

Originalarbeit

Heinrich Berbak

Person-geleitete Verhaltenstherapie Ein Ansatz für Klinische und Persönlichkeitspsychologie

Zusammenfassung: Unveräußerliche Voraussetzungen jeder psychologischen Beschreibung und Änderung werden im Rahmen kognitiv-behavioraler und persönlichkeitspsychologischer Ansätze übersehen. Was für tiefenpsychologische und humanistische Ansätze seit jeher gilt, bleibt Stiefkind in kognitiv-behavioraler und pharmakologischer Therapie: 1. die angemessene Berücksichtigung der Gesamtperson, 2. die Weise, in der die Person die vorgefundenen Lebensumstände in ihre innere Lebenswelt aufnimmt, 3. die Kenntnis realer Lebensumstände.

Mitverantwortlich sind unmäßige Lust an Störungsklassifikation, übertriebener Glaube an störungsspezifische Manualtherapien und die „Ehe“ zwischen Störungsklassifikation und Pharmakotherapie.

Berbalks Person-geleitete Verhaltenstherapie begegnet diesem Mangel mit einem eigenen Personmodell für Beschreiben und Verändern. In dem Modell sind Personanteile bipolar und konkurrierend konzipiert. Sie haben für jeden Menschen eine eigene Entwicklung und damit eine einzigartige Struktur und Dynamik.

Berbalks Innerer Globus ist ein Kugelmodell der Person mit den Dimensionen Basis, Liebe und Reife. Berbalks Inneres Universum umfasst die innere Lebenswelt der Person.

Als Methode für Beschreiben und Ändern wurde das Puppeninventar Person-geleiteter Veränderung geschaffen.

Störungen wie auch heilsame Entwicklungen sind Erscheinungen der Person, ihrer Lebenswelt und der Realität.

Schlüsselwörter: Person-geleitete Verhaltenstherapie, Dimensionen der Personanteile, Verhaltensschablone mit anteilsspezifischer Logik des Lösungsweges, innerer Globus der Person (BIG), inneres Universum der Person (BIU), reale Lebensverhältnisse.

Person-guided behaviour therapy - An approach for Clinical and Personality Psychology

Abstract: The inalienable requirements of every psychological description and change are often overlooked by those working within the framework of cognitive behavioural and personality psychological approaches. What has always been a given in depth psychology and humanistic interventions, remains the step-child in cognitive behavioural and pharmacological therapy: (1) the appropriate consideration of the whole person, (2) the way the person incorporates the encountered life conditions into her/his inner world, (3) the knowledge of the actual environmental conditions.

The excessive desire for classifying disturbances, an exaggerated belief in disturbance-specific manual-based therapies and the „marriage“ between disturbance classification and pharmacological therapy is partly responsible for this.

Berbalk's person-guided behaviour therapy meets this deficiency with a unique person model (BIG and BIU) for description and change. In this model the aspects of the person are conceptualized as bipolar and competing. Every person has their own developmental history and thereby a unique structure and dynamic. Berbalk's Inner Globe is a ball-like model of the person with the dimensions basis, love and maturity. Berbalk's Inner Universe covers the inner world of the person.

A method for description and change the puppet inventory for person-guided change has been created.

Disturbances as well as beneficial developments are phenomena of the person, their life space and reality.

Keywords: Person-guided behaviour therapy, dimensions of aspects of a person, behaviour patterns with an aspect-specific logic to the solution process, inner globe of a person, inner universe of a person; real life conditions.

Terapia comportamentale guidata dalla persona - Un approccio per la psicologia clinica e della personalità

Riassunto: I presupposti non esteriorizzati di qualunque descrizione e cambiamento psicologici sfuggono nell'ambito degli approcci cognitivo-comportamentali e della psicologia della personalità. Ciò che vale da sempre per gli approcci della psicologia del profondo e umanistici, rimane estraneo alla terapia cognitivo-comportamentale e farmacologica: 1. l'adeguata considerazione della persona nel suo insieme. 2. come la persona percepisce le condizioni di vita date nel suo mondo di vita interiore. 3. la conoscenza di condizioni di vita reali.

Sono corresponsabili la voglia smisurata di classificare i disturbi, la fede esagerata in terapie manuali specifiche dei disturbi e le "nozze" tra la classificazione dei disturbi e la farmacoterapia.

La terapia comportamentale guidata dalla persona di Berbak fa fronte a questa mancanza con un modello proprio di persona (BIG e BIU) per la descrizione e il cambiamento. In questo modello le parti di persona sono concepite in modo bipolare e in concorrenza. Per ogni persona presentano uno sviluppo proprio e dunque una struttura e una dinamica uniche.

Il BIG (globo interiore di Berbak) è un modello sferico della persona comprendente le dimensioni base, amore e maturità. Il BIU (universo interiore di Berbak) comprende il mondo di vita interiore della persona.

Come metodo per la descrizione e il cambiamento è stato creato "l'inventario di bambole per il cambiamento guidato dalla persona".

Disturbi nonché sviluppi salutari sono espressioni della persona, del suo mondo di vita e della realtà.

Parole chiave: Terapia comportamentale guidata von der Person; Dimensionen der Teile der Person: Basis - Liebe - Reife; Modell der Verhaltensänderung mit spezifischer Logik für die Teile auf dem Weg zur Lösung; globales Inneres (BIG) und Inneres der Person (BIU); Lebensbedingungen.

Konkurrenz oder Person-geleitetes Zusammenspiel der Angebote

Suchte man einen Namen für alle Therapieschulen, sähe ich in der Bezeichnung „Person-geleitete Veränderung“ einen die Richtungen der Psychotherapie vereinenden Namen. Mit der Person-geleiteten Verhaltenstherapie wäre eine überfällige Annäherung und Zusammenarbeit möglich. Vorteil des übergreifenden Namens Person-geleitete Veränderung wäre die zwischen den Therapierichtungen unstrittige Intention der Änderung (Snyder & Ingram, 2000). Es käme hinzu die Flexibilität des Namens hinsichtlich dreier Ausrichtungen: 1. Ausrichtung auf die Änderung der inneren Welt der Person, 2. Ausrichtung auf die Änderung des Reagierens und Wirkens der Person auf ihre Umgebung sowie 3. Ausrichtung auf die von außen kommende Änderung (Abschwächung oder Beseitigung einer behindernden Situation oder behindernder Lebensumstände sowie Bereitstellung förderlicher und ersprießlicher äußerer Lebensbedingungen).

Die letzte Ausrichtung, nämlich auf die Veränderung der äußeren Lebensbedingungen, entspricht auch einer Analyse des Heidelberger Kollegen Peter Fiedler. Er fand heraus, dass persönliche Änderung, sei sie für die Lebensführung förderlich oder hinderlich, kaum ohne Änderung der realen Lebensbedingungen auftritt.

Person-geleitete Verhaltenstherapie fragt nicht nach der richtigen Therapierichtung, sondern nach den individuellen Bedürfnissen und adäquaten Hilfen für die Person.

Adäquate Hilfe kann auch heißen „aus der Patsche zu helfen“ statt „über die Patsche zu reden“ und „aus der Patsche zu helfen“ statt realistische Angst und Verzweiflung mit Medikamenten zu überdecken (Breggin, 1991, Breggin & Cohen, 2007).

Die mit autonomen Anteilen ausgestattete Person

Schon William James (1909), William Stern (1918) und Gordon Allport (1937, 1955, 1961) haben sich mit Aufteilungen von Person, Ich, Selbst und Identität beschäftigt.

Nach James gibt es eine Vielzahl von „empirischen Selbsten“ (Michs), die sich im Laufe des Lebens im Rahmen der Auseinandersetzung mit der Realität auf ein bestimmtes Selbst hin entwickeln.

„Oft [besteht die] Notwendigkeit, für eines meiner empirischen Selbste Partei zu ergreifen und die übrigen im Stich zu lassen. [Man möchte] gern alles zugleich sein ..., hübsch und stattlich und gut gekleidet und ein großer Athlet und ein Geschäftsmann, der in jedem Jahr eine Million verdient, ein Witzbold, ein Bonvivant und ein Herzeneroberer, dabei auch ein Philosoph; ein Philanthrop, Staatsmann, Kriegsheld, Afrikaforscher ebenso wohl wie ein Tondichter und ein Heiliger. Aber die Sache ist einfach unmöglich. ... Der Philosoph und der Frauenjäger könnten nicht gut zusammen in einer Hülle wohnen.“ ... „Solche verschiedenartigen Charaktere mögen beim Beginn des Lebens für einen Menschen gleich möglich sein. Aber um einen derselben wirklich zu gewinnen, müssen die anderen mehr oder weniger unterdrückt werden. Wer daher sein wahres, stärkstes, tiefstes Selbst gewinnen will, der muß alle Möglichkeiten sorgfältig durchmustern und diejenige ergreifen, in die er sein Heil setzt. Alle übrigen Selbste werden nun unwirklich, und nur die Schicksale dieses einen Selbst besitzen Realität. Seine Niederlagen sind wirkliche Niederlagen, seine Triumphe wirkliche Triumphe. Jener [Niederlagen] schämt man sich, wie man auf diese [Triumphe] stolz ist.“ (James, 1909, S. 185)

James verwendet „Selbste“, „Charaktere“, „Persönlichkeiten“ meist synonym. Bei der reifen Person schließt für James das Auftreten einer dieser Seiten die Existenz der anderen aus. Demgegenüber bezeichne ich diese Kennzeichen einer Person schlicht als „Anteile der Person“ und betrachte sie als voneinander unabhängige, autonom funktionierende Seiten. In ihnen kann sich die Person zwar nur in Sukzession befinden, aber die Anteile der Person koexistieren und sind dynamisch miteinander verbunden.

Die Einschränkung auf ein Selbst, einen Charakter, eine Persönlichkeit oder einen Personanteil ist nicht nur unnötig, sondern unangemessen.

William Stern, der Hamburger Begründer der Persönlichkeitspsychologie, stellt als bedeutsame Ziele der Person die Selbsterhaltung und die Selbstentfaltung heraus. Um ihnen zu entsprechen, bilden sich bei der Person Anteile mit einem Gesamtverhalten heraus. Im Falle der Selbsterhaltung wird das Unterschreiten eines Minimums verhindert und im Falle der Selbstentfaltung wird das Erreichen eines Maximums erstrebt.

Die Person zeichnet sich für Stern aus durch Vieleinheit (in meinem Ansatz autonome, koexistierende und dynamisch verbundene Anteile der Person), Zielstreben (in meinem Ansatz Handeln aus freien Stücken) und Besonderheit (in meinem Ansatz Einzigartigkeit der Person).

Gordon W. Allport, der Stern in Hamburg besuchte, hebt Selbst-Einsicht und Selbst-Objektivierung als Merkmale der Reife der Persönlichkeit hervor. Allport kennzeichnet die Person zudem als Ort des Handelns.

Sein besonderer Beitrag liegt in der Aufstellung von Funktionen, die die innere Einheit der Person herstellen sollen. Diese acht Funktionen nennt er zusammen das Proprium (Allport, 1970): 1. das körperliche Mich (Sinn für den eigenen Körper), 2. die Selbst-Identität (mit zunehmendem Alter festigt sich das Erleben, dass die eigene Person über die Zeit erhalten bleibt), 3. die Ich-Erhöhung (Eigenliebe), 4. die Ich-Ausdehnung (Aufnahme von Personen, Lebewesen, Sachen, Werten und Ideen in die eigene subjektive Lebenswelt – „gehört zu mir“), 5. das rationale Ich (Fähigkeit, innere Bedürfnisse und Realität zur Deckung zu bringen), 6. das Selbst-Bild (Richtung, worauf sich die Bewegung des Propriums orientiert; ideales Selbstbild: Zukunftsaspekt des Propriums), 7. das Eigenstreben (im Gegensatz zu opportunistischer Anpassung mit Streben nach Lösung von Spannungen ist Eigenstreben eher die Aufrechterhaltung von Spannung: Widerstand gegen das Gleichgewicht. „Die Menschen beschäftigen sich augenscheinlich damit, ihr Leben in die Zukunft zu führen, während die Psychologie sich vorwiegend damit beschäftigt, die Menschen in die Vergangenheit zu verfolgen“ [Allport, 1974, S. 52]. Der Titel meines Buches zur Person-geleiteten Veränderung lautet „Aus freien Stücken“ und soll den anstrengungsbereiten Gegenpol zur angestregten Seite eines Anpassers in einer Person bezeichnen), 8. der Wissende (der sich der anderen Anteile bewusst ist und sich bewusst ist, dass er es weiß. Vereinigender Akt des Wahrnehmens und Wissens. Moderne Sichtweisen des Gehirns erwarten ebenfalls eine Seite – ein Aktivitätsmuster – mit der Funktion eines „Chefdirigenten an der Spitze“, Default Mode Network [Raichle, 2010, S. 66]. In meinem Ansatz wird der Wissende von den Personen selbst oft in vier verschiedenen Seiten erkannt: der Beobachter, der Informant, der Vermittler, der Entscheider).

Die Auffassungen von Allport lassen sich durch neue Theorien (Millon, 1999, Millon et al., 2010), Methoden und Befunde aus Soziologie (Kaufmann, 2010), Sozialpsychologie (Leary & Tangney, 2012; Vazire & Wilson, 2012) und Entwicklungspsychologie (Kagan, 2013) bestätigen und ergänzen.

Die Besonderheiten meines eigenen Ansatzes der Person und ihrer Anteile ergänze ich im folgenden Abschnitt.

Besonderheiten der Anteile der Person

Einen Anteil der Person konzipiere ich als eine relativ autonome Struktur, die bei Aktivierung mit dem Ichbewusstsein, einem Selbstgefühl, oder dem Identitäts-Eindruck verbunden sein kann.

Bei innerer oder äußerer Aktivierung erscheint ein für den Personanteil spezifischer momentaner personaler Gesamtzustand mit einem anteilsspezifischen Gesamtverhalten (siehe Tabellen 1 und 2).

Ein Personanteil besteht oder entwickelt sich als vermeintlich aussichtsreichstes Bewältigungssystem für Lebenssituationen mit einem bestimmten Thema. Dieses kann in die Form eines Namens für den gesamten Anteil gebracht werden und in unterschiedlichen sprachlichen Modi erfolgen. Zum Beispiel könnten für einen Personanteil der opportunistischen Anpassung folgende verschiedene Bezeichnungen für den gleichen Personanteil stehen: verbaler Modus, „sagt nach Aufforderung ja“; adverbialer Modus, „passt sich eifrig an“; adjektivischer Modus, „angepasster Kollege“; substantivischer Modus, „der Ja-Sager“.

Themaspezifisch ist auch die emotionale Komponente des Personanteils und des bei Aktivierung auftretenden Gesamtzustandes (z. B. Jähzorn; Itten, 2007). Mit der Hinzunahme der emotionalen Komponente tritt die Nähe meiner Auffassung zu der Emotionstheorie von Lazarus (1999) hervor, mit dem Unterschied, dass Lazarus auf Emotionen fokussiert analysiert, während mein Ansatz die Person und ihre wesentlichen, relativ autonomen Anteile in den Mittelpunkt stellt.

Die im Gehirn und Körper verankerte Struktur eines Personanteils ist in unterschiedlichem Ausmaß vorwiegend genetisch oder vorwiegend auf Lernen in einem bestimmten Umfeld basiert. Die meisten Personanteile, insbesondere bei Jugendlichen und Erwachsenen, sind aus Lernen und genetischer Bestimmung kombinierte Strukturen, die sich in ständiger, wenn auch in der Regel geringfügiger Veränderung befinden.

Personanteile können unterschiedliche potenzielle Stärke aufweisen.

Da ein Personanteil aus physiologischen, emotionalen und motivationalen sowie thematischen Strukturen besteht, postuliere ich zu jedem Anteil einen in den wesentlichen Strukturen entgegengesetzten Anteil. Diese Bipolarität mit der Bedingung der zeitlichen Sukzession ermöglicht es auch, dass ein und dieselbe Person über gleich stark ausgeprägte entgegengesetzte Anteile verfügen kann. Dieselbe Person kann einen Anteil eines strahlenden Helden und einen Anteil eines kläglichen Feiglings in sich vereinen.

Sehr schwache Ausprägung einer Seite kann aber bei sehr starker Ausprägung der entgegengesetzten Seite den Eindruck der Unipolarität der starken Seite ergeben.

Dominanzwechsel zwischen Personanteilen erfolgt mitunter „spontan“, meistens aber durch äußere und/oder innere Anreize angestoßen („ereignisgetrieben“).

Drei Arten von Dominanz können sich für einen Personanteil einstellen:

1. die Dominanz eines Anteils gegenüber seinem Gegenteil (Einseitigkeit),

2. die Dominanz eines Anteils gegenüber einem thematisch verschiedenen Personanteil (Vormacht – Voreinstellung),
3. die Dominanz eines aktuell wirksamen Anteils gegenüber Änderungsversuchen (Änderungsresistenz).

Die Personanteile können in dynamischen zeitlich sukzessiven Beziehungen stehen sowohl zu polar entgegengesetzten (also thematisch gleichen) als auch zu thematisch verschiedenen Anteilen. Das Zusammenspiel der Anteile folgt jeweils aus aktuellen Anforderungen und Bedürfnissen oder in die Zukunft weisenden Entwicklungsbestrebungen.

Zu jedem Personanteil gehört ein ihm entsprechendes Gesamtverhalten. Es kann allerdings kein uniformes Gesamtverhalten in einem Anteil der Person geben, da es funktions- und situationsangepasst ist. Stattdessen spreche ich von anteilsspezifischer Verhaltensschablone (Verhalten auf einer höheren Beobachtungsebene; siehe Tabelle 2). Jeder Personanteil ist dabei von einer „eigenen Logik eines Lösungsweges“ bestimmt. Zu jedem Thema gehört demnach eine problemangepasste Verhaltensschablone.

Das Gesamtverhalten der Person (Unterscheidung zu Gesamtverhalten in einem Anteil) ergibt sich aus den dynamischen Beziehungen aller Anteile unter den gegebenen inneren und äußeren Bedingungen.

Es ist also zu unterscheiden zwischen Gesamtverhalten in einem bestimmten personalen Gesamtzustand (aktivierter Personanteil) und Gesamtverhalten der Person über einen zusammenhängenden längeren Zeitraum.

Allport sieht im zeitlich überdauernden Gesamtverhalten der Person, welches bei ihm die Handlungen aus dem gesamten Proprium darstellt, eine Parallele zu Adlers „Lebensstil“ (Berbalk & Hahn, 1980). In meinem Ansatz hat sich erst herauszustellen, ob die Person im Zusammenspiel all ihrer Anteile einen Lebensstil oder in wechselnden Anteilkombinationen unter verschiedenen Lebensbedingungen alternierende Lebensstile verwirklicht. Zum Beispiel könnte ein leitender Arzt in einem auf Gewinnmaximierung orientierten privat organisierten Gesundheitssystem in erster Linie als „egoistischer Herrscher“ auftreten und zeitlich versetzt als Mitglied von Ärzten ohne Grenzen als „liebvoller und selbstloser Helfer“ leben. Oder ein Wissenschaftler kann in seiner Arbeit eine „sadistische Seite“ zeigen, in der er z. B. Tieren die Stimmbänder durchtrennt, damit in Schmerzexperimenten die verzweifelten Schreie nicht so stören, und er kann in seinem Familienleben ein „fürsorglicher Vater“ für seine Kinder und ein „besorgtes Herrchen“ für sein Hündchen sein. Die Beispiele sollen zeigen: In einer Person können zugleich „unreife, andere Lebewesen schädigende Lebensstile“ und „reife Lebensstile zum Wohl der Gemeinschaft“ angelegt, entwickelt und vorhanden sein.

Berbalks Innerer Globus: das Kugelmodell der Person

Der erste Teil meines Person-Modells, Berbalks Innerer Globus (BIG), ist in Abb. 1 wiedergegeben.

Besonders geeignet für die anschauliche Darstellung einer Person erscheint mir aus mindestens zwei Gründen das geometrische Gebilde der Kugel. Sie liefert eine eindeutige Abgrenzung zwischen innen und außen – Person und Nicht-Person –, und sie ermöglicht die Darstellung von drei bedeutenden Dimensionen von Struktur und Funktion einer Person, die sich bezüglich ihres Zusammenspiels anschaulich in 8 Kugelanteile, Oktanten, und/oder 6 verschiedene Halbkugeln unterteilen und betrachten lassen (Abb. 1).

Die drei Dimensionen leite ich ab aus den Grundlagen der Psychologie (Allgemeine Psychologie, Physiopsychologie), aus der Sozialpsychologie und der Entwicklungspsychologie über die Lebensspanne.

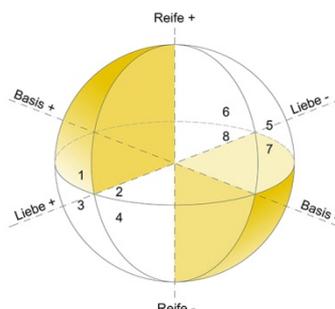


Abb.1: BIG (Berbalk's Innerer Globus) mit Beschriftung der drei Achsen Basis, Liebe und Reife, mit der Darstellung der 6 Halbkugeln mit 1.Basis +, 2.Basis -, 3.Liebe +, 4.Liebe -, 5.Reife + und 6.Reife - als höchstem Punkt der jeweiligen Halbkugel. Ersichtlich sind auch die 8 Oktanten, vier davon sind Teile auf jeder Halbkugel, in denen sich Personanteile mit Dreierkombinationen von Basis, Liebe und Reife Werten finden. Farblich hervorgehoben sind die inhaltlich entgegengesetzten Oktanten 1 und 7 mit Berührung nur an einem Punkt, der Mitte der Kugel.

© 2014 Heinrich Berbalk, Institut für Person - geleitete Veränderung

Den Dimensionen habe ich die Namen Basis, Liebe und Reife gegeben. Lässt sich ein Anteil der Dimension Basis zurechnen, ist er durch notwendige Kompetenzen zum Überleben oder der Lebensbewältigung gekennzeichnet. Ein Personanteil mit hoher Ausprägung in der Dimension Basis kann als Beitrag zur Lebenstüchtigkeit der Person gelten. Die Dimension Liebe weist einen Anteil aus als wirksam im zwischenmenschlichen Bereich des Liebens und Geliebtwerdens. Ein Personanteil mit hoher Ausprägung in der Dimension Liebe kann als Beitrag zur sozialen Einbettung der Person gelten. Die Dimension Reife bezieht sich auf Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit in altersgemäßer Form. Ein Personanteil mit hoher Ausprägung in der Dimension Reife kennzeichnet eine Person als unabhängig, verantwortungsbewusst und selbstgesteuert.

Im Oktanten 1 (Basis +, Liebe +, Reife +) wäre die optimale Person beheimatet, wenn eine Person mit allen eruierten Anteilen ausschließlich in einem Oktanten angesiedelt sein könnte. Oktant 1 ist der Ort der Anteile, die insofern vollkommene Ressourcen der Person darstellen, als sie von allen drei wichtigen Lebensdimensionen geprägt sind: Basiskompetenzen zum Überleben, Teilhabe an der Gemeinschaft durch Lieben und Geliebtwerden und Reife für altersgemäße Entscheidungen und Handlungen. In der Therapie ist der Oktant 1 der Ort der Ressourcen und der Entwicklungsziele und im Verlaufe der Therapie der Ort der positiven Veränderung.

Der Oktant 7, der räumlich den Oktanten 1 nur an einem Punkt berührt und ihm in der Kugel gegenüberliegt, beherbergt Anteile, die genau das Gegenteil darstellen: inkompetent in der Basis, isoliert und ungeliebt, unreif.

Aus Theorie, Empirie und Informationen aus vielen Einzelfällen habe ich für Basis, Liebe und Reife jeweils neun positive und neun negative prototypische Personanteile zusammengestellt (Tabelle 1).

Lfd. Nr.	Positiver Personanteil	Negativer Personanteil
Namen für Anteil der Dimension Basis		
01	Aktiv	passiv
04	unverwundbar	verwundbar
07	belohnungssensibel	belohnungsunsensibel
10	strafsensibel	strafunsensibel
13	kämpfend	fliehend
16	sich wehrend	totstellend
19	sich stellend	versteckend
22	einfallsreich	langweilig
25	natürlich	übertrieben
Namen für Anteil der Dimension Liebe		
02	geliebt	vernachlässigt
05	sicher	bedroht und verlassen
08	in Ordnung	fehlerbehaftet
11	gleich	besonders
14	unabhängig	abhängig
17	vergebend	nachtragend
20	wohltätig	geizig
23	hoffnungsvoll	resigniert
26	teilhabend	orientierungslos
Namen für Anteil der Dimension Reife		
03	weise	unbedacht
06	tolerant	strafend
09	frei	unterworfen
12	dienend	bestimmend
15	selbstbeherrscht	ungesteuert
18	unerschrocken	feige
21	gradlinig	raffiniert
24	herausgefordert	gequält
27	unverführbar	verführbar

Tabelle 1: Namen für 54 (2 mal 27) prototypische Personanteile im BIG-Modell

© 2013 Heinrich Berbalk, Institut für Person-geleitete Verhaltenstherapie

Für jeden dieser prototypischen Personanteile habe ich ein gemeinsames Thema und für die bipolaren Personanteile das jeweilige Einzelthema zusammengestellt. Dazu kommt eine typische Situation. Jeder Anteil der Person ist weiterhin mit emotionalem Empfinden verbunden und er stellt eine mit anteilsspezifischer Logik

eines Lösungsweges verbundene Verhaltensschablone für den Fall eines Reagierens oder Handelns (unmittelbare Reaktionstendenz oder Kontrollneigung) bereit (Tabelle 2).

Dimension	Gemeinsames Thema	Typische Situation	Positiver Anteil ^a	Negativer Anteil
Basis	aufgefordert	Situation ist unbefriedigend oder lässt positive Veränderung wünschenswert erscheinen	aktiv ET: Aufforderung zum Handeln VS: bereit loszulegen, starten statt warten EE: gespannt, tatkräftig, erwartungsvoll	passiv ET: lähmende Aufforderung VS: abwarten EE: gedrückt, unbeweglich, erstarrt, zurückgezogen, benebelt
Liebe	lieben und Liebe empfangen	Situation beinhaltet Signale der Liebe, Zeichen des Liebens und Geliebtheits	geliebt und liebend ET: Liebe geben und empfangen VS: zuwenden EE: fühlt sich bedingungslos akzeptiert, empfindet Zuneigung, Freude, Glück, Dankbarkeit	vernachlässigt ET: allein und ungeliebt VS: dringt nicht zu anderen vor und die anderen verbinden sich nicht mit ihr EE: vernachlässigte Seite fühlt sich allein und ungeliebt; Enttäuschung, Resignation, Neid, Eifersucht
Reife	vorausschauen	Situation lässt eine „unmittelbar“ passende Reaktion zu, erfordert kein Überdenken	weise ET: beobachten statt handeln VS: auf gerechtfertigtes Reagieren verzichten oder sogar unerwartet und paradox reagieren, z. B. Zuwendung statt Abwendung zeigen (oder umgekehrt) EE: gelassen	unbedacht ET: Recht haben und Recht nehmen VS: hol Dir Dein Recht sofort, nimm Dir, was Dir zusteht EE: reagiert impulsiv und unbeherrscht, kocht, fühlt Drang zur Erfüllung von Sehnsucht, Anspruch, Möglichkeit; gleichgültig gegenüber Folgen; haben wollen

Tabelle 2: Beispiele für Personanteile in den Dimensionen Basis, Liebe und Reife
a: ET=Einzelthema, VS=Verhaltensschablone, EE=emotionales Empfinden
© 2013 Heinrich Berbalk, Institut für Person-geleitete Verhaltenstherapie

Berbalks Inneres Universum

Zum topologischen Modell der Person gehört nicht nur der eigene innere Globus (BIG), sondern auch das innere Universum, für das Person-Modell zusammengestellt als Berbalks Inneres Universum (BIU). In der Wertewelt der Person vorkommende Menschen, Lebewesen, Objekte, Ideen sind im inneren Universum der Person als Globen (Kugeln unterschiedlicher Größe) mit Basis-, Liebe-, Reife-Anteilen repräsentiert.

So wie innerhalb des inneren Globus der Person dynamische Beziehungen zwischen den Personanteilen bestehen, gibt es auch zwischen den Globen im inneren Universum der Person dynamische Beziehungen. Es können lebensfördernde oder lebensbehindernde „Berührungen“ bestimmter Oktanten zwischen den Globen bestehen oder hergestellt werden. Spannungen, Schwierigkeiten, interpersonale Probleme werden zum Beispiel empfunden, wenn im inneren Universum einer Person positive Anteile des eigenen Globus von einer wichtigen nahestehenden Person abgewendet sind. Problematisch wäre ebenso, wenn in BIU die andere Person nur in den schädigenden Anteilen ihres Oktanten 7 erlebt würde.

Intervention in der Person-geleiteten Veränderung bedeutet deshalb sehr oft „lediglich“ das Eruiere der wesentlichen Anteile in den relevanten Globen des inneren Universums, Erfassen ihrer Dynamik in relevanten Kontexten und das Bemühen um günstige Drehungen eines oder mehrerer Globen im inneren Universum.

Aus den vorliegenden oder eruierten Lagen der Globen innerhalb eines Universums kann allerdings auch auf eine Unvereinbarkeit von Beziehungen geschlossen werden. Unvereinbarkeiten wären z. B.:

1. Beharren einer oder mehrerer Personen auf ungünstiger Ausrichtung der Globen zueinander,
2. Destruktive Interaktion zwischen Anteilen der Partner wie unausgewogen starke submissive Anteile der einen Person und starke Dominanzanteile anderer Personen,
3. Fehlen von benötigten Personanteilen in bestimmten Oktanten.

Zu Drehungen von Globen in BIU kommen dann zusätzlich die Veränderung von eigenen Personanteilen durch Stärken, Abschwächen oder Verändern der inneren Kommunikation (dynamische Verbindungen zwischen eigenen Anteilen). Weiterhin können Veränderungen von äußeren Bedingungen (Realität) erforderlich sein, wie 1. das situative Gesamtverhalten anderer Personen oder 2. ihr zeitlich überdauerndes Gesamtverhalten (Lebensstil, Lebensstile der jeweils anderen Person) und 3. aktuelle und allgemeine Lebensbedingungen. Das Betrachten von Abbildung 2 gibt zunächst keine Information, ob eine Person sich selbst mit ihrem inneren Globus und weiteren Globen als Bestandteilen ihres inneren Universums dargestellt hat oder ob es sich um drei separate innere Globen als symbolische Selbstdarstellungen dreier verschiedener Personen handelt. Die Kreation mehrerer Globen im Rahmen eines einzelnen inneren Universums durch eine Person entspricht einer der Methoden in der Person-geleiteten Veränderung. Die Kreation nur des jeweils eigenen inneren Globus durch mehrere Personen, die im Rahmen einer Veränderung miteinander persönlich verbunden sind, ist eine weitere Methode.



Abb. 2. Drei BIGs als Ausgangspunkt für drei BIUs:
 Von rechts: BIG für den Vater, BIG der Tochter (Patientin) und BIG der Mutter. Auf den Globen befinden sich Bilder von Puppen als Repräsentanten von Anteilen der Personen (siehe Abschnitt 4). Die drei BIGs können unter der Perspektive eines BIUs der Tochter, eines BIUs des Vaters oder eines BIUs der Mutter betrachtet werden.
 © 2014 Heinrich Berbalk, Institut für Person-geleitete Veränderung

Abbildung 2 zeigt ein Universum, in dem der innere Globus einer Tochter (Patientin in der Mitte) und die Globen der Mutter und des Vaters dargestellt sind. Die Dynamik und Ausrichtung der Globen dienen der Aufklärung familiärer Schwierigkeiten, der Erklärung von Konflikten und der Kreation möglicher heilsamer Veränderungen in der Stärke von Anteilen und der Dynamik und Ausrichtung von Anteilen innerhalb und zwischen den beteiligten Personen.

Zusammenleben nach dem Personmodell mit BIGs und BIUs

Kennen und verändern kann sich immer nur eine Person selbst (Glasser, 1998, 2001). Zu dieser grundlegenden Auffassung des Begründers der Realitätstherapie William Glasser kann nach meinem Ansatz hinzugefügt werden: Zum inneren Universum einer Person gehören neben dem eigenen zwar zahlreiche weitere Globen persönlich bedeutsamer Personen. Diese repräsentieren aber nicht die „tatsächlichen“ inneren Globen der anderen, sondern die erschlossenen, erwarteten, ersehnten oder befürchteten Anteile der jeweiligen anderen Personen. Daraus folgt: 1. Es besteht eine prinzipielle und unüberbrückbare Trennung der tatsächlichen Globen von Personen (BIGs). 2. Dasselbe trifft für die individuellen Lebenswelten (BIUs) zu. 3. Aus beidem, der Abgeschlossenheit jedes individuellen Globus und der gegenseitigen Abgeschlossenheit der individuellen Lebenswelten, ergibt sich auch die prinzipielle Verschiedenheit der Auffassung und Beantwortung „gleicher“ realer Lebensbedingungen durch verschiedene Personen.

In diesen drei Bereichen kann es zu schwerwiegenden Irrtümern kommen, die zu negativen zwischenmenschlichen Erfahrungen führen mit Verwirrung, Enttäuschung, Angst, Verzweiflung und Wut (Itten, 2007).

Irrtum 1 liegt vor, wenn ich meine, dass eine andere Person in meinen inneren Globus schauen könne und deshalb wisse, was ich brauche oder möchte, und dass die andere Person auch wisse, welches Verhalten ich von ihr erwarte. Irrtum 2 liegt vor, wenn ich erwarte, dass die eigene Lebenswelt mit wichtigen Personen, Sachen, Werten und Ideen von einer anderen Person gekannt, respektiert und geteilt werde; oder die eigene innere Welt sogar eine Deckungsgleichheit in dem inneren Universum des anderen haben könne. Irrtum 3 liegt vor, wenn ich denke, es könne auf gleiche äußere Ereignisse oder Umstände bei zwei Personen gleiche Beachtung, Bedeutungszuschreibung, Bewertung, gleiches Reagieren oder Entscheiden für die gleiche Handlung geben.

Aus Irrtum 1 kann Enttäuschung resultieren, Irrtum 2 kann zu Missverständnis und Einsamkeitsgefühlen führen, Irrtum 3 kann zur Unterstellung von Ablehnung und von böser Absicht verleiten. Im Zuge dieser Irrtümer kann es zu extremen Verhaltensantworten wie Selbstschädigung bis zur Selbsttötung oder aggressivem Verhalten bis zu Folter und Mord kommen. Demgegenüber erfordert gemeinsame erfolgreiche Lebensbewältigung Erkennen und Anerkennung der prinzipiellen Begrenzung im Zugang zu einer Person und ihrer Lebenswelt. Gemeinsame Lebensbewältigung erfordert auch Kommunikation über Struktur und Prozesse in den jeweils „fremden“ inneren Globen und inneren Universen. Manchmal resultieren daraus beidseitig akzeptable Kompromisse und in einem Glücksfall Parallelität von Personanteilen und inneren Lebenswelten mit der zeitweiligen Illusion der Verschmelzung der Personen und ihrer Lebenswelten.

Kommunikation mit sprachlichen Metaphern und Puppen als Repräsentanten von Personanteilen

Die wichtigsten sprachlichen Metaphern in meinem Ansatz sind 1. Person, 2. Anteile der Person, 3. die einzelnen Namen für die prototypischen und 4. die einzelnen Namen für die individuellen Themen (für das einzelne Individuum unterschiedene Anteile).

Im Bereich der sprachlichen Metaphern sind für die prototypischen Themen (Anteile der Person, Charaktere, Selbste) Theophrast (371–286 v. Chr.) und La Bruyère (1645–1696) mit ihren Charakteren und für die individuellen Themen Polster (1995) mit den Nennungen der Vielfalt der „Selbste“ für seine einzelnen Patienten unerreichte Meister. Hinzu kommen Autoren, die sich in der Auseinandersetzung mit der Vorstellungskraft von Kindern mit Puppen als Repräsentanten (konkreten Metaphern) von Personanteilen anderer oder der eigenen Person beschäftigt haben (Petzold, 1987, Straub, 1987). Ich selbst habe mit meinen Mitarbeiterinnen ein Puppeninventar für Diagnostik und Therapie mit 164 Puppen entwickelt, welches sich in der Anwendung bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Familien sowie Paaren als Reservoir für Repräsentanten von Personanteilen bewährt hat.

Innere und interpersonale sprachliche Kommunikation

Angeregt durch die evolutionären und kulturhistorischen Entwicklungsannahmen für Bewusstsein von Jaynes (1976) gehe ich davon aus, dass gesprochene und gehörte Worte sowohl intra- als auch interpersonal unverzichtbare Instrumente des Verstehens, der Verständigung und der Beeinflussung sowie der Steuerung von Verhalten auf allen Beobachtungsebenen sind (Berkalk & Bente, 1981).

Der Weg des Menschen zu bewusster innerer Steuerung könnte in Anlehnung an Jaynes wie folgt gewesen sein: zu Beginn war ausschließliche Fremdsteuerung zunächst durch Befehle von externen „göttlichen Medien“, dann über akustische Halluzinationen solcher Befehle. Schließlich nach Auflösung dieses „bicamerale“ geistigen Funktionierens kam es zur inter- und intrapersonalen Verwendung von Sprechen und Hören, zu bewusstem Geben und Hören von Anweisungen und eventuell auch ihrem Befolgen.

Verbunden mit meinen Konzepten der Anteile der Person als sprachliche Metaphern und der Puppen als Repräsentanten von Anteilen der Person bekommt die bewusste sprachliche Kommunikation zwischen den Anteilen herausragende Bedeutung: Im Gegensatz zum „bicamerale Diktat“ kann die Beeinflussung und Steuerung der Personanteile gegenseitig erfolgen.

Einsicht in die Dynamik der gegenseitigen Steuerung der eigenen Personanteile ist in zweierlei Hinsicht übertragbar auf die interpersonale Kommunikation. In einer Hinsicht gibt es eine direkte Übertragbarkeit von Überlegungen zur Dynamik zwischen den eigenen Anteilen und ausgedachten, vermuteten, ersehnten Anteilen anderer Personen im inneren Universum der Person. In einer zweiten Hinsicht können verschiedene Personen ihre Einsichten über die Anteile und deren Dynamik in den BIGs anderen Personen kommunizieren und damit interpersonal zutreffendere Analysen und Problemlösungen anstreben.

Ein zentraler Aspekt in meinem Ansatz zur Person-geleiteten Veränderung ist die explizite Aufforderung zur sprachlichen inneren oder interpersonalen Kommunikation – laut und hörbar oder subvokal. Es geht auch um die anteilsgemäße Modulation des Sprechens passend zu der „eigenen Logik des Lösungsweges“ für jeden Personanteil. Diese Form der sprachlichen Kommunikation erfährt noch eine Bedeutungssteigerung, wenn die Themenmetapher als treffend und die Auswahl einer Puppe als Repräsentant als sorgfältig gewählt und als „passend“ empfunden werden.

Repräsentanten für Anteile der Person

Für meinen Ansatz haben sich zur Veranschaulichung zunächst das Modell der Kugeln und dann als bevorzugte Metaphern für Person und Lebenswelt Globus und Universum angeboten.

Grafisch geometrische Darstellungen können zum Verständnis von Konzepten beitragen. Unterschiedlich geeignete Wege gibt es auch für Erfassungs- und Auswertungsmethoden. Gerade im Zusammenhang von Erkennen und Ändern einer Person und der beteiligten Lebensbedingungen wäre eine mutige Erneuerung von Pawliks „Diagnose der Diagnostik“ (1976) angezeigt. Es ginge dann auch um die Abschätzung von Kosten und Nutzen von Störungsklassifikation, manualisierten Therapien und Einsatz von Pharmaka mit ihren Nebenwirkungen. In vielen Bereichen sind bei einer Person-geleiteten Betrachtung Störungsklassifikation, „evidenzbasiertes“ Vorgehen und Pharmakotherapie den Aufwand und die Kosten für die Patienten nicht wert. Abgesehen von profitierenden Autoren, Verlagen und Pharmaproduzenten ist in einer neuen Diagnose der Diagnostik Aufklärung darüber zu erwarten, ob der reklamierte Nutzen im Endergebnis einen unermesslichen Schaden verdeckt.

Für die Erhebung wesentlicher Merkmale der Person haben wir uns für die sprachlichen Metaphern und die Puppen als Repräsentanten für prototypische und/oder individuell eruierte Personanteile entschieden.

Als Beispiel für sprachliche Metaphern können die folgenden drei Listen einer Familie, bestehend aus Sohn, Vater und Mutter, mit individuell eruierten Anteilen dienen.

Anteile des Sohnes: 1, der fröhliche Junge; 2, der ausgeglichene Junge; 3, der traurige Junge; 4, der Streber; 5, der Unvernünftige; 6, der Gelangweilte; 7, der nette Junge; 8, der böse Junge; 9, der Genervte; 10, der Sympathische; 11, der Flüchtende; 12; der Wütende.

Anteile der Mutter: 1, die Glückliche; 2, die Impulsive; 3, die Traurige; 4, die Genervte; 5, die Selbstbewusste; 6, die liebevolle Mama; 7, die liebevolle Ehefrau; 8, der Besen; 9, die Gärtnerin; 10, die Nestbauerin.

Anteile des Vaters: 1, der Fürsorgliche; 2, der Pflichtbewusste; 3, der liebevolle Vater; 4, der liebevolle Mann; 5, der Kooperative; 6, der Angewiderte; 7, der Ignorante; 8, der Humorvolle; 9, der glückliche Junge; 10, der besonnene, gute Entscheider; 11, der Besondere.

Als Beispiele für Puppen als Repräsentanten von Personanteilen können die drei für Kinder prototypischen Puppen gelten (Abb. 3). Sie sind den Bereichen Basis, Liebe und Reife zugeordnet:



Abb. 3. a Einfallsreich (Basis), b gemocht (Liebe), c frei (Reife). 3 von 54 Prototypen für Personanteile bei Kindern.
© 2014 Heinrich Berbalk, Institut für Person-geleitete Veränderung

Das Puppeninventar Person-geleiteter Veränderung

Das Puppeninventar ist ein diagnostisches und therapeutisches Instrument mit zahlreichen den jeweiligen Umständen angepassten Formaten. Die Puppen werden vor allem in den folgenden drei Situationen verwendet. In der Arbeit mit dem Theater sind die verfügbaren kleinen Puppen auf vier Tribünen verteilt, sodass sie gut überblickt werden können und zur Auswahl als Repräsentant für einen vorher bestimmten Personanteil bereit stehen (hierzu passt der Titel eines Buches von Baars, „In the theater of consciousness: the workspace of the mind“, 1997). In der Arbeit mit großen Handpuppen sind diese den kleinen Puppen sichtbar nachempfunden. Diese Arbeit erfolgt in der Regel als therapeutische Intervention. In der Globusarbeit werden Fotos der im Theater ausgewählten Repräsentanten der Personanteile mit Klettunkten auf einer Kugel befestigt, sodass die Zuordnung eines jeden Anteils zu einem Oktanten des Globus sichtbar wird. Zu diesem Zweck ist die Kugel in acht Oktanten unterteilt und mit Symbolen für Basis, Liebe und Reife gekennzeichnet. Im Institut für Person-geleitete Veränderung in Eckernförde stehen drei nahezu identische Theater, drei Sätze großer Therapiepuppen und Globen unterschiedlicher Größen für die Arbeit mit Personanteilen zur Verfügung. Die am Institut entwickelten und handgemachten Puppen haben nicht nur einen hohen ideellen Wert, sondern sind auch sehr kostspielig.

Deshalb gibt es für „arme“ Therapeuten finanziell erschwingliche Varianten in Form von Fotos in unterschiedlicher Größe und Aufmachung. Allerdings ist die Vielfalt mit den echten kleinen und großen Puppen sowie Varianten von Fotos das Optimum für Selbst-Erkennen und Selbst-Verändern von Personen.

Material und technische Handhabung

Die Grundlage der Puppenarbeit bilden 164 verschiedene Puppen.

Bei der individuellen Eruiierung von Personanteilen steht der Person jede einzelne der 164 Puppen als geeigneter Repräsentant für ihren gerade eruierten Anteil zur Wahl. Aus den Intentionen bei der Herstellung und den bisherigen Wahlen vieler Personen gibt es aber für Kinder, für jugendliche und erwachsene Frauen sowie für jugendliche und erwachsene Männer Zuordnungen von Puppen zu den Prototypen der Anteile zu Basis, Liebe und Reife. Es handelt sich demnach um 3 Gruppen von prototypischen Puppen für Kinder, Frauen und Männer. Jede Gruppe enthält 54 Puppen, sodass nur zwei Puppen aller 164 nicht zugeordnet sind. Die Puppen-Prototypen sind aber in keiner Weise bindend für die Zuordnung von Puppen zu individuell eruierten Anteilen. Die gewählten Puppen werden vor den Podesten so platziert, dass schon ein dynamisches Zueinander der Anteile sichtbar werden kann. Die potenzielle Stärke, 1 bis 4, der Anteile wird ausgedrückt, indem auf eine erhöhende Unterlage verzichtet wird (1) oder die Puppen auf unterschiedlich hohe Klötze (2–4) als Podeste gestellt werden. Sind die wichtigsten Anteile ausgewählt, wird die Puppengruppe fotografiert und der durch sie dargestellten Person ausgehändigt. Es folgt die Aufforderung, als Ziel für die Therapie eine veränderte Anordnung der Anteile vorzunehmen und eventuell erwünschte Anteile zu ergänzen oder als destruktiv erkannte Anteile zu entfernen oder sie in der Bedeutung durch Herabsetzen zu reduzieren. Auch von dieser Zielvorstellung der Person wird ein Foto angefertigt und ausgehändigt. Nachdem die Person sich in der Kommunikation mit den Anteilen erprobt hat, werden Zusammenhänge eruiert zwischen Anteilen der Person und der Problematik, die in die Therapie geführt hat. Die Arbeit mit den Puppen wird immer dann wieder aufgegriffen oder fortgesetzt, wenn die Relevanz der Personanteile für den Fortgang der Therapie aufscheint.

Für jede Therapiesitzung stehen die Repräsentanten der Anteile in der zuletzt entwickelten Anordnung für den erneuten Einsatz bereit.



Abb. 4: Das Theater der Personanteile.

Die mittlere Abteilung zeigt den gewöhnlichen Aufbau: Die 164 Puppen stehen auf den vier Podesten zur Auswahl verteilt. Alle drei Einheiten sind gleich und dienen somit der Benutzung z.B. durch drei Familienmitglieder.

© 2014 Heinrich Berbalk, Institut für Person - geleitete Veränderung

In Abbildung 4 stehen zusätzlich die Globen zu den individuell entwickelten Anteilen von Tochter, Mutter und Vater auf der Arbeitsfläche zur Verfügung.

Bei der Besprechung der Globen kann ein Abgleich erfolgen, wie sich eine Person selbst sieht und wie sie gesehen wird. Gleichfalls kann deutlich werden, welche funktionalen und welche dysfunktionalen Berührungen von Oktanten unterschiedlicher Globen (Personen) dominieren. Durch Aufklärung, welche Anteile einer anderen Person benötigt würden und welche Anteile als schädigend empfunden werden, bekommt die beteiligte Person die Möglichkeit ihren Globus neu auszurichten und damit zum Ausgleich in der Beziehung beizutragen.

Kennwerte zu Themen (Anteilen der Person) und Puppen als Repräsentanten

Aussagekräftige Kennwerte lassen sich bestimmen je nach Fragestellung 1. für Einschätzungen (von der Person selbst oder dem Therapeuten) der Prototypen zwischen 1 und 4 insgesamt (Summe aller 54 absoluten Werte) oder 2. positiv und negativ separiert und weiter 3. über die Prototypen zu Basis, Liebe, Reife getrennt – alle Werte absolut. Weiter 4. wie 3 aber positiv und negativ separiert. Besonders interessant ist 5. die Diskrepanz zwischen positivem und negativem Pol innerhalb eines Themas. Wichtig sind dabei die Einstufungen als unausgewogen positiv (das positive Thema wird stark eingestuft, der negative Gegenpol als schwach), ausgewogen (beide Pole werden gleich stark eingestuft) oder unausgewogen negativ (das positive Thema wird schwach eingestuft, der negative Gegenpol als stark). 6. Wie 5 mit der Beachtung von Basis-, Liebe- und Reife-Prototypen.

Bei individuell eruierten Personanteilen sind wichtig und aufschlussreich 7. die Anzahl der Personanteile und 8. deren Zuordnung zu einem der 8 Oktanten oder 9. einer der 6 Halbkugeln im Globus. Besonders bedeutsam ist 10. die Zahl und 11. Stärke der dreifach (in Basis, Liebe und Reife) positiven Anteile (Oktant 1) und die 12. Zahl und 13. Stärke der dreifach negativen Anteile (Oktant 7).

Für den Verlauf einer Therapie sind wiederholte Zählungen oder Einschätzungen wichtig. In der Regel erhöht sich zunächst 14. die Zahl positiver Anteile und 15. negativer Anteile im Sinne einer größeren Differenzierung der Person. Bei erfolgreicher weiterer Veränderung gehen Anzahl und Stärke negativer Anteile zurück, während sich 16. „neue“ positive Anteile herausbilden oder festigen.

Veränderung der Person im Laufe der Therapie: Anfang, Mitte, fortgeschrittener Zeitpunkt

Abbildung 5a zeigt die Personanteile einer als depressiv klassifizierten Person zu einem frühen Zeitpunkt in der Therapie. Nur wenige Anteile waren zunächst eruierbar. Die Anteile von links sind eine mutlose und eine wehrlose Seite. Im Hintergrund steht eine strenge, strafende Seite. Im Vordergrund ebenfalls stark ausgeprägt ein Vermeider, der den direkt dahinter stehenden orientierungslosen und überlasteten Anteil schützt. Rechts im Hintergrund ein Ungeduldiger.



Abb. 5. Drei Zeitpunkte in der Therapie. **a** Am Anfang der Therapie, **b** in der Mitte, **c** fortgeschritten.
© 2014 Heinrich Berbalk, Institut für Person-geleitete Veränderung

Die Dynamik in den Beziehungen der Anteile liegt in der Bedrängnis des Orientierungslosen durch die kritisierende, strafende und des Weiteren durch die ungeduldige Seite. Der Vermeider wird doppelt „benötigt“, nämlich als Schutz für die beiden schwachen Seiten – mutlos und wehrlos – und vor allem als Retter der dekompensierenden orientierungslosen Seite. In der Anfangskonstellation erweist sich der Vermeider in seiner beschützenden Funktion als der einzig positive Personanteil. Dieser Anteil hat allerdings geringes Potenzial bezüglich konstruktiver, kreativer Lösungen der verzweifelten Situation und wird in Zukunft bei erfolgreicher Entwicklung durch andere Seiten ergänzt und ersetzt werden.

In der Mitte der Therapie zeigen sich eine größere Vielfalt der Person in ihren Anteilen und erste zaghafte Erscheinungen positiver und konstruktiver Anteile mit Potenzial zur Veränderung der leidvollen Lebensbedingungen. In der Mitte des durch sechs Anteile gebildeten Halbkreises tauchen zwei in der Geschichte der Person nicht erkennbare Seiten auf: Eine Seite, die so, wie sie ist, auch in Ordnung ist, und eine lebenskompetente Seite.

Im weiteren Verlauf der Therapie kommt es zur deutlichen Stärkung positiver Seiten. Talente und positive Neigungen werden in den Anteilen sichtbar. Allerdings tauchen auch neue hindernde Anteile auf, wie etwa ein Saboteur, der auch ein „Versucher“ zu sein scheint, und ein verwandelter Vermeider, der nur noch Vermeider zu sein scheint. An die Stelle dieses dissoziierenden Beschützers ist ein fürsorglicher beschützender Anteil getreten. Die niederdrückenden Seiten, der Strafer und der Drängler, verlieren an Einfluss, was den Orientierungslosen

entlastet und positive Seiten wie einen Attraktiven, Fürsorglichen, einen Naturverbundenen und einen Sportlichen zutage treten lässt.

Eine kompetente und liebenswerte Person wechselt sich mit einer hilflosen, überforderten Person ab.

Verbindung von aktuellen Lebensproblemen mit Personanteilen

Nach Möglichkeit beginnt in meinem Person-geleiteten Ansatz jede Therapie mit der Darstellung der Person und ihrer inneren Lebenswelt. Die Sorgen, Nöte und ungelösten Probleme, die die Person eventuell in die Therapie geführt haben, bleiben allerdings nicht außer Acht. Entweder stellt es sich heraus – was nicht selten so ist –, dass die vermeintliche Störung durchaus in die Verhaltensschablone einer Seite ihrer Person passt und damit keine eigenständige Störung ist. Oder Anteile der Person können als an der Störung beteiligt oder für eine Lösung geeignet eruiert werden. Auch die direkte Intervention wird oft begünstigt, wenn relevante Personanteile dabei berücksichtigt werden. So benötigt zum Beispiel eine untröstliche Seite keine Belehrung und keinen Änderungsplan, sondern Trost. Getröstet, kann sich dann eine konstruktive Seite an der direkten Intervention versuchen.

Auch reale Verursacher von Belastung, Leid und Misserfolg können entweder durch Personanteile verschärft oder aber im Zuge einer anteilsspezifischen Verarbeitung gar nicht als solche erkannt werden. Statt angemessener Bearbeitung der realen Belastungen könnten wegen der „sich selbst Schuld zuschreibenden“ Seite von der Person defekte Entlastungsbemühungen zum Beispiel mit Psychopharmaka zugelassen und von medizinischen Beratern empfohlen werden. Viele Psychopharmaka verschlechtern die Problemlöse- und Lernfähigkeiten, die gerade bei realer Belastung benötigt werden. Die Stärken talentierter Seiten werden blockiert.

So wies beispielsweise eine höchst dominante strafende Seite einer durch reale Bedingungen überlasteten Person die Schuld für eine gravierende dysfunktionale Gewohnheit zu. Die geschwächte Person konnte deshalb der Kontrolle durch dysfunktionale Gewohnheiten nur unterliegen.

Die therapeutische Klärung der Dynamik der eigenen Personanteile im destruktiven Geschehen führte zur Entwicklung und Stärkung einer erwachsenen, die Kontrolle zurückgewinnenden Seite. Diese Seite im Konzert mit anderen „verschütteten“ kompetenten Seiten stellte sich zunächst erfolgreich der Macht des „Strafers“ und übernahm schließlich die Kontrolle über die destruktiven Gewohnheiten.



Abb. 6: a Ohnmacht und Leid mit dem Strafer (Teufel vorn im Bild). b Durch die Person-geleitete Veränderung sich des Strafers erwehren, liebevoller Umgang der Anteile untereinander, Übernahme der Verantwortung und Regie durch den Anteil der erwachsenen Frau (rechte Figur).

© 2013 Heinrich Berbalk, Institut für Person-geleitete Verhaltenstherapie

Abbildung 6a illustriert die Ohnmacht gegenüber dem strafenden, alle anderen Seiten dominierenden Anteil und Abbildung 6b den Sieg über den inneren Strafer und damit die Rückgewinnung der Kontrolle und konstruktiven Fähigkeiten zur Bewältigung der widrigen realen Lebensbedingungen.

Person und reale Lebenswelt

Oben wurde geklärt, dass die subjektive Einschätzung von realen Lebensbedingungen zu schwerwiegenden Fehlern führen kann. „Psychologisieren“ von realer Überlastung und Übervorteilung der Person schiebt die Schuld auf das Opfer. Eingreifen in die realen Bedingungen hat dann Vorrang vor Psycho- und Pharmakotherapie.

Veränderungen der Person können allerdings die reale Lebenswelt unerwartet verändern.

Beispiel mag eine ständig erniedrigte, abgewertete und betrogene Person sein. Ihre dominanteste, „voreingestellte“ Seite „nichts wert und nicht in Ordnung zu sein“ ließ sie die Therapie als „Selbst-Schuldige“ aufsuchen. Statt um Fragen zu den Ursachen ihrer vermeintlichen Minderwertigkeit ging es in der Person-geleiteten Therapie um ihre Talente, ihre liebenswerten Seiten und die reife Ernsthaftigkeit, mit der sie dem Leben begegnete. Gestärkt durch diese Gegengewichte zu ihrer „fehlerhaften“ Seite, wagte sie es, sich ohne jede formale Qualifikation auf ihren Lieblingsberuf – Bibliothekarin – zu bewerben. Das widersprach allem, was wir über die Realität des Bewerbungswesens wissen. Die persönlichen Veränderungen, die die Patientin in der Therapie erreicht hatte, waren dreifach positiv und entsprachen eindeutig dem Oktanten 1 in meinem Globus-Modell. Tatsächlich bekam sie den Job trotz „qualifizierter Konkurrenz“. Die realen Bewerbungsbedingungen hatten sich für sie durch eigenes Zutun verändert.

Eine wichtige und interessante Variante der Beeinflussung realer Bedingungen für Patienten durch Person-geleitete Verhaltenstherapie ist die Supervision von Behandlungsteams. Für Kinder und Erwachsene in stationärer Behandlung wird in Teamsitzungen gemeinsam ein vermuteter innerer Globus erstellt, es werden weitere Vermutungen angestellt über das innere Universum der Person bezogen auf ihr Zuhause und das Stationsleben. Für die weitere Behandlung werden Person-geleitet neue Aufgaben an die nach den neuen Informationen geeigneten und motivierten Mitarbeiter gestellt. Nach den BIG- und BIU-Überlegungen werden auch Personen außerhalb der Station informiert und beteiligt. Das Ergebnis ist eine für den Patienten veränderte interpersonale Realität, die wiederum in der Person und ihrem inneren Universum Resonanz findet.

Aufgaben der Therapeuten in der Person-geleiteten Verhaltenstherapie

Das letzte und die vorausgegangenen Beispiele zeigen, was Aufgaben eines Therapeuten bei der Person-geleiteten Verhaltenstherapie sein können: Der eigene Mut zu den oft vielschichtigen Aufgaben in der Therapie kann wachsen mit der Beschäftigung mit den Seiten der eigenen Person in ihrer Vielfalt und Dynamik. Bei den meisten Patienten ist wichtig, dass die Beziehung zum Therapeuten keine Wiederholung sie schädigender Erfahrungen in sich birgt. Therapeuten können prüfen, ob sie selbst in den Bereichen Kompetenz der Lebensbewältigung, Gemeinschaftsorientierung und Unabhängigkeit, Verantwortung und Toleranz zumindest ausgewogene, wenn nicht sogar überwiegend positive Seiten in sich beherbergen.

Erste wichtige Aufgabe gegenüber den Patienten ist die Einführung in die Person-geleitete Sichtweise zum Aufbau und der Arbeitsweise der Person. Der nächste Schritt ist die geduldige Unterstützung bei der Eruierung der eigenen Personanteile und beim eigenen Entwurf der Person für den Zeitraum der Therapie und darüber hinaus. Schwierigkeiten, Probleme ohne sichtbare Lösungen oder „Störungen“ werden im Kontext des Wissens um die eigene Person bearbeitet. Wichtig kann die Erkenntnis sein, dass eine präsentierte Störung lediglich eine zur Verhaltensschablone eines Personanteils gehörende Variante sein könnte. Eine ähnliche Erkenntnis kann sein, dass für eine bestimmte Person ein Krankheitsetikett besser als Name für einen Personanteil aufgefasst wird, für oder gegen den man sich entscheiden kann. Das wäre im Gegensatz zur Akzeptanz einer eigenständigen, nicht steuerbaren, eigener Kontrolle entzogenen Krankheit. Meine Vermutung ist, dass dies zum Beispiel für weit über 50, wenn nicht sogar 90 Prozent der als Depression etikettierten Personen der Fall ist. In den gefundenen Anteilen der Person lassen sich leicht Personanteile finden, die „Depression“ ersetzen könnten. Es könnte auch sein, dass ein solcher Anteil im dynamischen Zusammenspiel mit anderen Anteilen eine Person angemessen beschreibt, die vorher als Fall von Depression etikettiert wurde.

Lösungswege für Therapieprobleme werden den Eigenheiten, Bedürfnissen und Erfordernissen der Person angepasst. Manualtherapien werden allenfalls als Steinbrüche für Person-geleitete Bausteine betrachtet.

Zu dieser Abstimmung gehören auch die Dauer und das Ende der Therapie.

Auf Borneo gibt es eine Station für von Menschen geschundene und traumatisierte Orang-Utans. Die Leiterin, die Biologin Dr. Signe Preuschoft, hat in einem Interview mit dem Präsidenten der Stiftung Vier Pfoten, Helmut Dungler (2010, S. 11), eine für Therapeuten interessante Antwort gegeben. Auf die Frage „Wie lange werden Sie in Indonesien arbeiten?“ antwortete Frau Preuschoft: „Solange die Tiere mich brauchen ...“ Entscheidungen zur Dauer von Therapie braucht ebenfalls die Person-geleitete Abstimmung. Von der Person hängt es ab, wann sich Therapiekontakte verringern lassen oder die Therapie ohne Schaden beendet werden kann. Dies ist dann der Fall, wenn bedürftige, hilflose und überforderte Seiten zunehmend von eigenen Anteilen aus dem lebensstüchtigen, gemeinschaftsbezogenen und reifen Seiten beherbergenden Oktanten 1 gestützt und versorgt werden. Dies geschieht, wenn Therapeut und Therapie in den inneren Globus und das innere Universum der Person integriert wurden.

Aufgabe für Person-geleitete Veränderung im 21. Jahrhundert

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts leben wir in wichtigen Aspekten wie in vorigen Jahrhunderten. Wir werden von unseren konstruktiven auf Gemeinschaft und Wahrhaftigkeit ausgerichteten Potenzialen abgelenkt: teils explizit in der Erziehung und Ausbildung (z. B. an Universitäten in Fächern wie Jura, Betriebswirtschaft und Organisationspsychologie), teils subtil verborgen durch Subventionen und Vergünstigungen und durch korrupte und manipulative Entscheider. Wenn ein Mensch zu den so vermittelten opportunistischen Vorteilen gelangt ist, liegt es ihm fern, sich mit der damit verbundenen Übervorteilung anderer Menschen durch sein „Glück“ auseinanderzusetzen. Für das beschriebene Verhalten dieser „Gewinner“ in unserer Gesellschaft verwende ich die Bezeichnung „selbstverständliche ungerechtfertigte Bereicherung“. Dieses Verhalten hält sich wegen der vielen Mitspieler automatisch stabil und verborgen. Es handelt sich dabei nicht um unfaires Handeln, sondern im Verständnis reifer Menschen um Akzeptanz ungezügelt egoistischer Personanteile und Betrug.

Aufgabe aller Person-geleiteten Therapierichtungen einschließlich der Person-geleiteten Verhaltenstherapie kann auch sein, diese realen Missstände aufzudecken, von denen unsere Patienten mit betroffen sind. Zur Therapie gehört die Aufklärung darüber, wer Schuld an „Störungen“ im Leben in der Gemeinschaft trägt. Im 21. Jahrhundert hat Person-geleitete Veränderung einerseits die Aufgabe, Personen vor egoistischen Seiten anderer zu schützen. Eine Person, die sich und die realen Verhältnisse gut einschätzen kann, weiß sich dann auch selbst besser zu helfen. Das wichtigste Unternehmen könnte aber andererseits sein, Erziehung und Bildung neu zu gestalten: Gegenseitige Eingriffe in die Lebenswelten durch Entscheiden und Bestimmen über andere ohne offene Übereinkunft sollen keinen Platz in der Gemeinschaft haben. Selbstbestimmung ist danach Ziel von Erziehung und Zusammenleben. Sie soll nur eingeschränkt sein im Rahmen zugestandener Autorität und soll geschützt sein vor Übergriffen durch egoistische Dominanz.

Danksagung

Besonders dankbar bin ich für die außergewöhnliche Unterstützung durch E. Gottwalz-Itten, K. Hedderich, S. Kleber, T. Lonergan und B. Thiele.

Autor

Diplom-Psychologe Dr. phil. Heinrich Berbalk, Studium u. a. an der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt am Main, Universitätsprofessor für Psychologie an der Universität Hamburg. Akademische Lehre seit 40 Jahren in Kiel, Trier und Hamburg. Eigene Psychotherapeutische Praxis und Leitung des Instituts für Person-geleitete Veränderung in Eckernförde, Schleswig-Holstein. Stationssupervision am Zentrum für Integrative Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Kiel in der Erwachsenen- und der Kinder- und Jugendlichen-Psychiatrie und -Psychotherapie.

Korrespondenz

E-Mail: berbalk@uni-hamburg.de

Literatur

- Allport, G.W. (1974). *Werden der Persönlichkeit*. München: Kindler.
- Allport, G. W. (1970). *Gestalt und Wachstum in der Persönlichkeit*. Meisenheim am Glan: Hain
- Baars, B. J. (1997). *In the theater of consciousness: the workspace of the mind*. New York: Oxford University Press.
- Berbalk, H., & Hahn, K.-D. (1980). Lebensstil, psychisch-somatische Anpassung und klinisch-psychologische Intervention. In: Baumann, U., Berbalk, H., & Seidenstücker, G.(Hrsg.), *Klinische Psychologie: Trends in Forschung und Praxis*, Bd. 3 (S. 22 - 71). Bern: Huber.
- Berbalk, H. & Kempkensteffen, J. (2000). Die Bedeutung des «Momentanen Personalen Gesamtzustandes» für die Arbeit in der Depressionstherapie. *Psychotherapeuten Forum: Praxis und Wissenschaft*, Nr. 3.
- Berbalk, H. & Kempkensteffen, J. (2005). Cardiovascular reactions as parts of schema processes. Vortrag auf dem Symposium Schematherapie anlässlich des 35. Jährlichen Kongresses der EABCT in Thessaloniki, Griechenland.
- Berbalk, H., Goedtke, J. & Ninnemann, S. (1984). Ängstlichkeit und Wahrnehmung sozialer Situationen. Verbindungen von Extraversionstheorie von Gray und attributionstheoretischen Erklärungsansätzen zur Depression. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie* 3, 1984, S 171 - 182.
- Berbalk H., Kempkensteffen J. & Grutschpalk, J (2007). Personality disorders and schema processes. S 37 *Cognitive-behavioural approaches to the therapy of personality disorders*. 15th European Congress of Psychiatry in Madrid, Spain.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base – Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Breggin, P. R. (1991). *Toxic psychiatry*. New York: St. Martin's Press.
- Breggin, P. R., & Cohen, D. (2007). *Your drug may be your problem: how and why to stop psychiatric medications*. Philadelphia: Da Capo Press.
- Clark, D.A. & Beck, A.T. (1999). *Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression*. New York: John Wiley.

- Coan, R.W. (1974). *The optimal personality. An empirical and theoretical analysis.* London: Routledge.
- Coan, R.W. (2008). *Masculine, Feminine, & Fully Human Developmental Paths Through the Adult Years.* Bloomington: Author-House.
- Dungler, H. (2010). Orang-Utans auf Borneo: Interview mit Dr. Signe Preuschoft. *Vier Pfoten Report* 2010(3), 10 - 11.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: a new psychology of personal freedom.* New York: HarperCollins.
- Glasser, W. (2001). *Counseling with choice theory: the new reality therapy.* New York: HarperCollins.
- Itten, T. (2007). *Jähzorn.* Wien: Springer.
- James, W. (1890) *The Principles of Psychology. Volume One.* Henry Holt and Company.
- James, W. (1892/1985) *Psychology. The briefer Course.* Henry Holt and Company.
- James, W. (1909) *Psychologie.* Leipzig: Quelle und Meyer.
- Jaynes, J. (1976). *The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind.* Boston: Houghton Mifflin.
- Kagan, J. (2013). *The human spark: the science of human development.* New York: Basic Books
- Kaufmann, J. C. (2010). *Wenn Ich ein anderer ist.* Konstanz: UVK.
- La Bruyère. (1947). *Die Charaktere oder die Sitten des Jahrhunderts.* Wiesbaden: Dieterich.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis.* New York: Springer Publishing Company.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Hrsg.) (2012). *Handbook of self and identity.* New York: Guilford
- Lewin, K. (1936). *Principles of Topological Psychology.* New York: McGraw Hill. (2013 reprint). Read Books Ltd.
- Millon, T. (1999) *Personality guided therapy.* New York: Wiley.
- Millon, T., Krueger, R. F., & Simonsen, E. (Hrsg.) (2010). *Contemporary directions in psychopathology: scientific foundations of the DSM-V and ICD-11.* New York: Guilford.
- Pawlik, K. (Hrsg.) (1976). *Diagnose der Diagnostik .* Stuttgart: Klett.
- Petzold, H. (1987). Puppen und Puppenspiel in der Integrativen Therapie mit Kindern. In: Petzold, H., & Ramin, G. (Hrsg.) (1987), *Schulen der Kinderpsychotherapie (S. 427 - 488).* Paderborn: Junfermann.
- Polster, E. (1995). *A population of selves: a therapeutic exploration of personal diversity.* San Francisco: Jossey-Bass.
- Raichle, M.E. (2010). Im Kopf herrscht niemals Ruhe. *Spektrum der Wissenschaft*, 2010(6), 60–66.
- Snyder, C. R., & Ingram, R. E. (Hrsg.) (2000). *Handbook of psychological change: psychotherapy processes and practices for the 21st century.* New York: Wiley.
- Stern, W. (1918). *Die menschliche Persönlichkeit.* Leipzig: Johann Ambrosius Barth.
- Straub, H. (1987). Psychodramatische Kindertherapie mittels Puppen. In: Petzold, H., & Ramin, G. (Hrsg.) (1987), *Schulen der Kinderpsychotherapie (S. 257 - 269).* Paderborn: Junfermann.
- Theophrast. (1974). *Charaktereskizzen.* München: Heimeran.
- Vazire, S., & Wilson, T. D. (Hrsg.) (2012). *Handbook of self-knowledge.* New York: Guilford.

Article inédit - Synthèse

Heinrich Berbalk

Thérapie comportementale axée sur la personne **Une approche de psychologie clinique et de la personnalité**

Les approches cognitivo-comportementales et de psychologie de la personnalité ignorent les présupposés inaliénables de toute description et de tout changement psychologiques. Ce que les approches de psychologie des profondeurs et les approches humanistes ont toujours valorisé est laissé pour compte dans la thérapie cognitivo-comportementale et dans la thérapie pharmaceutique: 1. une juste prise en compte de l'ensemble de la personne. 2. la manière dont la personne intègre à son monde intérieur les conditions de vie préalables. 3. la connaissance des conditions de vie réelles.

Il faut en voir l'explication dans le désir immodéré d'établir une classification des troubles, dans la confiance excessive accordée aux thérapies manuelles spécifiques aux troubles et dans «l'alliance» de la classification des troubles et de la pharmacothérapie. Heinrich Berbalk remédie à cette insuffisance des trois conditions fondamentales en développant la thérapie cognitivo-comportementale pour en faire une thérapie comportementale axée sur la personne.

Il a développé son propre modèle de personne (BIG et BIU) sur lequel il fonde la description et le changement. Dans ce modèle, les éléments de la personne sont conçus de manière bipolaire, chacun étant en concurrence avec un élément contraire. Ces éléments connaissent un développement propre à chaque personne et possèdent donc une structure et une dynamique uniques. BIG (Berbalk's Innerer Globus / globe intérieur de Berbalk) est un modèle sphérique de la personne incluant trois dimensions: Base (les éléments de la personne en relation avec sa maîtrise de l'existence et de la vie), Amour (les éléments de la personne en relation avec la collectivité) et Maturité (les éléments de la personne témoignant de son indépendance, de sa connaissance d'elle-même et de son autodétermination).

Son modèle de personne inclut non seulement le globe intérieur personnel (BIG), mais aussi l'univers intérieur (BIU – Berbalk's Inneres Universum).

Le BIU renferme, outre le globe intérieur de la personne, son monde de vie intérieur comprenant les globes de personnes émotionnellement importantes, les êtres vivants non humains, les objets, les valeurs et les idées.

Pour recenser les éléments essentiels de la personne, on recourt à des métaphores langagières et à des poupées représentant les éléments de la personne.

La méthode favorite de description et de changement de Heinrich Berbalk est celle qu'il a créée avec ses collaboratrices, «le changement axé sur la personne par l'inventaire de poupées».

L'inventaire de poupées est un instrument diagnostique et thérapeutique aux nombreux formats, adaptés à la situation du moment.

Ses trois variantes les plus frappantes sont:

1. le travail avec le théâtre: les petites poupées disponibles sont réparties sur quatre tribunes de manière à être bien visibles; représentant chacune un élément prédéterminé de la personne, elles peuvent être librement choisies.
2. le travail avec les grandes marionnettes à gaine, ressemblant aux petites poupées. Ce travail prend la forme d'une intervention thérapeutique.
3. le travail avec les globes: des photos des éléments choisis au cours de la première étape sont fixées sur une sphère par des pastilles adhésives de manière à assigner à chaque élément un octant du globe. A cet effet, le globe est partagé en huit octants marqués des symboles Base, Amour et Maturité.

Sur le «Berbalk's Innerer Globus» (BIG), l'octant des «éléments idéaux» de la personne (octant 1) se trouve face à l'octant des éléments de la personne gênants, dommageables, préjudiciables ou perturbateurs (octant 7). L'objectif principal du changement est de percevoir et de renforcer les éléments de l'octant 1 et d'affaiblir et de neutraliser les éléments de l'octant 7.

La personne forme, à plus d'un titre, la toile de fond de cette approche des «troubles psychiques»:

1. la personne change en fonction de la structure et de la dynamique de ses éléments et, en conséquence, ses troubles se dissipent (ils n'étaient «que» le symptôme de l'interaction des éléments BIG et de l'univers intérieur BIU).

2. observé à ce niveau, le «trouble» se révèle correspondre au modèle comportemental d'un élément de la personne: il n'est donc pas besoin de le mettre en avant comme un «trouble» spécifique.
3. ce soi-disant trouble psychique est reconnu comme un élément «à part entière» de la personne: ce faisant, on lui enlève le statut de maladie échappant au contrôle personnel.
4. la structure et la dynamique des éléments de la personne sont prises en compte pour expliquer l'origine et la persistance des troubles ainsi que les décisions de changement les concernant et concernant les conditions de vie réelles.

Le travail de poupées se fonde sur 164 poupées différentes.

Lorsqu'il s'agit d'identifier ses éléments individuels, chaque personne peut choisir entre 164 poupées différentes pour représenter convenablement l'élément à évaluer.

L'un des aspects centraux de la thérapie comportementale axée sur la personne est l'invitation explicite à recourir à la communication orale, intérieure ou interpersonnelle – à voix haute audible ou de manière subvocale. Cette communication orale prend une signification accrue lorsque le nom de «l'élément de la personne qui écoute ou qui parle» et le choix d'une poupée pour le représenter sont ressentis comme judicieux et «appropriés».

Chaque thérapie commence par la présentation de la personne et de son monde de vie intérieur. Les problèmes non résolus évoqués n'en sont pas négligés pour autant. Soit il s'avère que le prétendu trouble correspond au modèle comportemental d'un aspect de la personne et ne constitue donc pas un trouble à part entière. Soit on parvient à identifier certains éléments de la personne comme participant du trouble. L'intervention directe est souvent facilitée par la prise en compte des éléments de la personne correspondants.

Les éléments de la personne peuvent également aggraver ou négliger certaines causes réelles de problèmes. Par exemple, si le côté «coupable» est activé malgré l'existence d'ennuis réels, tous les efforts déployés pour soulager la personne s'avèreront vains. Il est ainsi possible que des conseillers médicaux prescrivent ou recommandent des psychotropes au lieu de pousser à changer la situation réelle. De nombreux psychotropes affaiblissent la capacité à régler les problèmes et la capacité d'apprentissage, qui sont pourtant essentielles dans une situation de réel stress.

Dans ce nouveau modèle, les troubles comme les évolutions salutaires sont vus comme des phénomènes liés à l'ensemble de la personne dans son monde de vie. Autant les troubles que les évolutions salutaires ont un impact sur l'environnement réel et sur les mondes intérieurs d'autres personnes. A l'inverse, un changement des conditions de vie réelles est souvent la condition préalable à tout changement du globe intérieur (BIG) et de l'univers de vie intérieur de la personne (BIU).

Mots clés: Thérapie comportementale axée sur la personne; dimension des éléments de la personne: Base – Amour – Maturité; modèle comportemental avec logique de solution spécifique à l'élément; globe intérieur (BIG) et univers intérieur de la personne (BIU); conditions de vie réelles.