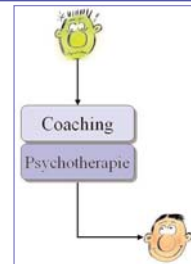


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um eine spannende Regel aus der Psychotherapie: "Die Lösung wird zum Problem!" Anhand von drei Beispielen wird der Nutzen dieser Regel in der Psychotherapie deutlich. Weiter möchte ich Ihnen gern das Zirkuläre Fragen als eine wichtige Technik im Coaching und in der Psychotherapie vorstellen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

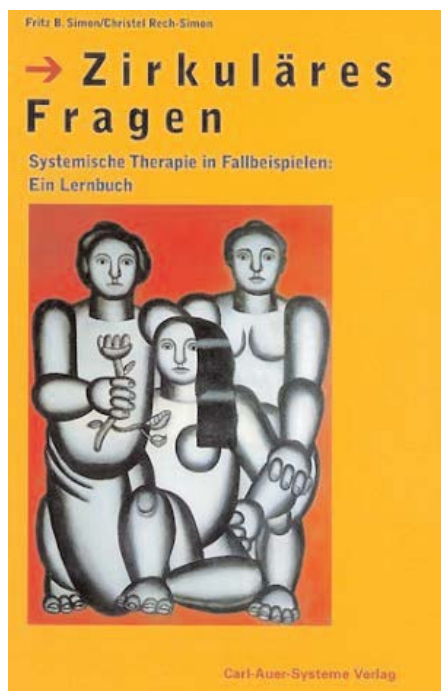
Zirkuläres Fragen

Das Zirkuläre Fragen ist eine sehr wirkungsvolle Technik aus der Systemischen Therapie. Durch diese Fragetechnik werden Beziehungen zwischen Menschen sowie Einstellungen und Vermutungen deutlich. Eine Person wird z.B. gefragt, was wohl eine andere Person denkt. Man kann das zirkuläre Fragen ab zwei Personen anwenden, z.B. "Was meinen Sie, was Ihr Mann denkt, was Sie wollen, dass er tun soll, wen er Sie weinen sieht?" Bei einer Familie von drei Personen könnte z.B. das Kind gefragt werden: "Was meinst du, was dein Vater sagen würde, von welcher Person in der Familie sich deine Mutter am meisten unterstützt fühlt?"

Das zirkuläre Fragen wirkt erst einmal etwas kompliziert, ist aber eine hervorragende Methode um eingefahrene Sichtweisen und Interpretationen zu unterbrechen sowie die Sichtweise des anderen nachvollziehbar zu machen. Derjenige, über den gefragt wird, erhält zudem Informationen, wie der Befragte ihn sieht. Durch diese Informationen können die Personen anders als bisher ins Gespräch kommen. Dadurch werden neue, konstruktive Interaktionsmuster aufgebaut und Lösungen für Konflikte möglich.

© norman-ehlert.de

Buchempfehlung:



Das Buch "Zirkuläres Fragen" von Fritz B. Simon und Christel Rech-Simon ist ein spannend geschriebenes Buch über die zirkuläre Fragetechnik. Anhand von Therapieprotokollen wird sehr anschaulich gezeigt, wie diese Fragetechnik alte Muster "verstören" und neue Sichtweisen hervorbringen kann. Durch Kommentare und theoretische Einschübe wird der Hintergrund und die Absicht einzelner Fragen gut nachvollziehbar.

ISBN: 389670219X

Preis: 25,50 Euro

Der Mensch macht gewöhnlich drei Reifestufen durch.

Zuerst lernt er die richtigen Antworten.

Im zweiten Stadium lernt er die richtigen Fragen, und auf der dritten Stufe lernt er, welche Fragen sich überhaupt lohnen.

Unbekannt

Der Fuchs

Ein vor Jägern fliehender Fuchs fand, nachdem er lange in der Wildnis herumgelaufen war, endlich einen Holzhacker und bat denselben inständig, ihn doch bei sich zu verbergen. Dieser zeigte ihm seine Hütte, worauf der Fuchs hineinging und sich in einem Winkel versteckte. Als die Jäger kamen und sich bei dem Manne erkundigten, so versicherte dieser zwar durch Worte, er wisse nichts, deutete aber mit der Hand nach dem Orte hin, wo der Fuchs versteckt war. Allein die Jäger hatten nicht darauf geachtet und entfernten sich sogleich wieder. Wie nun der Fuchs sie fortgehen sah, ging er wieder heraus, ohne etwas zu sagen; und als der Holzhacker ihm Vorwürfe machte, daß er ihm, durch den er doch gerettet worden sei, keinen Dank bezeuge, drehte sich der Fuchs nochmals um und sprach: "Ich wüßte dir gerne Dank, wenn die Werke deiner Hand und deine Gesinnung mit deinen Reden im Einklange ständen."

Die Lösung wird das Problem (Teil 1)

In der Psychotherapie ist ein wichtiger Leitsatz: **“Die Lösung wird zum Problem!”** Damit wird ausgedrückt, dass ein früheres Verhalten oder eine frühere Einstellung in der Vergangenheit einmal nützlich, wichtig und angemessen war, heute aber Probleme erzeugt.

Die Nützlichkeit dieser Regel möchte ich an drei Beispielen verdeutlichen:

Kopfkino

Eine junge Klientin kam zur Therapie, weil sie massive Angst vorm Autofahren hatte. Als Beifahrerin hatte sie einen starken Schreck bekommen, als an einer Ampel ein anderes Auto ihrem Auto aufgefahren war. Jetzt wollte sie gern selbst einen Führerschein machen, hatte aber große Angst vorm Autofahren, weil da ja etwas passieren könnte. Sie habe immer das Bild vom Auffahrunfall im Kopf und würde dann wieder diesen Schreck erleben.

Da die Klientin sich gut Bilder und Filme vorstellen konnte, wendete ich eine Imaginationstechnik aus dem NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) an: Die Klientin sollte sich vorstellen, dass sie in einem Kino sitzt und auf der Leinwand die Episode mit dem Auffahrunfall abläuft. Sie sollte, aus dem geschützten Kinoraum heraus, “von außen” beobachten was dabei passiert. Dann sollte sie den Film verändern, sie sollte ihn schneller vorlaufen und zurücklaufen lassen, die Lautstärke und die Helligkeit verändern, mit einem anderen Ton versehen u.ä. Um sich weiter von dem Ereignis zu distanzieren (dissoziieren), sollte die Klientin sich vorstellen, wie sie im Vorführraum steht und sich als Person im Kinosaal beobachtet, während diese Person den Film anschaut. Durch diese Kinotechnik konnte die Klientin sehr gut ihre Angst abbauen.

Beim nächsten Mal erzählte die Klientin, dass sie erst keine Angst mehr gehabt habe, diese aber wiedergekommen sei. Auf genaues Nachfragen berichtete sie, dass sie im Kino gewesen sei und den Film “Der Da Vinci-Code” mit Tom Hanks angeschaut habe. In diesem Film habe sie sich sehr erschrocken, als bei einem dramatischen Autounfall jemand gestorben sei. Diese Szene habe sie jetzt immer beim Autofahren im Kopf!

Die Lösung wird zum Problem: Die Fähigkeit der Klientin sich bestimmte Dinge bildhaft vorzustellen, erzeugt erst das Problem mit dem sie in die Therapie gekommen ist - löste dann in der Therapie das Problem durch die Kinotechnik - und - erzeugt wieder das Problem durch den Autounfall im Film.

Wie es dann weiterging?

Wir wendeten die Kinotechnik nochmals erfolgreich an und aktivierten zusätzlich die Ressourcen der Klientin, indem sie sich eine Vertrauensperson vorstellen sollte, die ihr in (zukünftigen) ähnlichen Situationen imaginär Unterstützung, Geborgenheit und Selbstvertrauen geben sollte.

Rosenkriege

Paare finden sich meist, weil sie einander ähnlich sind (“gleich und gleich gesellt sich gern”) oder weil sie sich gut ergänzen (“Gegensätze ziehen sich an”). Beide Konstellationen sind erst die Lösung, werden aber später zum Problem:

Im Fall “gleich und gleich gesellt sich gern” gibt es eine (unbewusste) Vereinbarung bestimmte Regeln, Moralvorstellungen und Verhaltensweisen gut zu finden, z.B. “Man ist höflich und zeigt keinen Ärger!”

Während also bestimmte Normen, Werte und Lebenseinstellungen bevorzugt werden, grenzt man gegensätzliche Einstellungen und Schwächen aus. Man kann also z.B. höflich sein und lässt keinen Ärger zu, weil man das eventuell in der eigenen Familie nicht gelernt hat. Mit der Zeit beginnt jeder Partner seine Unzufriedenheit mit den eigenen Schwächen auf den Partner zu übertragen (zu projizieren): Man wird zum Beispiel unzufrieden, dass der Partner sich bei Streit immer zurückzieht oder nicht spontan ist o.ä.



Die Lösung wird das Problem (Teil 2)

Schließlich beginnt man, diese "Schwächen" dem anderen vorzuwerfen - dieser "schießt" zurück und die "Fronten im Partnerkrieg verhärten". Partnerschaft wird plötzlich zum "Kriegsschauplatz", wo man glaubt, seine Gefühle vor dem anderen schützen zu müssen und keine Schwäche zeigen zu dürfen.

Im anderen Fall "Gegensätze ziehen sich an" ist jeder Partner angetan vom gegensätzlichen Verhalten des Partners. Man hat vielleicht früher bestimmte Verhaltensweisen nicht gelernt oder gedurft und kann sie jetzt stellvertretend über den Partner ausleben. Mit der Zeit aber polarisieren die gegensätzlichen Verhaltensweisen: Während z.B. Partner A sich immer aktiver verhält, wird Partner B immer passiver usw. Hier wird wieder die Lösung zum Problem: Die Partner merken, dass ihnen das Verhalten des anderen nicht (mehr) gefällt. Partner A könnte z.B. denken, "Immer muss ich der aktive Teil sein und B ist immer so passiv!" Auch dann beginnen die Partner sich gegenseitig Vorwürfe zu machen und sich gleichzeitig gefühlsmäßig vom anderen zurückzuziehen.

Jeder bleibt bei seiner Meinung, dass der andere etwas (absichtlich) falsch macht.

Ein "Rosenkrieg" entsteht: Plötzlich zählt nicht mehr, dass man früher die gegensätzliche Art des Partners bewundert hat - man sieht nur noch die negativen Seiten des anderen. Von hier aus ist der Weg in die Trennung häufiger als der zur Paarberatung oder zur eigenständigen Wiederherstellung von partnerschaftlicher Harmonie.

Doch wie kommen nun die Paare raus aus dieser Sackgasse?

Als erstes ist es wichtig zu verstehen, dass solche Entwicklungen in Beziehungen "vorprogrammiert" und damit völlig normal sind. Aufgrund unserer Prägung durch die Eltern und das familiäre Umfeld der Herkunftsfamilie konnten wir bestimmte Fähigkeiten überentwickeln und andere dafür nicht. Dieses Ungleichgewicht bringen wir dann auch in unsere Beziehung und wenn die "rosarote Brille" der ersten Verliebtheit weg ist, dann sehen wir die Schwächen beim anderen und verteidigen unsere eigenen.

Dann gilt es, zusammen mit dem Partner die Beziehung neu zu definieren: Wie möchte man miteinander umgehen? Wie soll sich jeder dem anderen gegenüber verhalten? Wie soll sich der andere nicht verhalten? Welche Werte möchte man teilen?

Wenn solche und ähnliche Fragen besprochen sind, dann geht es an die Umsetzung: Die ersten Schritte müssen geplant und ausprobiert werden. Wenn etwas nicht klappt, dann sollten die Gründe dafür und mögliche Lösungen erarbeitet werden. Und dann geht es mit der Umsetzung, Einübung und Modifizierung Schritt für Schritt weiter in Richtung einer zufriedeneren, harmonischeren Partnerschaft, wobei man wissen sollte, dass auch Krisen etwas völlig Normales in einer Partnerschaft sind, mit denen man umgehen kann.

Persönlichkeitsstile

Ein drittes Beispiel ist das Entwickeln von bestimmten Eigenschaften und Verhaltensweisen in der Kindheit, z.B. wenn man Aufmerksamkeit bekommt, weil man besondere Leistungen in der Schule zeigt oder besonders gut aussieht. In der Kindheit und Jugendzeit ist dies eine Lösung, um die Aufmerksamkeit und Zuwendung der Bezugspersonen zu sichern. Im Erwachsenenalter wird diese Lösung eventuell zum Problem, weil man auch dann noch glaubt, ständig mit anderen um die beste Leistung konkurrieren oder toll aussehen zu müssen, um von anderen akzeptiert zu werden. Das Problem könnte dann z.B. darin bestehen, dass der Freundeskreis nichts mehr mit jemandem zu tun haben möchte, der ständig der Beste sein will oder das im höheren Alter Schönheit vergänglich ist. Der Ausweg besteht hierbei darin, zu erkennen, dass man auch Zuwendung und Akzeptanz unabhängig von Leistung und Schönheit für die eigenen Person erhalten kann.



Die Wölfe in mir

Eines Tages kam ein Enkel zu seinem Großvater und erzählte ihm voller Wut davon, dass ihm durch einen Mitschüler zuvor Unrecht widerfahren war.

Der Großvater antwortete: "Ich möchte dir eine Geschichte erzählen. Auch ich habe häufig großen Hass auf diejenigen gehabt, die mir etwas angetan hatten. Aber Hass kostet dich Kraft; deinen Gegner hingegen verletzt er nicht. Es ist so, als würdest du Gift nehmen und darauf hoffen, dass dein Gegner stirbt. Ich habe immer und immer wieder mit diesen Gefühlen zu kämpfen müssen."

Er nickte und fuhr fort: "Es ist, als würden zwei Wölfe in mir leben; einer ist gut und tut nichts böses. Er lebt in Einklang mit allem um mich und er greift nicht an, wenn ich nicht wirklich angegriffen wurde. Er kämpft nur, wenn es recht ist, dies zu tun und er kämpft anständig. Aber der andere Wolf, ach! Er ist voller Wut. Die kleinste Sache bringt ihn auf. Er kämpft mit jedem, ständig, ohne jeden Grund. Er ist ausserstande nachzudenken, weil seine Wut und sein Hass so groß sind. Es ist schwer, mit diesen beiden Wölfen in mir zu leben - denn beide versuchen ständig, meinen Geist zu beherrschen."

Der Enkel schaute gespannt in seines Großvaters Augen und fragte: "Welcher von beiden siegt, Großvater?" Der Großvater sagte feierlich: "Der, den ich füttere."

Autor unbekannt

Finden Sie die unteren Begriffe - viel Spass!

X	D	K	I	S	H	U	N	O	L	U	S	F	O	X	M	U	B
V	D	P	P	Y	Y	G	G	X	A	G	Q	G	C	P	I	M	D
X	B	B	D	O	I	Q	E	R	N	T	N	Y	P	M	X	C	K
L	Y	W	V	X	O	I	T	V	J	U	W	Z	R	J	K	G	O
V	W	T	G	S	B	U	P	U	T	N	O	Z	Z	S	K	M	X
E	L	X	H	O	P	R	M	S	I	G	A	G	X	Z	P	R	M
U	P	M	H	Q	F	Y	A	G	O	R	A	P	H	O	B	I	E
W	C	P	X	X	K	L	R	W	Y	O	B	V	U	Y	Z	J	M
E	K	N	A	D	E	G	S	G	N	A	W	Z	D	Y	K	F	Z
C	D	Y	W	B	F	Y	L	G	L	N	L	P	K	P	B	T	L
R	E	I	Z	K	O	N	F	R	O	N	T	A	T	I	O	N	W
X	O	I	Z	Y	V	Y	R	W	L	U	Z	N	B	N	W	F	J
K	F	F	T	W	Z	V	D	V	P	H	Z	K	I	N	A	P	T
E	S	O	R	U	E	N	O	D	F	H	X	Y	T	G	I	F	O

PANIK - NEUROSE - PHOBIE - BELASTUNG - AGORAPHOBIE - REIZKONFRONTATION
ZWANGSGEDANKE



© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de