

# Biografisches Arbeiten in der Psychotherapie

*Vortrag Nexus Klinik Baden-Baden,  
24.02.2016*

NEXUS  
KLINIK  
BADEN-BADEN

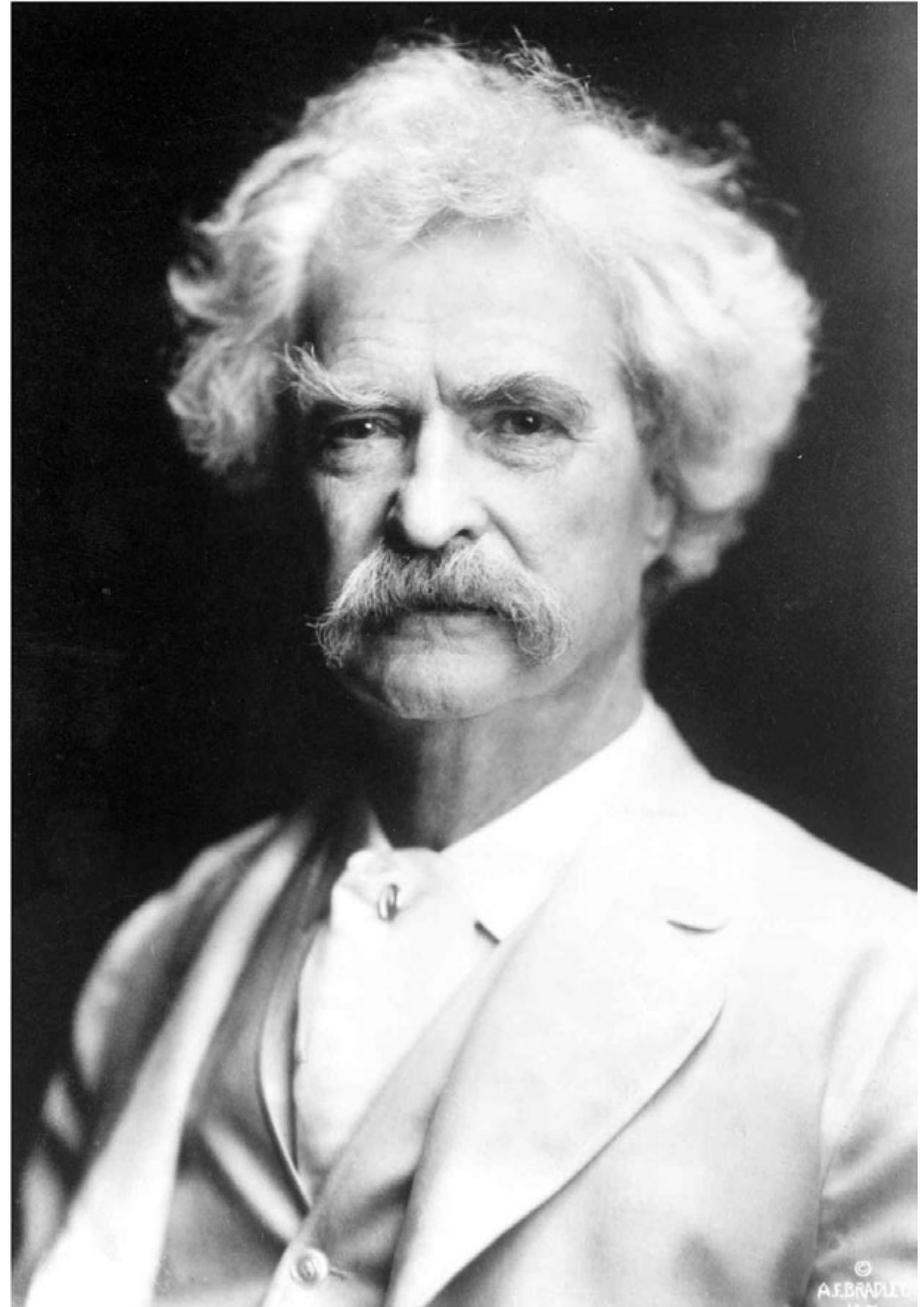
NEXUS  
KLINIK  
BADEN-BADEN



**Copyright: Dipl. Psych. Barbara Rabaioli-Fischer, Sebastian Handke**

Tel.: 089 – 2603880, Praxbarab@t-online.de, [www.psychotherapie-rabaioli.de](http://www.psychotherapie-rabaioli.de)

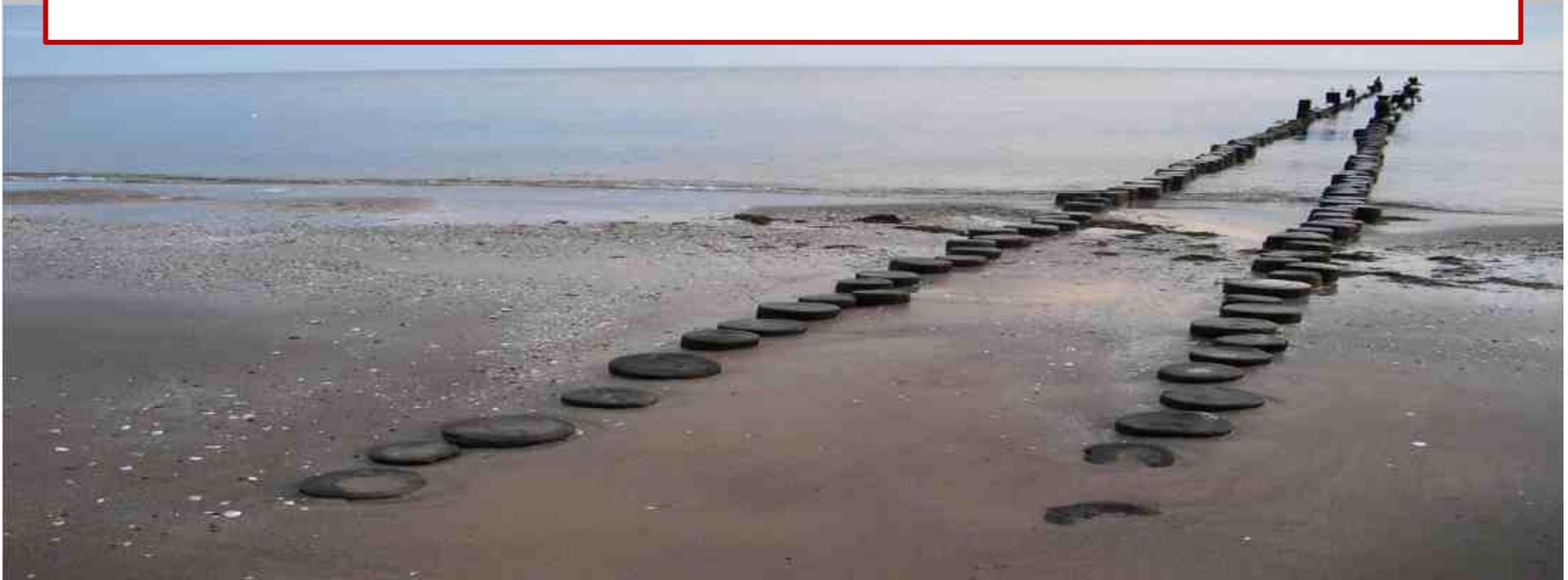
*„Als ich jünger  
war konnte ich  
mich an alles  
erinnern,  
egal ob es  
passiert war  
oder nicht ...“  
(Mark Twain)*



# Bedeutung der Vergangenheit

Der **Grundentwurf**, der ich bin, entscheidet absolut über die Bedeutung, die für mich und für die Anderen die Vergangenheit haben kann, die ich zu sein habe. Ich allein kann nämlich in jedem Augenblick über die **Tragweite** der Vergangenheit entscheiden: nicht, indem ich in jedem Falle die Wichtigkeit dieses oder jenes früheren Ereignisses erörtere, erwäge, beurteile, sondern in dem ich mich auf meine Ziele hin entwerfe, nehme ich die Vergangenheit mit mir und **entscheide** durch das Handeln über ihre Bedeutung.“

*Jean-Paul Sartre*



# Depressiogenes (depressives) Sozialverhalten

(Pawelzik, 2013)

- Depressiogenes, bzw. depressives Sozialverhalten basiert auf erlernte (konditionierte) Bestrafungsangst
- Depressive Patienten erleben in der Kindheit Bestrafung für expressives/extrovertiertes Verhalten

## **Folgen:**

- konfliktscheu
- wenig effektive soziale Beziehungen
- kleines soziales Netzwerk
- oft partnerlos, bzw. **interpersonell ineffektiv**
- Wenig Blickkontakt, sehen viel nach unten
- Wenig affektiv moduliertes Ausdrucksverhalten
- Sprechen langsamer und monoton



# Ohrfeigen für die Seele

- emotionaler Kindesmissbrauch ist genauso schlimm wie physische Gewalt (Vachon et al., 2015)
- Metaanalyse zeigt, dass weltweit 36,3 % aller Kinder emotionale Misshandlung erfahren (*Journal of Aggression, Maltreatment & Traumata, 2012*)
- Seelische Gewalt wird in Gesellschaft und vor Gericht noch nicht ausreichend wahrgenommen  
„Nur wer sein Kind prügelt macht sich strafbar.“



# Folgen emotionaler oder sexueller Misshandlung

Gewalt, emotionaler/ sexueller Missbrauch und Vernachlässigung haben bei Kindern zahlreiche negative Auswirkungen:

- **Psychopathologische Auffälligkeiten:**

- Affektive- und Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen und Substanzmissbrauch (Finkelhor et al., 2007; Zanarini, 2006)

- **Aggressives und delinquentes Verhalten:**

- Störung der Kontrolle von Emotionen, Impulsen und Aggressivität (Smith et al., 2005)

- **Störung der Bindungsfähigkeit:**

- Entwicklung eines unsicheren Bindungsverhalten (Kim & Cicchetti, 2004)

- **Kognitive Verzerrung:**

- Wahrnehmung geprägt durch Misstrauen, Ärger und Feindseligkeit (Dodge et al., 1990)

# Die Arbeit mit Schemata

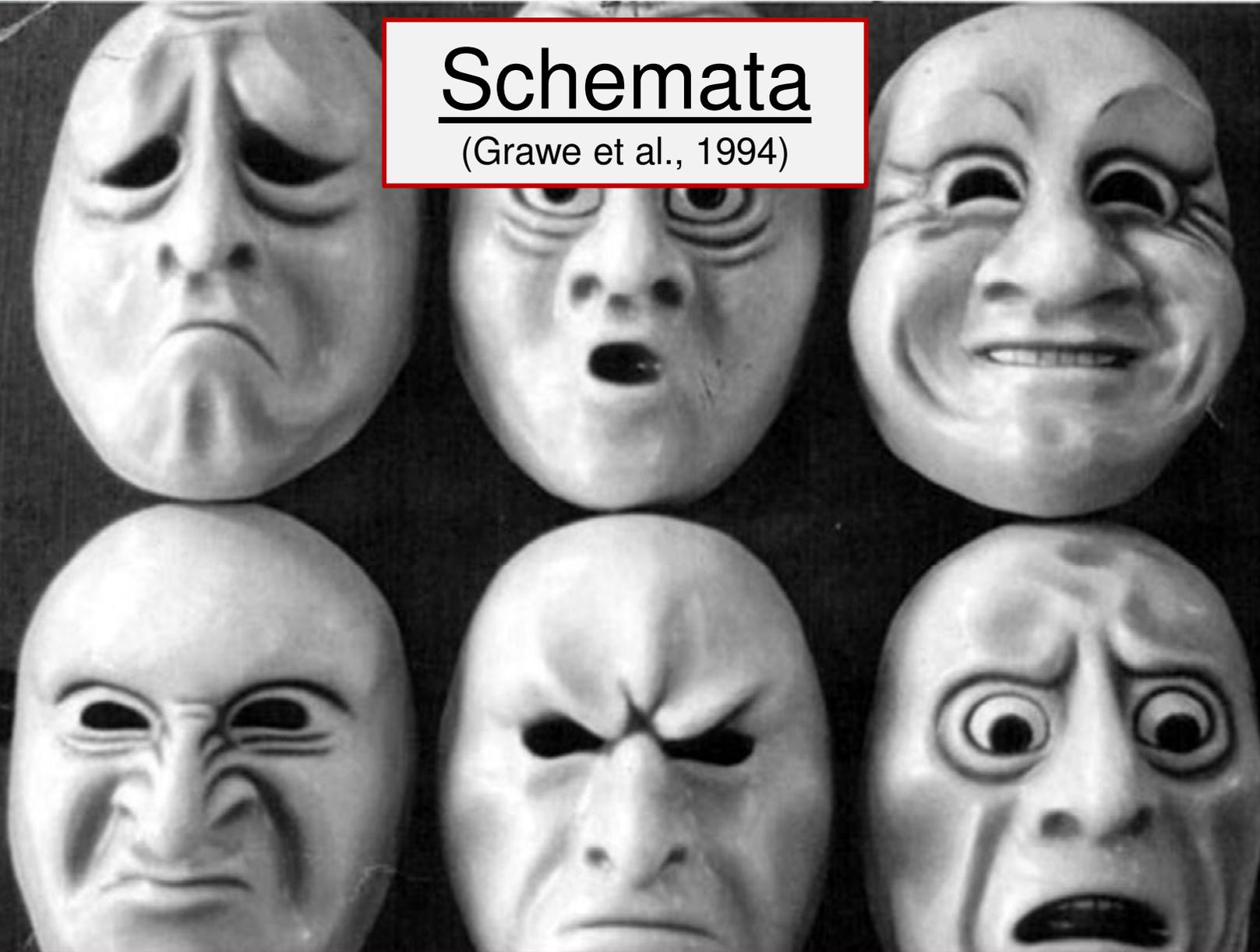
(Grawe et al., 1994)

- Übergeordnete handlungsleitende Sätze, die auf früheren Lernerfahrungen (zwischen Kindheit und Jugend) beruhen
- Werden wiederholt aktiviert und elaboriert im **Lebenslauf**



# Schemata

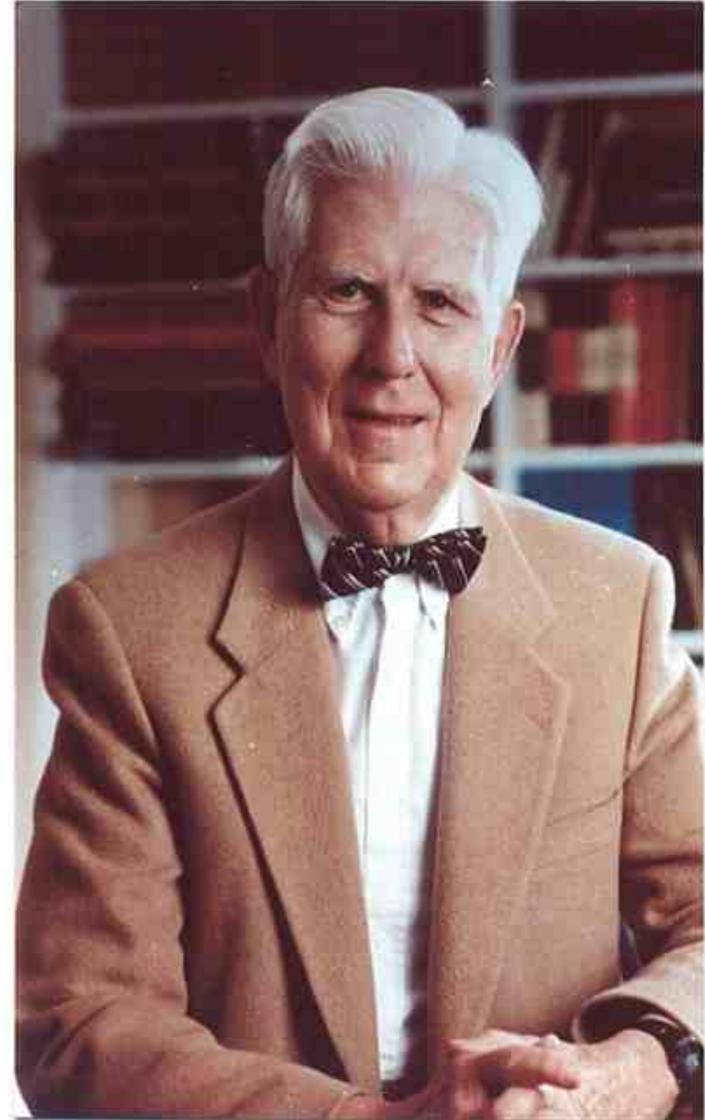
(Grawe et al., 1994)



Zitat: „Schemata können nur erschlossen werden: aus dem Verhalten, aus den Emotionen, Kognitionen und der **Biographie**...“ (S. 770)

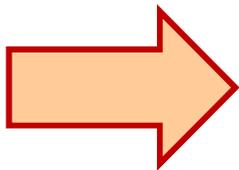
# Schemata nach Aaron Beck, 1994

„Die individuellen Wahrnehmungen von Ereignissen und deren Interpretationen werden durch kognitive Strukturen geformt, die die individuellen Grundannahmen und Grundüberzeugungen aus der **Biografie** enthalten.“



Wie entstehen Schemata?  
Eine Folge emotionaler Konditionierung

Ein Mensch kann z. B. dann auf eine angemessene und nicht bedrohliche Kritik mit **Minderwertigkeit** oder **Scham** reagieren, wenn er in seiner Kindheit fortlaufend von seinen Eltern **abgewertet** und **missachtet** wurde.



# Therapeutische Arbeit mit der Biografie

- Kombination aus verschiedenen Methoden der:
  - Verhaltenstherapie,
  - NET,
  - Transaktionsanalyse, bzw. Schematherapie und
  - emotional aktivierenden Methoden
- Arbeitsbögen
- Elternbriefe
- Imaginative Verfahren
- Elterndialog



**Emotionale Verarbeitung**  
erfolgt mit Originaldokumenten:

- Tagebücher,
- Fotos,
- Schulzeugnisse,
- Ton- und Bilddokumente, Briefe

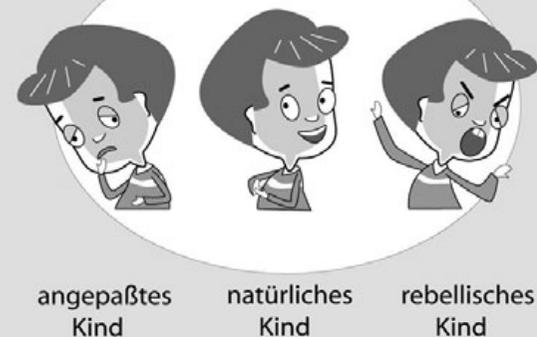
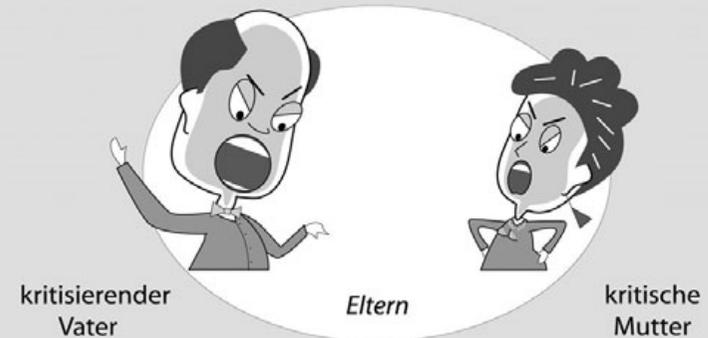
# Strukturanalyse: Strukturmodell zu Schematherapie

## Einfaches Struktur-Diagramm der Persönlichkeit

Eltern-Ich

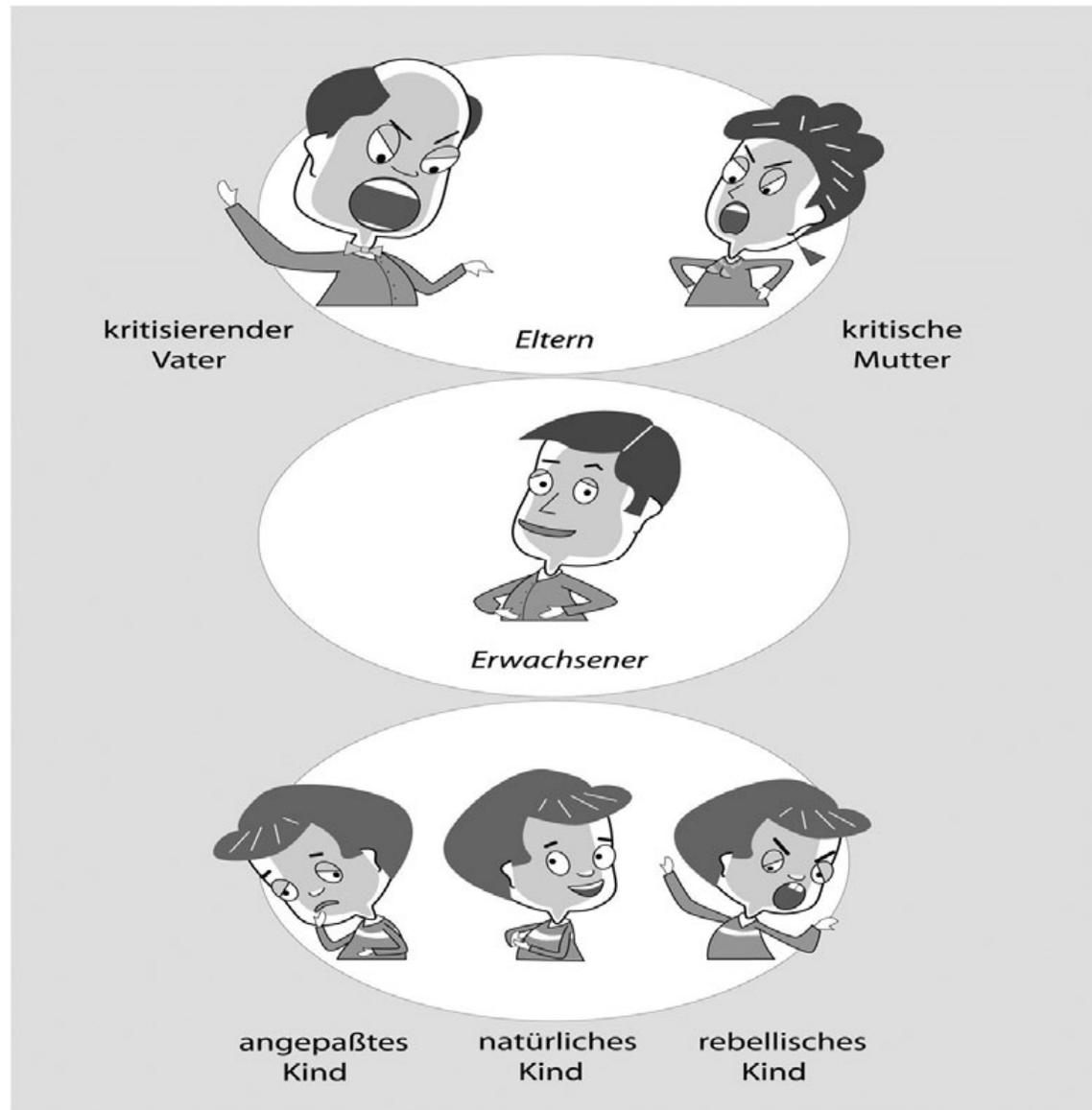
Erwachsenen-  
Ich

Kindheits-Ich



# Fatale Eltern-Interaktionen

Besserwisserei  
Demotivierendes  
Angstmacher  
Beschämen  
Verachten  
Allein lassen



# Die Skriptanalyse

= *unbewusster Lebensplan, fixierter Lebensentwurf*

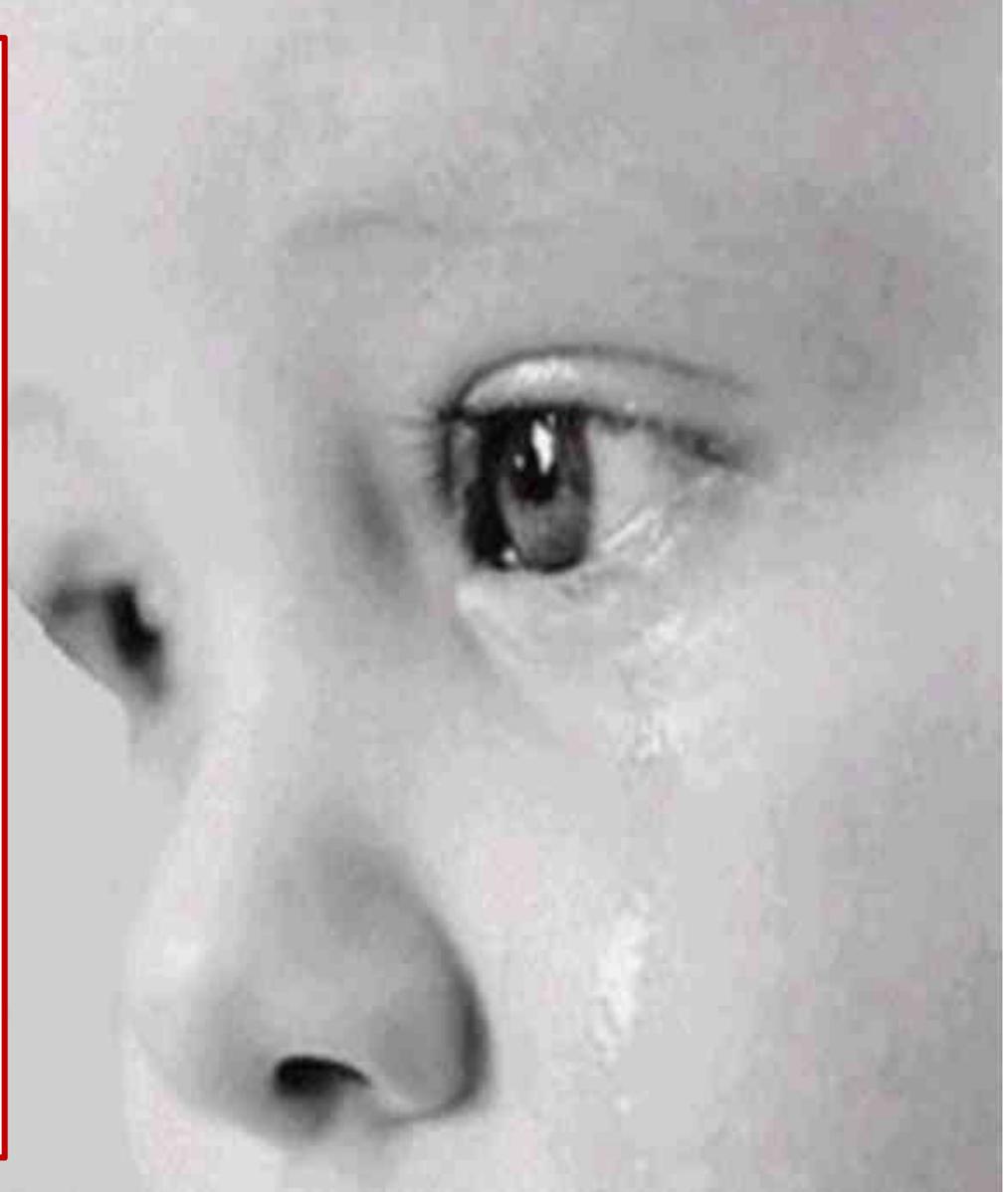
- unbewusster Lebensentwurf, der sich bis ins Schulalter festsetzt
- **Kind macht sich ein Bild ...**
  1. von sich selbst
  2. von den anderen
  3. von der Welt und dem Leben als ganzen
  4. darüber, wie sein Leben verlaufen wird (Beck)
- An diesem Lebensentwurf wird festgehalten, auch wenn weitere Erfahrungen eine Erweiterung oder Änderung erfordern würden
- Das wird problematisch bei einer Häufung schädigender Skriptinhalte

# Skriptanalyse: Einschärfungen

(Goulding, 1981)

Negative Botschaften, die an das Kind mit massiven Druck gerichtet wurden ...

- schränken das Kind in seiner Entwicklung ein
- je mehr negative Botschaften, desto tragischer das Skript:
  - „Nicht!“
  - „Sei nicht!“
  - „Lass dich nicht ein!“
  - „Sei nicht wichtig!“
  - „Sei kein Kind!“
  - „Werde nicht erwachsen!“
  - „Schaffs nicht!“
  - „Sei nicht du!“
  - „Sei nicht normal!“



# Therapierational



Schmerzhafte Erinnerungen aus der Kindheit, die emotional verankert sind, wirken sich bis ins Erwachsenenalter aus. Sie können durch erlebnisaktivierende Verfahren reaktiviert, bearbeitet und verändert werden

# Neu - Entscheidungen

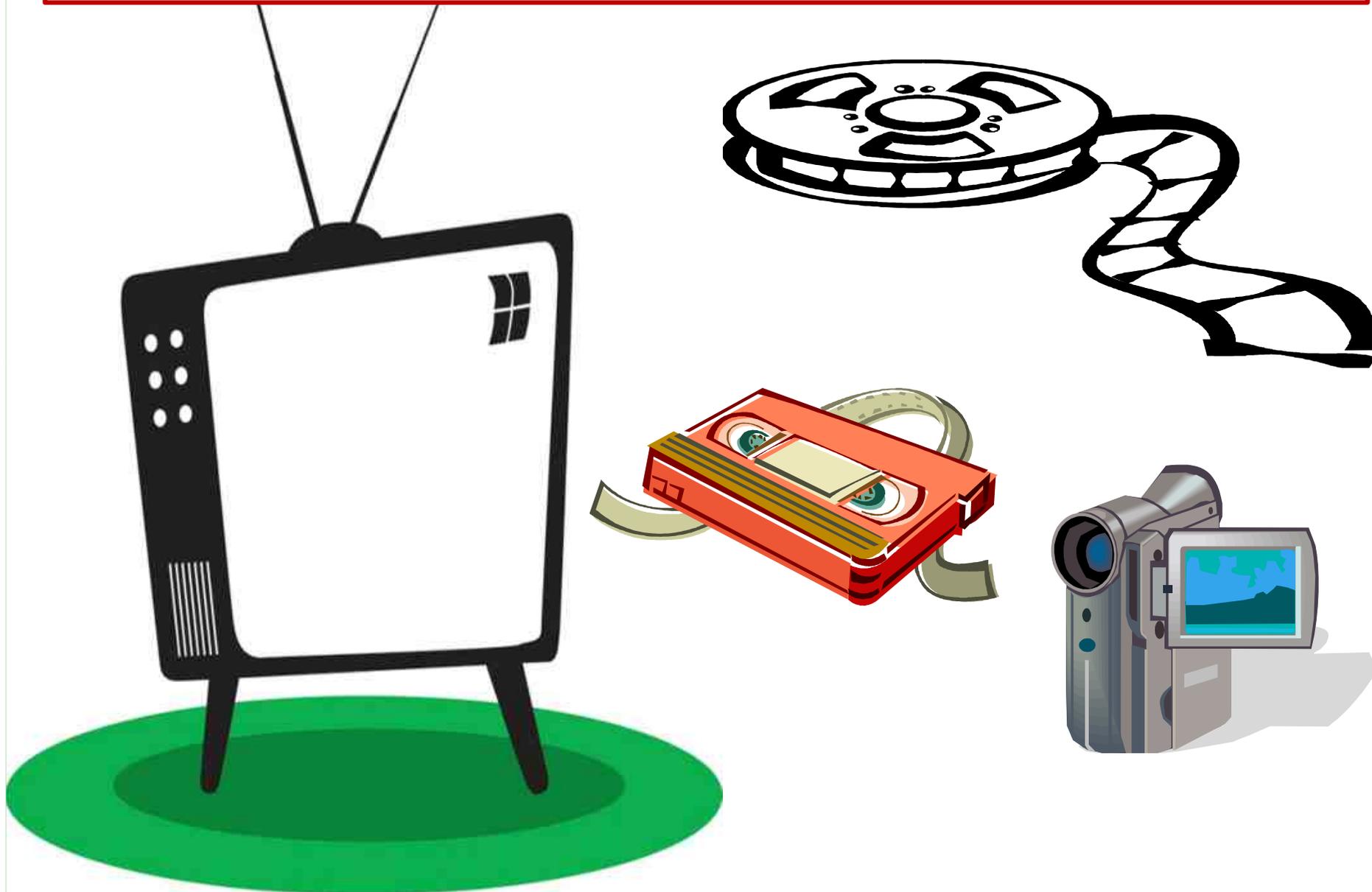
Die Therapie soll dazu führen, dass der /die Patient /in in die Lage kommt, schädigende Teile seines Lebensskripts zu ändern und Neu-Entscheidungen zu treffen  
(VT: Schema – Änderung)

# Das Verhängnis

Das ist das Verhängnis:  
Zwischen Empfängnis  
Und Leichenbegängnis  
Nichts als Bedrängnis

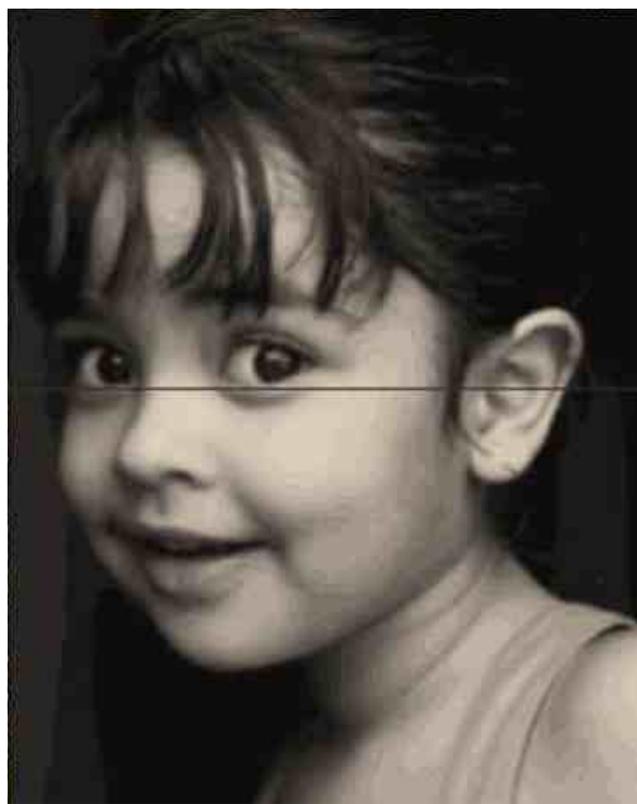
E. Kästner

Erlebnisaktivierende Verfahren I  
Die Arbeit mit Videoaufzeichnungen, Tonträgern und Filmen



# Erlebnisaktivierende Verfahren II

## Die Arbeit mit Fotos



# Die Arbeit mit Fotos

(Wagner-Link, A.)

Betrachten Sie Fotos aus der Kindheit. Achten Sie besonders auf den körperlichen und gefühlsmäßigen Kontakt zwischen Ihnen, Ihren Eltern und evtl. Ihren Geschwistern auf den Bildern. Studieren Sie Ihr Gesicht: Ist es frei und glücklich oder bedrückt? Welche Gefühle und Erinnerungen werden wach? Wenn Sie dann die Augen schließen, können Sie vielleicht einige Botschaften aus Ihrer Kindheit hören oder fühlen?

## **Meine Botschaften**

## **Verbot**

## **Gebot**

Tu (nicht) ....

Sei (nicht) ....

Du bist (nicht) ....

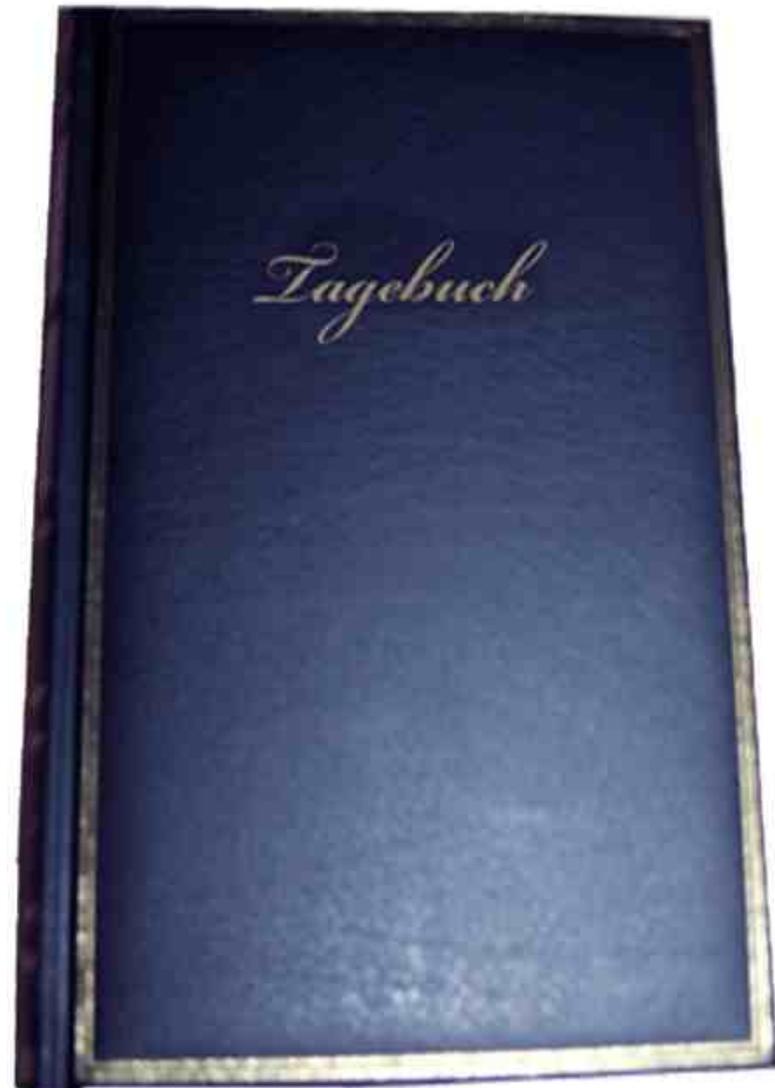
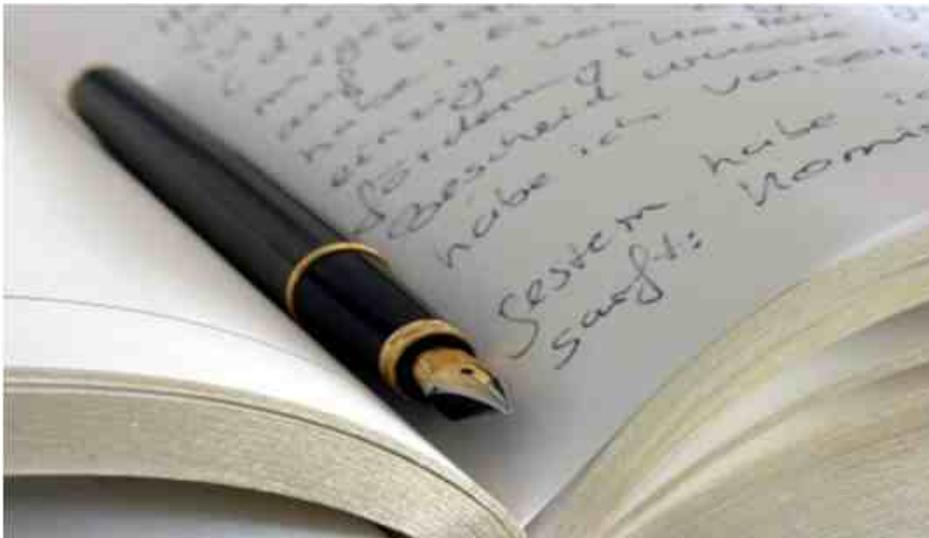
Du kannst (nicht) ....

Wir sind (nicht) ....

Reflektieren sie dann deren Wirkung auf Ihr heutiges Leben. Nehmen Sie in ihrer Vorstellung die positiven Botschaften mit auf Ihren weiteren Weg und werfen Sie die negativen in einen Sack verschnürt ins Meer!

# Erlebnisaktivierende Verfahren III

## Die Arbeit mit Tagebüchern



## Erlebnisaktivierende Verfahren IV

### Die Arbeit mit Sprichwörtern zur kognitiven Umstrukturierung

*„Erst die Arbeit,  
dann das Vergnügen“*

*„Der Apfel fällt nicht  
weit vom Stamm“*

*„Wer andern eine Grube  
gräbt fällt selbst hinein“*

*„Jeder Topf hat einen  
Deckel“*

*„Die Letzten werden die  
Ersten sein“*

*„Ein gebranntes Kind  
scheut das Feuer“*

*„Rom ist auch nicht an  
einem Tag erbaut  
worden“*

*„Nichts wird so heiß  
gegessen wie es  
gekocht wird“*

*„Aller Anfang ist schwer“*

*„Eile mit Weile!“*

# Erlebnisaktivierende Verfahren V

## Die Arbeit mit Lieblingsmärchen aus der Kindheit



# Erlebnisaktivierende Verfahren VI

## Die Arbeit mit Idolen/Idealen in Kindheit und Pubertät



# Arbeit mit Modellen aus der Kindheit

## Emotional wichtige Bezugspersonen / Freunde



## Kindheit und Pubertät



# Arbeit mit prägenden Beziehungserfahrungen

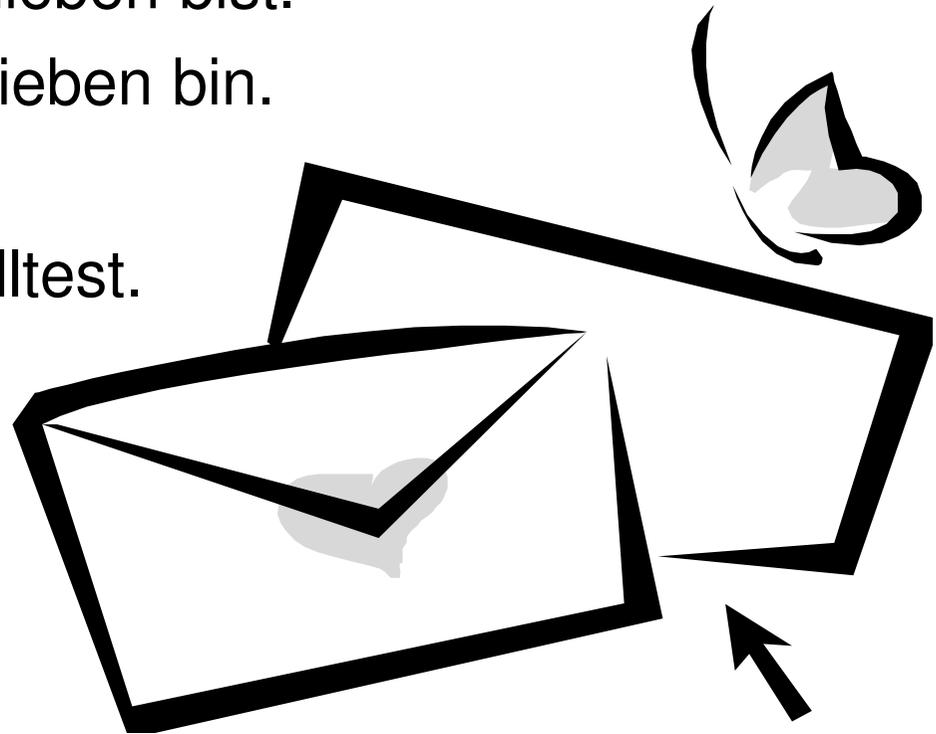
## Erster Freund/ erste Freundin

„Was war wie prägend?“



# Elternbriefe: Beispiele für Inhalte der Elternbriefe

- Was ich Dir immer noch übel nehme.
- Was ich Dir immer noch danke.
- Was Du mir schuldig geblieben bist.
- Was ich Dir schuldig geblieben bin.
- Was ich Dir verzeihe.
- Was Du mir verzeihen solltest.



# Fallbeispiel zum Elternbrief I

## **Was ich Dir immer noch übel nehme:**

*Du hast mir, solange ich denken kann, jede menschliche Zuneigung und das Gefühl, geliebt zu werden, versagt. Du hast nie auf meine Gefühle, Bedürfnisse oder Wünsche geachtet. Nur Deine Meinung war absolutes Credo. Deine Anordnungen und Befehle mussten ohne Widerspruch erfüllt werden. Geschah dies nicht, waren ständiges Schimpfen und Kritisieren die Folge. Ich hatte ein Leben lang Angst vor Dir, sogar als erwachsene Frau und Mutter von 3 Kindern bis zu Deinem Tode.*

## Fallbeispiel zum Elternbrief II

### **Was ich Dir immer noch danke:**

*In materiellen Dingen kein Egoist zu sein.  
Du hast immer gegeben, wenn jemand in  
Not oder bedürftig war.*

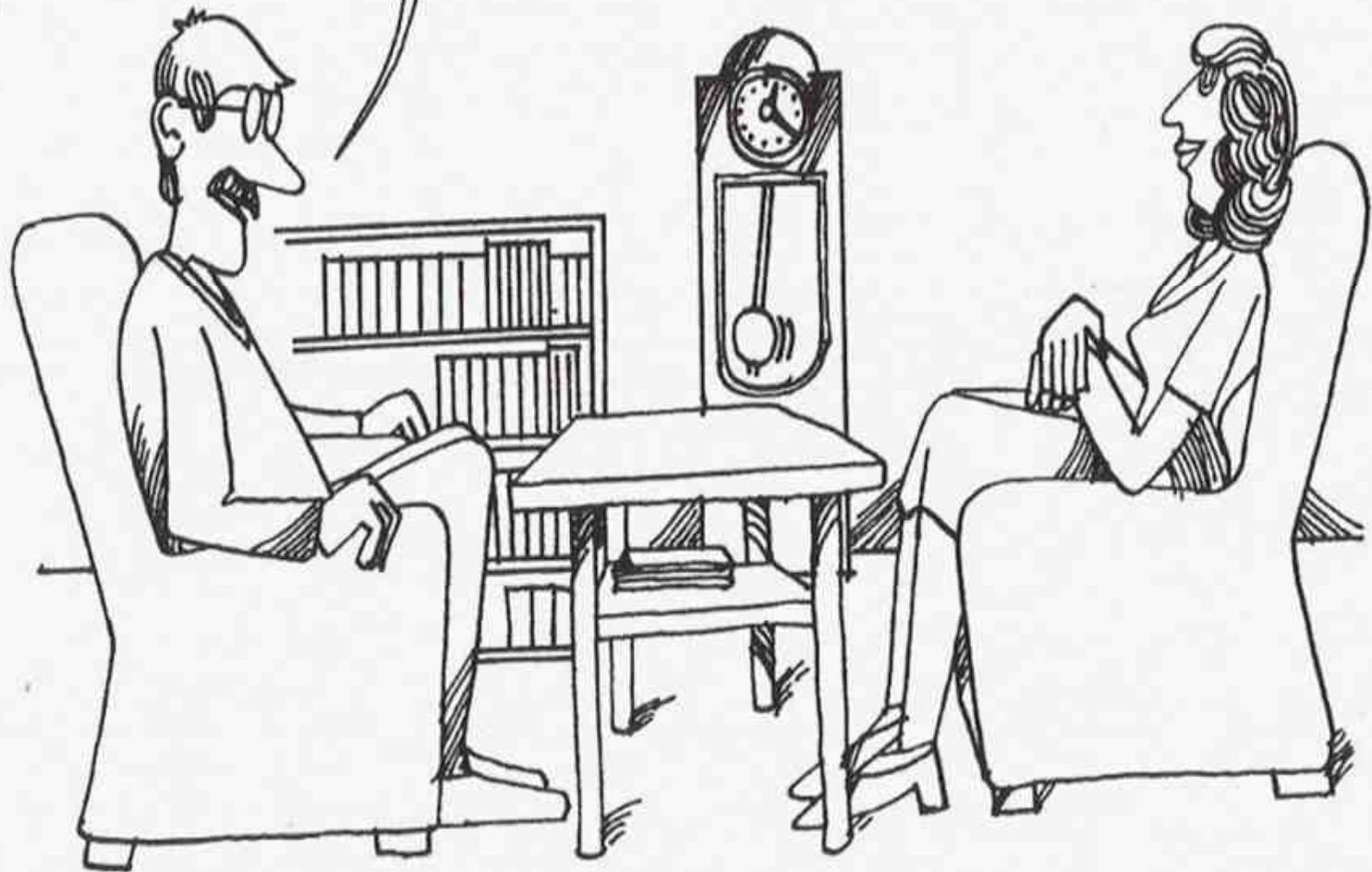


### **Was ich Dir schuldig geblieben bin:**

*Ich bin Dir in vielen Bereichen schuldig geblieben,  
eine nach Deinen Vorstellungen tüchtige, fleißige  
und perfekte Tochter zu sein.*

Was ist das,  
eine gute Mutter?

Eigentlich erstaunlich,  
dass ich trotz seiner  
dämlichen Fragen  
schon so weit bin.





Elterndialoge

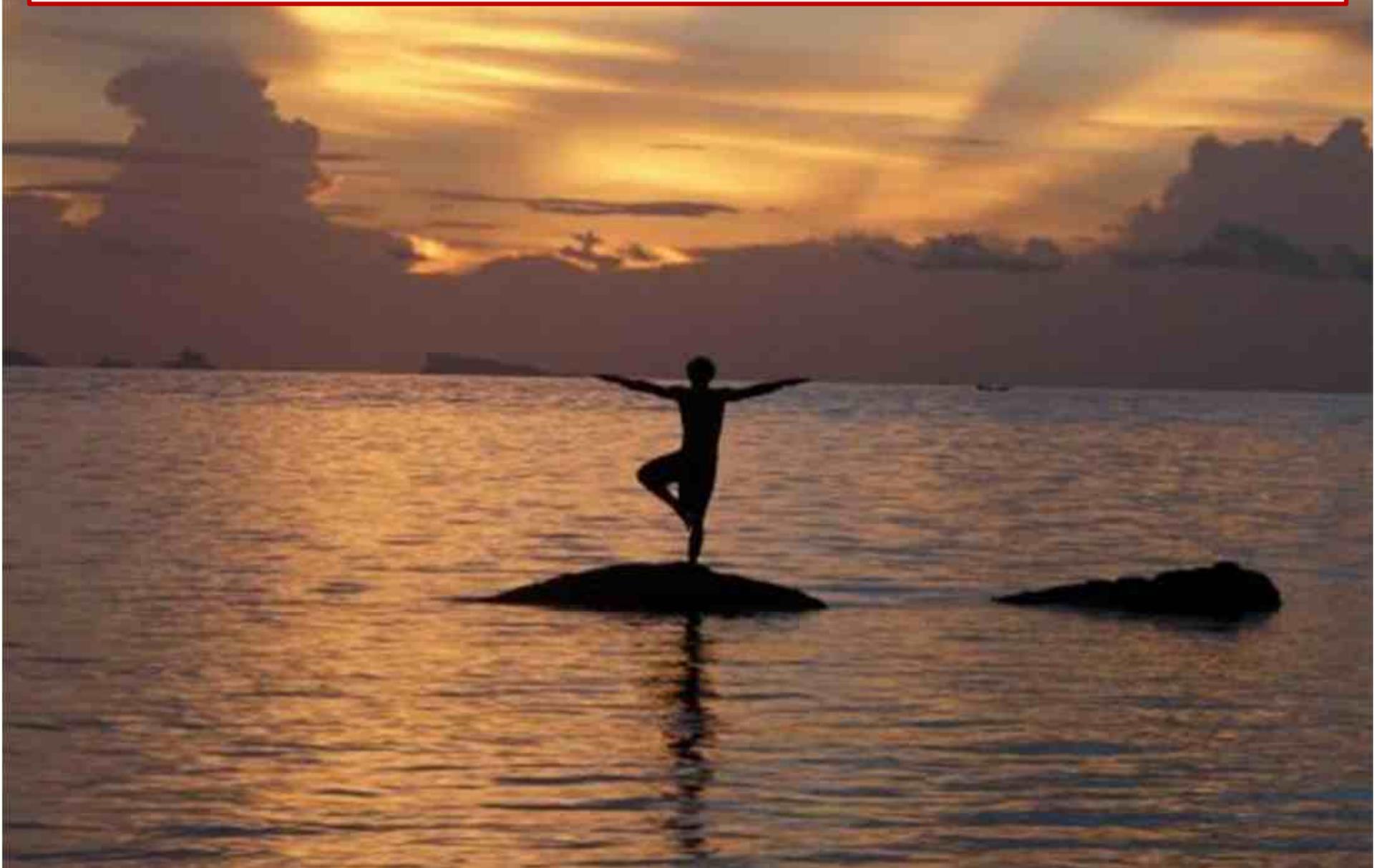
# Elterndialog

Dialog mit einem Elternteil Ihrer Wahl (Vater oder Mutter) z.B. zu folgenden Fragen:

- „Was empfinde ich jetzt, wenn ich Dir begegne?“
- „Was ich häufig spüre, wenn ich Dir begegne...“
- „Ähnliche Gefühle wie bei Dir habe ich häufig bei....“
- „Ich wünsche mir heute die Beziehung zu Dir folgendermaßen....“
- „Dazu muss ich mich wie ..... verändern“



# Imaginative Verfahren



# Imaginative Verfahren

## 2 Vorgehensweisen:

- (1) Der Therapeut gibt dem Patienten Anleitungen für die Imagination, z.B. sich eine bestimmte Szene aus der Kindheit innerlich zu vergegenwärtigen.
- (2) Der Therapeut bleibt mit seinem Patienten auch während der Imagination im verbalen Kontakt, d.h. der Patient beschreibt fortwährend seine Imaginationen und der Therapeut hilft bei der Weiterführung, Vervollständigung und Vertiefung

# Vorteile imaginative Verfahren

(Meichenbaum, 1986)

- Energie- und zeitsparendes Trainieren von Handlungssequenzen
- Aufbauen und Durchspielen verschiedener Handlungsalternativen
- Geplantes und gezieltes Vorbereiten auf schwierige bzw. angstbesetzte Situationen
- Konstruktives Umgehen mit Misslingen
- Verändern/Verarbeiten schwieriger Szenen

## Bearbeitung der Erfahrungen über Schlüsselszenen (imaginativ)



„Im Esszimmer  
Sonntagmorgen,  
Situation  
angespannt, Vater  
geht wieder, sehe  
ihn an der Tür. Ich  
verstehe nichts  
mehr, bin allein und  
hilflos im Zimmer  
zurück geblieben.“

# Imaginationen



**„Meine gesamte Familie kommt  
über die Feiertage.“**

## Auffinden relevanter Szenen über die Bögen zu Gedanken

(Newman, Layden, Byres – 1991)

Situation: \_\_\_\_\_

Gefühle: 1. Gefühl = \_\_\_\_\_

2. Gefühl = \_\_\_\_\_

3. Gefühl = \_\_\_\_\_

Automatische Gedanken: \_\_\_\_\_

Bilder: \_\_\_\_\_

Wahrnehmungen: \_\_\_\_\_

Erinnerungen: \_\_\_\_\_

# Fallbeispiel: 33 – jährige Borderline-Patientin

**Situation:** *Termine haben, aus dem Haus müssen, fertig bis auf Haare kämmen*

**Gefühle:**

1. Gefühl = *Qual*
2. Gefühl = *Widerwillen*
3. Gefühl = *Hass auf sich*

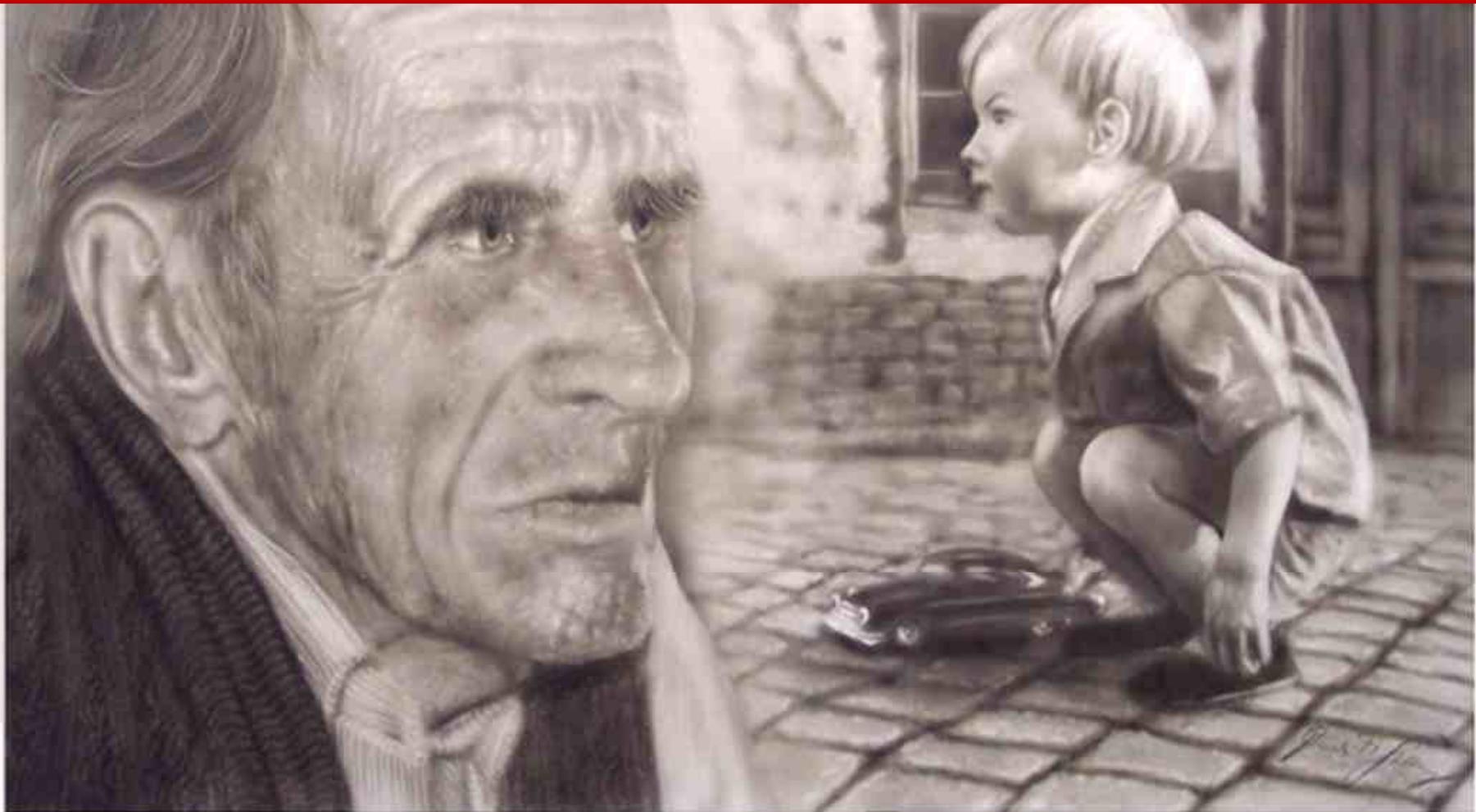
**Automatische Gedanken:** *Du bist Last, dunkelhäutig, ausgestoßen sein*

**Bilder:** *wie Mutter sie vor Schulbeginn kämmt, Schemel auf dem sie wartet*

**Wahrnehmungen:** *Schmerzen, „Hunger“*

**Erinnerungen:** *Mutter zerrt Haare, prügelt los, jagt sie raus, kein Frühstück, keine Vesper, Obstschale, etc.*

Lebensrückblickinterventionen –  
Beispiele zu den möglichen Darstellungsformen und  
Inhalten



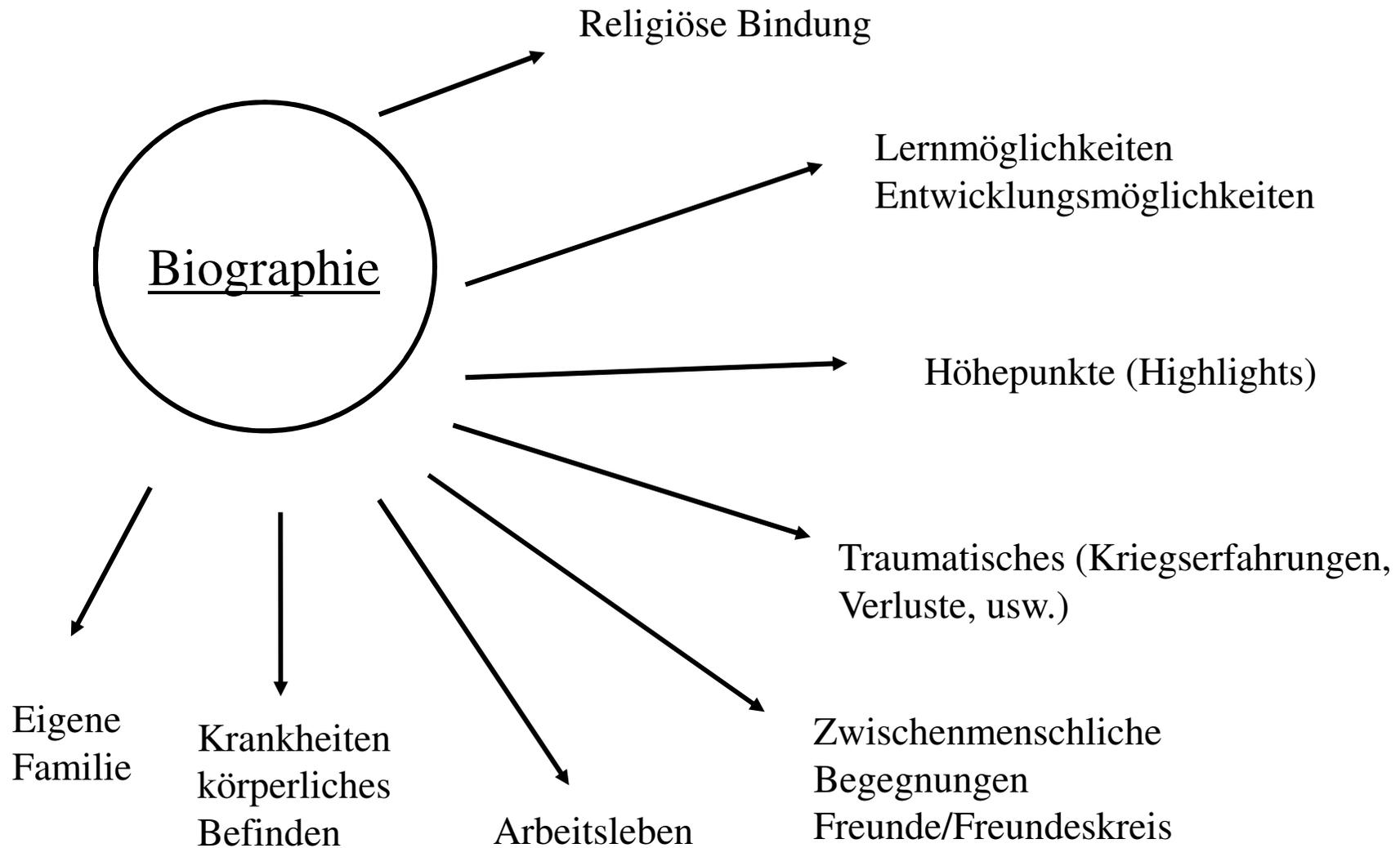
# Lebensrückblickinterventionen

(Coleman (1986), Haight & Webster (1995))

- Erweitertes Verständnis des jetzigen Selbst und veränderte Bedeutungsstruktur früherer Lebensabschnitte durch:
- Therapeutisch angeleitete Vergegenwärtigung positiver und negativer Erinnerungen
  - Bewertungen früherer Lebensabschnitte, Fertigkeiten und Errungenschaften
  - Aktivieren des Erinnerungsprozesses
  - Neu-Bewertung der aufeinander folgenden Abschnitte des Lebenslaufs

# Lebensrückblickinterventionen nach Themen

(Rabaioli, 2006)



# Lebensrückblick-Interventionen

„Mein Leben war  
voll von  
Katastrophen, die  
nicht eingetreten  
sind.“

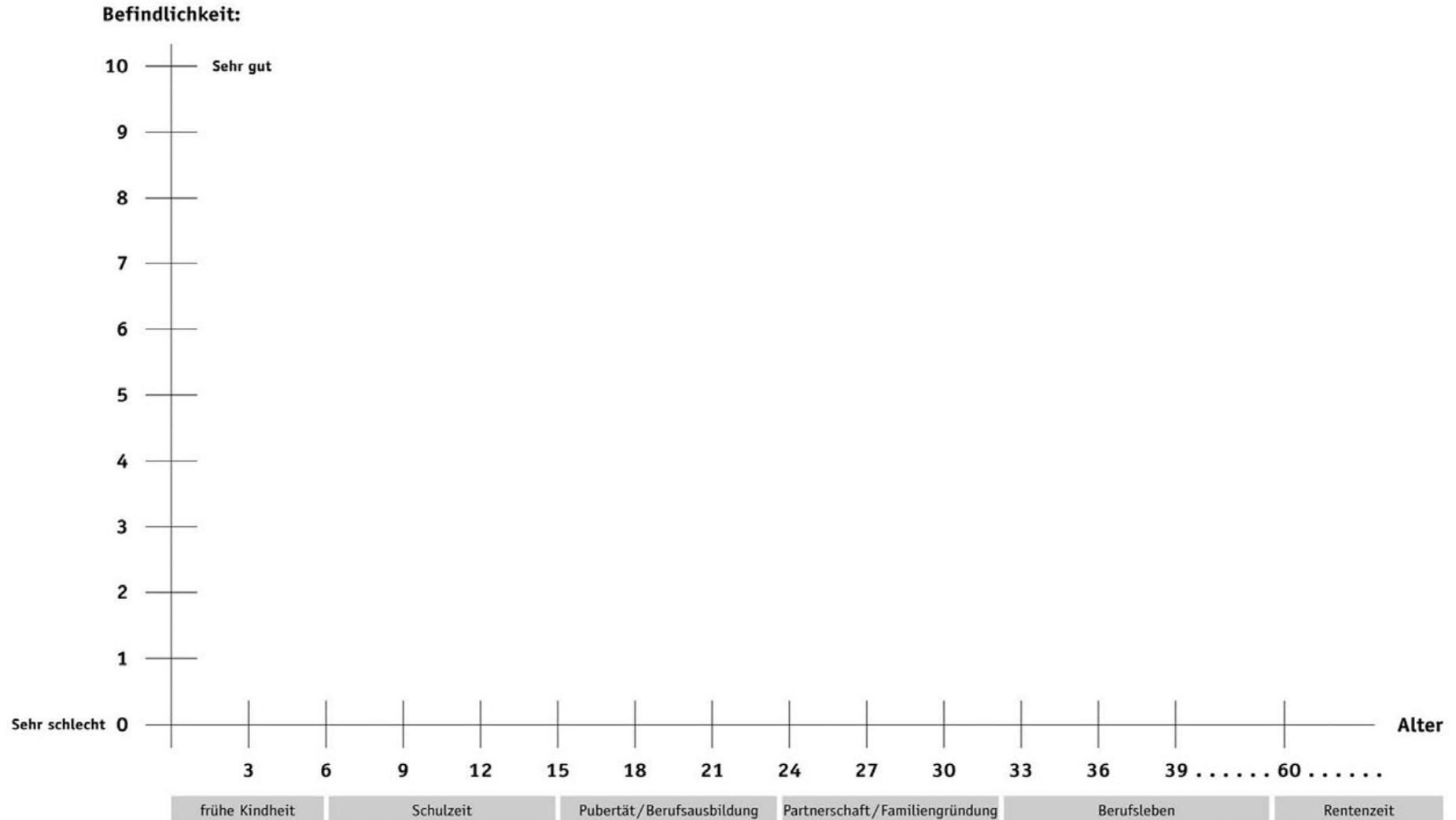
Epiktet ?

# Entwicklungsschritte pro Dezennien

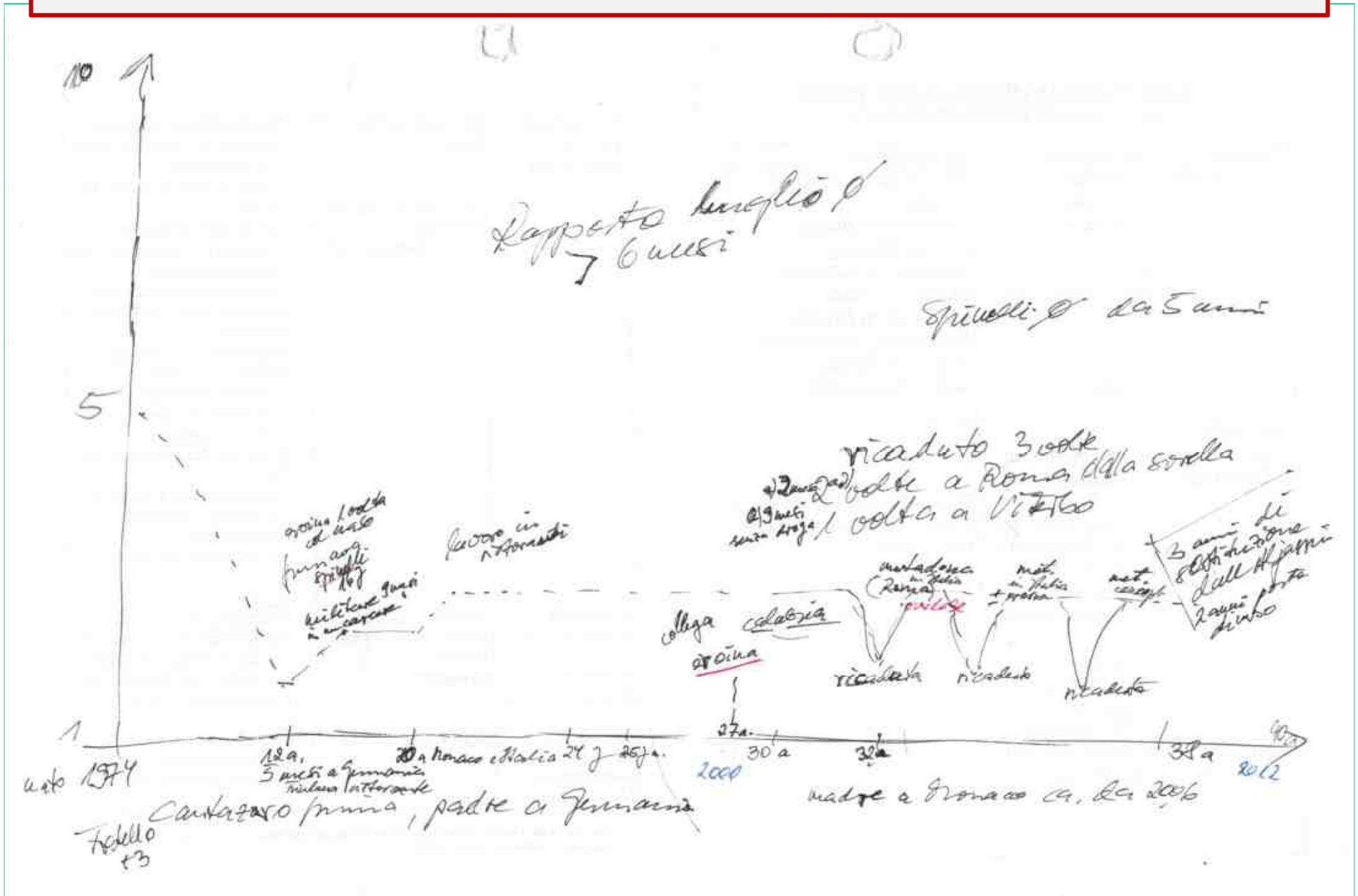
Lebensabschnitt	Entwicklungsschritte
0 bis 10 Jahre	
10 bis 20 Jahre	
20 bis 30 Jahre	
30 bis 40 Jahre	
40 bis 50 Jahre	
50 bis 60 Jahre	
60 bis 70 Jahre	
70 bis 80 Jahre	
80 bis 90 Jahre	

# Chronologischer Lebensrückblick

Lebenskurve – Biographie mit den kritischen Ereignissen und Einstufung der Stimmung

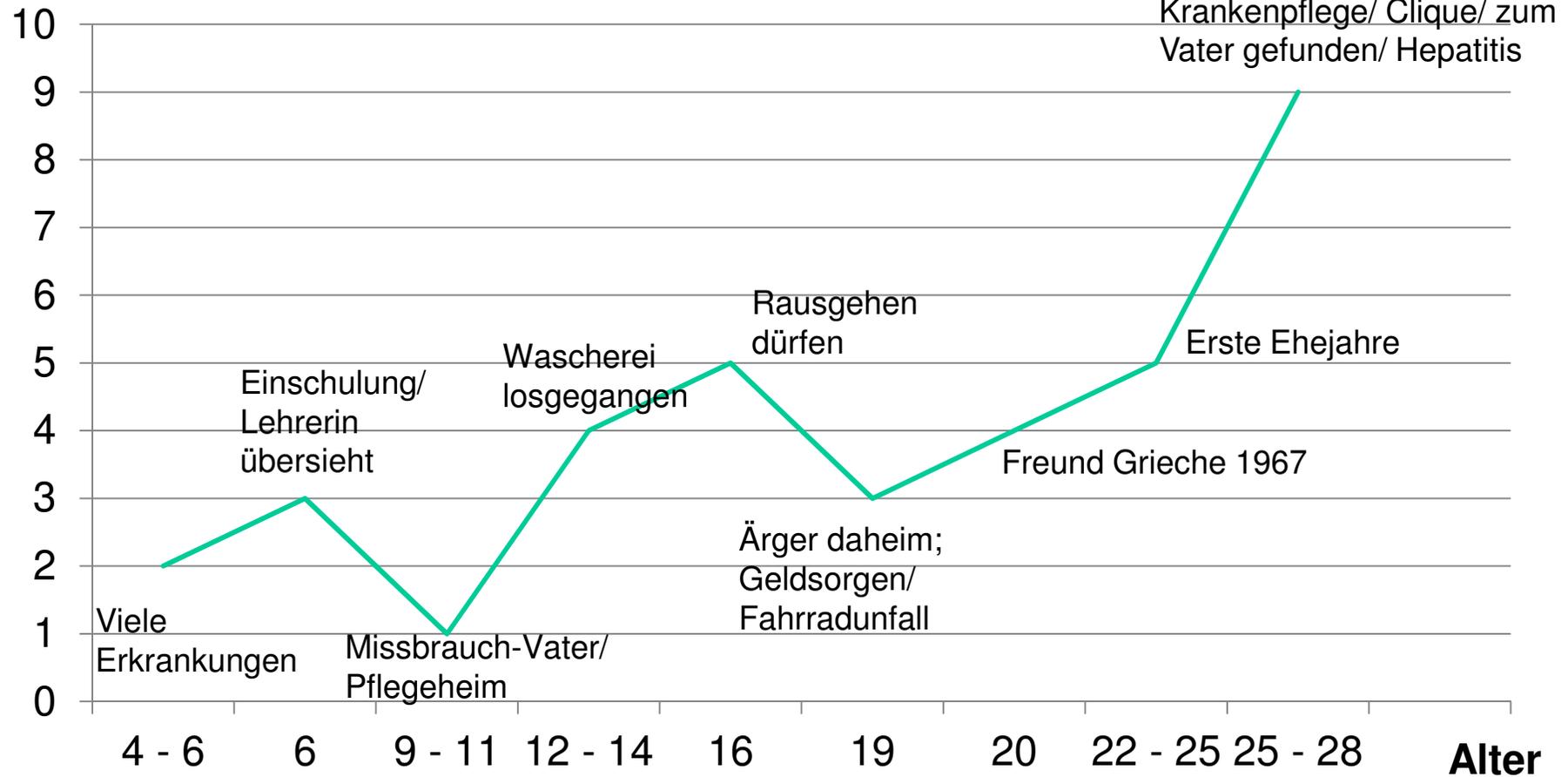


# Beispiel: Drogenabhängiger Patient



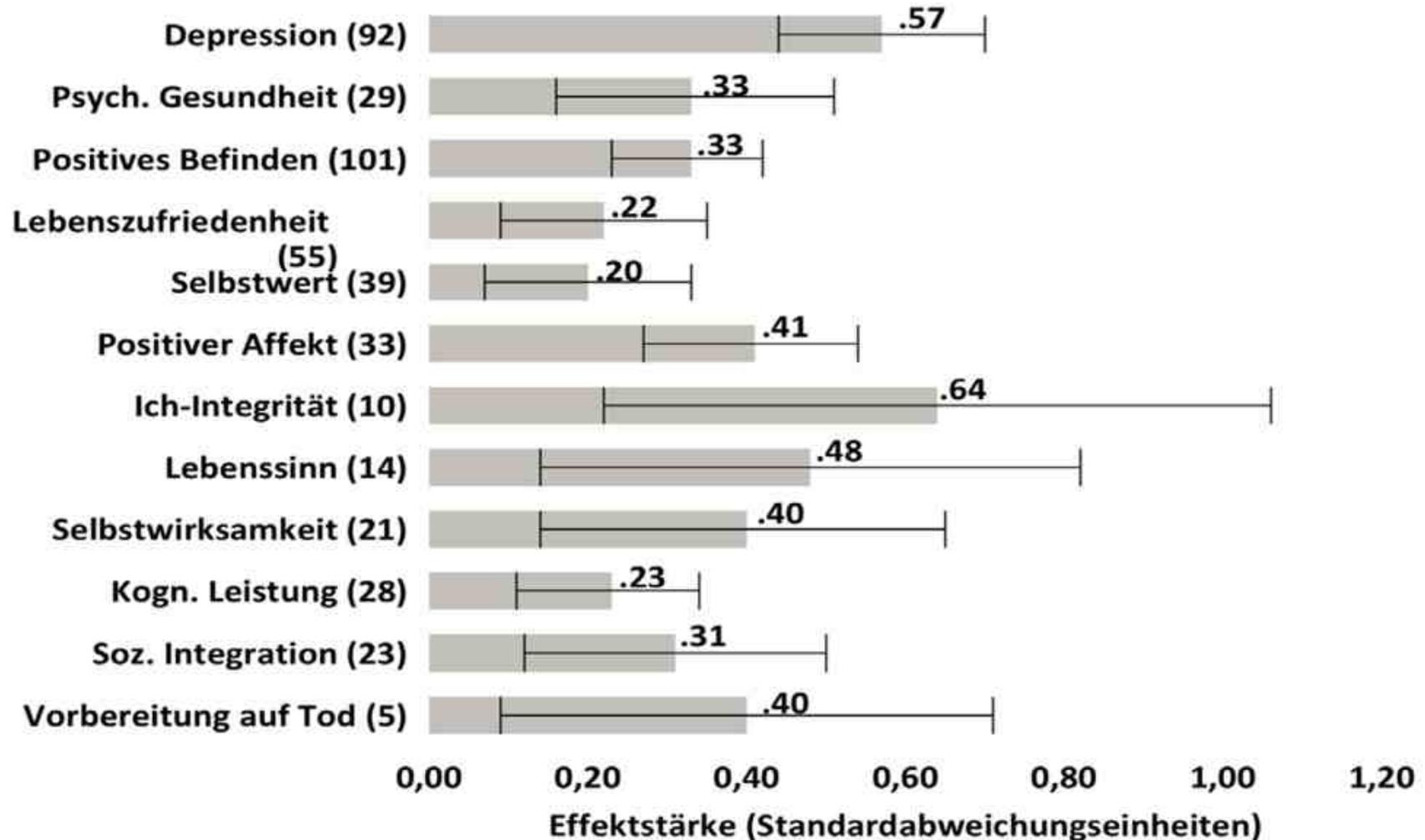
# Beispiel Patientin: Lebensrückblick chronologisch

## Stimmung



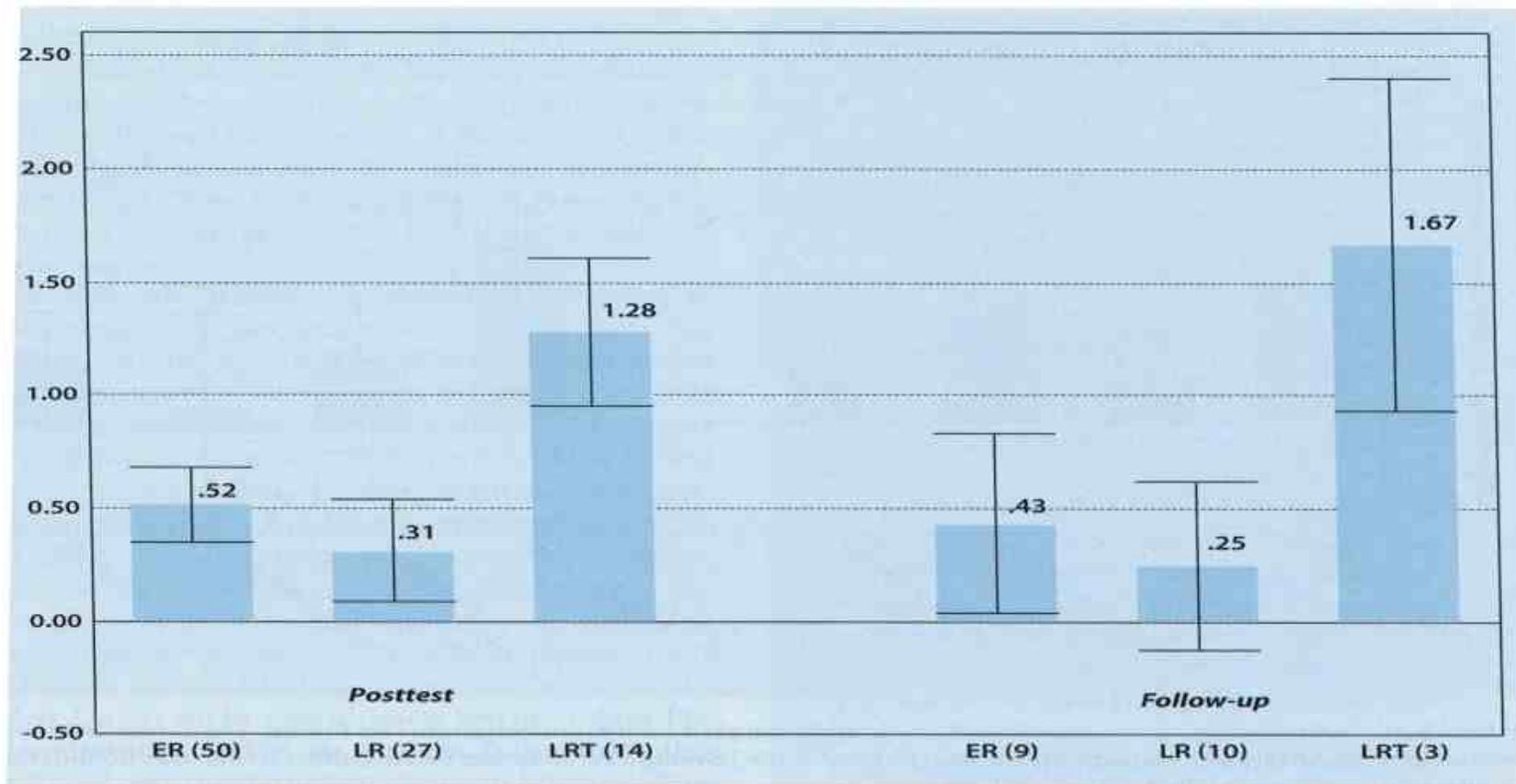
# Antidepressive Wirksamkeit des Lebensrückblicks

Metaanalyse Pinquart & Forstmeier (2012): 128 Studien mit 2 x 4000 Patienten



# Wirksamkeitsstudien bei depressiv Kranken

Metaanalyse Pinquart & Forstmeier (2012): 128 Studien mit 2 x 4000 Patienten



Vergleich der Wirksamkeit einfacher Reminiszenz (**ER**), Lebensrückblick (**LR**) und Lebensrückblicktherapie (**LRT**) auf depressive Symptome, im Post Test und Follow UP

# Lebensrückblick über Gefühle

Freude am Schenken  
und beschenkt werden/  
Auslösen von Freude bei  
anderen



Freude an  
Schadenfreude



Freude an Vorfreude



## Einige Inhalte der Freudenbiographie:

Aus: Frank, Renate: Therapieziel Wohlbefinden, 2. Auflage, Heidelberg 2011



Freude an Bewegung



Freude an Materialien wie  
Schlamm, Sand und Wasser



Freude am Finden  
und Erfinden

# Der kleine Prinz

*Antoine de Saint-Exupéry*

Le Petit Prince



Toutes les grandes  
personnes ont d'abord  
été des enfants.

# Glücksmomente in der Kindheit: Lebensrückblick zu Ressourcen

Eigene Ressourcen erkennen/ wiedererlangen,  
durch Erinnerung an Glücksmomente aus der Kindheit  
→ Bsp: Ferien am Bodensee bei den Großeltern



# PTSD – Behandlung mit der „NET“ I

*(Schauer & Elbert, 2013)*

## „NET“ = Narrative Expositionstherapie

- NET ist eine **standardisierte Kurzzeitintervention** und kombiniert kognitiv-verhaltenstherapeutische Prinzipien mit der Testimony-Therapie und integriert effektive Elemente anderer psychotherapeutischer Verfahren, empathisches Verbalisieren und Achtsamkeitsübungen
- NET ist **bei multiplen Traumata einsetzbar, kulturübergreifend und wissenschaftlich fundiert.**
- **Testimony** bedeutet detaillierte, chronologische und strukturierte Narration der Biographie. Es wird eine Gesamtschau des Lebens erstellt, mit dem Ziel, Lebensmuster und Zusammenhänge zu erkennen.

# PTSD – Behandlung mit der „NET“ II

## Narration als heilsamer Faktor

- Erzählen „von Angesicht zu Angesicht“ führt zu einer Unmittelbarkeit des Nacherzählens
- Erzählung bezieht sich auf Verlauf des Geschehens und die vielschichtigen Bedeutungen des Erlebnisses
- Narrationen sind bilderreich, anschaulich, gefühlsmäßig packend und in den inneren Zusammenhängen der Ereignisse nachvollziehbar



# Lebenslauf:



0 - 5 Jahre



5 - 10 Jahre



10 - 15 Jahre



15 - 20 Jahre



20 - 25 Jahre

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“  
(Erich Kästner)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!!

# Literatur

- Berne, E. (1983). *Was sagen Sie, nachdem Sie >Guten Tag< gesagt haben?* Frankfurt am Main: Fischer.
- Damasio, A. R. (2000). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins.* München: List.
- Damasio, A. R. (2003). *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen.* München: List.
- Goulding & Goulding (1981). *Neuentscheidung.* Stuttgart: Klett-Kotta.
- Meichenbaum, D. (1986). Warum führt die Anwendung der Imagination in der Psychotherapie zur Veränderung? In: Singer, J.L. Pope, K.S. (Hrsg.) *Imaginative Verfahren in der Psychotherapie.* Junfermann, Paderborn, S. 453-458.

# Literatur

- Newman, C., Byres, S. & Layden, M.A. (1991). *Cognitive therapy of borderline personality disorder. Workshop presented at the 21st Annual Conference of the European Association of Behaviour Therapy*, Oslo, Norway.
- Petry, S. (1996). *Erlebnisgedächtnis und Posttraumatische Störungen*. Stuttgart: Klett-Kotta
- Rabaioli-Fischer, B. (2000). *Gefühle aus der Kindheit entdecken*. In: Sulz, S. K. D. ,(Hrsg.), *Von der Kognition zur Emotion*. München: CIP Medien.
- Rabaioli-Fischer, B. (2006). *Frühe Gefühle. Die Bearbeitung der Lebensgeschichte in der Therapie*. Lengerich: Papst Publishers
- Rabaioli-Fischer, B. (2015). *Biografisches Arbeiten und Lebensrückblick in der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe
- Vachon, D.D., Krueger, R.F., Rogosch, F.A., Cicchetti, D. (2015). Assessment of the Harmful Psychiatric and Behavioral Effects of Different Forms of Child Maltreatment. *JAMA Psychiatry*;72(11):1135-1142.