

Vom Vater und vom Chef: Beispiel eines Therapie-Gesprächs

Von Frank Margulies, Fachpsychologe FSP für Psychotherapie, Zürich

Vorwort

Ziel des untenstehenden Dialog-Textes ist es, ein Beispiel für ein Therapie-Gespräch zu geben. Inhaltlich geht es um eine (begleitete) Auseinandersetzung mit Zweifeln und Ärger über Chef und Vater.

Solche Auszüge aus Therapieprotokollen haben eine lange Publikations-Tradition. Einerseits wurde dank dessen schon früh Forschung betrieben. Diese wurde dann mit besseren technischen Mitteln ergänzt (Tonband, Film, Video-Aufnahmen etc.), aber das Prinzip blieb natürlich das gleiche. Es geht darum, auf irgendeine Weise nachvollziehen können, wie ein Therapie-Prozess gestaltet werden und wie er verläuft.

Besonders positiv aufgefallen sind in diesem Zusammenhang die Gesprächspsychotherapeuten der Carl-Rogers-Schule (international korrekt wird die Gesprächspsychotherapie "personzentrierte Psychotherapie" genannt). Carl Rogers durchbrach schon in den 40er Jahren und mit zunehmend verbesserten Aufnahme-Techniken auch in den Folgejahrzehnten das "stille Therapeutenkämmerchen" und zeichnete Hunderte von anonymisierten Gesprächen auf. Viele Psychoanalytiker und Psychiater empfanden dies als Skandal und Schnüffelei. Aber Rogers setzte sich durch. Seit den 50er Jahren gelten an allen Universitäten weltweit diese Forschungsanstalten und Datengewinnung als Voraussetzung, um überhaupt über Therapie-Wirksamkeit forschen und publizieren zu können.

Die Gesprächspsychotherapie war die erste Disziplin, die dadurch entscheidende Impulse der Weiterentwicklung ihrer Theorie und Praxis gewinnen und auch gleich umsetzen konnte. So wurden vor allem deren Wirkfaktoren vertieft erforscht. Es wurde so zum Beispiel deutlich, welche Art von Therapie-Interaktionen am hilfreichsten sind und welche nicht. Ebenso stellte sich heraus, dass therapeutische Beziehungen, in denen der Therapeut sich als menschliche Person zu erkennen gibt, viel effektiver sind als jene Therapien, bei denen ein striktes Expertengefälle herrscht und der Therapeut sich "unnahbar" gibt. Und schliesslich konnte anhand erfolgreicher Therapieverläufe herausgefunden werden, welche Haltungs- und Selbstexplorationsmerkmale wichtig sind, um als Klient oder Patient von der Therapie zu profitieren. Erst so wurde es möglich, allen Klienten und Patienten, die eine Gesprächspsychotherapie machen wollten, klar mitzuteilen, welche Haltungen für sie selber förderlich und wirklich hilfreich sind und welche eben nicht. Daraus entstand sogar eine Technik, das "Focusing" von Gene Gendlin. Focusing kommt auch innerhalb der Gesprächspsychotherapie immer wieder zur Anwendung, einige arbeiten gar ausschliesslich so! Gerade für Klienten, die Mühe haben, in Kontakt mit ihrem Selbst-Erleben zu kommen, ist es mit Focusing möglich, den Therapie- und Wachstumsprozess förderlichen Haltungen näher zu kommen.

Personen, die einen Auszug aus einem Therapie-Gespräch lesen, können auch ganz praktisch etwas für sich lernen: Nämlich, wie andere mit einem bestimmten Thema umgehen, auf welche neuen Erkenntnisse sie stossen, was sie sich bewusst gemacht haben etc. Wer sich darauf einlässt, der kann ein erkenntnisreiches, lehrreiches Leseerlebnis haben. Das Thema spielt dabei keine Rolle: Belastungen,

Lebensprobleme, Depression, Ängste, Konflikte oder Kontaktschwierigkeiten, Autoritätsprobleme, psychische Störungen, Sinnkrisen... . Es muss nur ein eigener Bezug zum Thema selber vorhanden sein...

Angaben zum Gespräch und Zusammenfassung

H: Klient, männlich*

T: Therapeut

Phase: 3. Sitzung

Sequenzdauer: ca. 5'

Zusammenfassung: *H.* schildert die Art, wie er seinen Chef erlebt. Er ertrage ihn nicht. Im gleichen Atemzug erwähnt er seinen Vater. Dort empfinde er Ähnliches wie bezüglich seines Chefs. Bei beiden fühle er sich oft in Frage gestellt. Er sei deshalb häufig unsicher im Auftreten. Er frage sich, ob er mit seiner Art andere provoziere oder ob es schon "OK" sei, so wie er auftrete.

H: Das ist auch etwas, das mich stresst, irgendwie, ich weiss nicht, manchmal habe ich das Gefühl, ich bin derjenige, der irgendwie ein sturer Bock ist... Über meinen Vater habe ich eigentlich gedacht, das ist der Sturste von allen, ... so ein sturer Bock. Mit dem Chef jetzt wieder, der ist ähnlich drauf wie mein Vater...

T: Wie wenn Sie da ein unangenehmes Gefühl hätten zum Thema „sturer Bock“ und sich selber auch unwohl fühlten dabei...

H: Also irgendwie... mache ich da... mache ich da einen Fehler...? Wobei: Ich kann es mir ja nicht vorstellen, ich habe es mit so vielen Leuten gut. Ich überlege mir auch manchmal, sind es einfach bestimmte Leute, bei denen ich so reagiere?

T: Gibt es quasi...Sie scheinen sich jetzt zu fragen, ist der Chef so ein Typ, mit dem ich vielleicht immer wieder mal Probleme haben könnte, weil er so eine Art von Mensch ist wie... wie mein Vater? Und vielleicht bin ich selber auch so?

H: Mmh!

T: Mmh, ist das etwas, mit dem ich besonders Schwierigkeiten habe...? Könnte es darum gehen...?

H: Mmh! Das Problem ist eben, ich bin auch sehr stur, aber ich habe dann immer das Gefühl, wir könnten ja miteinander einmal reden ...

T: Das trifft sich nicht so gut...?, dass Ihr beide stur seid?...

H: Mmh...

* Die Angaben zur Person sind fiktiv.

H: Das ist schon bei meinem Vater so. Er hat einfach keine Kritik ertragen... Ich habe sie immer einstecken müssen, und er hat sie nicht ertragen.

T: OK, Sie haben immer einstecken müssen, sehr einseitig. Ihren Vater haben Sie nicht kennen gelernt als jemanden, der sich Ihre Reaktionen und Ihre Kritik auch mal zu Herzen genommen hätte. Wie wenn Sie quasi keine Kritik hätten äussern können?

H: Ja, richtig

T: OK

H: Oder ich habe das, was er einem gesagt hat, einfach so hingenommen, so dass er das Gefühl gehabt hatte, ja, meinem Sohn, dem geht es am Arsch vorbei, was ich sage. Nichts anmerken lassen, wenn ich mich getroffen fühlte. Nachher, einfach nachher, wenn ich alleine gewesen bin, dann hat es schon angefangen, in mir zu "schaffen"... Besonders zu schaffen hat mir gemacht, dass das Zeugs, das ich ihm gesagt habe, die Kritik, die ich ihm vorgetragen habe, wenn ich mal eine abgegeben habe, dass dies meinem Vater voll "am Arsch" vorbei ging. Das hat ihn nicht im Geringsten gestresst. Ich aber war furchtbar gestresst und fühlte mich elend, wenn er mir so kam.

T: Also, dass es dann wie nichts..., wie nichts gebracht hätte?

H: Ja!

T: Mmh... im Moment des väterlichen Angriffs scheinen Sie versucht zu haben, eine Form von Stärke zu zeigen, eine gewisse Gleichgültigkeit... Kann man das so sagen?

H: Schon, doch, aber, wie soll ich sagen...? Das war einfach wegen des Selbstschutzes, gegen aussen (schmunzelt)... weiss auch nicht...

T: OK, und dann, wenn Sie wieder für sich gewesen sind, hat es Ihnen doch irgendwie weh machen können...? Oder Sie doch sehr beschäftigt...?

H: Ja, mmh!

T: Mmh...

(Schweigen)

H: Aber irgendwie habe ich eben nicht das Gefühl, dass ich da falsch liege, beim Chef... Ich kann doch nicht überall falsch liegen...? Also überall...!

T: Mmh...

T/H: Gleichzeitiges Reden (nicht eruierbar, wer was sagt)

T: Wie wenn Sie sich fragen würden: Sagt der Chef dadurch etwas ganz Allgemeines aus über mich, über meinen Charakter? Ist es das, was Sie zu sagen versuchen?

H: Mmh.... Ja, das stresst mich, dass der meint, er könne überhaupt etwas über mich aussagen, dieses "Arsch..."

T: Mmh... Grosser Ärger!

H: Der ist enorm...

T: Vielleicht trifft es zu, wenn ich sage, dass Sie das Gefühl haben, Ihr Chef übertreibe gewaltig.

H: Das kann ich irgendwie nicht mit Sicherheit sagen, ich fühle mich unsicher, ob ich nicht doch falsch liege, ob er nicht doch Recht hat...

T: ...Das wissen Sie nicht sicher...

H: ...Ja

H: Ich überlege mir: Bin ich schuld? Ich nehme es eigentlich immer auf mich. Manchmal habe ich das Gefühl, fast zu viel.

T: OK...

H: Aber eben, ich habe nicht das Gefühl. Meine Gefühle und mein Verstand sagen mir irgendwie, ich bin gerecht! Ich bin auf dem rechten Weg... Es war doch richtig, dem Chef die Meinung zu sagen...

T: Bei allen Zweifeln scheinen Sie doch eher Ihrem Gefühl zu vertrauen, das Ihnen sagt, es sei richtig gewesen, wie Sie aufgetreten sind.

H: Ja...

T: ...und trotzdem beschäftigt Sie auch die Frage, ob Sie für diese Art von Auseinandersetzungen irgendwie „mitverantwortlich“ sein könnten?

H: Ja

T: OK

H: Das ist eine ständige Frage, die mir keine Ruhe lässt... Nicht das Problem mit ihm, dem Vater, auch nicht mit dem Chef, sondern ...

T: ...liege ich jeweils richtig, mit dem, wie ich es sage, was ich sage, wann ich sage...?

H: Ja.

T: OK

H: Genau...

→ www.artikelverzeichnis.ch/vom-vater-und-vom-chef-beispiel-eines-therapie-gespraechs/

