
Verändern durch Verstehen

Empathie und Innerer Bezugsrahmen

Jana Lammers

«EFT-Tage» in Berlin - 30.11.2024

Ablauf

Vortrag zur Gesprächspsychotherapie:

- Persönlichkeitstheoretische Grundlagen, Empathie und Innerer Bezugsrahmen

Live-Demonstration (Doris Müller)

Übungsgespräche

zu Empathie unter Berücksichtigung des Inneren Bezugsrahmens - in KG

Weitere Fragen? Reflektion und ggf. Diskussion

Aktualisierungstendenz

„Die **Aktualisierungstendenz** ist die dem Organismus eigene Tendenz, all seine Kapazitäten so zu entwickeln, dass sie dazu dienen, den Organismus zu erhalten oder zu erweitern (enhance)“.

Rogers, 1959b/1987 Übersetzung von Diether Höger, 2006

Dabei klammert Rogers die soziale Umwelt und deren Einfluss nicht aus:

Er geht von einem interaktiven Prozess aus, in dem Personen im Austausch mit ihrer Umwelt stehen und dabei sich selbst organisieren. Sie sind zwar von der Umwelt abhängig, bestimmen aber aufgrund der Art, wie sie als Organismen organisiert sind, jeweils selbst, wie sie auf die umgebende Welt reagieren.



Selbstorganisation

Besagt, dass sich lebende Organismen zwar in enger und untrennbarer Beziehung mit ihrer Umwelt und deren Bedingungen verhalten und entwickeln, dass aber die Art und Weise, wie sie dies tun, letztlich von den ihnen eigenen Organisationsregeln bestimmt wird, die sich in ihrer bisherigen (phylogenetischen und ontogenetischen) Entwicklung herausgearbeitet haben.

Um ihre innere Ordnung aufrecht zu erhalten, bedürfen sie nicht nur keiner „ordnenden“ Hand von außen; sie sind sogar von außen gar nicht steuerbar – allenfalls modulierbar (Roth, 1986).

Und sie besitzen die Fähigkeit zur Selbstheilung, d.h. sie sind in der Lage sich bei Störungen selbst zu reorganisieren, sofern sie in ihrer Umwelt die dafür erforderlichen Bedingungen vorfinden (nach Höger, 2006).

(Nach Höger, 2000) Besagt, dass sich lebende Organismen zwar in enger und untrennbarer Beziehung mit ihrer Umwelt und deren Bedingungen verhalten und entwickeln, dass aber die Art und Weise, wie sie dies tun, letztlich von den ihnen eigenen Organisationsregeln bestimmt wird, die sich in ihrer bisherigen (phylogenetischen und ontogenetischen) Entwicklung herausgearbeitet haben.

Um ihre innere Ordnung aufrecht zu erhalten, bedürfen sie nicht nur keiner „ordnenden“ Hand von außen; sie sind sogar von außen gar nicht steuerbar – allenfalls modulierbar (Roth, 1986).

Auf dieser Gesetzmäßigkeit basiert die Nicht-Direktivität! reorganisieren, sofern sie in ihrer Umwelt die dafür erforderlichen Bedingungen vorfinden.

So ist das Prinzip der Nicht-Direktivität zu verstehen.

(Nach Höger, 2000)

Persönlichkeitstheorie: Das Selbst

Im Zentrum der Persönlichkeitstheorie
steht das „**Selbst**“

- und seine Entwicklung, die im Wesentlichen durch die Erfahrungen geprägt wird, die ein Individuum macht,
- und durch die Bewertungen dieser Erfahrungen durch den eigenen Organismus und durch wichtige Bezugspersonen

Persönlichkeitstheorie: Das Selbst

Der Mensch ist darauf angelegt, ein Selbst zu entwickeln. Diese Entwicklung geschieht im Kontakt zu unseren Bezugspersonen. Eine Selbstentwicklung ohne eine tragende emotionale Beziehung ist nicht möglich (vgl. das Experiment des Hohenstaufen Kaisers Friedrich II. 1194-1250).

Diese Tendenz, ein Selbst und damit eine Identität zu entwickeln, nennt Rogers (1959) **Selbstaktualisierungstendenz**. Er fasst sie als Teil der Aktualisierungstendenz auf.

Persönlichkeitstheorie: Selbsterfahrungen

Selbstaktualisierung bedeutet, Teile des Erlebens zu symbolisieren, d.h. sich ihrer bewusst zu werden, sich selbst zu erfahren, aus einem Teil des Erfahrens des eigenen Seins und Handelns **Selbsterfahrungen** zu machen.

Persönlichkeitstheorie: Die Entwicklung des Selbst

Die Selbsterfahrungen werden in eine Struktur, das Selbstkonzept (= Selbst), integriert, zu einem wahrnehmbaren Objekt im eigenen Erfahrungsfeld (Rogers, 1959).

Das Selbstkonzept entwickelt sich in Interaktionen mit der Umwelt - aus dem sich selbst in der Interaktion mit der Umwelt erfahren - vor allem in Interaktionen mit anderen Menschen.

Persönlichkeitstheorie: Das Selbst

Das **Selbst** wird definiert als:

eine organisierte, in sich geschlossene begriffliche Gestalt.

Sie setzt sich zusammen aus den Wahrnehmungen der Charakteristika des „Ich“ oder „Mich“ und den Wahrnehmungen der Beziehungen des „Ich“ oder „Mich“ zu anderen zusammen mit den **Bewertungen**, die mit diesen Wahrnehmungen verbunden sind.

Es ist eine Gestalt, die dem Bewusstsein zugänglich, aber nicht immer im Bewusstsein gegenwärtig ist.

Rogers spricht von Selbstkonzept, wenn es um die Sichtweise der Person von sich selbst geht, von Selbststruktur, wenn das Selbst von außen betrachtet wird. Das Selbst ist für das Individuum ein ständiger Bezugspunkt, an dem es sein Handeln ausrichtet.

Persönlichkeitstheorie: Funktionen des Organismus

Der Organismus ist zugleich auch eine Bewertungsinstanz:

Er bewertet jede seiner Erfahrungen im Hinblick darauf, ob diese der Erhaltung und Förderung des Organismus als Ganzem dienlich ist oder nicht.

Diese Funktionsweise des Organismus wird auch in der Biologie vertreten: Die Biologen und Nobelpreisträger Maturana und Varela kennzeichnen lebende Organismen als „autopoietische (= sich selbstherstellende) Systeme“

(siehe Folie Selbstorganisation - „Autopoietische Systeme definieren selbst, welche Umwelt ereignisse in welcher Weise auf die Erzeugung ihrer Zustandsfolgen einwirken können“, Roth, 1986)

Persönlichkeitstheorie: Entwicklungsprobleme

Die beiden Zielsetzungen der Aktualisierungstendenz, nämlich ein Selbst zu entwickeln durch die Integration von Selbsterfahrungen und das bestehende Selbst zu erhalten, können kollidieren.

Der Organismus kann Erfahrungen, die der Aufrechterhaltung des Selbstkonzepts nicht dienlich sind oder es gar bedrohen, abwehren.

Das Selbstbild gefährdende Erfahrungen werden dann nicht oder nicht vollständig als Selbsterfahrungen repräsentiert. Man spricht dann vom Vorliegen einer *Inkongruenz*.

Persönlichkeitstheorie:

Bedürfnis nach Bedingungsfreier Positiver Beachtung

Rogers sah in dem angeborenen *Bedürfnis nach bedingungsfreier positiver Beachtung* („need for unconditional positive regard“) den wichtigsten Motor für die Entwicklung eines Selbst.

Es bedeutet:

im eigenen Erleben gesehen werden wollen, beachtet werden wollen,

verstanden werden wollen,

als lebenswertes und liebenswertes, nicht mit anderen zu verwechselndes, mit sich selbst identisches Individuum.

Bedürfnis nach Bedingungsfreier Positiver Beachtung

In der geschichtspsychologischen
Entwicklungs-/Krankheitslehre wird davon ausgegangen,
dass Erfahrungen, die mit diesem "Bedürfnis nach unconditional positive regard"
verbunden sind, nur unter der Bedingung Selbsterfahrungen werden und in das
Selbstkonzept integriert werden können, dass sie von einem kongruenten wichtigen
Anderen empathisch verstanden und bedingungslos positiv beachtet werden

(z.B. Biermann-Ratjen, 2012).

Die sechs notwendigen und hinreichenden Bedingungen für einen psychotherapeutischen Prozess

1. Zwei Personen befinden sich in einem psychologischen **Kontakt**.
2. Die erste Person, die wir Patient nennen, befindet sich in einem Zustand der **Inkongruenz**.
3. Die zweite Person, die wir den Therapeuten nennen, ist **kongruent** in der Beziehung.
4. Der Therapeut empfindet **Bedingungsfreie Positive Beachtung** gegenüber dem Patienten.
5. Der Therapeut erfährt **empathisch den Inneren Bezugsrahmen** des Patienten.
6. Der Patient **nimmt** zumindest in geringem Ausmaß die Bedingungen 4 und 5 **wahr**, nämlich die Bedingungsfreie Positive Beachtung des Therapeuten ihm gegenüber und das empathische Verstehen des Therapeuten.

Kongruenz

ist definiert als das Vorliegen der Möglichkeit, sich aller bewusstseinsfähigen Erfahrungen, die der Organismus macht, bewusst zu werden und sie im Selbsterleben zu repräsentieren.

Kongruenz in einer therapeutischen Beziehung

heißt vor allem, dass sich der Therapeut aller Gefühle bewusst wird, die der Patient in ihm auslöst.

Wenn der Therapeut auf den Patienten mit Gefühlen reagiert, deren er sich nicht bewusst werden kann, wird er in der Regel durch diese Gefühle auch darin behindert, sich in den Patienten einzufühlen, und ihn in dem, was er dabei verstanden hat, bedingungslos positiv zu beachten (Eckert, 2006, S.223).

Bedingungsfreie Positive Beachtung (Unbedingte Wertschätzung)

liegt bei einem Therapeuten dann vor, wenn seine positive Beachtung der Erfahrungen und des Erlebens des Patienten nicht an bestimmte, in seiner Person verankerte Bedingungen geknüpft ist.

(Eckert, 2006, S.223)

„Wenn die Selbsterfahrungen eines anderen von mir so wahrgenommen werden, dass keine von ihnen sich von irgendeiner anderen dadurch unterscheidet, dass sie der aufmerksamen Beachtung (positive regard) mehr oder weniger wert ist, dann erfahre ich für dieses Individuum **Bedingungsfreie Positive Beachtung.**“

(Rogers, 1959b/1987, S.208, zitiert nach Eckert, 2006)

Empathie

Kongruenz und Bedingungsfreie Positive Beachtung werden für den Patienten „erfahrbar“, wenn der Therapeut empathisch ist.

Therapeutisch wirksame Empathie bzw. einführendes Verstehen ist ein Vorgang im Therapeuten, der drei Bedingungen erfüllt:

Empathie

1. Bedingung:

Das empathische Verstehen richtet sich auf **den Inneren Bezugsrahmen** des Patienten.

Mit dem inneren Bezugsrahmen sind die Standorte gemeint, die ein Mensch zu seinem Erleben einnimmt, sowie die damit verbundenen gefühlsmäßigen Bewertungen des Erlebens.

Vor allem die „Gefühle über die Gefühle“ kennzeichnen den Inneren Bezugsrahmen.

Empathie

2. Bedingung:

Die Wahrnehmung des Inneren Bezugsrahmens des Patienten hat die Qualität einer inneren Erfahrung des Therapeuten.

Einfühlung ist ein (Nach-)Vollziehen, ein unmittelbar reflektiertes (Mit-)Erleben des Erlebens des anderen.

Empathisches Verstehen bedeutet mehr als das Begreifen des Inhalts einer Aussage, und es bedeutet nicht die Billigung einer Aussage.

Empathie

3. Bedingung:

Der Therapeut bringt das, was er empathisch verstanden hat, dem Patienten gegenüber zum Ausdruck und überprüft mit dem Patienten zusammen, ob es den Erfahrungen des Patienten und dem, was diese für ihn bedeuten, entspricht.

Wenn das der Fall ist, empfindet der Patient ein Gefühl des Verstandenseins, nicht selten in Form einer körperlichen Entspannung oder eines „Aha-Erlebnisses“.

„Gesprächstechnisch“ geschieht dies häufig durch das „Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte“ (VEE)“.

Eckert, 2006

Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte

„Der Psychotherapeut verbalisiert (äußert sprachlich) die persönlich-emotionalen Inhalte des Erlebens des Klienten, wie sie vom Klienten in der unmittelbar vorhergehenden Äußerung ausgedrückt wurden.

Unter persönlich-emotionalen Inhalten des Erlebens sind hier gemeint: Gefühle, gefühlsmäßige Bewertungen, Wünsche, Interessen, Erleben der eigenen Person und Erleben der Wirkung der eigenen Person auf andere Menschen“

(Bommert, 1987, S.88, nach Biermann-Ratjen et al., S. 127/128, 10. Auflage, 2016).

Innerer Bezugsrahmen

„1. Wenn empathisch verstehen heißt, sich im Inneren Bezugsrahmen eines anderen Menschen bewegen zu können, so als wäre man der andere, ohne jemals zu vergessen, dass man nicht der andere ist und man auch nicht an seiner statt handeln kann, dann muss in die Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte – als verbalem Ausdruck dessen, was man verstanden hat – auch die Mitteilung dessen eingehen, was man bezüglich dieses Inneren Bezugsrahmens des anderen wahrgenommen hat.

Das bedeutet: Der Therapeut muss seinem Klienten nicht nur mitteilen, welche Gefühle er bei ihm wahrgenommen hat, sondern auch, wie **leicht oder schwer** es für den Klienten ist, diese Gefühle zu erleben, wie **angenehm oder unangenehm** die Entdeckung dieser Gefühle ist, wie **bekannt oder unbekannt, selbstverständlich oder erschreckend, annehmbar oder unannehmbar** usw. die Gefühle sind“,

Biermann-Ratjen et al., S. 128, 10. Auflage, 2016.

Innerer Bezugsrahmen

„2. Das Gefühl der Unbedingten Wertschätzung des Klienten durch den Therapeuten wird in der Regel weit weniger durch die „Gefühle“ eines Klienten erschüttert als **durch den Umgang des Klienten mit diesen.**

Wenn der Therapeut nicht unbedingt wertschätzend auf einen Klienten reagieren kann, dann sollte er sich den Inneren Bezugsrahmen seines Klienten genau anschauen. In der Gestaltung oder Verformung der Erfahrungen des Klienten durch dessen Inneren Bezugsrahmen wird der Therapeut nämlich in aller Regel die Quelle seiner Ablehnung des Klienten, seiner Unzufriedenheit mit dem Klienten und vor allem seiner Unfähigkeitsgefühle ihm gegenüber finden. Wenn er sich das klar machen kann, dann kann er auch mit dem Klienten zusammen nicht nur dessen Gefühle, sondern auch deren Bestimmtheit durch seinen Inneren Bezugsrahmen wahrnehmen, und damit hat er meistens auch einen großen Schritt in Richtung Unbedingte Wertschätzung gemacht“, Biermann-Ratjen et al., S. 128/129, 10. Auflage, 2016.

Selbstkonzeptentwicklung/Entwicklungsprobleme

„Aus den Erfahrungen in der Interaktion mit wichtigen anderen entwickelt das Kind eine Repräsentanz seiner Welt- und Selbsterfahrung. In diese gehen seine gesamtorganismischen Bewertungen seiner Erfahrungen ebenso ein wie deren Bewertungen durch die wichtigen anderen. Nachdem diese Repräsentanz, das Selbstkonzept, eine erste Struktur gewonnen hat, bestimmt sie in erheblichem Maß mit, wie und welche neue Erfahrung gemacht wird.

Der Organismus als Ganzer hat sowohl das Bestreben, das Selbstkonzept weiterzuentwickeln, als auch das Bestreben, es aufrechtzuerhalten. So können eine Selbstaktualisierungstendenz und eine Selbstbehauptungstendenz miteinander kollidieren“, Biermann-Ratjen et al., S. 129, 10. Auflage, 2016.

Der (von außen beobachtbare) Psychotherapieprozess

Die Phasen des **Prozesskontinuums** (nach Rogers) beschreiben (jeweils) die Beziehung, die eine Person zu ihrer eigenen lebendigen Erfahrung hat, und zwar

1. Das Ausmaß an Nähe zum Erleben bzw. Offenheit für die emotionale Erfahrung;
2. Das Ausmaß an Bereitschaft zur Selbstexploration;
3. Das Ausmaß an Kongruenz;
4. Das Ausmaß, in dem die kognitiven Funktionen zur Erfassung des Bedeutungsgehaltes der Erfahrung eingesetzt werden;
5. Das Ausmaß an Bereitschaft, Selbsterfahrungen mitzuteilen;
6. Das Ausmaß an Bereitschaft, Probleme als die eigenen anzusehen und Bereitschaft zu persönlicher Veränderung;
7. Das Ausmaß an Bereitschaft, enge Beziehungen zu anderen Menschen zu haben.

Prozesskontinuum

„Die beiden Endpole des Kontinuums der sog. `Prozesserfahrung´ bezeichnen auch die gesunde und die ungesunde Form der Beziehung, die Menschen zu sich selbst als lebende, fühlende, erfahrende und Erfahrung ordnende und bewertende Wesen haben können.

Sie bezeichnen die Möglichkeit von Selbstempathie und Kongruenz auf der einen und die Unmöglichkeit der Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung auf der anderen Seite.

Wir haben vorgeschlagen, sie als Beschreibungen des gesunden bzw. ungesunden Inneren Bezugsrahmens anzusehen. Je gesünder der Innere Bezugsrahmen, desto weniger wehrt eine Person ihre lebendige Erfahrung ab.

Rogers hat die Veränderung durch Psychotherapie als eine Bewegung von einer ungesunden, starren zu einer gesunden, flexiblen Form des Umgangs mit der lebendigen Erfahrung beschrieben“, Biermann-Ratjen et al., S. 129, 10. Auflage, 2016.

Fokus auf den Inneren Bezugsrahmen

Der am Entwicklungsprozess des Klienten orientierte Psychotherapeut, der sich in die Erfahrungen des Klienten, so wie dieser sie in seinem Inneren Bezugsrahmen erlebt, einfühlt, sieht **in den Stellungnahmen des Klienten zu seinen Gefühlen** die wesentlichen Inhalte von dessen Erleben, d.h.:

- In den Gefühlen, die die Gefühle machen
- In der Interpretation dieser Gefühle
- Im Einverständnis oder Nicht-Einverständnis mit diesen Gefühlen
- In der Bereitschaft, die Gefühle mitzuteilen und sich mit ihnen zu befassen
- Und in der Bereitschaft, die die Beziehungen bestimmenden Gefühle, insbesondere die zum Therapeuten, zuzulassen

(nach Biermann-Ratjen et al., S. 140, 10. Auflage, 2016)

Innerer Bezugsrahmen: Emotionale Bewertungen

„Symptome von Inkongruenz, z.B. die Angst, sind nicht `Gefühle´ im engeren gesprächspsychotherapeutischen Sinne, auch wenn sie Gefühle machen oder in der Reaktion auf Gefühle entstehen.

Es bringt den Klienten nicht weiter, wenn der Therapeut feststellt, dass der Klient nun auch noch Angst vor der Angst entwickelt hat, sondern es ist wichtig zu beachten, **welche emotionalen Bewertungen diese Symptome enthalten bzw. im Klienten erfahren**; also nicht: Ihre Angst vor der Angst steigt, sondern:

Ihre Angst wird größer und Sie schämen sich dessen“, Biermann-Ratjen et al., S. 141, 10. Auflage, 2016.

Empathie und Innerer Bezugsrahmen

Die Empathie ist also auf den Erlebensprozess gerichtet, so wie er in der Patient*in abläuft.

Im besten Fall soll der Selbstexplorationsprozess in einen Selbstaktualisierungsprozess, in die Integration der Erfahrung in das Selbstkonzept einmünden.

Es geht um das Erfassen des inneren Kampfes, der inneren Auseinandersetzung der Patient*in mit ihren Gefühlen, Konstrukten, Erlebensweisen und Bedeutungsfindungen.

nach Biermann-Ratjen et al., S. 141, 10. Auflage, 2016

Verwendete Literatur

Biermann-Ratjen, E.-M., Eckert, J., Schwartz, H.-J., Gesprächspsychotherapie - **Verändern durch Verstehen**, 10. Auflage, Kohlhammer: Stuttgart, 2016.

Biermann-Ratjen, E.-M., Eckert, J., Gesprächspsychotherapie **Ursprung – Vorgehen – Wirksamkeit**, Psychotherapie kompakt, 1. Auflage, Kohlhammer: Stuttgart, 2017.

Eckert, J., Biermann-Ratjen, E.-M., Höger, D., Gesprächspsychotherapie - **Lehrbuch für die Praxis**, 1. Auflage/2. Auflage, Springer: Heidelberg., 2006/2012.

Lammers, J., Biermann-Ratjen, E.-M., 2013. **Bedingungsfreie Positive Beachtung** in der Gesprächspsychotherapie. *PERSON* 17 (2): 146-52. <https://doi.org/10.24989/person.v17i2.2593>.

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Vol. III* (pp.184-256). New York: McGraw Hill. (Dtsch. Übers. 1987/in der Auflage von 2009: *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes*. Köln: GwG-Verlag.

Rogers, C. R. (1973b). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett. (Original erschienen 1961: *On becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin).

VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!