

LOTHAR KUSCHNIK / ARNO PASCHMANN

THERAPIE IN AKTION

Die Autoren

Lothar Kuschnik, Dipl.-Sozialwissenschaftler und ev. Pfarrer, Gestalttherapeut (FPI), Hypnotherapeut und Supervisor, seit vielen Jahren beratend und seelsorgerlich tätig; Ausbildung u.a. am Center for Human Communication, Los Gatos, Cal. USA, Weiterbildung in Psychoonkologie u.a. bei Carl Simonton, langjährige Tätigkeit in der Ausbildung von GestalttherapeutInnen und PsychoonkologInnen; Leiter des Weiterbildungsinstitut Rhein-Ruhr, Meschede (org@weiterbildung-wir.de); Veröffentlichung: Lebensmut in schwerer Krankheit - spirituelle Begleitung bei Krebs.

Arno Paschmann, Gestalttherapeut (DVG) und Supervisor in freier Praxis, Ausbildung u.a. am Center for Human Communication, Los Gatos, Cal. USA, Weiterbildung in Systemischer Therapie, körperorientierten psychotherapeutischen Verfahren (Stanley Keleman, Leland Johnson u.a.) und Atemtherapie; langjährige Tätigkeit in der Ausbildung von GestalttherapeutInnen und Mitwirkung bei der Ausbildung von Meditations- und Exerzitienleitern der Bistümer Münster und Aachen; Leiter des Weiterbildungsinstitut Rhein-Ruhr, Meschede (org@weiterbildung-wir.de); lebt auf Lanzarote.

Lothar Kuschnik / Arno Paschmann

THERAPIE IN AKTION

**Krops Aktionstherapie -
Eine Handlungsmethode für die Praxis**

Mit einem Vorwort von Joop Krop

– EHP 2013 –

© 2013 EHP - Verlag Andreas Kohlhage, Bergisch Gladbach
www.ehp-koeln.com

*Vorwort von Joop Krop aus dem Amerikanischen übersetzt von den Autoren.
Redaktion: Nina Zimmermann, Andreas Kohlhage*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-89797-568-2 (ePub)

ISBN 978-3-89797-569-9 (PDF)

*Umschlagentwurf: Gerd Struwe, Uwe Giese
unter Verwendung eines Bildes von bruno da Todì: »Opera di Pechino 1793 Rosso
Coraggio«*

Gedruckt in der EU

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

ISBN 978-3-89797-081-6 (Print)

ISBN 978-3-89797-568-2 (ePub)

ISBN 978-3-89797-569-9 (PDF)

Inhalt

Vorwort Joop Krop	15
Vorbemerkung	17
<hr/>	
A Die Aktionstherapie I	20
1. Aktionstherapie - eine Handlungsmethode	20
2. Die Metapher als Basis der Aktionstherapie	22
B Biographie I	26
1. Einleitung	26
2. Joops Geburt u. Kindheit im Amsterdam der zwanziger Jahre	27
3. Joop ordnet seine Geburt in das Jahr 1924 ein	28
4. Leben im Jordaan	29
C Quellen der Aktionstherapie I	30
1. Gisela Konopka: Gruppenarbeit - eine Wurzel moderner Sozialarbeit	30
2. Klientenzentrierte Gesprächsführung - Carl Rogers	31
<hr/>	
A Die Aktionstherapie II	34
Aktives Zuhören nach John Krop	34
Bodyarchitecture	36
1. Was ist Body Architecture/ Body Sculpting?	37
2. Warum Body Architecture?	37
3. Diagnostische und therapeutische Anwendung	38
4. Didaktische Anwendung	38
5. Typen von Body Architecture	39
6. Zusammenfassung	39
B Biographie II	41
1. Familienbilder - Tante Ka und OmeHuub	41
2. Kinderbilder einer versunkenen Zeit	42
3. „Die Essenz des Lebens ist die Suche“	44

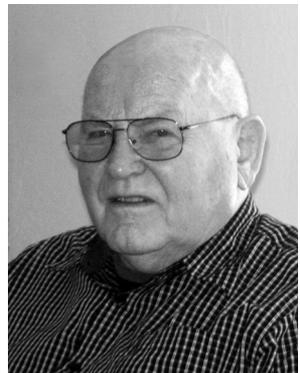
C Quellen der Aktionstherapie II	48
Die Entstehung von Body Architecture	
1. Familientherapie - Virginia Satir	48
2. Psychodrama - Jakob Moreno	50
3. Bioenergetik - Al Lowen, Stanley Keleman u. a.	51
4. Psychomotorische Therapie - Al Pessó	56
<hr/>	
A Die Aktionstherapie III	60
Body Architecture in der Einzeltherapie und Einzelsupervision	
1. Die Rolle des Therapeuten - ein Beispiel aus der Einzelsupervision	60
2. Die vier Phasen der Sitzung	61
Body Architecture in der Paartherapie	64
1. Ein Beispiel	65
2. Der Prozess	65
Initialphase	65
Die Skulptur ‚melken‘	66
Auswertung	68
Umsetzung	68
3. Schritte im Prozess	68
Um Erlaubnis bitten	69
Praktische Hinweise	70
4. Die Haltung des Therapeuten	71
Body Architecture durch den Therapeuten gestaltet	72
Einige Beispiele spezieller Paarprobleme und möglicher Skulpturen:	
1. „Immer muss ich die Initiative übernehmen.“	72
2. „Du willst immer deinen Willen durchsetzen.“	74
3. „Ich mache dich.“	77
4. „Ich bekomme keine Luft.“	77
5. „Wir haben uns auseinander gelebt.“	78
6. „Es ist für mich vorbei.“	78
7. „Ich bin total sauer auf dich.“	79
8. „Ich möchte, dass du ...“	79
9. Geben und nehmen	79

10. „Wir kommen nie zusammen und haben wirklich Kontakt.“	80
11. Haltungen wortwörtlich genommen	80
Phasen der Beziehung	80
B Biographie III	84
1. Schulzeit - der Horizont weitet sich	84
2. Jugendzeit - Ons Huis	85
C Quellen der Aktionstherapie III	87
Transaktionsanalyse - Eric Berne	87
<hr/>	
A Die Aktionstherapie IV	92
Body Architecture mit Familien	92
Weitere Anwendungen von Body Architecture	95
1. In der Supervision von Arbeitsgruppen	95
2. In Selbsterfahrungs- oder Therapiegruppen	95
Schlussbetrachtung	95
B Biographie IV	97
1. Die (un) - wirkliche Invasion	97
2. Deportation: Fragen - Gedanken - Erinnerung	99
C Quellen der Aktionstherapie IV	104
1. Rage Reduction - Robert Zaslow	104
2. Verhaltenstherapie	106
<hr/>	
A Die Aktionstherapie V	109
Arbeit mit Objekten	
1. Der Leere Stuhl	109
2. „Energiekuchen“	110
3. Kramkiste	110
4. Gegenstände im Raum	114
5. Bilderbücher	115
6. Jungscher Miniaturesandkasten	116
7. Malen	119
8. Weitere Objekte	119

B Biographie V	121
Ein junger Mann sucht seinen Platz in der Welt	121
C Quellen der Aktionstherapie V	123
Gestalttherapie - Fritz Perls	123
<hr/>	
A Die Aktionstherapie VI	131
Geleitete Phantasie	
1. Was sind geleitete Phantasien?	131
2. Kreierung einer visuellen Metapher	131
3. Phantasietypen	134
4. Wozu dienen Geleitete Phantasien?	135
5. Gefahren und Kontraindikationen	137
B Biographie VI	139
Ein Koffer und 50 \$ - zum ersten Mal in den USA	139
C Quellen der Aktionstherapie VI	141
Psychosynthese - Roberto Assagioli	141
<hr/>	
A Die Aktionstherapie VII	145
Verschiedene Phantasien	
1. Phantasien mit vorgegebenem Szenario	
Beispiel: Das Kind, das du mal warst	145
2. Die Struktur einer Phantasie mit vorgegebenen Szenario	147
3. Die Guru-Phantasie	153
B Biographie VII	155
1. Eine junge Familie in den USA	155
2. Wieder zuhause	155
C Quellen der Aktionstherapie VII	157
1. Gruppendynamik - T-Gruppen und Sensitivitätstraining	157
2. Hypnotherapie - Milton Erickson	158

A Die Aktionstherapie VIII	160
1. Die Weggabelung	160
2. Die Phantasie einer Gefahr	161
3. Körperphantasie	161
4. Endlich zu Hause	162
5. Andere Themen	163
B Biographie VIII	164
Emigration in die USA	164
C Quellen der Aktionstherapie VIII	165
Rational-Emotive Therapie - Albert Ellis	165
<hr/>	
A Die Aktionstherapie IX	167
1. Zukunftsphantasie	167
2. Idealphantasie	169
3. Schließung einer traumatischen Gestalt	170
4. Arbeit mit Marie - ein Lehrbeispiel	183
5. Phobien	192
B Biographie IX	193
1. Welfare Department	193
2. Center for Human Communication	193
3. Leben und (therapeutisch) arbeiten 1970 - 1995	194
4. „Es war eine erlaubende Zeit ...“	194
C Quellen der Aktionstherapie IX	196
Bandler und Grinder - Neurolinguistisches Programmieren	196
<hr/>	
A Die Aktionstherapie X	202
Arbeit mit Symbolen in der Phantasie	202
1. Jacks Ärger	202
2. Sheilas Angst	204
3. Probleme in der Arbeit mit Symbolen	206

Heilende Phantasie	207
1. Clarks Magen	207
2. Karins Kopfschmerz	209
3. Geleitete Phantasie in der Arbeit mit Krebspatienten	210
4. Frau M. - Das Geschenk der drei Sätze	212
5. Zusammenfassung	213
Arbeit mit Geleiteten Phantasien - zwei weitere Beispiele	214
1. Der siedende Kochtopf	214
2. Feuerbauch und Schutzlosigkeit	216
Arbeit mit allen drei Metaphern	218
„Mein Ende“ - eine Geleitete Phantasie mit Joop Krop	221
Schluss	233
Dank	234
Literaturangaben	235



Joop (John) P. Krop
Los Gatos, Cal. im April 2011

Vorwort

Als ich 1960 von Holland nach Kalifornien auswanderte, wusste ich nicht, dass ich inmitten einer Umwälzung auf dem Gebiet der Psychotherapie landen würde. Neue Theorien entstanden: Virginia Satir entwickelte am Mental Research Institut die Familientherapie, Eric Berne schied als Freund von der Psychoanalyse und entwickelte die Transaktionsanalyse. Jim und Susan Vargiu lehrten Psychosynthese. Fritz Perls lehrte am Esalen Institut Gestalttherapie wie später auch Bandler und Grinder Neurolinguistische Therapie (NLP). Therapeuten, die von außerhalb Kaliforniens kamen, fanden hier ein dankbares Publikum: Albert Ellis (Rational-Emotive Therapie - RET), Al Pessio (Psychomotorische Therapie), Moreno (Psychodrama), Al Lowen (Bioenergetik). Ich habe bei all diesen Pionieren der Humanistischen Psychologie gelernt und ihre Methoden mit meiner Art Therapie zu machen verbunden.

Ich habe auch meine Verbindung zu Holland aufrecht erhalten und dort unterrichtet. Als ich aufgefordert wurde, ein Buch über meine Methoden in Holländisch zu schreiben („Aktitherapie“), war ich gezwungen, meinen Rahmen zu entwickeln. Dabei kam folgendes heraus: Sobald ich mit meinen Klienten ein für sie wichtiges Anliegen klar benannt hatte, fragte ich sie, ob sie dieses weiter erforschen wollten. Waren sie damit einverstanden, dann entwickelte ich auf der Basis einer der drei folgenden Formen eine Metapher: Eine Körpermetapher, eine Metapher mit Gegenständen oder eine Phantasie, die das bestimmte Anliegen darstellt.

Diese Metapher warf mehr Licht auf das Anliegen des Klienten oder offenbarte einen anderen Aspekt und führte zu einem schnelleren und tieferen Verständnis des Anliegens. Dieser Ansatz bewahrte mich auch vor der Langeweile. Dieses Buch widmet sich hauptsächlich diesem Prozess.

Einer der Orte in Holland, wo ich arbeitete, war das HEEL-Institut, wo Deutsche in Gestalttherapie ausgebildet wurden. Die Autoren dieses Buches arbeiteten als Lehrtrainer für dieses Institut. Da hatten sie die Gelegenheit, meine Arbeit kennen zu lernen. In dieser Zeit erhielten sie auch das Certificate des Center for Human Communication, Los Gatos. Anscheinend gefiel ihnen mein Arbeitsansatz, sodass sie Jahre später (2011) Kontakt mit mir aufnahmen und erklärten, dass sie über meine Aktionstherapie ein Buch schreiben wollten. Ich war darüber hochofret! Als ich 1991 in Pension ging, hatte ich wirklich bedauert, nicht mehr über meine Methoden veröffentlicht zu haben, und dass sie daher mit mir verschwinden würden.

Lothar, Gertrud und Arno kamen für zehn Tage nach Los Gatos und interviewten mich zweimal täglich. Sie reisten mit vielen Informationen über Aktionsmethoden und über mich ab. Diese haben zu diesem Buch geführt. Ich danke Arno, Gertrud und Lothar für ihre Arbeit.

Mein Rat an den Leser ist: Lesen Sie dieses Buch zunächst, um Ihre Neugier zu befriedigen. Gehen Sie danach zurück zu Abschnitten, die Sie beeindruckt haben, und schauen Sie, ob Sie etwas davon in Ihre Arbeit integrieren können und wollen. Gute Reise!

Vorbemerkung

*„Wir lernen nicht durch Einsicht,
sondern wir sehen manchmal ein, was wir gelernt haben.“*

Wolf Büntig

Joop (John) P. Krop ist der Begründer der Aktionstherapie, einer Therapieform, die in Deutschland bisher kaum bekannt ist. Joop hat diese Form therapeutischer Arbeit aus verschiedenen Quellen der Humanistischen Psychologie entwickelt. Ihm ist es wichtig, Menschen in Aktion zu bringen und ihnen so zu neuen Erfahrungen und Erkenntnissen zu verhelfen. Wir haben Joop im April 2011 in den USA interviewt und seine Schriften ausgewertet. So ist dieses Buch entstanden. Joop war vor 20 Jahren unser Ausbilder, später Supervisor, als Susanne (Lothars Frau), Gertrud, Arno und Lothar für ein niederländisches Gestalt-Institut als Lehrtherapeuten arbeiteten. Damals hatte er uns aus seinem Leben erzählt, und wir waren fasziniert. Da wandert ein junger Niederländer aus dem ‚Arme-Leute-Viertel‘ „Jordaan“ in Amsterdam in den 50er Jahren in die USA aus und lernt „die Großen“ der Therapieszene der 70er Jahre kennen: Fritz Perls (Gestalttherapie), Eric Berne (Transaktionale Analyse) Virginia Satir (Familientherapie), J. Grinder und R. Bandler (NLP) um nur einige zu nennen. Als Arno einen Artikel von Joop aus dem Englischen übersetzte, erinnerten wir uns an ihn, und die Idee zu diesem Projekt entstand. Das Buch will drei Fäden miteinander verknüpfen: A - die Darstellung der Aktionstherapie, B - die Begegnung mit dem Menschen Joop Krop auch in seiner kreatürlichen Fragilität und C - die Quellen der Aktionstherapie. Uns hat es bewegt, diesen Mann am Ende seines Lebens so offen, lebendig und zerbrechlich zugleich zu erleben. Die Geleitete Phantasie über sein Ende (s. S. 221) zählt sicher zu den ganz besonderen Momenten unserer Begegnung und dieses Buches.

In unseren Interviews wird deutlich, wie eine therapeutische Haltung in einer bestimmten Sicht auf die Welt oder Lebenshaltung begründet ist. Wenn Joop formuliert: „Die Essenz des Lebens ist die Suche“, dann ist die Spur zu einer solchen Sicht auf das Leben vielleicht schon bei dem Vierjährigen auf den Straßen Amsterdams gelegt worden. Sein Vater ließ ihn „versteckte Hinweise“ auf Entdeckungen finden, und Joop lernte auf diese Weise, dass die Welt ein Feld für Entdecker ist. Er machte die Erfahrung, dass nichts so ist, wie es beim ersten Augenschein zu sein scheint. Wir können das akademisch als „Einführung in die Phänomenologie“ bezeichnen, die dem therapeutischen Tun der Verfahren der Humanistischen Psychologie als philosophische Grundhaltung innewohnt. Wir können es auch einfach als ein Bewahren kindlicher

Entdeckerfreude beschreiben. Diese Haltung, den Phänomenen der Welt möglichst offen zu begegnen, erklärt den partnerschaftlichen Therapiestil von Joop. Er ist nicht der große Erklärer oder Besserwisser, sondern ein mit dem Klienten Suchender. Daher ist er schnell bereit, eine einmal gewonnene Erkenntnis wieder zu verwerfen, wenn sie dem Klienten nicht dient. Da ist keine Arroganz und kein Guru-Gehabe zu entdecken. Das macht die Aktionstherapie und ihren Begründer so sympathisch und ihre Anwendung so lebendig und spannend.

Während der Interviews sind wir auf ein Phänomen gestoßen. Joop ist nie einer Therapierichtung ausschließlich gefolgt. Er ist ein „Eklektiker“ oder ein „sturer Holländer“, wie er selbst sagt. Das ist deshalb erstaunlich, weil die meisten anderen Therapeuten seiner Generation zu „Schülern“ von Fritz Perls, Virginia Satir, Eric Berne, Bandler und Grinder u. a. wurden. Joop nicht. „Warum?“ - haben wir uns gefragt und folgende Erklärung gefunden, die in seiner Biographie begründet ist. Joop ist in einem besonderen Viertel in Amsterdam aufgewachsen: dem Jordaan. In seiner Nachbarschaft und Verwandtschaft sind ihm viele, zwar arme, aber sehr originelle Menschen begegnet, die alle ihre ‚eigene Art‘ entwickelt hatten. Sein Vater hat schon früh in ihm die Neugier für die Welt geweckt, in der Montessori-Schule wurde dieser wache Forschergeist weiter gefördert. So hat sich Joop aus dem Arbeitermilieu empor gearbeitet und sich seine innere Unabhängigkeit bewahrt. Ganz selbstbewusst sagt er oft: „Ich habe das (gemeint ist ein Therapieverfahren) gesehen und das genommen, was zu mir passte.“ In der Darstellung der Begegnung von Joop mit den berühmten Männern und Frauen der Humanistischen Psychologie scheint dieses Selbstbewusstsein auf. Wir haben jeder Begegnung eine kurze Darstellung der betreffenden Therapierichtung angefügt. So entsteht ein Kompendium einiger Therapieverfahren der Humanistischen Psychologie. Der Leser bekommt einen Überblick über Gestalttherapie, NLP, Systemische Therapie, Transaktionsanalyse, Bioenergetik und vieles mehr. Die Darstellung der einzelnen Verfahren haben wir, ebenso wie die Biographie, als Quellen in die Beschreibung der Aktionstherapie eingearbeitet.

So entstand die Gliederung:

A - Darstellung der Aktionstherapie

B - Biographie von Joop Krop

C - Quellen der Aktionstherapie

Der Leser kann sich nun, seinem Interesse folgend, frei in diesem Buch bewegen, getreu Joops Motto: Die Essenz des Lebens ist die Suche.

Joop

Der Leser wird bei der Lektüre schnell merken, dass die wörtlichen Zitate von Joop kein wirkliches Hochdeutsch sind. Joop sprach in den Interviews mit uns Deutsch und Englisch und Niederländisch und je nach Tagesform auch alles in einem Satz. Wir haben uns nach einiger Zeit darauf eingestellt, und es macht den besonderen Charme dieser Sprache aus, dass manche Formulierung in ‚Niederländisch-Deutsch‘ viel weicher klingt als in Hochdeutsch. So hoffen wir, auch in der Sprache, diese besondere Begegnung eingefangen zu haben.

Ach ja, noch eine Bemerkung zu Joops Namen. Sein Name im Niederländischen ist Joop, im Deutschen wäre es Johannes, in den USA wird er zu John. In den biographischen Darstellungen des Buches verwenden wir den niederländischen Geburtsnamen ‚Joop‘. In den mehr theoretischen Teilen, wenn die ‚Einbürgerung‘ in die USA ganz vollzogen ist, verwenden wir den dort gebräuchlichen Namen John.

Alle Teile der Biographie sind von Joop gelesen, und er hat dem Geschriebenen so zugestimmt. Es war für uns eine besondere Herausforderung, das Leben und Werk von Joop angesichts seiner schwindenden Kräfte in eine Form zu bringen, die Würdigung und Respekt für seine Lebensleistung ausdrücken und zugleich Joop als ‚Lehrer‘ zu Wort kommen zu lassen. Das Einzige, was er bedauert, ist die Tatsache, dass er zu wenige ‚students‘ in Aktionstherapie ausgebildet hat. Das wollen wir ändern, denn seine sehr bodenständige und klare Therapieform hat es verdient, den Weg in den ‚therapeutischen Handwerkskasten‘ all derer zu finden, die Menschen begleiten.

Wir werden uns irgendwann von Joop verabschieden müssen. Irgendwann wird ein Anruf aus den USA kommen und dann ...

Wir sind dankbar, dass er uns so offen empfangen hat und an keiner Stelle zu erkennen gab, dass ihm unser Interesse zu viel war. Im Gegenteil: Wir hatten den Eindruck, er hat seine Kräfte mobilisiert, um der Welt sein Vermächtnis mitzuteilen. Wir sind froh, dass wir dabei hilfreich sein können.

A Die Aktionstherapie - Eine Handlungsmethode I

1. Einführung in die Aktionstherapie

*„Alles was ich sage, sei Gespräch, nichts sei ein Rat.
Ich würde nicht so kühn reden, wenn man mir folgen müsste.“*

Erasmus von Rotterdam (ca. 1465 - 1536)

Aus zwei Gründen stellen wir dieses Wort des großen Humanisten Erasmus von Rotterdam der Darstellung von John Krops Aktionstherapie voran: Einerseits bezeichnet er sich auf Fragen nach seinem weltanschaulichen Hintergrund gerne selbst als Humanisten, und andererseits haben wir ihn in seiner praktischen Arbeit auch so erlebt: von grundsätzlichem Respekt vor dem Anderssein des Anderen durchdrungen, achtsam die Grenzen der Klienten berührend, eher immer einen halben Schritt hinter dem Klienten gehend den Prozess begleitend. Das wird im Folgenden auch in einigen Verbatims aus therapeutischen Gesprächen deutlich.

John Krop geht davon aus, dass wir alle in Glaubens-, Meinungs- und Wertesystemen leben, die wir über unsere Prägung erhalten haben: „Ich glaube, dass das Eis mich trägt; ich vertraue darauf, dass das Eis mich trägt; ich weiß, dass das Eis mich trägt; und ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Eis mich trägt“ (siehe: J. Krop „My Beliefs about Therapy“). Diese führen je nach den verschiedenen Erfahrungen zu unterschiedlichen Abstraktionen, Vorstellungen, verbalen Metaphern oder körperlichen Empfindungen. Diese wiederum bilden unterschiedliche innere und äußere (körperliche) Haltungen aus, legen Neigungen, in bestimmten Situationen entsprechend zu handeln, fest. Und wir investieren in diese Glaubens- und Wertesysteme, weil wir versuchen, der Welt einen Sinn zu geben, damit uns die Welt auf diese Weise sicherer und berechenbarer erscheint. Die Erschütterung des Glaubens- und Wertesystems eines Menschen im therapeutischen Prozess (therapeutisch induzierte Krise) führt folglich zu Verunsicherung. Solche Interventionen, ohne eine ausdrückliche und im Therapieverlauf auch fortlaufend erfragte Zustimmung des Klienten, sind für Krop inhuman. Der Respekt vor dem Gewordenen ist absoluter Leitfaden in John Krops Arbeit und führt oft zu einem vorsichtigen Tasten. Das wird besonders in seinen englischsprachigen Texten deutlich: Um einen Klienten zu fragen oder ihn um etwas zu bitten, benutzt man im Englischen das gleiche Wort: to ask. Dadurch kann das Fragen/Bitten die Stimmung der ganzen Therapiesitzung prägen, was folglich die Ängste der Klienten auf diese Weise reduziert (sie behalten das Gefühl der Steuerung/Kontrolle) und man findet im Verlauf der Sitzungen kaum nennenswerte Widerstände. Den Begriff Widerstand benutzt Krop auch

kaum. Er spricht eher von eventuellen Zweifeln oder Ängsten der Klienten. Auch sonst geht er mit psychologischen Fachbegriffen sparsam um.

„Wir haben bei dem, wer wir sind und was wir tun, Wahlmöglichkeiten. Und eine Herausforderung in unserem Leben und der hauptsächlichste Fokus für mich als Therapeut mit meinen Klienten ist es, darauf zu vertrauen. Ich kann zu meinen eigenen Wahlmöglichkeiten und Glaubens- und Wertesystemen stehen und sie, wenn es passt, meinen Klienten gegenüber zum Ausdruck bringen. Aber ich darf ihnen diese Wertesysteme und Wahlmöglichkeiten nicht überstülpen. Ich kann sie vor ihnen ausbreiten, vorausgesetzt, ich tue das in angemessener Weise, zur angemessenen Zeit und mit angemessener Absicht. Ehrlichkeit um der Ehrlichkeit Willen kann unbarmherzig oder gnadenlos sein.“ (J. Krop in „My Beliefs about Therapy“, S. 1 - eig. Übersetzung der Verf.)

John Krop entwickelte seine Aktionstherapie, weil ihm während seiner Arbeit als Sozialarbeiter/Sozialpädagoge sowohl bei seiner Tätigkeit in Amsterdam als auch später im Distrikt Santa Clara in Kalifornien zunächst das praktische Handwerkszeug fehlte. Das Studium in Amsterdam und in Minnesota war psychoanalytisch orientiert. Über die Erfahrungen, die er unter Einfluss verschiedener Vertreter der sich zur damaligen Zeit in Kalifornien entwickelnden Humanistischen Psychologie sammelte, entstand dann dieses zunächst agogische Verfahren.

„Als ich 1984 mein Buch (das niederl. „Aktitherapie“) schrieb, musste ich mich definieren, und da habe ich mich als Aktionstherapeut beschrieben. Aktion war allem gemeinsam: Gestalttherapie, Psychomotorische Therapie (Pesso), Bioenergetik, Psychodrama usw. Mein Anliegen war es immer, die Menschen vom ‚Darüber reden‘ zum Tun zu bringen. Die Aktion ist das Wichtige.“ (aus den Interviews mit J. Krop im April 2011)

Somit wurde die Aktionstherapie in erster Linie eine Handlungsmethode, die im Prinzip in allen Bereichen der Sozialarbeit/Sozialpädagogik anwendbar ist. Als therapeutisches Verfahren ist die Aktionstherapie in der ursprünglichen Bedeutung des ‚Therapierens‘ zu verstehen, nämlich als ‚dienen‘ oder ‚begleiten‘, nicht im engen heilkundlichen Sinne.

2. Die Metapher als Basis der Aktionstherapie

„Der Einsatz von Symbolen und Analogien ist eine wirkungsvolle Technik, um die nichtlinearen Prozesse in der rechten Gehirnhälfte zu beeinflussen.“
Eric Marcus, „Die Logik des Unlogischen“

Was ist eine Metapher?

Ursprünglich leitet sich das Wort Metapher von dem griechischen Verb metapherein (= übertragen, übersetzen, transportieren) ab. Eine Metapher ist zunächst eine rhetorische Figur, bei der ein Wort nicht in seiner wörtlichen, sondern in einer übertragenen Bedeutung gebraucht wird. Beispiele aus unseren Redewendungen verdeutlichen diesen Vorgang: Wüstenschiff - Kamel, Rabenmutter - Mutter, die ihr Kind vernachlässigt.

Joop weitet den Begriff der Metapher aus. Er benutzt ihn synonym für ein Bild. Die Metapher ist der zentrale Handlungsansatz in der Aktionstherapie. In der Metapher drücken sich Dilemma und Anliegen der Klienten bildlich oder figürlich übertragen aus. Die Metapher kommt während der Initialphase des therapeutischen Gesprächs in den Vordergrund. Was am Anfang vielleicht noch unbestimmt, undeutlich und noch unfertig wirkt, wird über die Metapher sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten sichtbar und prägnanter und ist dadurch besser zu handhaben.

John Krop benutzt drei Formen von Metaphern:

- Metaphern auf der körperlichen Ebene = Body Architecture
- Metaphern auf der mentalen Ebene = Geleitete Phantasie und Imagination
- Metaphern auf der gegenständlichen Ebene = Arbeit mit Objekten

Wie entsteht eine Metapher?

Die Kreierung einer Metapher verläuft etwa so: Der Therapeut hört dem Klienten zu, bis er ein mögliches Anliegen erkennt.

Dann überprüft er: „So, Sie sind nach Ihrer Scheidung so deprimiert, ist das richtig?“ - „Ja.“ -

„Wollen Sie das mal erforschen?“ (Oder: „Wollen Sie mehr darüber wissen?“ Oder: „Wollen Sie daran arbeiten?“) -

„Ja.“

„Nun, dann gehen wir damit weiter.“

Jetzt hat der Therapeut einen Kontrakt und versucht auf dieser Basis eine Metapher zu kreieren. Dabei wählt der Therapeut die Form der Metapher und auf welcher der drei Ebenen der Klient arbeiten soll.

Wenn sich der Therapeut für die **Geleitete Phantasie** entscheidet, sagt er etwa: „Lassen Sie mal ein inneres Bild aufkommen, das Ihre Depression repräsentiert.“

Innere Bilder entfalten ihre ganz eigene Kraft, denn ‚unsere Seele denkt in Bildern‘.

Sie stellen eine ganz besondere Ressource dar, und der Zugang dazu ist für viele Menschen eine große Entdeckung.

Visualisierungen und *Geleitete Phantasien* sind eine wunderbare Möglichkeit, Zugang zu den inneren Prozessen eines Menschen zu bekommen (diagnostischer Ansatz) und Veränderungsprozesse einzuleiten (therapeutische Umsetzung).

Entscheidet der Therapeut sich für die **körperliche Ebene**, sagt er: „Stellen Sie sich vor, irgendwo hier im Raum eine körperliche Haltung einzunehmen, die Ihre Depression darstellt, so etwas wie eine Skulptur.“

Ziel ist es, den Klienten über die Metapher in eine Aktion zu begleiten. Der sprachliche Ausdruck des Klienten hilft oft, eine treffende Metapher zu finden.

Hier ein paar Beispiele: „Ich fühle mich in die Ecke gedrängt“, „Ich werde auf einen Sockel gestellt“, „Ich fühle mich niedergeschlagen“, „Ich bin dann blind vor Wut“, „Ich bin erstarrt vor Angst“, „Ich ziehe mich zurück.“ Das sind Formulierungen, die alle mit der körperlichen Ebene verknüpft sind und deshalb auch körperlich umgesetzt werden können. Diese Metaphern, in welcher Form auch immer körperlich dargestellt, machen den inneren Prozess des Klienten sowohl ihm selbst als auch dem Therapeuten gegenüber deutlicher, prägnanter. Diese erhöhte Prägnanz entfaltet die Kraft, die für eine spätere Lösung notwendig ist.

Wählt der Therapeut den Zugang über die **Arbeit mit Objekten**, bittet er den Klienten: „Vielleicht setzen Sie Ihre Depression mal in diesen Sessel und sagen ihr, was Sie ihr jetzt sagen möchten.“ Dies ist eigentlich eine Technik aus der Gestalttherapie. Die Arbeit von Fritz Perls mit dem „leeren Stuhl“ war für ihn die Möglichkeit, alle nicht integrierten Teile einer Person real entstehen zu lassen. Durch Dialog, Identifikation im Rollentausch und Konfrontation kommt es schließlich zur Integration, dem Ziel des therapeutischen Bemühens in der Gestalttherapie. Die Arbeit mit Objekten hat auch den Vorteil, dass die inneren Prozesse des Klienten für ihn selbst und den Therapeuten in Form von Symbolen sichtbar nach außen gebracht werden: „Sie können sich weder für das Eine noch das Andere entscheiden? Dann wählen Sie doch bitte einmal einen Gegenstand als Symbol für das Eine und einen Gegenstand als Symbol für das Andere aus dieser Kramkiste (siehe S. 110 ff.).“

John Krops System kurz zusammengefasst:

1. Ich höre dem Klienten zu.
2. Wenn ich ein Anliegen erkenne, erforsche ich es weiter, bis eine genügende Prägnanz hergestellt ist.
3. Dann frage ich den Klienten, ob er mehr über sein Anliegen erfahren möchte, tiefer darauf eingehen, es besser begreifen will.
4. Wenn er zustimmt, haben wir einen Kontrakt. Der Kontrakt beinhaltet die exakte Benennung des Anliegens und ist Grundlage für die Kreierung einer Metapher. Ich lege sehr großen Wert auf den Kontrakt. Ein unklarer Kontrakt kann dazu führen, dass der Klient innerlich nicht die Verantwortung für den folgenden Prozess übernimmt, sondern sie dem Therapeuten zuschiebt.
5. Kann ich das Anliegen symbolisch ausdrücken, eine Metapher finden? Dazu haben wir ja die drei Möglichkeiten: Körper, Objekte, Geleitete Phantasie.
6. Wenn ich noch nicht weiß, welche von den drei Möglichkeiten ich wählen soll, exploriere ich weiter. Dabei arbeite ich ganz normal auf der sprachlichen Ebene: ‚Erzählen Sie bitte noch etwas mehr von Ihrem Anliegen‘.
7. Wenn ich mich für eine der Möglichkeiten entschieden habe, kann ich sagen: ‚Ich möchte Ihr Anliegen mal körperlich ausdrücken. Setzen Sie sich bitte hier im Raum in einer deprimierten Haltung hin. Ich übernehme dabei das, was Sie herunterzieht oder herunterdrückt. Wo soll ich Sie herunterdrücken oder herunterziehen? Hier oder hier oder wo?‘ Dabei berühre ich ihn in verschiedenen Körperbereichen, z. B. an der Schulter.
Damit ist eine Interaktion entstanden. Dann sehe ich ja, was passiert. Kollabiert er, bietet er Widerstand? Ich kann sagen: ‚Was wollen Sie zu dem, was Sie deprimiert sagen?‘ Später könnten wir auch einen Rollentausch machen. Dann kann ich sagen: ‚Wollen Sie nun einmal das/der Deprimierende sein?‘ Dann bin ich der Deprimierte, und er ist identifiziert mit dem Teil, dem er sich sonst ausgeliefert fühlt. Dabei geschieht einiges, was anschließend ausgetauscht werden kann.
8. Wenn ich mit Objekten arbeite, bitte ich z.B. den Klienten, seine Depression auf einen Stuhl zu setzen und mit der Depression zu sprechen. Oder ich schlage ihm vor, seine Depression im Sandkasten (siehe Jungscher Sandkasten S. 116 ff.) darzustellen, oder ich bitte ihn, ein Bild zu malen, das seine Depression ausdrückt.