

Rainer Sachse

Meike Sachse

Praxis der Klärungsorientierten Psychotherapie II

Kapitel 10

Rainer Sachse

Gregor Müller

Paartherapie: Erstellen einer Problemliste

Hier soll an einem Therapie-Transkript demonstriert werden, wie ein Therapeut mit einem „schwierigen“ Paar eine Problemliste erstellt.

1 Der Fall

In die Paartherapie kommt ein lesbisches Paar mit Paarproblemen.

Der Therapeut macht mit jeder Klientin ein Einzelgespräch und dann treffen sich die beiden Klientinnen mit dem Therapeuten hier zur Erstellung der Problemliste. Die beiden Klientinnen werden hier als A und B bezeichnet.

2 Das Transkript

Th1: Ja, ich begrüße Sie zu unserer zweiten Sitzung. Das letzte Mal hatte ich ja mit Ihnen die Einzelgespräche geführt, was sehr wichtig war, um mir einen Eindruck zu verschaffen, worum geht's bei Ihren Problemen. Und jetzt würd ich gerne mit den Dreier-Kontakten beginnen. Von jetzt an werden wir uns also zu dritt treffen und versuchen, die ganzen Probleme noch mal genauer aufzudröseln und zu gucken, wie können wir sie bearbeiten. Und ich würde gerne beginnen mit einer Übersicht, also einer Übersicht über die problematischen Themen, die Sie in Ihrer Beziehung haben. Also wir sammeln das, was Sie in Ihrer Beziehung stört, belastet, was Sie denken, das sollte anders sein.

A1: Ja.

Th2: Und da es eine Übersicht sein soll, würd ich gerne Sie bitten, dass wir noch nicht in die einzelnen Themen näher oder tiefer einsteigen.

B2: Ok.

Th3: Und das machen wir dann gründlich danach. Ich würde gerne einfach haben, dass wir mal gucken, um welche Themen geht's überhaupt. Dass wir dann genau einen Überblick haben und sagen okay, die und die Themen können wir uns dann vorknöpfen, die sind besonders wichtig. Das erleichtert uns hinterher die Entscheidung für die Themen, um die Themen ab-

zugrenzen. Das ist eigentlich aus meiner Erfahrung ein ganz wichtiger Punkt, dass man mal sieht, worum geht's überhaupt.

B3: Ja.

Th4: Und deshalb würd ich Sie bitten, jeweils mit mir ein Thema zu erarbeiten. Womit Sie beginnen, ob Sie jetzt mit einem sehr relevanten Thema beginnen oder mit einem, was Ihnen gerade akut einfällt, das ist eigentlich ganz gleichgültig.

B4: Ja, okay.

Th5: Hauptsache, wir haben hinterher alle Dinge, die Ihnen wichtig sind, an der Tafel. Das heißt, wir sollten so lange die Themen benennen und aufschreiben, bis sie beide das Gefühl haben, Ihre Themen stehen an der Tafel.

A5: Okay.

B5: Okay.

Th6: Damit Sie in Zukunft zufrieden sind und denken, okay, Sie haben das Wichtigste auch an die Tafel gebracht.

B6: Ja.

Th7: Ich würde Ihnen gerne was sagen: Das, was an der Tafel steht, ist keine Bibel, sondern einfach eine Orientierung. Das heißt, wenn Sie im Laufe der Zeit auf die Idee kommen, Sie möchten eins der Themen anders benennen, können wir das selbstverständlich machen. Und wenn Sie sagen, Sie möchten noch ein weiteres Thema, das wird Ihnen jetzt erst deutlich, das kann ja mal passieren, dann können wir es dazu schreiben. Und wenn Sie sagen, ein Thema ist doch nicht so relevant, ich will das löschen, also das können wir immer jederzeit verändern. Deshalb ist es auch nicht so wichtig, wie wir die Themen nennen, sondern es ist einfach so, dass Sie im Grunde Ihr Thema unter dieser Bezeichnung wieder finden.

A7: Ja.

Th8: Deshalb müssen wir uns auch nicht einen abbrechen, das exakt zu benennen, das ist ja immer auch sehr schwierig, eine exakte Benennung. Dass Sie ungefähr das Gefühl haben, das trifft es, was Sie eigentlich sagen wollen und dann ist das schon ok.

A8: Gut.

Th9: Das Problem, was man damit hat, ist, dass wir über Themen reden, die Probleme zwischen ihnen betreffen. Daher kann der andere immer aufgebracht sein und gerne was sagen wollen und gerne was dazu äußern wollen. Aber das wäre natürlich für die Themensammlung jetzt ungünstig, weil wir können eben nur eins: Entweder die Themen sammeln oder in die Themen einsteigen. Deshalb würde ich Sie bitten: Wenn Sie irgendwas dazu sagen wollen, ist das wichtig und das können Sie selbstverständlich *hinterher*, wenn wir uns die Themen ein-

zeln angucken. Das heißt, ich will das gar nicht ignorieren, das ist wichtig, dass Sie das sagen. Aber mir wäre es sehr lieb, wenn Sie das *zurückstellen* könnten, damit wir die Themensammlung wirklich gut hinkriegen. Sie müssen bedenken, wenn wir in Einzelthemen einsteigen, können wir nicht gleichzeitig Themen sammeln, weil wir können nur eins machen.

A9: Aber die Themen bearbeiten wir dann im Nachgang schon auch noch mal?

Th10: Absolut. Ja. Also dann können Sie, wenn wir eine Liste mit Themen haben, können Sie entscheiden, mit welchem Thema Sie anfangen, sodass Sie auch sicherstellen, dass alle wichtigen Themen hier auf der Tafel stehen. Wenn Sie was zu Ihren Themen zu sagen haben, dann können Sie das dann gerne tun. Dann hören wir ihnen aufmerksam zu und gucken ganz genau, dass Sie auch was dazu sagen können. Aber es wäre wichtig, wenn Sie das *jetzt* zurückstellen können. Ich weiß, das ist schwierig und das werden Sie auch merken, aber es wäre trotzdem gut, wenn wir das hinkriegen.

A10: Ok.

B10: Ok.

Th11: Ja. Ich habe an der Tafel schon so eine Liste aufgeschrieben und Ihre Namen drauf geschrieben. Frau A, Frau B, also ich würde gerne haben, dass Sie unter sich ausmachen, wer jetzt anfängt. Also wenn Sie anfangen, sind Sie dann als Nächste dran und dann Sie und dann wieder Sie. Also wir wechseln uns ab, sodass nicht so entscheidend ist, wer anfängt, weil jeder kommt mal dran. Wer von Ihnen möchte das erste Thema definieren?

B11: Ich fände es dann doch wichtig, was von Dir zu hören.

Th12: Okay, ja, ist das okay?

A12: Ja, mir ist das egal.

Th13: Ja, das müssen Sie entscheiden.

A13: Ok.

B13: Ich fände es halt wichtig, wenn Du auch mal was sagst.

A14: Okay. Danke für die Vorlage, ja.

Th15: Ja, das ist gar nicht so einfach, das ist, Sie merken ja auch, das ist wichtig. Es ist ja auch ein wichtiger Punkt, dass wir im Grunde versuchen, die Themen mal genau zu benennen. Weil wir müssen dann ja auch klar kriegen, was Sie jeweils bedrückt. Wissen Sie, wenn das so einfach wäre, dann hätten Sie das längst zuhause gelöst.

A15: Ja. Also etwas, was mich stört und auch belastet im Moment, ist einfach ein, ich sag mal, extrem kritisches Verhalten von Barbara gegenüber wirklich allem, was ich sage, mache, tue. Also neh, ich sag mal alles, einfach alles, alles was ich tue, mache, sage, kann man kritisieren.

Th16: Wie würden Sie das nennen? Also mir wäre es recht, wenn wir das in zwei, drei Worte fassen könnten. Einfach nur so als Bezeichnung.

A16: Extrem kritisch.

Th17: Extrem kritisch?

A17: Ja, extrem kritisches Verhalten wäre für, wäre gut.

Th18: Extrem kritisches Verhalten.

B18: Ja, solltest Du vielleicht mal überlegen, warum das so ist.

Th19: Ja, ich weiß, dass das schwierig ist, jetzt nichts dazu zu sagen, aber...

B19: Ja, Entschuldigung.

Th20: Aber im Grunde müssen wir uns ja auch immer einig sein: Das ist ja immer Ihre jeweilige *Einschätzung*. Also wenn das Ihre Einschätzung ist, würde ich gerne sagen, wir nehmen das jetzt erst mal als Ihre Einschätzung.

B20: Ja, das hab ich verstanden.

Th21: Wir nehmen das erst mal als Ihre Einschätzung ernst, weil wir erwarten ja von Ihnen auch, dass Sie Ihre Einschätzung auch ernst nimmt. Okay?

B21: Ja, hmh.

(Therapeut schreibt das Thema an.)

Th22 (zu B): Nun sind Sie dran. Was ist Ihr Thema?

B22: Ich finde, die wenige Wertschätzung und ja die wenige Aufmerksamkeit, die ich mittlerweile bekomme, ja das belastet mich.

Th23: Wie würden Sie das nennen? Sollen wir das wenig Wertschätzung nennen?

B23: Ich finde wenig Wertschätzung und wenig Aufmerksamkeit oder zu wenig vielleicht.

Th24: Hmh, ja.

B24: Ich meine, noch ist das viel zu wenig.

Th25: Okay, danke. (Therapeut schreibt es an. Zu A): Ja, was würden Sie noch sagen, worum geht es noch, was stört Sie noch, was belastet Sie da?

A25: Es gibt da noch so Wünsche.

Th26: Ja, okay.

A26: Dass es einfach mal wieder schöne Momente geben darf, dass wir wieder Spaß haben dürfen, dass wir miteinander lachen dürfen, dass irgendetwas einfach mal wieder leicht sein darf, Freude machen darf, so. Ich meine, früher hatten wir auch einfach echt schöne Zeiten miteinander, da wo wir das Leben genossen haben.

Th27: Sie würden gerne sagen, das hätten sie gerne wieder.

A27: Ja, wieder mehr gemeinsamer Lebensgenuss, so.

Th28: Wie wollen wir das nennen? Spaß?

A28: Hmh, gemeinsamer Lebensgenuss, stimmt so.

Th29: Sollen wir das so nennen?

A29: Ja.

Th30 (schreibt es an; zu B): Und Sie?

B30: Genau das Gleiche möchte ich ja auch.

Th31: Hmh.

B31: Aber ich möchte es gerne zu zweit und nicht nur immer höher, schneller, weiter, immer mit anderen Leuten dabei, immer das noch teurere Restaurant, immer noch abgefahreneren Sachen.

Th32: Mich würde jetzt interessieren, worum geht es Ihnen da zentral?

B32: Um die Gemeinsamkeit.

Th33: Gemeinsamkeit, das ist das, worum es Ihnen eigentlich geht.

B33: Mir reicht es, am Küchentisch zu sitzen.

Th34: Hmh, also würden Sie sagen, mehr Gemeinsamkeit?

B34: Ja, zu zweit, ohne andere.

Th35: Ja.

B35: Ohne dass man nachher erzählen kann: Wir waren übers Wochenende weg oder wir waren für einen Abend in Amsterdam. Brauche ich nicht.

A35: Was ist daran jetzt schlimm?

B36: Daran ist gar nichts schlimm, ich brauche das nicht.

A36: Kaum sitzen wir am Küchentisch, streiten wir uns.

Th37: Hmh, wollen wir jetzt einsteigen? Ich weiß, das ist schwierig, aber bitte versuchen Sie es. (zu B) Wie möchten Sie es nennen? Gemeinsamkeit zu zweit?

B37: Ja.

Th38 (schreibt es auf; zu A): Welches Thema haben Sie noch?

A38: Aber ich muss es ja jetzt auch nicht unnötig kompliziert machen.

Th39: Nein, darum geht es auch gar nicht. Aber wenn Sie das Gefühl haben, das ist es schon, das ist schon in Ordnung. Wenn Sie das Gefühl haben, da fehlt noch was, da sollte noch was an der Tafel stehen, dann finde ich das auch völlig angemessen.

A39: Ich meine, Sie wissen ja, wir haben das im Vorgespräch besprochen. Ich vermute die Barbara hat es auch angesprochen, dass ich vor einem halben Jahr eine Affäre mit einer Kollegin hatte, was nicht richtig war, definitiv, ich habe mich auch dafür entschuldigt. Ich weiß, das wird mir sicherlich auch nicht wieder passieren.

B39: Lass doch die Buchse an, dann musst Du dich nicht entschuldigen.

A40: Entschuldigung. Aber das wird mir jetzt auch bei jeder möglichen und unmöglichen Gelegenheit wieder aufs Brot geschmiert. Ja also ich eh, ja ich kann irgendwie ein Messer verkehrt rum auf den Tisch legen und dann findet die Affäre wieder Erwähnung.

Th41: Was würden Sie sich denn dann wünschen?

A41: Ja, dass das irgendwann auch mal ver, ver, ja vergeben oder vergessen ist. Wie gesagt, das war ein Fehler, das gebe ich zu. Das ist auch sicherlich, da bin ich nicht stolz drauf. Aber das jetzt immer wieder, ganz ehrlich, ich habe das Gefühl, das wird instrumentalisiert, um mir irgendwie ein schlechtes Gewissen zu machen.

Th42: Das ist der Eindruck, der dann bei Ihnen entsteht.

A42: Tut mir leid, dass ich das jetzt mal so, so fühlt sich das für mich an.

Th43: Ja das ist ja, ich sagte ja schon, das ist einfach nur ihr Eindruck und wir nehmen das mal so auf.

B43: Es ist nur ihr Eindruck.

Th44: Ja eben.

B44: Wenn man sich die Welt machen kann, wie sie mir gefällt.

Th45: Ich weiß, das macht etwas mit Ihnen. Aber bitte, lassen Sie es erst mal stehen. Erst mal ist es ihr Eindruck.

A45: Ja wie gesagt, ich bin nicht stolz drauf, es war ein Fehler, das ist es nicht. Aber ich habe halt jetzt das Gefühl, dass es mittlerweile zu einem Machtinstrument gemacht wird.

Th46: Sagen Sie doch mal, wie würden Sie das gerne benennen?

A46: Instrumentalisierung eines Fehlers.

Th47: Wollen Sie es als Wunsch formulieren: Keine Instrumentalisierung?

A47: Keine Instrumentalisierung, keine nachträgliche Instrumentalisierung von Fehlern.

Th48 (schreibt es an): Hmh, ja.

B48: Ich finde es krass. Ich meine, ich finde es wirklich dreist, dass das jetzt, ich bin nicht diejenige, die fremdgeht oder fremdgegangen ist und ehh.

Th49: Ich merke, das Thema verletzt und ärgert Sie stark. Aber es wäre gut, wenn wir später näher einsteigen könnten. Ich möchte jetzt erst einmal Themen sammeln. Wäre das ok? Sie können gerne später ausführlich Stellung nehmen.

B49: Nein, ja ich mein, das ist ja auch mein Thema. Ich meine deswegen, das war ja so zusa-
gen der Tropfen auf dem heißen Stein.

Th50: Aber was daran ist Ihr Thema? Ihr Thema ist ja nicht Instrumentalisierung.

B50: Nein, natürlich nicht, das will ich damit auch nicht aufgreifen. Das finde ich auch krass, dass das jetzt neh, ich bin das arme Opfer, ehm.

Th51: Wie würden Sie es denn nennen, aus Ihrer Perspektive, was ist Ihr Thema?

B51: Dass das überhaupt ein Thema ist, dass es überhaupt eine andere Frau gab und da vielleicht auch noch mehr sind. Das hab ich ja jetzt rausgefunden, es ist mir aufgefallen, dass sie sich komisch benommen hat. Was weiß ich, vielleicht unter Vertrauen.

Th52: Misstrauen?

B52: Wie würden Sie sagen? Ich meine, man kann ihr ja jetzt nicht mehr trauen, würden Sie ja auch wahrscheinlich Ihrer Frau nicht mehr, wenn sie verheiratet sind.

Th53: Mir geht es jetzt wirklich um Sie. Mir ist ganz wichtig, dass wir gucken, wie *Sie* es nennen. Sie würden es Misstrauen nennen, wenn es so ist, ist es ok, dann sollten wir es so hinschreiben.

B53: Ich würde es Misstrauen nennen.

Th54: Hmm. (schreibt es an; an A): Gibt es für Sie noch ein Thema?

A54: Naja, auch gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass Barbara extrem hohe Erwartungen an mich hat. Also da gibt es noch so das Thema gemeinsames Kind. Da gibt es noch irgendwie, wenn wir Urlaub machen, dann soll das ihr Urlaub sein, ehm. Das kommt alles so, das wird nicht offen auf den Tisch gelegt, ja. Ich würde das so, sondern das ist alles so, was sie gerne alles noch hätte und nicht bekommt.

Th55: Was meinen Sie damit?

A55: Wo ich immer denke, ja, jetzt sitzen wir hier bei der Paartherapie und ehm gleichzeitig habe ich das Gefühl, wir müssen hier das perfekte Paar geben und leben. Das finde ich ein bisschen anstrengend.

Th56: Hmh, okay, möchten Sie das Thema „Erwartungen“ nennen?

A56: Ja, überhöhte Erwartungen.

Th57: Ok.

A57: An die Beziehung und auch an mich.

Th58 (schreibt es an): Ja.

B58: Unglaublich. Gut, dass wir darüber mal sprechen.

Th59: Ja, wenn sie keine Konflikte hätten, wären sie nicht hier.

B59: Ja, das stimmt wohl. Weil ich sehe das eigentlich eher so, dass ich die ganze Drecksarbeit mache, dass ich ihr den Rücken frei halte, weil dafür, dass sie so viel arbeiten gehen kann, habe ich dann den ganzen anderen Scheiß an der Backe.

Th60: Was meinen Sie?

B60: Entschuldigung, dass ich das hier so deutlich sage, aber ich mache den Haushalt, ich mache den größten Teil der Wäsche und nur wenn sie mal Wäsche aufhängt, denkt sie schon, sie hat viel getan.

Th61: Haben Sie das Gefühl, Sie könnten es genau so nennen?

B61: Erhöhte oder extreme Erwartungen, ja klar, glaube schon.

A61: Du könntest seit 5 Jahren eine Putzfrau bekommen, seit 5 Jahren.

B62: Du weißt ganz genau, dass ich keine Putzfrau haben möchte. Ich hab's Dir schon gesagt.

A62: Hmh, aber warum beschwerst Du Dich dann? Das meine ich damit.

Th63: Ja, aber vielleicht geht es ja nicht um die Putzfrau, wir sollten mal...

A63: Ja, aber genau das meine ich. Ich biete ihr ja Hilfe und Unterstützung an, nur es ist halt nicht exakt das, was sie sich vorstellt.

Th64: Ja, aber...

A64: Ein schöner Samstag, gemeinsam die Wohnung zu putzen. Da bezahle ich doch lieber eine Putzfrau, das mache ich gerne.

Th65: Da sehen Sie im Grunde, warum Sie hier sind. Sie unterhalten sich und machen sich Angebote, aber offensichtlich erreichen Sie einander nicht.

A65: Ja.

Th66: Und deshalb sind wir ja hier, damit Sie sich wieder erreichen.

B66: Ja.

Th67: Ja, das ist genau der Punkt. (an B) Wollen Sie es auch überhöhte Erwartungen nennen?

B67: Ja.

Th68: Ok (schreibt es an; zu A) Ja, jetzt sind Sie dran. Die Frage an Sie, gibt es noch Themen? Also wie gesagt, Sie müssen sich jetzt hier nicht gezwungen fühlen, aber wenn Ihnen noch was einfällt?

A68: Ich würde mir wünschen, dass, sie wünscht sich, dass ich ihre Bedürfnisse respektiere, dass wir zuhause sitzen und DVD-Abende machen. Dass wir irgendwie gemeinsam kochen, also Paarzeit sozusagen. Das ist auch okay, aber ich würde mir wünschen, dann auch Respekt dafür wünschen, dass meine Bedürfnisse auch manchmal sind, raus zu gehen, Spaß zu haben, mit meinen Freunden was zu machen. Sie kann ja auch jederzeit gerne mitkommen, also einfach auch Respekt für mein Bedürfnis, meine eigenen Sachen auch mal zu machen.

Th69: Ja. Sie meinten, dass sie auch auf Sie eingeht.

A69: Also auch Respekt für individuelle Bedürfnisse, also genau wie sie sich wünscht, dass wir zuhause sitzen und DVDs zusammen gucken finde ich, dass es auch okay ist, dass ich das

Bedürfnis habe, raus zu gehen und wie gesagt, sie ist immer eingeladen mitzukommen. Aber wenn sie nicht möchte, das ist dann auch ok.

B69: Das stimmt doch gar nicht so, ich darf doch gar nicht immer mit. Erzähl doch nicht so einen Mist, Du willst alleine ausgehen.

Th70: Hmh, da steigen wir schon wieder inhaltlich ein.

B70: Ja, ich weiß.

Th71: Wie würden Sie es nennen? Eigentlich geht es ja darum, dass Sie sagen, Ihre Partnerin soll Bedürfnisse respektieren.

A71: Ja.

Th72: Die sich nicht auf Sie beziehen.

A72: Ja, genau das ist es. Genau richtig, ja.

Th73: Das heißt also, eigentlich geht es um Bedürfnisse, die sich nicht auf die Partnerin beziehen.

A73: Ja.

Th74: Wie wollen wir das nennen? Wenn Sie es mal in zwei, drei Worten...

A74: Ich finde die Beschreibung ganz gut. Respekt für Bedürfnisse, die sich nicht auf sie beziehen.

Th75: Bitte nur einen kurzen Begriff, nur dass wir es wiederfinden. Eigene Bedürfnisse?

A75: Ja.

Th76: Wollen wir das so nennen? Ich glaube, das trifft es doch ganz gut.

A76: Ja.

Th77: Ok. (schreibt es an)

B77: Da können Sie direkt stehen bleiben, denn das Gleiche gilt auch für mich.

Th78: Ja, gut, ja, kein Problem. Ja da habe ich ja kein Problem, nur es ist ja auch ein interessanter Aspekt, dass sie eigentlich sich das gegenseitig sagen. (schreibt es auf; zu A) Dann sind Sie noch einmal dran.

A78: Ja. Ja, ich, was mich halt auch nervt ist, dass ich weiß, dass ich auch, ich sage es mal, dass sie mich auch hinter meinem Rücken in unserem Bekanntenkreis, ich sage mal zur Schuldigen für alles macht.

Th79: Was meinen Sie damit?

A79: Also dass ich dann irgendwie zur Buh-Frau gemacht werde.

Th80: Was ist so der Kern dessen, was Sie empfinden? Wie es Ihnen so geht dadurch oder wie wollen Sie es nennen?

A80: Nein, so der Welt, das was wir so an Konflikten in der Beziehung haben, nach außen tragen, ehm, ohne irgendwie darauf zu achten, dass, ich meine, das müssen wir klären, das müssen wir miteinander mal klären.

Th81: Ja, aber wie empfinden Sie das? Als Verrat?

A81: Nein, auch Rücksichtslosigkeit.

Th82: Rücksichtslosigkeit.

A82: Mir gegenüber im Sinne von, das sind auch meine Freunde, die sehe ich auch ja und wenn dann hinter meinem Rücken irgendwie eine schlechte Geschichte nach der anderen über mich erzählt wird, ehm, dann bleibt ja doch immer irgendwas hängen. Und das mache ich ja zum Beispiel nicht.

B82: Ich habe mich dafür bereits entschuldigt.

Th83: Ja, okay. Sagen Sie mal, wie würden Sie sowas nennen?

A83: Hinter dem Rücken schlecht reden.

Th84: Okay. (schreibt es an; zu B) Haben Sie noch ein Thema?

B84: Ja, das Thema Geld, Protz, Überfluss, ehm, dieses mir ständig unter die Nase halten, also ich kriege ständig unter die Nase gehalten, ich verdiene ja das Geld und deswegen, weiß ich nicht, habe ich immer das Gefühl, ich muss ständig die Klappe halten.

Th85: Was kommt bei Ihnen an in der Botschaft? Wenn sie sagen, ich verdiene das Geld, was heißt das für Sie?

B85: Dass sie besser ist als ich, das kommt bei mir an. Und dass sie vielmehr dazu beizutragen hat und dass ich deshalb auch die niederen Aufgaben machen muss, das erwartet sie einfach.

Th86: Hmh, dass Sie auch das Gefühl haben, das wertet Sie ab?

B86: Ja, das wertet mich ab und es bringt mich auch in so eine, neh sie erwartet dann auch so, ich muss dafür dann ja auch etwas tun.

Th87: Ja, also irgendwie einen Ausgleich schaffen.

B87: Ja.

Th88: Wie wollen Sie es nennen?

B88: Kann man das einfach unter Geld zusammenfassen vielleicht?

Th89: Was immer Sie wollen, wenn Sie es unter dem Begriff wiederfinden.

B89: Ja, ja, ja, das ist ja ein zentraler Begriff, ein zentrales Problem.

Th90: Darum geht es ja nur. (schreibt es an)

B90: Ja.

Th91 (zu A): Gucken Sie mal, ob Sie noch irgendetwas stört.

A91: Ja, also ich würde jetzt gerne auch mit dem Fall einsteigen, weil das ist ja sowas von nicht dem entsprechend, wie das bei uns läuft.

Th92: Ja, deshalb müssen wir das dringend irgendwann thematisieren.

A92: Ja.

B92: Ja, das sehe ich auch so.

Th93: Ja, haben Sie den Eindruck, das ist es jetzt erst einmal so?

A93: Ja, passt.

Th94: Sie auch?

B94: Hmh.

Th95: Oder hätten Sie noch einen Punkt? Ich möchte ja auch nicht, dass Sie hier zu kurz kommen. Also wenn Sie das Gefühl haben, da ist noch etwas Wichtiges, dann sollten Sie das jetzt noch sagen können. Also Sie müssen nicht die gleiche Anzahl, natürlich nicht.

A95: Nein, ich glaube, das war's.

B95: Das können wir das erstmal so stehen lassen.

Th96: Gut, dann würde ich sagen, schließen wir erstmal die Liste.

3 Kommentar

Das Transkript illustriert, worum es bei der Erstellung einer gemeinsamen Problemliste geht, wie der Therapeut diese einführt, wie er die Interaktion steuert, die Benennung der Themen herausarbeitet und die Klienten, die sich nicht an die Regeln halten, auf den Punkt zurückführt.

Der Therapeut realisiert gleichzeitig ein hohes Ausmaß an Steuerung und an Beziehungsgestaltung. Die Klienten neigen dazu, schon in die Themen einzusteigen und der Therapeut muss sie häufig auf die Aufgabe zurückführen. Der Therapeut muss aber auch viel Verständnis aufbringen, empathisch sein.

Das ist ein Balance-Akt, denn der Umgang mit den „heißen Themen“ neigt dazu, dass die Konflikte ganz schnell eskalieren, aber genau das sollen sie nicht.

Th1-10: Der Therapeut leitet die Sequenz ein: Er gibt Informationen über Sinn und Zweck des Vorgehens und über den Ablauf; er erläutert wichtige Regeln des Vorgehens, sodass die Klienten wissen, was auf sie zukommt und was sie tun sollen.

Dieses „didaktische“ Vorgehen muss etwas ausführlicher sein und der Therapeut sollte dabei sicherstellen, dass beide Klienten aufmerksam sind und zuhören.

Th11: Der Therapeut stellt den beiden Klientinnen frei, wer anfangen will.

Dies kann, wie hier, etwas dauern.

Th15: Wichtig ist, dass der Therapeut immer wieder *normalisiert*: Probleme sind normal und es ist normal, dass Lösungen schwierig sind und dass Prozesse nicht reibungslos ablaufen!

Th16: Hier ist es wichtig, dass die Interaktionspartner *noch nicht* in die Problemklärung oder Bearbeitung einsteigen! Sinn des Vorgehens ist es,

- sich an die Probleme heranzuwagen, „dem Drachen ins Auge zu schauen“;
- eine erste Übersicht über relevante Probleme zu bekommen;
- das weitere Vorgehen vorzustrukturieren;
- die Klienten an die Regeln zu gewöhnen;
- dem Therapeuten zu erlauben, die Klienten kennenzulernen und Beziehung aufzubauen.

Th19: Der Therapeut muss immer wieder steuern und einen Interaktionspartner stoppen, der sich nicht an die Regeln hält: Es ist wichtig, dass die Klienten hier schon trainieren, sich an Regeln zu halten!

Th20: Der Therapeut macht noch einmal klar, dass es immer um subjektive Einschätzungen geht und dass man diese immer klären und hinterfragen kann.

Th32: Der Therapeut muss hier einen Kompromiss machen:

- Einerseits will er noch nicht in die Bearbeitung des Themas einsteigen;
- andererseits will er aber auch möglichst zentrale Aussagen finden und aufschreiben.

Daher kann er manchmal etwas mehr Zeit damit aufwenden zu klären, worum es der Klientin wirklich geht.

Er muss sich aber darüber klar sein: Je mehr er klärt, desto stärker wird u.U. der Interaktionspartner „getriggert“ und desto weniger kann sich dieser an die Regeln halten!

Th39: Die Klientinnen sollen dazu ermuntert werden, hier schon möglichst viele der wirklich relevanten Themen zu nennen; damit sollen sie auch darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie kein Thema „verschwiegen“ sollen.

Dennoch muss ein Therapeut immer damit rechnen, dass noch weitere Themen „aus dem Busch“ kommen können!

B39: Solche Ausbrüche können natürlich vorkommen: Selbst, wenn Klienten sich vornehmen, sich an die Regeln zu halten, wird ihnen das aus emotionalen Gründen oft nicht gelingen.

Th45: Der Therapeut muss damit konstruktiv umgehen, indem er

- Empathie zeigt: es ist schwer, sich an die Regeln zu halten;
- aber dennoch die Klientin bittet, sich darum zu bemühen, weil das sinnvoll ist.

B48: Immer wieder kann ein Interaktionspartner durch Aussagen des anderen „getriggert“ werden: Manchmal ist man schon in der Annäherung der Klienten relativ weit und dennoch reicht dann oft eine einzige Aussage, um alles wieder platzen zu lassen. Mit solchen Interaktionsdynamiken muss ein Therapeut rechnen. Und dann heißt die Devise einfach: Das Ganze nochmal von vorn!

Th49: Der Therapeut sollte auf alle Fälle steuern: Eine dysfunktionale Interaktion sollte sich in der Therapie nicht hochschaukeln!

Th59: Der Therapeut macht immer wieder Normalisierungen: Natürlich gibt es Konflikte, aber dafür macht man ja schließlich Therapie.

Th65: Der Therapeut kann auch eine gute Technik anwenden: Er lässt einen kurzen Moment lang eine dysfunktionale Auseinandersetzung der Klientinnen zu, stoppt sie dann und spiegelt den Klienten den Prozess: Offenbar schaukeln sie sich schnell hoch, offenbar hören sie einander nicht zu; offenbar ist diese Art von Auseinandersetzung sinnlos! Wollen Sie das wirklich auch hier so machen? Falls nicht, sollte es Ihnen doch deutlich werden, dass die Regeln Sinn machen! Also sollten Sie sich doch wohl bemühen, sie einzuhalten!

Auf diese Weise kann ein Therapeut den Klienten ganz mühelos klarmachen, dass ihr Verhalten nichts bringt und das Einhalten der Regeln sinnvoll ist.

Damit muss ein Therapeut auch nie laut werden, er muss nicht zwischen die Klienten treten, er muss nicht drohen, braucht keine Pfeife und keine 45er: Er muss nur das spiegeln, was passiert; ganz locker und entspannt!