

Rainer Sachse

Meike Sachse

Praxis der Klärungsorientierten Psychotherapie II

Kapitel 15

Rainer Sachse

Meike Sachse

Zur Klärungsorientierten Psychotherapie der dependenten Persönlichkeitsstörung

1 Einleitung

Klientinnen mit dependenter Persönlichkeitsstörung erscheinen Psychotherapeuten oft als relativ leicht behandelbar: Sie sind „nett“, leicht umgänglich, scheinen kooperativ und arbeiten anscheinend mit.

Nach einiger Zeit wird aber deutlich, dass die Klienten so gut wie keine Änderungsmotivation im Hinblick auf ihren dependenten Stil aufweisen und dass sie tatsächlich in stark verdeckter Weise stark manipulativ sind.

Tatsächlich sind dependente Klienten deutlich schwieriger therapierbar als narzisstische und histrionische Klienten.

An diesem Fallbericht möchten wir die therapeutischen Probleme verdeutlichen und aufzeigen, wie ein Therapeut damit konstruktiv umgehen kann.

2 Der Fall

Das Transkript stellt den Anfang der vierten Stunde mit einer 35jährigen dependenten Klientin dar, die sowohl in ihrer Ehe, als auch in ihrem Beruf zunehmend Probleme bekommt, da sie versucht, anderen alles Recht zu machen, jedoch gar nicht genau weiß, was andere eigentlich wollen. Dadurch wirkt sie oft grenzüberschreitend und bevormundend, was ihr selbst so aber gar nicht auffällt. Eine Freundin hat ihr schließlich geraten, einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Therapeut ist R.S.

3 Das Transkript

Th1: Ja Frau X, wo würden Sie heute gerne wieder einsteigen?

Kl1: Ähm ja. Also ich hatte Ihnen ja schon mal ein bisschen erzählt in den letzten Stunden. Es geht so darum, dass öhm ja. Aus meiner Sicht finde ich es eigentlich unnötig, aber mein Mann

will halt bestimmte Dinge mit mir besprechen und ich hab' das Gefühl, er will halt unbedingt mit mir streiten. Wo ich schon das Gefühl hab, er ist schon fast streitsüchtig.

Th2: Mmh.

K12: Fängt halt schon dabei an, wo ich das Gefühl hab', das ist total unnötig.

Th3: Haben Sie den Eindruck, Ihr Mann ist unzufrieden mit irgendwelchen Dingen, die Sie tun?

K13: Mmh, ja wobei ich das nicht so richtig nachvollziehen kann ehrlich gesagt.

Th4: Mmh.

K14: Weil ich schon versuche...

Th5: Das heißt, Sie haben schon den Eindruck, der ist unzufrieden, aber Sie wissen eigentlich gar nicht, womit der unzufrieden sein könnte oder sollte?

K15: Ja. Das ist schon so. Dass ich das nicht so richtig weiß. Ob er jetzt sehr unzufrieden ist weiß ich nicht. Ich glaub' schon, dass er auch weiß, was er an mir hat, denke ich.

Th6: Mmh, mmh.

K16: Aber, dass er schon manchmal, ja wie ich gerade schon sagte, irgendwie, dass er streiten will.

Th7: Mmh.

K17: Dass er da irgendwie dann auch mit so nichtigen Dingen kommt, wo ich das Gefühl hab, da muss man sich nicht drum streiten.

Th8: Ja ja.

K18: Das ist es eigentlich. Das kann man ja auch so in Ruhe besprechen.

Th9: Das heißt, das Streiten oder, dass er streiten will, stört Sie schon stark.

K19: Ja. Ich denk' man muss sich nicht streiten in einer Beziehung. Ich find' eigentlich, dass es ein Zeichen einer harmonischen Beziehung ist, wenn man eigentlich wenig streiten muss. Wenn man versucht, das vorher zu regeln, dass man guckt: „Was macht den anderen unzufrieden?“, zu gucken, „Kann ich das irgendwie verbessern?“, „Kann man da irgendwie gegenseitig nen' Weg finden?“. Und ich find' Streit ist eigentlich nicht nötig. Und ich find' das auch eher, ja, störend in einer Beziehung.

Th10: Mmh. Was stört Sie denn eigentlich am meisten an dem Streit?

K110: Ja, ich kenn' niemanden, dem das Spaß macht ja. Außer meinem Mann vielleicht.

Th11: Mmh, und warum ist das so schlimm für Sie?

K111: Schlimm würd ich vielleicht nicht sagen, aber unnötig. Ich denk' man kann...

Th12: Mmh. Aber auch unangenehm.

K112: Jaa.

Th13: Wenn Sie das so sagen, kriege ich den Eindruck, der sagt: „Das ist mir ganz unangenehm“. Sie tun ja auch sehr viel dafür, das zu vermeiden.

Kl13: Ja ich weiß nicht, ob ich sagen würde, dass ich das tu, um zu vermeiden. Also ich mach‘ das auch schon einfach, weil ich denke, in Beziehungen gehört das auch dazu.

Th14: Was?

Kl14: Ja, dann zu gucken, ja wie ich gerade sagte, zu gucken: „Was will der andere?“.

Th15: Mmh.

Kl15: „Was macht den zufrieden?“

Th16: Ja.

Kl16: Das ein Stück weit versuchen, auch umzusetzen.

Th17: Ja, mmh. Das versuchen Sie ja auch in hohem Maße.

Kl17: Ja...

Th18: Aber, wenn Sie sagen, Ihr Mann ist unzufrieden, dann scheint es doch nicht so gut...

Kl18: Ja.

Th19: ...irgendwo nicht zu klappen.

Kl19: Ja. Das verstehe ich eben auch nicht so richtig.

Th20: Mmh.

Kl20: Und da hab‘ ich das Gefühl, da bricht er irgendwie so einen Streit vom Zaun, wo ich einfach nicht nachvollziehen kann, was er eigentlich will.

Th21: Und wenn er keinen Streit vom Zaun brechen würde, dann wär’s doch vielleicht ganz gut, Sie würden mal versuchen zu verstehen...

Kl21: Ich versuch‘ ja zu verstehen, ich frag ihn ja ständig: „Schatz, was kann ich machen?“, „Was möchtest du gerne?“

Th22: Was sagt er Ihnen?

Kl22: Ich frag zum Beispiel, was er gerne essen möchte.

Th23: Mmh.

Kl23: Dann versuch ich drauf‘ einzugehen. Versuche ihn dann auch zu überraschen mit bestimmten Dingen.

Th24: Aber das sind dann ja nicht die Stellen, wo Sie sich streiten. Wenn’s klappt, also, wenn Sie sagen: „Schatz, was kann ich für dich tun?“, und er sagt: „Schatz, tu das für mich“, dann scheint es ja gut zu funktionieren.

Kl24: Ääh, ja ja.

Th25: Gucken Sie nochmal an die Stellen, wo es nicht funktioniert. Wo Sie sich fragen.

Kl25: Da sind auch schon Stellen, wo es dann auch manchmal nicht funktioniert. Wo er sagt: „Naja, du brauchst mich doch nicht immer fragen, mach doch einfach.“

Th26: Aah.

Kl26: Und ich denke naja, aber...

Th27: Das heißt, er signalisiert Ihnen: „Frag mich nicht so viel!“

Kl27: Ja aber dann weiß ich ja nicht, was er will. Dann mache ich hinterher Gemüseauflauf und er mag das gar nicht.

Th28: Und dann?

Kl28: Ja dann streiten wir uns erst recht.

Th29: Warum?

Kl29: Dann sagt er: „Was kannst du denn hier?“, „Du kannst mich doch...“

Th30: Ist das denn schon mal passiert?

Kl30: Ich versuch‘ schon darauf einzugehen, was er gerne mag. Ich weiß, er mag keine Zucchini, also würd ich das jetzt nicht kochen.

Th31: Mmh. Das dachte ich nämlich. Dass es eigentlich so gut wie nie passiert. Dass Sie eigentlich so gut wie nie was machen, was ihm missfällt.

Kl31: Denke ich ja eigentlich auch. Deswegen verstehe ich ja auch nicht, warum er streiten will.

Th32: Aber er sagt ja auch eigentlich nicht: „Mir missfällt, dass du Zucchini kochst.“, sondern, wenn ich Sie gerade richtig verstanden habe, sagen Sie, er sagt: „Es missfällt mir, dass du mich so viel fragst.“

Kl32: Ja. [Pause]. Das, ja.

Th33: Haben Sie eine Idee was...

Kl33: Aber auch nur, weil ich keine Zucchini koche. Wenn ich welche kochen würde, würde er ganz bestimmt auch darüber...

Th34: Aber das wissen Sie nicht definitiv. Sie haben noch nie irgendetwas getan...

Kl34: Ja aber so, wie ich meinen Mann einschätzen würde mit seiner Streitlust, wären die Zucchini ein gefundenes Fressen dafür zu streiten. Aber Sie haben Recht, ich frag dann lieber, ich will dann lieber wissen, was er dann haben will. Ja.

Th35: Haben Sie eine Idee, was das bedeutet, wenn er Ihnen sagt: „Frag nicht so viel“? Was meint er damit? Was genau könnte ihn stören? Haben Sie darüber mal mit ihm gesprochen?

Kl35: Puh. [Pause] Ehrlich gesagt nicht.

Th36: Mmh.

Kl36: Und ich versteh’s auch nicht so richtig was ihn daran stört.

Th37: Aber wenn Sie's nicht verstehen...

Kl37: Weil ich das eigentlich ja auch für ihn mache...

Th38: Ja...ja.

Kl38: ...Um ihm entgegen zu kommen. Versteh ich ehrlich gesagt nicht, warum ihn das stört, dass ich frage.

Th39: Ja. Ah ja.

Kl39: Weil ich tu ihm ja eigentlich einen Gefallen damit, aber er...

Th40: Aber Sie tun ihm offenbar keinen Gefallen damit, dass sie versuchen, alles zu tun, was er will. [Pause] Also eigentlich versuchen Sie ja so was wie vorrauseilenden Gehorsam zu realisieren.

Kl40: Ja, aber...

Th41: Und er sagt Ihnen: „Das will ich gar nicht.“

Kl41: An der Stelle. Ich denk' schon, dass er in mancher Hinsicht schon glaub ich weiß, was er an mir hat.

Th42: Zweifellos.

Kl42: Dass ich, glaub ich, ihm in vielen Dingen da auch entgegen komme. Ich nehme ihm da auch einfach viel ab.

Th43: Ja.

Kl43: Mein Mann hat auch einfach beruflich unheimlich viel zu tun. Und das ich ihm da schon den Rücken freihalte. Also ich glaub schon, dass ihm das an einigen Stellen auch gefällt.

Th44: Haben Sie denn den Eindruck, dass die Streits, die es gibt, die Beziehung grundlegend in Frage stellen?

Kl44: Mmh. [Pause] Kann ich Ihnen gar nicht so richtig sagen, weil...

Th45: Ja, ich frag' das, weil Sie jetzt sagen: „Ich betone, dass er viel an mir hat.“. Das würd' ich ehrlich gesagt gar nicht bezweifeln, so wie Sie das schildern. Und ich frag mich, wie kommen Sie auf die Idee, das könnte nicht so sein?

Kl45: Mmh.

Th46: Also deshalb frag' ich.

Kl46: Ich komm' deswegen darauf, weil Sie gefragt haben, naja, ob er bestimmte Dinge vielleicht gar nicht will.

Th47: Ja.

Kl47: Oder vielleicht gar nicht [Pause]. Ich denke im Großen und Ganzen weiß er das schon zu schätzen, dass ich ihm da den Rücken frei halte.

Th48: Ja. Gut. Gehen wir doch einfach mal davon aus. Aber an bestimmten Stellen ist er vielleicht mit dem, was Sie sagen oder tun, unzufrieden.

K148: Ja, was ich halt nicht richtig nachvollziehen kann. Weil ich denke auch, er fängt dann an, ja aus meiner Sicht, so richtig zu explodieren und dann richtig laut zu werden.

Th49: Ja.

K149: Und das kann ich nicht verstehen, weil es ja eigentlich etwas ist, was ich für ihn tue.

Th50: Ja. Was sagt er Ihnen denn? Warum explodiert er?

K150: Ja, wie ich gerade sagte, zum Beispiel jetzt mit dem Essen. Dass er dann sagt: „Boah frag mich doch nicht schon wieder!“

Th51: Ja.

K151: „Ist doch nicht wichtig, mach doch einfach!“

Th52: Mmh. Das heißt, er sagt Ihnen einfach: „Triff mal eigene Entscheidungen.“

K152: [Seufzen] Könnte sein?

Th53: Und? Wenn es so wäre?

K153: Wie ich gerade sagte. Ich hab dann die Sorge, wenn ich dann irgendwas mache, was ich halt gerne essen will, könnte es dann passieren, dass er es nicht mag. Und dann hätte ich die Befürchtung, dass wir dann erst recht streiten.

Th54: Ja. Sie haben eigentlich die Befürchtung, wenn Sie eigene Entscheidungen treffen, ist es dem anderen nicht recht und dann knallt's.

K154: Ja. Das würde ich schon so sagen. Ja.

Th55: Ist das nur bei Ihrem Mann so oder kennen Sie das auch aus anderen Beziehungen? Aus anderen Kontexten? Dass Sie so eine Art Befürchtung haben?

K155: Mmh, ja mit den Befürchtungen weiß ich nicht aber, wenn es darum irgendwie geht zu verhindern, dass man sich streitet, würd ich schon sagen, dass ich da...jetzt zum Beispiel auf der Arbeit oder so. Da ist das schon so, dass ich da auch ja...also ich hab' eine Kollegin, da hab' ich das Gefühl, die kommt relativ schnell mit Ihrer Unzufriedenheit und mit dem, was sie alles stört. Da würde ich sagen bin ich auch schon, dass ich da gucke, naja. Die hat einfach so bestimmte Dinge, die sie einfach nicht leiden kann. Wenn man was im Büro liegen lässt...

Th56: Da würden Sie auch vorsichtig reagieren.

K156: Ja. Da guck' ich schon. Weil ich einfach weiß, da könnte es einfach sein, dass...

Th57: Gibt es denn irgendeine Beziehung, wo Sie das nicht machen? Wo Sie das Gefühl haben: „Ist mit scheiß egal, was ich sage oder was ich tue, ich lass' es mal drauf' ankommen“?

K157: Ich weiß jetzt nicht genau was Sie meinen mit „Ich mach einfach das, was ich...“.

Th58: Ja, dass Sie einfach sagen: „Ok, in einer Beziehung hab ich mal Lust den anzufachsen oder...“

Kl58: Anzufachsen? Aber ich weiß nicht, warum ich das tun sollte? Verstehen Sie? Das ist das Problem. Ich denk‘ die ganze Zeit, naja, ich hab‘ ja nichts, weswegen ich mit meinem Mann streiten will. Wenn ich etwas habe, kann ich es ja auch so klären. Da muss ich ja nicht auf den Putz hauen.

Th59: Sie wollen mir tatsächlich allen Ernstes sagen, Sie sind jetzt seit drei Jahren verheiratet und Sie sind an keiner einzigen Stelle mit dem, was Ihr Mann tut, unzufrieden?

Kl59: Naja, eh, ich meinte einfach die Art und Weise. Ich kann ja Unzufriedenheit auch so äußern.

Th60: Mmh.

Kl60: Wenn ich die hätte. Aber um Ihre Frage zu beantworten, würde ich sagen...

Th61: Also Sie würden nie Ärger äußern?

Kl61: Ich bin relativ zufrieden mit der Beziehung und ich mach eigentlich bestimmt Dinge, weil es gibt ja so Frauen, die dann lieber Vollzeit arbeiten, Karriere machen. Ich bin nicht so ein Typ.

Th62: Mmh.

Kl62: Ich mag auch meine zehn Stunden, die ich im Moment mache, damit ich einfach zu Hause meinem Mann den Rücken freihalten kann. Das mache ich einfach gerne.

Th63: Mmh.

Kl63: Wo ich sagen würde, es gibt eigentlich relativ wenig, womit ich unzufrieden bin.

Th64: Aber gibt es...sagen Sie, es gibt gar nichts, womit Sie unzufrieden sind?

Kl64: Ja. Naja. Ja. Ich weiß nicht, ob das so relevant ist, aber es gibt schon...ich wollte zum Beispiel schon immer einen Hund haben. Und mein Mann und ich haben das schon mal vor ein paar Jahren besprochen und da hat er noch gesagt: „Ja, gucken wir mal, wenn wir jetzt ins neue Haus gezogen sind, da haben wir ja auch einen Garten.“ Und ähm, jetzt hatte ich das schon mal wieder angesprochen und da hieß es: „Ja, mmh, wir sind doch beide so viel weg und dann können wir auch nicht in den Urlaub fahren, können bestimmte Reisen nicht machen.“ Und da hat er gesagt: „Nee, lieber noch mal warten.“ Und das ja, da muss ich schon sagen, dass ich mir erhofft hatte, nach den drei Jahren jetzt, dass wir uns den Hund anschaffen. Das ist so ein Punkt, wo ich sagen würde...

Th65: Da würden sie interessanterweise auch sagen, Sie würden das nie durchsetzen gegen Ihren Mann?

Kl65: Gegen meinen Mann? Nein. Das ist ja eine gemeinsame Entscheidung. Man muss ja, ich kann ja nicht alleine einen Hund anschaffen und mein Mann muss es dann ausbaden.

Th66: Das ist richtig. Aber Sie können Ihrem Mann sagen: „Schatz das möchte ich auf alle Fälle.“

Kl66: Aber da müssten wir ja beide tatsächlich in Kauf nehmen, dass wir dann keine Flugreisen mehr machen können.

Th67: Das ist richtig. Dann müssen Sie in Kauf nehmen, dass Sie den Hund irgendwo parken müssen.

Kl67: Ich weiß nicht ob ich das könnte ehrlich gesagt.

Th68: Mmh.

Kl68: Dem Hund gegenüber...

4 Kommentar

Der therapeutische Umgang mit dependenten Klienten erfordert vom Therapeuten zweierlei:

1. Große Geduld: Prozesse lassen sich bei Klienten nur langsam, Stück für Stück anregen und die Klienten machen oft „Fortschritte“ auch wieder rückgängig, sodass sich lange in der Therapie nichts zu bewegen scheint.
2. Große Stringenz: Der Therapeut muss von Anfang an Interventionen setzen, die die Klienten auf relevante Aspekte aufmerksam machen; er muss immer wieder vertiefende Interventionen realisieren, auch wenn sie zu Beginn keine Effekte zu zeigen scheinen. Tatsächlich muss man aber annehmen, dass es „verdeckte kumulative Effekte“ der therapeutischen Interventionen gibt: Nach einiger Zeit beginnen die Klienten, sich Fragen zu stellen, Fragen des Therapeuten zu beantworten, eine internale Perspektive einzunehmen.

Dies tun Klienten aber nur dann, wenn ein Therapeut vorher eine Zeit lang konsequent solche Interventionen realisiert; tut er das nicht, ändert sich das Bearbeitungsverhalten der Klienten auch nicht.

Kl1: Die Klientin bemerkt, dass in ihrer Beziehung etwas nicht mehr gut läuft. Da die Störung jedoch hoch ich-synton ist, attribuiert die Klientin die aufkommenden Probleme nicht auf sich, sondern external: Ihr Mann „ist streitsüchtig“.

Solche Attributionen tragen sehr stark dazu bei, dass die Klienten sich nach der Devise „mehr Desselben“ verhalten und ihre Interaktionsprobleme dadurch kontinuierlich verschlimmern.

Th3: Der Therapeut versucht hier, die Kosten salient zu machen; dies ist erforderlich, da dependente Klienten dazu zeigen, sich „Kosten schönzurechnen“.

K13: Was die Klientin hier tut: Sie „versteht ihren Mann nicht“, also hat er keinen Grund, also ist der Streit irrelevant.

Th5: Der Therapeut macht die Konstruktion noch einmal deutlich; er vermeidet es aber in dieser Phase der Beziehung, konfrontativ zu sein.

K15: Wieder rechnet sie Kosten schön: Er ist nicht „sehr“ unzufrieden; außerdem weiß er ja, was er an ihr hat: So schlimm kann es also nicht sein.

Solche Tendenzen sind bei Klienten mit dependenten Strukturen sehr ausgeprägt.

K17: Er streitet, aber sie weiß „eigentlich“ nicht, warum; jedenfalls kann es mit ihr nichts zu tun haben.

Th9: Der Therapeut macht deutlich, dass die Klientin etwas in der Beziehung stört.

K19: Die Klientin ignoriert das: Sie vertritt die These, dass sie doch eigentlich versucht, alle Ursachen von Streit aus dem Weg zu schaffen. Ergo *kann* ihr Mann gar keinen Grund haben. Dependente wenden ihre Schemata sehr strikt und konsequent an: Ich tue alles für meinen Mann, also muss mein Mann zufrieden sein, also gibt es keinen Grund für Streit, also ist eigentlich alles in Ordnung, also stimmt etwas mit meinem Mann nicht.

Dass aber genau das Handeln der Klientin das Problem sein könnte, will die Klientin nicht sehen: Eine solche Erkenntnis wäre in ihrem System zu bedrohlich, daher kann sie den Schluss nur sehr langsam ziehen.

Th10: Der Therapeut hält die Klientin aber an dem Problemaspekt und damit am Konfliktbereich.

Th11: Und das tut er hartnäckig, aber freundlich.

Th12: Der Therapeut bleibt bei den unangenehmen Aspekten: Er macht die Vermeidung der Klientin nicht mit.

Th13: Der Therapeut macht deutlich, dass die Klientin viel dafür tut, um Streits zu vermeiden. Damit macht der Therapeut eine dependente Strategie transparent.

Kl13: Nein, die Klientin vermeidet nicht, Streit gehört einfach nicht in eine Beziehung. Damit realisiert die Klientin eine massive Realitätsverzerrung, um ihre Konstruktion aufrecht zu erhalten.

Kl14: Es ist ihr Grundsatz, ihrem Mann alles recht zu machen und sie ist davon überzeugt, dass dieser Grundsatz richtig ist.

Th17: Der Therapeut macht deutlich, dass dies ein wichtiges Prinzip der Klientin ist.

Th18/19: Der Therapeut macht aber auch deutlich, dass das Prinzip offensichtlich nicht funktioniert.

Kl19: Die Klientin macht deutlich, dass sie nicht versteht, warum nicht. Damit blockiert sie aber die Alternative, dass es an ihr liegen könnte.

Kl20: Und wieder liegt es an ihrem Mann: Die externale Attribution hat eine stark defensive Funktion.

Kl21: Die Klientin blockiert hier direkt eine Intervention des Therapeuten, indem sie ihn unterbricht und die Intention seiner Frage völlig wendet: Dies ist eine stark manipulative Strategie – und auch eine sehr Geschickte!

Und es zeigt sich hier, dass dependente Klienten Manipulationen zur Vermeidung nutzen!

Th25: Der Therapeut steuert hier gegen: Er möchte, dass die Klientin sich mit Aspekten befasst, was in ihrer Beziehung *nicht* funktioniert.

Th27: Der Therapeut bringt einen zentralen Aspekt auf den Punkt: Ihr Mann ist von ihrem dependenten Verhalten genervt.

Th31: Der Therapeut macht wichtige Prinzipien ihres Handelns explizit.

Th32: Es ist eine wesentliche therapeutische Strategie, durch Explikationen die eigentlichen Problemaspekte immer wieder exakt „auf den Punkt zu bringen“.

Kl32: Die Pause der Klientin macht deutlich, dass der Therapeut etwas Relevantes getroffen hat.

Kl33: Die Klientin kommt aber schnell in ihren üblichen Denkmodus zurück (den hat sie wirklich gut trainiert!).

Th34: Der Therapeut macht deutlich, dass die Klientin Annahmen hat, die sie noch nie überprüft hat.

Kl34: Es ist ein Aspekt unfreiwilliger Komik zu sagen, dass „Zucchini ein gefundenes Fressen wären“ (das ist mir (R.S.) ehrlich gesagt während des Gesprächs nicht aufgefallen!).

Sehr deutlich wird hier aber eine Strategie, die die Klientin häufig anwendet und die typisch ist für DEP: Die Klientin versucht konsequent, Beziehungskonflikte auf der Inhaltsebene auszutragen; sie hört auch aus Beziehungsbotschaften ihres Mannes konsequent „Inhaltsbotschaften“ und reagiert konsequent auf der Inhaltsebene.

Aufgabe des Therapeuten ist es daher in hohem Maße, wieder deutlich zu machen, dass es „eigentlich“ um Beziehungsbotschaften geht und dass die Klientin diese hören, verarbeiten und darauf reagieren sollte.

Th35: Der Therapeut fragt die Klientin nun direkt, ob sie versteht, was ihr Mann eigentlich meint.

Kl35-Kl39: Das sind erneute Ausweichmanöver der Klientin.

Th40: Die der Therapeut beendet, indem er erneut auf den Punkt bringt, was das Problem ist: Sie tut *zu viel* für ihn, nicht zu wenig.

Kl41: Und wieder fällt die Klientin in ihre alte Logik.

Th44: Der Therapeut thematisiert nun ein anderes, grundlegendes Problem der dependenten Struktur: Streits stellen eine Beziehung grundlegend in Frage.

Th45: Der Therapeut fragt die Klientin, warum es ihr so wichtig ist, immer wieder ihre Bedeutung zu betonen. An irgendwas scheint sie zu zweifeln.

K147: Der Klientin bestimmte Aspekte deutlich zu machen, ist wie der Versuch, einen Pudding an die Wand zu nageln: Die Klientin *will* diese Aspekte nicht wahrnehmen und deshalb hilft nur, ihr diese Aspekte immer wieder im Rahmen einer sehr positiven Beziehungsgestaltung nahezubringen: Der Therapeut hält diese Aspekte nicht für bedrohlich, er glaubt auch nicht, dass sie die Klientin tatsächlich bedrohen.

Th52: Der Therapeut macht deutlich, dass ihr Mann eigentlich signalisiert: „Triff mal eigene Entscheidungen!“

Der Therapeut

- lässt sich von allen Nebenschauplätzen, Strategien etc. der Klientin nicht von den wesentlichen Aspekten ablenken;
- er nutzt jede Gelegenheit, um relevante Aspekte explizit zu machen (dabei drückt er aus, worum es *tatsächlich* geht, was die Klientin *eigentlich* meint, was sie aber nicht in Worte fasst);
- bleibt dabei immer sehr zugewandt, freundlich, akzeptierend, nie konfrontativ.

K152: Die Klientin seufzt und macht deutlich, dass ihr dieser Aspekt auch schon klar ist (wahrscheinlich ist er ihr schon lange klar, aber sie will ihn nicht wahr haben).

Th54: Der Therapeut macht deutlich, dass es um die Beziehung geht, nicht ums Essen.

Th55: Der Therapeut möchte deutlich machen, dass es ein allgemeines Muster von Verhalten ist.

K158: Das ist ein Beispiel für das oben Gesagte: Die Klienten fallen immer wieder in ihr altes Denkmuster und in ihre defensiven Strategien zurück.

Das ist normal, es sollte den Therapeuten nicht frustrieren, die Devise heißt dann: Das Ganze nochmal von vorn!

Th59: Hier konfrontiert der Therapeut die Klientin, aber mit etwas sehr Offensichtlichem.

Kl61: Die Klientin realisiert erneut eine Reihe von Vermeidungsstrategien.

Deutlich wird: Der Klientin wird immer wieder etwas klar; dann schaltet sie aber erneut in die alten Muster und Strategien. Sie folgt einer Erkenntnisspur nicht.

Eine interessante Frage ist, was eigentlich das „therapeutische Agens“ bei diesem Vorgehen ist.

Wir nehmen an, dass hier verschiedene therapeutische Strategien zusammenwirken:

- Durch eine hoch akzeptierende, respektierende und empathische Beziehungsgestaltung, in der der Therapeut deutlich macht, der Klientin „nichts zu wollen“ und verlässlich ist, wird ein Rahmen geschaffen, in dem der Therapeut sich langsam an relevante Themen „herantasten“ kann.
- Der Therapeut setzt immer wieder „Marker“, er macht explizit, worum es „eigentlich“ geht, welche Aspekte relevant sind etc.; dadurch lenkt er immer wieder die Aufmerksamkeit der Klientin auf diese Aspekte.
- Dadurch werden Schemata getriggert und immer wieder (kleinere) Angst-Reaktionen: Dabei macht die Klientin aber konsistent die Erfahrung, dass sie weder intern von Gefühlen überschwemmt wird, dass nichts passiert, dass die Inhalte keine Katastrophen auslösen etc., noch dass in der Beziehung zum Therapeuten etwas Bedrohliches passiert.
- Dadurch lässt die Vermeidungstendenz der Klientin langsam nach.
- Die Klientin erkennt Schritt für Schritt, dass *sie* etwas tut, was das Problem auslöst; sie erkennt parallel damit aber auch, dass wenn sie die Ursache des Problems ist, *sie* auch etwas tun kann, um das Problem zu lösen: In dem Maße, in dem der Klientin diese Aspekte klar werden, verstärkt der Therapeut auch das Vorgehen der Ressourcenaktivierung und des Aufbaus von Selbst-Effizienz-Erwartung, sodass die Klientin erkennen kann, dass sie aktiv-konstruktiv etwas verändern kann.
- Dies reduziert erneut ihre Angst, sich den Inhalten zu stellen, weiter, sodass langsam eine positive Spirale in Gang kommen kann.