

UND WAS NUN?

*Herausfordernde Klient*innen*

Selbstfürsorge und Beziehungsgestaltung aus dem Blickwinkel der Psychotherapie

VON NADJA ZÖCH-SCHÜPBACH

Bei Klient*innen mit einer Persönlichkeitsakzentuierung besteht die Herausforderung, dass sie unflexible Interaktionsmuster in der Beziehungsgestaltung haben. Stellen Sie sich folgende Situationen vor:

- 1 Frau M. kommt regelmäßig 15 Minuten zu spät zum Termin und hat dann so viele dringende Anliegen, dass Sie jeweils die Stunden überziehen und dann in Zeitverzug kommen.
- 2 Herr A. verschränkt seine Arme, runzelt die Stirn und lehnt sich nach hinten. Dann fragt er Sie kritisch, was Sie denn für ein Behandlungsangebot für ihn hätten. Er sei wegen seiner Rückenschmerzen auf Anraten seines Chefs gekommen, möchte aber zuerst hören, was Sie zu bieten und welche Erfolge Sie bereits zu verbuchen haben.
- 3 Frau L. sitzt zusammengesunken auf ihrem Stuhl, berichtet von ihrer jahrelangen Leidensgeschichte und fragt Sie, was sie nun machen solle – sie wisse nicht mehr weiter. Sie unterstützen sie nach bestem Wissen und Gewissen und bieten ihr sogar Termine an Ihren freien Tagen an und geben ihr Ihre private Handynummer aus großer Fürsorge, weil Sie den Eindruck haben, dass die Klientin ohne Sie die Woche gar nicht überstehen kann.

Kommen Ihnen diese Klient*innen-Typen bekannt vor? Was lösen diese drei Klient*innen bei Ihnen aus? Ärger? Mitleid? Überverantwortungsgefühl? Selbstbehauptungstendenzen oder große Zweifel und Unsicherheiten? Vermutlich lösen die drei bei Ihnen ebenfalls starke Gefühle aus.

Wenn Klient*innen mit Persönlichkeitsakzentuierungen oder -störungen in die Praxis kommen, erkennen wir dies daran, dass wir:

- Ungewohnte Dinge tun wie beispielsweise über unsere Grenzen gehen aus Verantwortungsgefühl (private Nr. herausgeben, trotz Überbuchung noch Zusatztermine oder an freien Tagen, Stunden überziehen, Gratisarbeit mit hohem Aufwand etc.)

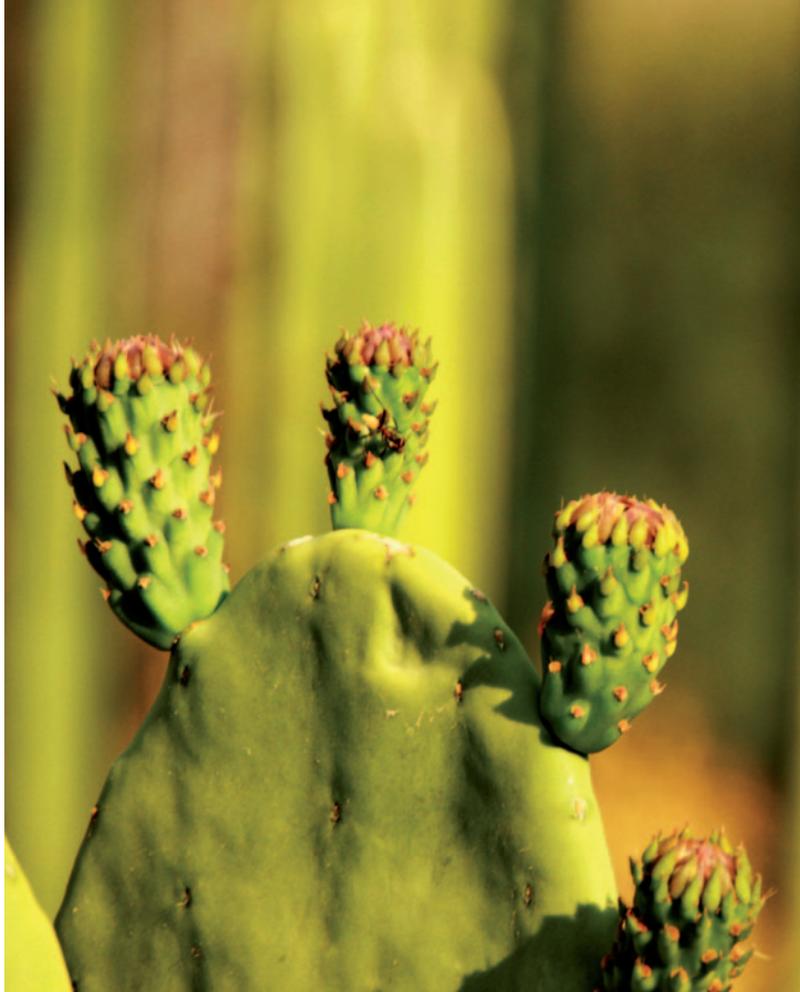
- Im Nachhinein völlig genervt sind und nicht wissen, warum. Oder bereits im Vorfeld die Augen verdrehen und seufzen über den „anstrengenden“ Klienten, der gleich kommen wird. Oder wir ärgern uns (insgeheim oder auch etwas offensichtlicher), haben den Impuls, uns zu rechtfertigen, Klartext zu sprechen oder auch jemanden zurechtzuweisen.
- Kurz: Es tauchen intensive Gefühle bei einem selbst und/oder dem Klienten auf, die uns beeinflussen, lenken und meist stark beschäftigen.

Bei Klient*innen mit einer Persönlichkeitsstörung (oder etwas weniger ausgeprägt: Persönlichkeitsakzentuierung) besteht die Herausforderung, dass sie relativ stabile und unflexible Interaktionsmuster in der Beziehungsgestaltung haben. Das heißt, dass sie sich beispielsweise schlecht an die aktuelle Situation anpassen können und – egal, ob sie mit einem Freund, dem Chef oder Ihnen in Kontakt sind – dieselben Interaktionsmuster zeigen. Jemandem vergleichbar, der wegen Nackenschmerzen kommt und lediglich das Bewegungsmuster gelernt hat, Augen und Kopf in dieselbe Richtung zu bewegen, vielleicht noch den Kiefer anzuspannen und den Rest des Körpers unbeweglich zu halten.

Durch diese unflexiblen Muster drängt sich die Beziehungs- und Interaktionsebene unbewusst immer wieder in den Vordergrund, weil die Klient*innen damit „anecken“. Die Konsequenz? Als Therapeut*innen können wir nicht einfach wie gewohnt eine Anamnese erstellen und auf der Inhaltsebene arbeiten (Was ist das Anliegen? Was wünscht die*der Klient*in sich?

Unflexible, unbewusste Verhaltensmuster durchdringen





Was hat geholfen, was nicht etc.?). Auf der Interaktionsebene gibt es Missverständnisse, wie zum Beispiel Fragen persönlich zu nehmen, sich angegriffen zu fühlen oder eine bestimmte Verhaltensweise im Gegenüber herbeiführen zu wollen wie „Kümmere dich um mich, ich kann das nicht alleine!“

■ *Ein psychotherapeutisches Beziehungsgestaltungsmodell zu Hilfe nehmen*

Was hilft uns dies, wenn wir wissen, dass wir Menschen mit interaktionellen Schwierigkeiten nicht einfach auf der Inhaltsebene (also ihrem Anliegen, den Beschwerden etc.) abholen können? Meist sind es diejenigen, die einen lange beschäftigen, viel Energie kosten, uns belasten und in eine Hilflosigkeit und Intervision/Supervision bringen. Für unsere eigene Psychohygiene und Selbstfürsorge kann es sehr entlastend sein, wenn wir uns ein psychotherapeutisches Beziehungsgestaltungsmodell zu Hilfe nehmen: In der Psychotherapieweiterbildung nach Klaus Grawe konnten wir lernen, dass es wichtig ist, nicht darauf zu reagieren, wenn jemand ein „problematisches Verhalten“ zeigt wie regelmäßig zu spät kommen, laut im Flur seufzen, damit jeder bereits hört, wie schlecht es einem geht, jammern, Kompetenzen infrage stellen! Ein problematisches Verhalten zeichnet sich dadurch aus, dass sich unser erster Handlungsimpuls, also das, was wir am liebsten tun würden, nicht mit unseren ethischen Grundsätzen der Therapie vereinbaren lässt, als da wären: Wertschätzung, Offenheit und ein respektvoller Umgang auf Augenhöhe mit den Klient*innen.

Vier Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe

Erfahrungsgemäß ist nämlich dieser Handlungsimpuls derjenige, den die Klient*innen im Alltag in ganz vielen Beziehungen – in der Arbeit wie im Privatleben – erleben und sich diesen auch in der Therapie quasi wieder holen. Sie handeln nach einem unflexiblen, unbewussten Muster, das irgendwann hilfreich gewesen ist in ihrem Leben, in der aktuellen Situation jedoch nicht mehr.

Wir können uns dann fragen: Was könnte für ein Bedürfnis dahinter stecken, für ein Motiv, eine Motivation? Wozu dient dieses Verhalten? Was möchte diese Person wirklich? Denn niemand möchte andere verärgern. Ein Kind, das Aufmerksamkeit möchte, versucht es vielleicht zuerst auf die nette Weise. Wenn dies nicht funktioniert und sein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit nicht gestillt wird, entwickelt es dadurch vielleicht ein Muster von Lautwerden und Unsinn anstellen, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Auch wenn es sich vermutlich eine liebevolle Aufmerksamkeit und keine bestrafende wünschen würde. Aber immerhin bekommt es Aufmerksamkeit und ein Teil des Grundbedürfnisses wird mit diesem Verhalten befriedigt.

■ *Vier Grundbedürfnisse*

Klaus Grawe hat hier **vier Grundbedürfnisse** definiert, die wir alle in uns haben: Orientierung und Kontrolle, Bindung, Selbstwerterhöhung, Lustgewinn und Unlustvermeidung.

Zu Situation 1: Bei Frau M., die regelmäßig zu spät kommt, könnte das Motiv dahinterstecken, wahrgenommen und wichtig zu sein. Also das Bedürfnis nach Bindung, nach Wertschätzung und Angenommensein, danach akzeptiert zu werden, wie sie ist – mit all ihren „Fehlern“. Wenn wir diese Hypothese aufstellen und dann schauen, wie könnten wir ihr dieses Gefühl vermitteln, dass sie angenommen wird und wichtig ist, wie sie ist, dann wird auch das problematische Verhalten abnehmen – weil sie ja nun das bekommt, was sie sich eigentlich gewünscht hätte, aber es nicht ausdrücken konnte.

Was löst Frau M. nun für ein Gefühl bei Ihnen aus? Immer noch Ärger? Genau! Wenn wir uns überlegen, welches Grundbedürfnis dahinterstecken könnte, dann können wir selbst wieder den Klient*innen mit einer neutralen, wertschätzenden und offenen Haltung begegnen und



aufwühlende Gefühle loslassen, was uns selbst hilft in der Begegnung, aber auch unserer Psychohygiene.

Wichtig ist hier natürlich, dass es lediglich Hypothesen sind, die wir bilden, und wenn wir uns überlegen, wie wir diese Grundbedürfnisse befriedigen können, dass wir dies authentisch tun! Wir könnten bei Frau M. zum Beispiel sagen: „Schön, dass Sie da sind!“ (wenn wir es so meinen!). „Nur schade, dass wir jetzt nicht mehr so viel Zeit für Ihre wichtigen Anliegen haben ...“, „Gerade weil ich finde, Ihre Anliegen sind sehr wichtig, möchte ich gerne mit Ihnen anschauen, was hilfreich sein könnte, damit wir pünktlich starten können und die Stunde wirklich voll zusammen ausnützen können.“

Zu Situation 2: Bei Herrn A. könnten wir beispielsweise die Hypothese aufstellen, dass er sich nach Selbstwerterhöhung sowie Kontrolle und Orientierung sehnt, damit er sich von seiner skeptischen Haltung befreien kann. Anstatt mich auf Argumentationen und Machtkämpfe einzulassen, könnte ich sagen: „Ich kann sehr gut verstehen, dass Sie – gerade wenn Sie schon so viel ausprobiert haben und nun zu mir geschickt werden – gerne wissen möchten, ob sich die Zeitinvestition überhaupt lohnt. Eine Garantie kann ich Ihnen keine geben auf einen Heilerfolg, aber ich kann Ihnen das Angebot machen, dass wir – wenn Sie schon mal da sind – die Stunde optimal nutzen und zusammen schauen, was Sie sich als Vorgehen vorstellen könnten. Wären Sie damit einverstanden, dass ich Ihnen einmal die Methode vorstelle und wir dann gemeinsam schauen, ob das etwas für Sie wäre und wir – mit Ihrem Einverständnis – einmal beginnen und Sie für sich überprüfen können, ob meine Vorgehensweise etwas Sinnvolles für Sie sein könnte? Sie dürfen natürlich jederzeit Stopp sagen, wenn etwas für Sie nicht passt!“

Zu Situation 3: Und Frau L. könnte das Grundbedürfnis nach Bindung haben und vielleicht die Verantwortung abgeben wollen an ein Helfer*innen-Netz. Hier könnte es für uns

Wichtig für Therapeut*innen – Selbstfürsorge und Psychohygiene

hilfreich sein, uns genau zu fragen, was wir als Therapeut*innen brauchen, was wir anbieten und was nicht (unsere Rahmenbedingungen) und diese auch klar kommunizieren. So kann sie sich immer noch entscheiden, ob sie unser Hilfsangebot annehmen möchte oder sich eine andere Therapeutin oder einen anderen Therapeuten sucht, die*der ihre indirekten Wünsche erfüllt (private mobile Nummer, dauernde Erreichbarkeit etc.).

■ Selbstfürsorge

Es geht also darum, dass Sie nicht unmittelbar auf den Handlungsimpuls reagieren, der ein problematisches Verhalten eines Klienten bei Ihnen auslöst, sondern sich die Frage stellen: Was könnte hinter diesem Verhalten stecken? Was möchte dieser Mensch wirklich? Was könnte sein Grundbedürfnis sein, das er (unbewusst) durch dieses Verhalten versucht zu erreichen?

Diese Haltung auf der höheren Motivebene anstatt der Verhaltensebene kann zu einer großen Entlastung führen, da ich mich als Therapeut*in – oder eben auch als Feldenkrais Practitioner – nicht auf diese „Spiele“ auf Beziehungsebene einlasse und dadurch ganz viel für meinen inneren Frieden, meine Psychohygiene und Selbstfürsorge tun kann. Ich brauche viel weniger Energie, weil ich mich nicht mehr ärgere, rechtfertige oder etwas beweisen muss, sondern kann die Klient*innen in ihren Grundbedürfnissen wahrnehmen und abholen. Mir geht es so besser, aber auch die Klient*innen können so eine veränderte Beziehungserfahrung machen und müssen das problematische Verhalten nicht länger zeigen, da sie ja das bekommen, was sie eigentlich möchten. ■

DIE AUTORIN



Nadja Zöch-Schüpbach

hat ihre Feldenkrais-Ausbildung in München im April 2019 abgeschlossen.

Sie ist in eigener Praxis im Appenzellerland (CH) tätig und ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Supervisorin, Ausbilderin mit eidg. FA und Feldenkrais Practitioner. Der Artikel ist Grundlage für die Online-Präsentation und Diskussion des Themas bei „Mitglieder für Mitglieder“ am 26.10.2024.

Mehr hier: www.justbe.care