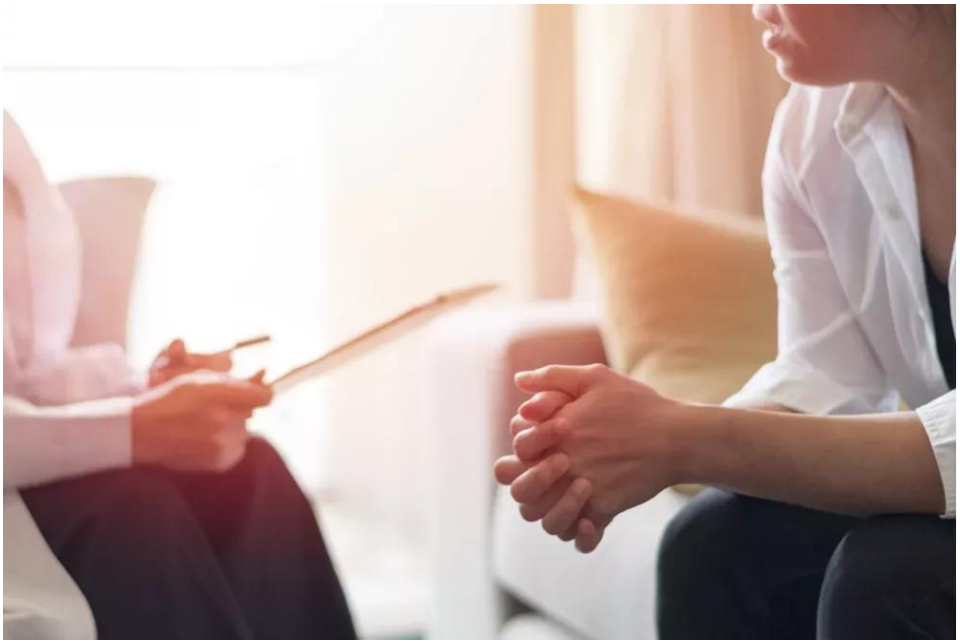
Verdickung der narrativen Therapie durch existenzielle Psychotherapie

Es war einmal jetzt, genau jetzt. Die Vergangenheit wurde aus vielen Perspektiven geschrieben, aber die Zukunft ist noch leer und im Moment ist der Akt des Schreibens. Narrative Therapie ist eine Therapieform, die die Erzählung oder Geschichte unserer Sichtweise auf unsere Lebenssituationen verwendet. Wir suchen nach dem Riss in der Linse, der eine alternative Art der Wahrnehmung unserer Zwangslagen aufzeigt. Die Geschichte nicht zu ändern, sondern aus einer anderen Perspektive zu erzählen. Die narrative Therapie würdigt diese Geschichten und akzeptiert dennoch, dass jede Sichtweise von der Bedeutung durchdrungen ist, die Familie, Gesellschaft und Kultur als die „richtige“ Bedeutung vorherbestimmt haben. …



Es war einmal jetzt, genau jetzt. Die Vergangenheit wurde aus vielen Perspektiven geschrieben, aber die Zukunft ist noch leer und im Moment ist der Akt des Schreibens. Narrative Therapie

ist eine Therapieform, die die Erzählung oder Geschichte unserer Sichtweise auf unsere Lebenssituationen verwendet. Wir suchen nach dem Riss in der Linse, der eine alternative Art der Wahrnehmung unserer Zwangslagen aufzeigt. Die Geschichte nicht zu ändern, sondern aus einer anderen Perspektive zu erzählen. Die narrative Therapie würdigt diese Geschichten und akzeptiert dennoch, dass jede Sichtweise von der Bedeutung durchdrungen ist, die Familie, Gesellschaft und Kultur als die „richtige“ Bedeutung vorherbestimmt haben. Die existentielle Therapie konzentriert sich eher auf die individuelle Haltung und auf das „Jetzt“ anstatt auf die Vergangenheit oder Zukunft. Im Gegenzug werden Grenzen und Ausdehnung untersucht. Die vier Hauptuntersuchungsbereiche innerhalb des Existentialismus sind Bedeutung (vs. Sinnlosigkeit), Freiheit (vs. Beschränkung), Tod (vs. Leben) und Isolation (vs. Inklusion) (Yalom, 1980). Narrative Therapie und existenzielle Psychotherapie können helfen, die Lücken zu schließen, die sich gegenseitig hinterlassen. Einschließlich einer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunftsform und um sowohl als individuelle als auch als kollektive Haltung einen Sinn zu geben.

Der Begriff Bedeutung ist Philosophen seit Tausenden von Jahren entgangen. Eine genaue Definition zu geben, hat sich als nahezu unmöglich erwiesen. Die Art und Weise, wie wir Bedeutung verwenden, ist ein roter Faden, der sich durch die meisten großen Schulen der Psychotherapie zieht. Die Ansicht innerhalb der narrativen Therapie ist, dass Bedeutung keine Selbstverständlichkeit ist, nichts von Bedeutung durchdrungen ist, sondern die Interpretation von Erfahrung. Diese Interpretation erfolgt durch die Theorie der sozialen Konstruktion der Realität. Dementsprechend (: „Die soziale Konstruktion der Realität“, 2009):

„Das zentrale Konzept der sozialen Konstruktion der Realität besteht darin, dass Personen und Gruppen, die in einem sozialen System miteinander interagieren, im Laufe der Zeit Konzepte oder mentale Repräsentationen der Handlungen des anderen bilden und dass sich diese Konzepte schließlich an

wechselseitige Rollen gewöhnen, die die Akteure in der Realität spielen Beziehung zueinander. Wenn diese Rollen anderen Mitgliedern der Gesellschaft zum Eingehen und Ausspielen zur Verfügung gestellt werden, werden die wechselseitigen Interaktionen als institutionalisiert bezeichnet. Im Verlauf dieser Institutionalisierung wird die Bedeutung in die Gesellschaft eingebettet. Wissen und die Konzeption der Menschen (und der Glaube) an das, was Realität ist, wird in das institutionelle Gefüge der Gesellschaft eingebettet. „

Eine allgemeinere Art, dies auszudrücken, besteht darin, dass wir durch Sprache, Symbole und interaktiven Dialog einer Erfahrung einen Sinn geben. Zuerst kommt die Erfahrung und dann wird diese Erfahrung durch diese kulturellen Transaktionen gefiltert, was dann zu einer Interpretation führt. Nur weil wir die Farbe Blau sehen, ist es nur „Blau“, weil dies die zugewiesene Bedeutung ist, die in einem kulturellen Kontext geschehen ist. Eine schnelle Formel für die Bedeutung in der narrativen Therapie lautet: Erfahrung plus Interpretation sind gleich Bedeutung.

Einer der Hauptmieter der existenziellen Psychotherapie ist der oft zitierte Satz aus Sartre „Existenz geht Essenz voraus“. Bedeutung ist persönlich konstruiert im Vergleich zu sozial konstruiert. Es gibt Gegebenheiten, wie wir alle sterben werden, denen wir uns alle stellen müssen. Die Bedeutung wird dann in diesem Rahmen persönlich konstruiert. Was bedeutet der aktuelle Moment, da wir irgendwann in der Zukunft sterben werden? Es wird angenommen, dass diese Bedeutung vom Individuum kommt. Wir werden ein ehrlicherer oder authentischerer Mensch, wenn wir diese Einschränkung anerkennen, uns aber fragen, was wir dagegen tun werden. Zuerst gibt es nur Sein, wie im gegenwärtigen Moment, und dann erschaffen wir daraus die Essenz. In der existenziellen Psychotherapie geht es in der Regel um übergreifende Überzeugungen wie die Frage „Was ist der Sinn des Lebens?“

Ein wichtiger theoretischer Schritt in der narrativen Therapie

besteht darin, auf den sogenannten funkelnden Moment zu achten. Während ein Klient die Geschichte darüber weitergibt, was ihn in das Therapeutenbüro gebracht hat, wartet der Therapeut auf eine Episode in der Geschichte, die der Hauptgeschichte widerspricht. Eine Geschichte, die ein anderes Bild unserer bevorzugten Art zu sein erzählt. Wenn ein Klient beispielsweise eine Geschichte über Depressionen erzählt, hört der Therapeut auf ein Ereignis oder eine Zeit, in der die Depression nicht vorhanden war. Das Erzählen dieser alternativen Geschichte in der narrativen Therapie wird als „Re-Authoring“ bezeichnet. Der Therapeut kann dabei helfen, indem er auch ein sogenanntes „Erinnerungsgespräch“ hervorruft, bei dem ein Hauptaugenmerk auf der Identität eines früheren bedeutenden Anderen liegt, der wesentlich zum Leben des Klienten beigetragen hat. Dies kann ein Freund, ein Liebhaber, ein Elternteil, ein Musiker oder sogar ein Autor sein.

Um dem Klienten auf diesem Weg zu helfen, muss der Therapeut dezentriert und nicht einflussreich bleiben. Sie können dies tun, indem sie dem Kunden helfen, die bevorzugte Handlung zu „verdicken“, indem sie die Details des Erzählens fördern, anstatt eine dünne Beschreibung eines Ereignisses zu haben. Anstatt nur zu sagen, dass das Wetter draußen schön ist, stellen Sie beispielsweise Fragen, warum der Kunde es draußen für schön hält. Was ist es, die Gerüche, die Luft, das Gefühl, erinnert es sie an etwas? Der Therapeut würde gut daran tun, die reiche Geschichte der existenziellen Psychotherapie im Auge zu behalten, um die bevorzugte Art des Seins zu verdicken.

Die existenzielle Psychotherapie hat eine lange Geschichte, in der sie sich der Art und Weise bewusst ist, wie wir das verwenden, was Howard Gardner multiple Intelligenzen genannt hat. Sie sind laut Wikipedia körperlich-kinästhetische, zwischenmenschliche, verbal-linguistische, logisch-mathematische, naturalistische, intrapersonale, visuell-räumliche und musikalische Intelligenzen („Theory of multiple Intelligences“, 2009). Howard Gardner hat eine neunte Intelligenz vorgeschlagen, die eine existenzielle Intelligenz wäre.

Die existenzielle Intelligenz würde aus der Fähigkeit bestehen, größere Probleme im Leben wie Tod, Leben und mögliche spirituelle Bedeutung in Frage stellen zu können („Theorie der multiplen Intelligenzen“, 2009). Die narrative Therapie umfasst auch diesen Begriff der multiplen Intelligenz, auch wenn dies nicht explizit ist. Der Therapeut wird ermutigt, mit dem Klienten die bestmögliche Ausdrucksweise zu erkunden. Dies kann durch Musiktherapie, Schreibtherapie oder sogar Kunsttherapie geschehen. Die Existenzpsychotherapie in Verbindung mit der humanistischen Psychotherapie hat das Konzept des gesamten Selbst historisch gefördert, auch aus explorativer Sicht. Der Therapeut kommt nicht aus einer Expertenrolle, sondern aus einem Interesse an der echten Person oder einem phänomenologischen Ansatz. Um bei diesem Ansatz vollständig präsent zu sein, sollte die Intelligenz, mit der der Kunde am besten arbeitet, der Weg der Erforschung für die weitere Entwicklung sein.

Wir sind jetzt für immer im Zeitlichen, konzentrieren uns aber immer auf zukünftige Pläne, Sorgen, Hoffnungen oder sogar Träume. Ebenso sind wir vergangenheitsorientiert, wenn wir nicht zukunftsorientiert sind. Die Vergangenheit konzentrierte sich auf unsere Sorgen, Scham und sogar unsere Zweifel. Dies ist in der Regel der Bereich der narrativen Therapie. Das bedeutet, eine Abfolge von Ereignissen über einen bestimmten Zeitraum hinweg zu verknüpfen und diese Bedeutung zu geben. Narrative Therapie kämpft mit dem Moment des Jetzt. Es postuliert ein Zentrum oder Selbst im Gegensatz zum buddhistischen Konzept des Nicht-Selbst. Diese Haltung eines Selbst wird durch den Zustand eines Beobachters bezeichnet, der die Handlung erforscht oder sich daran erinnert. Das Konzept des Nicht-Selbst widerspricht dieser Position und hat keinen Beobachter, aber dies ist jetzt im Zeitlichen. Das Konzept der Existenz ist das aktuelle Jetzt oder das Werden (wie eine Blume, die sich in das öffnet, was es sein könnte). Die existenzielle Psychotherapie würdigt die Vergangenheit und die mögliche Zukunft, aber die Hauptquelle der zeitlichen Zeit ist das Jetzt. James Bugental nennt dies den lebendigen Moment

(Bugental, S.20). Während sich die existenzielle Haltung in der Phase des erneuten Erstellens und Verdickens der Handlung innerhalb der narrativen Therapie als sehr informativ erweisen könnte. Es könnte auch in der problemgesättigten Phase des Geschichtenerzählens verwendet werden. Wenn der Klient bei Fragen zu den Auswirkungen oder Beurteilungen eines bestimmten Ereignisses festgefahren zu sein scheint, fragen Sie nach den aktuellen Emotionen, Gedanken, Gerüchen usw., um die Blockade zu beseitigen. Wenn man jetzt im Zeitlichen bleibt, gibt es viele Facetten, die untersucht werden könnten, zum Beispiel die aktuelle kinästhetische Erfahrung. Dies ist eine Möglichkeit, um das Problem des Feststeckens zu lösen.

Existenzielle Psychotherapeuten neigen dazu, sich auf vier verschiedene Bereiche zu beschränken, um Bedeutungen zu bilden. Sie sind Freiheit, Tod, Isolation und Sinnlosigkeit (Yalom, 1980). Jeder dieser Bereiche kann als Kontinuum konstruiert werden. Die Freiheit hätte zwei extreme Seiten. Am einen Ende der Freiheit würde es überhaupt die völlige Einschränkung jeder Freiheit geben. Keine Wahl zu haben, wie in einem Kerker gefesselt zu sein. Das andere Ende wäre völlige Freiheit, wie sie in libertinen Philosophien zu finden ist, von denen alles ohne Einschränkungen geht. Existenzielle Psychotherapeuten gehen davon aus, dass jeder von uns irgendwo auf dieses Kontinuum fällt. Um uns zu bewegen, um Erleichterung von unseren Kämpfen mit unserer Geisteskrankheit oder Angst zu finden, müssen wir zu einem individuellen Verständnis kommen, wo wir uns derzeit auf diesem Kontinuum befinden und wohin wir gehen möchten oder was wir werden möchten. Wenn wir zum Beispiel das Gefühl haben, aufgrund von übermäßigem Genuss ohne Einschränkungen zu viel Freiheit zu haben, müssen wir uns möglicherweise ein wenig auf diesem Kontinuum bewegen, um mehr Zurückhaltung zu erreichen und uns beim Ausgleich zu helfen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, aber wo der Einzelne dies für angemessen hält. Um die bevorzugte Art der narrativen Therapie zu verbessern, scheint diese Theorie eine Einschränkung der Bedeutung zu sein. Diese Bedeutung wird vom Therapeuten und Klienten geschaffen, aber ich

behaupte, wenn wir sie als Karte verwenden, kann sie uns helfen, konzentriert zu bleiben.

Diese Stellungnahme ist nicht als Position gedacht, die auf einer vollständigen theoretischen Haltung beruht. Der Autor räumt ein, dass sowohl die narrative Therapie als auch die existenzielle Psychotherapie aus einem sehr reichen philosophischen, aber sehr unterschiedlichen Hintergrund stammen. Es gab nur wenige Philosophen, die versucht haben, die Ähnlichkeiten zwischen Postmodernismus und Existentialismus zu untersuchen. Wenn man nach Verbindungen sucht, kann man diese Verbindungen immer bis ins kleinste Detail finden, aber jede Philosophie ist wirklich ein anderes Projekt. Die therapeutische Haltung oder pou sto ist eine ganz andere Sache. Die narrative Therapie verwendet nicht nur die Postmoderne als philosophischen Hintergrund, und die existentielle Psychotherapie verwendet nicht nur eine strenge Philosophie des Existentialismus. Stattdessen sind diese philosophischen Hintergründe eine anwendbare Möglichkeit, diese verschiedenen therapeutischen Standpunkte zu nutzen, um zu versuchen, unsere psychischen Erkrankungen zu heilen. Wie Foucault in seinem letzten bekannten Interview feststellte (William V. Spanos, S.153) „Für mich war Heidegger immer der wesentliche Philosoph … Meine gesamte philosophische Entwicklung wurde durch meine Lektüre von Heidegger bestimmt.“

Was sind einige der zukünftigen Richtungen für die Verdickung der narrativen Therapie mit existenzieller Psychotherapie? Eine erste narrative Therapie wäre gut geeignet, um weiter zu erläutern, was unter Verdickung der bevorzugten Geschichte zu verstehen ist. Was bedeutet es, diese Geschichte realer zu machen oder den Schwerpunkt auf die großen Erzählungen zu legen? Es muss eine philosophischere Diskussion über die Idee der Bedeutung geben, da beide Therapieformen einen Schwerpunkt auf die Sinnfindung legen, aber sie kommen nur aus verschiedenen Blickwinkeln und verschiedenen Projekten darauf. Es könnte auch die Frage gestellt werden, ob diese beiden unterschiedlichen Therapien so kompatibel sind, wie

dieser Autor dies vorschlägt. Wenn nicht, warum nicht? Und gibt es einen Weg nach vorne?

Wenn diese Geschichte (theoretische Positionierung) zu Ende geht, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass dies Fragen und keine absoluten Wahrheiten sind. Die Geschichte kann immer noch geändert werden, indem subtile Details hinzugefügt und die Ablenkungen abgezogen werden. Das eine, was gesagt werden kann, ist, dass narrative Therapie und existenzielle Psychotherapie Fremde sind, die denselben Weg gehen.

Verweise

1. Bugental, James FT (1999). Psychotherapie ist nicht das, was Sie denken: Bringen Sie das psychotherapeutische Engagement in den lebendigen Moment. Phoenix, Az.: Zeig Tucker & Theisen Publishers.

2. Die soziale Konstruktion der Realität. (2009, 8. Juli). In Wikipedia, The Free Encyclopedia. Abgerufen am 8. Juli 2009 um 22:46 Uhr von **http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The_Social_Construction_of_Reality&oldid=301080937**.

3. Spanos, Williams V. (1993). Heidegger und Kritik: Die Kulturpolitik der Zerstörung abrufen. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

4. Theorie multipler Intelligenzen. (2009, 4. August). In Wikipedia, The Free Encyclopedia. Abgerufen am 4. August 2009 um 16:07 Uhr von **http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Theory_of_multiple_intelligences&oldid=306033977**.

5. Yalom, Irvin D. (1980). Existenzielle Psychotherapie. New York: Grundlegende Bücher.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki