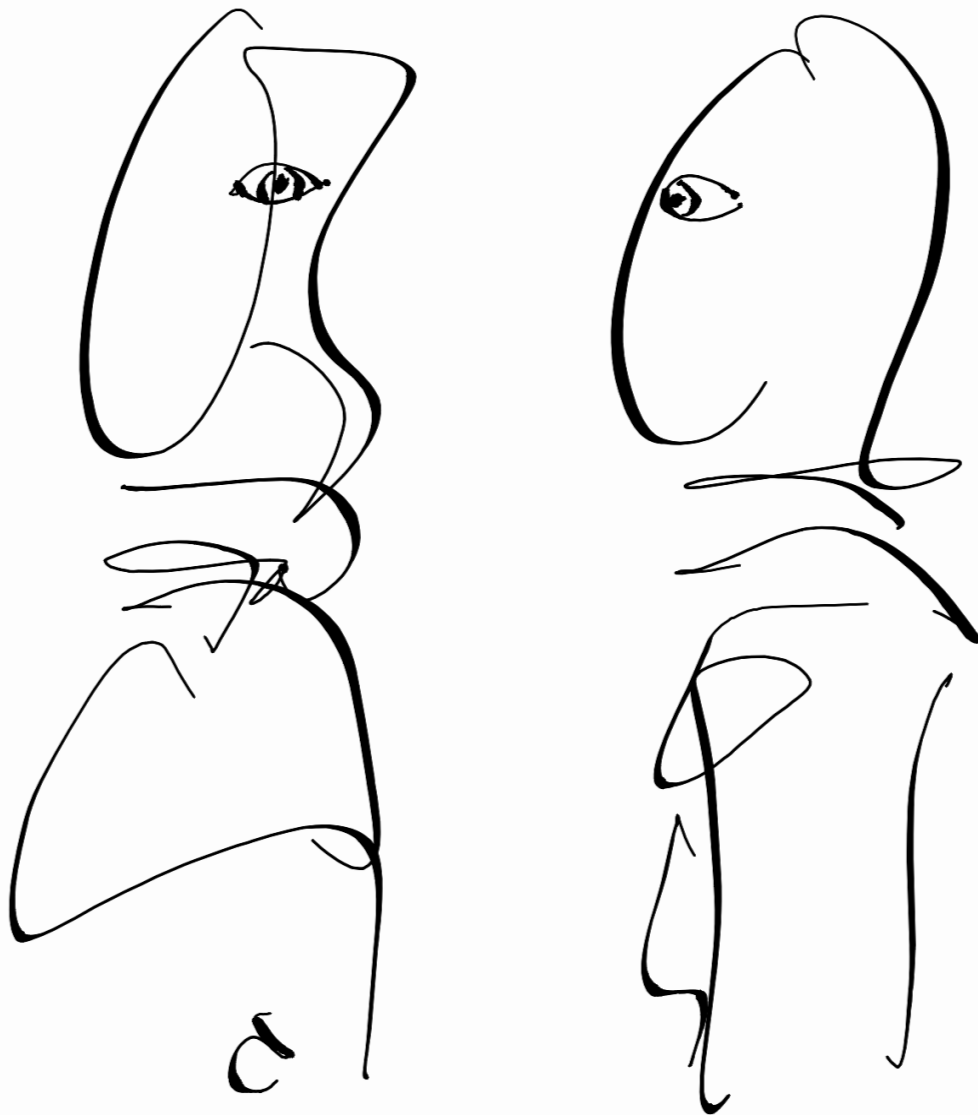


Thomas Gartmayer

Warum Therapie (nicht) Freundschaft und (Da)SEIN nicht selbstverständlich ist

SELBST-Gespräche eines Systemischen
Psychotherapeuten





Warum Therapie (nicht) Freundschaft und (Da)SEIN nicht selbstverständlich ist

SELBST-Gespräche eines Systemischen
Psychotherapeuten

Einleitung

Wirkfaktor SEIN (inkludierend Haltung, Engagement&Zuversicht, Freundschaft und mehr) in der Psychotherapie - ein schmaler Grat und gleichzeitig die Basis?

Ich hab lange hin und her überlegt, was für mich relevant ist, was am Ende des Tages überbleibt, über was es sich für mich selbst am meisten lohnen könnte, mich damit noch bewusster auseinander zu setzen und bin vielleicht bei sowas wie einem Allgemeinplatz gelandet. Bei sowas wie Haltung. Engagement. Aufrichtigkeit, Authentizität und Sensitivität. Leicht verschwommen alles.

Bin mit dem Verschwommenen einige Male hin und her geschwappt. Und habe dann auch mit einem lieben Freund und Psychoanalytiker darüber geredet. Das war sehr lustig. Er selbst hatte zum Abschluss seiner Ausbildung vor Jahren eine Arbeit, verbunden mit einer Präsentation, abzugeben, hat darüber lange in sich herumgekrämt und was in ihm übergeblieben ist, war Haltung. Also das Thema Haltung :)

Er hat dann einige Zeit mit sich gerungen. Die Gefahr bei so einem grundsätzlichen und großen Thema, im Speziellen wenn man dann in einem größeren Kreis arrivierter Kolleginnen und Kollegen darüber referiert, war, abseits von „ja eh“, irgendeinen greifbaren und transportierbaren Inhalt und vielleicht schlüssige Argumentationsketten zu einem Thema zu finden, das in vielen guten grundlegenden Publikationen von „Altvorderen“ bereits breit diskutiert wurde. Es birgt ein bisschen das Risiko von Belanglosigkeit oder Anmaßung.

Und bleibt trotzdem der Kern. Aus dem Grund hat mich mein Freund dann auch ermutigt das einfach zu machen und zu probieren.

Ich würde mein Thema heute eigentlich noch anders bezeichnen. Eher als eine Art von Sein. Eine Haltung kann ich einnehmen oder ablegen. Ein Sein ist. Therapeutisches SEIN.



Ich lebe in diesem Moment, in dem ich gerade mit Brille auf der Nase, mit Sprache zu Text-Funktion in mein Handy rede, seit über 48 Jahren unter Menschen, Schwangerschaft eingerechnet gute 49, und arbeite seit meinem 21. Lebensjahr, neben meiner Tätigkeit als Musiker, in unterschiedlichen sozialen Bereichen, aber immer mit Menschen in Krisen.

In den 49 Lebensjahren und 28 Arbeitsjahren, hab ich mir Erfahrungen angesammelt, angelesen, an-ge-hört und an-ge-spürt, die sich oberflächlich vielleicht manchmal mit dem reiben, was mir in meiner Ausbildung zum systemischen Therapeuten zeitweise entgegen gebrandet ist. Ich sehe darin mittlerweile keinen Widerspruch sondern eine mir wesentliche Ergänzung.

Bevor ich lang rumschwafel, probiere ich, das was mir zentral ist auf den Punkt zu bringen und will im Anschluss versuchen zu erläutern, was es warum für mich heißt.

Ich hoffe, mit meinen Überlegungen über ein „Ja eh“ hinaus zu gelangen. Für mich sind sie gleichermaßen radikal wie grundlegend. Ich hoffe vor allem auch im Formulierungs-Prozess für mich selbst weitere Klarheit zu finden, was denn das eigentlich für mich ist. Ein Abenteuer gewissermaßen. Immerhin mit überschaubarem Risiko :)?

Also – in medias res:

Das was sich in mir so ganz grundlegend als Glauben verfestigt hat ist folgendes - herunter gebrochen, mit Auslassungen, knapp und ohne Schnörkel von A bis D:

A) Nicht was ich tue, sondern was ich im Gegenüber sehe macht den relevanten Unterschied. —> Das hat Konsequenzen.

B) Haltung: mein/e Gegenüber ist/sind für die Dauer der vereinbarten Einheit der/die wichtigsten Mensch/en der Welt. Es geht sprichwörtlich ums Leben.
—> Das hat Konsequenzen.

C) Was passiert ist Freundschaft. —> Das hat Konsequenzen.

—> Soweit so nebulös, dazu nun im Detail:



A) Nicht was ich tue, sondern was ich im Gegenüber sehe macht den Unterschied.

Das hat Konsequenzen:

Bevor ich weiter rum bohre und mich in verschiedene Richtungen verbreitere, versuche ich so kurz als möglich zu erklären, was ich mit diesem SEHEN meine. SEHEN könnte auch was sein wie HALTEN, also was ich von meinem Gegenüber HALTE. Was ich ihm sozusagen entgegen HALTE, wenn ich ihm gegenüber sitze, oder stehe, oder auch sonstwie mit ihm in Kontakt trete. Wie Watzlawik es schön auf den Punkt gebracht hat, können wir nicht nicht kommunizieren. Wir können also auch nicht nichts entgegen halten. Das aber, was wir uns entgegen halten hat Auswirkungen. Auf beiden Seiten.

Dieses DAFÜR HALTEN kann HALT geben, oder im schlechtesten Fall nehmen. Wir stellen unser SEHEN und HALTEN in das was in der Imago Therapie-Welt so schön als Beziehungszwischenraum bezeichnet wurde, also in den imaginären Raum zwischen uns, den Raum, der eben definiert, wie denn unsere Beziehung so ist. Und der uns darüber hinaus mit Zuschreibungen und Vorhaltungen versorgt, die uns ein Spiegel unserer Selbst sein können, oder auch sind.

Je nachdem was wir da reinstellen wird das mehr ein verspiegeltes Lach- oder Horror- Kabinett. Oder es eröffnet uns die einzigartige Möglichkeit etwas an uns, sowie, weil das eben spezielle Spiegel sind, auch in uns zu sehen und wiederzuentdecken, dass wir tatsächlich sind, aber wir vielleicht vergessen haben, oder gar nicht kannten, sondern nur dunkel erahnten.

Vielleicht, weil es uns noch nie gespiegelt wurde, oder schon vor zu langer Zeit, oder nicht klar genug.

In diesem Moment wird SEHEN zu mehr - es wird im Gegenüber Erleben. Wenn wir von HALTEN sprechen, könnte es vielleicht ein geborgenes GEHALTEN WERDEN werden.

Wie auch immer es im Konkreten erlebt wird - dieses SEHEN wird erlebt. Und dieses Erleben wirkt.

Giorgio Nardone spricht in seinem Buch „Systemische Kurztherapie bei Zwängen und Phobien“ (Verlag Hans Huber, Bern 1997) im fünften und letzten Kapitel des ersten Teils des Buches unter der Überschrift „Der strategische Ansatz und andere Psychotherapiemodelle“, von unterschiedlichen therapierichtungs-immanenten Wirkweisen und vergleicht einige davon mit seinem Modell der strategischen Kurztherapie. Er beschreibt eine der Stärken des strategischen Ansatzes darin, dass er über den Einsatz von „kind tricks“ Widerstände gegenüber Veränderungen



umgeht und es gelingt neue konkrete Erfahrungen zu ERLEBEN. „Nicht-für-möglich-Gehaltenes“ wird plötzlich als „Mögliches“ und „faktisch Passierendes“ erlebt. In Abgrenzung dazu beschreibt er andere, z.B. kognitiv-behaviorale Interventionstechniken, die darauf abzielen, über den quasi Umweg der Kognitionen, sukzessive neue Perspektiven und verhaltensbezogene Umgehensweisen zu erwerben, die erst dann, in einem weiteren Schritt in erlebte Erfahrungen transformiert werden und damit echt und gelebt/leb-bar.

Abgesehen davon, dass ich selbst im Gegensatz zu Nardone, und auch z.B. in Anlehnung an Andere, z.B. Gunther Schmidt ¹, glaube, dass dieses „Neu-Erleben“ auch in einer sehr ähnlichen und mindestens gleich effizienten Art und Weise gut ohne „kind tricks“ funktioniert, möchte ich nixdestotrotz Äpfel mit Birnen vermischen ² und grundlegend festhalten, dass dieses „Neu-Erleben“ radikal in jeder Sekunde Kontakt passiert. Ganz ohne „tricks“. Im Beziehungszwischenraum.

Das schmälert nicht Nardones Arbeit, noch die von unzähligen Anderen - und gewissermaßen halte ich es für die Basis all dessen - aber im Kosmos „Systemische Therapie“ habe ich dazu noch so gut wie nichts gelesen, obwohl es für mich so auf der Hand liegt.

Dieses „etwas-lebendige/ressourcenreiches/einzigartiges/wundervolles/ besonderes im Gegenüber sehen können“ halte ich für eine der wesentlichsten Kompetenzen als Psychotherapeut:in, wie auch als Mensch im Allgemeinen. Es macht uns gleich. Es verbindet uns und läßt uns gleichzeitig einzigartig und autonom sein. Es ermöglicht das, was Helm Stierlin als „bezogene Individuation“ bezeichnet hat. Und ich vermute es ist das, was Rogers dem Begriff Selbstaktualisierung voran-gedacht hat.

Anders herum betrachtet ermöglicht uns „bezogenes autonom sein“, die Fähigkeit mit mir UND meiner Umwelt in Verbindung sein zu können, ebendieses „etwas-lebendige/ressourcenreiches/einzigartiges/wundervolles/besonderes im Gegenüber sehen können“. Das Eine bedingt das Andere und das Andere bringt das Eine hervor.

Also - ich wiederhole mich - diese SEHENS-Kompetenz halte ich für das zentralste Element im Begegnungs- wie auch im Heilungs-Prozess, weil sie ein Erleben von Kompetenz, von Hoffnung und Zuversicht ermöglicht.

Ich habe immer wieder und immer noch nach so vielen Jahren Psychotherapieforschung das Gefühl, dass sich auch unter meinen KollegInnen hartnäckig diese Idee hält wir könnten unsere KlientInnen verändern. Das ist leider der größte Blödsinn überhaupt. Sämtliche Konzepte zu Autopoiese und Konstruktivismus schwimmen nach wie vor in Heidelberger Suppen oder anderen,

¹ vgl. Aufzeichnung Vortrag Sucht als Such-Kompetenz (Auditorium Netzwerk 4257D_Gunther Schmidt - Sucht als Such-Kompetenz)

² ich schätze die Arbeit Nardones durchaus sehr und ich finde, dass sie sehr spezifisch und in einer sehr eigenen Art Interventions-fokussiert viele großartige, wertvolle Ideen aufwirft und würde aufgrund des sehr speziellen Fokus in seinem Ansatz verstehen, wenn mein Vergleich hierzu irgendwie auch als unpassend bewertet wird..



in der Peripherie des Denkens, aber die Aktualität ist oft, so nehme ich das wahr, bei weitem nicht gelandet.

Unlängst war ich in einem Gespräch in einer Runde unterschiedlicher PsychotherapeutInnen aus verschiedenen psychotherapeutischen Schulen, als einer so in der Art anfang: „...jetzt habe ich meinen Klienten endlich in monatelanger Arbeit dazu gebracht, dass er X und jetzt schießt er mir und sich selber rein und macht Y.“

Diese Einstellung impliziert:

- a) PsychotherapeutIn hat eigentlich Macht und kann andere zu etwas bringen
- b) KlientIn hat aber leider destruktives Potential und macht alles wieder kaputt
- c) es impliziert weiters eine Schuld-Idee - wenn ich andere eigentlich zu etwas bringen kann und dann aber wieder doch nicht, hat irgendwer Schuld - in dem Fall der Klient, weil er destruktiv ist oder resistent
- d) ich bin ja eh gut, aber er ist halt schlecht

—> im besten Fall wäre diese Art der Betrachtung dann zumindest entlastend, wenn sie schon die Bürde des „Andere verändern müssens/könnens“ mit sich bringt.

Ich vermute dass diese Art die Welt zu betrachten, nämlich gewissermaßen aus einer größenwahnsinnigen Perspektive, eine direkte Beziehung hat zu dem was ich im Gegenüber sehen kann/mag. Die Gleichung wäre dann in dem Fall zugespitzt: Größenwahn schlägt Ressourcenblick. Ich kann nicht mehr sehen, dass mein Gegenüber großartig ist, weil dann wäre ja ich vielleicht schuld das er/sie einen Rückfall hat, oder sonstwie nicht „funktioniert“.

Ganz banal nochmal ausgedrückt was im systemischen Denken schon seit Beginn die Grundlage für alles ist: Niemand kann mich verändern außer mir selbst. Was ich aber kann, ist, förderliche oder weniger förderliche Bedingungen zu schaffen, die eine Veränderung - und dieser Unterpunkt ist wesentlichst - in Kooperation mit der Steuerung meines Gegenübers - möglicher oder weniger möglich zu machen. Mein Eindruck ist, die Radikalität dieser Erkenntnisse rund um die Anfänge der systemischen Therapie ist nach wie vor noch nicht (mal in der systemischen Welt) ganz zu Ende gesickert.

Milton H. Erickson hat in einem Statement etwas ich denke nicht nur für mich sehr Zentrales fest gehalten: "Psychotherapie is about shifting the burdon back to the client". Irgendeine Last zu irgendwem zurück "shiften" mache ich nur, wenn ich im Gegenüber die Kompetenz sehen kann, das Managen der Last auch zu händeln. Ich muss Kompetenz zuerst wahrnehmen.



Ich denke das Psychotherapie nicht nur im Sinne Ericksons, sondern ich vermute in dem aller jemals erfolgreich im Sinne der Klienten tätigen Psychotherapeut:innen nur so möglich war und ist.

--> Wenn ich also im psychotherapeutischen Prozess hänge, oder WIR weniger erfolgreich sind, als wir das gerne hätten - und das ist für mich jetzt das zentrale und zu 100% im praktischen Tun verwertbare Fazit dieser Überlegungen - macht es enormsten Sinn zu schauen, **was ich warum an Kompetenz beim Gegenüber nicht wahrnehmen kann. Und was ich anders machen würde, wenn ich diese erwünschte Veränderungs-Kompetenz beim Gegenüber wahrnehmen würde.**

Die Auswirkungen aus diesen Überlegungen sind für mich nicht hoch genug einzuschätzen.

Wenn ich Kompetenzen sehe und zutraue, kann ich völlig entspannt begleiten, konfrontieren, beistehen, Anteil nehmen, Ideen beisteuern, Fehler machen und neugierig zuschauen wie sich die Kompetenzen ihren Weg bahnen.

- Ich kann nur sehen was ich zu sehen vermag -

Als Musiker mag ich Resonanz-Bilder. Meine Lehrtherapeutin Mag.^a Evelyn Niel-Dolzer, MA mochte die auch und hat damit nicht gegeizt. Ich kann mir mich jetzt beispielsweise vorstellen als Konvolut gespannter Saiten, so wie eine Turbo-Harfe, die mit der Außenwelt in Resonanz zu gehen versucht. Was in meinem jeweiligen Turbo-Harfen Gegenüber dann so klingt und Schallwellen erzeugt, bewegt auch meine Saiten - sofern die eben ausgewogen gespannt, nicht völlig lasch, oder völlig überspannt sind.

—> Der Zustand meiner Saiten entscheidet darüber, was von den ausgesendeten Schallwellen meines Gegenübers in mir resonieren/mitschwingen kann. Oder eben nicht. Oder auf eine mir vielleicht unangenehme Art, in Form von Dissonanzen, oder schnarrendem Geklapper und Geraschel.

In der Ego-State Therapie würde man statt von Saiten, vielleicht von Egostates sprechen, in anderen Konzepten, zum Beispiel der Hypnosystemik von Seiten, oder Teilen.

Was passiert ist jedenfalls in diesem Bild ein gemeinsames Schwingen. Es könnte jetzt passieren, dass eine bestimmte Frequenz / Saite auf Klientenseite schmerzhaft quietscht und kratzt, weil da im Resonanzkörper irgendwas verklemmt ist - und jetzt könnte wiederum sein, dass genau diese Frequenz, die dann via Schallwelle bei mir eine entsprechende Saite anstupst gerade nicht verklemmt ist und einen freien Klang in diesem Frequenzspektrum frei gibt. Anhand dieses freien Klanges könnte Klientensaite eine Idee bekommen was hilfreich wäre zu tun, oder zu lassen. Vielleicht entsteht ein detaillierteres Bild zu den Gegenwartsbedingungen rund um Harfensaiten generell und diese eine klemmende im Speziellen und damit mehr Handlungsmöglichkeit.



Wenn die entsprechende Saite auf Therapeut:innenseite genauso, oder ähnlich verklemmt ist werden da vermutlich weniger neue Ideen und Bilder sprudeln, aber vielleicht gibt es dann im besten Fall zumindest sowas wie eine Selbsthilfegruppe. Oder halt Stille / Stillstand / Schweigen - zumindest was diese Saite betrifft.

Im Falle von ausschließlich Selbsthilfegruppe, oder Schweigen, wäre dann das mit dem Honorar zu diskutieren - dann vielleicht nur mehr Raum- und Verpflegungs-Miete... :)

Um dieses Selbsthilfegruppe-Ding kommt man als Psychotherapeut:in denke ich vermutlich nie ganz herum. Weil das mit der Erleuchtung ist so eine Sache - aber dazu gibt es schon ausreichend Literatur - von religiöser/spiritueller Seite, als auch in Romanform - insofern werde ich da vorerst nix weiter beisteuern.

Entscheidend ist jedenfalls das Bewußtsein über die eigene Fehlbarkeit (was sich im Optimalfall wieder positiv auf die gleiche Augenhöhe auswirkt und das wieder auf die gemeinsame Schwingungsfähigkeit generell) und daraus resultierend eine offene Feedback-Kultur. Auch das bringt, wie der Name schon nahelegt, Resonanz.

Weg vom Expertentum, hin zur gemeinsamen Neugierde.

Nixdestotrotz retour zum davor. Ich kann nur sehen was ich sehen (ver)mag. Wir sind immer noch und wieder beim nicht mehr ganz neuen und noch lange nicht „Mainstream“ - Konstruktivismus. Mit einem kleinen Zusatz, oder einer zusätzlichen Versprachlichung: Was sich mir eröffnet, eröffnet sich innerhalb der Grenzen dessen was in mir resonanzfähig ist. Wenn ich die oft bemühte Metapher des Scheinwerfers bemühe, der immer nur einen Teil dessen, was als Realität vorstellbar ist, beleuchtet und das dann als Realität wahrnimmt, weil gerade sichtbar, wäre der (noch) nicht resonanzfähige Bereich einer, der nicht nur aktuell im Dunkel liegt, sondern der in einer gedachten Scheinwerfer-Rundumfahrt auch so unangenehm blendet/spiegelt, dass der Scheinwerfer da schnell weiter gedreht würde.

Ich habe, ich weiß nicht mehr genau wo, mal den Begriff des Wiedererkennungsschmerzes gehört. Verstanden habe ich das so, im Bild meiner Resonanz-Metapher, das es in dem Moment wo ich erkenne wie verklemmt, oder gehandicapt da eine meiner Harfensaiten rum-leiert, und wenn ich dazu ein klares Bild bekomme, dass mir gleichzeitig vielleicht auch Handwerkszeug mitliefert wie ich das behebe, oder wie sich das behebt, auch eine Trauer mitflutet - so wie Mitgefühl mit der verknoteten Saite - und wenn auch diese Trauer es möglich macht die Verknotung locker zu spülen, so ist sie doch Trauer und wer will schon Trauer, wenn noch andere Optionen im Portfolio sind.

Ich mag diese Idee und kann was damit anfangen. Vielleicht ist diese Idee auch für andere Menschen anschlussfähig, aber letztlich ist es ein Konstrukt von Unzähligen um mir eine Idee zu liefern, warum es vielleicht sowas wie Vorbehalte



gibt, mich mit verletzten Anteilen, oder nicht ausgewogen schwingenden Saiten in mir auseinander zu setzen.

In letzter Instanz gilt die goldene Regel - wenn ein Konstrukt nicht hilfreich ist, weg damit. Nur - wesentlich ist, dass das, ob man es Widerstand, oder blinde Flecken, oder sonstig vermeidendes Verhalten nennt eben auf beiden Seiten im Prozess der Begegnung passiert und nicht nur auf Klient:innenseite.

Das ist, so nehme ich das wahr, weit entfernt von einem Novum im Rahmen von Psychotherapie, mir war es trotzdem wichtig das nochmal zu betonen.

Psychotherapie ist nämlich eben eine gewisses Sonderformat im Vergleich zu sonstiger "Begegnung". Vergleichen macht hier Sinn, wie generell, weil wir Menschen eben nur in Relationen wahrnehmen, mangels Absolutheit. Also - im Vergleich zur üblichen "normalen" Begegnung, legt hier eine Seite (in speziellen Situationen Institutionen "darüber", oder auch sowas wie "der Staat / die Justiz) Geld auf den Tisch, um Veränderungsräume zu eröffnen.

Zugegeben, das ist schon wieder eine einengende Betrachtungsweise von mir - in der systemischen Therapie spricht man eher davon erstmal einen Auftrag zu verhandeln. Der könnte natürlich genauso sein - "ich (Klient:in) lege Geld auf den Tisch, dafür bestätigen sie mir, dass ich mich NICHT verändern muss, sondern zum Beispiel mein Arbeitgeber, oder meine Frau." --> Im Regelfall läuft es aber meistens auf Veränderungsräume hinaus, wie auch immer der Start ist. (Auf den Prozess, wie das passiert, möchte ich hier nicht weiter eingehen - das sprengt den Rahmen - ich tue jetzt einfach so, als ob es so wäre, völlig unwissenschaftlich unter Berufung auf persönliche Erfahrung und verschiedene nicht näher genannte Literatur mit Schlagwörtern wie "Therapie als Schnittstelle in Lebensübergängen, etc.".)

Wenn also der "Job" das Eröffnen/Zur-Verfügung-Stellen von Veränderungsräumen ist, übernehme ich mit dem Honorar eine Verantwortung, da auch entsprechend zu liefern. Wenn ich die ernst nehme und gleichzeitig bei Erickson bleibe und die Verantwortung und die Kompetenz für Veränderung bei meinen Klienten lasse, oder sie ihnen zumute, dann bleibt mir in erster Linie die Verantwortung für meine eigene Harfenlandschaft.

Der Deal wäre dann aus Psychotherapeut:innen-Perspektive: Sie geben mir mein Honorar und arbeiten an sich und ich arbeite dafür an mir. Klingt gut finde ich. Gefällt mir. Ist natürlich auch noch ein bisschen verkürzt. Ich stelle schon auch noch anderes zu Verfügung, wie Erfahrung, Nicht-/Wissen, Neugier, einen Raum sogar mit Heizung und ein paar Stühle und gegebenenfalls sonstiges Material, ...und dann - und damit wieder retour zur Überschrift Nr.1 - mein Sehen inklusive Zuversicht und Kompetenz-Zuschreibung.

An der Stelle gleich nochmal (Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung) retour zur Idee von prinzipieller Resonanzfähigkeit, die direkt mit meiner Kompetenz, Kompetenz im Gegenüber zu sehen gekoppelt ist. Soll heißen: was ich in mir nicht sehen kann/will, kann/will ich auch im Gegenüber nicht sehen.



Was mich zu einem Satz einer Kollegin von mir bringt, die unlängst zu mir meinte: "...ist das nicht arg, in jeder Stunde sitze ich irgendwie gefühlt mir selbst (bzw. meinte sie auch „meinen Problemen“) gegenüber“. Da ist was dran.

Erstens aus konstruktivistischer Sicht - was mir Gegenüber sitzt wird ausschließlich von mir konstruiert, also sehe ich gewissermaßen eben auch in erster Linie mich selbst. Meine Wahrnehmungsorgane erzeugen mein Gegenüber aus meinen Erfahrungen in meinem Gehirn mit ausschließlich hauseigenen Zutaten. Da bleibt kein Platz für etwas Fremdes. Das bin tatsächlich ich. 100%.

Umkehrschluss: wenn da was kompetentes, wundergefülltes, vor Kreativität strotzendes rüber blinzelt - dann bin das ich. Wenn da Elend ohne Ende, Unfähigkeit und Inkompetenz lahm entgegen winken - bin das ich - sind das meine Erfahrungen und meine emotionale und kognitive Einordnung.

Die Veränderungs-Chancen die ich meinem Gegenüber einräume, haben ausschließlich mit mir zu tun - mit meinen Erfahrungen, mit meinen Ideen zu Leben und Realität.

Das hat auch nicht erst der Konstruktivismus erfunden, wie der Spruch aus dem Talmud: „Wir sehen die Dinge nicht so wie sie sind, sondern so wie wir sind“ schon viele Jahre früher auf den Punkt gebracht hat.

"Milchbuben/mädchen"-Fazit: Was ich mir an Frieden, an Zuversicht mir gegenüber, an Mitgefühl und Nachsicht mir gegenüber, aneigne, eigne ich meinen Klient:innen an. Was ich mir eröffne, eröffnet sich tendenziell gegebenenfalls leichter meinen Klient:innen.

--> wenn ich das ernst nehme hat das Konsequenzen auch für die psychotherapeutische Ausbildung. Es reiht nämlich Selbsterfahrung und Friedensarbeit an mir selbst vor Technik. Ganz einfach deshalb, weil ich noch so viele Technikzauber in der Hinterhand haben kann, wenn ich die Erfahrungsräume für Veränderungen nicht öffnen kann und will, weil da überall noch schlafende bissige Hunde drin liegen, werden diese Räume einfach nicht geöffnet. Oder wenn dann nur gegen meinen Widerstand. Dann eben wieder Selbsthilfegruppe. Eh auch ok. (Nur das Honorar wie gesagt..)

Last but not least zerfranse ich noch meine eigene Überschrift insofern, als SEHEN TUN ist. Sehen ist ein aktiver Prozess der wirkt. Ich könnte also gleich richtig sagen: „Was ich tue um darauf mein Tun zu gründen macht den Unterschied“ - wirkt auf mich nur weniger leicht zugänglich, darum bleib ich vorerst bei dem SEHEN :)

Wie gesagt - ich finde diese Überlegungen - wenn sie auch banal klingen - für zentralst. Für mich ist das der Anfang von Allem was Psychotherapie und in weiterer Folge Begegnung im Allgemeinen, also Leben, betrifft.

Hiermit weiter zu meiner nächsten Überschrift:



B) Haltung: mein/e Gegenüber ist/sind für 50 Minuten der/die wichtigsten Mensch/en der Welt.

Das hat Konsequenzen:

Es ist mir eben nicht egal, wie mein Gegenüber mit sich umgeht.

Das reibt sich auf den ersten Blick mit Begriffen aus der Systemischen Therapie (und Psychotherapie im Allgemeinen) wie Neutralität, oder Allparteilichkeit. Ich stehe der Abwertung meiner Klienten sich selbst gegenüber zum Beispiel nicht neutral gegenüber. Eigentlich ganz flapsig ausgedrückt finde ich das Scheisse. Ich wünsche meinen Klient:innen, dass sie respekt- und würdevoll mit sich umgehen. Irgendeine für mich abgehobene Neutralität fände ich da völlig fehl am Platz. Ich bin sehr wohl neutral in Bezug auf Ideen wie sich denn ein besseres Leben bewerkstelligen ließe. Da sind meine Klient:innen die Expert:innen, aber ob sie lieblos mit sich umgehen wird mir nie egal sein.

Die relevante Frage ist finde ich mehr, wie sich meine Nicht-Neutralität auswirkt. Und das ist aufs erste schwer in Form zu gießen, weil tatsächlich zu 100% Kontext- und Beziehungs-abhängig.

Meine Nicht-Neutralität hat definitiv meistens nichts zu tun mit Vorwürfen, oder Zurechtweisungen, aber auch das kann passieren. In einer ersten Therapiestunde werde ich vermutlich eher neugierig reagieren und gemeinsam rum-forschen und in alle Richtungen denken (das klingt dann eher nach der klassischen Neutralität) - ich habe aber auch schon erlebt, dass ich in einer 20sten Stunde wirklich sauer geworden bin auf einen Klienten, der mit 5 Jahren von seinen Eltern an den Nachbar-Bauern verkauft worden ist, dort abgehauen, in der Großstadt auf der Strasse gelebt hat, dann im Kinderheim systematisch mißbraucht wurde, nach Europa geflüchtet ist, Drogenprobleme überwunden hatte und mir dann erzählt hat, die Verkäufer im Supermarkt wären toller als er, die könnten schreiben und lesen und seien selbstbewußter als er. Da ist mir der Kragen geplatzt und ich habe ihn gefragt, ob er glaubt, dass irgendeiner dieser Verkäufer es auch nur eine Woche auf der Strasse aushalten würde, ob irgendeiner dieser Verkäufer, nachdem er von seinen Eltern für ein paar müde Kreutzer verkauft wurde, die Kraft aufbringen würde sich in der Form, wie er es geschafft hat jahrelang als Kind durch zu schlagen und schließlich bis nach Europa zu gelangen, oder ob nur einer dieser Verkäufer die Arbeiten machen würde die er macht um für seinen kleinen Sohn anwesend zu sein, damit der mit einem Vater aufwachsen kann. Ich war richtig sauer und das ist auch gelandet und Recht war es.

Das hat nichts mehr zu tun mit Neutralität, oder mit Allparteilichkeit. Das sind für mich gute und interessante Konzepte und wie alle Konzepte haben sie ihre Grenzen. Unter anderem da wo es um Menschenwürde geht. Für mich gibt es in logischer Konsequenz auch kein unpolitisches Sein als Psychotherapeut. Gegenüber sein heißt auch angreifbar sein und verletzbar. Das heißt wiederum nicht dass ich missionarisch Klient:innen meine Weltsicht



aufdrücken muss, aber wenn ich gefragt werde, gebe ich Antwort. Ganz normal, so wie ich mir das auch von meinen Mitmenschen wünsche. Eigentlich ein sehr einfaches Konzept. Hat dann sehr wenig zu tun mit "kind tricks" aus der strategischen systemischen Kurztherapie, dafür viel mir ernst nehmen und damit wieder mit gleicher Augenhöhe und die bringt ja in meiner Logik Resonanz und die wiederum öffnet Räume.

An dieser Stelle will ich trotzdem kurz zurück rudern. Nämlich zu den „kind tricks“. So sehr ich der Meinung bin, dass das Gegenteil davon wunderbar ist, so sehr bin ich davon überzeugt, das auch das Gegenteil vom Gegenteil - kind tricks - unendlich liebevoll sein können und auch oft sind. Ich muss mir widersprechen, weil sonst hier was fehlt. Begegnung ist immer, immer, immer, ob wir es wollen oder nicht, gegenseitige Manipulation. Oder besser gesagt - wir überhäufen uns ständig und ohne Ende mit Einladungen zu was auch immer (Verhalten, Worten, Taten, ..), mit denen wir dann mehr oder weniger frei entscheidend umgehen, auf die wir reagieren. Und selbst nicht-reagieren, ist hier eine Reaktion.

Andere Menschen liebevoll zu etwas einzuladen, auch ohne es explizit zu erklären, bzw. eine Erklärung bewußt auslassend - why not! Passiert ohnehin ständig. Manipulation ist so ein „böses Wort“, aber es sind defacto nichts anderes als Einladungen. Wenn ich mein Gegenüber ernst nehme und ihm Kompetenz zuschreibe, wenn ich „the burdon“ konsequent zurück „shifte“, dann bin ich frei, sowohl transparent, als auch intransparent zu sein - die Verantwortung damit einen Umgang zu bewerkstelligen liegt (und ich finde das klingt sehr hart - fast nach Verantwortungsabgabe - und davon bin ich meilenweit entfernt, aber ich schreib trotzdem weiter...) bei meinem Gegenüber. Punkt. Deshalb ist noch lange lange lange nicht egal was ich tue, sage, etc. - und gleichzeitig doch doch doch. Ich bewege mich genau hier unter anderem an einem Punkt, wo das eine zum anderen wird. Wo das Kennzeichen einer Wahrheit ist, dass das Gegenteil genauso wahr ist. Mit kleineren Schuhen will ich mich in diesem Leben nicht mehr abgeben. Auch wenn es verwirrend klingt. Wir sind frei zu tun was wir wollen - wie bei Michael Ende in der unendlichen Geschichte, wo Sebastian Baltasar Bux dieses Umhängeding bekommt mit genau dieser Inschrift - und sind es nicht, haben Verantwortung. Beides gleichzeitig. Das ist finde ich schwer ins Hirn zu packen und vielleicht sollte man das auch nicht versuchen :) Anyway :)

Absatz.

Wie ich in der Einleitung schon erwähnt habe, habe ich in meinem Leben Erfahrungen gemacht, auf die ich meine Überlegungen und mein Sein gründe. Wenn ich psychotherapeutisch tätig sein will, bin ich dabei geprägt von eigenen Erlebnissen³. Einige Erlebnisse, die in mir als maximal relevant in Erinnerung geblieben sind, sind Erlebnisse von eindeutiger Bezogenheit. Bezogenheit meine ich hier im Sinne meiner Unter-Überschrift - „Mir ist NICHT egal, wie du mit dir umgehst! Ich akzeptiere das nicht und lasse dich damit nicht in Ruhe!“

³ ...oder den Geschichten, die ich mir darüber selbst erzähle, aber ich versuche jetzt trotzdem einfach mal einem Strang zu folgen :)



Das ist ein gefährliches Terrain und der Grat ist dabei ein schmaler. Die Gefahr ist immer die von Übergriffigkeit. Von ungefragtem Übertreten privater Grenzlinien. Nur - an diesen und um diese Grenzlinien findet meiner Erfahrung nach oft Entwicklung statt.

Ich wurde letztens bei einem Workshop den ich für angehende Lebens- und Sozialberater:innen zum Thema Sucht gehalten habe gefragt, wie denn da meine Haltung ist, wie ich mich meinen Klient:innen gegenüber positioniere und mir ist ein Bild aus einem Monty Python Film „Die Ritter der Kokosnuss“⁴ eingefallen, dass das für mich verdichtet. Nämlich der schwarze Ritter, der sich dem reitenden König auf seinem imaginierten Pferd entgegen stellt und behauptet „An mir kommt niemand vorbei!“ Für mich übersetzt ist das meine Haltung meinen Klienten gegenüber „An mir kommst du nicht vorbei, ich lasse dich nicht in Ruhe“ - das hat auch was genauso Absurdes wie in dem Film, wo dem schwarzen Ritter dann zuerst der eine Arm abgeschlagen wird, dann der andere und zum Schluss eines seiner Beine, woraufhin derselbe um kein Prozent weniger motiviert anbietet „einigen wir uns auf Unentschieden“. Es ist sowas wie „geht nicht gibts nicht“, . nur irgendwie in einem Rahmen der von Beginn an Machtlosigkeit auf meiner Seite impliziert. Also paradox. Und paradox passt gut ins Konzept Leben und auch ins Konzept Veränderung.

Arnold Retzer hat in seinem Buch „Miese Stimmung“⁵ finde ich schlüssig in den Raum gestellt, dass Veränderung oft erst da anfängt, wo Hoffnung aufhört. Das finde ich wunderbar. Ich mag das unterschreiben. Vage (unbegründete) Hoffnung auf irgendeine vage (unbegründete) Lösung ist definitiv eine der potentesten Handlungsstrategien um Probleme zu erzeugen und ewig aufrecht zu erhalten.

Die Hoffnung, oder vielleicht trifft es besser der Begriff „Völlig-Absurde-Zuversicht“ die ich meine, und die ich meinen Begegnungen zugrunde lege, will nichts zu tun haben mit vagen Hoffnungen. Vage Hoffnungen zerreiße ich mit Genugtuung. Da bin ich quasi ganz bei Frank Farelly⁶. Wenn mir Klienten erzählen, sie sehen zwar, dass alles scheiße läuft, aber sie wissen auch, dass sie das irgendwie schaffen werden, antworte ich ihnen zum Beispiel mit Freuden, frei nach Frank F., dass ich das angesichts der letzten soundsovielen Jahre Problem-Aufrechterhaltung begründet in Zweifel zu ziehen vermag, wie das plötzlich so leicht gehen soll und das ich aber sehr interessiert daran bin, wie sie sich das konkret vorstellen.

Es ist mir einerseits völlig bewußt, dass ich, so wie der schwarze Ritter, eine Spassfigur bin, gewissermaßen lächerlich und keinerlei Macht habe. Aber die nütze ich bis zum Anschlag.

⁴ Monty Python - Die Ritter der Kokosnuß (1975)

⁵ Arnold Retzer - „Miese Stimmung - Eine Streitschrift gegen positives Denken“ (© 2012 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main)

⁶ Frank Farelly & Jeffrey M Brandsma - „Provokative Therapie“ (1974)



Das macht mir Spass, das hält mich lebendig. Das hat für mich nichts zu tun mit Wolfgang Schmidbauers „Hilflosen Helfern“⁷ - ich muss niemandem helfen - helfen müssen sich meine Klient:innen schon selber und das traue ich ihnen (siehe vorige Überschrift) auch zu. Ich stell mich einfach nur (sofern ich den Auftrag dazu bekomme) in den Weg und geh da nicht weg. Der fehlende Auftrag ist ja bei Schmidbauer eines der bezeichnenden Merkmale, einer der Punkte wo Grenzen des Gegenübers verletzt werden. Wenn ich uns sozusagen ungefragt rudere mit dem Ergebnis, dass sich etwas für mein Gegenüber bewegt mit dem Effekt, dass es im Ausnahmefall von der Richtung stimmt, aber in der Mehrzahl Gegenrunderkraft braucht um in der eigenen Richtung zu bleiben, ist das einfach nur übergriffig.

Als schwarzer Ritter bestimme ich keine Richtung in die gerudert wird. Dafür mache ich viele andere Dinge. Ich bin verflucht neugierig. Das ist egoistisch. Kein Helfersyndrom. Neugier ist für mich massiv belebend. Ich weiß wenig das mich mehr belebt als Neugier. Neugier macht mein Leben größer. Neugier macht mein Leben weiter. Neugier hat Humor. Ich liebe Humor. Humor macht mein Leben besser, schöner, bunter, lustiger - auch das stelle ich zur Verfügung. Aus rein egoistischen Gründen. Ich wills genau wissen. Mit Humor. Mit Neugier. Ich bin der mieseste Egoist des Universums in dem Moment und vielleicht liefere ich damit Ideen wie das Leben Spass machen könnte. Das würde mich noch zusätzlich freuen, weil geteilte Freude ist bekanntlich doppelte Freude. Sie sehen mein Egoismus kennt keine Grenzen.

Vielleicht ist es in der Therapie wie in der Erziehung. Es gibt da ja diesen Spruch: „Erziehung ist zwecklos - Kinder machen einem doch immer alles nach.“⁸ Ich habe ein bisschen den Verdacht, das könnte auch für Therapie gelten. Helfen macht keinen Sinn - sie machen einem ja doch alles nach :)

Wenn das so wäre könnten Neugier und Humor ansteckend sein. Meine Erfahrung ist, das sind sie. Es könnten dann auch andere Verhaltensweisen von mir ansteckend sein - zum Beispiel wie im Beispiel oben, Empörung. Oder auf der Metaebene - Authentizität. Die Freiheit meine Gefühle in den Raum zu stellen.

Und da wird der Grat auch wieder irgendwie schmal, weil so einfach ist das dann vielleicht doch nicht. Oder doch?

Kann, darf ich mich da ausbaden? Rein egoistisch? Und wenn es Grenzen gibt, wo sind die? Und vielleicht noch wichtiger, wie erkenne ich die?

An dieser Stelle vielleicht nochmal zurück zum Anfang um den Faden irgendwie im Webstück zu halten. Meine Idee war: während einer Therapiestunde ist mir mein Gegenüber der wichtigste Mensch der Welt. Was unter anderem impliziert, dass mir unter anderem nicht egal ist, wie mein Gegenüber mit sich umgeht. Mir ist in logischer Folge genauso wenig egal wie ICH mit meinem Gegenüber umgehe. Und

⁷ Wolfgang Schmidbauer - „Hilflose Helfer“ (Rowohlt 1977)

⁸ wird meines Wissens nach Karl Valentin zugeschrieben



an dem Punkt halte ich es für relevant zwischen Person und Verhalten zu unterscheiden. Wenn irgendein Kommentar, oder ein Verhalten von mir direkt oder indirekt wertend, oder noch schlechter, abwertend Bezug auf die Person meines Gegenübers Bezug nimmt - auf ihr/sein Da-Sein in der Welt, ist das schlicht übergriffig. Das ist für mich schwer recht zu fertigen. Vor dem Verhalten meines Gegenübers kann, muss ich aber nicht zwingend Respekt haben, oft kann ich es, wie zuvor beschrieben, nicht.

Diese Unterscheidung bringt mich automatisch zu einer Lieblingsfrage - was ist dann, wenn zwar die Person, aber nicht ihr Verhalten zwangsläufig zu respektieren ist, hilfreich für mein Gegenüber.

Und da gibt es mehrere Überlegungen.

Phasen der (möglichen) Veränderung sind maßgeblich geprägt von Unsicherheit. Unsicherheit in Bezug auf eigene Ressourcen, Unsicherheit in Bezug auf mögliche Alternativen zu gegenwärtig gelebten Verhaltensweisen, Unsicherheit in Bezug auf „kann ich mir vertrauen, wenn ich mich dahin manövriert habe, wo ich jetzt bin?“ und gleichzeitig „wenn ich womöglich mir nicht vertrauen kann, wie kann ich dann irgendwem anderen vertrauen?“, Unsicherheit in Bezug auf mögliche Auswirkungen von Veränderung... kurz - Unsicherheit in Bezug auf sehr sehr vieles. Und das sehr elementar.

—> Wenn also Unsicherheit eine so große Determinante ist, braucht man kein Einstein sein um zu dem Schluss zu kommen, dass Sicherheit eine gute Antwort sein könnte. Wenn das Schaffen eines sicheren Umfeldes im Rahmen der Therapie Sinn macht, folgt die nächste Überlegung - wie erzeuge ich Sicherheit. Man könnte auch, wie es in der systemischen Therapie im speziellen prominent ist, im Umkehrschluss fragen, wie erzeuge ich Unsicherheit. Ich will jetzt ewige Listen umgehen, das schaffen sie denke ich selber, und präsentiere kurz ein paar meiner Schlussfolgerungen, die mir relevant erscheinen:

—> Meine eigene Sicherheit als Beratende:r schafft tendenziell Sicherheit. Das kann im Einzelfall völlig gegenteilig sein - gut denkbar das eine Person in die Therapie einreitet, die bis dato aus der Unsicherheit ihres Umfeldes, Sicherheit (sozusagen in Relation dazu) für sich generieren konnte - in dem Fall würde die Person von einer wahrgenommenen Sicherheit auf Therapeut:innenseite möglicherweise erstmal verunsichert. Aber selbst in dem Fall wäre Sicherheit auf Berater:innenseite ala long vermutlich Sicherheit gebend. Sicherheit ist blöderweise wieder auch nur so ein Begriff, der vieles offen läßt. „Sicherheit in Bezug auf was?“ - zum Beispiel. Auf ein gutes Einkommen mit dieser neuen Klientin :)? Oder auf ein gutes Ende der Therapie, was auch immer das sein sollte? Oder Sicherheit in Bezug auf geniale Fähigkeiten der Problembeseitigung? Auf das eigene gute Aussehen, die perfekte Symmetrie der eigenen Nasenflügel, das richtige Händchen für aussichtslose Fälle? Blöde Frage oder?

Wie schon treffend und von vielen Seiten, angefangen bei den alten Babylonier:innen (und sicher auch schon davor), bis zu heutiger Zeitungslektüre,



festgehalten wurde: es gibt keine Sicherheit. Für nichts. Nicht für Erfolge, nicht für Mißerfolge, für gar nichts. Warum also, und wie, sollte man von dem Unverfügbaren etwas abbekommen? Und das Unverfügbare dann auch noch Klient:innen entgegen glitzern lassen?

Also Fazit - das geht nicht. Wenn das nicht geht, tritt Plan B aufs Spielfeld. Nämlich wir lassen „Sowohl - Als Auch“ entgegen glitzern. Die Sicherheit, dass es keine Sicherheit gibt. Hauptsache Glitzern sozusagen :) Und da bin ich wieder bei meinem schwarzen Ritter und seiner blödsinnigen „Völlig-Absurde-Zuversicht“ - Haltung. Wenn es keine Sicherheit gibt, bin ich frei gewissermaßen. Nämlich frei, zu sein wie ich gerade bin. Das nennt man unter anderem Authentizität. Und das fühlt sich nicht nur verflucht gut an irgendwie - es schafft auch Sicherheit. Dann kann ich mich auch authentisch unsicher fühlen. Es bekommt eine andere Qualität. Nämlich eine von „es darf sein“. Und diese Qualität ist, so behaupte ich, heilsam.

Bernd Schuhmacher, ein systemischer Hamburger Psychotherapeut, hat in einem, wie ich finde sehr guten, Online-Lernvideo zum Thema „Behandlung von Angststörungen“⁹ einen wunderbaren Satz gebracht (ob er von ihm ist, oder selbst nur aufgeschnappt, weiß ich gerade nicht mehr), den ich in meinen Therapien in der Dauerschleife habe: „Der Schalter der Veränderung ist immer hinter der Tür der Akzeptanz.“ So prägnant so wahr.

Das erste was ich zum Beispiel Frau S. unterstellte, als sie mit massiven Selbstvorwürfen „ich schaffe nicht mal ein Telefonat zu machen, ich komme kaum aus dem Bett raus“, war, dass das vermutlich gut so ist, dass es so ist, und nachdem wir ein bisschen gemeinsam über alles was da so war nachgeforscht hatten, war diese einfache These einzementiert. Es war gut und wichtig nach einer gewaltvollen Beziehung und Kindesabnahmen und überhaupt einem argen Leben, nicht mal ein Telefonat zu schaffen. Das so zu sehen, hat sie mir ein dreiviertel Jahr später berichtet, war wesentlich dafür, dass es sich ändern konnte. Dass sie wieder Energie bekam. Das erlebe ich im Wesentlichen immer so. Das „Gute im Bösen“ ist so gut wie immer ein wesentlicher und oft der wesentliche Wendemechanismus und nicht von ungefähr Grundlage ungezählter Erzählungen (die Schöne und das Biest, Froschkönig, Drachenzähmen leicht gemacht, Shrek, ...).

Wenn mir also mein Gegenüber für die Dauer der vereinbarten Einheit der wichtigste Mensch ist, tue ich gut daran ihm mein Bestmögliches zu kredenzen - das wäre dann ich und das am besten ungeschminkt, gesalbt nur in Authentizität in Folge ausreichender Sicherheit ob der unumgänglichen Unsicherheit. Weil, das könnte ansteckend sein. Weil, das erleichtert mich. Weil, ich kann nur mich verändern und aber nicht mein Gegenüber und ein erleichtertes Ich ist arbeitsfähiger, aufnahmefähiger, abgabefähiger und hat mehr Spass - und zumindest der ist nachweislich oft ansteckend.

Diese Ansteckungs-Theorie gefällt mir. Die ist sehr einfach und das kommt mir entgegen. Psychoanalyse und andere theoriegesättigte Denkgebäude waren mir

⁹ Bernd Schuhmacher - Video Seminar/Workshop auf www.lifelessons.de



immer schon zu komplex. Nix Erleichterndes. Für mich inkompatibel. Und auch für das Wichtig-Nehmen mir zu inkompatibel deshalb.

Gleichzeitig, und ich würde mir oft selbst gerne weniger widersprechen, aber schaffe das anscheinend nicht, ist das mit Authentizität auch höchst hinterfragbar. Nämlich in Bezug auf zielfähigkeit. Aus einer gewissen Perspektive ist „zielfähigkeit“ für mich im Ranking höher als Authentizität. Der Job ist üblicherweise in etwa so umrissen - „dazu beitragen, dass Veränderung in eine von Klient:in erwünschte Richtung passiert.“

Theoretisch und praktisch kann das heißen, das sowas wie „Wahrhaftigkeit“ (der Begriff wäre zu klären) kontraproduktiv sein kann. Dann wäre das zu unterbleiben. Frank Farelly hatte großartige Erfolge in der Behandlung von jahrelang institutionalisierten Psychiatrie-Patient:innen und war dabei im Umgang viele Häuserecken entfernt von dem was man üblicherweise Authentizität nennt. Er ist damit nicht alleine. Darum ein kurzer Schwenk gen Authentizität.

Ich war unlängst in einer Kabarett-Vorstellung eines namhaften österreichischen Kabarettisten. Der hat sich im Laufe des Programms, in dem es vorgeblich um ihn selbst geht, durch unterschiedlichste Persönlichkeits-Nuancen seiner selbst, oder der Kunstfigur, die zumindest namentlich mit ihm selbst verknüpft ist, gespielt. Ich fand großartig. Seins- bzw. Erlebens-Zustände haben sich da im Stakkato abgewechselt, das einem schwindlig geworden ist. Überspitzt und komprimiert, aber im Grunde nicht viel anders, als das in den meisten Menschen (die ich so kenne) abläuft. Selbst-Abwertung, Selbst-Auf- und -Überwertung, Hysterie & Phlegma, die ganze Palette. Am Ende der Show hat sich der Künstler dann verabschiedet und in mir war es verwirrt. Nämlich von wem ich mich gerade verabschiede. Vom psychotischen Verschwörungstheoretiker, vom freundlichen Vollkoffer, oder vom Eh-Gutmensch, den der Künstler sonst so imagemäßig vor sich her trägt. Er war mir ungreifbar. Dem Künstler ist da für mich was gelungen sichtbar und spürbar zu machen, was (siehe oben Konstruktivismus und Co.) im Grunde Realität ist - wir sind eben nicht wer, sondern halt eben viele. Wenn wir aber viele sind in einer Haut und ich mir das auch gestatte, wird Authentizität zu etwas Variablem. Da klingt jetzt komisch, wenn ich davon ausgehe, das ich eben bin wie ich bin und mich fühle wie ich mich fühle, aber wenn ich davon ausgehe, das ich mich im Rahmen der mir zugänglichen Persönlichkeitsanteile auch ständig in jedem Moment selbst erfinde und nicht nur Opfer dessen, was gerade in mir aufsteigt, bin, schaut das genauso aus.

Mein Vater hätte, wenn er jemals eine Diagnose bekommen hätte (was er meines Wissens nach zumindest auf Papier nicht hat), wahrscheinlich irgendwas mit „schizophren“ ausgefasst. Phantasie und das, was so die meisten Menschen als Realität bezeichnen, war über weite Strecken sehr verschwommen. Weiche Realität würde manche Diagnostiker sagen. Das hat mich geprägt. In alle möglichen mehr oder weniger hilfreichen Richtungen. Für mich war es oft herausfordernd Dinge sein zu lassen wie sie für die meisten sind und Punkte zu setzen. Das kommt mir im Therapie-Kontext in vielen Bereichen zugute. Alles Unmögliche ist denkbar und möglich. Und da Lösungen oft unlogisch sind, können



wo welche wachsen, wo für Andere Steppe ist. Hat natürlich auch seine Herausforderungen. In Bezug auf Authentizität und viele andere Dinge bringt sie mich in ein Dilemma - es gibt sie irgendwie und eben irgendwie auch nicht. Beides ist wahr und falsch. Damit ich aber trotzdem was von dem Wischiwaschi habe, nehme ich mir die Freiheit das so für mich zu biegen, wie ich es gerne hätte und ich hätte es gerne zieldienlich für Klient:in und damit sinnstiftend für mich.

Und dann ist da noch das mit dem Engagement. Für mich gleichermaßen, wie für mein Gegenüber.

Das mit dem Engagement könnte ähnlich laufen wie das mit der Liebe, von der es heißt, sie wächst, wenn sie wahrhaft wächst immer direkt proportional nach innen wie nach außen - so steht es zumindest in den einschlägigen Fachbüchern von Bibel bis Talmud und Koran.

Engagement ist so eine Sache. Engagement für eine Sache oder einen Menschen ist laut Viktor Frankl DAS Tool zur Generierung von Sinn. Lebens-Sinn. Sinn im Leben passiert in Frankls Diktion immer in einem Tun, das über über mich selbst hinaus weist. Erfährt man Sinn im Leben, rennt das mit der Lebensenergie wie von selbst.

Ungefähr zur Lebzeit Christi hat angeblich der berühmte Rabbi Hillel in etwa folgenden Satz geprägt: „Wenn ich nicht für mich bin, wer ist dann für mich und bin ich nur für mich, was bin ich, und wenn nicht jetzt wann denn?“¹⁰

Rabbi Hillel, so wie ich ihn verstehe, hätte ich gerne zum Freund, und/oder Therapeuten gehabt. Viktor Frankl sowieso.

Beide weisen darauf hin, dass das Leben nur in Bezug auf ein Außen Sinn bekommt. Das wäre dann auch mein Benefit von Engagement, wenn ich es wieder egoistisch betrachten will.

Umgekehrt, wie schon weiter oben angedeutet, waren Situationen, in denen es anderen Menschen, für mich merkbar, nicht egal war, wie es mir geht, oft für mich entscheidende.

Als ich mit 21 Jahren in meine erste große Lebenskrise geschlittert war - ich war gerade Vater geworden, was anscheinend Reminiszenzen an mein eigenes Kind-Sein, auch besonders mit meinem eigenen psychisch jedenfalls verhaltensoriginellen Vater, mit sich brachte und mich einigermaßen in ein psychisches Karussell katapultierte - war ich irgendwann an einem Punkt angekommen, an dem sich in mir alles zuspitzte. Irgendwie wollte ich aus dem Kreisel raus und nachdem ich einigen grandiosen Wahnsinn fabriziert hatte, saß ich also eines Nachmittags in unserer kleinen Wohnung nebst Frau und kleinem Kind und hatte beschlossen jetzt dann bis in alle Ewigkeit sitzen zu bleiben, bis sich dann entweder endlich die lang erwartete Erleuchtung einstellt, oder sich endlich die lang erwartete Erleuchtung einstellt.

¹⁰ aus dem „Talmud - Die Sprüche der Väter“



In dem Moment läutete das Telefon. Dran war der Direktor meiner Sozialpädagogik-Ausbildung. Ich hatte in der Ausbildung verkündet, man würde mich in Zukunft vielleicht weniger sehen, weil ich den starken Impuls hätte, auf die Strasse zu gehen und mit den Menschen zu reden (mehr so messianisch motiviert - im Nachhinein finde ich immer wieder lustig, dass ich jetzt, bis auf das mit der Strasse, beruflich ebenda gelandet bin - bei dem mit Menschen reden - vielleicht sollten auch spätestens jetzt meine Alarmglocken läuten :)) - jedenfalls war bis in die Direktion durchgesickert, dass da bei dem freundlichen jungen angehenden Sozialpädagogen offensichtlich ein paar Hirnkabel drauf und dran waren durch zu brennen, oder schon durchgebrannt waren. Also hatte ich den Direktor am Telefonkabel und der war freundlich und interessiert und so habe ich ihm mein Dilemma erklärt, dass ich, so wie vermutlich dereinst Buddha, am oszillieren wäre - zwischen meiner Familie und dem Pfad der Erleuchtung. An dem Punkt hat mein Direktor - und ich bin ihm dafür bis ans Ende meines Lebens dankbar - nicht lau herum geschwafelt, er hat sich auch nicht verstehend abgewendet, mir die Hausregeln erklärt und mich verabschiedet, er hat mir sinngemäß folgendes gesagt (die Nachricht bestimmt laut Konstruktivismus immer der Empfänger, also ich - nur um da niemandem irgendwas an zu dichten): Er findet Buddha hat da Scheiße gebaut indem er seine Familie zurückgelassen hat - das war nicht ok. Er findet auch (er kannte meine Geschichte aus einem Seminar „Ich als Kind“ das er mit uns gehalten hatte), dass mein Vater da Scheiße gebaut hat. Und das weder ich, noch mein Sohn das verdient hätten. Ich weiß wie gesagt nicht mehr genau wie er da genau was gesagt hat, aber ich weiß noch, dass das saß. Passgenau. Er hat mir dann auch offen gehalten wieder in die Fachhochschule zu kommen (was ich dann auch gemacht habe) und sich respektvoll, aber klar positioniert, von mir verabschiedet.

Mich hat dieses Gespräch einigermaßen verwirrt zurück gelassen. Irgendwas in mir war in Bewegung gekommen und ich hab dann meiner Liebsten (und damals Bemitleidenswertesten) zugestimmt, gemeinsam zu Freunden zu fahren und meinen Sitzstreik aufzugeben. Dort ist mir noch im Vorzimmer die jüngste Tochter der Familie entgegengelaufen mit den Worten: „Tombo, du schaust aus wie eine nasse Katze!“. Das hat mir den letzten relevanten Spiegel vorgehalten, und wie bei „Des Kaisers neue Kleider“¹¹, offenbarte sich mir als Synonym zu des Kaisers „Nacktheit“, mein grenzbefreiter Wahnsinn. Und als im gleichen Maß meine Scham in die Grenzenlosigkeit stieg, war ich wieder auf Erden gelandet und Gleicher unter Gleichen; wenn auch deutlich begossener als die meisten.

Das was mich da in dem Fall in die gute Kurve schlittern ließ, war das Engagement, die offene, respektvolle, konfrontative Zugewandtheit meines Direktors und die freundliche Anschluss-Watsche des Mädchens. Das konfrontative „Du bist mir nicht egal, und es ist mir nicht egal, wie du mit dir und deiner Umwelt umgehst“. „My life matters“ gewissermaßen.

Von der Sorte Erfahrung gab es noch einige im Laufe meines Lebens. Spitzenreiterin war und ist meine Frau, die vieles macht, aber das selten mit Blatt

¹¹ Hans Christian Andersson - „Des Kaisers neue Kleider“



vor dem Mund. Die mich immer auf Augenhöhe konfrontiert hat und nie locker gelassen hat.

Diese gemachten Erfahrungen sind Teil meiner Erfahrungswelt, ich bekomme sie nicht mehr aus meinem Kopf raus und ich will das auch gar nicht. Aufrichtige Zugewandtheit, Ernst-nehmen, Konfrontation und Engagement haben einen wichtigen Platz bekommen.

Ein zentrales Lehrstück im Zusammenhang mit meinen vielen Begegnungen mit Klient:innen im Drogenbereich (und das ist denke ich fast universell umlegbar) war, die Diskrepanz zwischen „eine Zumutung sein“ und „sich zumuten“. Da liegt viel Erde dazwischen. Das erste wächst für gewöhnlich indirekt proportional zum zweiten. Umso weniger sich Menschen einander in ihrer Ganzheit zumuten umso mehr werden sie eine Zumutung für ihre Umwelt.

Umso mehr mein Klient Herr F. versuchte so zu sein, wie er meinte für seine Frau sein zu müssen (und sich unter Drogen-Einsatz dorthin dopte) umso mehr war er für sie und sich eine Zumutung; umso mehr sich mein Klient Herr Y. mit Kokainturbo in die Spitzenränge der nimmermüden Versicherungs-Andreher schraubte, umso mehr war er eine Zumutung für seinen Sohn, seine Familie und sich selbst, umso mehr sich meine Klientin Frau S. in Haschisch gewölkt weigerte ihrem nunmehrigen Ex-Mann zuzumuten, dass sich das mit den regelmäßigen Gewalteskalationen auf ihre Kosten und die ihrer gemeinsamen Kinder nicht ausgeht, war sie für sich selbst, ihre Kinder und ihre restliche Umwelt eine Zumutung.

Zumuten könnte und sollte also im Therapiekontext, wie im Leben ein Fixum sein. Etwas das die Dinge zurecht rückt, das gesunde Relationen herstellt.

Wenn man darin noch Aufholbedarf hat sind wir bei Wilhelm Busch „Also lautet der Beschluss, dass der Mensch was lernen muss“¹² - nämlich sich zuzumuten.

In einem Therapiesetting daher ein Klima zu schaffen, in dem Zumuten keine Zumutung ist wäre die logische Schlussfolgerung.

Die Regeln in einem solchen Setting sind immer Aushandlungssache. Und zwar zwischen allen Beteiligten. Die klassischen Psychoanalytiker haben da versucht mit ein paar Kniffen eine gewisse Assymetrie zu erzeugen. Eine Seite liegt ohne Möglichkeit auf Blickkontakt, eine sitzt mit Überblick. Das suggeriert gewissermaßen das die sitzende Seite Regeln vorgibt, und die liegende Seite sich fügt. Funktioniert leider nicht astrein - es passieren „Widerstände“ - auch einkalkuliert - und um die herum beginnt dann die Zumutung. Wechselseitig.

In „modernerer“ Settings startet das ganze schon auf (relativer) Augenhöhe und das was sich entspinnt, entspinnt sich, wenn es sich entspinnt, trotzdem ZWISCHEN den Beteiligten und nicht einseitig. Man könnte unterstellen es gab mittlerweile eine Kapitulation in Bezug auf die Idee Macht zu haben, das halte ich

¹² Wilhelm Busch - „Max & Moritz“



aber (siehe vorige Überschrift) leider noch zu oft für eine Unterstellung. Ich gehe trotzdem davon aus und das bringt mich in die nächste Wiederholungsschleife zum Thema wie bin ich hilfreich wenn ich keine Macht habe? Meine Antwort wäre immer noch, indem ich zumindest mich schon mal zumute und damit vielleicht die Chancen auf Zumutbarkeit erhöhe, oder anders gesagt, etwas in den gemeinsamen Raum stelle und denselben damit, zumindest von meiner Seite her, themenbezogen markiere - als Raum, in dem wir uns einander zumuten können.

Und damit gleich nochmal zu den Grenzen der Übung. Die sind da, wo wie zuvor beschrieben die Person, das Wesen (in Abgrenzung zum Verhalten) meines Gegenübers beleidigt, abgewertet, entwürdigt werden. Und merken tu ich diese Art von Grenzüberschreitung hoffentlich via Spiegelneuronen, also über das Wahrnehmen des emotionalen Zustandes meines Gegenübers über meine diversen Sinneskanäle (wo ein gewisses Talent hilfreich ist) oder wenn das nicht funktioniert über hoffentlich eintretende sonstige Rückmeldung durch mein Gegenüber, die ich ernst zu nehmen habe.

Das klingt jetzt nach dem österreichischen Alt-Kanzler Fred Sinowatz, der mit dem Zitat „Alles ist sehr kompliziert.“ in die österreichische Polit-Geschichte einging. Und ja, gewissermaßen ist es das auch. Finde ich. Und scheitern ist vorprogrammiert. Das mit dem Zumuten deshalb nicht in die gemeinsame Waagschale zu werfen, halte ich trotzdem für keine Option.

Im Gegenteil. Gewissermaßen ist die Vorfreude auf den wahrscheinlichen Bauchfleck die Essenz der Lebendigkeit. Sie ist verwoben mit Neugier und gleichzeitig auch mit der nötigen Achtsamkeit in Bezug auf Risiken und Nebenwirkungen.

Der größte Fehler im Beratungsbusiness ist ja bekanntlich der, keine Fehler machen zu wollen. Das ist das, was zum Beispiel der bekannte dänische Familientherapeut und Autor unzähliger (sehr lesenswerter) Bücher, Jesper Juul, unter anderem meiner Frau, als die vor vielen Jahren bei ihm ihre Ausbildung machte immer wieder nahegelegt hat - Versuchsballons zu starten inklusive Risiko auf Bauchlandung. Das ist die Basis sämtlicher Entwicklung im psychotherapeutischen, wie generell Innovationsbereich. Man könnte zusammenfassen - wenn wo etwas Neues heraus kommen soll, sollte man dem potentiell Neuen Raum geben - in Form von Neugier und Risikobereitschaft. Mit den beschriebenen Grenzen.

Dieses Sowohl - Als Auch bleibt leider ein menschliches Elend aus dem ich noch keinen patenten Ausweg gefunden habe. Fred Sinowatz.

Auf der andere Seite (haha) gibt es da zum Beispiel einen anderen österreichischen Altkanzler - Franz Vranitzky. Der ging in die Geschichte ein mit dem besagten Zitat: „Wer Visionen hat braucht einen Arzt.“ Alles kann klar und einfach sein und es ist wie es ist. Natürlich könnte ich adhoc anschließen - wer keine Visionen hat braucht Psychotherapie. Und wer als Psychotherapeut:in keine Visionen hat, sollte vielleicht besser Arzt werden :) ; aber manchmal mag ich Dinge auch einfach



lassen. Zum Beispiel das mit dem Zumuten. Und mit meiner „Schwarzer-Ritter-Existenz“. Zu viel Denken verhindert manchmal Tun. Und damit Sachen wie Spass, Sinn etc..

Ende.

Und doch nicht.

—> anyway - hiermit switche ich übergangslos zu

C) Was passiert ist vielleicht sowas wie Freundschaft. Jedenfalls Verbundenheit.

—> Das hat Konsequenzen.

Freundschaft. Der Gedanke klang für einen Teil von mir erstmal ketzerisch. Nämlich ketzerisch in Bezug auf alle Versuche von professionell therapeutischer Seite zu rechtfertigen, warum das eben so besonders toll und professionell ist was da getan wird. Professionelle Distanz und so. Und trotzdem muss ich dabei bleiben. Was mir passiert - und wovon ich überzeugt bin dass es im Zentrum all meines auch psychotherapeutischen Tuns steht, ist sowas wie Freundschaft. Ich befreunde mich mit meinen Klient:innen?

In der Literatur wälzen sich andere Begriffe. Es gibt den Wirkfaktor „Therapeutische Allianz“, es gibt „Beziehung“ als übergreifenden und einheitlich als wichtigst befundenen Wirkfaktor quer über alle therapeutischen Schulen. Freundschaft habe ich noch nie gehört. Nie. Und trotzdem ist es das für mich vielleicht. Freundschaft hat Bedingungen. Freundschaft hat Grenzen. Freundschaft hat Graustufen. Ich kann nicht allen Freund:innen bei ihren Übersiedlungen helfen, das habe ich quasi kontingentiert. Weil ich habe eben auch Grenzen.

Aber so vielleicht furchtbar das klingt und davon ausgehend, da auch missverstanden zu werden - ich kann mir durchaus vorstellen unter gewissen Umständen mal einer Klientin/einem Klienten bei einem Umzug zu helfen. Eben dann, wenn ich gerade dafür Ressourcen habe, wenn ich meine Familie versorgt weiß und was über ist. Aktuell wäre die Wahrscheinlichkeit dafür latent gegen Null :) aber Zeiten ändern sich.

Um ehrlich zu sein habe ich schon jetzt immer wieder solche für andere vielleicht grenzwertige, oder längst grenzverlorene Aktionen geliefert. Eine Klientin von mir hatte Sorgen sie bekäme Probleme mit ihrem Vermieter. Sie hatte ein paar Möbelstücke am Gang abgestellt und hatte zeitgleich eine grobe Verletzung im Bauchbereich bekommen, an der sie fast gestorben wäre. Nachdem sie aus dem Krankenhaus raus war stand jetzt das Möbelwerk noch immer am Gang und sie konnte weder, noch durfte sie heben und ihr Sozialsystem bestand aus einer



abweisenden Mutter im Ausland und wenig zuverlässigen anderen Menschen. Ich habe sie gefragt wo sie wohnt und als sie meinte da und dort und das war tatsächlich genau 2 Minuten Umweg auf meinem Weg nach Hause, habe ich ihr gesagt ich komme nach der Arbeit vorbei und trage ihr das schnell runter in den Hof - dort gab es regelmäßige Sperrmüll-Entsorgungen, insofern war das eine Sache von 10 Minuten. Und so kam es dann auch. Hätte sie am anderen Ende der Stadt gewohnt, wäre meine Grenze zumindest in dem Zeithorizont überschritten gewesen (dann hätte sie vielleicht warten müssen, bis ich irgendwann zufällig in dem Teil der Stadt vorbei komme, oder mit ihrem Vermieter verhandeln, oder wen anderen organisieren müssen...).

Vielfach zu Recht festgestellt wurde, dass eine Hilfe bei etwas, das selbst bewerkstelligt werden kann zumeist gut gemeint ist, aber letztlich oft das Gegenteil bewirkt. Ich bin sozusagen wieder bei Milton Erickson und seiner Last die es zurück zu geben gilt. Insofern ist das zurecht ein schmaler Grat. Und entscheiden lasse ich das in mir ein Konglomerat aus Vernunft und Körpersignalen, andere nennen das Bauchgefühl, oder lustiger „somatische Marker“. Also nix wissenschaftlich Brauchbares dabei.

In dem konkreten Möbelschlepp-Fall weiß ich im Nachhinein sogar, dass das meine Klientin auch ohne meine Hilfe geschafft hätte - tatsächlich waren dann als ich angerauscht bin plötzlich zwei andere Bekannte da, die auf mich gewartet hatten und das dann mit mir gemeinsam getragen haben - aber trotzdem war das eine gute Sache. Meiner Klientin wars dann anscheinend unangenehm, dass ich sie beim Wort genommen habe, vielleicht hat sie das nicht erwartet, darum hat sie dann auch noch diese zwei anderen Menschen adhoc organisiert, aber die Tatsache, dass ich sie beim Wort genommen habe und wenige Stunden später bei ihr in der Wohnung gestanden bin, hat was mit unserer Beziehung gemacht. Erstens: ich meine es ehrlich. Zweitens: ich bin nix Besseres, ich bin gut zum Reden wie zum Möbelschleppen - wir können auf Augenhöhe kommunizieren. Und drittens: wir sind beide Menschen und wir achten aufeinander und nehmen uns ernst.

Eine andere Klientin war in einer jahrelangen gewaltvollsten Beziehung. Sie wurde nachts von Schlägen ins Gesicht geweckt. Irgendwann hat sie sich entschieden den Mann zu verlassen und ist davon ausgegangen, dass er sie dafür mit 50-prozentiger Wahrscheinlichkeit totschißt. Es kam wie erwartet und sie hat es knapp mit einem Krankenhausaufenthalt überlebt. Die gemeinsame Tochter kam zum Ex-Mann, da sie aufgrund von Straffälligkeit ins Gefängnis musste. Im Laufe der Therapie wurde die Tochter dem gewalttätigen Mann abgenommen, nachdem die Kinder selbst die Gewalt ihres Vaters an ihnen geoutet hatten. In Folge musste meine Klientin zu gemeinsamen Gesprächen mit dem Ex-Mann und Vertreterinnen von Jugendamt und Krisenzentrum. Sie hatte große Angst und Unwohlsein vor diesen Gesprächen. Also habe ich sie gefragt, wann die Gespräche stattfinden und als ich gesehen habe, dass ich es mir zeitlich einteilen kann dabei zu sein, habe ich ihr das angeboten. Sie hat sich sehr gefreut und wir haben das letztlich gemeinsam gemacht. Ich muss zugeben, ich habe selber auch ein gewisses Unwohlsein gehabt mich in die Kreise des Ex-Mannes hinein zu mischen und als ich dann dort war hat sich mein Respekt bestätigt, aber letztlich war es gut und -



es hat etwas mit der Beziehung zwischen mir und meiner Klientin gemacht. Ich bin mit ihr befreundet. Ich war es schon davor. Ich schätze sie, ich respektiere sie, ich habe große Hochachtung und ich freue mich ein Freund sein zu können. Innerhalb meiner Grenzen. Das klingt jetzt blöd und ich sehe schon ich rücke meiner Exkommunizierung aus psychotherapeutischen Kreisen vielleicht schrittweise näher, aber es ist wie es ist.

Heute habe ich mit zweien meiner wunderbaren Praxis-Kolleginnen geplaudert und es kam das Thema Freundschaft auf. Eine der beiden erzählte in dem Zusammenhang von wiederum einer anderen Kollegin, die in irgendeinem Zusammenhang auf das Thema professionelle Distanz angesprochen worden war. Sie hatte (sinngemäß) darauf geantwortet - da geht es nicht um professionelle Distanz, da geht es um professionelle Nähe.

Professionelle Nähe - das will ich gerne auf meinen Fahnen stehen haben. Distanz gibt es genug. Die ganze Welt ist voll davon und in mir habe ich auch ausreichend davon - professionell wie unprofessionell. Professionelle Nähe finde ich für mich aktuell interessanter.

Und professionelle Nähe darf - so wie nur ein Mensch der Fehler machen kann auch lernen und wachsen kann - auch unprofessionell sein. Beides zusammen nenne ich unter anderem Freundschaft.

So gesehen ist mein Leben geprägt von ständigen „Befreundungen“. Auch wenn ich im Aufzug mit einem älteren Herrn unverbindlich ins Gespräch komme, beginne ich bereits mich zu befreunden und bin es auch schon ein bisschen. Es braucht nicht viel für Freundschaft. Und gleichzeitig trägt sie die Welt.

So. Das war jetzt ausgiebig pathetisch. Gewissermaßen eine glänzende Seite der Medaille. Natürlich kann man Therapie leicht auch ganz anders betrachten. Pragmatisch. Es ist Business. Zweckgemeinschaft. Folgt ihren eigenen systemimmanenten Regeln.

Ohne ehrliches Engagement, ohne irgendwas wie Freundschaft, macht mir das nur keinen Spass. Und ohne Spass - dafür bin ich mir zu gut.

Jay Haley proklamiert in seinem Buch „Ablösungsprobleme Jugendlicher“¹³ gegen Ende der ersten Phase seiner beschriebenen 2-phasigen Intervention als Psychotherapeut:in einmal in die Familie zu gehen - sich auf ein Essen einzuladen, ohne weitere Themen vor Ort „therapeutisch“ zu besprechen. Es geht um Kontakt, um Beziehung, um Augenhöhe vielleicht, um ein Signal „wir¹⁴ sind da, wir nehmen das Ernst, engagieren uns und lassen sie nicht alleine (zumindest nicht so leicht)“. Generell unterstreicht Haley immer wieder diesen Aspekt der Zugewandtheit über den Tellerrand der Praxisräumlichkeit hinweg. Das hat sich aus meiner Perspektive in der aktuellen Psychotherapie-Landschaft nicht durchgesetzt. Mag ökonomische

¹³ Jay Haley - „Ablösungsprobleme Jugendlicher“

¹⁴ @ „wir“: im Fall Haleys propagiert derselbe ein Psychotherapeut:innen-Duo aus ausführendem Part und Supervisor:in



Gründe haben, oder zeitgeistliche. Aus professioneller Sicht verliert es, ohne diesen Wind der Freundschaft, der Solidarität.

Gleichzeitig ist Psychotherapie merkbar auch anders als „übliche“ Freundschaft. Viele Menschen verstehen unter Freundschaft sich in beide Richtungen über Lebensinhalte auszutauschen. Manche trinken auch vor allem Alkohol und kegeln und das heißt dann Freundschaft, oder helfen sich beim Motorrad tunen. Dass passiert in psychotherapeutischen Einheiten üblicherweise nicht in der Form. Die Übergänge bleiben für mich aber immer wieder fließend. Gegenseitiges Helfen ist jedenfalls oft ein Kennzeichen von Freundschaft.

Ganz banal könnte ich sagen - ich helfe (wenns klappt) mit dem was ich anbiete und mir wird geholfen. Mit Geld, neuen Erfahrungen (ja auch auf meiner Seite), Sinn-Erleben, u.v.m. ...

Frank Farelly bringt auf Seite 246 seines Standardwerkes „Provokative Therapie“¹⁵ seine, oder einen Teil seiner Sicht dazu folgendermaßen zu Papier: „... Dies gilt in dem Sinne, daß die therapeutische Beziehung zwar viele Qualitäten einer guten Freundschaft hat, sie darin aber einer Freundschaft unähnlich ist, daß ihr Ziel Arbeit ist. Der besondere Zweck der Beziehung ist, einen Teilnehmer zu verändern. Es ist die Aufgabe des Patienten in der sozialen Welt außerhalb der Therapie Freundschaften zu schließen, die befriedigend, ehrlich und ausgeglichen sind.“

Widersprechen muss ich dahingehend, dass ich davon ausgehe, dass es niemals einseitige Veränderung gibt. Es gehen immer alle Beteiligten verändert aus einer Begegnung. So erlebe ich es zumindest bei mir. Meine Welt bekommt regelmäßig neue Farben und Gerüche.

Zustimmen tue ich dahingehend, dass das Geben und Nehmen speziell ist. Eben auch Geschäftsbeziehung. Arbeit. An etwas Bestimmten. Bestimmen tut das üblicherweise die zahlende Seite, aber ganz so sauber läuft das in der Realität auch nicht. Nicht jeder Auftrag kann/soll/will übernommen werden. Es passiert Abstimmung. Wie in Freundschaften :)

Ich kann nicht gut, erfolgreich und für mich sinnstiftend arbeiten, wenn ich mich nicht für mein Gegenüber begeistere. Mein Gegenüber wird umso sinnstiftender an sich arbeiten umso mehr Beziehung passiert.

Ich vermute ehrlicherweise, dass Freundschaft nicht das beste Wort ist, um für die Mehrheit verstehbar zu beschreiben, was sich entwickelt. Aber es ist auch nicht das schlechteste.

Vielleicht passt Solidarität besser? Mir fehlt da nur ein bisschen die Verbundenheit, die auch entsteht über den Faktor Zeit.

Freundschaft ist im Idealfall beidseitig. Die meisten Klient:innen wollen tatsächlich erst mal einfach nur was weg haben, Leid minimieren, Erleichterung, Lösungen,

¹⁵ F. Farelly & J. M. Brandsma - „Provokative Therapie“



eine gerichtliche Weisung abarbeiten. Die suchen Hilfe und manchmal Ruhe und Frieden. Keine Freundschaft. Zumindest sagen sie das nicht :) Solidarität suchen sie jedenfalls schon eher. Vor allem über längere Prozesse, wie ich sie zum Beispiel in der Arbeit mit Weisungsklient:innen erlebe, passiert dann aber eine Art Verbundenheit, die über Solidarität hinaus geht. Wir kennen einander. Oder vermuten das vielleicht auch nur. Aber jedenfalls verbindet Lebenszeit. Gemeinsam gelebtes Leben. Die Menschen werden mir nah und da spricht auch nichts dagegen für mich und vieles dafür. Ich nehme mir von ihnen und sie sich von mir. Austausch. In uns lebt etwas vom Anderen. Blicke, Bewegungen, Sprache, Humor, Kreativität..... Und das, dieses Angeeignete, und macht uns mehr und - verbindet uns. Vielleicht in sowas wie Freundschaft.

Ich derselbst bin mit Arbeit und Familie, Kolleg:innen, dem Leben in einem Wohnprojekt und einigen langjährigen Freunden, die ich alle heiligen Zeiten dazwischen treffe, so gut und lebendig ausgelastet, dass ich mir kaum Slots frei schaufeln will dazwischen für zusätzliche soziale Interaktionen. Ich weiß aber, dass ich mich extrem freue ehemalige Klient:innen wieder zu sehen. Ich hab die in meinem Herzen. Ich weiß dass es auch Kolleg:innen so geht. Wie soll man das nennen??

Verbundenheit?

Praxis-Beispiele:

Ich will in weiterer Folge versuchen Details aus meinen Überlegungen mit Gesprächen aus meiner Praxis zusammen zu bringen. Dazu drei Ausschnitte aus Therapiestunden. Die ersten beiden stammen vom selben Tag. Das ist unter anderem auch daran zu merken, das ich ähnlich fokussiere, auch wenn die Problemlagen sehr verschieden sind. Beide mit Klientinnen, mit denen ich bereits eine längere Geschichte habe. Der dritte Ausschnitt ist einige Monate älter.

Hier jetzt das erste Transkript. Ungeschönt. Für Manches hätte ich im Nachhinein auch andere Ideen, aber es sind alle drei bisher genannten Punkte relativ plakativ heraus lesbar - Kompetenz-Zuschreibung, Engagement und Verbundenheit/Freundschaft. Es hängt von meiner Stimmung tendenziell in konfrontativem „Lass den Scheiß!“ - dazwischen blitzt immer wieder Provokation auf und trotz mancher Brisanz wird auch immer wieder gelacht. Alles verträgt sich aus meiner Perspektive gut mit Systemischer Therapie an sich, auch wenn wenig klassische Fragen wie „woran würden sie merken, dass..“ oder ähnliches vorkommen. (Das tun sie eh auch, aber an Stellen, die ich jetzt nicht ausgewählt habe..)



Transkript 1 - Frau X

De facto hat die erste Klientin hier gerade mehr oder weniger durchblicken lassen, dass sie aufgrund von Geldmangel entweder schon wieder gedealt hat, oder drauf und dran ist es zu tun - das hat sie nicht klar gesagt, aber es war zwischen den Zeilen ausreichend deutlich vernehmbar.

Erklärung/Legende:

K = Klientin

T = Therapeut

Kommentare kursiv gedruckt

...auch zwischendurch sind dick gedruckte Passagen vom Therapeuten und normal, nicht kursiv gedruckte Passagen von der Klientin - habe das deshalb so gemacht um nicht für jedes „mh“ einen neuen Absatz zu beginnen und weil ich die „mh´s“ trotzdem wichtig finde und mir das so im Lesefluss stimmiger ist.

K - Ich wollte ... Ja, ich komme einfach nicht voran, ich bin stecken geblieben. Und egal, in welche Richtung ich schaue, irgendwo kommt immer was, wo ich sage, hmm...

T - Naja, es gibt zwei Varianten, das zu betrachten. Variante A, du kannst es nicht, aufgrund irgendwelcher ähm...

—> *Anmerkung: 1:1 Frank Farelly Dialog. Das hat sich sehr bewährt. Wenn meine Klienten (im Drogenmilieu im Speziellen) etwas mit Sicherheit haben, dann ist es ein Sturschädel. Um gegen eine gesamte Gesellschaft und ihre Normen und Moralvorstellungen den eigenen Weg zu fahren braucht es mit Sicherheit Sturschädel. Insofern macht diese Provokation immer besonders viel Spass und fällt bis dato zu 100% auf fruchtbaren Boden. Die Antwort ist bis dato zu 100% „kann ich nicht gibt es nicht“ :).*

K - Kann ich nicht, gibt es nicht.

T (lacht laut los) - Das habe ich mir fast erwartet.

—> *Anmerkung: Lachen. Eine großartige Sache. Neben einer der Praxen in der ich arbeite ist ein Co-Working Space, wo Programmierer sitzen. Die sind mittlerweile schon des öfteren zu mir gekommen mit den Worten „Heast du lachst ja die ganze Zeit - und dafür verlangst du Geld :)??“ - Antwort: Ja das mache ich und ich verlange dafür Geld.*



Ich habe von Klient:innen auch schon im Scherz unterstellt bekommen, dass das die einzige halbwegs sinnvolle Intervention ist, die ich so drauf habe - anyway, es macht Spass und bringt - tataaa - Distanz. Lachen kann ich auch nur wenn ich es leicht nehme, was quasi unterstellt, dass ich entweder ein Dummsack oder Sadist bin, oder meinem Gegenüber zutraue da selbständig Meter zu machen und dass es da Optionen gibt die vermutlich in Reichweite sind!

K - Hmm... Nee.

T (lacht noch weiter) - Okay, A, ich sage es nur mal, entweder du kannst es nicht, dir irgendwas anderes suchen, die Kreativität reicht nicht, das System ist tatsächlich zu eng, man kann nicht, es ist unmöglich, es ist ein geschlossenes was auch immer, nicht bezwingbar, sozusagen. Oder, du willst es nicht. Das ist die zweite Variante.

Zwischen den beiden gibts nix. So sehe ich das. Also, naja, es gibt schon noch Situationen, wo tatsächlich nichts geht.

Ich bin aber noch skeptisch, ob das so eine Situation ist. Das ist, wenn du im Konzentrationslager bist, und rundherum stehen die Leute und du musst in die Gaskammer gehen, da kannst du nichts machen, du wirst erschossen auf der Straße und du gehst wie du gehst, mit aufrechtem Kopf oder mit hängenden Schultern. Aber an dem Punkt sind wir hier noch nicht, aus meiner Perspektive.

K - Nee, um Gottes Willen da sind wir überhaupt nicht, aber...

T - Genau, aus meiner Perspektive gibt es Spielraum und ich kenne dich als sehr kreativen Menschen, wiff, schlau, vor allem auch so eine Art von kreativer Intelligenz, die anders denken kann manchmal als andere Menschen und darum auch vielleicht andere Lösungen finden könnte. Aber, und darum kann ich das nicht ganz glauben, dass du es nicht kannst. Ich kann es nicht ganz glauben.

Also ich, das ist meine ehrliche Meinung jetzt. Ich kann mir vorstellen, dass es unvorstellbar, also es unschaffbar aussieht in dem Moment. Was soll ich machen?

Das kommt rein, das geht raus, ich habe Rückenprobleme, ich habe das. Aber, ich kann es nicht ganz glauben, dass es keine Lösung gibt. Ist nur mein Ding.



Und jetzt, ich weiß nicht, ich finde dich viel zu findig dafür. Du kannst sagen, du kannst es nicht, dann kannst du es nicht. Oder du kannst sagen, du willst es nicht, das ist eine andere Entscheidung.

Dann weißt du, das ist der gemütlichere Weg, da weiß ich, muss ich vielleicht mal wieder vier Jahre ins Gefängnis dazwischen und dann kommt wieder das und wieder jenes und so weiter. Und danach schaut es eher noch schlechter aus als vorher. Gesünder wirst du nicht in den nächsten vier Jahren im Gefängnis schon gar nicht. Also, gesünder wirst du vielleicht (*lacht*), aber nicht im Gefängnis, vermutlich. Der Weg ist relativ gut planbar. Insofern, wenn das die Entscheidung ist, dann weißt du, worauf du dich einlässt.

Klingt für mich jetzt nicht so super cool, aber - es ist es - aus meiner Perspektive. Ich habe es immer nur so erlebt. Und das andere ist, was zu machen, von dem du nicht glaubst, dass du es kannst, anscheinend.

Dass es noch nicht gibt. Und meine Erfahrung ist, dass es meistens der Glaube ist und nicht das Nicht-Können. Also, ich glaube, dass du glaubst, dass du es nicht kannst.

Das glaube ich. Ich glaube nicht, dass du dir irgendwas ausdenkst. Ich glaube tatsächlich, dass du das glaubst und dass ein Teil von dir glaubt, das kannst du nicht schaffen anders.

Sonst würdest du das nicht machen. Ob es die Wahrheit ist, da bin ich sehr skeptisch.

K - Mmh. Ich muss nachdenken.

T - Es ist ein bisschen so, es gibt nur Weiß oder Schwarz. Das ignoriert alle Farben dazwischen für mich.

K (*Pause*) - Ich muss nachdenken.

T - Ja.

K - Ja. ... Mir gefällt es doch auch nicht.



T - Das weiß ich. Aber momentan hast du dich dafür entschieden.

K - Ja, weil ich kein Geld mehr gehabt habe. Vor einer Woche habe ich kein Geld mehr gehabt nichts zum Essen, nichts zum Trinken, für Zigaretten. Und die Katzen haben kein Katzenstreu mehr gehabt. Die haben mir schon vor die Haustür gepinkelt. Ich musste irgendwas machen. Ich musste mir irgendwas einfallen lassen.

T - Ich verstehe es, aber die Idee ist es noch nicht für mich.

K - Na eh nicht.

Da will ich ja nicht hängen bleiben.

T - Ja, ja. Aber ich würde damit gar nicht anfangen. Ich würde das ausschließen von vornherein.

K - Was dann Thomas?

T - Das weiß ich selber nicht.

K - Wie soll ich an das bisschen Geld herankommen,

T - Das weiß ich nicht. Das weiß ich nicht.

K - Es is so mmhh - ich kann mich gerade selber mhhh, mag mich selber gerade nicht.

T - Das ist.. keine gute Idee. Aber ist halt, wie es ist... ist vielleicht dein...



K - Entschuldigung, das ich dich gerade so...

T - Nein, nein. Ich glaube eher, dass du glaubst, dass du es nicht kannst und dass du genau dieses - ich mag mich selber nicht - dass das irgendwie, keine Ahnung, dass das so ein Copy and Paste Ding ist. Das ist nur mein Gefühl. Ich weiß es nicht.

Ich habe es so erlebt und darum ist es so und darum bin ich... Ich weiß es nicht. I don't know.

Ich weiß es wirklich nicht. Ein Teil in mir sagt nur, ich bin mir, der ist sich sicher, dass es geht und ein Teil sieht, dass du es nicht glaubst, dass es so geht. Und ich bin mir auch sicher, wenn du nicht glaubst, dass es so geht, wird es nicht gehen.

So einfach ist es.

—> Anmerkung: Ich setze mich in dieser Passage sozusagen auf beide Seiten der Ambivalenz. Ich sage sinngemäß „ich bin mir sicher du kannst es“ und gleichzeitig „ich glaube dass du glaubst, dass du es nicht kannst und wenn du es nicht glaubst kannst du es nicht“, was übersetzt heißt „du kannst es nicht“ und gleichzeitig alles in doppelte Frage stellt. Genau an diesem Punkt befindet sich meine Klientin vermutlich. Ein Teil ist skeptisch gegenüber dem was sie gerade im Begriff ist zu tun, ein anderer macht es. Sie glaubt das eine wie das andere. Sich auf die positive Seite der Ambivalenz zu setzen bringt im Normalfall die andere Seite bei der Klientin in Bewegung ala „ja, aber ich kann das halt nicht“, sich auf die negative zu setzen üblicherweise wie oben gezeigt („kann nicht gibts nicht“) die aufbegehrende. Beide Seiten haben aber ihre guten Gründe und freuen sich über neue Farben und Verbreiterung zur fundierteren Entscheidungsfindung. Lösen muss sie es - ich kann es nicht, auch wenn ein Teil von mir das manchmal gerne würde.

Das Thema „Entscheidung“ bleibt präsent.

K - Logisch.

T - So ist es, ja. Wenn man nicht glaubt, dass man über den Bach hüpfen kann, dann hüpf man nicht über den Bach. So lange bis man draufkommt.



K - Es sollte eben eine Pfütze sein und kein Bach.

T - Ja. Genau.

K - Bei mir ist kein Bach, sondern bei mir ist es ein ganzer See.

T - Ja, genau. Aber dann geht es darum, wenn da ein See ist, wie wäre es möglich, da weiterzumachen. Und da braucht's...

K - Ich brauche ein Ruderboot.

T - Ja, genau. Was könnte dieses Ruderboot sein?

Das sind so Fragen.

—> Anmerkung: Ich folge ihrem Ausbau der Metapher - wenn dann, weiß sie, wie das Ganze in ihrem Universum lösbar ist. (Kompetenz-Zuschreibung)

K -Okay, ich lasse es mir durch den Kopf gehen.

T - Für mich ist es keine Lösung so. Für dich ist es eine Lösung, und aus deiner Perspektive...

—> Anmerkung: Entscheidung, Entscheidung, Entscheidung..., gleichzeitig „nicht in Ruhe lassen“ aka Engagement und zumuten..

K - Für mich ist es auch keine Lösung. Ich will es ja eigentlich...

T - Aber du bist mittendrin in der Lösung. Wir brauchen es nicht schönreden.



K - Ja, aber was hätte ich machen sollen, Thomas? Auf die Schnelle, was hätte ich machen sollen?

**T - Du hättest machen sollen ... auf die Schnelle, irgendwas anderes. (lacht)
Das ist leicht gesagt. Und vielleicht kannst du es ja wirklich nicht.**

Vielleicht kannst du es halt nicht.

K - Kann nicht gibts nicht.

T - Dann - will ich nicht.

K - Ich muss nur einen Weg finden. Ich werde mich bemühen. Ich kann dir jetzt auch nicht irgendwas erzählen, was nicht die Wahrheit ist.

T - Ich brauche keine Wahrheit.

Bringt mir nichts, bringt dir nichts. Ich sage dir auch die Wahrheit. Ich sage dir auch das, was ich mir denke.

*—> Anmerkung: seltsamer unverständlicher Irgendwas-Satz von meiner Seite :)
nicht übermäßig geladen mit Sinn, aber immerhin unterstreicht er was wie „Nicht-
Egal-Heit / Bezogenheit“ :)*

K - Du hast ja recht.

T - Eh habe ich recht in dem Fall. Ich glaube es zumindest. Sonst würde ich es nicht sagen.

Ob ich tatsächlich recht habe, weiß ich nicht, aber ich glaube es. (Pause)



Es ist dieses Spannungsfeld von ich kann es nicht oder ich will es nicht. Möglicherweise. Ich weiß es nicht.

Ich kenne einen Blick in deinen Augen, der, wenn er etwas will, dann gibt es kein Hindernis. Das kenne ich. mmh

Und dem entgegen spricht, was du mir gerade erzählt hast, was du von dir hältst.

Und jetzt ist die Frage, was tun?

—> Anmerkung: Der Ball ist und bleibt bei der Klientin - nur sie kann lösen, oder auch nicht.

K - Ich muss nachdenken.

T - Ja, is machmal nicht das Schlechteste.

K - Ja, ich weiß.

Das halt so ein Spurt, den ich da hingelegt habe. Mal wieder. Ja, ich werds...

T - Ich glaube, das ist ein bisschen eine grundsätzliche Entscheidung, ob du dich mit Spurten irgendwo weiter in die Scheiße rollen magst. Wie...

K - Sei nicht so hart zu mir.

T - Ich sage es dir, weil ich dich so gern habe.

K - Es hat mich doch eh erreicht.

T - Ich sage es dir, weil ich dich so gern habe.



K - Es hat mich doch eh erreicht.

—> *Anmerkung: Sehr plakativ, aber ehrlich. Ich habe die Klientin wirklich sehr gern. Ich bin ihr Freund. Sie ist mir nicht egal und ich traue ihr alles zu. Sowohl, dass sie sich meisterlich in die Scheisse reitet, als auch, dass sie wundergleich ohne Umwege aus den Trümmern steigt und ihr Leben in die Hand nimmt. Aber eben sie und nicht ich. Weil nur sie dafür kompetent ist.*

T - Ja. Es betrifft viele Ebenen. Es ist ja nicht nur das. Weil die Nachbarin unten rumquakt und du aber um 10 eh leise bist - außer du rückst die Möbel in der Nacht, dann ist es etwas anderes. Dann wegen der den Boden aufzureißen... Es ist auch so eine, wo ich mir nicht sicher bin, ob es die Variante ist, die dich nach vorne wirft oder nach hinten.

Dasselbe mit dem du weißt schon... Ich verstehe es total. Weißt eh, es sind lauter so Sachen.

K - Ich kriege es nicht hin.

T - Das ist das, was du glaubst. Das ist das, was du glaubst. Ganz genau.

Und solange du das glaubst, wird es nicht gehen. Weißt eh, genau das ist es. Von wo hast du die Idee?

Ich sehe beide Ideen in dir manchmal. Du sagst auch: „kann ich nicht, gibt es nicht“. Und es gibt auch die Idee.

Von wo hast du die Idee, dass du das nicht kannst?

K - Weil ich es nicht hinkriege.

T - Achso, es ist sozusagen „an den Früchten werdet ihr sie erkennen“. Du hast es schon mal nicht hingekriegt und darum kannst du es nicht.



K - Ich habe es ja probiert. Ich probiere es ja immer wieder, aber es geht einfach nicht richtig voran.

T - Ja - „kannst du nicht drüber hinweg, musst du drunter durch“. Ein altes jüdisches Sprichwort. Das kennst du auch von irgendwo.

K - *(Längere Stille)* Lass das.

T - Nein, ich lasse dich nicht, deshalb weil ich dich mag. Aus. Wenn du mir wurscht wärst, würde ich dich lassen.

Das mache ich nicht. Ich lasse dich nicht mit dem Scheiß.

—> Anmerkung: Das Ende nochmal sehr unzweideutig. Was klar bleibt ist - da geht es um was. Nämlich um dich. Und du kannst dich entscheiden. Und lösen kannst es auch nur du. Aber du bist auch nicht alleine damit.

Das Ganze ist dann so weiter gegangen, dass sie doch erst mal gegen die Wand gefahren ist, inklusive neuerliche Gerichtsverhandlung und Wohnungsverlust, aber in ihrer Entwicklung ist sie Schritt für Schritt weiter gegangen. Aktuell betreue ich sie noch und ich habe nicht den geringsten Zweifel, dass sie die gewaltige Energie die sie hat zu ihren eigenen Gunsten umlenken kann.

Transkript 2 - Frau Y

Ich hänge hier directly ein weiteres Interview dran. In diesem Fall mit einer anderen Klientin. Auch eine wunderbare Frau. Transkribiert sind hier die letzten 10 Minuten. Es geht im Wesentlichen um Überzeugungen der Klientin über sich selbst, an denen wir rum rütteln und dabei viel Spass haben.

—> Ausschnitt vom Ende der Stunde ab 43:43 (unmittelbar davor Thema Gerichtsvollzieher war da..)



K - ..und dadurch das ich von früher spiele, lass ich kein Geld am Konto - ich hab das alles in meinem Kasten, ja, weil die Sucht, die Gefahr ist da, dass ich irgendwann wieder trinke, irgendwas mache und spiele - deswegen ist das gleich..

T - ok da hast du dich selbst...

K - ja, zuerst zahl ich meine Miete - **mhm** - meinen Strom ..(*lacht:*) das zahl ich auch alles, äh und Konkurs - und dann zahl ich noch die Schulden was ich von meiner Schwester und meinem Bruder genommen habe - und den Rest heb ich ab, auf - Ding, in den Kasten rein - fertig. Na aber was is wenn er in den Kasten schaut, was is wenn er - ja hab ich mir auch gedacht, aber ja , nein, er hatte so Stress und ich hab ihm Stress gemacht, weil ich in die Arbeit musste. Ja.

T - Interessant - es wirkt alles so, als ob du ein gutes Leben haben magst..

K - Mögen schon - ich tu auch was dafür, aber (*beide lachen laut*) - aber der Teufel ruht nicht..

T (*lacht laut*) ok, die Teufelin auch nicht?

K - (*lacht*) Nein. Gestern zum Beispiel. Ur ur dumm. Von nichts. Von nichts. Ich war schon so fertig von dem Tag davor von der Arbeit, dann komm ich in die Arbeit und es is 14 Uhr irgendwas, ich rauch grad draußen. Von nichts. Denk mir so - ah eigentlich könnt ich nach.. wenn ich um 3 geh hab ich noch ur viel Zeit, dann könnt ich mir was zum (*Schnupfgeräusch - Kokainziehbewegung*) - von nichts nichts, nix, was is mit dir - du sitzt, du chillst, Sonne - was is das denk i ma ja - und dann - na oja - ich selber in meinem Kopf ja - **mhm** - und dann - ich könnte jetzt schon gehen - **mh** - dann könnte ich - **mh** - ziehen und das is ja, aber - und hab mir gedacht - was is Behinderte, was is mit dir? Du mußt morgen übermorgen arbeiten - das gefällt dir nicht einmal, was? Das waren so zwei Persönlichkeiten - die eine sagt so: ja wwww hoi - die andere sagt so: he wohin? bleib sitzen, bleib da, du gehst nirgends. Weißt du so - **ah** - hamma dacht so weißt so .. weil das mim Koks hatte ich eh schon lange nicht mehr - **mh** - das ich irgendwie ziehen will, oder.. Es war schon da, aber ich habe jetzt nicht drauf gestrippt, sondern - **mh** - einer kommt und hat was zum Beispiel - **mh** - ok, aber das ich jetzt so wie - gestern



dieses - was war, ja - **mh** - hatt ich schon lang nicht - **mh** - nur mit Gras hab ich das - **mh** - ja aber mit dem nicht. Ja, aber ich hab dann nix gemacht - (*klopft sich selbst auf die Schultern*) auf Stolz - (*singend:*) stolz, stolz, stolz

47:15 T - musst aufpassen - ja - immer stolzer und stolzer - wo soll das hinführen?

K - (*lacht*) jaja das war ...(*beide lachen laut*) - ja auch das ich hier bin - heut in der Früh hab ich mir gedacht - pfoah - du kannst so stolz sein auf dich weil, ich bin... Gestern am Abend war ich schon so fertig mit meinem Leben. Ja - ich wollte eigentlich nicht einmal in die Arbeit gehen. - **mh** - ja und dann ja - das kannst du nicht machen, dort würdest du arbeiten gehen aber da nicht - was is los? Du liebst doch deine Firma - ja aber so - ich war so kaputt. Auch heute. Ich bin aufgestanden. Mein Wecker hat um 6 schon geläutet - und dann um 8 bin ich aufgestanden. 8Uhr 30 muss ich raus gehen. So. Ur fertig. Du willst keinen Kaffee, also du möchtest einen Kaffee haben, aber keinen machen. Umziehen musst du, aber du willst nicht du willst nicht aufstehen. Weißt du- Ahhh. Da hab ich einen geraucht (*Joint*) und bin dann tsch tsch tsch (*Bewegung mit den Händen - soll heißen losgeflitzt / alles paletti*)

T - heute wieder. (*in der letzte Stunde hatte sie auch vor der Einheit in der Früh was geraucht und mir erzählt*)

K - heute wieder

47:47 T - Ah das is dein, das is dein Rezept, letztes Mal hast du's auch gemacht

K - ja - ur gut

T - ich muss aufpassen, sonst wirk ich da kontraproduktiv



K - (*lächelt*) Nein, nein. Nein ich hab - Nicht du wegen dir, sondern auch gestern vor der Arbeit, hab ich auch schon öfters geraucht. Der Weg ist so weit. Bis ich dort bin is alles weg. (*lacht*) Alles wieder normal.

T - Und wenn du nicht rauchen würdest, was wär dann?

K - Ähm. Auch nix. Ich wär sowieso da. Oder dort. Oder..

T - Warum machst dus dann?

K - Aber, so bin ich halt viel schneller, viel - ich bin glücklicher. Es war so.. zum Beispiel heute in der Früh, ich bin so ur - steif so ur - **mh** - da hab ich gsehn hama gedacht egal mach. Ja - ich hab eigentlich den Plan gehabt nicht zu rauchen. - **mh** - und hab ich ma gedacht egal, ich hab noch Zeit ja — geht sich alles aus - und danach war ich so wahn - so ur entspannt - **mh** - so ur - ok jetzt kann alles kommen, jetzt bin ich bereit, anziehen und fertig machen - viel zu viel Zeit plötzlich - dann war ich auch noch beim Getränke kaufen in der Lugner City drinnen. Hab auch noch was gegessen weißt du so - **mh** - es funktioniert einfach - besser - irgendwie. Aber anders hätts auch funktioniert.

T - sicher?

K - Ja aber nicht so. Funktioniert hätte es sicher. Aber nicht so - ich hör Musik, ich lache, ich schaue mir irgendwelche Videos an, ich bin nicht so versteift - so - weißt du? Glücklicher. ...Würde ich sagen. Aber ja.

T - okay

K - ja ...und diese zwei Tage in der Arbeit - warum war ich so Maschine - weil ich Weed geraucht hab. Das hat mich so, also da hab ich ma gedacht, ah das is schon was besseres. Wenn - Ich mein ich rauche nicht so direkt in der Arbeit, weil man es mir anmerken könnte. - **mh** - Ja? Aber wenn jeder seinen eigenen Stress hat und keiner, keiner den anderen beachten kann, soviele Leute, - **mh** - soviel Fremde -



für mich sind alle fremd ja - und du machst nur deine Sachen irgendwo ja - **mh** - und hast wenig mit - da kann man rauchen - und so kann man arbeiten und tun und Musik hören und keine keine ja - ist produktiver - finde ich..

T - ja - wenn das Ziel ist produktiv zu sein

K - ja

T - Ähm (3 Sekunden Stille) - ist das so für dich das Ziel?

K - (trocken) Ja

T - (lacht prustend los - Klientin kichert mit) (imitiert Klientin:) Kurzes Nachdenken - Hände über den Bauch falten - „JA“ (lacht weiter) - das heißt dein Lebensziel ist Produktivität?

K - Ja. Wars eigentlich immer schon.

T - Weil? - wenn man produktiv ist, was ist dann?

K - Wenn man produktiv ist hast du eine saubere Wohnung. Hast du - man muss ja nicht Geld haben, man kann ja malen, malen, irgendwas, hast du eine schöne Wand, hast du das schöner. Wennst du produktiv bist, wenn du mit deinen Kinder was unternimmst, - **mh** - hat jeder gute Energie, gute Wellen - **mh** - und Aura - **mh** - weißt du so. Nur dunkel zuhause, - **mh** - zuhause nichts machen, schlafen, macht auch deine Aura kaputt, meine Meinung - ich weiß nicht obs stimmt

T - Schlafen macht die Aura kaputt?



K - Nein nicht schlafen. Dieses depressive - **mh** - liegen, schlafen - man kann ja auch 2 Tage schlafen, - **mh** - um das gehts nicht, es ging ja bei mir nicht nur... - alles dunkel, kein Fernsehen, nur Handy irgendwann auf und zumachen und schlafen weiter - **mh** - draußen is ur schön. Statt so Energie zu tanken, und - positive Aura - bleibst du zuhause in einer Ecke und - das meine ich - macht die Aura kaputt meine Meinung. Bei mir ist es ja so dass ich alle Vorhänge zuhabe, - **mh** - ja und die Couch, Fernseher - und dann nur herum gammel - esse esse bis ich platze - **mh** - das macht dich kaputt - also mich - **mh** - auch das rundherum, die Aura, das Innerliche - wenn man produktiv ist - in der Situation - ein Joint - tschuf tschuf, alles auf ...ohhhhh - ja - verstehst du was ich meine? so ein..

T - ich verstehs total - es wirkt so einfach

K - na isses - ein Joint drehen (*lacht*) - also für mich. Ich empfehls ja auch niemandem, weil niemand reagiert auf Gras so wie ich. - **mh** - Die meisten sind ja auch sehr down. Also die rauchen einen Joint - **mh** - also ich hab auch mal so ein Gras gehabt, das ich nicht rauchen möchte, also ich will das nicht rauchen. Da überleg ich mir gleich aufzuhören, weil das ist nicht das was ich nicht will. - **mh** - und dann gibts etwas, zum Beispiel eine Sorte, was halt voll meins ist und mich so produktiv so ur, wirklich - **mh** - und es ist unglaublich, wenn ich mich selber so beobachte auch mit dem - wie gut es mir tut - **mh** - klingt auch ur blöd - **mh** - ich hab Lust raus zu gehen, ich hab Lust was zu machen...

T - Ich hab in den letzten Tagen - also eigentlich gestern war das - mit anderen Klienten - sind wir lustigerweise immer wieder - manchmal gibts so Häufungen in, in Therapiestunden - muss auch mit mir zusammenhängen (*beide lachen*) - *eigentlich wir müssen gleich aufhören, aber* - ok - ahm, zu einem gewissen Punkt gekommen, wo relativ klar war - dadurch das Menschen vermeiden etwas zu tun - mhm - in deinem Fall wärs vermeiden, depressiv zuhause zu sitzen - ja - und die Fenster zu zu haben und dich voll zu fressen ja - ja - bekommen sie im Endeffekt genau das, nur noch ein, einen Schippel stärker - ja - das war so das Fazit und ich überleg gerade ob dass auch da reinpasst, oder ob das da nicht rein passt. Also der eine zum Beispiel - ähm, vermeidet unangenehme Gefühle nach der Trennung von seiner Freundin - mhm - und haut sich Opiate rein oder so - ja - mit dem tollen Ergebnis, dass er irgendwie einen Entzug jetzt wieder machen darf, weil vorher war er schon auf Null - ja - und die Sachen eh wieder da sind - ja - das heißt, er traut sichs nicht zu, das anders zu machen, das anders zu machen - mhm - das war auch so ein Ding - ich hab, bin mir nicht sicher, ob du dirs auch nicht zutraust - oja - das anders hin zu kriegen...



K - Also ich muss dir ehrlich sagen und ich traus mir zu und ich habs auch schon gemacht, wo ich nichts konsumiert hab.

T - ok, aber wenn du dir zutraust und wenn du auch anders kannst, dann ist die Frage, warum du anders machst, weil es kostet nur Geld und is ein gewisses Risiko..

—> Anmerkung: O.k. - bis da schon recht unterhaltsam :) an dem Punkt, werden wir noch einen Tick direkter. Direktheit und auch Provokation heißt für mich meistens, die Leute nicht alleine zu lassen - es geht wieder um das zitierte Engagement. Ich mute zu da weiter zu denken. Ich traue es der Klientin zu, weil ich die Klientin generell obersuper finde. Ich habe den höchsten Respekt vor ihr, drum brauche ich auch nicht allzu viel rum lavieren, sondern kann zügig zum Punkt kommen. Die Frau hat Nerven aus Stahl in ihrem Leben bewiesen, da wird sie meine blöden Nachfragereien zehnmal aushalten. Wie auch Gunther Schmidt es einmal ähnlich ausgedrückt hat - ich arbeite nur mehr mit kompetenten Menschen - anders wäre das viel zu mühsam. Das die auch mal wo hängen gehört zum Menschsein, hat aber nichts mit ihrer Kompetenz zu tun.

K - Ja aber ich bin glücklicher. Für Glück, inneren Frieden, innere Ruhe, inneres.. zu wissen, also ich sag dir mal so - ohne is eher so - klingt blöd so - depressiv kalt, einfach durchziehen, durchziehen - ja - **mhm** - es gibt so ein Durchziehen, das Leben einfach durchziehen und es gibt einfach so - glücklich durchziehen, weißt du was ich mein so - **mhm** - es is eh hart genug alles, egal was..

T - ja aber das was du dann willst, kannst, glaubst du doch nicht dass du kannst

K - oja das was ich will kann ich sowieso, aber ich wills mit Gras

T - Du willst glücklich durchziehen, du willst ja glücklich durchziehen..



K - ja genau, das Ziel ist ja alles das gleiche - man kommt an - **ja** - aber WIE man ankommt, wieviel macht dich das Leben kaputt

T - O.k., aber das WIE, glaubst du nicht, dass du selber hin kriegst..

K - Oja, wenn ich wollen würde natürlich, aber ich will ja nicht

T - Das versteh ich jetzt nicht. Du willst den Weg, nämlich das Produktive glücklich schaffen. Ja, - ja - du kannst das sozusagen depressiv irgendwie durch-hackeln...

K - Ja genau - aber das ist nicht produktiv so genug.

T - Das ist noch nicht genug produktiv - nein - Ja dann kannst dus ja eh nicht.

—> Anmerkung: Nicht locker lassen kann eines der Grundmerkmale dafür sein, dass man andere für kompetent hält. Und auch für Engagement. Und in meiner Welt auch für Freundschaft. Wir bewegen uns auf Augenhöhe und können frei reden und insistieren und unsere Grenzen schützen. Und wenn wir es nicht können, lernen wir es nicht indem es andere vorauseilend für uns tun. Das klingt hart irgendwie, aber irgendwie auch logisch.

K - Was? Wir reden ganz durch.. - *(beide lachen laut los)* - woanders, jeder is woanders.. *(Lachen)*

T - Na schau - ähm - dieser eine Typ da - ja - der glaubt nicht in dem Moment, dass er diese Gefühle selber aushalten kann ja? - ja - darum nimmt er sich Opiate - ja -

K - Nein.. das kommt bei mir nicht einmal in die Nähe..



T - Ja is ja wurscht - du glaubst nicht - ich tu das jetzt umlegen - ja genau, ja aber das passt nicht - und sags mal so, sags mal so, als ob es so wäre und du kannst ja dann sagen ich bin blöd..

—> *Anmerkung: wie unterstellt bezieht die Klientin auch gut für sich Stellung „ja genau, ja aber das passt nicht“ - ich lass trotzdem nicht locker, weil wie gesagt... siehe oben..*

K - Nein sag ich nicht. *(Beide prusten laut los)*

T - Du glaubst - unterstell ich dir - dass du das, äh diesen Weg der Produktivität erstens nicht so produktiv und zweitens nicht mit der Freude machen kannst, äh äh wenn du nicht was kiffst dazu - ja - das ist dein Glaube..

K - Nein ich glaube nicht ich weiß es.

T - Das ist dein Wissen.

K- Ja weil ichs spüre, ich sehs ja, ich weiß es ja.

T - Äh, das hat damit zusammen, hängt damit zusammen, dass du einen bestimmten Gen-Defekt hast, vermute ich..

K - Gut zu wissen *(lacht)*.

T - *(lacht auch)* Ich weiß es nicht - warum ist das so bei dir?

K - Ja, ein Gen-Defekt - ich bin einzigartig. **(T lacht laut los)** Die einzige meiner Art. Ja.



58:21 **T - Ja o.k. also, du kannst es nicht.**

K - Kannst es nicht akzeptier ich nicht! Ich kann alles, aber ich will nicht (lacht wieder los).

T - Ja, also das ist die andere Möglichkeit. Entweder du kannst es nicht, oder du willst es nicht.

K - Können tu ichs - wollen nicht! *(beide lachen laut los)*

T - Weil, weil du lieber ein bisschen Geld ausgibst und das Risiko eingehst, dass du Stress mit dem Jugendamt kriegst, oder warum?

K - Waaas? Na an das hab ich ja gar nicht gedacht. Nein, dann rauche ich sowieso nichts. Ich rauche wenn ich nicht die Kinder hab. ...

T - Ich will nur noch auf das.. ich will das nur..

K - Was machst du??? *(lacht laut, T steigt ein und lacht auch)*

T - Ich will dich nur ein bissl ärgern.

K - Ja - tust du *(beide lachen wieder laut und lang los)* ...ja nein du hast eh recht.

T - Also, entweder du kannst es nicht, oder du willst es nicht. Das ham wir schon hiermit geklärt, ja. Also entweder hast du einen speziellen Gen-Defekt, oder irgendwelche schwierigen kindlichen Irgendwas, die es dir verunmöglichen, - mhm - dein Leben in Freude zu Leben, produktiv in Freude



zu sein - kann natürlich auch sein, dass dir eigentlich gar nicht, manche Sachen gar nicht Spass machen und du glaubst, du musst ...weiß ich nicht..

K - Weißt du was auch sein kann - das einige Drogen deine - das einige Drogen deines - deines Ich-Selbst kaputt macht

T - Die haben dein Hirn aufgefressen - ja - jetzt wissen wirs

K - ja, fix sogar - ich kann nicht schaffen, weil... (*...beide lachen*)

T - ja jetzt is es klar, weil dein Hirn wurde aufgefressen - zumindest Teile davon (*beide lachen los*) - die für diese Freude in der Produktivität zuständig sind - ja - und für dieses Aktivitäts-äh-Gen - und drum kannst du's nicht - ja - ...(*T schnippt mit den Fingern ala „wir haben die Lösung gefunden“ und lacht laut los, K lacht mit*) - okay das ist gut zu wissen, weil jetzt weißt du, dass du halt dein Leben lang, immer wenn du sozusagen äh mit Freude was machen magst, musst du halt kiffen.

K - (*lacht los*) ..wie blöd das klingt klingt - ja - (*beide lachen laut*)

—> *Anmerkung: wir sind wieder beim Humor, der Distanz bringt - plötzlich klingt was blöd, was davor Tatsache war. Und wie zuvor - Humor geht Hand in Hand mit Zuversicht und Zuversicht geht nicht ohne Kompetenz-Zuschreibung. Wenn ich die nicht sehen kann bin ich am falschen Dampfer. Und Spass macht das Ganze dann auch noch in dem Fall by the way.*

T - weil anders kannst du's halt nicht. ... Weil, dein Gehirn wurde gefressen (*Klientin lacht wieder los, T steigt ein ins Gelächter*) - naja gewissermaßen muss man das schon so, muss man das akzeptieren, dann kann man sich drauf einstellen - du musst dein restliches Leben mit einem gewissen Grund-Risiko fahren, du musst dich immer ein bisschen verstecken vor den Kindern, weil heimlich, weil du brauchst es doch, weil..



K - In Deutschland isses erlaubt.. *(lacht)*

T - ..oder du übersiedelst mit den Kindern nach Deutschland! Na eben! Das ist die Lösung!

K - kommst du mit? Ich brauch einen Therapeuten dort!

T - ich komm dich einmal im Jahr besuchen..

K - Perfekt - Ja, das wär die Lösung. *(lacht)*

T - Das wär die Lösung.

K - Da is nicht mal mit dem Jugendamt soviel Stress. ...Ich geh eh nach Deutschland. *(beide lachen laut los)*

T - Ja, für Leute, die nur noch Teile ihres Gehirns haben, *(K lacht wieder los)* ist es in Deutschland... *(beide lachen wieder laut und lang los)* - na gut, hätten wir das geklärt, da können wir nächste Woche weiter machen..

K - Ja. Sag NEIN zu den Drogen! *(beide lachen wieder laut los)*

T - Nein also - genau also - Deutschland.

K - *(trocken:)* Ja. Ja. *(T lacht wieder los)* Vielleicht wirts ja hier bald legal, dann kann ich hier auch..

T - Ja und die Kinder, die halten das schon aus, müssen wieder neue Freunde kennen lernen..



K - *(lacht los)* Ja, was kamma machen, das Leben is hart.

T - Sie haben halt eine Mutter mit partiellem Hirnverlust..

K - Ja, ein Gen-Defekt

T - Gen Defekt und Hirnverlust, alles zusammen - ja - damit müssen sie sich, damit müssts ihr euch halt irgendwie arrangieren..

K - Vielleicht ists ansteckend mein Gen-Defekt.. *(kichert)*

T - Oh Gott oh Gott, ich spürs auch schon *(T gestikuliert wild herum und greift sich an den Kopf - K lacht wieder los - beide lachen)* - **ich muss gleich die Vorhänge zuziehen.. Scheiße, es gibt keine Vorhänge!!** *(Lachen)*

K - Brauchst du was zu kiffen? *(beide lachen wieder los)*

T - Jetzt muss ich kurz das Aufnahmegerät abdrehn. *(Langes Gelächter)*

—> Anmerkung: definitiv eine unterhaltsame Stunde. So macht arbeiten Spass. Zumindest mir. Und gleichzeitig bin ich überzeugt davon - und die zügigen Fortschritte der Klientin sprechen dafür - das genau über die Faktoren Zutrauen und Zumuten, Bezogenheit in Freundschaft und Engagement, sowie dem, der Zuversicht folgenden Humor, quasi automatisch Bewegung passiert. Da brauche ich noch keine Wunderfrage (auch wenn ich die super finde) und auch sonst wenig. An Details kann man dann noch feilen, aber ohne die Grundzutaten fehlt der Boden.

Längst nicht alle Gespräche mit dieser Klientin waren so unterhaltsam. Es gab die diversesten Farben im Laufe von 1,5 Jahren. Mittlerweile ist die Klientin superstabil



im Arbeitsleben, braucht kein Gras um „Maschine“ zu sein und ist produktiv mit Genuß und ich vermute und hoffe, dass sie in Bälde auch wieder ihre Kinder bekommen wird, die zwischenzeitlich in einer Wohneinrichtung der Jugendwohlfahrt untergebracht waren.

Transkript 3 - Herr Z

Hier noch ein weiterer sehr kurzer Ausschnitt aus einem Gespräch sehr am Anfang eines Therapieprozesses - konkret war es die 2te Stunde, wobei der Klient bei der ersten zu spät gekommen war und wir nur 20 Minuten grob (und schnell - der Klient ist überaus schnell in allem, auf seine Art finde ich ein Genie...) ein paar wesentliche Eckdaten besprochen haben. Der Klient war zuvor bei einer anderen Suchttherapie-Einrichtung angebunden, hat sich dort aber nach wenigen Stunden verabschiedet, weil er der Meinung war, das bringt nichts. In diesem Punkt hatte der Klient eine gewisse Radikalität - immerhin ist die Therapie gerichtlich angeordnet und es steht eine Gefängnisstrafe in Aussicht, wenn er sich nicht an die Vorgaben hält.

Der Ausschnitt beginnt irgendwo gegen Ende des Gesprächs - der Klient wundert sich, warum ich ihm nicht mit Fragen zu seiner Sucht-Thematik, die ihn ja in den „Genuss“ der Therapie gebracht hat, behellige:

K - Zum Beispiel im ... (*Name der anderen Therapie-Einrichtung ausgespart*) - mit der Frau könnte ich nicht reden. Die hat mich immer meine privaten... Wie geht es deinen Eltern? Das interessiert mich nicht.

Wie geht es meinen Eltern? Woher soll ich wissen? Ich kann nur sehen. Wissen sie, was ich meine? Wie geht es deinen Eltern? Wo hast du Schulden? Willst du das begleichen? Nein. Verstehen sie, was ich meine? Willst du sie begleichen? Aber das macht mich psychisch noch mehr... Wenn du mich unter meine ... Sowieso ich mache mich kaputt wegen der Schulden. Ich versuche herauszukommen. Wenn mich der Psychotherapeut auch noch wegen der Schulden fragt, dann ...

T - Das verstehe ich.

K - Ja, das meinte ich. Aber eine Frage. Mir fehlt überhaupt ...

Mir ist komisch, dass sie nie über Drogen reden.



T - Ich rede über das, was für sie wichtig ist. Ich glaube daran, dass sie genau wissen, was sie brauchen, damit sie da einen Schritt weiter kommen.

K - Ja, ok, super.

T - Ich kann an ihnen nichts verändern.

K - Sie reden nie über Drogen. Warum? Ur org..

T - Ich rede über Drogen. Ich habe sie letztens gefragt, was sie glauben, was das Gute war an dem Kokain. Sie haben es mir sehr schnell sagen können.

Dass es für sie Ruhe und Distanz gemacht hat. „Dreimal überlegen“, haben sie gesagt.

K - *lächelt*

T - Und das war genug, glaube ich. Das ist wichtig zu wissen. Es war wichtig auch ... Wenn das für sie klar ist, vielleicht gibt es noch etwas anderes. Vielleicht wollen sie noch etwas erzählen. Dann ist es gut.

K - Für mich ist wirklich schon Drogen am Ende. Ich will das nicht mehr.

Es hat mich schon überquert, wie das jetzt das Ganze war. Es ist nicht ... Das Ganze ist nicht nur wegen Drogen passiert. Glauben Sie mir, es ist null Prozent wegen Drogen das Ganze passiert. Ich sage es Ihnen ehrlich. Ich bin ein Ehrlicher. Warum das alles passiert ist. ...

—> Anmerkung: Wenn meinen Klient:innen Drogen egal sind, sozusagen ein Randthema, oder ein „ich will jetzt jedenfalls nicht darüber reden Thema“, dann rede ich auch nicht darüber - ich gehe davon aus, dass wenn irgendwer einen Plan finden kann aus dem eigenen Gewurschtel in was Besseres zu navigieren, dass es



Klient:in kann und nicht ich. Das geht dann, wenn ich Kompetenz im Gegenüber antizipiere. Könnte ich das nicht, hätte ich Verantwortung für Veränderung, käme ich vielleicht auf ähnliche Gedanken wie die Kollegin bei der anderen Suchttherapieeinrichtung. Vermutlich mit demselben Erfolg, nämlich Therapieabbruch. Gleichzeitig habe ich natürlich Verantwortung für den Prozess - diese Gleichzeitigkeit ist tatsächlich ein Jammer. Meine Verantwortung gilt dem zu schaffenden Raum für Veränderung. Der öffnet sich aber in der Regel vor allem in einer „Mit- Bewegung“ - ich nehme den Schwung der Klienten mit und wir nützen die Energie anstatt sie zu bremsen.

Fazit

Um für mich vorerst zu einem Ende zu kommen mag ich noch einmal grob die Eckpfeiler meiner Überlegungen, meiner Selbstgespräche, in den Kontext „Systemische Therapie“ stellen.

Das Thema Kompetenz-Zuschreibung, Kompetenz beim Gegenüber wahrnehmen/ sehen war mir persönlich, in Bezug zu der Wichtigkeit, die es für mich hat, unterrepräsentiert. Ich vermute, weil es den meisten Pionieren der systemischen Therapie oft implizit ist. Selbstverständlich. Es spricht aus Handlungen und Interventionen. Und im Grunde reicht das ja auch. Erfolgreiche Therapie setzt das, wie ich beschrieben habe, meiner Meinung nach voraus. Deshalb sehe ich keine Widersprüche meines Satzes zur wahrgenommenen Praxis/Theorie. Gerade zum Beispiel das Autopoiese Konzept, um das herum, oder in Folge dessen viele Theorien entstanden sind, oder eben der genannte Konstruktivismus können anders nicht gedacht werden, bzw. benennen genau auch diese Sicht.

Nichts desto trotz war genau dieser Punkt einer der am häufigst gestreiften Punkte im Rahmen von Supervisionen. Unzählige Male habe ich Kolleg:innen von „schwierigen Klient:innen“ reden hören und genauso oft habe ich in Folge Überforderung und immer wieder wenig zielführende daraus resultierende Handlungen wahrgenommen. Hilfreich für niemanden.

Die Fragen „Was würde ich anders machen, wenn ich mein Gegenüber für ausreichend kompetent halten würde die eigene Baustelle zu meistern?“, und „Was wären vermutlich die Auswirkungen davon, wenn ich nach dieser Ansicht handelte?“ - halte ich für zu wenig oft gestellt. Diese Fragen machen einen Unterschied. Oder haben zumindest das Potential. Sie fehlen mir deutlich zu oft im Diskurs.



Ebenso das Thema Engagement. Schmidbauer und seine hilflosen Helfer sind nach wie vor und mir kommt vor mehr denn je in aller Ohren und Augen und auch zurecht. Nur daneben dümpelt was im Schatten. Nämlich, dass es ebenso Engagement ist, das Dinge bewegt. Die berechnete Frage ist immer wohin. Und diese Frage darf und soll und muss gestellt werden.

Und es braucht trotzdem Engagement. Bei aller teilweisen Distanziertheit und Gedankenakrobatik ist das in der systemischen Literatur für mich immer anwesend. Engagement war und ist immer Grundzutat aller Entwicklungen. Das ist wie gesagt höchst eigennützig, wenn wir, wie erwähnt, Viktor Frankl folgen, der behauptet dass sich Sinn-Erleben (und sinnvoll wollen wir irgendwie alle sein) über Selbst-Hingabe an Menschen oder eine Sache generieren lässt. Das heißt für mich: an einem gewissen Punkt und unter gewissen Voraussetzungen wird Altruismus gleich Egoismus. Beides ist gleichzeitig und gleichwertig vorhanden. Die Auflösung der Gegensätze.

Das ein simples „Du bist mir keinesfalls egal und mir ist nicht egal wie du mit dir umgehst!“ einschneidende Veränderungen bringen kann wenn es eine tragfähige Beziehung gibt, habe ich allerdings in systemischer Literatur noch nie gelesen. Das ist anscheinend schwer in Konzepte zu bringen? Zu einfach?

Ich finde Neutralität wunderbar. Aber nichts und auch gar nichts passt immer auf alles.

Ich war vor ein paar Tagen bei einem Dia-Vortrag über die Himalaya Region - ein alter Freund hatte mich eingeladen. Eine der acht Reisen meines Freundes brachte ihn auch nach Bhutan. Dort, in Bhutan, dem Land in dem das Brutto-Sozial-Glück erfunden wurde und das einen eigenen Glücks-Minister hat, gibt es einen Lieblings Heiligen des Volkes. Drukpa Kunley heißt der. Er lebte von 1455-1529 und wird unter anderem als „verrückter Heiliger“, oder „heiliger Narr“ verehrt. Was Drukpa Kunley im Wesentlichen geschafft hat, ist Regeln zu brechen auf eine Art (in seinem Fall einen Brückenbau zwischen Spiritualität, Sexualität und „Hedonismus“) die nicht in erster Linie Distanz geschafft hat, sondern Verbindung und damit die Menschen abzuholen und zu berühren.

Regeln sind da um gebrochen zu werden. Manchmal, ich würde sogar sagen fast immer kann es hilfreich sein einfach IRGENDWAS zu machen. Jenseits aller Konzepte. „Hilfreich“ ist das Ziel. Und das ist gleichermaßen undefinierbar wie höchstwahrscheinlich nicht immer auf geraden Wegen erreichbar.

Ich breche hiermit sozusagen einen Ast für den Bruch. Für das Eine und sein Gegenteil. Und für die Verbundenheit als Richtschnur. Das was vielleicht sowas wie Freundschaft ist. Oder von mir aus auch was ganz anderes.

Auch das verbindet mich wieder in weiten Bögen mit der systemischen Therapie. Hier wurde viel auf den Kopf gestellt. Es gibt eine Tradition des Auf-den-Kopf-stellens. Ich glaube es ist wesentlicher diese Tradition zu sehen, als die konkreten Inhalte hin und her zu rollen. Das was von Beginn an passiert ist, war Dinge



komplett neu zu denken und probieren. Nicht nur ein bisschen anders, sondern vielleicht auch völlig anders.

Dem wäre es aus meiner Sicht aus wichtig treu zu bleiben. Dem hin und her, dem rauf und runter, dem upside down. Dabei darf alles über den Haufen geworfen werden und wieder neu zusammen gesetzt. Nichts anderes haben Pioniere der systemischen Therapie und Pioniere aller Genres generell grundsätzlich und immer gemacht. Genau wie das Gegenteil davon. Strukturen halten, Strukturen folgen, Regeln definieren versuchen. Um sie dann wieder um zu werfen. Und wieder von vorne und immer weiter.....

Daran sollte wir uns als Psychotherapeut:innen halten. An Alles und Nichts sozusagen. An den Prozess.

Genau dieser Prozess ist mir auch beim Schreiben ständig passiert. Ein ständiges Hin und Her, Pro und Contra.

So funktioniert Veränderung wie auch Stagnation. Ohne und mit Ende. Mit unendlich Enden und unendlich Anfängen. Und dem Gegenteil davon.

Das halte ich für systemisches Denken. Systemisches Nicht-Wissen, das nicht ohne „Wissen“ (was auch immer das ist) funktioniert. Systemisch deshalb, weil es alles denkbare mit einbezieht. Kommunikation, Nicht-Kommunikation, Außen, Innen, Vergangenheit und Zukunft - und Gegenwart, Feindschaft wie Freundschaft.

Der Begriff Freundschaft ist mir, wie geschrieben, dabei in der systemischen Literatur noch nicht entgegengeflattert. Ich vermute das hat Freundschaft nicht nötig :) Flattern. Verbundenheit schon eher. Aber vielleicht ist das auch nicht besonders wichtig. Passieren tut irgendsowas auch ohne benannt zu werden. Wenn es passiert und wenn es hilfreich wirkt - wunderbar.

Der Scheinwerfer, so die Theorie, ist halt nie überall gleichzeitig. Mal bei Verschlimmerungsfragen, mal bei Ambivalenzen.. ...und weil das hin und her kein Ende hat - und wenn doch, dann vielleicht wenn man das will und forciert, stolpere ich in einen letzten kryptischen Absatz um mit Nachdruck jedem Versuch von Ahnung zu entfleuchen und mit Verwirrung (das mögen Systemiker:innen) zu enden.

Es geht um Anwesenheit und Abwesenheit. Um Gleichzeitigkeit und Nacheinander. Und auch nicht. Und damit komme ich wieder zu dem Spruch den ich am Anfang eines Buches mal als Zitat von, ich vermute Konfuzius oder einem ähnlichen Kaliber, gelesen habe - jedenfalls keine Urheberrechte mehr drauf :) - „Das Beste kann nicht in Worte gefasst werden und das zweitbeste wird mißverstanden.“ Wenn das in der systemischen Therapie irgendwo eine Nische mit Räucherstäbchen bekommt bin ich schon zufrieden :)



Literatur- und Medien- Liste

Jay Haley - „Ablösungsprobleme Jugendlicher - Familientherapie-Beispiele-Lösungen“ (@ 1980 by Jay Haley; 2 Auflage 1988, © Verlag J. Pfeiffer, München 1981)

Jay Haley - „Typisch Erickson - Muster seiner Arbeit“ (© deutsche Ausgabe: Jungfermansche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 1996; Copyright © 1193 by Brunner/Mazel, Inc.)

Arnold Retzer - „Miese Stimmung - Eine Streitschrift gegen positives Denken“ (© 2012 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main)

Steve De Shazer - „Der Dreh - Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie“ (vierzehnte Auflage, 2019, © der deutschen Ausgabe 1989, 2019 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg; Originalausgabe © Steve de Shazer, 1988)

„Talmud“ (© 2013, 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München)

„Talmud - Die Sprüche der Väter“ (2.Auflage 2013 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München © 2009 Verlag C.H.Beck, Nördlingen)

Gott - „Bibel“

Wolfgang Schmidbauer - „Hilflose Helfer“ (Rowohlt 1977)

Gunther Schmidt - DVD's / Videos von Auditorium Netzwerk: Aufzeichnung Vortrag Sucht als Such-Kompetenz (Auditorium Netzwerk 4257D_Gunther Schmidt - Sucht als Such-Kompetenz)

Viktor Frankl - DVD's / Videos von Auditorium Netzwerk: 01-03_JOK25c_Einführung in die Logotherapie

Bernd Schuhmacher - Video-Seminar auf www.lifelessons.de: „Systemische Angsttherapie“

Paul Watzlawick und Giorgio Nardone - „Kurzzeittherapie und Wirklichkeit“ (© Paul Watzlawick & Giorgio Nardone; © der deutschsprachigen Ausgabe: 1999, 2001, 2012 Piper Verlag GmbH München)

Giorgio Nardone - „Systemische Kurztherapie bei Zwängen und Phobien“ (1. Auflage 1997 © Verlag Hans Huber, Bern 1997)



Frank Farelly & Jeffrey M. Brandsma - „Provokative Therapie“ (© 1974 by Frank Farelly & Jeffrey M. Brandsma, Meta Publications, Inc., Cupertino, CA 95015/USA, Nachdruck 2005 - © Springer Verlag Berlin Heidelberg 1986)

Fritz B. Simon und Christel Rech-Simon - „Zirkuläres Fragen“ (Fünfte Auflage, 2023 © 1998, 2023 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg)

Pascal Violo - Dia Vortrag & DVD: - „Himalaya - Gipfel, Götter, Glücksmomente“

Monty Python - Die Ritter der Kokosnuß (orig. „Monty Python an the Holy Grail“ 1975)

Hans Christian Andersson - „Des Kaisers neue Kleider“ aus „Das große Märchenbuch © 1987 Diogenes Verlag AG Zürich

Wilhelm Busch - „Max & Moritz“ aus „Das große Wilhelm Busch Album“ (© Buchgemeinschaft Donauland 1959)