



Emotionen in der systemischen Therapie

Zur Integration emotionsbasierter Ansätze
oder wie Denken und Fühlen Beine bekommen

Michael Raisch 2025 Emotionen in der systemischen Therapie



Wie kam ich dazu emotionsbasierte Verfahren in die systemische Therapie zu integrieren?

Zentrale These

- Die Fähigkeit zur Emotionsregulation spielt eine entscheidende Rolle für die Entstehung und Aufrechterhaltung fast aller psychischer Störungen.
- Eine Transformation der Emotionsregulation kann daher als entscheidende Voraussetzung für nachhaltigen Wandel angesehen werden.

Emotionsbasierte Verfahren in der systemischen Therapie

Emotionsfokussierte Therapie (EFT)

Schematherapie

Innere Kindarbeit

Mitgefühlsorientierte Therapie

Systemische Therapie und Emotionen

Systemische Therapie ist einerseits emotionsorientiert und fördert das Wohlfühl unserer Klienten durch folgende Prinzipien:

- Ein positives Menschenbild,
- welches auf der grundlegenden Akzeptanz des anderen und dessen Sichtweisen (Konstruktivismus) beruht
- Überwindung des Defizitdenkens und der Pathologieorientierung
- Hervorhebung von Joining
- Positives Konnotieren; Reframing
- Lösungs- statt Problemorientierung
- Erlebnisorientierte Methoden
- Grundsatz des Nicht-Wissens schafft Augenhöhe
- Selbstwirksamkeitserleben

Systemische Therapie und Emotionen

Systemische Therapie berücksichtigt andererseits Emotionen zu wenig:

- Basierend auf Systemtheorie, die Emotionen marginalisiert
- Basierend auf der Fokussierung auf Kommunikation (soziales System)
- Schmerzhaftes Emotionen zu verstehen und anzunehmen braucht Zeit; dies widerspricht der stringenten Lösungsorientierung und der Kurzzeitlogik
- Orientierung an Aufträgen bzw. Anliegen reduziert den Fokus auf bewusste explizite Anliegen/Aufträge
- Kaum ein Patient kommt mit dem Auftrag: „Helfen Sie mir mich in meiner Verletzlichkeit besser zu verstehen, indem ich mich besser selbst zu akzeptieren lerne und um dadurch resilienter auf vermeintliche Bedrohungen meines Selbstwerts reagieren zu können....“

Rationalität versus Emotionen

Das Verhältnis der Rationalität zu den Emotionen
beschäftigte ganze Heerscharen von Philosophen
und Geisteswissenschaftlern
von der Antike bis zur Gegenwart



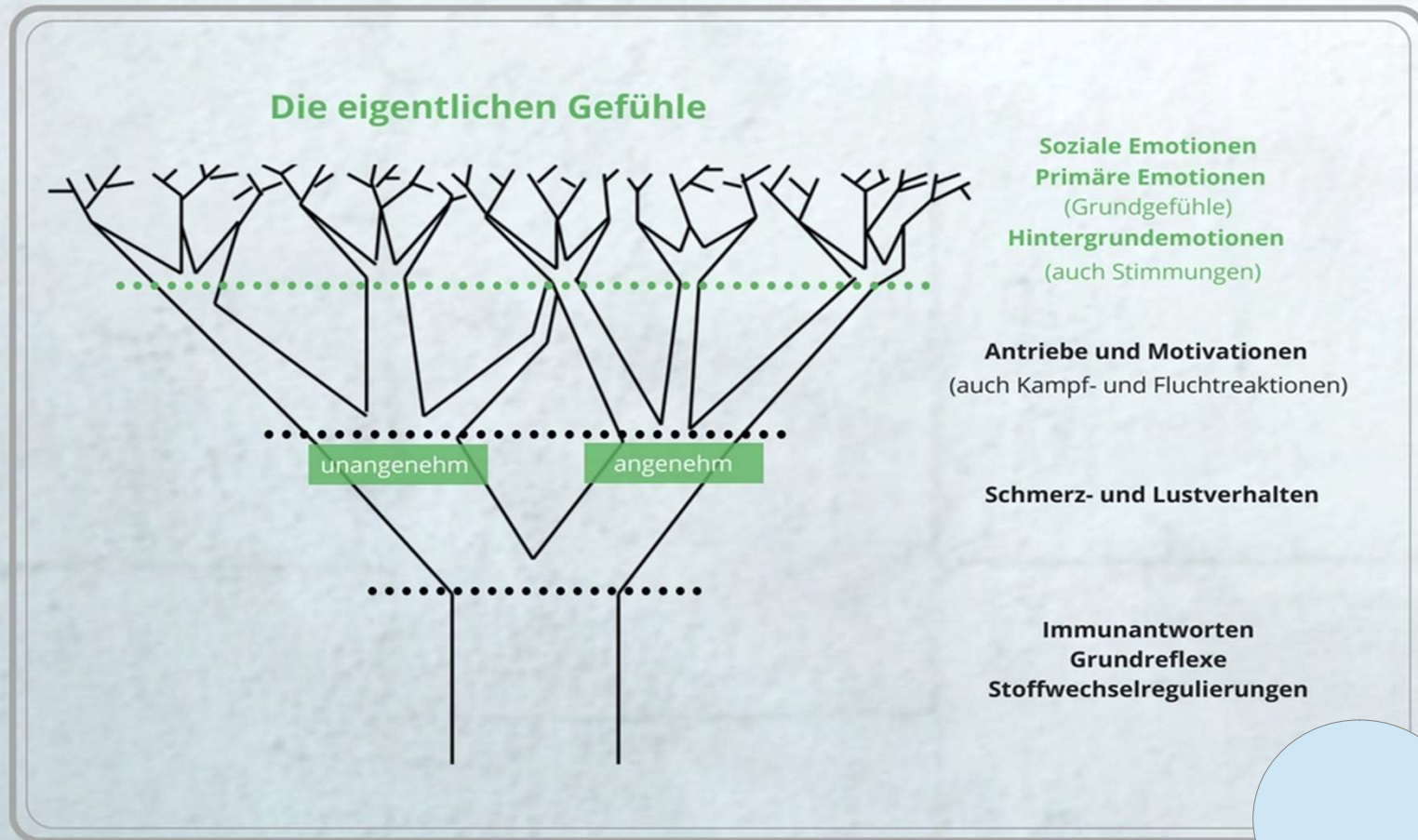
„Das Schwierige im Leben ist es, Herz und Kopf
dazu zu bringen zusammenzuarbeiten, in meinem
Fall verkehren sie noch nicht mal auf
freundschaftlicher Basis.“
(Woody Allen)

Was sind Emotionen?

Emotionen sind Bündel chemischer und neuronaler Reaktionen, die ein Muster bilden und eine regulatorische Funktion aufweisen, die dem Organismus helfen, sein Leben zu sichern.

(vgl. Damasio 2005)

Der Regulationsbaum



Quelle: Antonio R. Damasio

aus: Damasio 2005, S.48)

Emotionen als Flickwerk einfacher Prozesse

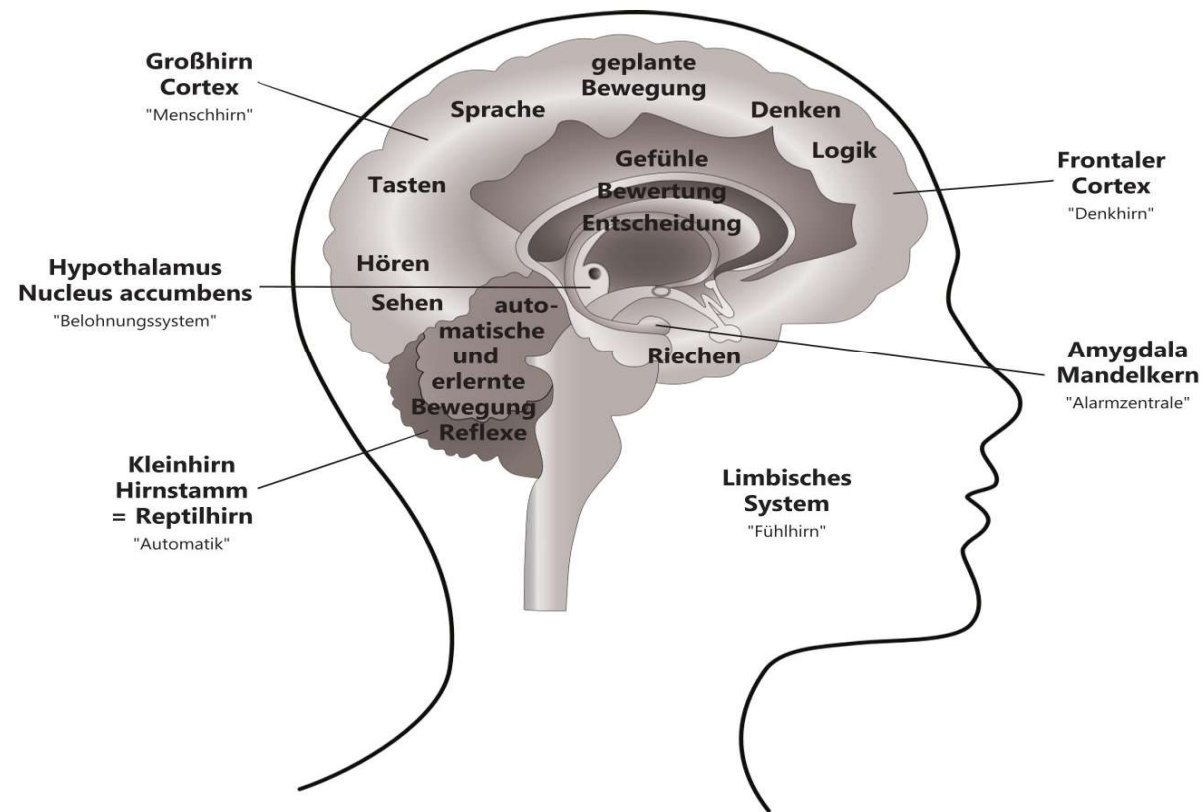
Emotionen bestehen somit aus einem „Flickwerk von Teilen der einfacheren Prozesse“:

Reflexe, neurobiologische Prozesse (z.B. Immunantworten, Stoffwechselsteuerung), Schmerz-, Lustverhalten, Antriebe, etc.

Basale Unterscheidung zwischen Emotionen und Gefühlen

- Damasio spricht vom impliziten Erleben.
- „Emotionen treten auf der Bühne des Körpers, Gefühle auf der Bühne des Geistes auf.“
- Daher traten Emotionen wesentlich früher in der Evolution und in der Ontogenese auf

Limbisches System



Emotionen sind Prozesse im biologischen System

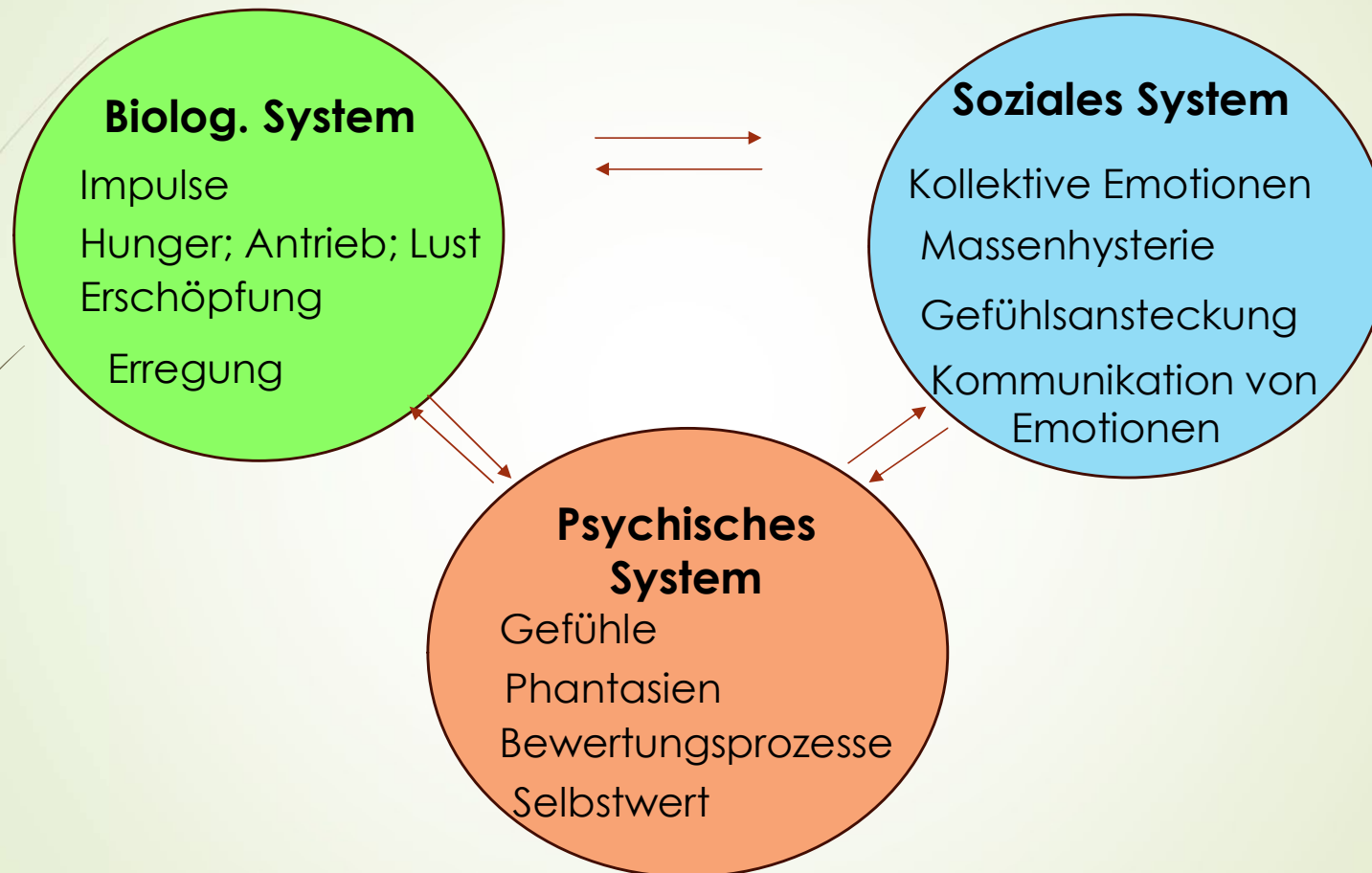
Emotionen sind nach dieser Definition biochemische
und neurobiologische Prozesse, dem biologischen
System zuordenbar

Gefühle sind Prozesse des psychischen Systems

Gefühle hingegen bedeutet Emotionen wahrzunehmen, sie möglicherweise zu benennen und diese zu verstehen.

Dies ist somit ein hochkomplexer, kreativer Akt des psychischen Systems.

Emotionen im bio-psycho-sozialen Systemmodell

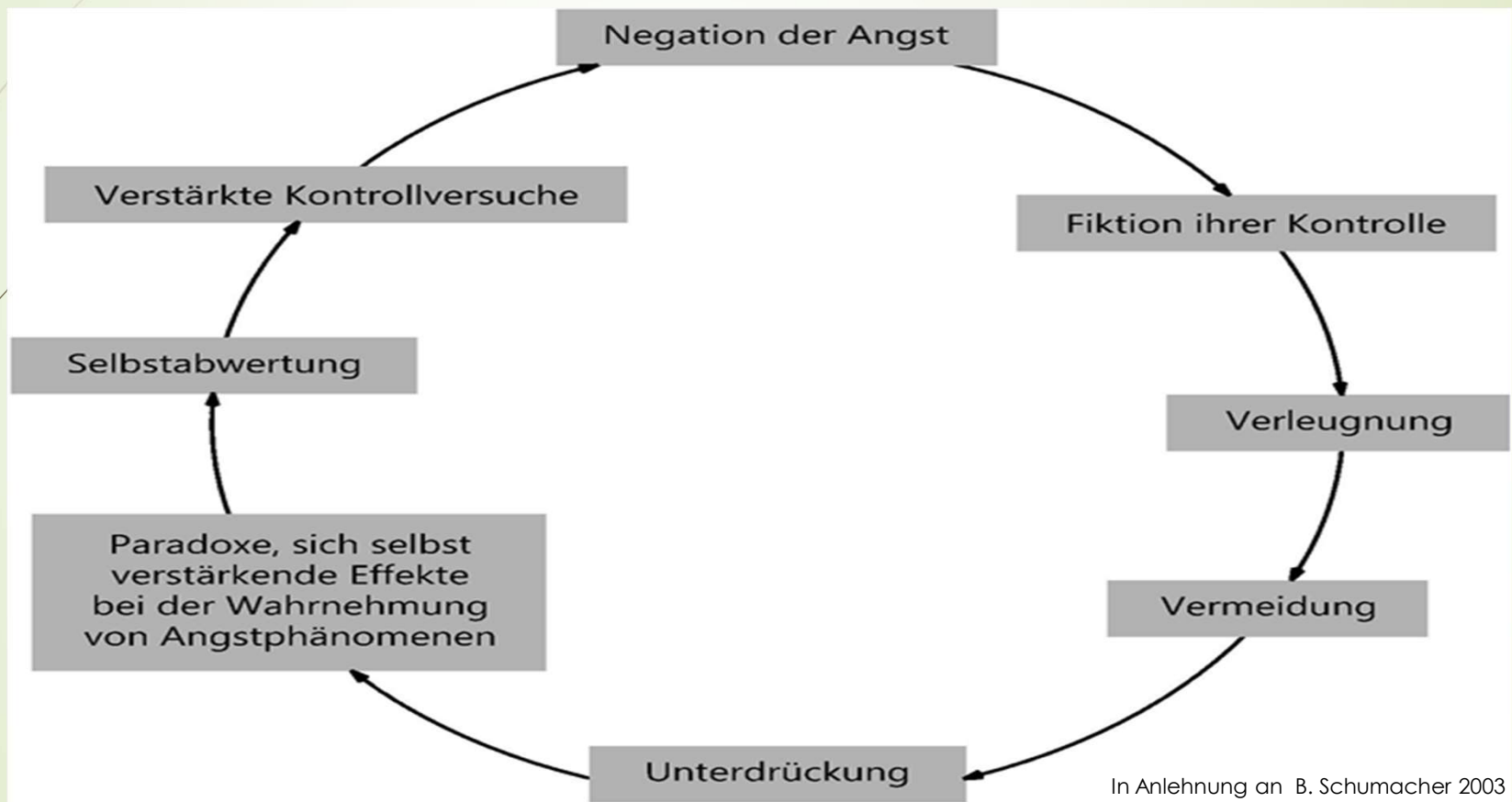




Hauptthese: viele sog. negative Gefühle werden abgelehnt/abgewertet/abgewehrt

- Die meisten psychischen Störungen unterliegen einer Störung der Emotionsregulation
- Die Negation bestimmter Emotionen bewirkt negative Rückkopplungen im Selbsterleben

Teufelskreislauf negierter Angst



Impliziter Therapieauftrag

- Therapie könnte somit bedeuten, genau diese Prozesse der Wahrnehmung und Regulation besser zu verstehen mit dem Ziel, sich besser selbst zu akzeptieren.
- D.h. Selbstakzeptanz findet statt, indem ich mich in meinen Emotionen besser wahrnehmen und verstehen kann, grade in meinen bisher tendenziell abgelehnten Gefühlen.
- Dies kann je nach der individuellen Lebens- und Bewertungsgeschichte die Basalemotionen Wut, Ärger, Angst und Trauer betreffen, häufig auch die eigene Verletzlichkeit, Scham, Schuld, Eifersucht, Neid, etc..
- Jedoch werden oft nicht nur die Emotionen abgelehnt, sondern auch die Situation, die auslösenden Personen und das eigene Selbst(wert)gefühl.

Impliziter Therapieauftrag

- Dazu ist auch biografisches Verstehen sehr hilfreich, weshalb eine Vielzahl von Emotionen bisher – wenn überhaupt – als komplett negativ erlebt und abgelehnt wurde.
- Erst dadurch entsteht bei vielen Klientinnen wieder ein integrierbares Selbstkonzept, auf dessen Basis sie sich besser annehmen und gleichzeitig an einer Veränderung arbeiten können.
- Mein Fazit lautet: Dies alles ergibt auf einer systemischen und lösungsorientierten Grundlage – auf Augenhöhe und auf Basis der konstruktivistischen Grundakzeptanz – besonders viel Sinn und lässt sich gut integrieren.

Emotionsarten

Damasio unterscheidet soziale, primäre und Hintergrundemotionen.

Primär:

Furcht, Wut, Ekel, Überraschung, Traurigkeit, Glück.

Sozial:

Mitgefühl, Verlegenheit, Scham, Schuldgefühle, Stolz,
Eifersucht, Neid, Dankbarkeit, Bewunderung,
Entrüstung, Verachtung.



Hintergrundemotionen:

Befindlichkeiten aufgrund eines oder mehrerer gleichzeitig ablaufender (meist unbewusster) innerer Prozesse.

Denken und Fühlen; wer leitet

„Wir sind keine denkenden Maschinen, die fühlen, sondern fühlende Maschinen, die denken.“

(A. Damasio)



Wozu sind Emotionen da?

Emotionen sind Informationen
über die Bedürfnisse, Werte
und Ziele eines Menschen.



Wozu sind Emotionen da?

Emotionen sind Signale über unsere Bedürfnisse

Sie sind somit verwandt mit Motivationen.

Emotionale Zustände aktivieren bzw. hemmen

außerdem (vgl. auch Polyvagaltheorie)

unser Nervensystem.



Zugang zu unseren Emotionen

Über körperbezogene Achtsamkeit:

Somatische Marker (Antonio Damasio; Maja Storch)

Felt Sense (Eugene T. Gendlin; Peter Levine)

Somatic Experience (Peter Levine)

Emotionsexploration

1. **Auslösendes Ereignis für deine Emotion (wer, was, wann, wo?):**
2. Beschreibe und benenne die Emotionen:
3. Skaliere die Intensität (1-10)
4. **Welche Körperwahrnehmung bzw. körperliche Reaktionen begleiten diese Emotion (felt sense):**
5. **Nachspüren lassen:**
 - a) „wie nimmst du die Gefühle jetzt, während wir gerade darüber sprechen (oder) wenn du dich nochmals in die Situation hineinversetzt, wahr?“
 - b) „wo im Körper nimmst du sie wahr?“
 - c) „wie fühlt es sich an?“
6. **Welche Gedanken haben die Emotion begleitet, hervorgerufen bzw. verstärkt?**
7. **Was hast du in der Situation getan bzw. was für einen Handlungsimpuls hattest du**
8. **Was für ein Bedürfnis drückt sich durch die Emotion aus bzw. verbirgt sich womöglich hinter der Emotion?**
9. **Was wäre ein angemessener, hilfreicher Umgang mit dieser Emotion gewesen?**
10. **Wie fühlst du dich jetzt, nach dieser Exploration?**

Emotionsfokussierte Therapie (EFT)

- In weiten Teilen der Gesellschaft werden unangenehme Emotionen eher negativ bewertet und vermieden (z.B. Trauer, Angst, Wut).
- Die Förderung ihrer grundsätzlichen Akzeptanz und Wertschätzung ist daher ein wichtiges therapeutisches Ziel.

Emotionsfokussierte Therapie (EFT)

- Bei den meisten psychischen Störungen ist der Umgang mit den Emotionen der zentrale Schlüssel der Störung.
- Und somit die Transformation der Emotionen der Schlüssel zur Heilung.

Grundprinzipien der EFT

- Emotionen zeigen sich im Erleben.
- Das Erleben (nicht so sehr das Verhalten) wird ausführlich exploriert.
- Dem Erleben gilt die unbedingte therapeutische Wertschätzung.

Grundprinzipien der EFT

- Erleben ist subjektiv, im Gegensatz zu Verhalten nicht beobachtbar.
- Es findet im hier und jetzt statt.
- Es verbindet perzeptive, sensorische und emotionale Prozesse mit Bewertungen und Handlungsimpulsen.

Grundprinzipien der EFT

- Der Umgang mit unseren Emotionen hängt entscheidend mit deren impliziter Bewertung (Ablehnung, Abwertung versus Anerkennung, Akzeptanz) zusammen.
- Diese impliziten Bewertungen wurden biografisch erworben bzw. übernommen, sind somit aber auch grundsätzlich wandlungsfähig.

Implizite Bewertungen

- Die impliziten Bewertungen, genauso wie die Emotionsregulation, unterliegen einer Konditionierungsgeschichte.
- Daher wirken die impliziten Bewertungen für den einzelnen häufig als „völlig normal“ oder „selbstverständlich“.
- „Normal bedeutet aber nicht gesund“.

Emotionale Schemata

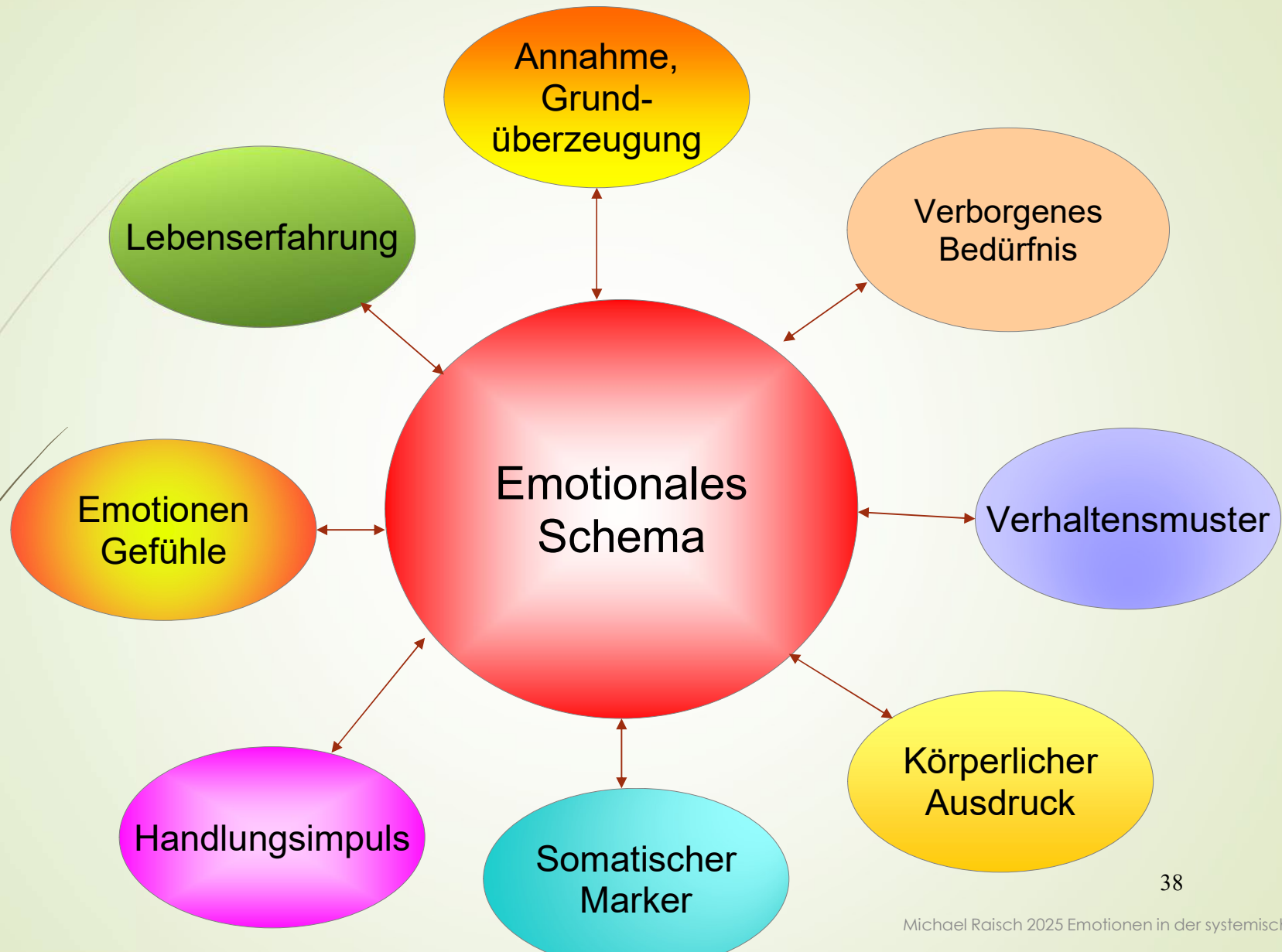
Greenberg definiert emotionale Schemata als neuronale Netzwerke, die „das Selbsterleben in der Welt (und somit) kognitive, affektive, motivationale und relationale Aspekte integrieren.“

Emotionale Schemata

- Emotionale Schemata steuern unser Erleben.
- Emotionale Schemata sind neuronal gespeicherte Verdichtungen bisheriger Erfahrungen.
- Sobald sie „angetriggert“ bzw. aktiviert werden, können sich die potenziell dysfunktionalen Muster entfalten

Unterschied innere Anteile und emotionale Schemata

Anders als innere Anteile sind den Betroffenen die emotionalen Schemata nicht so leicht zugänglich zu machen. Sie können als die eigentlichen Agenten psychischer Störungen angesehen werden.



Was kann man sich unter einem emotionalen Schema vorstellen?

Ein emotionales Schema kann z.B. aus einer Verletztheit und einer automatisiert ablaufenden Reaktion bestehen.

- Z.B. Verlassenheitsangst und Klammern
- Sich im Stich gelassen fühlen und sich zurückziehen, Nähe vermeiden und grübeln
- sich gekränkt fühlen und sich unterordnen oder wütend werden etc.
- Es entsteht eine Kettenreaktion von konditionierten und automatisch ablaufenden DFV-Mustern.

Operationalisierung als DFV- Muster

Denk-, Fühl- Verhaltensmuster

Bereits Luc Ciompi führte den Begriff der miteinander verflochtenen DFV-Muster in das Verstehen psychischer Prozesse in die systemische Welt ein.

Emotionale Kernschemata, die eine Vielzahl psychischer Störungen bedingen

- Verlassenheitsängste; Bindungsstörungen
- Emotionale Entbehrungen; Vernachlässigung
- Missbrauch; Misshandlungen; Traumatisierungen
- Beschämungen; Degradierungen; Abwertungen
- Wertlosigkeits-; Insuffizienzgefühle



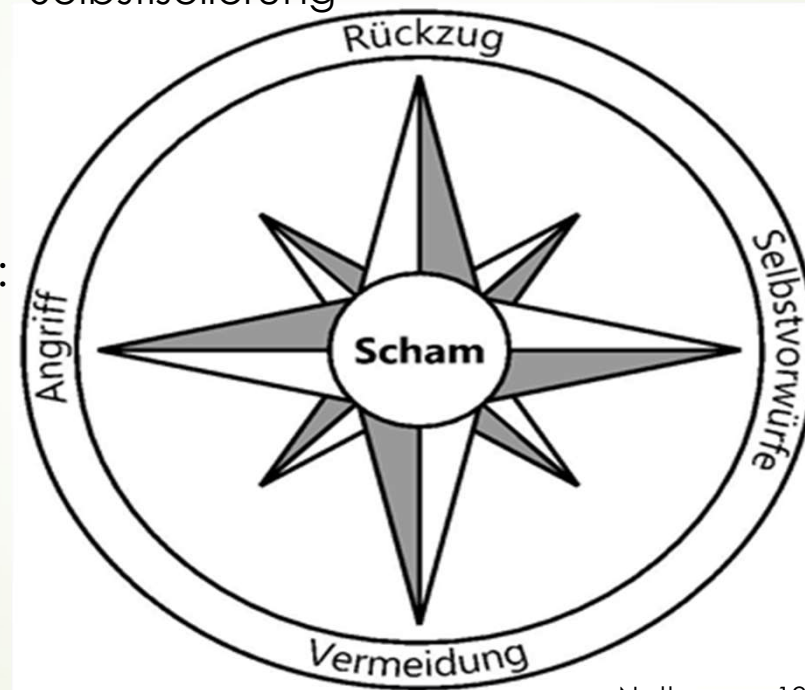
Der Kompass of Shame

Rückzug:

Temporärer oder dauerhafter Rückzug;
Selbstisolierung

Angriff gegen andere:

Schuldvorwürfe;
Körperliche oder
verbale Aggression



Angriff gegen sich selbst:

Selbstabwertungen;
Innerer Kritiker

Vermeidung:

Ängstlichkeit; Ablenkung; Substanzmissbrauch

Nathanson 1994

Kernemotionale Schemata als Basis einer Vielzahl psychischer Störungen

- Verletzlichkeit
- Beschämung
- Wertlosigkeit
- Sie treten oft verknüpft und als Trias auf.
- Ihre Entknüpfung ist ein erster Schritt zur Heilung.
- Ein zweiter besteht in einem Neuerleben der Verletzlichkeit.
- „Verletzlichkeit macht stark“ –
ein Bedeutungswandel findet statt.

Grundprinzipien der EFT

- Ein aktiviertes Schema lenkt unsere Aufmerksamkeit.
- Nur im aktivierten Zustand ist es uns ganzheitlich und damit in seiner gesamten Vielfalt zugänglich.
- Konzeptionelles Reden über ein Schema schafft selten die erwünschte Veränderung.

Transformation durch Neuerleben

- Ziel ist die Veränderung dieser emotionalen Schemata durch das eigene Erleben.
- Erleben verändert sich durch Neuerleben, so entsteht Transformation.

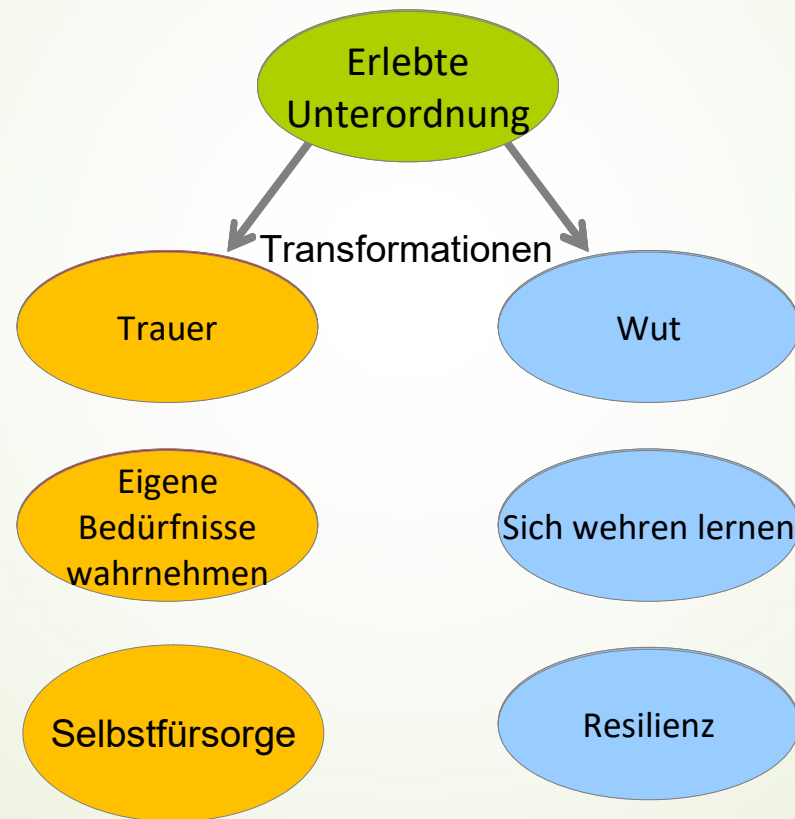
Kognitionen reichen nicht immer aus

Beispiele: „vom Kopf her habe ich längst verstanden, dass ich vor dieser Situation keine Angst haben bräuchte, aber dann vermeide ich sie doch wieder.“

„mir ist schon klar, dass ich mich viel zu viel aufrege, wenn Ich ärgere mich dann auch immer wieder maßlos über mich.“

„Ich kann es einfach nicht..“ bzw. „Ich kann halt nicht aus meiner Haut.“

Emotionsregulation Unterordnung



Therapeutischer Emotionsalgorithmus

- Stressregulation/Entspannung
- Bewertungsfreie, achtsame Wahrnehmung der verschiedenen Emotionen
- Emotionale Selbstakzeptanz/Emotionstoleranz
- Erlebnisorientierte Übungen
- Transformation des emotionalen Erlebens
- Mentales Validieren der Veränderung

Grundprinzipien der EFT

- Empathie und Verständnis
- Akzeptanz und Validierung
- Selbstoffenbarung
- Vertrauen in menschliches Wachstum
- Therapeutische Beziehung als heilsames System
- (Neu-)Erleben als Schlüssel der Veränderung

Ziele einer systemisch emotionalen Psychotherapie

- Förderung einer bzw. eines verbesserten bzw. angemessenen
- Wahrnehmung der eigenen Emotionen als Signale der eigenen Bedürfnisse
- Bewertung der eigenen Emotionen und der damit verbundenen Bedürfnisse
- flexiblen Umgangs mit diesen Qualitäten
- Selbstakzeptanz
- Eintretens für die eigenen Bedürfnisse
- all dieser Prozesse auch in der Perspektivenverschränkung (in zirkulären und rekursiven Perspektiven)

Operationalisierung auf Beinen

Die genannten Prozesse werden mittels Stuhlarbeit oder stehend auf Bodenankern über die Auseinandersetzung mit zwei dialektisch zunächst entgegengesetzten Positionen vermittelt.

Auf der einen Seite, eintretend für die eigenen Gefühle, somatischen Marker, die eigenen Bedürfnisse:

das gefühlte Selbst

Auf der anderen Seite, ein potenzieller Gegenspieler, in Form von eigenen Ansprüchen, Aufträgen, überfordernden und/oder selbstkritischen automatischen Gedanken, Überzeugungen:

Formen der Stuhlarbeit

Gegenwartsbezug		Ziele
Gefühltes Selbst	Innerer Kritiker	Selbstakzeptanz; Resilienz; Selbstwert; Ausgleich
Gefühltes Selbst	Innerer Antreiber	Antidot zu Erschöpfung und Überforderung
Gefühltes Selbst	Innerer Angstmacher	Antidot zu Versagensängsten; Insuffizienzgefühlen; Prokrastination
Überfordertes, nicht gesehenes Selbst	Mitgefühlsstuhl	Selbstakzeptanz



Formen der Stuhlarbeit

Gegenwartsbezug

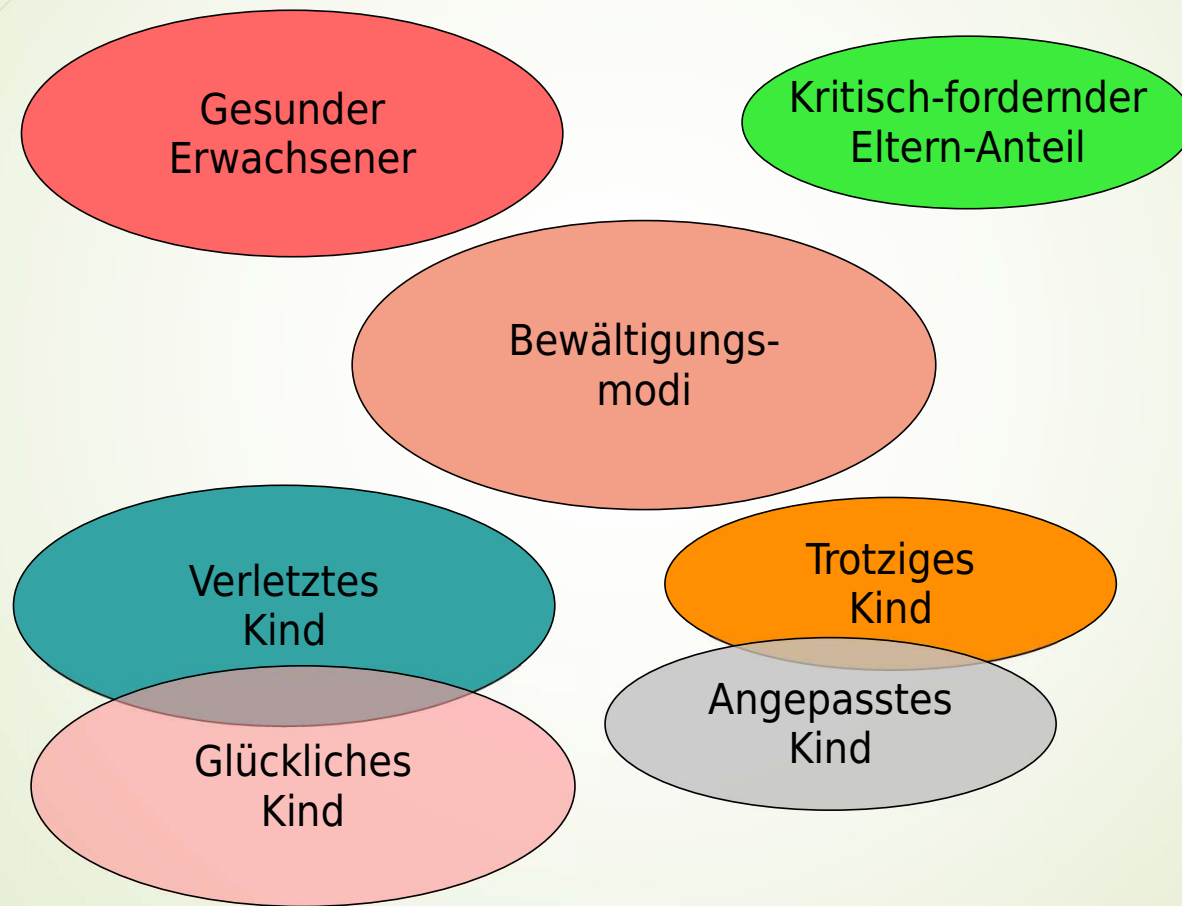
Gefühltes Selbst versus innerer Kritiker; Richter; Bewerter; Selbst-Entwerter

Gefühltes Selbst versus innerer Antreiber; Perfektionist; Es-ist-nie-genug-Anteilen

Gefühltes Selbst versus innerer Angstmacher; Panikerzeuger

Überfordertes, nicht gesehenes Selbst versus Mitgefühlsstuhl

Das Modusmodell der Schematherapie





Bewältigungsmuster

Defensive:

Vermeidung, Verdrängung,
Resignation, Unterordnung

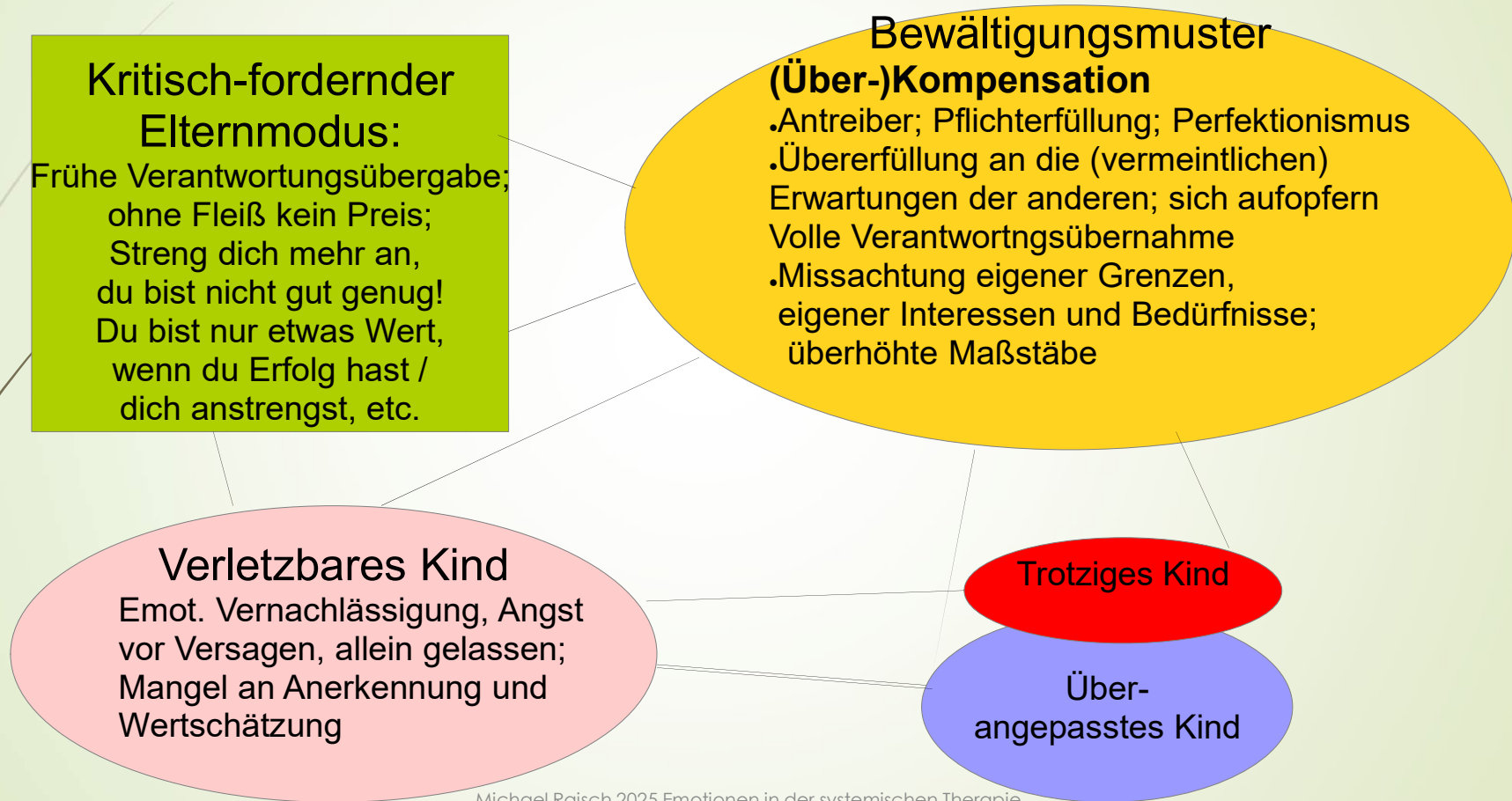
Offensive:

Aggression, Kompensation,
Überkompensation

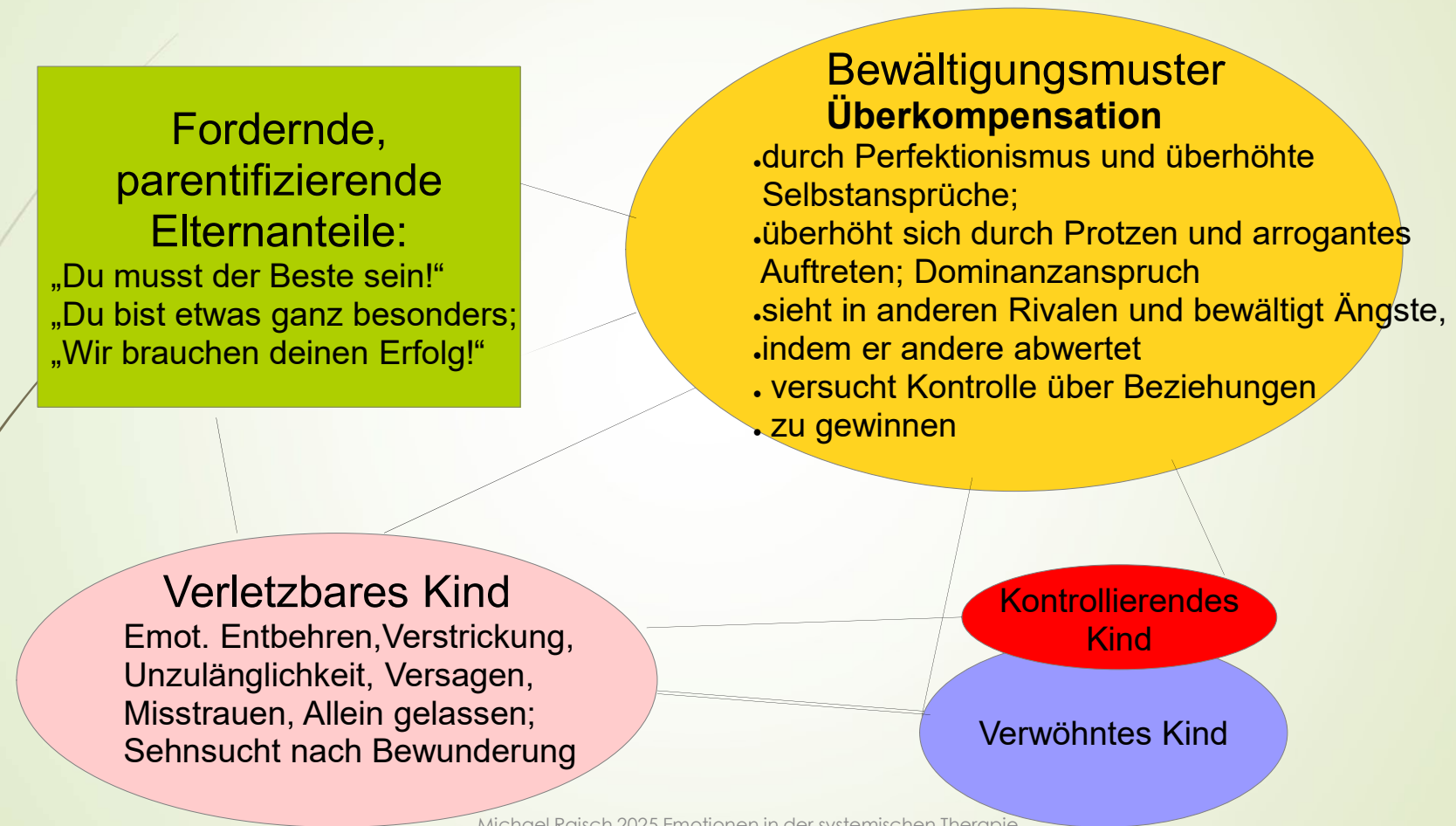
Moduslandkarte somatische Störung



Moduslandkarte depressive Erschöpfung



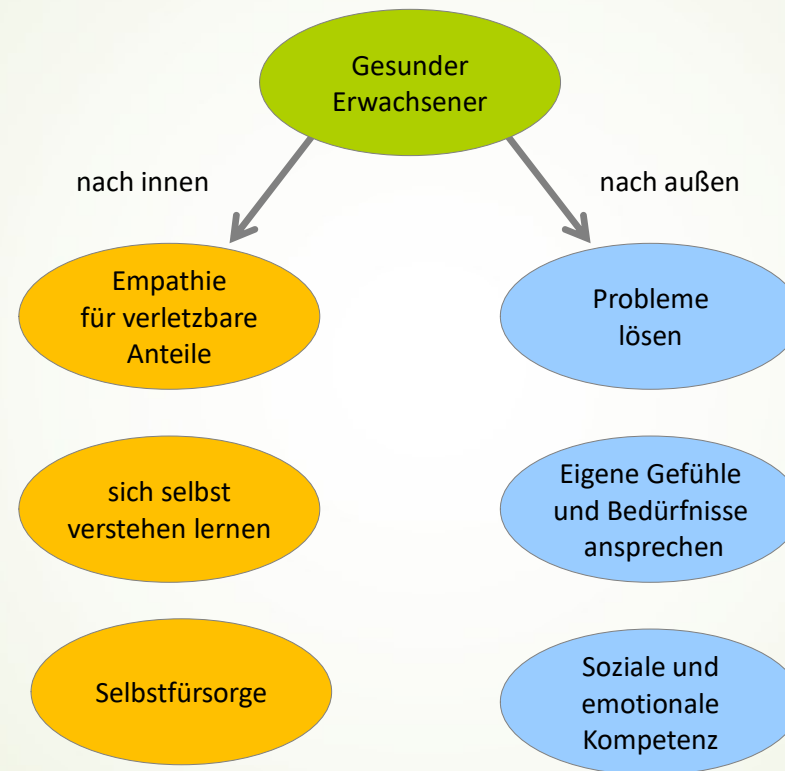
Moduslandkarte Narzismus



Formen der biografischen Stuhlarbeit

Biografischer Bezug		Ziele
Gesunder Erwachsener tritt retrospektiv für das verletzte Kind ein	Gegenüber einem verletzenden Anderen (häufig verinnerlichter Eltern-Anteil)	Transformation der automatisierten Muster; Resilienz; besserer Zugang und besseres Eintreten für die eigenen Bedürfnisse; kann auch Ablösungs- und Versöhnungsprozessen dienen
Gesunder Erwachsener begegnet	innerem Kind	Selbstfürsorge; Opferhaltung überwinden; Förderung der Autonomie; Selbstwirksamkeit

Wirkungsweisen des gesunden Erwachsenen

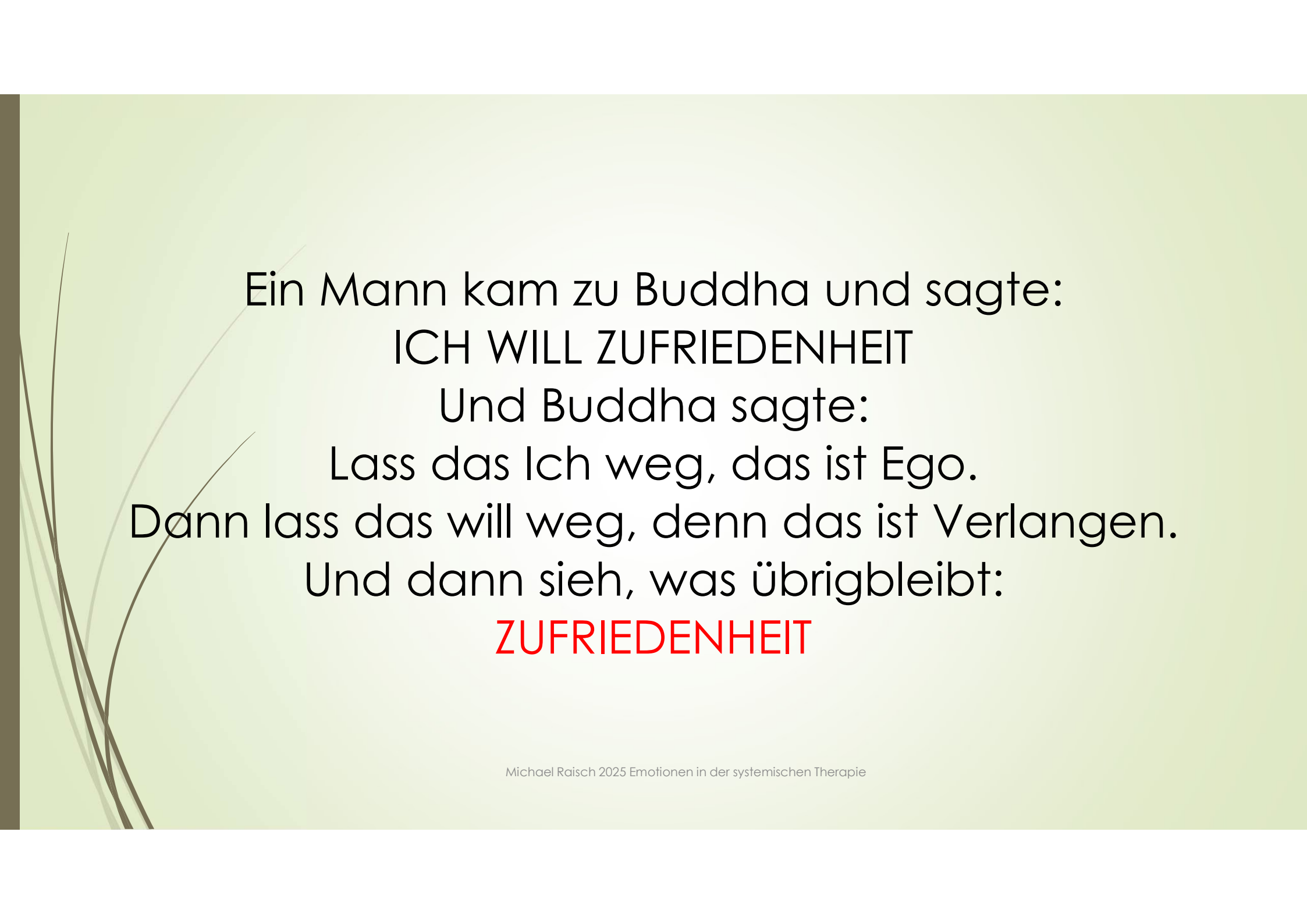


BEATE - Methode

- ▶ Benennen des aktualisierten Gefühls
- ▶ Erkennen des aktivierten Schemas und des dazugehörigen Bewältigungsmodus
- ▶ Anerkennen der eigenen Bedürfnisse und der eigenen Verantwortung
- ▶ Trennen von alten Mustern
- ▶ Ersetzen bzw. Einüben der neu entwickelten emotionalen und sozialen Kompetenzen

Transformation im Psychischen System

- Systemisch interessiert uns die Anschlussfähigkeit von psychischen Operationen
- Im Erleben wird diese durch Gefühle und deren Bewertungen und die darauf folgenden Handlungen prozessiert.
- Erleben verändert sich durch neues Erleben, welches einen Unterschied macht, eine Neuinformation für das psychische System, dies bewirkt eine Transformation.



Ein Mann kam zu Buddha und sagte:
ICH WILL ZUFRIEDENHEIT
Und Buddha sagte:
Lass das Ich weg, das ist Ego.
Dann lass das will weg, denn das ist Verlangen.
Und dann sieh, was übrigbleibt:
ZUFRIEDENHEIT



Reden ist Silber,
transformatives Erleben ist Gold

Bleiben Sie zuversichtlich!

Literaturliste

- Auszra, L., Herrmann, I., Greenberg, L., Emotionsfokussierte Therapie, Göttingen 2017
- Brown, B. Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. München 2013
- Ciompi, L. Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Stuttgart 1982/2019
- Damasio, A., Ich fühle, also bin ich, Berlin 2004
- Damasio, A., Der Spinoza-Effekt, Berlin 2005
- Fritsch, G., Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator, Paderborn 2010
- Gendlin, E. T., Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode (2. Aufl.). München 1998
- Gilbert, P. Compassion Focused Therapy. Paderborn 2013
- Greenberg, L., Emotionsfokussierte Therapie, Tübingen 2006
- Lammers, C., Emotionsfokussierte Methoden, Weinheim 2015
- Nathanson, D. L. Shame and Pride. Affect, Sex, and the Birth of the Self. New York 1994
- Peichl Jochen; Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer; Stuttgart 2013
- Raisch, M., Emotionen in der systemischen Therapie, Göttingen 2022
- Reddemann Luise; Imaginationen als heilsame Kraft; Stuttgart 2001
- Roediger Eckhard; Raus aus den Lebensfallen; Paderborn 2010
- Roediger Eckhard; Was ist Schematherapie ?; Paderborn 2009
- Schumacher, B. Es muss etwas geschehen, aber es darf nichts passieren – Systemische Strategien bei Einzelkunden mit Angststörungen. https://magst.de/pdf/bs_systemische_strategien. 2003
- Wagner, E., Russinger, U., Emotionsbasierte systemische Therapie Stuttgart 2016