

Der Dreh

.....
Steve de Shazer

Überraschende Wendungen und Lösungen
in der Kurzzeittherapie

Aus dem Amerikanischen von Sally und Bernd Hofmeister

Vierzehnte Auflage, 2019

.....

12. Spontaneität, Unvorhersehbarkeit, Lösung

Fallbeispiel 17¹

FORMULIERUNG EINER BESCHWERDE



SUCHE NACH AUSNAHMEN?



Ja



SPONTAN?



Beschreibe den Unterschied
zwischen Ausnahmen und
Beschwerde



ZIELE SETZEN



VERSCHREIBE:
Tue gelegentlich
mehr
von dem, was wirkt

¹ In diesem Fall wurde die Therapie ohne Team durchgeführt.

Herr H., ein 25-jähriger Mann, kam zur Therapie, weil er sein „ganzes Leben lang deprimiert gewesen“ sei. Ich fragte ihn, woran er merke, dass er deprimiert sei. Herr H. war mit seiner Arbeitsleistung, seinen Freundschaften, seiner Ehe, der Beziehung zu seiner Familie usw. unzufrieden. Nichts war ihm recht und nichts klappte. Er konnte sich an keinen Zeitpunkt in seinem Leben erinnern, zu dem er sich nicht deprimiert gefühlt hätte.

Ich fragte ihn: „Wenn Sie sich Ihr ganzes Leben lang so gefühlt haben, woher wissen Sie, dass Sie deprimiert und nicht normal sind?“ Herr H. erinnerte sich an „gelegentliche ‚gute Tage‘“, woran er merkte, dass er deprimiert und nicht normal war. Doch verächtlich tat er diese Tage als bedeutungslos ab. Diese guten Tage waren einfach Zufälle, die seine Überzeugung, sein ganzes Leben lang deprimiert gewesen zu sein, nicht beeinflussten.

Nachdem sich herausgestellt hat, dass es gelegentlich spontane Ausnahmen gab, besteht die nächste Aufgabe darin, Herrn H. zu helfen, die Unterschiede zwischen „guten Tagen“ und „schlechten Tagen“ so herauszuarbeiten, dass er mehr von dem tun kann, was an solchen „guten Tagen“ funktioniert.

Wenn er an „guten Tagen“ aufstand, freute sich Herr H. auf den Tag, seine Arbeit ging ihm von der Hand, und er spielte schon mal Basketball, Tennis oder Golf. Er meinte, er sei an diesen Tagen freundlicher und aufgeschlossener bei der Arbeit, lese gern, mache sogar Hausarbeit gerne und gehe nach der Arbeit ein Bier trinken.

Um den Unterschied zwischen „guten Tagen“ und „schlechten Tagen“ noch näher zu bestimmen, fragte ich Herrn H., wie seine Frau den Unterschied erkennen würde, ohne dass er dazu ein Wort sagte. Typischerweise berichtete er mir zuerst über die „schlechten“ Tage. Er berichtete, dass sie an solchen Tagen sah, wie er kalt und abweisend dreinblickte, aber an „guten Tagen“ sah sie, wie er mehr lächelte und sich mit ihr unterhielt. Ihm war völlig klar, dass andere den Unterschied zwischen einem Herrn H., der sich mies fühlte, und einem Herrn H., der gut drauf war, erkennen konnten.

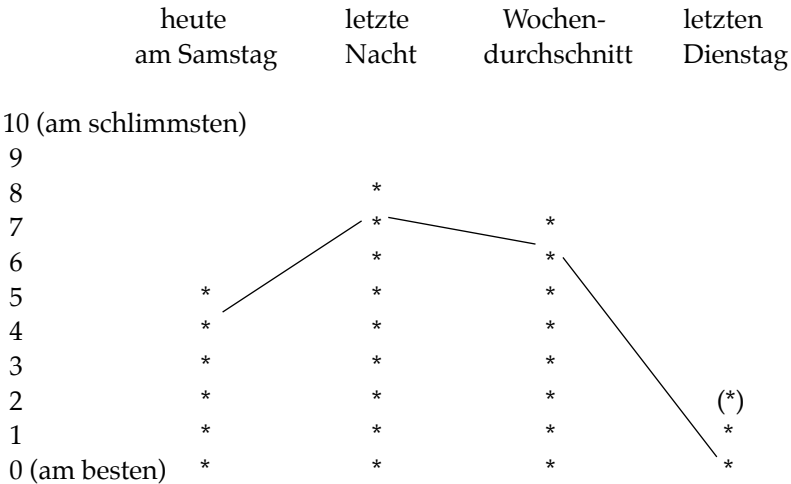
Im Laufe des Interviews wurde ein deutlicher Unterschied zwischen „guten Tagen“ und „schlechten Tagen“ herausgearbeitet. Herr H. jedoch sah die „guten Tage“ weiterhin als glückliche Zufälle an, auf die er keinen Einfluss hatte: Es war kein Unterschied, der einen Unterschied machte. Das Bild war schwarz-weiß: „Gute Tage“

unterschieden sich eindeutig von „schlechten Tagen“. Um diesen Unterschied zu zerlegen und eine Zielsetzung zu ermöglichen, benutzte ich eine Variation der Rangfolgentechnik, die sich in Fällen, in denen sich die Person als depressiv beschreibt, als nützlich erwiesen hat.

„Auf einer Skala von 10 (Zustand schlimmster Deprimiertheit) bis 0 (entweder Sie fühlen sich nicht depressiv, oder das Gefühl des Deprimiertseins macht sich absolut nicht bemerkbar), wie würden sie sich im Moment einschätzen?“ Herr H. überlegte eine Weile und schätzte sich dann bei 5 oder 6 ein, die 5 einfach deshalb, weil er heute etwas dagegen unternahm, d. h., weil er mit der Therapie begann. Er bewertete den vorangegangenen Abend mit 8 und den Wochendurchschnitt mit 7.

„Wie steht es mit dem letzten ‚guten Tag‘?“ Das war am vergangenen Dienstag, den er mit 2 bewertete. An diesem „guten Tag“ hatte er einen erfolgreichen Arbeitstag gehabt, Tennis und Basketball gespielt und war nach der Arbeit mit Kollegen auf ein Bier mitgegangen. Als ihm einfiel, dass er um 6.00 Uhr morgens Golf gespielt hatte, änderte er seine Bewertung auf 1.

Tabelle der Bewertung des Deprimiertseins des Klienten



Die Messskala ist absichtlich „auf den Kopf gestellt“. Es ist beabsichtigt, die Metapher „gut-schlecht“ (unten oder 0 ist gleich normal) verwirrend umzukehren und verschiedene Grautöne einzuführen, damit eine Verbesserung und das Erreichen von Zielen nicht als eine Situation des Alles-oder-Nichts erfahren wird. Zudem macht diese „umgekehrte“ Skala, metaphorisch gesehen, aus der Besserung eine „Bergabfahrt“, während die normale Skala daraus einen „mühsamen Aufstieg“ machen würde. Es ist wichtig, diese Methode mit der Beschreibung eines „guten Tages“, wenn auch eines hypothetischen, zu beenden. Damit beendet der Therapeut das Gespräch über das Sich-depressiv-Fühlen mit einer Bewegung der Besserung, der „Bergabfahrt“, bevor er in die Pause geht, um das Team (falls vorhanden) zu konsultieren oder einfach zu überlegen, was getan werden könnte.

Am Ende der Sitzung wurde Herr H. gebeten, jeden Abend vor dem Schlafengehen eine Voraussage für den nächsten Tag auf der Skala zu treffen. Mittags sollte er dann den betreffenden Tag einschätzen und sich eventuelle Unterschiede zwischen seiner Voraussage und der aktuellen Einschätzung erklären. Er war damit einverstanden und sagte: „Das leuchtet mir ein.“

Diese Vorhersageaufgabe wurde Herrn H. gegeben, weil die Ausnahmen während der ganzen Sitzung als spontan auftretend beschrieben wurden. Soweit er beurteilen konnte, waren „gute Tage“ reine Zufälle, und er konnte nichts tun. Wenn er anfängt, eventuelle Unterschiede zwischen seiner Voraussage und der aktuellen Einschätzung zu erkennen, wird er vielleicht erkennen, dass er zumindest einen geringen Einfluss darauf hat. Die Aufgabe des Voraussagens wird so geplant, dass sie zu dem Zufälligkeitscharakter spontaner Ausnahmen PASST.

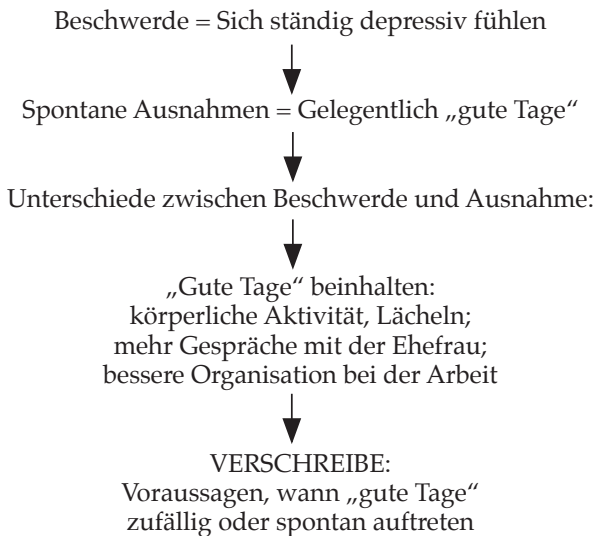
Wenn man Herrn H. sagen würde, er solle jeden Tag um 6.00 Uhr morgens Golf spielen, würde ihm das nicht einleuchten. Mit Golf spielen beeinflusste er seiner Meinung nach nicht seine weitere Stimmungslage. Solange die Ausnahmen fortwährend als spontan auftretend beschrieben werden, sind Aufgaben, die ein spezifisches Verhalten erfordern, das als Auslöser der Ausnahme fungieren könnte, normalerweise unpassend, und eine solche Aufgabenstellung würde bloß so genannten „Widerstand“ hervorrufen.

Herr H.s Bericht:

Voraussage 7 7 7 5 5 5 3
Tatsächlich 5 5 5 3 3 7 2

Herr H. war bis zum sechsten Tag nicht in der Lage, sich die Unterschiede zu erklären. An dem Tag regnete es, und deshalb konnten er und seine Frau nicht um 6.00 Uhr joggen gehen. Das Joggen war für sie etwas Neues, was sie zusammen unternahmen, und als Ergebnis der Einschätzungen beschlossen sie, sich weiterhin gemeinsam vor der Arbeit etwas Bewegung zu verschaffen. Für Regenwetter ließen sie sich Alternativen einfallen.

Herr H. war mit dieser Methode, die sonst spontan aufgetretenen „guten Tage“ absichtlich herbeizuführen, zufrieden. Deshalb endete die Therapie mit der zweiten Sitzung.



Eine zufällige Begegnung in einem Einkaufszentrum ein Jahr später zeigte, dass gelegentliche „schlechte Tage“ damit zusammenhängen, dass er drei oder mehr Tage lang keine körperliche Bewegung am frühen Morgen hatte. Er ließ nicht zu, dass dies allzu oft vorkam, und ist mit der Lösung recht zufrieden.

Fallbeispiel 18

1. Sitzung

Herr und Frau I. und ihre beiden Kinder, die neunjährige Becky und die sechsjährige Mary, kamen zur Therapie, als Beckys schlechtes Betragen nicht nur zu Hause, sondern auch in der Schule auftrat. Zu Hause konnten sie damit umgehen, dass sich Becky oft mehr wie eine Fünfjährige als wie eine Neunjährige verhielt, aber die Lehrerin „raufte sich die Haare“ angesichts des wachsenden Problems. Nichts, was Lehrer oder Eltern unternahmen, konnte Becky dazu bewegen, sich adäquat und ihrem Alter entsprechend zu verhalten. Manchmal warf sich Becky scheinbar ohne Grund schreiend und strampelnd auf den Boden. Manchmal jedoch, wenn die Eltern ein solches Verhalten erwarteten, nahm Becky sich trotz extremer Provokation zusammen. Diese Ausnahmen traten jedoch höchstens einmal alle zwei Wochen auf.

Niemand, so schien es, konnte sich diese radikalen Verhaltensänderungen erklären, und keiner konnte sie voraussehen. Wie die Mutter sagte: „Ich verstehe es einfach nicht.“ Für alle war es ein Rätsel, für Vater, Mutter, die Lehrerin, den Pfarrer, Becky und Mary. Den Therapeuten ging es genauso.

Weder Strafen noch Belohnungen nutzten etwas, berichtete die Mutter. Sie hatte versucht, dem Mädchen besondere Überraschungen zu versprechen, wenn sie genügend Punkte für jeden Tag, an dem sie sich adäquat verhielt, gesammelt hatte; aber sie hatte noch nie genug Punkte zusammenbekommen.

In diesem Fall waren die Ausnahmen spontan und selten. Keiner konnte sich an die letzte erinnern, sie erinnerten sich jedoch alle daran, dass spontane Ausnahmen vorkamen, wenn auch keiner Beckys gutes Verhalten oder auch sein eigenes, damit zufällig zusammenfallendes Verhalten beschreiben konnte. Das Team entschied sich deshalb für eine Aufgabe, bei der ein Bericht über falsche Voraussagen erstellt werden sollte.

„Wir sind alle von Ihrer Ausdauer und Ihrem Durchhaltevermögen beeindruckt. Es war bestimmt zeitweise sehr frustrierend, und Sie alle wurden sicherlich oft zornig, aber Sie haben trotz allem Ihre ganze Hoffnung auf eine Lösung aufrechterhalten.“

Bis zur nächsten Sitzung soll jeder von Ihnen jeden Abend, bevor Becky ins Bett geht, voraussagen, ob sie sich am nächsten Tag wie eine Acht-, Neun- oder Zehnjährige oder wie eine Fünf- oder Sechs-

jährige Verhalten wird. Wir möchten, dass Sie das geheim und jeder für sich durchführen. Teilen Sie Ihre Voraussagen einander nicht mit und reden Sie nicht darüber. Am nächsten Tag überprüfen Sie dann die Tatsachen. Wenn Sie mit Ihren Voraussagen nicht Recht haben, finden Sie heraus, warum nicht, und wenn sie zutreffen, warum. Beim nächsten Mal schauen wir uns alle Ihre Voraussagen an.“ (Dann versicherten sich Therapeut und Eltern, dass beide Kinder die Aufgabe so gut wie möglich verstanden hatten.)

2. Sitzung

Zwei Wochen später berichteten sie über eine enorme Verbesserung. Becky hatte an mindestens fünf Tagen ein reiferes Verhalten an den Tag gelegt. Niemand hatte mehr als einen „guten“ Tag vorausgesagt außer Becky, die jedes Mal ein reiferes Verhalten vorausgesagt hatte. Im Gegenteil dazu hatte die Mutter jeden Tag unreifes Verhalten vorausgesagt, weil „ich lieber angenehm überrascht als enttäuscht werden wollte“. Auch die Voraussagen von Vater und Mary waren falsch. Auch im Nachhinein konnte keiner die besseren Tage erklären. Das Rätsel blieb.

Der Therapeut fragte Mutter, Vater und Mary, worin der Unterschied in ihrem Verhalten an diesen guten Tagen lag. Mary sagte, dass sie und Becky sich nicht so oft stritten, was die Eltern bestätigten. Die Eltern sahen keinen Unterschied in ihrem eigenen Verhalten. Becky meinte, die Mutter wäre an jenen Tagen ruhiger gewesen und hätte nicht so viel über ihre Arbeit geklagt. Die Mutter konnte sich an diesen Unterschied nicht erinnern.

Da eine Voraussageaufgabe offenbar öfter „bessere Tage“ hervorgerufen hatte, beschloss das Team, der Familie dieselbe Aufgabe zu stellen. Es machte sie stutzig, dass keiner in der Lage war, die Unterschiede zwischen guten und schlechten Tagen zu erklären oder wirklich zu beschreiben.

3. Sitzung

In dieser zweiwöchigen Zeitspanne waren „gute“ Tage noch häufiger aufgetreten. Mutter und Becky gaben dieselben Voraussagen wie in der vergangenen Zeitspanne, und die des Vaters stellten sich als völlig falsch heraus. Becky hatte an 9 von 14 Tagen ein reiferes Verhalten an den Tag gelegt. An diesen Tagen stritten sich die Schwestern nicht, und auch die Schule stellte eine enorme Besserung fest. Wieder konnte keiner den Unterschied erklären.

Das Team entschloss sich wieder für eine Voraussageaufgabe, die jedoch so modifiziert wurde, dass sich jeder in Abhängigkeit von Beckys spontanen guten Tagen auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten hatte. Auf diese Weise könnte die Verbesserung vielleicht in ein neues Familienmuster von guten Tagen eingebaut werden. Denn wenn die guten Tage zufällig blieben, würden die schlechten Tage auch zufällig bleiben, und ein „Rückfall“ wäre wahrscheinlich.

„Bis zur nächsten Sitzung hätten wir gerne, dass Sie weiterhin jeden Tag eine Voraussage treffen. Wir haben aber auch für jeden Einzelnen von Ihnen eine weitere Aufgabe. Mutter, wenn Ihre Voraussage falsch ist (Becky also einen guten Tag hat), möchten wir, dass Sie Becky etwas Zeit widmen und irgendetwas machen, was Becky gerne macht. Es muss nicht länger als 15 Minuten dauern. Becky, wenn deine Voraussage stimmt (du hast einen guten Tag), dann möchten wir, dass du mit deiner Schwester etwas machst, was Spaß macht. Vater, wann immer Sie glücklicherweise Unrecht haben, das heißt, wenn Sie einen schlechten Tag voraussagen, er aber gut ist, dann machen Sie etwas mit Ihrer Frau, das Spaß macht.“ Alle schienen diese zusätzlichen Aufgaben zu begrüßen (Mary fehlte bei dieser Sitzung).

4. Sitzung

Die guten Tage überwogen, und alle fanden es leicht, die Aufgaben auszuführen. Die Mutter war zu der Schlussfolgerung gelangt, dass besondere Aufmerksamkeit für Becky – wenn sie sich gut verhalten hatte – schon immer ein Vorzeichen für noch mehr gute Tage gewesen sei, sie das aber erst erkannt habe, als sie mit den Hausaufgaben anfang. Der Vater sagte, er habe beschlossen, keine Voraussagen mehr zu treffen; er mache stattdessen mit seiner Frau und seinen Töchtern einfach das, was Spaß mache. Becky sagte, ihre Schwester sei eine noch schlimmere Nervensäge gewesen als sonst, sie hätte aber trotzdem mit ihr gespielt.

An diesem Punkt vertraute die Familie darauf, dass das Problem gelöst war, und der Therapeut und das Team beschlossen, die Therapie zu beenden.

Sechs Monate später berichtete Frau I., dass Becky angefangen habe, zu lügen und spät nach Hause zu kommen. Obwohl dies ein anderes Fehlverhalten war, war die Mutter besorgt, es könnte ein neuer Anfang desselben Problems sein. Der Therapeut fragte, was die

Mutter unternommen hätte, bekam jedoch eine unklare Antwort. Er fragte dann, ob die Mutter vergessen hätte, mindestens 15 Minuten täglich etwas Schönes mit ihrer Tochter zu machen. Das hatte sie, und sie kamen überein, es noch einmal auf einen Versuch ankommen zu lassen. Das Lügen hörte anscheinend schnell wieder auf, und die Mutter war erleichtert.

