



Technik „Gefühlsschlüssel“

Problemstellung – Gefühl -Erinnerung mit Hilfe der 5 W-Fragen

Wir haben bei einem Problemverhalten immer einen Rahmen, in dem sich das Problem abspielt. Wir gebrauchen, um die ganze Situation eines Problems und der betreffenden Person zu erfassen, die 5 W-Fragen. Es sind dies: Was, wo, wann, wer, wie.

Was ist das Problem?
Wo tritt das Problem auf?
Wann tritt das Problem auf?
Wer ist dabei involviert?
Wie äussert sich das Problem?

Beispiel: Verlassensängste

Zusammenfassung nach dem Erfragen der Problemstellung (**aktuelle Ebene**),
Praxisbeispiel:

M. ist jung und seit 1 1/2 Jahren verheiratet. Eigentlich hat sie ein schönes Leben. Einen lieben Mann, der sie über alles liebt, der für sie beide genug verdient so dass sie selbst nur 50 % arbeitet. Zudem arbeitet ihr Mann Schicht, was heisst, dass sie viel gemeinsame Zeit füreinander haben die sie auch sehr geniessen. Eigentlich stimmt soweit ja alles, wo liegt das Problem?

M. erzählt mir all diese schönen Dinge aus ihrem Leben. Und dann: „Ich weiss, dass mein Mann mich über alles liebt, er zeigt mir dies auf tausendfache Art und Weise und trotzdem habe ich seit etwa einem halben Jahr immer ein Gefühl der Angst, dass er mich verlassen wird. Ich erzähle ihm von dieser Angst und er meint dann immer, dass ich ein Dummerchen bin. Aber es geht nicht weg, diese Angst bleibt und macht nicht nur mich traurig, sondern auch meinen Mann. Hinzu kommt, dass ich oft ohne Grund sehr aggressiv auf meinen Mann reagiere, ihn für nichts und wieder nichts beschimpfe, gemein bin und ihn deswegen vielleicht wirklich einmal verliere. Ich habe aber den Eindruck, dass ich manchmal nicht anders kann, ich verstehe mich dann selbst nicht, fühle mich irritiert.“

Wie weiter? 5 W-Fragen:

Was? Eine grundsätzlich gute und schöne Beziehungssituation die seitens der Frau zum Scheitern führen könnte. Es bestehen irrationale Verlassensängste durch die Frau und unverständliche Aggressionen gegen ihren Mann.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Wer? Eine Frau und ihr Ehemann, den sie liebt

Wie? Durch den Raum, den die Frau der Angst gibt, entsteht eine traurige Situation für beide. Die Frau toppt das Ganze, indem sie sich aus nichtigem Grund aggressiv und beschimpfend verhält.

Wo? Im Beziehungsalltag.

Wann? Wiederholend seit ca. einem halben Jahr.

In der Beratung stützen wir uns auf Kurzzeitansätze wie es die Kindheitserinnerungen bieten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Problemsituation mit einer Kindheitserinnerung aufzuschlüsseln. Die Klassische geschieht über den „Gefühlsschlüssel“.

Die Aufmerksamkeit wird auf das **Endgefühl oder dominierende Gefühl** in der Problemsituation gelenkt. Wie fühlt sich die Person?

Angst, unter Druck, traurig, ungerecht behandelt, klein, unsicher, misstrauisch, ungeliebt, verdrückt, alleine usw.

Gefühle im Praxisbeispiel:

Wir wissen, dass M. unter einem **Endgefühl** leidet. Mit dem Endgefühl ist das Gefühl gemeint, das bleibt oder bestimmend ist. Hier dem Gefühl der Angst und zwar der Angst des verlassen werden. Verbunden mit dem Gefühl der Irritation.

Es ist nun wichtig bei diesem Gefühl zu bleiben, da das Gefühl für uns der Einstieg in die Kindheit ist, d.h. dem Ratsuchenden den Schlüssel zur Erinnerung gibt.

(Archäologische Ebene)

Fragen in der weiteren Beratung:

Ob sich die Klientin an eine Situation in der Kindheit erinnern könne, wo jemand den sie gerne gehabt hat, sie verlassen hat und sie dann traurig und irritiert war.

M. überlegt eine Weile und sagt dann: *„Ja. In unserer Familie hatten wir Haushaltslehrtöchter, die für ein Jahr bei uns waren und dann wieder gingen. Eine davon hatte ich wirklich sehr gerne und dann war sie einfach wieder weg. Alle gingen wieder weg.“*

Wie alt sie da gewesen sei? *„Ich glaube das war so, bis ich neun Jahre alt war, dann hatten wir keine mehr.“*

Als beratende Person haben wir jetzt also eine Erinnerung. Es ist nun wichtig, uns einen Überblick zu verschaffen, was die Erinnerung uns sagt. Was wissen wir nun alles?



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Erneut die 5 W-Fragen:

Wer? Ein Mädchen, höchstens 9 Jahre alt & eine Haushaltshilfe die sie gern hat.

Was? Eine Familie, die Fremde für 1 Jahr in ihr Haus nahmen und eine Beziehung entstehen konnte.

Wie? Das Mädchen erlebt, dass die ihr lieb gewordene Person sie wieder verlässt.

Wo? Im Alltag.

Wann? Während 1 Jahr und dann gingen die Hilfen wieder, auch diejenige die das Mädchen besonders lieb hat.

Was für Schlüsse (Lebensstilidee) hat dieses Mädchen, respektive M. aus diesem Erleben gezogen, das mit dem heutigen Problem zu tun hat?

Menschen, die ich liebe, verlassen mich irgendwann.

Und genau das ist ihr Problem.

- Jetzt ist wieder ein Mensch / Fremder in ihr Leben getreten, den sie lieb hat
- Ihr Mann und sie sind etwas mehr als 1 Jahr verheiratet – die Haushaltshilfen verliessen die Familie nach einem (!) Jahr.
- Jetzt kommt die unbewusst vorhandene Meinung des Kindes hoch: Ich werde wieder verlassen – denn Menschen, die ich liebe, verlassen mich irgendwann – deshalb die nicht rationale Angst, die sie im Heute quält.

Finalität der Aggression von M. oder weshalb verhält sie sich aggressiv?

Wir schaffen uns in der finalen Wiederholung die Verhältnisse, um in unserer Meinung bestätigt zu werden. Wenn M. nicht versteht, dass ihre Aggression und Gehässigkeit das Ziel verfolgen – tatsächlich verlassen zu werden, - dann wird sie es wohl irgendwann hinkriegen.

Rudolf Dreikurs sagte zu diesem Paradox: „Es ist also klar, dass nur das Ziel das Benehmen eines Menschen wirklich erklärt.“¹

Wir tun gut daran, die unbewussten Ziele eines Menschen zu suchen. Oft ist es gar nicht so schwierig, diese herauszufinden. Wir müssen einfach schauen, was eine Person tut und was das (mögliche) Resultat ist:

Wenn du wissen willst, was du willst, musst du schauen, was du tust und was das Resultat deines Handelns ist.

¹ Grundbegriffe der Individualpsychologie S.54, Klett-Cotta Verlag, 2009



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Ergibt sich daraus eine Unverständlichkeit wie bei M. – wieso in aller Welt ist sie so gehässig und aggressiv zu ihrem Mann – können wir das nur in Zusammenhang mit den Lebensstilideen verstehen und verändern.

Neuorientierung

M. erkannte, dass ihre innere, verborgene Idee des Verlassen werden, die Erfahrung des Kindes war und nichts mit ihrer Ehe und ihrem Mann zu tun hat. Sie hat diese Angst verloren (situative Zielsätze) und konnte auch mit unverhältnismässigem Schimpfen und gehässig sein, aufhören.

Kindheitserinnerungen geben wichtige Informationen über das weshalb und wozu eines Problems.

Durch die Bewusstwerdung der laufenden Mechanismen kann schon viel Veränderung passieren. Als Erwachsener kann ich nun nachvollziehen, was für das Kind durchaus sinnvoll und verständlich war. Und erkenne auch, dass dieselbe Haltung oder Einstellung im erwachsenen Leben hinderlich ist und eigentlich nicht mehr gebraucht wird. Die Tendenz dazu wird bleiben, aber der Ratsuchende kann mit kleinen Schritten lernen anders zu denken und zu handeln, sich zu korrigieren.

„Einen Irrtum wirklich zu erkennen und nicht zu ändern, ist gegen die menschliche Natur.“ Alfred Adler²

Das Wort *nicht immer und immer weniger* ist dabei sehr hilfreich. Ich muss nicht mehr immer so reagieren – ich kann jetzt auch anders. Die Ernsthaftigkeit einer „Lebensstil-Warnung“ ist nicht mehr immer und immer weniger ernst zu nehmen.

² Die Technik der Individualpsychologie – Zweiter Teil, S.14 Springer Verlag 1930