

## Die Verwendung verschiedener therapeutischer Techniken in der Paartherapie

Im Laufe einer langjährigen, therapeutischen Praxis ist es ganz natürlich, dass der Therapeut eine Reihe verschiedener therapeutischer Werkzeuge und Methoden kennenlernt und sie dann in seiner Arbeit mit Klienten auch anwendet. Ohne viel darüber nachzudenken, setze ich, vor allem in der Arbeit mit Paaren, verschiedene Methoden ein. Ich möchte diesen Essay nun dazu nutzen, den Gewinn oder auch mögliche Nachteile, dieser Verbindungen genauer zu untersuchen.

Ergänzen sich die vier verschiedenen Methoden oder behindern sie sich gegenseitig? Ergeben sich Synergien ganz natürlich aus dem Hintergrund der verschiedenen Methoden, oder gibt es klare Kontraindikationen für das gleichzeitige Anwenden?

Es handelt sich um diese vier Methoden:

- Polaritytherapie (Stone)
- Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie (Rogers) Im Essay verwende ich die Abkürzung „KG“
- Gewaltfreie Kommunikation“ GFK“ (Rosenberg)
- Lösungsorientierte Kurzzeittherapie (Solution focused brief therapy, Shazer/Berg) Hier im Essay kürze ich den Begriff ab in „SFBT.“

Im Folgenden werden die vier Methoden kurz beschrieben und wie und was ich davon konkret in der Paartherapie anwende.

### Polaritytherapie

Das bekannteste Element in der Polaritytherapie ist die Körperenergiearbeit, die zur Hauptsache in Einzelsitzungen praktiziert wird. In der Gruppenarbeit kommen Polarityyoga und die Arbeit mit der Ernährung in Form von Fastenkursen zum Einsatz.

Wie nun also soll diese Methode wirksam in der Arbeit mit Paaren eingesetzt werden können?

Achtsamkeitsübungen beruhigen und bringen die Aufmerksamkeit nach Innen, ganz zu sich selbst und in den Moment.

So lade ich zu Beginn einer jeden Paartherapiesitzung das Paar ein, die Augen zu schliessen. Mit ein paar tiefen Atemzügen die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten und den Körper bewusst wahrzunehmen.

Dies hilft, einen Moment aus dem Denken auszusteigen. Eventuell bereits bestehende innere Dialoge können sich ein wenig beruhigen und in den Hintergrund treten.

Während des Gesprächs achte ich auf die Stimmqualitäten der Partner und auf ihre Körperhaltung. Je nach Prozess setze ich auch Körperarbeit ein.

Oft kommen wir in der Auseinandersetzung mit unserem Partner mit kindlichen Anteilen, kindlichen Wünschen oder Projektionen in Kontakt. Wenn ich dies beobachte, teile ich meine Beobachtung oder Vermutung mit. Wenn meine Vermutung zutrifft, frage ich nach, ob derjenige bereit wäre, da noch ein wenig tiefer einzutauchen.

Wenn der Klient dazu bereit ist, setze ich neben begleitenden Worten immer auch Körperarbeit ein. In Form von Nachfragen, wie sich das im Körper anfühlt, Berührung oder wenn mir das zu nahe erscheint mit dem Vorschlag, dass sich der Klient selber z.Bsp. in der Herz- oder Bauchgegend zu berührt.

Polaritytherapie eignet sich hervorragend als Basis für diverse andere Interaktionen während des Paargesprächs.

Hauptsächlich als Hilfe, damit sich die Partner in Übungen besser selber wahrnehmen können und Erkenntnisse noch besser verankert werden können.

Ich möchte dies an einer Übung, die ich für die Paararbeit entwickelt habe verdeutlichen:

Das Paar sitzt sich in einem für beide richtigen Abstand gegenüber hin. Nun fordere ich sie auf die Augen zu schliessen. Ich schlage ihnen vor, sich selber eine Umarmung zu gönnen indem sie eine Hand auf das Herz legen und die andere auf ihren Bauch. Über den Atem, das Erfühlen des Körpers und das Erfühlen ihrer momentanen emotionalen Gefühlslage führe ich jeden Einzelnen mit begleitenden Worten zu sich selber.

Ich warte bis ich anhand der Körperhaltung, an der Atmung und am Gesichtsausdruck erkennen kann, dass eine gewisse Entspannung eingetreten ist. Nun schlage ich ihnen vor, ganz kurz ihre Augen zu öffnen und sich ihr Gegenüber anzuschauen.

Dann bitte ich sie, die Augen wieder zu schliessen und festzustellen, ob sich etwas auf den drei Ebenen (mental, emotional, kinästhetisch) verändert hat.

Danach wähle ich meistens aus zwei verschiedenen Möglichkeiten aus, wie die Übung weitergeht.

Entweder lade ich das Paar ein, sich jeweils kurz zu sagen, wie es ihnen gerade geht und über die Erfahrung kurz auszutauschen. Oder ich frage nach, ob dieser Abstand, den sie gewählt haben, immer noch stimmt oder ob sie etwas näher rücken möchten.

Was mich immer wieder sehr beeindruckt, ist wie durch den Einsatz der Polaritytherapie die Paartherapie wesentlich wirkungsvoller wird, als wenn wir auf einer blossen Gesprächsebene bleiben würden.

Die Polaritytherapie als Methode der Heilkunst setzt sich zusammen aus den 4 Säulen:

- Körperenergiearbeit
- Prozessbegleitendes Gespräch (Rogers)
- Körperübungen( Polarityyoga)
- Ernährungslehre

Das Fundament für alle vier Säulen bildet die empathische Präsenz des Therapeuten. Hier besteht dann auch eine Kohärenz zu der Gesprächspsychotherapie nach Rogers.

Die Lehre der fünf Elemente, hat ihre Basis im philosophischen Hintergrund des Samkhya (genau wie Yoga und Ayurveda). Neben ayurvedischer Medizin, erforschte der Begründer der Polaritytherapie Dr. Stone auch noch andere östliche Methoden wie z.b. chinesische Medizin und befasste sich mit Hermetik.

In seinem Buch „Energie-Arbeit“ fasst Franklin Sills sehr schön zusammen:

„Das Zusammenspiel der *Fünf Elemente* ist das Kernstück der Polaritätstherapie. Sämtliche Theorie, alle Techniken und praktischen Anwendungen fussen auf diesem Verständnis“ (Goldmann 1989, S.254)

## Gesprächspsychotherapie nach Rogers

Das prozessbegleitende Gespräch und die empfohlene Haltung des Therapeuten in der Polaritytherapie, lehnt sich grösstenteils an die personenzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers an.

Das entscheidende Kennzeichen des personenzentrierten Ansatzes ist es, dem Klienten keine Interpretationen, Ratschläge oder fertige Lösungen anzubieten. Vielmehr geht es

darum, die Auseinandersetzung mit emotionalen Prozessen und das Finden neuer Wege und Betrachtungsweisen zu fördern.

Dies geschieht mit dem Ziel, das Selbsthilfepotenzial und die Ressourcen zu fördern, so dass der Klient auch mit zukünftigen Problemen besser fertig werden kann.

Carl Rogers vertraute auf die Selbstheilungskraft im Menschen. Einer dieser wirkenden Kräfte nannte er *Selbstverwirklichungstendenz*: „Doch auch auf ihre Selbstverwirklichungstendenz ist Verlass. Der Schlüssel zum Verständnis ihres Verhaltens ist, dass sie mit den wenigen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln und Wegen danach streben, zu wachsen und sich zu entfalten, zu „werden“. (C.R.Rogers, Die Kraft des Guten, ungekürzte Lizenzausgabe Ex Libris Zürich, 1980 S.17)

Diese Haltung verdeutlicht das Vertrauen in eine Instanz in jedem Menschen und in sich selbst, welche auf Selbstheilung ausgerichtet ist.

Oder man könnte auch sagen, dass dieses Grundvertrauen, welches ein Mensch einem andern entgegenbringt bereits den Samen der Selbstheilungskraft aktiviert.

Carl Rogers schrieb: „Ich glaube, alles, was ich seither geschrieben habe, ist von der Erkenntnis geprägt, dass das, was für die Beziehung zwischen Therapeut und Klient gilt, ebenso für eine Ehe, eine Familie, eine Schule, eine Administration wie auch für die Beziehung zwischen Kulturen oder Ländern zutreffen könnte.“ (S.11, Der neue Mensch, C.R.Rogers, deutsche Ausgabe 2015 )

Je grösser das Vertrauen des Therapeuten in die Kraft des *Guten* ist, desto weniger muss er intervenieren. Er ist ein entspannter, mitfühlender, präsenter Beobachter und Begleiter. Der Therapeut vertraut darauf, dass sein Klient die Fähigkeit und Tendenz besitzt, sich konstruktiv zu entwickeln und die Kraft entwickeln kann, selbstverantwortlich seine Probleme zu lösen.

Obwohl sich aus seiner Arbeit auch Techniken zur Gesprächsführung entwickelt haben, hat Rogers immer betont, dass nicht die Techniken im Vordergrund stehen sollten.

Das Wichtigste war seiner Meinung nach die therapeutische Beziehung und die Einstellung des Therapeuten.

Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Therapie waren seinen Forschungsergebnissen zufolge:

- Die Echtheit oder Kongruenz des Beraters
- Das vollständige und bedingungsfreie Akzeptieren des Klienten seitens des Therapeuten
- Präzises, einführendes Verstehen des Klienten seitens des Therapeuten

Die Herausforderung für den Therapeuten in der Personenzentrierten Psychotherapie ist also nicht unbedingt die Technik an sich, sondern vielmehr die stetige Arbeit und Weiterentwicklung an seiner eigenen Persönlichkeit. Dies erfordert stetige Selbstreflexion und Supervision.

In der Paartherapie kommt die Gesprächspsychotherapie auf folgende Weisen zum Einsatz:

- Gesprächsführung und Haltung von mir als Therapeutin
- Vermitteln verschiedener Grundlagen der Gesprächspsychotherapie
- Struktur des Gesprächs

Anteile des aufmerksamen Zuhörens vermittele ich dem Paar in der ersten Stunde, in dem ich die Struktur unserer Art des Zusammensprechens vorstelle:

- Ich versuche jedem Partner möglichst gleichviel Gesprächszeit zu ermöglichen
- Wenn der Eine spricht, hört der Andere so aufmerksam wie möglich zu und macht keine Zwischenbemerkungen

- Der Sprecher versucht Schuldzuweisungen zu vermeiden und ist eingeladen möglichst gewaltfrei und in der Ich-Form zu sprechen. Ich unterstütze den Sprecher darin, in dem ich ihn je nach dem unterbreche und nachfrage.

Als Selbsthilfe oder eine Art Hausaufgaben, ermuntere ich das Paar, diese Art des Zusammen-Kommunizierens Zuhause zu üben.

In Form des Zwiegesprächs (M.L.Möller, die Wahrheit beginnt zu zweit), sich in einem selbstdefinierten Rhythmus 90 Minuten zu verabreden. Die Struktur des Zwiegesprächs ist wie folgt: Jeweils 15 Minuten Gesprächszeit im Wechsel. Einer spricht, möglichst in Ich-Form von seinem inneren Erleben und der Andere hört aufmerksam ohne Zwischenbemerkungen zu.

## Die gewaltfreie Kommunikation

Eine sehr wichtige Basis in meiner Arbeit, speziell mit Paaren ist das Vermitteln der Gewaltfreien Kommunikation. In der Paartherapie wende ich die GFK folgendermassen an:

- kurze Einführung in GFK und das vier Schrittemodell
- Empfehlung zum Selbststudium
- Unterstützung von gewaltfreien Formulierungen im laufenden Gespräch
- Unterstützung beim Entdecken von Bedürfnissen und Gefühlen

Wenn es z.Bsp. im Gespräch zu Schuldzuweisungen kommt, unterbreche ich den Sprechenden und erarbeite mit ihm eine gewaltfreie Ausdrucksweise. Ich unterstütze ihn darin, seine dahinterstehenden Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und gewaltfrei zu kommunizieren.

Das gemeinsame Erlernen einer neuen Kommunikationsart erlebe ich in der Paararbeit in den meisten Fällen als etwas, was das Paar wieder näher zueinander bringt und Spass macht.

Ich empfehle dem Paar das Studium verschiedener Literatur. Am Geeignetsten finde ich, das gemeinsame Anhören von Hörbüchern.

Das Konzept der gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg entwickelt. Sie basiert auf der Grundhaltung der personenzentrierten Psychotherapie.

Er entwickelte das *vier Schritte Modell* als Kommunikationshilfe:

1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis
4. Bitte

Rosenberg fasste die Schritte folgendermassen zusammen: Wenn ich *a* sehe, dann fühle ich *b*, weil ich *c* brauche. Deshalb möchte ich jetzt *d*.

Grade in der Arbeit mit Paaren ist die Emotion „Ärger“ oft anzutreffen. Auf diesen Ärger im Sinne der GFK einzugehen ist eine wahre Fundgrube an Blitzerleuchtungen für die Beteiligten!

„Ich verstehe jeden Ärger als Ergebnis einer lebensentfremdenden, Gewalt provozierende Art zu denken. Im Kern eines jede Ärgers findet sich ein Bedürfnis, dass nicht erfüllt ist. So kann Ärger sehr wertvoll sein, wenn wir ihn als Wecker nehmen, der uns aufweckt um zu realisieren, dass wir ein unerfülltes Bedürfnis haben und dass unsere Art zu denken dessen Erfüllung unwahrscheinlich macht“ (Rosenberg, 2005 Junfermann Verlag Paderborn, S.166)

Das Gute an der GFK ist, dass die Theorie sehr schnell erklärt ist und es viel Literatur und gutes Material zum autodidaktischen Studium gibt. Das Herausfordernde ist die Umsetzung. Gewaltfrei kommunizieren verlangt viel Achtsamkeit, Selbstreflexion und die Bereitschaft Selbstverantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen.

### Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

Die *Lösungsorientierte Kurzzeittherapie* geht von der Annahme aus, dass es hilfreicher ist, sich auf Wünsche, Ziele und Ressourcen zu konzentrieren, anstelle auf Probleme und deren Entstehung.

Die Begründer der SFBT (Solution Focused Brief Therapie) waren die Psychotherapeuten Insoo Kim Berg und ihr Mann Steve de Shazer. Sie gründeten 1978 das Brief Family Therapy Center in Milwaukee. Ihre Arbeit war u.a. inspiriert durch die Arbeit von Milton Erickson und der Forschungen der Palo-Alto-Gruppe (Bateson, Fish, Watzlawik, Satir u.a.) in Kalifornien. Das lösungsorientierte Denken ist aus dem Konstruktivismus heraus entstanden. Die Konstruktivisten sind zu der Überzeugung gekommen, dass es keine absolute Wahrheit gibt, sondern dass jeder Mensch seine eigene Wahrheit hat und dass jeder seine eigene Wirklichkeit konstruiert.

Im Center in Milwaukee führten Berg/Shazer mit Hilfe eines Teams tausende von Therapiegesprächen. Mittels Videoaufnahmen analysierten sie die Sitzungen genauestens und gingen der Frage nach: „Was will die Klientin und was hilft ihr“.

Aus den Schlüssen die sie aus dieser Forschung zogen, sind die zum Teil provozierenden Leitsätze und Annahmen des Lösungsorientierten Modells entstanden:

- Man muss das Problem nicht kennen um die Lösung zu finden.
- Der Klient weiss am besten, was er in der Therapie will und wann sie beendet ist.
- Das Wichtigste ist, herauszufinden was der Klient will und ihn dabei zu unterstützen.
- Man muss einem Problem nicht auf den Grund gehen, weil die Lösung mit dem Problem nichts zu tun haben muss.

Berg und Shazer haben in minutiöser Kleinstarbeit versucht herauszufinden, welche Fragen, Strategien und Rückmeldungen für den Klienten am Hilfreichsten waren.

Immer weiter heruntergebrochen entstand dabei eine sehr einfache Strategie: Versuche herauszufinden:

1. Was der Klient will (Dynamik, Ziel)
2. Was kann der Klient tun (Ressourcen)
3. Was ist der nächste Schritt (Handeln)

Eine der bekanntesten Fragen, welche Berg/Shazer entwickelt haben, ist die **Wunderfrage**.

Die Wunderfrage entstand durch Zufall, während einem Gespräch welches Insoo Berg mit einer Klientin führte. Die Klientin sagte, dass nur noch ein Wunder helfen könnte....

Die Wunderfrage ging ursprünglich so:

*Angenommen, es würde über Nacht ein Wunder geschehen und ihre Probleme wären gelöst. Wie würden Sie das am nächsten Morgen bemerken? Wie würde ihr Partner davon erfahren, ohne dass sie ein Wort darüber verlieren würden?*

Die andere wichtige Arbeit war die Entwicklung der **Skalierungsfragen**:

*Auf einer Skala von 1-10, wobei 1 schlecht und 10 sehr gut bedeuten würde, geht es dir gerade?*

Darauf könnte man bereits eine **Bewältigungsfrage** anknüpfen:

*Ich bin beeindruckt, dass du trotz der herausfordernden Situation bei einer vier bist!*

*Wie hast du das geschafft?*

Oder man knüpft an mit einer **aufbauenden Frage**:

*Wenn du jetzt anstelle bei einer 4 bereits bei einer 5 wärst, was wäre dann anders?*

Ich erlebte eine beeindruckenden Übung während meiner Weiterbildung für nicht gewaltsame - und lösungsfokussierte Kommunikation bei Marco Ronzani in Basel. Diese Übung demonstrierte eindrücklich und einfach die Kraft dieser Fragen und wie nebensächlich die persönliche Beziehung zum Therapeuten bei dem Prozess der Lösungsfindung des Klienten ist.

Wir sassen in einem inneren und äusseren Kreis. Die Personen des innern Kreises (A)sassen dem äussern Kreis(B) gegenüber. Jeder wurde nun aufgefordert, sich persönlich mit etwas was er verbessern wollte innerlich zu verbinden. Niemand ausser uns selber kannte das „Problem“.

Die Runde begann mit einer **Einstiegsfrage**:

„An was würdest du merken, dass diese Gesprächsrunde für dich nützlich war?“

Der innere Kreis (A) begann nun dem Gegenüber im äusseren Kreis(B) zu erzählen an was er merken würde das es nützlich für ihn gewesen war. Natürlich in Bezug auf sein Problem, ohne über das Problem zu reden. B fragte dann lediglich zwei drei mal nach: „was noch?“ Danach wurde das Ganze umgedreht und A fragte B nach der Nützlichkeit.

Für die nächste Frage, ging nun der innere Kreis einen Stuhl weiter, so dass alle vor einem neuen Gegenüber sassen.

Hier kam nun die zweite Frage:

**Erwünschte Zukunft**: Nehmen wir einmal an, das Problem wäre zu einem bestimmten Zeitpunkt gelöst. Was würdest du dann anders machen, was du jetzt noch nicht machst? Das Ritual wiederholte sich mit weiterführenden Fragen, mit jeweils neuen Gegenüber. Nach ca 30 Minuten hatte jeder von uns selber brauchbare Lösungen für sein Problem erarbeitet, ohne das Problem angesprochen zu haben! Während man über die Lösung spricht fühlt man sich meistens bereits leichter. Das an sich hat bereits eine heilsame Wirkung.

In meiner Arbeit mit Paaren wende ich das lösungsfokussierte Modell an, in dem ich Fragebögen entwickelt habe. Zudem versuche ich im Gespräch eine Ressourcen- und Lösungsorientierte Haltung zu praktizieren.

## Schlussfolgerung

Als Therapeutin empfinde ich die Paartherapie als gelungen, wenn:

- Jeder für sich selbst besser in der Lage ist seine eigenen Bedürfnisse zu erkennen
- Möglichkeiten entwickelt hat, seine Bedürfnisse gewaltfrei zu kommunizieren
- Besser über seine Gefühle sprechen kann
- Gelernt hat, aufmerksamer zuzuhören
- Besser die Verantwortung für seine eigenen Gefühle übernehmen kann

Im Durchschnitt kommen die Paare zu Beginn zwei bis drei Sitzungen in einem Abstand von ein bis drei Wochen. Danach noch zweimal im Abstand von 4-5 Wochen. Insgesamt fünf Sitzungen sind der Durchschnitt. In der Folge kommt es zum Teil zu Einzelsitzungen. Die Themen in den Einzelsitzungen unterscheiden sich. In den meisten Fällen geht es um die Verbesserung der Selbstwahrnehmung und um die Aufarbeitung traumatischer Kindheitserlebnisse. Insbesondere Erlebnisse, welche die Bindungs- oder Kommunikationsfähigkeit behindern oder zu Projektionen in der Partnerschaft führen können.

Die Synergien der zwei Methoden KP (Rogers) und GFK (Rosenberg) leiten sich aus dem Umstand ab, das M. Rosenberg massgeblich von den humanistischen Gedanken Rogers

beeinflusst war und sich die GFK auf Rogers Philosophie aufbaut. Man könnte sagen, die GFK ist eine praktische Anwendung Rogers Ideen im (Paar-) Alltag.

Polaritytherapie bereichert die zur Hauptsache verbal geführte Kommunikation der GFK und der KP um eine entscheidende Note: Polarity hilft, das kognitiv wahrgenommene zu integrieren und Gefühle besser wahrzunehmen. Zudem ist es eine entscheidende Hilfe, wenn starke emotionale Spannungen vorhanden sind. Es unterstützt entscheidend, den Kopf frei zu bekommen und besser in den Moment zu kommen.

Auf den ersten Blick lässt sich der SFBT Ansatz von Berg/Shazer nur schwer mit der KP von Rogers zu vereinen. Man könnte sogar sagen, die beiden Methoden sind kontrovers.

Das Kontroverse ist in erster Linie die Fokussierung. In der KP ist ein wichtiger Fokus der innere, emotionalen Prozess, der Erkenntnisprozess des Klienten und die Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Es gibt bewusst wenig Intervention vom Therapeuten. Das bedeutet, dass die Therapie meistens einen längeren Zeitabschnitt in Anspruch nimmt.

Während in der KP eher weniger Fragen gestellt werden, besteht in der SFBT das Klientengespräch aus sehr vielen Fragen.

In der SFBT geht es zur Hauptsache darum, so schnell und effizient wie möglich herauszuarbeiten, was funktioniert, die vorhanden Ressourcen zu stärken und dadurch den therapeutischen Prozess so kurz wie möglich zu gestalten. Man versucht, sich bewusst nicht in den Problemzonen der Vergangenheit oder der Gegenwart aufzuhalten. SFBT ist eher zukunftsorientiert. Wenn die Lösung erarbeitet ist, gibt es z.Bsp. auch die Frage nach der Zukunft: „Wo stehst du dann in einem Jahr, in zwei Jahren, in zehn Jahren?“

Aber natürlich waren die Begründer der „Solution focused brief therapy“ Insoo Kim Berg und Steve Shazer auch von Rogers beeinflusst. So benutzten sie zwischen den entscheidenden Fragen (Skalierungsfragen, Wunderfrage, Beziehungs- und Bewältigungsfragen, ressourcenorientiertes Fragen) aktives Zuhören und paraphrasieren. Ihre Grundhaltung war empathisch und wertschätzend. Dies sieht man eindrücklich in den frühen Videos von Insoo Berg z.b.: [www.youtube.com/watch?v=fQBZlgmebwY](http://www.youtube.com/watch?v=fQBZlgmebwY)

Der humanistische Gedanke ist eindeutig das, was die vier Methoden verbindet.

Auch verlangen alle vier Methoden vom Therapeuten eine möglichst wertfreie Beobachtungsgabe. Im Buch „Lösungen (er)finden“ (Verlag modernes Lernen, 2012) von De Jong und Berg, schreibt de Jong auf S.54: *„Diese Art des Zuhörens bedeutet, dass man in der Lage ist, die Geschichte der KlientIn ohne Verfälschung durch den eigenen Bezugsrahmen zu hören.“*

*Wenn wir normalerweise andern dabei zuhören, wie sie über sich selber erzählen, hören wir normalerweise nicht einfach nur zu, sondern reagieren mit eigenen Gedanken auf das Gesagte.“*

Gerade bei der KP aber wird verlangt, möglichst authentisch zu sein. Es braucht also ein noch tieferes Verständnis davon, was es bedeutet wertfrei zuzuhören. Wertfrei zuhören kann ich aber nur, wenn ich mich selber und meine Reaktionsweisen sehr gut kenne. Dazu muss ich mich selber stetig weiterentwickeln.

Eine Kontraindikation könnte auch darin liegen, dass ich als Therapeutin aus zu vielen Methoden auswählen kann und sich daraus eine Simplifikation der einzelnen Methoden ergeben könnte.

Auch stellt es an mich als Therapeutin eine sehr hohe Anforderung, was die Flexibilität angeht: Keinen vorgefertigten Arbeitsweisen zu folgen, angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse, die Möglichkeiten der Klienten und den Moment, das Richtige zu wählen. Zudem fordert das gleichzeitige Anwenden der vier Methoden auch ein besonderes Augenmerk bei der Nachbearbeitung, der Protokollführung. So stellt sich hier öfters, als wenn ich nur mit einer Methode arbeite die Frage, ob ein anderer Weg sinnvoller gewesen wäre.

Die persönliche vertiefte Auseinandersetzung mit den vier Methoden hat dazu geführt, dass ich meine Sitzungen aufgenommen habe. Dabei habe ich insbesondere darauf geachtet, wieviel Raum ich den Klienten lassen kann, ihre eigenen Lösungen zu finden.

Dabei habe ich eine Tendenz bei mir festgestellt etwas machen zu wollen, abkürzen zu wollen.

In dem ich zum Beispiel bei einem Klienten mit Formulierungsschwierigkeiten und grossen Pausen zwischen den Sätzen, zu viel Hilfestellung beim Formulieren gab.

Zudem ist mir mehrmals mein eigener Bezugsrahmen in die Quere gekommen. In einem Fall z.B. sprach die Klientin über eine Erfahrung die sie als Jugendliche gemacht hatte. Ihre Erfahrung entsprach sehr stark meiner eigenen Erfahrung. Diese Resonanz verführte mich dann dazu, aus meinem eigenen Lösungsraum zu berichten.

Ich untersuchte dann jeweils meine hinter der Reaktion stehenden Bedürfnisse. Im ersten Fall z.B. stand mein Bedürfnis nach Klarheit und Effizienz im Vordergrund. Darunter liegend entdeckte ich eine Anspannung die mit einer eigenen Kindheitserfahrung zusammen hing. Als Kind konnte ich eine bestimmte unklare Situation in meiner Familie schwer ertragen. Das führte dazu, dass ich als Erwachsenen ein sehr starkes Bedürfnis nach Klärung verspüre, sobald etwas unklar ist.

Wenn nun also bei jemand anderem etwas unklar, undefiniert ist, gehe ich davon aus, dass es für diese Person ( in diesem Fall mein Klient) schwer zu ertragen ist (mein eigener Bezugsrahmen) und ich versuche ihm dabei zu helfen da so schnell wie möglich heraus zu kommen. Dabei lasse ich ausser acht, dass es für ihn eventuell gar nicht so unangenehm ist. Zudem halte ich ihn davon ab, seine eigene Lösung zu finden.

Abschliessend komme ich zu dem Schluss, dass es bereichernd ist, die vier Methoden gleichzeitig anzuwenden, es mich aber noch mehr herausfordert, geschehen zu lassen und nicht zu früh einzugreifen. Ich bin aufgefordert, das „Werkzeug“ nicht zu schnell zu wechseln, wenn ich mit dem einen nicht mehr weiter komme. Es fordert mich heraus, die Pausen und den Raum des „Nichtwissens“ auszuhalten.

Hiermit erkläre ich, den vorliegenden Essay eigenständig verfasst zu haben. Die Arbeit wurde eigens für die Gleichwertigkeit Branchenzertifikat erstellt und nicht anderweitig qualifiziert.

Münchenstein 29.November 2016

Sunahla Nicole Sthioul