergang von innen nach außen, von der Vorstellung zur Wirklichkeit vollziehen. Hilfreich ist dabei der Vorschlag, nur *einmal* ganz beiläufig anders zu reagieren und dann zum „normalen“ Verhalten zurückzukehren. Der Klient darf sich dabei die einfachste Gelegenheit aussuchen. Der Schwerpunkt liegt wieder auf der Beobachtung und dem experimentellen Charakter der Situation.

WIE AUSWÄHLEN, ENTWERFEN UND ÜBERPRÜFEN?

Übungen und Hausaufgaben werden so entworfen, dass der Klient gute Erfahrungen damit macht und somit motiviert wird, sich auf weitere Experimente einzulassen. Dabei sind kleine beständige Übungen sinnvoller als wenige groß angelegte, da sie ja gelingen und den Klienten nicht demotivieren sollen. Im Hintergrund steht die Absicht, den Klienten erfahren zu lassen, dass er durch sein eigenes Handeln, und sei es noch so gering, eine Veränderung in seiner Umwelt und in sich, seinem Befinden, seinem Denken, seiner Motivation und damit wiederum in seiner Handlungsfähigkeit bewirken kann.

Manche Klienten haben während der Sitzung eine Erfahrung gemacht, die sie gerne fortführen wollen. Wenn sich aber keine klare Übung aus der Sitzung ergeben hat, ist es am besten, die Aufgabe mit dem Klienten abzusprechen: „Auf was möchten Sie in der nächsten Zeit achten?“ oder: „Was möchten Sie bis zum nächsten Mal üben? Womit wollen Sie experimentieren?“ Es entwickeln sich im