



Liebe, Neugier, Spiel



Jahrestagung der
Bundeskongress Erziehungsberatung
24.09.2016

Rainer Schwing

www.praxis-institut.de/sued/praxis-impulse
www.facebook.com/praxis.institut

1

Liebe, Neugier, Spiel

- ▶ **Emotionen in der Psychotherapie**
Entwicklungen in der systemischen Szene
- ▶ Muster der Veränderung: Der Popstar in der Neurobiologie
- ▶ Musterbildung und -veränderung in Systemen
- ▶ Gefühle? Warum Gefühle? Welche Gefühle?

2

Emotionen in der Psychotherapie

- ▶ Eine bewegte Vergangenheit
- ▶ Alles fing an mit Freud

Emotionen in der Psychotherapie

*Psychoanalyse
Übertragung*

*Behaviorismus
Verhalten*

*Kognitive
Verhaltenstherapie*

*Verhaltenstherapie 3. Welle
Emotionen*

*Verhaltenstherapie 4. Welle?
Körper: Embodiment*

*Klientenzentrierte GT
VEE, Empathie,....*

*Psychodrama
Emotionales Erleben*

*Gestalttherapie
Emotionales Erleben*

*Körpertherapie
Emotion im Körper*

*Ausdruckstherapien
Emotionales Erleben
Katharsis
Emanzipativer
Anspruch*

Entwicklungen der systemischen Therapie

Arbeit mit Emotionen → Arbeit auf kognitiver Ebene

Handlungsorientierte Interventionen → Sprachliche Interventionen

Direktive, strategische Interventionen, Anleitung → Verstärkung Autopoiese

begleitende Unterstützung über längeren Zeitraum → Kurzzeittherapie

Entwicklungen der systemischen Therapie



Nach der konstruktivistischen Wende die emotionale Wende.

Utilisierung von Emotionen in der Psychotherapie

- ▶ Durcharbeiten und Bewußtmachen in der Übertragung
- ▶ Abgelehnte / unterdrückte Emotionen wahrnehmen
- ▶ Emotionen benennen und ihnen einen Ausdruck geben
- ▶ Emotionen ausleben
- ▶ Emotionen befreien

Utilisierung von Emotionen in der Verhaltenstherapie

- ▶ Emotionen bewußt wahrnehmen
- ▶ Emotionen adäquat ausdrücken
- ▶ Maladaptive Emotionen umlernen
- ▶ Adaptive Emotionen trainieren
- ▶ Emotionsmanagement / Affektregulation

Utilisierung von Emotionen in der systemischen Therapie

- ▶ Emotionen wahrnehmen, ausdrücken, sortieren „Mentalisierung“
- ▶ Emotionen in ihrer Sinnhaftigkeit wertschätzen lernen und dann verändern, modulieren
- ▶ **Emotionen als Katalysatoren der Veränderung unterstützt spontane Ordnungsübergänge in Systemen**

Beispiel Psychoneuroimmunologie:
Emotional expressives Sprechen oder Schreiben reduziert Entzündungsfaktoren und aktiviert das Immunsystem

- ▶ Emotionen in der Psychotherapie
Entwicklungen in der systemischen Szene
- ▶ **Muster der Veränderung:
Der Popstar in der Neurobiologie**
- ▶ Musterbildung und -veränderung in Systemen
- ▶ Gefühle? Warum Gefühle? Welche Gefühle?

**Neurobiologische Forschung:
ein Steinbruch mit vielen Besuchern**

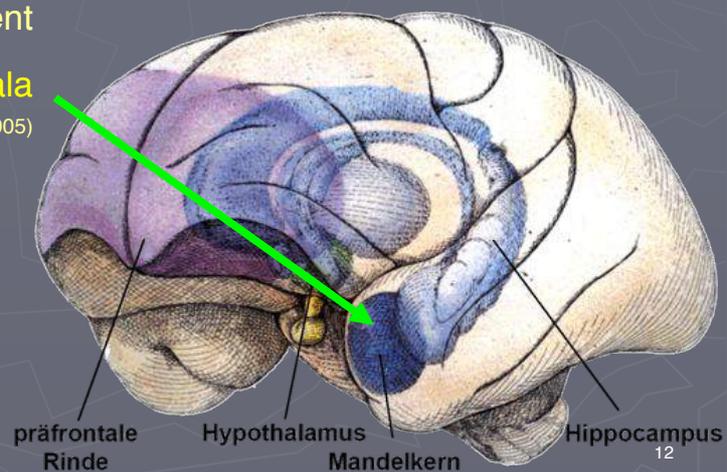


Frühe Erfahrungen

(z.B. traumatische)
sind extrem
veränderungsresistent

Amygdala

Roth (2005)



Konditionierung

Integration
zeitlich synchroner Erregungsmuster

„Cells that fire
together wire together“

(Hebb 1949)



13

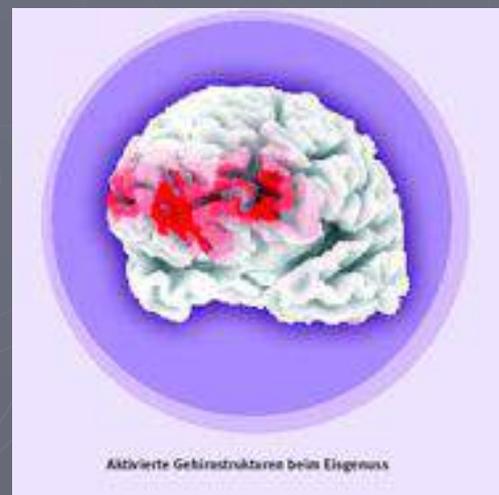
Speise-Eis

aktiviert Strukturen des
orbitofrontalen Kortex und des
Belohnungssystems,
die positive Stimmung vermitteln.

..... stärker als Schokolade

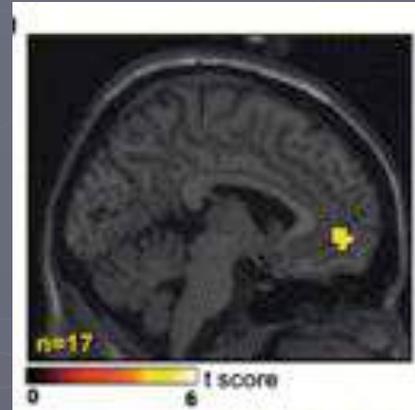
Bauer, Uni Wien (2006)

Studie gefördert vom Speiseeishersteller Eskimo



14

Der Verzehr von **Pepsi** aktiviert den
ventromedialen präfrontalen Kortex
stärker als Coca Cola.
(McClure u.a. 2004)



solange die Probanden nicht wissen,
was sie trinken

1. Tipp für die Praxis

Wenn Sie etwas mit **schwachen Argumenten** verkaufen
müssen....

Geben Sie **neurobiologische Erklärungen** dazu
das beeindruckt viele
mögliche Fehler Ihrer Argumentation werden übersehen.
(Weisberg u.a. 2008, Yale University)

Das können wir auch positiv nutzen!

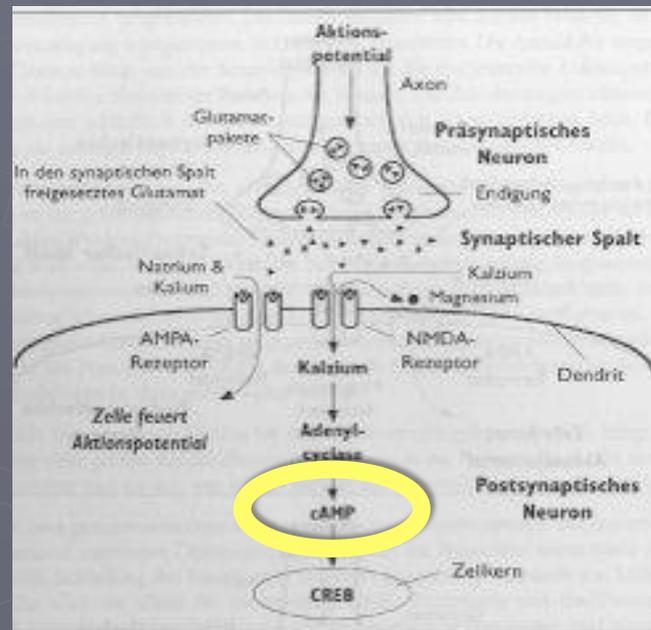
Lernen und Veränderung: Neuroplastizität

Liebe, Neugier, Spiel

Langzeitpotenzierung

Repetitive synaptische Aktivierung (sec – min)

- ▶ Stabilisiert synaptische Verbindung (NMDA-receptors)
- ▶ Verstärkte Reagibilität (post-synaptic)
- ▶ Erhöhte Transmitter Produktion (pre-synaptic)
- ▶ Nach >1 Minute Wachstum neuer Synapsen



Aus Spitzer 2007

17

Lernen und Veränderung: Neuroplastizität

Liebe, Neugier, Spiel

- ▶ **Reagibilität:**
Langzeitpotenzierung
- ▶ **Neue Synapsen**
- ▶ **Neue Dendriten**
- ▶ **Neue Neuronen**
adulte Neurogenese
z.B. im Hippocampus
- ▶ **neuronale Schaltkreise**



18

Lernen und Veränderung: Neuroplastizität

Liebe, Neugier, Spiel

► Erfahrung:

- Taxifahrer in London
- Jugendliche und ihre Daumen

► Zeit:

- 5 Tage: Klavier üben
spezifischer Bereich im motor. Kortex vergrößert (2-3X)
- Cross-modale Plastizität:
5 Tage: maskierte freiwillige Vpen lernen Braille
Visueller Kortex verarbeitet akustischen und taktilen input
(Alvaro Pascual Leone)



19

DIE WEISHEIT DES TALMUDS: NEURONALE PLASTIZITÄT

Liebe, Neugier, Spiel

**Achte auf Deine Gedanken,
denn Deine Gedanken werden zu Worten.**

**Achte auf Deine Worte,
denn Deine Worte werden zu Taten.**

**Achte auf Deine Taten,
denn Deine Taten werden zu Gewohnheiten.**

**Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn Deine Gewohnheiten werden zum Schicksal.**

20



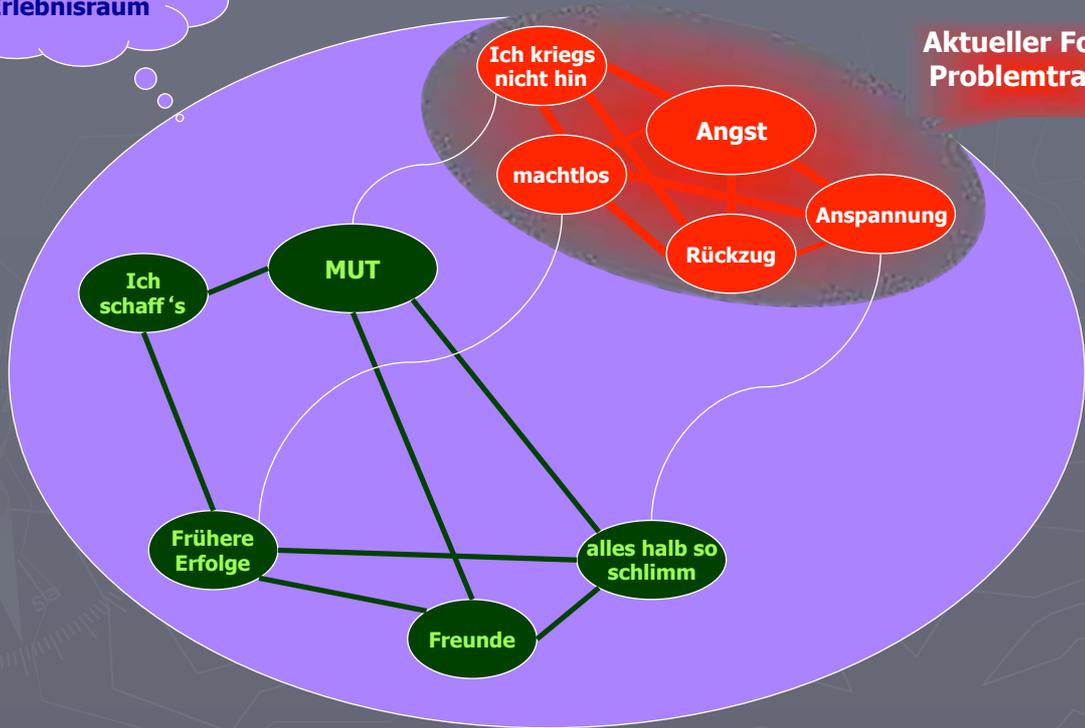
„WENN NICHT BALD EINE WEICHE KOMMT, SIND NIR VERLOREN.“

Liebe, Neugier, Spiel

- ▶ Emotionen in der Psychotherapie
Entwicklungen in der systemischen Szene
- ▶ Muster der Veränderung:
Der Popstar in der Neurobiologie
- ▶ **Musterbildung und -veränderung in Systemen**
- ▶ Gefühle? Warum Gefühle? Welche Gefühle?

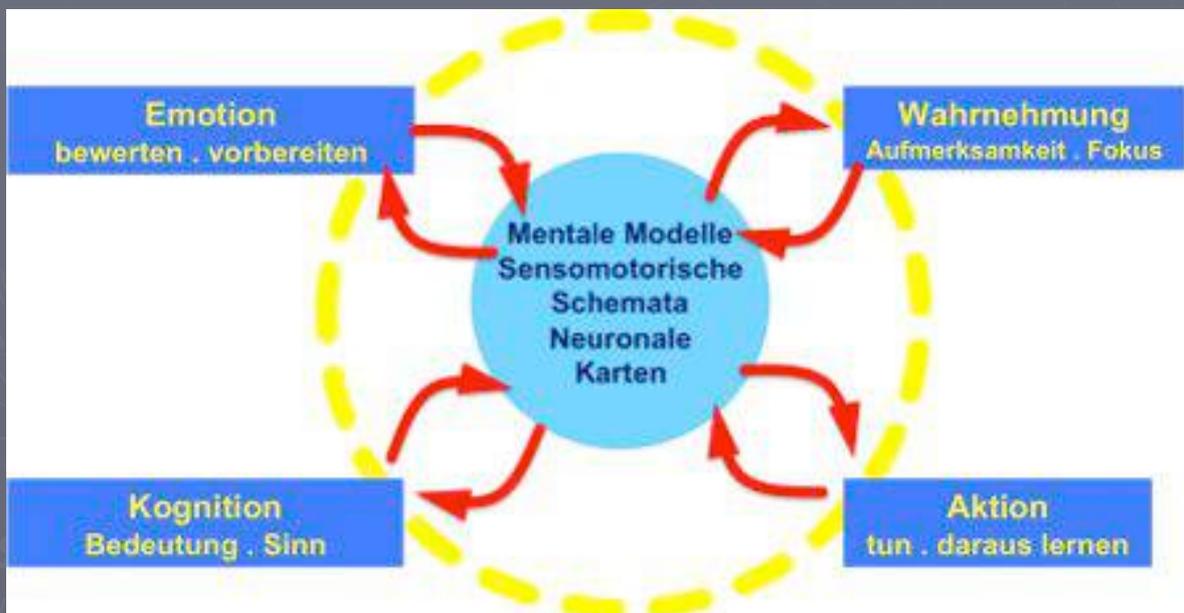
Potenzieller Erlebnisraum

Aktueller Fokus Problemtrance



Menschen lernen

Konstruktivismus



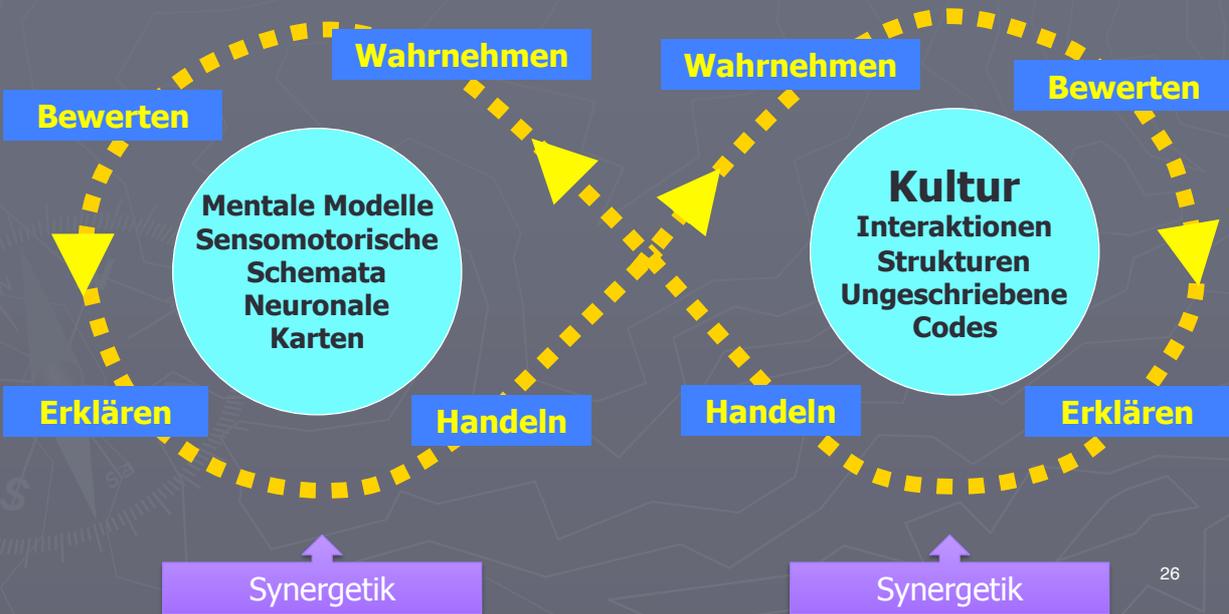
Systeme lernen

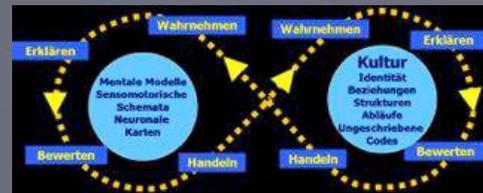
Sozialer Konstruktivismus



Individuum

Umfeld





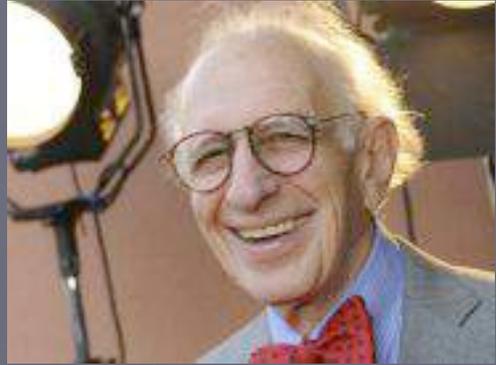
Beispiel: Joining in einer Familientherapie

- ▶ **Ich mache mit allen Kontakt, höre jedem wohlwollend, interessiert zu.**
Induktion von neuen Informationen in das System („alle sind wichtig“),
z.B. in machtbetonten Systemen („einer hat das Sagen“).
- ▶ **Ich benenne Unterschiede, frage gelassen nach.**
Neu für Familien, die in ihrer Kultur viel Gleichheit herstellen.
- ▶ **Ich coache die Eltern im Umgang mit einem störenden Kind**
Regt neue Handlungsmuster in dem System an.
- ▶ **Ich wechsele zwischen Ernsthaftigkeit und Humor.**
Botschaft, nicht alles immer so schwer zu nehmen,
regt z.B. in ernsthaft-bemühten Familien neue Bewertungsmuster an

27



28



**„Die Einspeicherung in das Langzeitgedächtnis
geschieht dann besonders gut,
wenn die Inhalte wichtig sind,
wenn sie emotional geladen sind
und wenn sie oft wiederholt werden.“**

29

**Lernen und Veränderung:
Neuroplastizität**

Liebe, Neugier, Spiel

**Muster unterbrechen
neue Erfahrungen ermöglichen
für Wiederholungen sorgen**

**Besonders stark bei
emotionaler
Beteiligung**

**..... bei achtsamer
Aufmerksamkeit**

..... bei Freiwilligkeit

**..... bei Aktivierung
multipler neuronaler
Systeme**

**Erfahrungsabhängige
neuronale Plastizität**

30

- ▶ Emotionen in der Psychotherapie
Entwicklungen in der systemischen Szene
- ▶ Muster der Veränderung:
Der Popstar in der Neurobiologie
- ▶ Musterbildung und -veränderung in Systemen
- ▶ **Gefühle? Warum Gefühle? Welche Gefühle?**

31

Jaak Panksepp:

emotionale Systeme



- ▶ **Genetisch determinierte basale emotionsverarbeitende Strukturen**
- ▶ **spezifische neuronale Schaltkreise und neurochemische Systeme.**
- ▶ **Bei Menschen und Tieren ähnlich nachweis- und beobachtbar**
- ▶ **Evolutionär durch Überlebensvorteil entfaltet**

32

Jaak Panksepp:

emotionale Systeme



- ▶ **FEAR** Angst / Gefahrenabwehr
- ▶ **CARE** Bindung: fürsorgliche Liebe
- ▶ **SEEKING** Neugier, Erkundung
- ▶ **PLAY** Freude / Spiel
- ▶ **RAGE** Wut, Behauptung
- ▶ **LUST** Lust, Sexualität
- ▶ **PANIC / SEPARATION DISTRESS** Panik durch Trennung

33

Jaak Panksepp:

emotionale Systeme



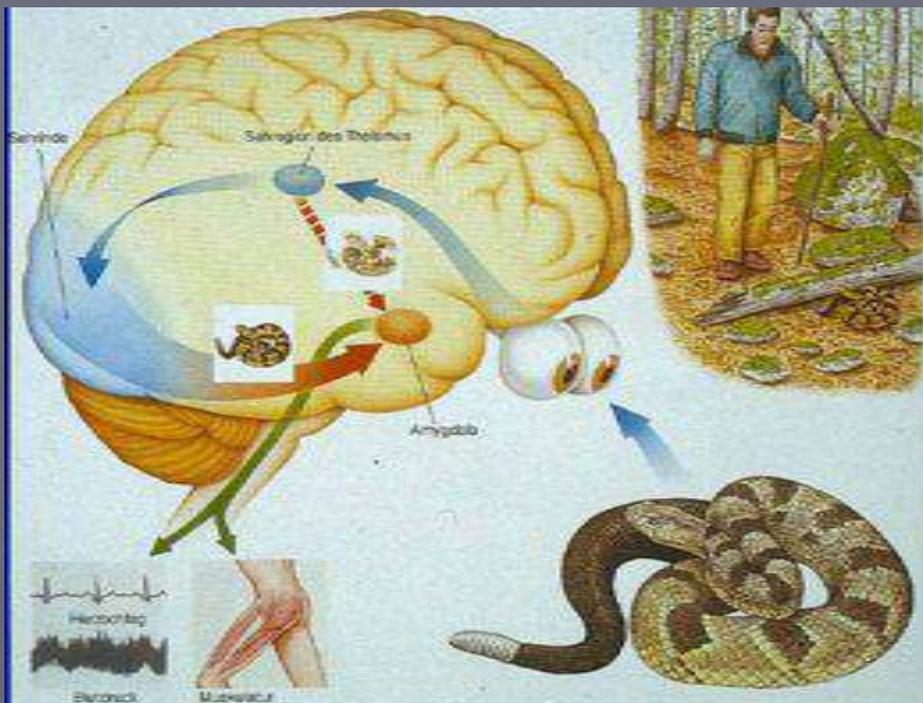
- ▶ **FEAR** Angst / Gefahrenabwehr
- ▶ **CARE** Bindung: fürsorgliche Liebe
- ▶ **SEEKING** Neugier, Erkundung
- ▶ **PLAY** Freude / Spiel
- ▶ **RAGE** Wut, Behauptung
- ▶ **LUST** Lust, Sexualität
- ▶ **PANIC / SEPARATION DISTRESS** Panik durch Trennung

34



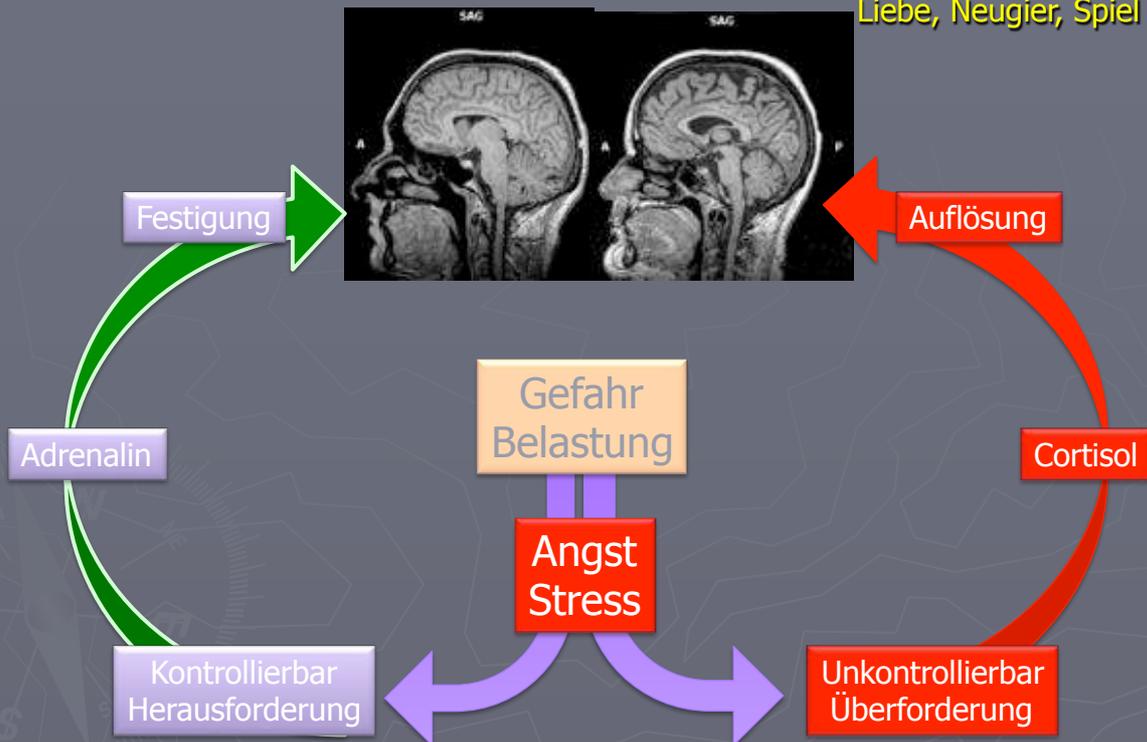
► **FEAR**
Angst / Gefahrenabwehr

Liebe, Neugier, Spiel



Ledoux 1996

High road
- low road



Selbstwirksamkeit

subjektive Kompetenzüberzeugung,

eine schwierige Aufgabe
auch bei Widerständen
erfolgreich

lösen zu können.

(n. Schwerdtfeger)

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksame Lehrer

- ▶ geringere Cortisolausschüttung am Morgen.
- ▶ weniger Herzbeschwerden
- ▶ weniger Beschwerdedruck.
- ▶ psychobiologisch gesünder!

(Schwerdtfeger u. Schönhofen 2006, 2008, Uni Mainz)



Günter Schliepek · Heiko Eckert · Brigitte Kravanja

Grundlagen systemischer Therapie und Beratung

*Psychotherapie als Förderung
von Selbstorganisationsprozessen*

(Reihe: »Systemische Praxis«, Band 1)

2013, ca. 110 Seiten,

ca. € 24,95 / CHF 35,50

■ ISBN 978-3-8017-2475-7

■ E-Book ca. € 21,99 / CHF 29,99



G. Schliepek



H. Eckert



B. Kravanja

Photo: Robert Dreyer, Sisyphus

Beispiel: Suizidnachsorge durch Bergsteigen (Sturm u.a. 2012)

So wenig als möglich sitzen. Keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im freien geboren ist und bei freier Bewegung - in dem nicht auch die Muskeln ein Fest feiern

(Friedrich Nietzsche, Ecce homo)

**MIT RAT UND TAT,
MIT HERZ UND HAND,
UND ALLEN SINNEN**

Liebe, Neugier, Spiel

„ ... und damit alles sich leichter einprägen, möge man alle möglichen Sinnestätigkeiten heranziehen.“
(Comenius 17. Jh.)

Das Gehirn speichert keine isolierten Fakten, sondern Konstellationen
(Hüther 2008)

handlungsbezogene Veränderungsarbeit führt schneller und nachhaltiger zu Ergebnissen, da

- ▶ multiple neuronale Systeme gleichzeitig aktiviert werden
- ▶ Bahnungen insbesondere in den Konvergenzzonen (z.B. PFC) intensiv gefördert werden
(Schiepek 2007)

41

Liebe, Neugier, Spiel

Wirkfaktor: Bewältigungserfahrung

(Grawe 1999)

- ▶ Mit Klienten passende Herausforderungen suchen,
- ▶ die Sinn machen, zu Motiven und Wertsystem passen
- ▶ die in kleinen Schritten mit hoher Wahrscheinlichkeit Erfolge ermöglichen.
- ▶ Den **Spuren des Erfolgs** folgen
 - positiv fördernde Begleitung des Beraters
 - Hilfe bei Auswahl, Dosierung der Veränderungsschritte
 - Training benötigter Fertigkeiten
 - Feiern der Erfolge

42

► **CARE**
Bindungssystem, fürsorgliche Liebe

Liebe, Neugier, Spiel



43

Liebe, Neugier, Spiel

Liebe ist ein biologisches Bedürfnis

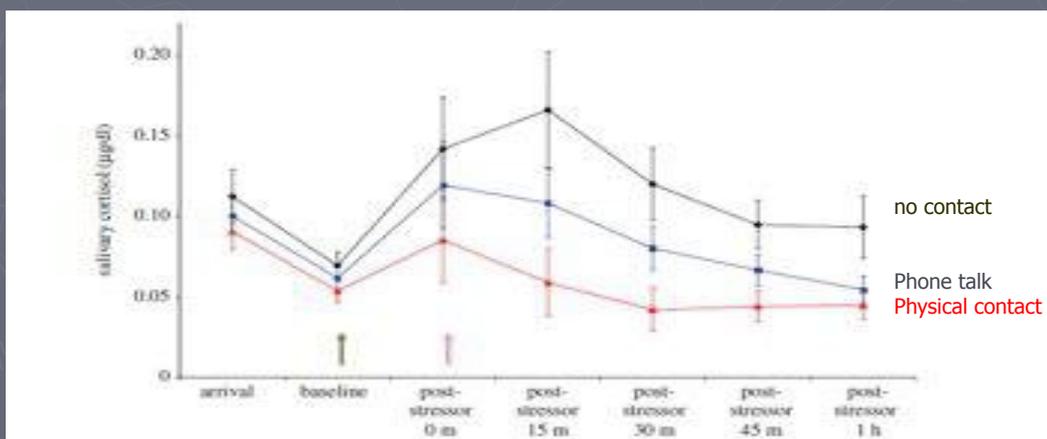
1. Hände halten verringert neurobiologischen Stress

(Coan et.al. 2006)

speziell bei vertrauter und guter Beziehung

2. Mit Bindungsperson reden reduziert Stress (cortisol, oxytocin)

(Seltzer 2010 University of Wisconsin-Madison)



Liebe ist ein biologisches Bedürfnis

Das gilt auch für Arbeitnehmer:

**Unterstützung und Ermutigung durch Vorgesetzte
reduziert burnout, Krankheitsrate, Ausfälle**

(Hanebuth u.a. 2010, Bertelsmann Stiftung)

.... und für NBA Basketball Spieler:

**häufiger Körperkontakt verbessert
Kooperation und Leistung**

(Kraus, Huang, & Keltner 2010 University of California, Berkeley)

Liebe ist ein biologisches Bedürfnis

Bei Paaren: wenn sie sich in der Partnerschaft geliebt fühlen

- **Haben sie weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Weniger Zwölffingerdarm Geschwüre**
- **Bessere Überlebensraten bei Brustkrebs**
- **weniger Infektionen, Magen-Darm-Probleme,
verringertes Schmerzempfinden, verbesserte
Wundheilung**

(Medalie u.a. 1976, 1992, Reynolds u.a. 1994, Levenson u.a. 1993)

Liebe ist ein biologisches Bedürfnis

Männer:

Rauchen, Bluthochdruck, Stress?

Kein Problem!

..... wenn Ihre Frau Sie liebt (und Sie das mitkriegen!)

Frauen:

Sorgen Sie sich nicht, wenn Ihr Mann Sie liebt (und das zeigen kann, und Sie es bemerken!)

Sie bleiben gesünder; Und wenn Sie mal krank werden, überstehen Sie es besser!

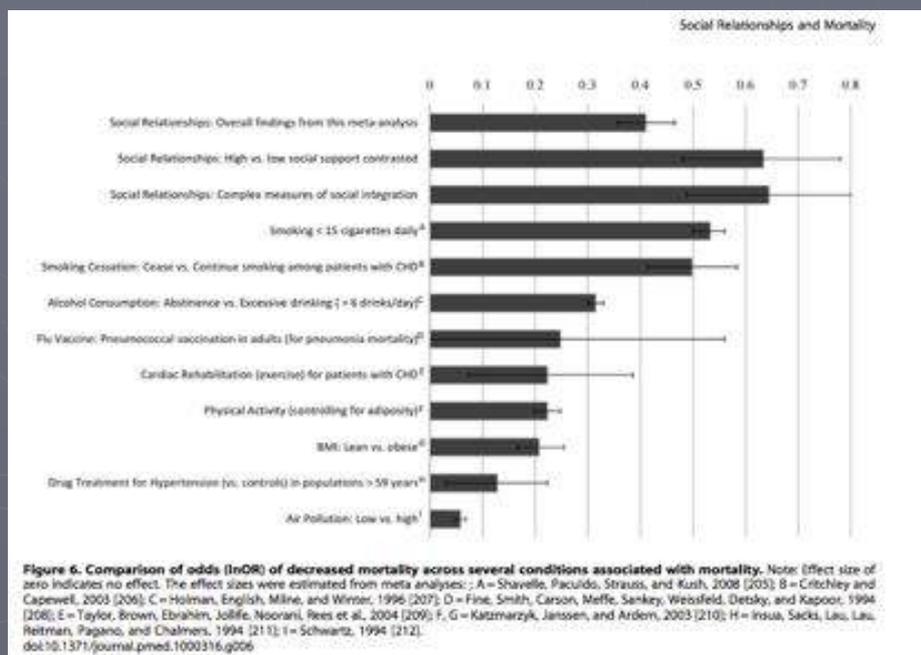
**Innere und äußere Netzwerke
Soziale Netzwerke**

Metastudie

→ 148 Studien

→ 308.000 TN

Holt-Lunstad 2010)





Günter Schliepek · Heiko Eckert · Brigitte Kravanja

Grundlagen systemischer Therapie und Beratung

Psychotherapie als Förderung von Selbstorganisationsprozessen

(Reihe: »Systemische Praxis«, Band 1)

2013, ca. 110 Seiten,

ca. € 24,95 / CHF 35,50

■ ISBN 978-3-8017-2475-7

■ E-Book ca. € 21,99 / CHF 29,99



G. Schliepek



H. Eckert

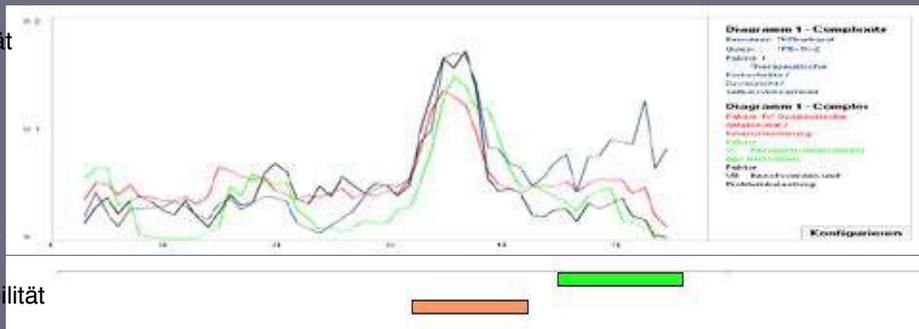


B. Kravanja

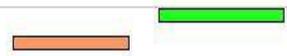
Foto: Ingrid-Beck-Böhmig

Therapieverlauf OCD Tagklinik (Schliepek u.a. 2010, im Druck)

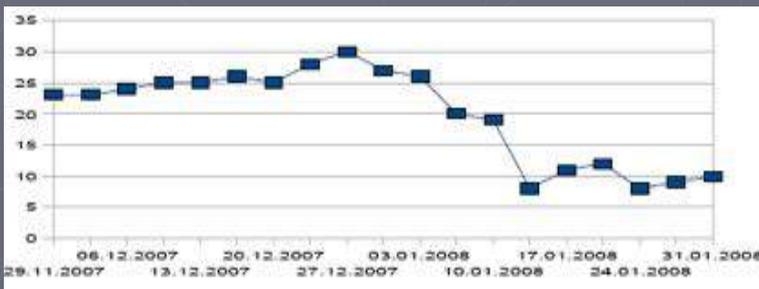
Komplexität



Flooding
Krit. Instabilität



Y-BOCS



► **SEEKING**
Neugier, Erkundung

Liebe, Neugier, Spiel

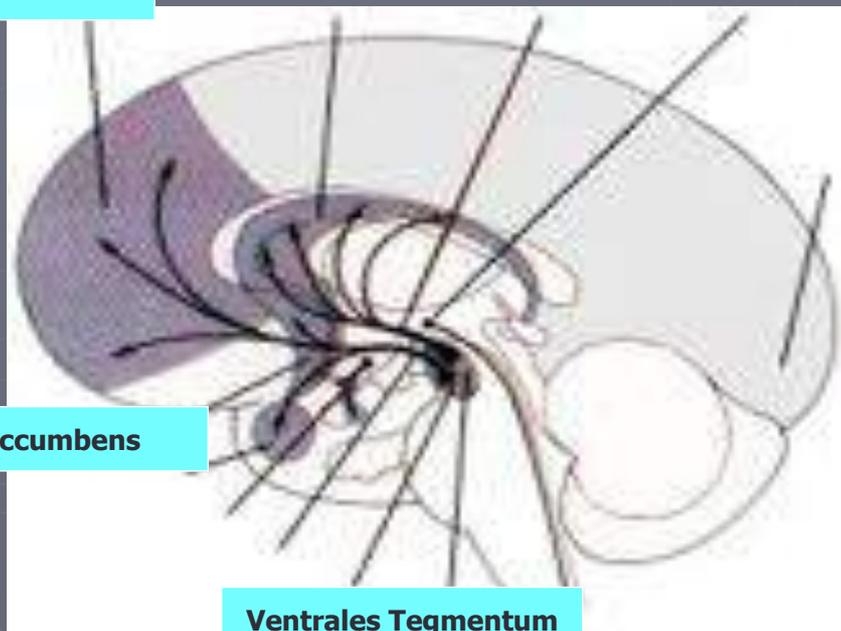


51

► **SEEKING**
Neugier, Erkundung

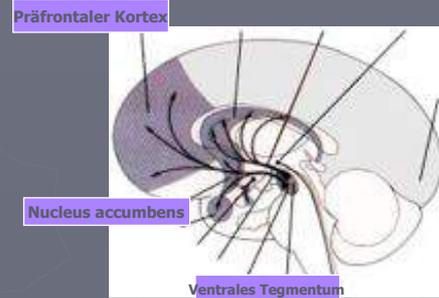
Liebe, Neugier, Spiel

Präfrontaler Kortex



(Aus Spitzer 2007)

52



Dopamin und Lernen

- ▶ **Dopamin-System wird aktiviert**
wenn etwas überraschendes Neues geschieht;
auch durch Schokolade, schöne Musik, freundliche Blicke, nette Worte.
- ▶ **führt zu Ausschüttung von Opioiden im Nucleus accumbens.**
- ▶ **erleichtert die synaptische Bahnung im präfrontalen Cortex** (Spitzer 2007)
- ▶ **verstärkt die Neurogenese (Stammzellen-Teilung)**
in subventriculärer Zone und Hippocampus (Höglinger u.a. 2004)

Lernen und Umlernen in Therapie und Pädagogik

Wird begünstigt bei
Humor, Spaß, Lachen und körperlicher Aktivierung

- Rollenspiel
- Problemsituationen darstellen,
- Übertreibungen, Absurdes, Freches einbauen
- anregen, über sich selbst lachend zu lernen
- Lösungen ausprobieren
- Lachen und Aktivität sorgen für größere Nachhaltigkeit
- Das Neue wird gemeinsam ausprobiert
- Miteigentümerschaft an der gefundenen Lösung erleichtert die Umsetzung in das Alltagsleben.

Spielen lernen

Carl Gammer

(Die Stimme des Kindes in der Familientherapie, Carl Auer, Heidelberg 2009)

- Kleine Kinder werden einbezogen:
Rollenspiel, Stofftiere, Malen Symbolspiel, etc.
- „Zur Belohnung“ wird am Ende 15 Min zusammen mit den Eltern gespielt.
- Ziel: Spielfähigkeit und Interaktionskompetenzen der Eltern im Spiel zu fördern.
- Das Spiel ist die Sprache der Kinder → Spielen ist Sprachkurs für Eltern
- Neben der Tatsache, dass Kinder so begeistert mitmachen, werden auch bei Erwachsenen wieder Spiellust und kreative Lösungsfähigkeiten geweckt.

55

Spielend Lösungen entwickeln

Z.B. Familienbrett / Symbolskulptur mit Figuren

- Ermöglicht Distanz
- Lädt zu neuen Perspektiven ein
- Fördert metaphorischen Ausdruck für Phänomen, die sprachlich schwer zu fassen sind
- Fördert Spiellust, öffnet den Kontakt zu kindlichen Erlebniswelten
- weckt kreative Lösungsfähigkeiten
- Steigert kognitive Fähigkeiten und Konzentration

56

- ▶ **Aktivierung dieser drei Systeme erhöht
therapeutische Wirkung und Nachhaltigkeit**

- ▶ **CARE**
Bindungssystem, fürsorgliche Zuwendung
 - **Schaffung von Stabilitätsbedingungen**

- ▶ **SEEKING**
Neugier, Erkundung
 - **motivationales priming, Lösungssuche**

- ▶ **PLAY**
Freude & Spiel
 - **Kreativität, breiteres Suchfeld**

- **Selbstwirksamkeit**
 - **Kleine Schritte, Erfolge groß machen
alltags- und handlungsorientiert**

57



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

58