

Manfred Prior: Unter der Lupe

„Das Problem mit meiner Angst habe ich, weil ich nicht loslassen kann...“

Immer wieder hört man von KlientInnen derartige generelle Beschreibungen von Hintergründen oder Ursachen eines Problems. Variationen dieser Beschreibungen sind: „Das Problem mit meiner Angst / den Stress mit meinem Partner / mit den Kopfschmerzen etc. habe ich,

- weil ich keinen Zugang zu meinen Gefühlen habe,
- weil ich nicht offen / nicht emotional / nicht spontan / nicht konsequent, nicht zuversichtlich / etc. sein kann,
- weil ich immer so rational / unorganisiert / angespannt / ängstlich / inkonsequent / etc. bin...“

Manchmal sind es auch Partner, Angehörige, gute Freunde oder andere wichtige Bezugspersonen, die so reden und damit in dieser Form das Problem definieren.

Beim genauen Hinschauen stellt man fest, dass diese Beschreibungen vermeintliche Unfähigkeiten generalisieren. Damit hat man nicht nur das Ausgangsproblem (die Angst, den Stress mit dem Partner, den Kopfschmerz etc.) sondern ein dahinterliegendes noch größeres, allgemeineres Problem. Und dieses größere, allgemeinere Problem wird als eine generelle Unfähigkeit beschrieben. Die Lösungsmöglichkeiten, die sich aus diesen generalisierenden Negativ-Beschreibungen ergeben, sind für die Klienten meist nicht praktikierbar. Es wird ja eine generelle Unfähigkeit attestiert, in unserem Fall die Unfähigkeit loszulassen. Wenn der Klient das ändern wollte, müsste er diese generelle Unfähigkeit ändern in eine generelle Fähigkeit loszulassen.

Das ist vor allem aber deswegen schwer bis unmöglich, weil der Klient als Folge von solchen Beschreibungen vor allem auf das achtet, wo er überall diese generelle Unfähigkeit loszulassen feststellen kann. Damit wird genau diese Unfähigkeit buchstäblich festgestellt und fixiert. Sollte er mal etwas bemerken, was in Richtung „Loslassen“ geht, dann ist das nur die eine Ausnahme von der generellen Unfähigkeit loszulassen. Erfolgserlebnisse oder schrittweise Besserungen werden ausgeschlossen. Wenn er ausnahmsweise bemerken sollte, dass er mal „losgelassen“, etwas anderen überlassen, Verantwortung an andere abgegeben oder Dinge anderweitig nicht kontrolliert hat, so wird das nur als ein weiterer deprimierende Beweis für die Richtigkeit der Regel angesehen, dass er eigentlich „nicht loslassen“ kann und „immer“ „alles“ kontrollieren müsse.

Richtig schwierig und besserungsresistent wird das Ganze noch, wenn mit diesen negativen Generalisierungen noch eine negative Aussage darüber gemacht wird, wie der Klient „als Mensch“, und Persönlichkeit sei: er sei „jemand, der nicht loslassen“, „jemand, der keinen Zugang zu seinen Gefühlen habe“, „ein Mensch, der immer alles unter Kontrolle haben“ müsse. Darin steckt eine sehr umfassende Entwertung: So wie der Klient als Mensch, als Persönlichkeit ist, ist er irgendwie nicht richtig. Er müsse ein anderer Mensch werden. Die meisten Menschen tun sich aber sehr schwer damit, ihre ganze Persönlichkeit zu ändern und ein anderer Mensch, jemand anderes zu werden.

Was kann man tun, wenn KlientInnen so ihre Probleme definieren?

Zunächst mal kann man zufrieden sein, wenn man sich vom Klienten nicht dazu verleiten lässt, selbst solche schädlichen Problembeschreibungen im therapeutischen Gespräch zu verwenden.

Dann kann helfen:

- am besten beiläufig¹ die generalisierende Negativbeschreibung in Frage stellen, z. B.: „Naja, das mit dem ‘Nicht – Loslassen können’ konnte ich hier nicht wahrnehmen. Mein Eindruck ist, dass Sie hier in unseren Gesprächen mit mir, den Sie ja erst so kurz kennen, mir in einem hohem Maß ermöglicht haben, den Gang unserer Gespräche zu bestimmen und sich hier sehr darauf einlassen...“ oder
- beiläufig eine positive Wertschätzung ausdrücken für das, was der Klient vermeintlicherweise „immer“ Schlechtes tut, z. B. „und zum Glück halten Sie an dem fest, was Ihnen wichtig und für Sie gut ist...“ oder
- beiläufig der negativen Persönlichkeitsbeschreibung eine positive Beschreibung der Persönlichkeit des Klienten entgegensetzen, indem man Wertschätzung für das ausdrückt, wie der Klient ist: „Ich habe Sie hier als einen sehr gefühlsbetonten, emotionalen Menschen kennen gelernt...“ oder
- beiläufig den unterstellten Zusammenhang in Frage stellen, z. B. „Also, ob Ihre Angst jetzt damit zusammen hängt, dass Sie meinen nicht loslassen zu können, würde ich gerne offen lassen wollen, es könnte ja auch sein, dass Sie diese Angst unabhängig davon haben“ und dann
- auf die Besserung des Ausgangsproblems fokussieren: „Mein Vorschlag wäre, dass wir uns mit Ihrer Angst / Ihrem Stress mit dem Partner / Ihren Kopfschmerzen beschäftigen und uns bemühen diesbezüglich Besserungen zu erzielen. Wäre das ok für Sie?“

¹ „am besten beiläufig“, weil man gegen Beiläufiges schwer angehen, schwer Widerstand leisten kann. Mit Beiläufigkeit vermeidet man sich polarisierende Positionen. Aber natürlich geht auch der direkte oder konfrontative Weg. Das ist eine Frage des kommunikativen Stils. Beides kann funktionieren.