

Karte 1.5: Zehn Grundelemente affektiver Rahmung (nach Welter-Enderlin)

Bei therapeutischen Rahmungsprozessen liegt die Verantwortung für den stabilen Rahmen bei dem Therapeuten/der Therapeutin.

Wichtige Elemente affektiver Rahmung im therapeutischen Prozess sind:

1. Ruhe und Gelassenheit

Es geht um Spannungsregulierung im Kontakt mit Paaren, welche sich häufig in akuten oder chronischen Konflikten befinden.

Ruhig und gelassen bleiben in einem aufgeladenen Beziehungsraum.

Vorsicht vor Infizierung, Verwicklung und Eskalation!

Das bedeutet, genügend Abstand halten, eigene Affekte bewusst machen und regulieren. Verantwortung für Veränderung beim Paar lassen.

2. Affekt Abstimmung

Der Therapeut / die Therapeutin stimmt sich in Mimik, Gestik, Stimme und Sprechrhythmus auf das Paar ein.

Empathie, Sensibilität und eine ungetrübte Wahrnehmung sind Voraussetzungen für eine gute Feinabstimmung.

Das Paar erlebt dies als Gesehen-, Gehört- und Verstandenwerden.

So entsteht ein sicherer Boden für Neugier und Veränderung.

3. Zeitmanagement

Zeiträume aushandeln, in denen noch keine Entscheidungen getroffen werden. Zeitdruck in der Sitzung rausnehmen.

Zeitdruck verhindert Resonanz und ein tieferes Verstehen der Betroffenen. Unter Zeitdruck gibt es keine Wahrnehmung von Gefühlen und keine guten Lösungen.

4. Langer Atem

Vermitteln, dass Entwicklungs- und Wachstumsprozesse Zeit brauchen.

Wachstum als Metapher: Wachstum ist leise und langsam.

Wachstum braucht Unterstützung. Druck ist kontraindiziert.

Zum „Holder of Hope“ werden, Zuversicht ausstrahlen (Resilienzforschung).

5. Ausstrahlung der eigenen Persönlichkeit

Die eigenen Erfahrungen des Therapeuten/der Therapeutin können die Perspektiven des Paares verengen oder erweitern.

Der reflektierte persönliche Entwicklungs- und Erfahrungsweg wirkt jenseits von Rolle und therapeutischen Methoden (über Mikroprozesse) und ist eine große Ressource in der therapeutischen Arbeit (z. B. bewältigte Krisen). Reflexions- und Feedbackprozesse für die Therapeutenpersönlichkeit fördern Professionalität und therapeutische Wirksamkeit.

6. Rotation der Triade

Auf Symmetrie in der Zuwendung achten.

Sich immer wieder einem Partner gezielt zuwenden und dabei die Andere / den Andern im Blick haben. Besonders bei Strukturstörungen (frühe Störungen) ist die ausgeglichene Zuwendung von großer Bedeutung und schafft Sicherheit.

Zu Kontakt und Austausch zwischen dem Paar einladen und direkte Kommunikation anregen.

7. Gutes Timing

Die Kunst des richtigen Zeitpunktes für Interventionen erspüren.

Beschützende Anteile („Widerstand“) respektvoll anerkennen und würdigen.

Spüren, wenn Öffnung entsteht, so lange „hinter dem Paar bleiben“.

8. Induktion u. Suggestion positiver Möglichkeiten

Es könnte auch ganz anders sein!

Das Paar dazu einladen, neue innere und äußere Bilder zu entwerfen.

Entwicklungspotenziale des Paares in den Blick nehmen.

Zeitperspektiven einführen: „Wo sehen Sie sich in 5 Jahren?“

Geben beide schon ihr Bestes?

9. Wertschätzendes Zuhören

Schlüsselgeschichten erzählen und erzählen lassen.

Das Geschichtenerzählen schafft kampffreie Zonen.

Es eröffnet Räume des Mitgefühls und der emotionalen Verbundenheit.

Es führt zu Berühren und Berührtwerden.

10. Selbstfürsorge und Psychohygiene beachten

Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren.

Auf die eigene Befindlichkeit während der Sitzung achten.

Eigene Gefühls- und Körperreaktionen wahrnehmen (Gegenübertragung) und für diese sprechen.

Nach der Stunde Abstand gewinnen durch Reflektion und Supervision.