

Zeit essen Seele auf

Der Faktor Zeit in Therapie und Beratung

Ulrike Borst, Zürich / Konstanz
20. September 2019

Die Sache mit dem „Dreh“ (de Shazer)

Leopold Faltin (2003) aus Österreich,
Rezensent auf amazon:

Der Schlüssel passt – aber der Dreh?

„Wie bei so vielen Filmen fragt man sich auch bei diesem Buch, wer wohl dessen deutschen Titel auf dem Gewissen hat (der Originaltitel ist „Clues, Investigating Solutions in Brief Therapy“). Es muss ganz einfach mehr dahinter sein als nur ein bloßer Dreh ... (... hierzulande konnotiert dieses Wort eher anrühige Tricks oder überhaupt Schwindel)...“

Programm

Zeit als Basis der Conditio Humana

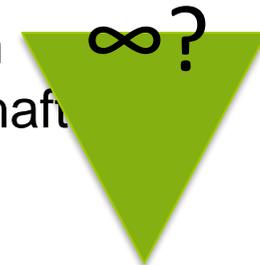
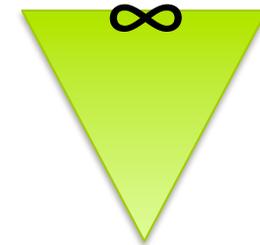
1. Historische Zeit
2. Lebenszeit
3. Gemeinsame Zeit
4. Begegnungsmomente

Das Leiden an der Zeit - Thesen

Zeit als „Wirkfaktor“ in Therapie und Beratung

1. ...im historischen Kontext: Möglichkeiten und Grenzen
2. ...im biografischen Kontext: Verstehen und Zeugenschaft
3. ...in Beziehungen: Aufmerksamkeit und Zuwendung
4. ...als wirksamer Moment: Gespräch und Resonanz

Wie lange therapieren?



Historische Zeit (1)

„Nicht alles geht (in jeder Epoche)“

Karl Marx (1869): „Die Menschen machen ihre eigene Geschichte, aber sie machen sie nicht aus freien Stücken, nicht unter selbstgewählten, sondern unter unmittelbar vorgefundenen, gegebenen und überlieferten Umständen. Die Tradition aller toten Geschlechter lastet wie ein Alp auf dem Gehirne der Lebenden.“ (S. 226).

Paul Sartre (1964): „(der Mensch ...) ist vor allem durch das Überschreiten einer Situation gekennzeichnet, durch das, was ihm aus dem zu machen gelingt, was man aus ihm gemacht hat.“ (S. 161)

→ Wie hat sich Dein Möglichkeitsraum gegenüber dem Deiner Mutter / Deines Vaters verändert?

Historische Zeit (2)

„Alles geht immer schneller“

Hartmut Rosa (2016⁵): „Beschleunigung und Entfremdung“

--- „Warum wir kein gutes Leben haben“

Hartmut Rosa (2016): „Resonanz“ als positiver Gegenbegriff

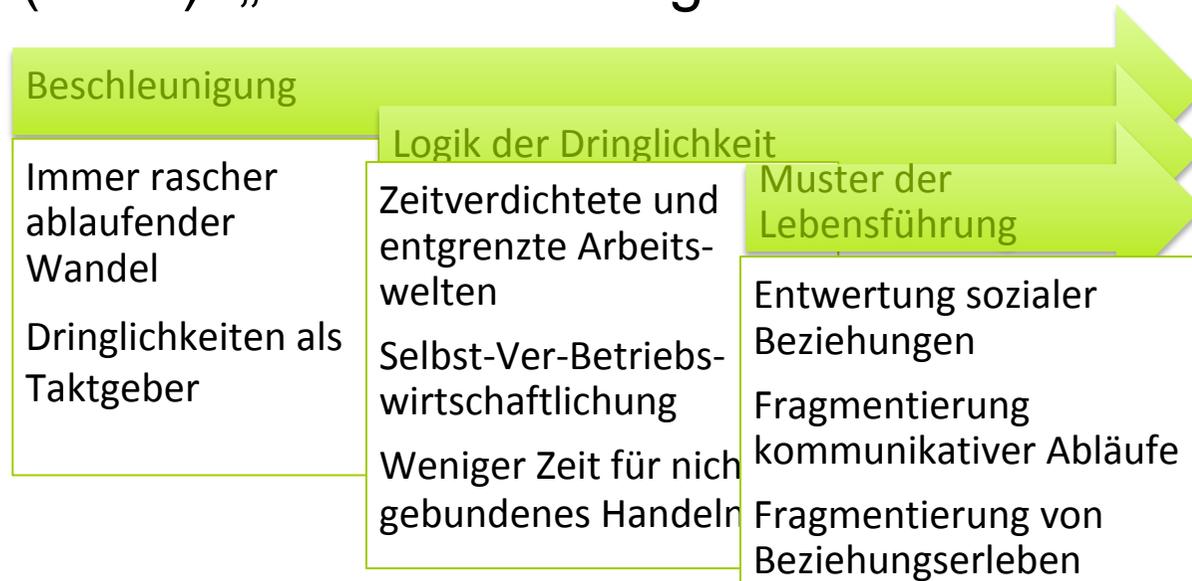
--- „Soziologie des guten Lebens als intakte Weltbeziehung“

→ Welche „Resonanz“ mit Natur / Kultur / Nachbarschaft /
Gesellschaft / Familie ist Dir besonders wichtig?

Lebenszeit (1)

„Wir leben länger, aber haben nicht mehr Zeit“

Vera King (2013): „Diktat der Dringlichkeit“



Hans Bertram (2007): „Rush-Hour des Lebens“

→ Wo steckst Du persönlich: vor / in / nach der „Rush-Hour“?

Lebenszeit (2)

„Ohne Krisen keine Entwicklung“

Erik Erikson (1973): Identität und Lebenskrise

Bruno Hildenbrand: normative und nicht-normative
Krisen (2011)

**– aber gibt es Entwicklung
ohne Zeit?**

→ Welches sind die häufigsten
Krisen bei Deinem Klientel?

Gemeinsame Zeit (1)

„Ohne Zeit keine Begegnung“

Arlie Hochschild (2002): „Keine Zeit. Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet“

Bruno Hildenbrand (2012): „Familien als Freischärler ihrer eigenen Zeit“ ... damit sie den Kindern die Fürsorge bieten können, die zur eigenen zeitlichen Logik kindlichen Aufwachsens passt

→ Was könnte es für Dich bedeuten, zum „Freischärler“ zu werden?

Gemeinsame Zeit (2)

„Ständige Erreichbarkeit“ / „ständige Veränderung“

Peter Fraenkel (2001): „The beeper in the bedroom“

Peter Heintel (2012): Jede Systemlogik hat ihre eigene Zeitlogik. Bio-, psycho-, soziomorphe Zeit brauchen die Berücksichtigung der „Eigenzeit“.

→ Wo hinkt Deine „Eigenzeit“ hinter den Veränderungsnotwendigkeiten hinterher?

Begegnungsmomente (1)

„Wie kommt Neues in die Welt?“

Daniel Stern (2018): „Now Moments“

Jürgen Kriz (2016): „Musteränderung“

→ Wann hast Du mal ganz plötzlich ein Muster / eine schlechte Angewohnheit ändern können?

Begegnungsmomente (2)

„Die Kunst des Verstehens“

Nicht-Verstehen als systemische Tugend: ein Missverständnis!?

Hans-Georg Gadamer (1975): „Die Frage erfordert das Wissen des Nichtwissens. Bestimmtes Nichtwissen führt zu einer bestimmten Frage. Das Wesentliche eines Einfalls ist nicht das Einfallen der Lösung eines Problems, sondern der Einfall einer bestimmten offenen Frage.“

Paul Ricoeur (2001) & Joachim Küchenhoff (2012): „Ikon, Spur, Zeugnis und Knoten“

Rosmarie Welter-Enderlin & Bruno Hildenbrand (2004): „Fallverstehen in der Begegnung“

→ Woran merkst Du, dass Dich jemand versucht zu verstehen?

Das Leiden an der Zeit - 10 Thesen (Luc Ciompi)

1. Alle psychischen Störungen gehen mit Veränderungen des Zeiterlebens einher
2. Wir können unsere Patienten erst „mit der Zeit“ verstehen
3. Die Psychiatrie ist die Disziplin der Geduld, der Langmut
4. Der therapeutisch günstige Moment (der „kairòs“ der alten Griechen) ist die Krise!
5. Das Langsame ist wichtiger als das Schnelle!
6. Höhere Geschwindigkeit bringt keinen Zeitgewinn, bloß mehr Hektik!
7. Wir sind ja schon so ungeheuer lange unterwegs
8. Jeder hat seine eigene Zeit
9. Jede Kultur hat ihren eigenen Begriff von Zeit
10. Aus dem Chaos entsteht Ordnung „mit der Zeit“

Das Leiden an der Zeit – neue Thesen

Lebensphasen sind „verrückt“

Tagesstruktur ist aufgelöst

Verdichtung erschöpft

Was „Zeitvergessenheit“ ist, ging vergessen

Geteilte Aufmerksamkeit ist ein Mythos

Therapie im historischen Kontext: Möglichkeiten und Grenzen ausloten

Familienrekonstruktion: welche Wahlmöglichkeiten gab es, welche wurden realisiert?
(Vergangenheit → Gegenwart)

∞? (Gegenwart → Zukunft)

→ Beispiel: Frau N., 72j

Therapie im biografischen Kontext: Erzählen und Bezeugen

So war es...

→ Beispiel: Frau A., 35j

Therapie in Beziehung: Aufmerksamkeit und Zuwendung

Ungeteilte Aufmerksamkeit: notfalls gegen Bezahlung...
Affektlogische Rahmung: Sicherheit für Experimente

→ Beispiel: Herr L., 41j

Therapie als Begegnung: Gespräch und Resonanz

Intersubjektivität

Affektive Feinabstimmung (Krause & Mertens)

→ Beispiel: Familie K.

Das Leiden an der Zeit und der Hilfebedarf

1. „Zeit essen Seele auf“
2. Seele heilt mit der Zeit
3. ... und manchmal nur, wenn Andere Zeit haben

4. Krisen erfordern Veränderung
5. Veränderung braucht Zeit (oft nicht so viel wie wir denken)
6. „Das Fenster der Krise nutzen“

Wann ist zu Ende therapiert?

Therapieanlass	Therapieende	Rahmung / Haltung
Th als Teil einer Copingstrategie	...wenn Problem gelöst	Probleme sind lösbar
Th zur Moderation von Konflikt-Situationen	... wenn Interaktion besser gelingt	Kommunikation zutrauen
Th als Anregung bei Langeweile und Überdruß	... bevor auch die Therapie langweilig wird	Freude an Veränderung
Th an Übergängen	... wenn alle wissen, wie es weitergeht	Krisen sind normal
Th bei chronifizierten Problemen	... bei ersten selbstständigen Schritten	Auch kleine Erfolge zählen

Wie lange therapieren? Antworten auf die Frage „Was - wann - bei wem - wie lange?“, z.B. bei Pinsof (2018)

Metarahmen		Therapiekontexte		
MR für die Hypothesenbildung	MR für die Planung	Familie / Gemeinde	Paar / Eltern	Einzelne
Sequenzen, Organisation, Entwicklung	Handlung			
Kultur, Geschlecht, Spiritualität, Denken	Emotion / Bedeutung			
Biologie	Körper			
Intergenerationale Muster	Herkunftsfamilie			
Psychische Organisation	Internale Repräsentationen			
Entwicklung des Selbst	Selbst			



Leitlinien der Integrativen Systemischen Therapie (Pinsof, 2018)

Die Therapie sollte

- sich von einer interpersonellen zu einer individuellen Perspektive bewegen,
- vom Hier-und-Jetzt zum Dort- und-Damals fortschreiten,
- zunächst die direktesten, einfachsten und günstigsten Interventionen nutzen,
- mit der Annahme beginnen, dass der Klient sein Problem mit minimalen Interventionen lösen kann,
- dem Pfeil entsprechend fortschreiten, wenn der bisherige Metarahmen bzw. Kontext gescheitert ist.

Vielen Dank für Ihre ZEIT und Aufmerksamkeit!



Literatur

- Bertram, H. (2007). Keine Zeit für Liebe: Die Rushhour des Lebens. *Familiendynamik*, 32, 108-116.
- Fraenkel, P. (2001). The beeper in the bedroom: Technology has become a therapeutic issue. *Psychotherapy Networker*, 25, 22–65.
- Gadamer, H.G. (1975): *Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik*. 4. Auflage. Tübingen, J.C.B. Mohr (Paul Siebeck)
- Heintel, P. (2011).
- Hildenbrand, B. (2011). Ereignis, Krise und Struktur - ein Konzept von Wandel im Lebenslauf und in Beratung und Therapie. *Familiendynamik*, 36, 92-100
- King, V. (2013) Die Macht der Dringlichkeit. *Swiss Arch Neurol Psychiat* 164, 223-231
- Marx, K (1869/1964¹³): Der 18. Brumaire des Louis Bonaparte. In: Marx, K & Engels, F: *Ausgewählte Schriften* (S. 222-316). Berlin: Dietz Verlag
- Ricoeur, P. (2001) *La mémoire, l'histoire et l'oubli*. Editions du Seuil Paris
- Rosa, H.(2016⁵): *Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2016): *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Sartre, J.-P. (1964). *Marxismus und Existentialismus. Versuch einer Methodik*. Reinbek: Rowohlt.
- Stern, D. (2018). *Der Gegenwartsmoment: Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag*. Brandes & Apsel