

*Stuhldialoge in der Psychotherapi*

Gitta Jacob, Hamburg  
Kongress der AVM, Innsbruck, 21.10.2017

## *Stuhldialoge: Ziele*

- ▶ Emotionale Konflikte und Verstrickungen klären und verstehen
- ▶ Ziele klären und Lösungen finden
- ▶ Sich verabschieden von Illusionen, Menschen, Beziehungen, etc.
- ▶ „Aussagen“ von Träumen und mentalen Bildern verstehen

## *Typische Patientenäußerungen, die Konflikte zeigen*

- ▶ Eigentlich wollte mich mit XY ja Schluss machen, aber irgendwie schaffe ich es nicht ...
- ▶ Ich möchte sehr gerne an dem Seminar teilnehmen. Aber grade läuft es wieder darauf hinaus, dass ich mit der Anmeldung so spät komme, dass es wieder nicht mehr klappt ...
- ▶ Ich suche jetzt schon seit 2 Jahren nach einer Wohnung zum Kaufen. Irgendwie finde ich immer ein Haar in der Suppe ...
- ▶ Mein Chef delegiert immer alles an mich. Eigentlich will ich mich dagegen ja zur Wehr setzen, aber dann landet doch wieder alles mögliche bei mir ...
- ▶ **Typische therapeutische Situation:** Therapeut ist „mehr vorgelehnt“, „arbeitet mehr als der Pat.“, Konflikte mit Pat.

## *Typische emotionale Prozesse in Stuhldialogen*

- ▶ Auseinandersetzung mit Perfektionismus / Selbstabwertung, Aufbau von Selbstmitgefühl
- ▶ Auseinandersetzung mit Konflikt zwischen Schuld / Verantwortung vs. Ärger, Aufbau einer realistischen Sichtweise
- ▶ Auseinandersetzung mit Vermeidung, Übernahme von Verantwortung, Akzeptanz von realistischen Erwartungen
- ▶ Auseinandersetzung mit und Abschied von Illusionen
- ▶ Erarbeiten der Funktionalität von unerwünschten Verhalten und Erleben
- ▶ Zusammengefasst: Förderung von „adäquaten“ Gefühlen und Ausdrucksweisen, Reduktion von „neurotischen“ Gefühlen

## *Steuerung des emotionalen Prozesses*

- ▶ Immer orientiert am Schweregrad der Störung: je stärker die Störung, desto mehr sollte Therapeut „vor dem Prozess“ bleiben
- ▶ Unterstützung: Modellierung vs. Provokation
- ▶ Intensität: Ersatzmaterialien/ Distanz vs. Affektintensivierung
- ▶ Anrede / Kontaktaufnahme differentiell: Zu fördernde vs. zu begrenzende Anteile
- ▶ Förderung von Wut und Ärger

## *Erweiterte Anwendungen von Stuhldialogen*

- ▶ Dialoge mit nicht anwesenden Personen mit „unfinished business“ (verstorben oder noch lebend)
- ▶ Variante dazu: Abschied nehmen zum Ausdruck und zur Lösung von Ambivalenzen
- ▶ Gruppen: Verschiedene Teilnehmer auf verschiedenen Stühlen
- ▶ Paare: Anteile beider Partner auf Stühlen
- ▶ Arbeit mit Träumen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!  
gitta.jacob@gaia-group.com  
prioivi-studenteam@gaia-group.com