

Die Neuentscheidungstherapie

1 Was ist eine Neuentscheidungstherapie?

Die Neuentscheidungstherapie kann auch als „effektives Kurzzeitverfahren“ bezeichnet werden. Der Blick ist auf das Verhalten/ kognitive Denken des Klienten gerichtet und auch seinen Emotionen wird viel Aufmerksamkeit entgegengebracht. Am bekanntesten ist die „Dreiteilung“ des Ichs (Eltern-Ich . Werte & Normen, Erwachsenen-Ich – Konfliktlösungen, Kindheits-Ich – Emotionen, natürliche Bedürfnisse), die sogenannte Strukturanalyse. Diese Teilung vereinfacht das Verständnis der menschlichen Psyche. Generell ist die Transaktionsanalyse und somit auch die Neuentscheidungstherapie einfach nachzuvollziehen. Aufgrund ihres theoretischen, klar strukturierten Rahmens sind viele Vorkenntnisse nicht notwendig.

2 Wie entstand die Neuentscheidungstherapie?

Anfang der früher 60-er Jahre entwickelte das Ehepaar Mary McClure (*1925-†2008) und Bob Goulding (*1918-†1992) die Neuentscheidungstherapie (engl.: Redecision Therapy). Sie erkannten, dass die von Eric Berne kurze Zeit früher hervorgebrachte Transaktionsanalyse über ein großes Potenzial verfügte. Mary und Robert Goulding integrierten einige gestalttherapeutische Techniken, die sie als ehemalige Schüler von Fritz Perls kennengelernt hatten. Sie schufen damit eine Therapie, die heutzutage eine der Hauptzweige der Transaktionsanalyse darstellt.

3 Wie verläuft der Prozess?

Der Ablauf der Neuentscheidungstherapie kann in insgesamt fünf wichtige Punkte unterteilt werden, die alle während des Prozesses der Therapie durchlaufen/bearbeitet werden:

- Der Vertragsabschluss, der diese Therapieform in den Umkreis von verhaltenstherapeutischen Ansätzen rückt.
- Die Einprägungen negativer Botschaften, die einem als kleines Kind von den Erwachsenen (z.B. Eltern) „eingepflegt“ wurden.
- Die Antreiber sind ein als Konsequenz von dem Klienten selbstentwickeltes Handlungsmuster, um trotz dieser Einimpfungen gut zu „überleben“.
- Die Neuentscheidung, die die Erlaubnis des Klienten sich selbst gegenüber beschreibt, in Zukunft nicht immer den besagten „Einimpfungen“ zu folgen.
- Und schließlich das Rollenspiel mit dem leeren Stuhl das von Mary McClure Goulding und Robert L. Goulding von ihrer Erfahrung ausgehend entwickelt haben, dass Erwachsene oft keinen Erfolg haben, wenn sie sich für eine Wandlung ihrer Lebensweise ohne einschränkender, destruktiver Annahmen entscheiden.

4 Wie sieht der genaue Ablauf der Therapie aus?

Vertragsabschluss

Der erste Schritt der Neuentscheidungstherapie richtet sich an das rationale Denken des Klienten: es wird ein Vertrag abgeschlossen. Dieser Vertrag beinhaltet die vom Klienten gewünschte Veränderung, die durch die Therapie erfolgen soll. Er sollte klar formuliert werden (dies kann auch nur mündlich geschehen) und es muss darin betont werden, dass allein der Klient seine Gedanken und Gefühle selbst bestimmt. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin penibel auf die Wortwahl des Klienten zu achten: z.B. „Wenn ich dieser Situation ausgesetzt bin, pushe ich mich immer wieder zur Aggression.“ statt; „Diese Situation macht mich aggressiv.“ So wird klargestellt, dass nicht eine andere Person diejenige ist, die einen wie hier traurig macht, sondern man beeinflusst sich selbst dahingehend, dass man Traurigkeit verspürt.

Einprägungen negativer Botschaften

Da die Neuentscheidungstherapie auf der Transaktionsanalyse basiert, ist die Grundannahme im Therapieprozess die frühzeitige eingeschränkte Sichtweise des Klienten (im Kindesalter, Kindheits-Ich), im Bezug auf sich selbst und seiner Umwelt, seinen Mitmenschen usw. Es besteht ein sogenanntes transaktionsanalytisches Skriptkonzept (unbewusster Lebensplan). Durch beispielsweise einer Unterwerfung elterlicher destruktiver Grundbotschaften, wird eine vermeintliche Ansicht fundiert, die im Nachhinein nur mühsam „auszubooten“ ist. Da sich aber sämtliches Denken und Handeln eines Menschen (auch im Erwachsenenalter) unbewusst auf diese generalisierte Ansichten stützen, dienen sie „Schablone seiner Verhaltensweisen“ und schränken seinen Handlungsspielraum stark ein und werden in der Therapie daher auch als „negative Botschaften“ bezeichnet.

Antreiber

Das vom Klienten entwickelte „Gegenskript“ (Handlungsmuster) fällt bei anderen in der Regel sehr schnell auf. Die einzelnen entwickelten "Gegenbotschaften" sind auch als Antreiber bekannt.

Einige Beispiele (siehe auch "Die 5 Antreiber"):

Antreiber: "Mach es allen Recht!"

Der Klient ist sehr hilfsbereit und empathisch. Ihm ist es sehr wichtig, was die anderen von ihm denken und hat Angst vor Ablehnung, wenn er seine eigenen Wünsche äußert. Deshalb leugnet er diese lieber. Der Klient ist sehr gefällig, da er sich erst dann als wertvoll empfindet, wenn alle mit ihm zufrieden sind. Ihm fällt es schwer Hilfe anderer anzunehmen, erwartet jedoch gleichzeitig ihm ähnliche Handlungsmuster bei seinen Mitmenschen.

Antreiber: "Beeile dich!"

Der Klient arbeitet/handelt mit großem Tempo und wirkt sehr dynamisch. Er stellt sich selbst unter großen (Zeit-)Druck um mit anderer mithalten zu können. Dies macht er aus Angst nicht dazugehören, bzw. etwas zu verpassen, wenn er nicht schnell genug ist. Es kommt allerdings häufig zu unüberlegten, oberflächlichen Handlungen und somit zu "schlechten", ungenauen (Arbeits-)Ergebnissen oder aber zu vorzeitigem Abbruch der Aktivität aufgrund mangelndem Durchhaltevermögens.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass diese zurechtgelegten Verhaltensweisen

lediglich Symptombehandlungen darstellen. Auf lange Sicht erfüllen sie nicht ihren Zweck; sie können den Klienten nicht von seinem eingetrichterten Skriptkonzept entfernen, sondern bewegen ihn eher in einen Teufelskreis.

Neuentscheidung

Ohne dass nicht alle ehemals eingetrichterten Botschaften des Klienten ermittelt werden, kann keine Neuentscheidung erlangt werden. Indem jede einzelne daher stammende Grundannahme mithilfe eines emotionalen Erlebnis aufgegriffen wird, werden sie für ihn wieder erfahrbar. Er kann das „Eingebootete“ entschlüsseln und gibt sich die Erlaubnis zu neuem Handlungsspielraum. Das heißt er lässt sich ab jetzt nicht mehr von alten (veralteten) Botschaften und Ansichten leiten und einschränken. Der Klient formuliert einen prägnanten, einprägsamen Satz, welcher sein zukünftiger Leitgedanke sein wird. Anschließend geht es an die Alltagsübungen: In Begleitung des Therapeuten probt der Klient seine neu erarbeiteten „positiven Einschärfungen“ und sammelt erste Erfahrungen mit ihnen. Hat er ausreichende für ihn zufriedenstellende Erfahrungen gesammelt und hat er festgestellt, dass die alten Ermahnungen nicht notwendig sind, kommt es zur sogenannten Neuentscheidung. In Zukunft wird er auf die einschränkenden Annahmen verzichten können.

Rollenspiel mit dem leeren Stuhl

Um die im Kindesalter (meist als Kleinkind) getroffenen Skriptentscheidungen erfahrbar zu machen und somit als Klient auch verstehen zu können, entwickelten M. & R. Goulding ein Rollenspiel, indem sie sich bei den Elementen der Gestalttherapie bedienen:

Der Therapeut stellt zwei Stühle auf. Einer, für den Klienten und ein zweiter, auf dem eine virtuelle Person sitzt, in der Regel der Vater oder die Mutter des Klienten. Der Klient führt auf dem Stuhl sitzend einen Dialog zwischen sich selbst, als (Klein)Kind und der vorgestellten Person, dem leeren Stuhl. Da der Klient mittlerweile im „realen“ Leben durch sein Älterwerden auch reifer und erfahrener geworden ist, hat er eine (größere) Reflexionsmöglichkeit bei der Sichtweise auf die Wirklichkeit. Seine, im Vergleich zum Kinderalter, größere Lebenserfahrung entfernt ihn zusätzlich von der (totalen) Abhängigkeit der Zuwendung seiner Eltern (und/oder andere Erwachsenen). Aufgrund dessen gibt sich der Klient während des Rollenspiels die Erlaubnis, frei von destruktiven Botschaften zu handeln. Somit korrigiert er mithilfe dieses emotionalen Erlebnisses seine Verhaltensweise. Er erweitert seinen zukünftigen Handlungsspielraum.

5 Quellen

C.E. Lennox: „Redecision Therapy: A Brief, Action-Oriented Approach: A Brief, Action-oriented Approach“

Schlegel: „Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt.“, Auflage 2002

McClure Goulding & R. Goulding: „Neuentscheidung. Ein Modell der Psychotherapie.“, Verlag Klett/Cotta, engl. Originaltitel: „Changing lives through rededecision therapy“