

Was treibt mich wirklich an? Techniken zur Bearbeitung von Alienation

Dr. rer. medic. René Noack & Dipl.-Psych. Peter Beiling

Patient*innen benennen am Anfang einer Psychotherapie häufig passive Ziele für eine Behandlung, im Sinne eine Linderung von Leiden und Beeinträchtigungen. Nach einer Formulierung von aktiven und zukunftsgerichteten Therapiezielen haben Verhaltensänderungen vor allem dann Aussicht auf eine dauerhafte Etablierung, wenn sie nicht im Konflikt zu den tiefen Bedürfnisstrukturen stehen, sondern diesen dienen. So werden grundlegende Motive bereits in der von Klaus Grawe entworfenen und Franz Caspar weiterentwickelten Plananalyse dezidiert betrachtet. Für diese inneren Strukturen von Werten wie Macht, Leistung oder sozialem Anschluss, haben manche Patient*innengruppen einen erschwerten Zugang, vor allem Patient*innen mit zwanghaften, schizoiden und abhängigen Persönlichkeitsstrukturen. Kuhl und Beckmann bezeichnen dies als Alienation. Im Workshop sollen praktische Therapiemethoden vorgestellt und geübt werden, die Patient*innen helfen können, den Zugang zu diesen eigenen Werten und grundlegenden Motiven zu stärken – imaginative Verfahren wie EPOS von Koban und Willutzki, Techniken aus ACT, zum Beispiel von Eifert, Briefarbeitstechniken, Wertekartenübungen oder Projektive Verfahren.