

## **Passt angepasst – gesellschaftliche Diskurse in der Psychotherapie**

Sabine Klar und Lika Trinkl (2016)

### **Machbarkeit**

*(Input Sabine Klar)*

Beim Thema Machbarkeit geht es um Effektivität – um die Idee, dass ein Individuum oder eine Gruppe eine Aktion setzen kann, die das bewirkt, was sie will. In diesem Zusammenhang wird eine gewisse Freiheit unterstellt – in dieser Freiheit liegt auch die Hoffnung, Veränderung im eigenen Interesse selbst gestalten zu können.

Die theoretischen Wurzeln des Systemischen und die damit verbundene Haltung widersprechen eigentlich der Idee der Machbarkeit – Systeme verhalten sich operational geschlossen und selbstorganisiert; es gibt keine instruktive Interaktion, nur Verstörung; außerdem sind sie Konstrukte von Beobachtern, also gar nicht „wirklich“ existent. Was bleibt ist das miteinander Reden – in einer Haltung der Bescheidenheit.

Trotzdem spielen Machbarkeitsideen auch im Hintergrund vieler systemischer Therapien eine Rolle – besonders deutlich wird das aus meiner Sicht dann, wenn im Zuge des Prozesses therapeutische Ziele definiert werden, die es durch eigenes Handeln oder durch den Einsatz therapeutischer Techniken inkl. diverser „Übungen“ zu erreichen gilt. Die damit verbundene Vorstellung linearer Kausalität reduziert Möglichkeiten und wirft das Individuum auf sich selbst zurück. Das Menschenbild eines autonomen, isolierten Subjekts, das in der Lage ist, im Blick auf sein Ziel aktiv etwas zu verändern, steht im Raum.

Damit wird das Psychotherapieverständnis eingeengt. Die Gefahr dabei liegt darin, dass – ausgehend von bestimmten Vorstellungen – etwas unterstellt oder erwartet wird. Außerdem wird nicht zwischen verschiedenen Qualitäten von „Machen“ unterschieden, sondern „Machen können“ grundsätzlich als machtsteigernd und damit positiv bewertet.

Die Idee, dass Klient\_innen an etwas „arbeiten“ sollen, ist weit verbreitet. Im systemischen Kontext wird außerdem der Gedanke tradiert, dass Therapeut\_innen nicht mehr arbeiten sollen als Klient\_innen. Das ist vielleicht auch eine Gegenreaktion auf andere Ideen, z.B. jene, dass ausreichend geschulte Therapeut\_innen, ausgestattet mit einer Fülle an Interventionstechniken, die Veränderung von Klient\_innen bewirken können (man lässt machen i.S. eines Reparaturauftrags). Vom beruflichen Kontext der Psychotherapie müsste eigentlich klar sein, wer hier „Arbeit“ zu leisten hat, weil er bezahlt wird.

Natürlich ist jede Psychotherapie daran interessiert, dass sich etwas verändert und die Klient\_innen Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit (zurück)gewinnen. Das Gefühl von Einflussnahme, Selbstbemächtigung ist wichtig.

Warum soll es also nicht gut sein, wenn Klient\_innen und Therapeut\_innen auf das eigene Machen-Können fokussieren?

Zum einen besteht nicht jedes Handeln und Gestalten in einem gängigen Verständnis von „Arbeit“ – also in einem angestregten Bemühen, einem Einsatz von Kraft, der ein Ergebnis hervor- und einen Lohn mit sich bringt. „Arbeit ist Kraft mal Weg“ – es wird also Energie eingesetzt, um eine Strecke zurückzulegen und etwas zu erlangen.

„Die Genese des Wortes (lat. arum: Ackerland)“ leitet sich vom Bearbeiten des Ackerlandes her. Im Alt- und Mittelhochdeutschen überwiegt die Wortbedeutung „Mühsal“, „Strapaze“, „Plage“.

Mühe und Bemühen sind mit dem Einsatz von Energie, Kraft, Anstrengung verbunden – ich will dann auch etwas dafür (erreichen). Demgegenüber ist Gestalten mehr Kunst als Arbeit, unter Umständen sogar ein Vergnügen im Hier und Jetzt, das ohne jede konkrete Zielsetzung auskommt, den Menschen als ganzen betrifft und von innen bewegt. Diese Art des Tuns ist vielleicht auch einfacher und braucht weniger Stimulanzien von außen. Wenn ich aber „mächtige“ Mittel einsetze, die etwas „machen“ sollen, muss ich zwangsläufig zum Experten im „Hand anlegen“ werden.

Etwas (geschehen) lassen, akzeptieren, wie es ist, einem Menschen oder Entwicklungsprozess vertrauen ist ein ganz anderes Tun – es entsteht mehr aus einer Haltung, Ausrichtung, einem Sein heraus als aus einem auf ein Ergebnis gerichteten Handeln. Und es bezieht sich auf bereits vorhandene, aktuell wirksame Ressourcen. In der lösungsorientierten Kurztherapie werden z.B. die bereits vorhandenen Lösungsbewegungen für Veränderungen genutzt und nur wenigen Klient\_innen handlungsorientierte Aufgaben mitgegeben (Beobachtungsaufgaben für Kläger- und Handlungsaufgaben für Kundenbeziehungen). Handlungsenergie entsteht da, wo jemand etwas will, das für ihn gut ist. Ich denke, es ist wichtig – ev. auch in einem längeren Prozess des Kennenlernens – herauszufinden, was das sein könnte. Kategorien und Kriterien, die von außen kommen, sind zwar eine Abkürzung – das selbst Entdecken und Finden weckt aber eigene Ressourcen und macht unabhängiger von äußerer Hilfe.

### **Fragen an die Teilnehmer\_innen:**

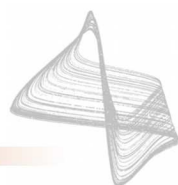
- Was ist machbar?
- Was ist nicht machbar?
- Wo ergeben sich trotzdem Gestaltungsmöglichkeiten?
- Was ist das Gegenteil von „Machen“? (aktiv/ passiv; handeln/ beobachten)
- Was findet schon statt und will bestärkt werden?
- Sind wir manchmal mehr mit uns selbst und unserem therapeutischen Erfolg beschäftigt als mit unseren konkreten Gegenübern in der Therapie?
- Belästigen wir die Klient\_innen manchmal mit Fragen, Zielen und Aufgaben, die sie nicht interessieren, ihnen und ihrer Lage nicht entsprechen und den Zugang zu ihnen erschweren?

### **Beispiele für Machbarkeitsdiskurse in Protokollen**

**Materialien:** Ausschnitte aus Protokollen von Studierenden

(Anm.SK: diese haben sich mit der Veröffentlichung einverstanden erklärt; mit meinem Hinweis auf die genannten Diskurse ist keine grundsätzliche Kritik an der stattgefundenen Therapie verbunden.)

**Typische Fragen:** wie machen Sie das?; wie schaffen Sie das?; wie gelingt Ihnen das?



**Alternativen:** was hilft dabei; wie hat es sich ergeben?; was hat dazu beigetragen?; wie ist es entstanden?; wie war es möglich?; wie hat es sich entwickelt? (Fokus ist hier nicht das aktive und bemühte Individuum, sondern etwas, das sich in einem Zusammenspiel aus Umgebungsbedingungen und den Beiträgen mehrerer Menschen ereignet). Statt „daran arbeiten“ z.B. damit spielen, experimentieren, es ausloten, begreifen.

Beispiel für den Versuch einer Studentin, anders zu formulieren:

„I ask her, if there is something, that she would need to happen more, so that she feels this way more often.“

### Beispiel 1

Die Erzählung aus seiner jungen Erwachsenenzeit scheint ihn noch immer sehr zu beschäftigen und es wirkt manchmal so, als würde er sich **nach wie vor als Opfer seiner Umstände** betrachten. Viele Passagen sind geprägt von Selbstmitleid, wiewohl ich seinen Frust über die Lebenssituation durchaus nachempfinden konnte. **Ein wichtiges Ziel wäre nun, in ein aktives Gestalten zu kommen.**

### Bemerkungen SK:

Der Pth denkt hier aus meiner Sicht den Machbarkeitsdiskurs des Klienten mit. Auf Umstände mit Mitgefühl für sich selbst zu reagieren, wird negativ bewertet und ein aktives Gestalten als Ziel definiert.

### Beispiel 2

Frau K.: Nein, nein, geht schon. Wenn Sie schon da sind, dann können wir uns auch gerne unterhalten. Sie werden nur nicht viel Freude haben mit mir. Ich habe furchtbare Schmerzen und bin völlig benebelt von den vielen Schmerzmitteln. Trotzdem aber auch froh, dass die Schmerztherapie anschlägt. Bin schon gespannt, **was Sie mit mir anstellen möchten** bzw. für was unsere Gespräche überhaupt noch für einen Sinn haben?

Ich: (übergehe die „Sinn-Frage“.) Woran machen Sie das fest, also, dass die Schmerztherapie anschlägt?

Frau K.: Na, die Schmerzen verändern sich, werden mal mehr und mal weniger und sind nicht mehr ständig präsent, und vor allem ist mir nicht mehr so übel.

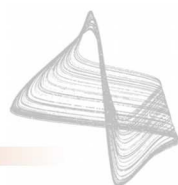
Ich: Da ist Ihnen aber sehr **viel gelungen** in den letzten Tagen.

Frau K.: Meinen Sie? **Ich habe ja gar nichts dazu beigetragen.** Das machen doch die Ärzte und Schwestern.

Ich: Ja, aber die Ärzte und Schwestern arbeiten ja vorwiegend auf Basis des Feedbacks, das Sie Ihnen geben. Nur durch Ihre Rückmeldungen kann die Dosierung erfolgen und die Entscheidung getroffen werden, welche Mittel zum Einsatz kommen. **Also, wie gesagt, da haben Sie echt etwas geschafft in den letzten Tagen.**

Frau K.: (Lächelt) Sie versuchen mich zu motivieren, damit ich mit Ihnen ins Gespräch komme oder? Also, Sie versuchen mich positiv zu stimmen trotz dieser für mich so surreal und schrecklich ausweglosen Situation oder versuchen mich ein wenig davon abzulenken (ihre Worte kommen ein wenig von oben herab und sind ein wenig von abwertendem Charakter).

Ich: Ich würde mich natürlich sehr darüber freuen, wenn ich Sie im Rahmen unserer Gespräche bzw. unserer gemeinsam verbrachten Zeit ein Stück auf Ihrem weiteren Weg begleiten könnte und wenn es Ihr Wunsch ist, können wir auch gerne daran arbeiten, dass Sie sich ein wenig ablenken. Wäre das etwas, das Sie im Rahmen unserer Gespräche gerne tun würden?



Frau K.: Ja, das wäre fein. Ich weiß aber nicht, ob Ihnen das gelingen wird. (verzieht das Gesicht vor Schmerzen und setzt sich aufs Bett). Wissen Sie, ich werde gerade sehr müde.

Ich: Möchten Sie, dass ich gehe oder eine Schwester rufe?

Frau K.: **Nein, nein, bleiben Sie. Aber wäre es zu viel verlangt, wenn wir uns eine Zeit lang nicht unterhalten und Sie einfach nur hier sind?**

### 2. Stunde:

Frau K.: Na generell hat sich an meiner Situation nicht viel verändert. Ich weiß, ich werde sterben und das schon sehr bald. Was mir jedoch ein wenig Hoffnung macht ist, dass die Ärzte die Schmerzen etwas besser in den Griff bekommen haben und ich bis zu meinem Tod nicht nur Schmerz gepeinigt im Bett verbringen muss.

Ich: Wie ist das **gelingen**?

Frau K.: Na, die haben verschiedene Schmerzmittel ausprobiert und ich habe ihnen rückgemeldet, welche mir helfen bzw. welche mir unangenehm sind und welche nicht. Der derzeitige Mix scheint ganz gut zu funktionieren.

### 3. Stunde

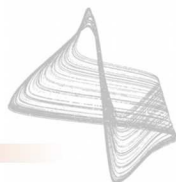
Ich habe dieses dritte Gespräch bewusst ausgewählt. Nicht weil ich hier besonders stolz auf eine meiner Fragen gewesen wäre, oder eine Intervention ausprobieren konnte, die ich bislang nur in Rollenspielen einsetzen durfte. **Nein, ich war wieder einmal da** – wie schon bei meinem Erstgespräch mit Frau K. – **und ließ mich auf mein Gegenüber ein**. Ich vertraute auf die Wünsche und die Angebote meiner Klientin. Sie selbst spürte, was sie in dieser Situation brauchte und auf irgendeine Art und Weise fühlte ich auch, dass sie wusste, was ich imstande war, ihr im Rahmen unseres Gespräches zu geben und welche Rolle sie für mich bei jenem Treffen vorsah. Die Rolle eines verlässlichen Begleiters, der (wenn auch nur stundenweise) ihr verbliebenes Glück mit ihr teilt.

### Bemerkungen SK:

Die Bemerkungen über das „Gelingen“ suggerieren Machbarkeit – vielleicht erlebt es die Klientin aber anders. Ich würde auch danach fragen, wie sie den Schmerz und das Tun der anderen in seiner Wirkung auf sich erlebt (damit sie auch als Reagierende, Empfangende Platz bekommt). Die Betonung auf das „gelingen sein“, das „geschafft haben“ legt die Klientin auf etwas fest, das sich der Pth wünscht. Was sie offenbar braucht ist menschliche Präsenz – es ist etwas in ihrer Umgebung, das ihr gut tut. Das entdeckt der Pth dann auch, sobald er sich von seinen eigenen Ansprüchen distanziert.

### **Beispiel 3**

Ich fasse zusammen, dass die Eltern und die WG im Großen und Ganzen **dieselbe Haltung** gegenüber P. einnehmen und sich **ähnliches für sie wünschen**, wie eine **passende Ausbildung und Betreuungseinrichtung**. Ich frage Frau X., ob sie eine Vorstellung von P.'s derzeitigen Wünschen hätte. Die Km erwidert aufgeregt, dass P. viele Wünsche und Träume hat, was sie beruflich einmal machen möchte, diese aber **nicht umsetzen** kann. Ich frage Frau X., ob sie glaube, dass P. uns in dem Falle absichtlich anlügen, oder es ihr aus irgendwelchen Gründen oftmals nicht gelingen würde, was sie sich vorgenommen hätte. Dem Zweiteren stimmt die Km zu. Ich frage Frau X., ob sie sich noch daran erinnern könne, wann sie einen nahen Moment mit ihrer Tochter zum letzten Mal gehabt hätte. Die Km überlegt länger und erinnert sich dann einen gemeinsamen entspannten Kinoabend mit ihrer Tochter, der zustande gekommen war, nachdem ihr Freund sie versetzt hatte. Ich frage die Km, was an dem Abend anders war. Die Km meint, dass P. sich über das Einspringen und das „offene Ohr“ der Mutter gefreut hätte, sie sich ausgedet haben und die Zeit einfach miteinander genossen hätten. Auf die



Frage, **wie ihnen das gelungen wäre**, antwortet Frau G., dass sie P. keine Vorwürfe gemacht habe, weil sie ihr näher war als sonst und sie den Moment mit ihrer Tochter nur genießen wollte. Die entspannte Atmosphäre hätte da auch geholfen. Ich frage Frau X., ob sie denke, dass sich P. selbst vielleicht auch nach mehr von solchen Abenden sehnt. Die Km beginnt kurz darüber nachzudenken, wendet dann aber gleich ein, dass das halt schwierig ist bei den ganzen Problemen, die es mit ihr gibt. Ich überlege laut, dass möglicherweise P.s Unsicherheiten und Ängste auch ein Stück dafür verantwortlich sein könnten, dass P. sich nicht traue, ehrlich und authentisch zu sein, sondern stattdessen etwas vorgeben/präsentieren müsse, von dem sie glaube, dass es besser und anerkannter ist. Ich füge hinzu, dass ich mich z.B. öfter frage, wie es P. **gelingen** könnte, offen hinzuschauen, was sie noch brauchen würde, um beispielsweise eine Ausbildung **bewältigen** zu können etc... (z.B. die Erfahrung eines stabilen Gegenübers, welches sie aushält und bleibt und ihr auch etwas zutraut, sei es Regeln einzuhalten oder die Konsequenzen zu tragen...) Frau X. scheint darüber länger nachzudenken, und fügt hinzu, dass das eine schwere Frage ist. Auch, dass sie den Eindruck habe, dass P. diese Dinge gerade viel mit in ihrer Therapie und der WG **übt**, besonders mit ihrer Bezugsbetreuerin. Dies würde sie ihr manchmal erzählen und ihre Sprache sei auch anders geworden. Ich stimme zu, dass P. von den BetreuerInnen z.B. in den Reflexionsgesprächen öfter dahingehend **gefordert** werden würde, und sich damit auseinandersetzt. Auch, dass Veränderungen einfach erfahrungsmäßig mehr Zeit brauchen, als man gerne hätte. Frau X. lacht und nickt und wir verabschieden uns.

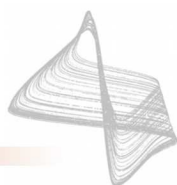
#### **Bemerkungen SK:**

Hier mischen sich in eine sehr engagierte Arbeit mit einer schwierigen Jugendlichen immer wieder Ideen ein, die davon ausgehen, dass diese etwas machen könnte, dass ihr etwas gelingen könnte. Dabei scheint das, was sich zwischen Mutter und Tochter eröffnet, was beide genießen, einen besseren Zugang zu ermöglichen. Ich würde mich erkundigen, wie solche Zeiten mehr Raum bekommen könnten trotz aller Probleme.

#### **Beispiel 4**

Wenn er eine eventuell eine neue Partnerin hätte. Er könne sich dies jetzt nicht vorstellen, es fehle ihm die passende Ausstrahlung dazu. Aber er lasse sich überraschen. Er möge gerne **daran arbeiten**. Ich frage ihn, **was er als Ziel für unsere weiteren Sitzungen festlege – ob er ein Ziel genauer formulieren könne**. Er sage, er sei derzeit **weit entfernt von so einem Ziel**, wie z.B. eine neue Beziehung aufbauen. **Alles was er gerade will sei, ist „in Ruhe und beschwerdefrei leben können“**.

Was bedeute genau für ihn „Ruhe“? Sein Leben weiter führen zu können, und seine besten Freunde zu treffen und fähig zu sein, in Kontakt mit anderen Menschen treten zu können. Und „beschwerdefrei“? Er habe derzeit Knieprobleme. Er habe vor, im Februar mit seinen zwei Freunden, mit denen er am Freitag ins Kino geht, wieder Schifahren zu gehen. Das sei ein Fixpunkt seit Jahren, er hoffe sehr, das Knieproblem bis dahin **in den Griff zu kriegen**. Ich frage ihn, warum gerade in X, das sei doch von Wien weit entfernt. Wir reden weiter über Wien und X, er sei ein echter Wiener, die Wiener seien, ja nicht die freundlichsten Menschen. Und die Leute in X? Sehr, sehr freundlich seien sie. Ich bestätige das, während meinem kurzen Besuch in X wäre das für mich so beeindruckend gewesen. Herr R. zeigt sich seinerseits beeindruckt, dass ich X kenne. **Ich frage ihn, ob es noch etwas gäbe, was er „in den Griff“ kriegen würde. „Im Griff“ sei etwas sehr handfestes, in der Hand haben, was würde er noch gern in der Hand haben?**



**Bemerkungen SK:**

Die Frage nach einem festzulegenden Ziel bestärkt den Klienten in seiner arbeitsorientierten Haltung, obwohl er sich gleichzeitig nach etwas anderem sehnt, nämlich Ruhe. Gleichzeitig will er etwas in den Griff bekommen, was vielleicht gar nicht im Rahmen seiner Machbarkeit liegt. Die Pthin geht mit den Interessen des Klienten empathisch mit, folgt aber in ihren auftragsklärenden Fragen wieder dem Machbarkeitsdiskurs. Ich würde mich genauer nach der Metapher „etwas in den Griff bekommen“ und ihrer Wirkung bzw. nach Alternativen erkundigen.

