

# **Modell der assoziierten Dissoziation der Umwelt Die Ally McBeal Methode**

oder

**Von der Fähigkeit, Wut zu genießen**

Herausgearbeitet und erfasst von:

Dr. Monika Johann, Ahornstrasse 7, 93096 Köfering,  
monika.johann@bzk.uni-regensburg.de

## Inhalt

- 1) **Einleitung**
- 2) **Zielvorstellung (Outcome – S.C.O.R.E.)**
- 3) **Struktur des Problemzustandes (Symptom + Cause – S.C.O.R.E.)**
- 4) **Deskription der logischen Ebenen der Zielpersonen**
  - a) **Umwelt**
  - b) **Verhalten**
  - c) **Kognitive Fähigkeiten (R.O.L.E.)**
  - d) **Glaubenssätze**
  - e) **Werte**
  - f) **Identitätsgefühl**
  - g) **Mission und Vision**
- 5) **Hintergrund der Filmfigur Ally McBeal**
- 6) **Ressourcen und Folgen des Wunschzustandes (Resource + Effect – S.C.O.R.E.)**
- 7) **Deskription der logischen Ebenen des Modells**
  - a) **Umwelt**
  - b) **Verhalten**
  - c) **Kognitive Fähigkeiten (R.O.L.E.)**
  - d) **Glaubenssätze**
  - e) **Werte**
  - f) **Identitätsgefühl**
  - g) **Mission und Vision**
- 8) **Mikro-Modeling-Strategien (T.O.T.E.)**

### 1) Einleitung

Ausgangspunkt für das vorliegende Modeling-Projekt ist die Definition von Fähigkeiten, die modelliert und an diejenigen weitergegeben werden sollen, die eben jener Fähigkeiten bedürfen.

Nach dem S.C.O.R.E-Modell entsprechen S (=Symptom) und C (=Cause) der Struktur des Problemzustandes, der verändert werden soll. O (=Outcome), R (=Resource) und E (=Effect) entsprechen der Struktur des Ziel- oder Wunschzustandes, der erreicht werden soll.

### 2) Zielvorstellung (Outcome – S.C.O.R.E.)

**Zielvorstellung (=Outcome)** ist die Fähigkeit der Ally McBeal zu jedem Zeitpunkt präsent, gegenwartsbezogen und bei sich selbst zu sein. Sie bewertet Dinge aus ihrer Umgebung stets aus einer internen, selbst-referenten Kontrollinstanz ohne von externen Parametern beeinflusst zu werden oder von diesen Lob oder Anerkennung erwarten zu müssen. Ally McBeal vertraut ihrer Intuition und verhält sich stets assoziiert bezüglich ihrer Gefühle und Bedürfnisse. Sie verlässt nie ihre Mitte und ist in der Lage gut und zielorientiert für sich zu sorgen.

Diese Fähigkeiten an sich sind bereits sehr wertvoll; ein besonderer Nutzen dieser Fähigkeiten entsteht vor allem im Zusammenhang mit unangenehmen externen Nachrichten, Aussagen oder Anforderungen, wie beispielsweise Kritik.

Auch in solchen Situationen besinnt sie sich stets auf sich, bleibt assoziiert und entwickelt Techniken, die es ihr ermöglichen, authentisch, klar und direkt zu handeln. Somit ist sie damit ein Modell, assoziiert ihre Gefühle wahrzunehmen und auszuleben, letztlich, Bedürfnisse zu

keinem Zeitpunkt zu unterdrücken und immer darauf zu achten, dass es ihr in jeder, aber auch jeder Situation gut geht (auch, wenn sie an sich selbst zweifelt, verlässt sie niemals ihre Selbst-Referenz und ihren emotionalen Mittelpunkt).

Ihr Muster erlaubt ihr darüber hinaus auch, eine Form zu finden, die jederzeit von ihrem Gegenüber akzeptiert wird, selbst dann, wenn sie ihren Gefühlen authentisch freien Lauf lässt. Sie wird dann wahrgenommen wie ein großes Kind, dem man einfach nicht böse sein kann.

### **3) Struktur des Problemzustandes (Symptom + Cause – S.C.O.R.E.)**

Der Wunschzustand ist geeignet für Menschen, die sich überwiegend an ihrer Umwelt orientieren, für Menschen, die in ihrem Selbst und Selbstwert durch externe Einflüsse beeinflussbar sind, die Kritik schnell und mühelos persönlich nehmen. Die Strategie ist ebenfalls geeignet für Menschen, die überwiegend für andere da sind, ihre eigene Bedürftigkeit aus dem Blickfeld verlieren und indirekt kommunizieren bzw. von Lob und Anerkennung durch andere leben und gefüttert werden. Die Strategie ist geeignet für Menschen, die demzufolge selten bei sich sind, leicht erschütterbar und von ihrer Umgebung kränkbar sind und leicht enttäuscht werden können. Hier ist die Strategie im Wesentlichen geeignet sozial angemessen mit unangenehmen Gefühlen, wie beispielsweise Wut und Ärger umzugehen. Darüber hinaus ist die Strategie für Menschen geeignet, die gewohnt sind, sich zu dissoziieren oder die Meta-Position einzunehmen (Therapeuten oder Pseudo-Therapeuten). Diesen ermöglicht die Strategie endlich einmal assoziiert und direkt Gefühle auszuleben.

### **4) Deskription der logischen Ebenen der Zielpersonen**

#### **Umwelt**

**Bestehen irgendwelche Einschränkungen durch den Kontext oder die Umwelt, mit denen die Personen, die die Fähigkeiten der Ally McBeal brauchen, sich abfinden müssen?**

Im normalen Alltag sind die Zielpersonen umgängliche und unauffällige Zeitgenossen; sie stellen sich nicht in den Mittelpunkt, äußern nur selten ihre Bedürfnisse und sind überwiegend für andere da. Sie sind beliebt oder fallen ihrer Umgebung nicht weiter auf. Ihre Umgebung geht selbstverständlich davon aus, dass die Zielpersonen ihre Bedürfnisse zurückstellen und nicht weiter in Erscheinung treten.

#### **Verhalten**

**Welche spezifischen Verhaltensweisen zeigen die Personen, die die Fähigkeiten der Ally McBeal brauchen? D.h. welches sind die problematischen Verhaltensweisen?**

Sie sind hilfsbereit, opfern sich für andere auf. Sie äußern ihre eigenen Bedürfnisse wenn überhaupt, dann nur indirekt. Sie orientieren sich überwiegend an ihrer Umgebung und versuchen, es allen recht zu machen.

#### **Kognitive Fähigkeiten**

**Was für spezielle Fähigkeiten oder kognitive Strategien fehlen den Personen, die die Fähigkeiten der Ally McBeal brauchen, oder welche machen ihnen Schwierigkeiten?**

Die Zielpersonen sind vor allem external orientiert. Sie bewerten (test) und verändern (operate) nach dem, was sie denken, dass andere, denen sie sich zugehörig oder verpflichtet fühlen, von ihnen erwarten.

### **Glaubenssätze**

#### **Was für Glaubenssätze hindern oder schwächen die Personen, die die Fähigkeiten der Ally McBeal brauchen?**

Ich bin o.K., wenn du mich o.K. findest.

Das Leben ist Leiden und Verzicht; es darf nicht einfach und erst recht nicht zu sehr spaßig sein.

Nach Satir sind es Personen, die vor allem beschwichtigende Elemente in sich tragen. Im Eneagramm ist es der Typ 2, „der Helfer“, der davon ausgeht, dass er nichts ist, wenn er nicht für andere da sein kann: „Ich bin o.K., wenn du mich begehrt, du bist o.K., wenn du mich begehrt.“ Die Methode ist auch geeignet für den Typ 3, „den Erfolgsmenschen“, der davon ausgeht, dass er nur für seine Leistungen geliebt wird: „Ich bin o.K., wenn du glaubst, dass ich erfolgreich bin.“ Und letztlich profitiert auch der Eneagramm Typ 9, „der Vermittler“, von der Strategie, derjenige, der stets um Ausgleich bemüht ist, der sich selbst nicht wichtig nimmt: „Ich bin o.K., wenn ich tue, was du brauchst, du bist o.K., wenn du es mich tun lässt.“

### **Werte**

#### **Von welchen Werten oder von welcher Wertehierarchie aus agieren die Personen, die die Fähigkeiten der Ally McBeal brauchen?**

Aufopferungsbereitschaft muss einen hohen Stellenwert haben. Die Bedürfnisse der anderen sind den eigenen vorzuziehen – vielleicht, weil Schuldgefühle entstehen, wenn die Zielpersonen eigene Bedürfnisse in den Vordergrund stellen.

### **Identitätsgefühl**

#### **Wie nehmen die Personen, die die Fähigkeiten der Ally McBeal brauchen, sich selber wahr? Was für ein Selbstbild haben sie?**

Ich bin nicht wichtig, wertvoll. Ich bin nur ein Teil eines Großen Ganzen, dem, wenn überhaupt, nur das zusteht, was übrig bleibt. Glück und Zufriedenheit und Anerkennung durch andere muss ich mir erst verdienen.

### **Mission und Vision**

#### **Haben die Personen, die die Fähigkeiten der Ally McBeal brauchen, irgendein Gefühl von Mission oder Vision, das ihr Handeln prägt?**

Die Zielpersonen ordnen sich unter und ein, folgen einer größeren Horde; sind da angepasst, wo sie sich zugehörig fühlen.

## **5) Hintergrund der Filmfigur Ally McBeal**

Ally McBeal ist eine 29jährige dauerpubertierende, andererseits megaerfolgreiche Anwältin aus Boston.

Sie ist eine liebenswert-neurotische Anwältin.

Sie ist eine Karrierefrau mit großen Kinderaugen und eisernem Willen.

Wenn sie aufgeregt ist, stottert sie.

Ally ist eine zickige Anwältin, die kaum einen Satz nicht mit „ich“ anfängt, eine Romantikerin mit desolatem Sexlife, eine Stadtneurotikerin, die trotzdem keinen einzigen Fall verliert. Ally McBeal, das kulleräugige Karriereweib, wurde von strengen Feministinnen als „postmoderne Ikone der gescheiterten Frauenbewegung“ verteufelt, während gleichzeitig Millionen Frauen weltweit am Fernsehschirm klebten und jede, aber auch jede ihrer gescheiterten Liebesgeschichten mit fühlten.

Die meisten Männer können mit Ally McBeal wenig anfangen. Sie ist ihnen zu dünn, zu neurotisch, zu anspruchsvoll, zu elitär. Eine Beziehung mit ihr ist Schwerstarbeit, und welcher Mann will schon schwer arbeiten?

Ally geht mit einem Mann zum Essen und verabschiedet sich angeekelt, als ihm etwas Salatsoße übers Kinn tropft. Sie hat leidenschaftlichen Sex in der Waschanlage mit einem anderen Mann, der im Begriff ist, zu heiraten. Sie schubst eine Frau im Supermarkt zu Boden, die gerade zur letzten Packung Pringles greift. Sie ist süß, sie ist sexy, sie ist völlig unberechenbar und sie trägt ihre Gefühle und Sehnsüchte wie ein offenes Buch vor sich her.

Ihre geheimsten Phantasien werden zur digitalen Fernsehwirklichkeit:

Wenn Ally einen Mann begehrt, wird ihre Zunge zur meterlangen Schleimspur, wenn sie sich größere Brüste erträumt, explodiert ihr Büstenhalter. Gesteht ihr ehemaliger Liebhaber, dass er inzwischen eine andere geheiratet hat, bohren sich giftige Pfeile durch seine untreue Brust.

Ally Mc Beal sagt Sätze mit Kultstatus:

„All I ever wanted was to be rich and successful and to have three kids and a husband who would wait at home to tickle my feet and look at me – I don’t even like my hair!“ -- „Ich wollte immer reich und erfolgreich sein und drei Kinder und einen Mann haben, der mir die Füße kitzelt, und jetzt habe ich noch nicht mal eine Frisur, die mir gefällt!“ Oder: „Warum sind meine Probleme interessanter als deine? Weil es meine sind.“

Ally McBeal ist der Inbegriff des postfeministischen Spagats zwischen kindlicher Liebeserwartung, die selbstbewusst und trotzig extrakurze Röcke trägt, weil sich ihre Kanzlei darüber aufregt und rücksichtsloser Karrieregeilheit im Versace-Kostüm.

Ally ist einfach Ally, authentisch, hautnah und direkt.

## 6) Ressourcen und Folgen des Wunschzustandes (Resource + Effect – S.C.O.R.E.)

Mit der Ally McBeal Methode haben die Zielpersonen eine gute Chance, sich selbst lieben zu lernen. Sie lernen, sich selbst wahrzunehmen und ihren Wert zu schätzen. Sie dürfen ihre Einzigartigkeit spüren und lernen, ihren Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen. Sie können sich einlassen, sind authentisch, riskieren, verletzt zu werden, sind spielerisch und unkonventionell. Denn im tiefsten Inneren ihres Herzens sind sie niemals verletzbar, da sind sie getragen von der Gewissheit: „Ich bin einfach o.K.“

## 7) Deskription der logischen Ebenen des Modells

### Umwelt

#### Welche Chancen bieten die Kontexte oder die Umwelt Ally Mc Beal?

Ally wird von ihrer Umgebung wahrgenommen, weil sie stets präsent und authentisch ist. Sie wird geschätzt, weil sie sich für ihre Ideen einsetzt. Sie ist unkonventionell und trägt ihre manchmal sehr impulsiven und pubertierenden Wünsche und Bedürfnisse wie ein offenes Buch vor sich her („I want to save the world. I just want to get married first“ – „Ich möchte die Welt retten, aber zuvor möchte ich verheiratet sein.“). Insgesamt hat sie etwas kindlich Naives, nichts kann man ihr übel nehmen, wenn sie sich beispielsweise während ihres Plädoyers den Geschworenen zuwendet und fragt: „Sehe ich in diesem Kleid etwa fett aus?“

Man begegnet ihr stets mit einem Lächeln auf den Lippen, denn egal, was sie tut, sie ist eben ein wenig verrückt! Und eben mit ihren unkonventionellen Ideen und ihrem manchmal verrückten Verhalten reißt sie Menschen mit, flexibel und offen zu denken und zu handeln.

## **Verhalten**

### **Welche speziellen beobachtbaren Verhaltensweisen zeigt Ally McBeal, im Unterschied zu denen, die die Fähigkeit brauchen?**

Ally reagiert spontan und intuitiv; sie handelt nach dem, was ihr in den Sinn kommt. Dabei bewegt sie sich in dem Rahmen, der ihr gegeben ist, allerdings orientiert sie sich primär nicht an äußeren Parametern, wie Vorgaben Dritter, Konventionen oder Meinungen.

## **Kognitive Fähigkeiten**

### **Welche speziellen geistigen Fähigkeiten oder kognitiven Strategien setzt Ally McBeal ein?**

Ally McBeal wird mit einer Tochter konfrontiert, die 10jährig plötzlich in ihr Leben tritt. Damals hatte sie im Rahmen einer Studie Eizellen gespendet. Sie ist völlig überwältigt von der Existenz ihrer Tochter Maddy, kümmert sich selbstverständlich um diese, als deren Vater verstorben ist. Sie bemüht sich, so gut wie es ihr als dauerpubertierender Karrierefrau möglich ist, den mütterlichen Verantwortungen gerecht zu werden. Dabei scheint Ally McBeal manches Mal durch die Bedürfnisse ihrer Tochter Maddy überfordert.

Wenn Maddy z.B. nicht zur Schule gehen will, dann verwandelt sich deren Gesicht in der Phantasie der Ally McBeal zu einem Monster.

Wenn Maddy ihren eigenen Willen durchsetzen will und überhaupt nicht das tun möchte, was Ally McBeal sich vorstellt, dann schüttelt die Mutter – wieder in ihrem inneren Film – ihre Tochter wild wie eine Gummipuppe oder ergießt grünlich Erbrochenes über sie oder versetzt ihr einen Tritt in den Hintern, so dass Maddy in hohem Bogen aus dem Fenster fliegt.

## **R.O.L.E.**

### **R = Repräsentationssysteme**

Ally McBeal nutzt vor allem ihre visuellen Fähigkeiten. Gelegentlich setzt sie auch auditive Parameter, wie Töne und Stimmen ein (V und A), wenn sie ihren inneren Film produziert und Maddy schüttelt oder ankotzt.

### **O = Orientierung**

Ally McBeal ist bezüglich der eigenen Bewertung und bezüglich ihrer Gefühle überwiegend auf ihr inneres Erleben fokussiert. Dabei spielen Erinnerungen kaum eine Rolle. Sie konstruiert in ihrer Phantasie ständig neue Situationen, lässt ihre Gefühle durch ihre visuelle Kreativität Gestalt und Gestalten annehmen (Vik und Aik)

### **L = Links/Verbindungen**

Die Repräsentationen – Bilder und Geräusche, die Ally McBeal in ihrem inneren Erleben konstruiert werden in sequentieller Abfolge mit den Repräsentationen der realen Welt, dem, was sie tatsächlich hört und sieht, verknüpft. Demzufolge wirken die einzelnen Wahrnehmungen als Auslöser im Rahmen einer linearen Ereigniskette. Denn, nachdem sie ihre Wut an Maddy in ihrer Phantasie ausgelebt hat, wendet sie sich dieser in der Realität mit einem Lächeln zu und äußert: „O.K., dann gehst du eben nicht zur Schule.“

### **E = Effect/Folge**

Folge dieser linearen Wahrnehmungssequenz ist, dass Ally McBeal die realen Wahrnehmungen und die dadurch in ihr erzeugten Gefühle ständig mit ihrer inneren Befindlichkeit abgleicht, internal bewertet (test) und ggf. auch verändert (operate) und dann authentisch reagiert.

## **Glaubenssätze**

### **Welche Glaubenssätze hat Ally McBeal, mit denen sie es besser schafft?**

Ally glaubt an sich und ihre Fähigkeiten; sie hält sich für liebenswert und geht mit offenem Blick auf ihre Umwelt zu („...ich bin ich und ich bin gut...“). Die Welt und die Menschen erscheinen ihr kompliziert und verwirrend, manchmal beschämend oder bedauernswert. Auf jeden Fall ist die externale emotionale Welt für sie oft ein Buch mit sieben Siegeln, völlig

unverständlich, weshalb sie sich lieber auf sich selbst und ihre Gefühle verlässt. Ally vertraut ihrer Intuition und darauf, dass sie aus diesem Gefühl heraus stets die richtige Entscheidung trifft.

Ally glaubt an die Liebe und daran, dass das Leben dazu da ist, Spaß zu haben („I followed my boyfriend to Law School and all I got was this lousy career!“ – „Ich folgte meinem Freund an die Uni zum Jura-Studium und alles, was ich bekam, war diese lausige Karriere!“).

Sie ist neugierig auf die Welt und nimmt das Leben und die Menschen so, wie sie sind.

### **Werte**

#### **Von welchen Werten oder von welcher Wertehierarchie aus agiert Ally McBeal?**

Zunächst einmal will Ally Spaß im Leben. („That’s what I feel everyday. I want love and joy.“)

Sie vertraut sich selbst und anderen, glaubt an die Kraft der Intuition und Phantasie.

Aus diesem Grund akzeptiert sie auch verrückte Ideen und Wünsche bei sich und bei anderen.

Ihr höchster Wert ist die Loyalität. Für Menschen, die ihr nahe stehen, lässt sie alles stehen und liegen, folgt dem, was ihr Gefühl ihr sagt, dass diese Menschen brauchen. Als ihre Tochter Maddy einen Nervenzusammenbruch erleidet, weil sie ihr vertrautes Umfeld verlassen hat, kündigt Ally selbstverständlich und kurz entschlossen ihr Anstellung und lässt alles zurück, um mit Maddy in deren alte Heimat nach New York zu gehen („...auch in New York werden Anwälte gebraucht...“).

### **Identitätsgefühl**

#### **Wie nimmt Ally McBeal sich selber wahr?**

Ich bin o.K.

Ally ist tief in ihrem Inneren mit sich zufrieden, es ist o.K. auf der Welt zu sein und sie empfindet ein Recht auf Spaß und Zufriedenheit in ihrem Leben.

Alle kleinen Macken, die sie zur Schau trägt, sind für sie nicht wirklich dramatisch, weil sie tief in ihrem Inneren weiß, dass sie gut ist („...ich bin mit mir selbst beschäftigt, neurotisch und ein bisschen verrückt...“) („I have work, but I want love! And I’m terrified I’m never going to get it! – Ich habe Arbeit, aber ich will Liebe! Und ich bin überzeugt, dass ich sie niemals bekommen werde!“).

Somit gibt sie sich diese Liebe selbst und ist in diesem Sinne selbstbewusst und selbstsicher und von ihrem Wert und ihrem Recht auf Freude und Befriedigung ihrer Bedürfnisse überzeugt.

Auch, wenn sie sich an der Oberfläche manchmal mehr oder weniger für verrückt, neurotisch und elitär hält, kann sie mit ihren Macken gut leben und toleriert Schwächen auch bei anderen.

### **Mission und Vision**

#### **Was für eine Vision und Mission setzt Ally McBeal ein, die ihr Handeln prägen?**

Ally ist nicht Teil einer Gruppe, sie handelt nach dem Motto: Ich lebe, was ich bin und fühle, zu jedem Zeitpunkt und immer wieder neu. Sie folgt keiner spezifischen Mission, ist nicht konventionell und hat auch nicht die Idee, dass andere ihr nachfolgen sollten.

## **8) Mikro-Modeling-Strategien (T.O.T.E.) der Ally McBeal beim Umgang mit Kritik**

### **a) Startpunkt der Strategie der assoziierten Dissoziation der Umwelt (test)**

#### **Woran merkt Ally McBeal, dass sie mit ihrer Strategie beginnen kann/soll?**

Ally McBeal ist neue Partnerin der Kanzlei Cage & Fish geworden. Ihr ist aufgefallen, dass die Umsätze nicht stimmen und so hat sie eine Mitarbeiterin entlassen. Ein Kollege stürmt in Allys Zimmer und beschimpft sie als unfair und herzlos, äußert sich ihr gegenüber also im direkten Kontakt kritisch. Ally McBeal nimmt ihr Gegenüber wahr,

sieht die Person und hört die Worte, die diese Person spricht. Diese visuellen und auditiven Reize verursachen in ihr direkt und assoziiert negative Gefühle. Somit ist die externale Wahrnehmung Auslöser oder Anker für eine internale negative kinästhetische Repräsentation. Zunächst bemüht sie sich in der Realität um eine Spannungsregulation. Sie äußert: „O.K., versuchen wir es damit: Nimm dir einen Tag frei und denk über alles nach!“ Der Kollege reagiert nicht. Ally warnt ihn, er möge jetzt das Richtige sagen. Er nennt sie ein karrieregeiles Miststück. Sie äußert: „Das war das Falsche!“ In diesem Moment scheint das negative Gefühl seinen Höhepunkt erreicht zu haben.

$$\frac{V^{ex}}{A^{ex}} \rightarrow K^i$$

#### b) Verlauf der Strategie der assoziierten Dissoziation der Umwelt (operate)

**Wie genau geht Ally McBeal im Einzelnen vor?**

**Was hört sie, sieht sie, fühlt sie dabei?**

Während Ally McBeal ihr negatives Gefühl wahrnimmt, fokussiert sie sich gleichzeitig auf ihr inneres Erleben und dissoziiert ihr Gegenüber. Sie hält die Augen geöffnet, blickt ihr Gegenüber weiterhin an. Währenddessen ist sie auf ihr inneres Erleben konzentriert. Sie belässt in ihrer Wahrnehmung alles, was zum Rahmen der Situation gehört. Dann schneidet sie quasi ihr unangenehmes Gegenüber aus dem Bild aus und vollzieht an diesem eine Handlung, die ihrem inneren Gefühl entspricht. Die Handlung, die sie am Gegenüber konstruiert, läuft vor ihrem inneren Auge wie ein Film ab. Dabei nimmt sie auch die Geräusche wahr, die zu ihrem Film passen. Die gesamte Szenerie in ihrem Inneren ist konstruiert. Dementsprechend nimmt Ally McBeal ein Schwert wahr, das von der Seite kommend dem Kollegen den Kopf abschlägt. Sie hört, wie das Schwert durch die Luft saust und der Kopf auf den Boden kullert. Der Kopf liegt auf der Seite und nun bleibt dem Kollegen nur noch übrig zu sagen: „Na, ist ja toll!“ In der Phantasie ist er entmachteter, enthauptet.

$$K^i \rightarrow \frac{V^{i,k}}{A^{i,k}}$$

Diese Situation führt dazu, dass das negative Gefühl, das Ally McBeal in der ursprünglichen Situation wahrgenommen hat, abgeschwächt wird. Sie bleibt in ihrem Gefühl stets assoziiert. Nun gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Das Gefühl ist ausreichend reduziert. Ally McBeal beendet die Dissoziation ihres Gegenübers und kehrt in die Realität zurück.
2. Das Gefühl ist noch so negativ, dass sie eine Assoziation und direkte Reaktion in der Realität nicht aushalten würde. Sie wiederholt dann beispielsweise den Film, den sie hat ablaufen lassen ein paar Mal, z.B. den Kopf immer und immer wieder abschlagen oder sie kommentiert ihre konstruierten Bilder mit auditiven Metareaktionen, z.B.: „Das hast du nun davon!“

$$V^{i,k} + A^{i,k} \left( \rightarrow \frac{V^{i,k}}{A^{i,k}} \rightarrow \frac{V^{i,k}}{A^{i,k}} \dots \text{oder/und} \rightarrow m \rightarrow A_{id} \right) \rightarrow K^i_{(-)}$$

#### c) Feedback (Externer Test – Bewertungskriterien)

**Woran merkt Ally McBeal, dass sie ihrem Ziel, ihre Wut und ihren Ärger über die Kritik durch ihr Gegenüber assoziiert ausleben zu können, näher gekommen ist?**

Ally McBeal nimmt in jedem Augenblick ihr Gefühl wahr. Nach dem ersten Äußern der Kritik durch ihr Gegenüber steigt das negative Gefühl an. Spontan und intuitiv, wie sie

ist, würde und müsste sie, wenn sie dieses Gefühl assoziiert ausleben würde, ihr Gegenüber verletzen oder schädigen oder gar umbringen. Menschen, die eher durch externe Referenzen geprägt sind, müssten sich jetzt abwenden oder durch einnehmen einer Metaposition („ich verstehe dein Verhalten, interpretiere dein Verhalten etc...“) oder durch Ausleben massiver Aggressionen eine Dissoziation zu ihrem sehr starken, unangenehmen Gefühl erreichen. Nicht so Ally McBeal. Sie bleibt assoziiert in ihrem Gefühl. Sie lebt all die Aggressionen, die zwangsläufig mit diesem starken Gefühl verbunden sind, in ihrer Phantasie aus und zwar genau angemessen an die Stärke des unangenehmen Gefühls (starkes negatives Gefühl bedeutet dann schon mal Kopf abschlagen...). Nach jeder konstruierten Phantasie erfolgt ein interner Abgleich oder Feedback-Bogen mit dem unangenehmen Gefühl. Das phantasierte, kreative Ausleben des Gefühls bewirkt, dass das Gefühl sozusagen „gefüttert“ und demzufolge abgeschwächt wird. Erst, wenn Ally McBeal in ihrer Phantasie das negative Gefühl ausreichend „bedient“ hat und es entsprechend abgeschwächt ist, wendet sie sich wieder der Realität zu.

$$\frac{V^{i,k}}{A^{i,k}} \leftrightarrow K^i \rightarrow \frac{V^{i,k}}{A^{i,k}} \leftrightarrow K^i \rightarrow \dots \rightarrow K^i_{(-)}$$

#### d) Entscheidungspunkt (Exit – Ende)

**Wann weiß Ally McBeal, dass sie mit der Strategie der assoziativen Dissoziation ihrer Umwelt aufhören kann?**

Durch die ständig ablaufenden Feedback-Schleifen überprüft Ally McBeal stets die Stärke des unangenehmen Gefühls. Dabei überprüft sie auch, wie lange ihr Gefühl mit extremen aggressiven Äußerungen „gefüttert“ werden muss. Womöglich, wenn sie bemerkt, dass es langweilig wird, dem Gegenüber in der Phantasie den Kopf abzuschlagen, dann weiß sie, dass nun Zeit wird, wieder in die Realität zurückzukehren. Auch hier orientiert sie sich zu keinem Zeitpunkt an ihrer Umwelt, sondern ausschließlich an der Befriedigung ihrer Bedürfnisse. Allein ihr Gefühl gibt ihr vor, wie lange sie die Strategie anwendet und wann sie diese beenden kann. Dann kehrt sie wieder in die Realität zurück und reagiert exakt nach dem, was das nun übrig gebliebene Gefühl ihr vorgibt; das ist meist auch nicht besonders freundlich, aber wirkt auf ihr Gegenüber nicht bedrohlich.

Im Anschluss daran, ist die Sache für Ally McBeal erledigt. Sie hat keine Rabattmarke gezogen. Sie hat ihre Gefühle angemessen ausgelebt – sowohl in der Phantasie als auch in der Realität – und nun geht es ihr wieder gut.

$$K^i_{(-)} \rightarrow A^{ex} (+ K^{ex} + V^{ex}) \rightarrow K^i_{+}$$

#### Legende

V :	Visuell	A :	Auditiv	K :	Kinästhetisch
ex:	extern	i:	intern	k:	konstruiert
→:	führt zu	—:	gleichzeitig	id:	interner Dialog
+	positiv	..:	negativ		
m:	Metakommunikation				