



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Die Technik der Thematisierung leicht gemacht

Diese Arbeitsweise ist vielen Beratern und Coachs unbekannt. Dr. Michael Titze, Psychotherapeut aus Deutschland, hat sie in der Akademie für Individualpsychologie eingeführt.

Ziel der Technik, ist die Aufdeckung des Lebensstils nach A. Adler indem auf Objekte in einem Traum, einer Erinnerung oder Phantasie fokussiert wird. Diese wiederum werden mit den entsprechenden Attributen verbunden, welche die Klienten diesem zuordnen. Die primäre Attribuierung geschieht in der Kindheit. Von Anfang an macht der Mensch seine Erfahrungen mit den Objekten seiner Lebenswelt. Er stellt dabei fest, wozu er sie verwenden kann, in welcher Weise und in welchem Sinne sie geeignet sind, seinen spezifischen Bedürfnissen und Interessen dienlich zu sein. Er funktionalisiert sie, um sie zu begreifen.

Beispiel: *Das Kind sieht in der Küche eine Zitrone (Objekt). Leuchtend gelb erweckt sie seine Neugier. Da sie wie eine Frucht aussieht, was das Kind schon kennengelernt und als lecker attribuiert hat, beisst das Kind voll süsser Erwartung hinein. Um entsetzt festzustellen, dass diese Frucht sauer und ungeniessbar ist. Es lernt in diesem Augenblick, dass gelbe Früchte nicht automatisch süss und fein sind. Es wird fortan nicht mehr erwartungsvoll in eine Zitrone beissen, es hat sie mit ungeniessbar sauer attribuiert.*

So bekommt jedes Objekt durch die Erfahrung des Kindes seine charakteristische Eigenschaft bzw. sein Wesensmerkmal zugeordnet.

Der Verweisungszusammenhang

Je grösser der Erfahrungsschatz mit dem entsprechenden Objekt wird, umso mehr wird ein Begriff mit vielzähligen Attributen versetzt: Beispiel das Wort Herbst – Blätterfall, Nebel, gedeckte Farben, Kerzen, Kaminfeuer, Kuschelzeit etc. Der Mensch **verbindet** diese Merkmale mit einem Objekt: Herbst. Was man den Verweisungszusammenhang nennt.

Die attributiven Bewertungen der Objekte liegen den jeweiligen

- Meinungen
- Überzeugungen
- Glaubensinhalten
- (Vor-)Urteilen

zu Grunde. Sprich dem Lebensstil des Einzelnen!



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Technik der Thematisierung

1. Erinnerung, Phantasie, Träume
2. Objekt/e herausstreichen (eventuell intensivste Stelle gebrauchen)
3. Frage: was ist an den bestimmten Objekten kennzeichnend, bzw. charakteristisch (Merkmale)?
4. Jeweilige Frage: Und wer oder was ist ebenfalls...? (thematisierender Verweisungsbezug)
5. Lebensstiltypische Meinung erfassen und verstehen lernen.

BEISPIEL: INTENSIVSTER MOMENT: «BLÄTTER»

- «Ich laufe in Begleitung meiner Mutter durch den herbstlichen Wald. **Die Blätter rascheln und fliegen auf.**»
 - Blätter: Anschauliches Merkmal: **Struktur & individuelle Form und Farben**
Eigenschaften: Raschelnd, fliegend, farbig, zart aber auch kräftig, frei, im Wind bewegend, fallend, tanzend
 - In einem Umfeld wo eine tragende, sicherheitsgebende Struktur ist, welche die individuelle Lebensweise zulässt, da lässt es sich wunderbar leicht, frei und glücklich leben.
 - Es darf auch gerne farbenfroh, in Bewegung, vielseitig und spannend sein.
- = Lebensstil – «Lebensmelodie»



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Beispiel Traumsequenz

Eine Klientin erzählt eine Traumsequenz mit einem See und einem einzigen Fisch der umherschwimmt.

Sie attribuiert das Objekt Fisch mit: Glitschig, nicht fassbar

Den See mit: Weite, gefahrenvoll

Die erste Frage der beratenden Person: *Was oder wer ist aktuell in ihrem Leben glitschig und/oder nicht fassbar (Fisch)?* Sie stellt damit den Verweisungszusammenhang her.

- Antwort der Klientin: Mein Teenagersohn – ich kann ihn nicht mehr fassen, er entgleitet mir.

Zweite Frage: *Was oder wer ist in Gefahr in der Weite (See)?*

- Antwort: Mein Sohn. Ich habe Angst, dass er ohne mich nicht genug beschützt ist.

Dritte Frage: *Was ist die Gefahr?*

- Antwort: Das Leben selbst

Damit verrät die Klientin dem Berater ihren Lebensstil / ihre private Logik was das Leben für sie darstellt: Das Leben ist gefahrenvoll (See), ich muss meinen Sohn schützen. Ihr Sohn (Fisch) ist jedoch nicht mehr fassbar, entgleitet ihr. Dies lässt grosse Angst um ihren Sohn aufkommen.

Erkennt die Klientin, dass es ihre persönliche Sicht des Lebens ist und ihrer privaten Logik entspricht, kann sie die Angst verstehen lernen und eine erweiterte Sicht dieses Lebensstilaspekts durch Lebensstilarbeit erreichen. Sie realisiert, dass ihre Angst nicht die Angst des Sohnes ist. Dass sie ihn seine eigenen Erfahrungen machen lassen muss und dass das „Entgleiten“ ein normaler Entwicklungsschritt eines Jugendlichen in seine Selbständigkeit ist. Womit viel Ärger und Streit zwischen den beiden vermieden werden kann und damit die drohende Entzweiung.