

Die Mission des Zorns in der Psychotherapie

...aus einer schematherapeutischen Perspektive

Vortrag in Münster am 4. Juni 2016

Eckhard Roediger

IST-Frankfurt

Institut für Schematherapie - Frankfurt

www.schematherapie-roediger.de

kontakt@eroediger.de

Wie alles anfängt:

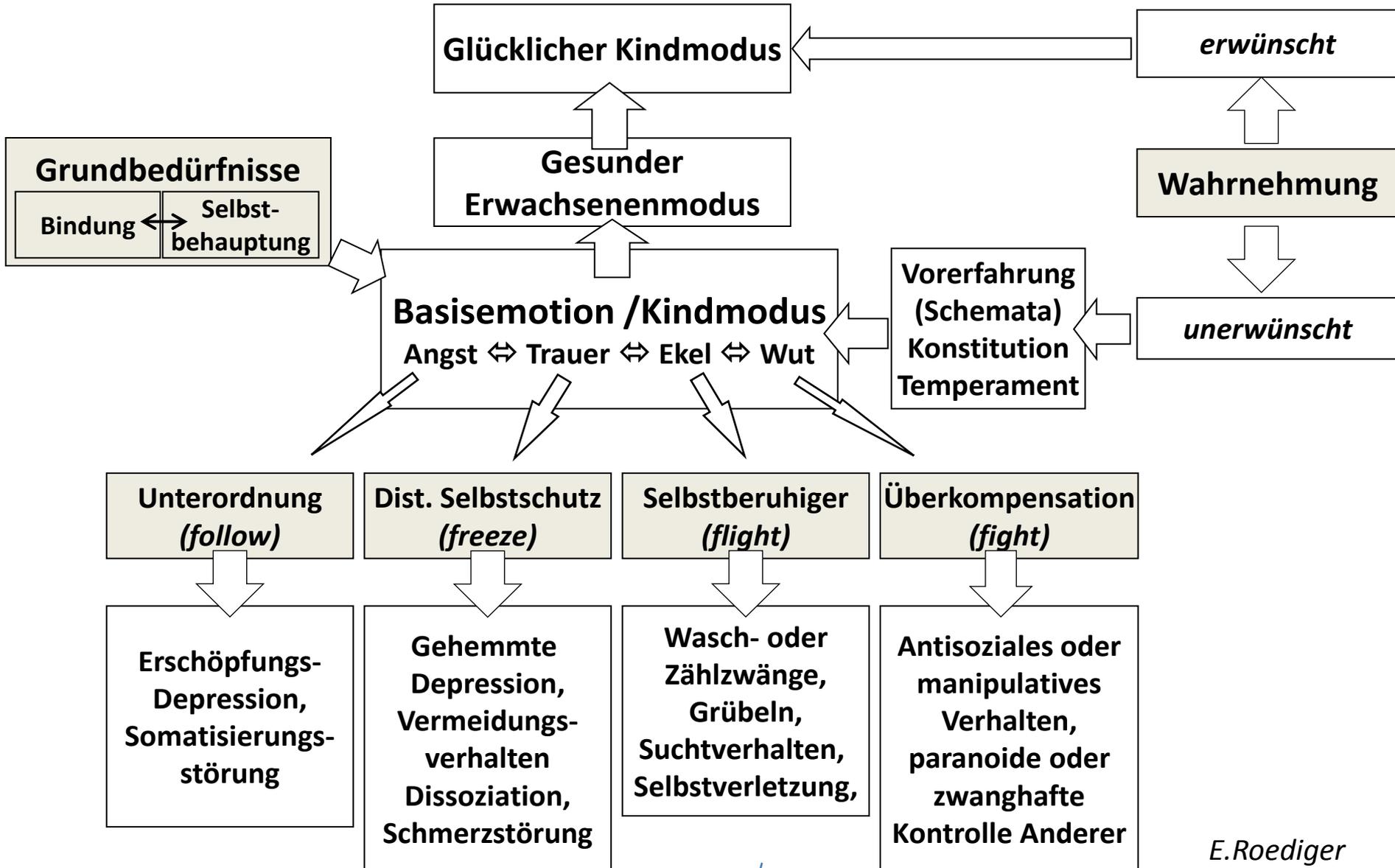
- *The Good*
- *The Bad*
- *...and the Ugly*

(Edward Tronick)



The "Still Face" Experiment

Grundbedürfnisbilanz und Bewältigungsverhalten



← Flexibel wechseln →

Integrierte Modi (Gesunder Erwachsenenmodus und Glückliches Kind)

Einordnen / Kooperieren	Zurückhalten / Abgrenzen	Selbstfürsorge / Beruhigung	Selbstbehauptung / Fordern
-------------------------	--------------------------	-----------------------------	----------------------------

funktional / integriert

Basale emotionale Reaktion (Kindmodi)

Aktivierte Bewertungen (Elternmodi)

Verletzbares Kind (Angst ----- Trauer)	↔	Wütendes Kind (Ekel ----- Wut)
Bindungssystem		Selbstbehauptungs-S.

(innengerichtet)	↔	(außengerichtet)
------------------	---	------------------

Inkonsistenz--
Spannung

Bewältigungsmodi (und soziale Emotionen)

maladaptiv / desintegriert

Unterordnung (Bindung)

Passive Gefühlsvermeidung (Unlustvermeidung)	Aktive Selbstberuhigung (Lust, Selbstwertschutz)
---	---

Überkompensation (Kontrolle, Selbstwerterhöhung)

Sich anpassen/ submissiv ← Kontakt vermeidend → Andere verändern / dominant

151-Frankfurt

Mission statements:

- **Wut ist gestaute Selbstbehauptungskraft**
- **Wutkraft ist der “Sprit in unserem Tank”
(i.S.v. Leslie Greenbergs “constructive anger”)**
- **Ohne Wutkraft keine Selbstbehauptung**
- **Ein großer Teil unserer Psychopathologie entsteht durch die erlernte Blockade der gesunden Selbstbehauptungskraft**
- **Zentraler Therapieschritt ist, dass Patienten ihre gesunde Wutkraft im “heiligen Zorn” instrumentell einzusetzen lernen**
- **Im guten sozialen Leben muss Selbstbehauptung mit Bindungsorientierung flexibel ausbalanciert werden**

Das verletzte Kind ist heute noch da!

**Es wird in Schema-auslösenden Situation aktiviert.
Dann sind wir im sog. verletzbaren Kindmodus**

Video 1: Das verletzbare Kind



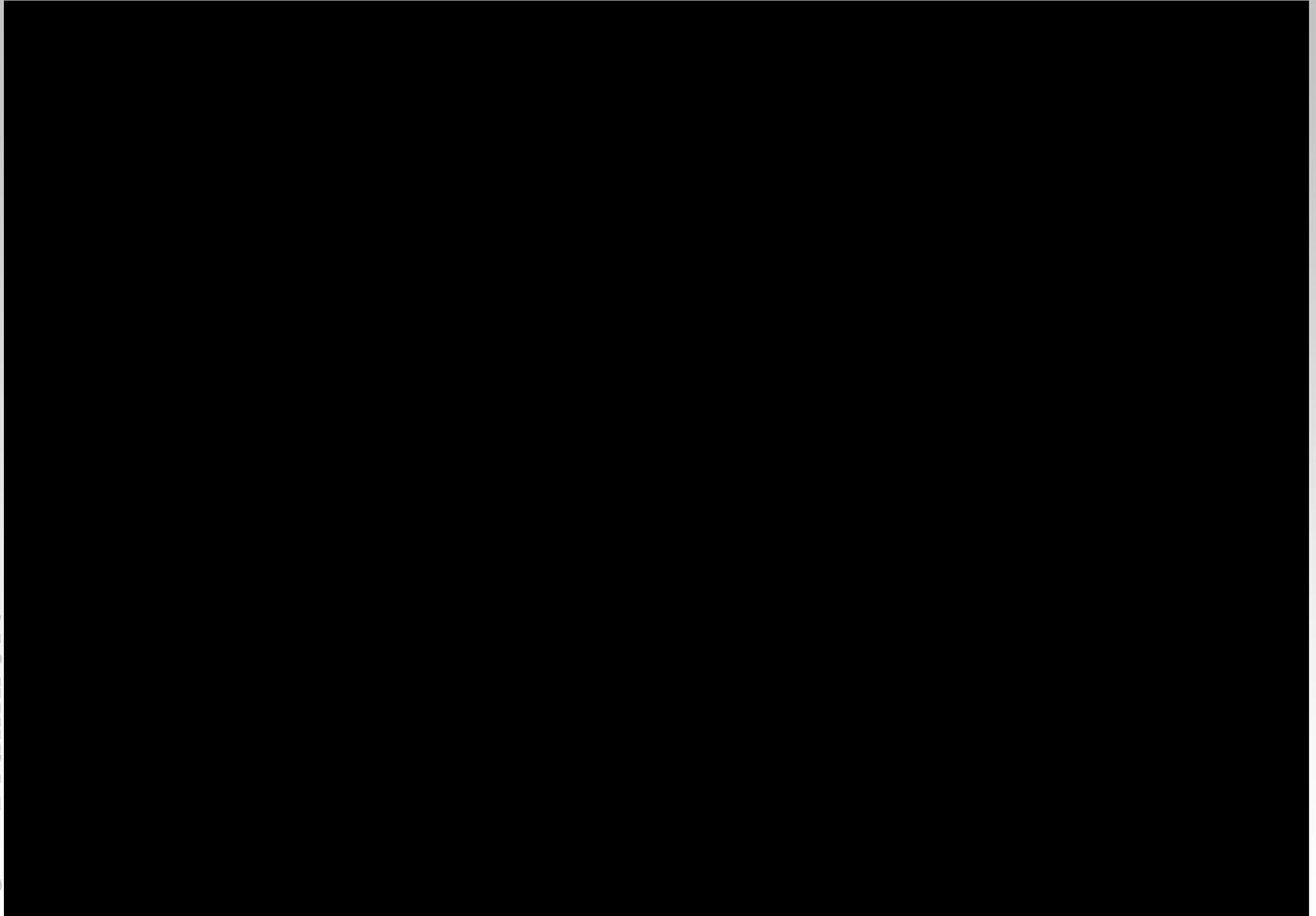
IST-frankfurt

Der Erwachsenenmodus kann helfen!

In Imaginationen können verletzbares Kinderleben und der Erwachsenenmodus gemeinsam auftreten.

Aus der Perspektive des Erwachsenenmodus kann die Situation neu bewertet und die gesunde Wutkraft zur Überschreibung der Szene mobilisiert werden.

Video 2: Neubewertung durch die Erwachsene



Opfer werden „abgerichtet“

Chronisch Traumatisierten wurde die Kraft zur Selbstbehauptung systematisch genommen. Dadurch werden sie in der Opferrolle festgehalten

Sie finden sich dann häufig auch als Erwachsene in dieser Rolle wieder, besonders wenn andere die „Trauma-Knöpfe“ drücken (Schema-Aktivierung)

Video 3: Das Erleben im Trauma

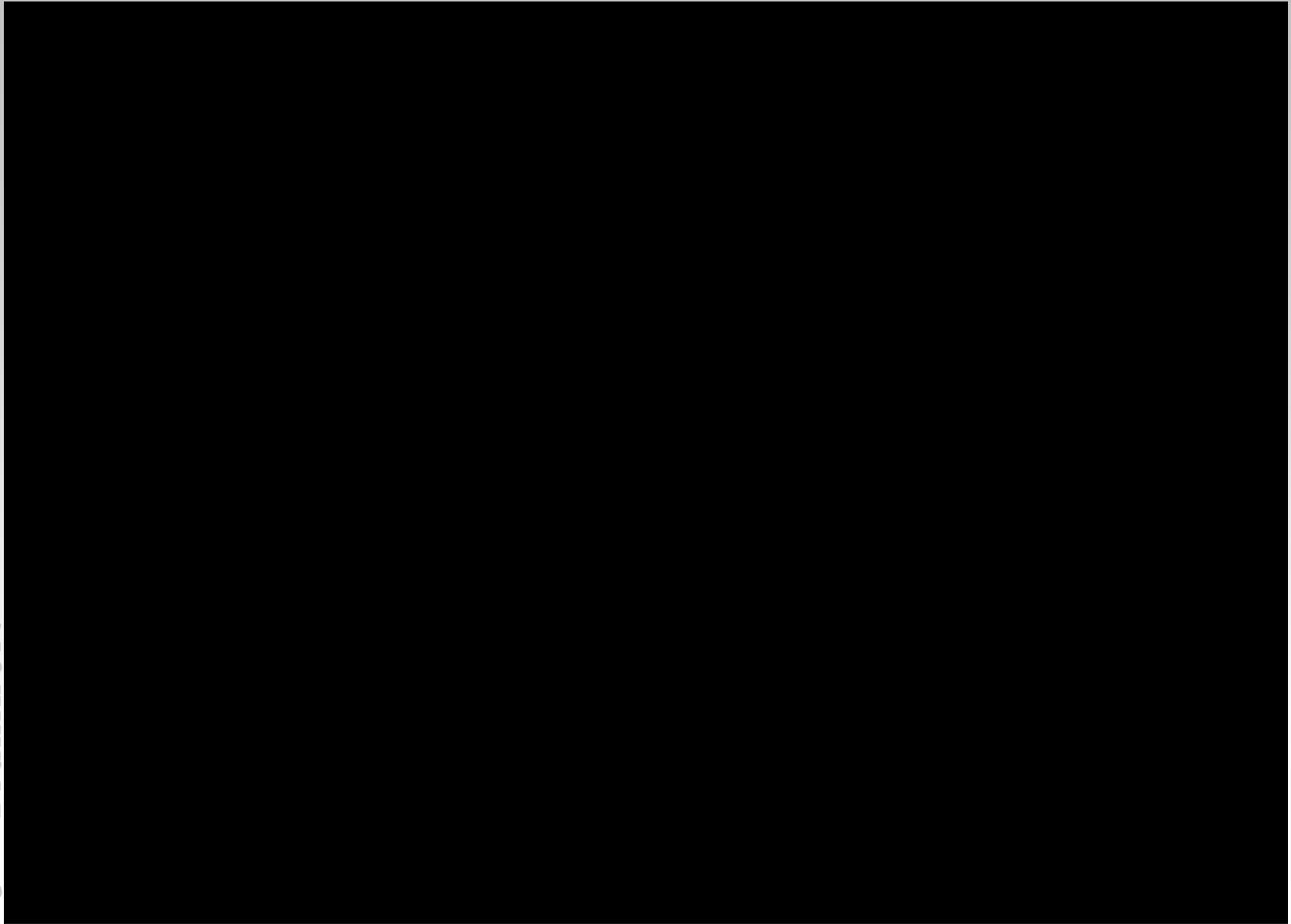
Ermächtigung braucht Wut-Kraft!

Als Erwachsene von heute können sie die Wutkraft zur Entmachtung der Täter instrumentell einsetzen.

Dabei kann es in der Imagination zu überschießenden Gewaltphantasien kommen. Diese sind nicht bedrohlich und stellen nur den ersten Schritt zur Ablösung dar.

Das Ausmaß der eingesetzten Gewalt korreliert NICHT mit dem Therapieeffekt. Sie schadet aber auch nicht!

Video 4: Die Wutkraft löst die Erstarrung auf



Die Opfer hängen in der Erstarrung fest

Die Therapeuten haben in der Imagination eine stabilisierende Funktion (Berührungen sind möglich).

Im „float-back“ wird die Kindheitssituation deutlich.

Die Erstarrung kann bis zur Dissoziation gehen, was aber therapeutisch aufgefangen werden kann.

Video 5: Die Erstarrung droht heute noch



Therapeuten können unterstützen

Durch imaginative Überschreibungen machen Patienten eine intensive korrigierende emotionale Erfahrung

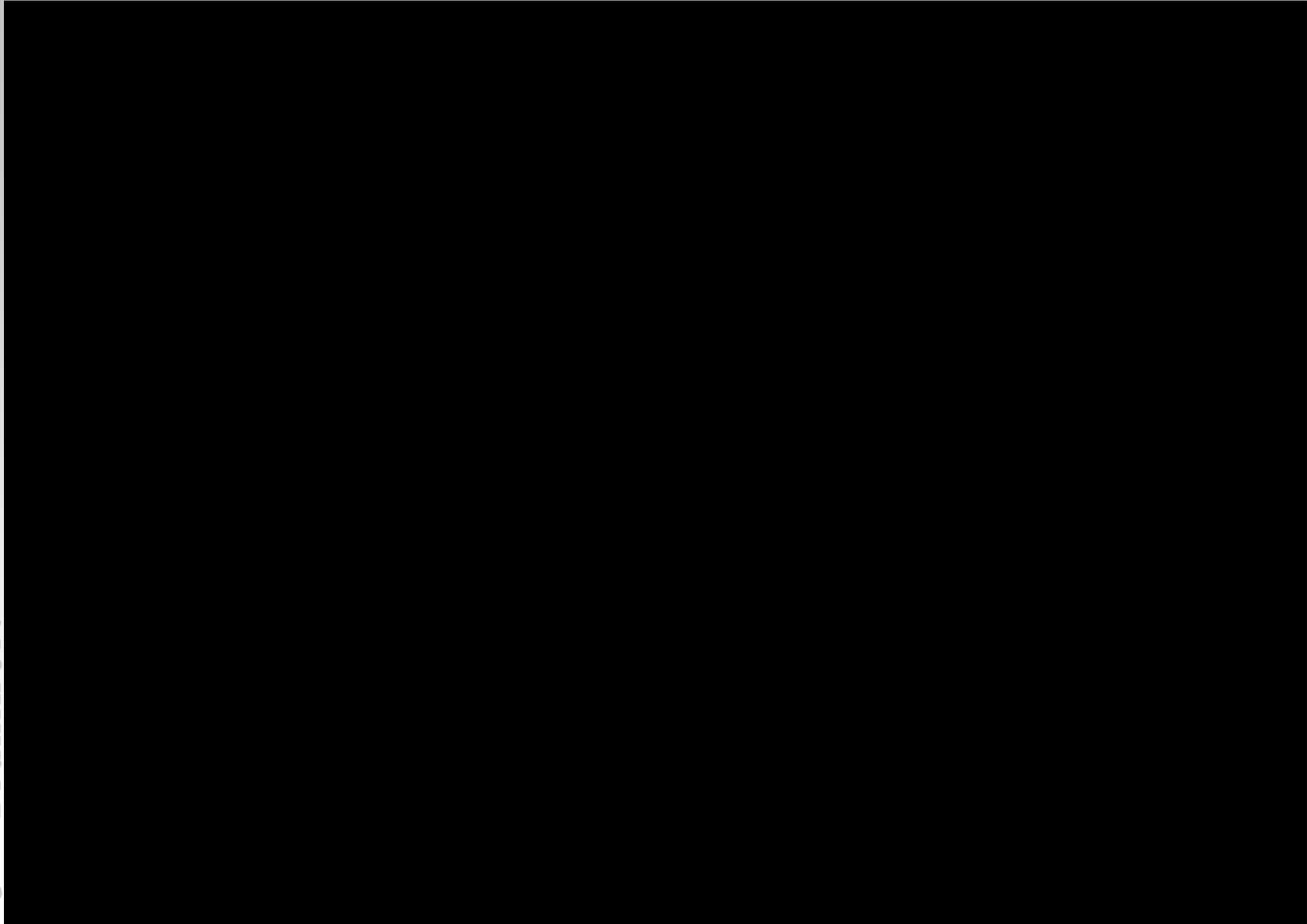
Die Therapeuten werden dabei nicht als Alltagsperson wahrgenommen. Berührungen werden als Halt erlebt

Die Therapeuten können durch soufflieren den Prozess steuern, aber nichts suggerieren

Vor dem Augenöffnen werden Berührungen wieder zurückgenommen, damit die Rollen klar bleiben

Lehnen Patienten sich selbst ab, hilft der Ersatz der Patienten durch ein eigenes Kind (Substitutionstechnik)

Video 6: Ressourcen nutzen (Substitution)



„Innere Kritiker“ blockieren die Entmachtung

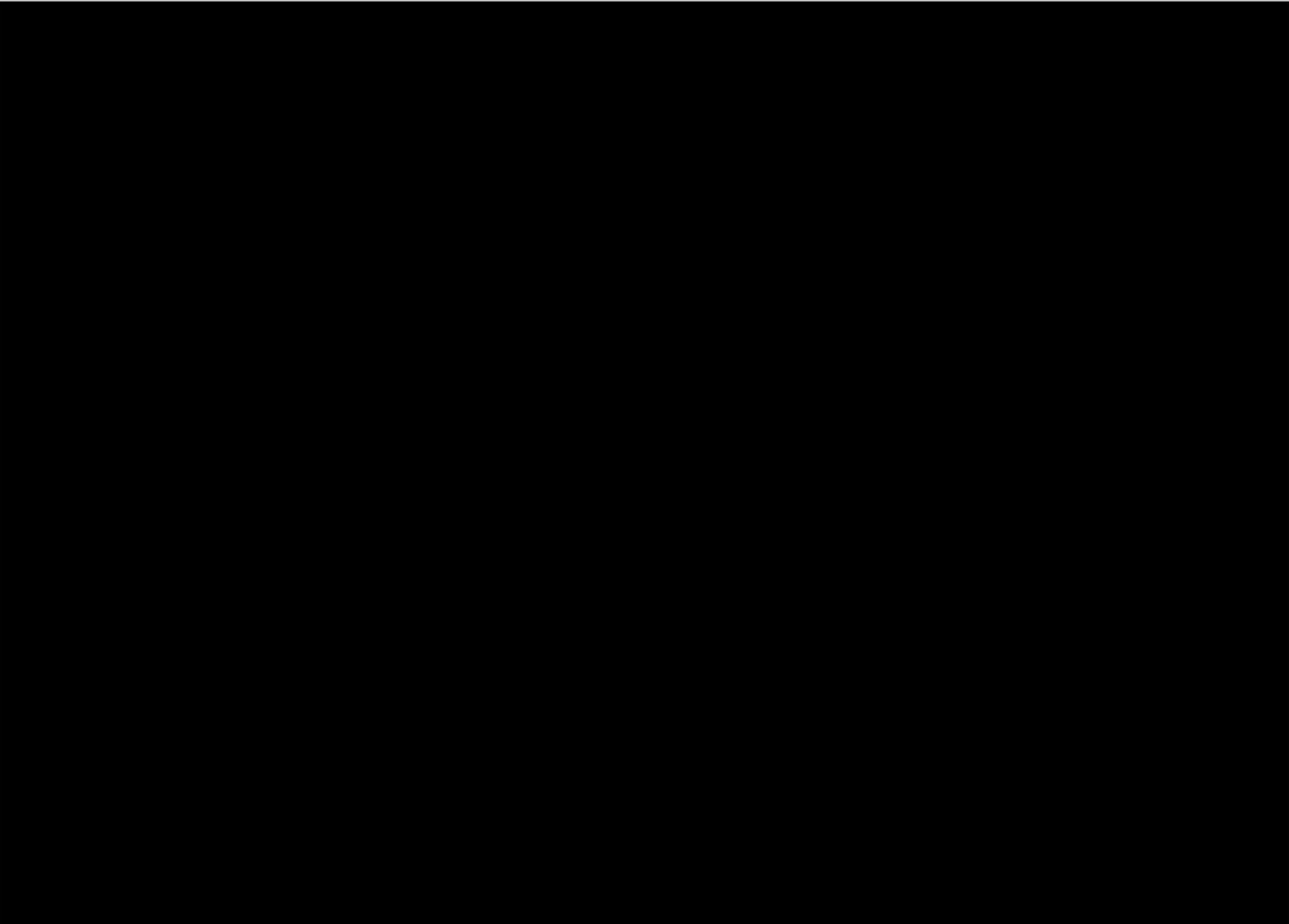
Wut muss erlaubt sein. Die Entmachtung der „inneren Kritiker“ ist daher ein wichtiger Schritt in der Therapie.

Dazu müssen die Kritiker erkannt und benannt werden.

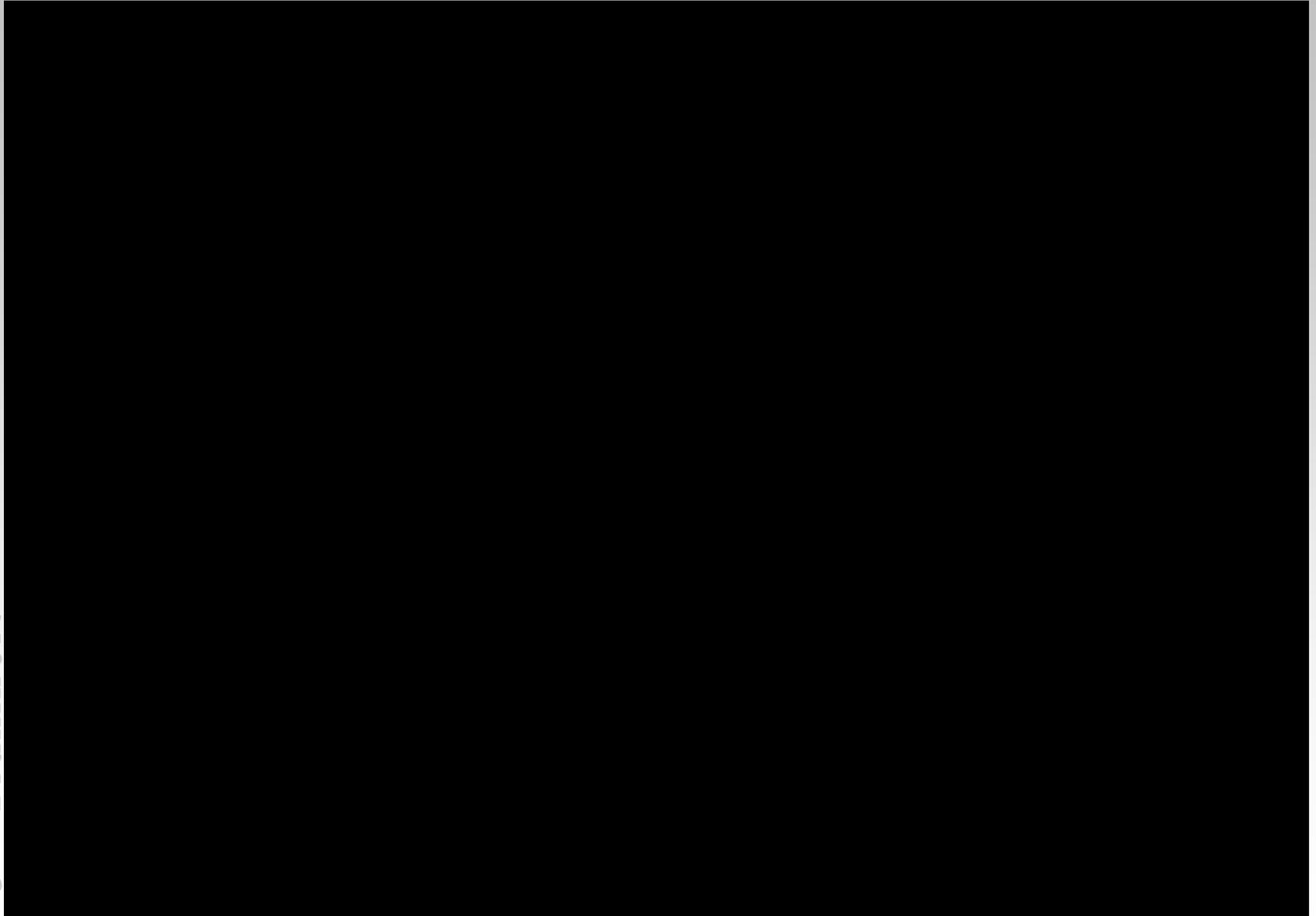
Die Entmachtung der „inneren Kritiker“ gelingt in der Imagination nicht, sondern z.B. in Stühledialogen.

Video 7: Die alten Werte wirken noch!

IST-frankfurt



Video 8: Neubewertung ermöglicht Ablösung



Entmachtung der „Inneren Kritiker“

Die Entmachtung der Bezugspersonen (mittels Perspektivwechsel, Substitution oder Therapeutenhilfe) bringt die Patienten in Kontakt mit ihrer Wutkraft.

Die „inneren Kritiker“ wirken aber im Alltag weiter und werden zusätzlich z.B. durch Stühledialoge entmachtet.

Auch hier ist der Zugriff auf die Selbstbehauptungskraft bis in den Körper hinein zusammen mit der kognitiven Neubewertung die Basis einer effektiven Entmachtung

Video 9: Stühledialog gegen „innere Kritiker“



Selbstbehauptung in der Beziehung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Münsteraner Thesen zur Rehabilitierung des Zorn

1. **Anthropologische These:** Der Zorn nimmt eine grundlegende Stellung im Repertoire menschlicher Gefühle ein.
2. **Kulturwissenschaftliche These:** Die (westliche) Moderne ist bemüht, den Zorn einzudämmen oder gar ganz zu verbannen.
3. **Moralische These:** Der Preis für die Unterdrückung des Zorns ist hoch.
4. **Politische These:** Ohne die Rehabilitierung des Zorns bleiben die Verhältnisse denen überlassen, die von der Passivität, Genügsamkeit und Unterwürfigkeit der Mehrheit profitieren.
5. **Moralisch-politische These:** Die anzustrebende Zornkultur ist strittig.
6. **Psychotechnische These:** Berechtigter Zorn kann (und sollte) vom punktuellen Ausbruch in eine länger andauernde Einstellung, in eine „zürnenden Haltung“ verwandelt werden.
7. **Schlussthese:** Zorn mag besser sein als sein Ruf - noch besser wäre eine Gesellschaft, die weniger Anlässe zum Zornigsein bietet.