

artig auf, entziehen sich also einem bewussten Zugriff. Natürlich hat der Klient Alternativen, die ihm aber in diesem Moment nicht zur Verfügung stehen. Wenn er nun diesen Ablauf in seinen Wiederholungen mehr und mehr bewusst sieht, sich vielleicht sogar willentlich und absichtlich in dieselben Situationen begibt, kann er schrittweise Alternativen entwickeln und auf ihre Funktionalität testen. So baut er das neue funktionale Muster auf, bis es schließlich das alte, unerwünschte Muster abgelöst hat.

Ist der Klient bereit, die Wirkung genauer zu beobachten, so gewinnt er Erkenntnisse darüber, wie bei jeder Wiederholung sich die Wirkung anders gestaltet und wie jede Situation in ihrer Komplexität andere Informationen hervorbringt, auch wenn er immer wieder dieselbe Übung vollzieht. Mit jedem Mal wird das neue Muster leichter und der Entschluss zur Handlung selbstverständlicher, so wie körperliche erlernte Bewegungsabläufe schließlich aus unterbewussten Bereichen gesteuert werden.

INHALT DER ÜBUNGSAUFGABEN

Wie in der Kurz- und Verhaltenstherapie richten sich die Aufgaben nach dem Entwicklungsprozess des Klienten. Die ersten Übungen beziehen sich auf die Wahrnehmung seines eigenen Körpers und des körperlichen Befindens. Daran schließt die Beobachtung von Verhalten und inneren Abläufen, um daraus die Alternativen zu entwickeln, die der Klient als sein Therapieziel beschrieben hat. Der letzte Schritt in diesem Umwandlungsprozess ist schließlich die allmähliche Umsetzung der Alternativen – zuerst in Gedanken, dann durch Experimentieren –, so dass letztendlich aus diesen Erfahrungen ein neues stabiles funktionales Muster erwächst.

Schon während der Sitzung kann der Therapeut immer wieder die Aufgaben, die der Klient am Ende der Stunde für zu Hause aufbekommt, in den therapeutischen Prozess einflechten, so dass sich der Klient einen gewissen Erfahrungsschatz an Übungen aneignet, auf die er anschließend zurückgreifen kann. Sie entspringen den aktuellen Themen der Sitzung und nehmen Bezug auf die besonderen Erfahrungen, die der Klient während dieser Sitzung gemacht hat. Gute Übungen können über Monate beibehalten und durch neue Aufgaben ergänzt werden.

Beispiel

Frau Martin, eine nervöse, angespannte Klientin, war froh, dass ihr endlich jemand zuhörte. Sie sprach schnell und getrieben, so dass mir bald die Ohren sausten. Sie war an einer Lösung noch gar nicht interessiert. Ich intervenierte pro forma zwischendurch immer wieder einmal ganz unvermittelt: „Wie atmen Sie gerade?“, womit ich die Klientin nur kurz unterbrach. Allmählich verlangsamte sich jedoch ihr Tempo. Ich ergriff die Gelegenheit: „Wie ist es, wenn Sie tief ausatmen?“ Endlich entstand ein wenig Kontakt. Nach der Erörterung von verschiedenen Themen gab ich ihr als Aufgabe bis zum nächsten Mal, sich in Langsamkeit zu üben, mit ihrer Geschwindigkeit und ihrer Atmung zu experimentieren und die Unterschiede zu beobachten. Sie war einverstanden.

WAHRNEHMUNG DES EIGENEN KÖRPERS UND DES KÖRPERLICHEN BEFINDENS

Die Übungen zur Wahrnehmung des Körpers und des körperlichen Befindens dienen dem Klienten, sich seiner Atmung, Spannung und der Möglichkeit einer Entspannung bewusst zu werden. Sie sollen ihm auf körperlicher, aber auch auf kognitiver Ebene verdeutlichen, dass er in jedem Moment alle Mittel zur Veränderung seines körperlichen Befindens zur Verfügung hat.

Als Grundübung wird dem Klienten „3x täglich ausatmen“ verordnet. Der Vorschlag, in schwierigen Situationen erst einmal tief durchzuatmen, ist nicht besonders originell, aber wirkungsvoll. Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausatmen, da der Körper von alleine spontan einatmet. Durch das tiefe Ausatmen wird auch ein entsprechendes Einatmen hervorgerufen. Indem die Atmung zu einer Aufgabe wird, steigt die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit des Klienten für diese Körperfunktion. Die Wahrscheinlichkeit, dass er häufiger als die „verschriebenen“ drei Male an seine Atmung denkt, ist dabei relativ groß und ein erwünschter Nebeneffekt.

Anfänglich wird sich der Klient immer wieder erinnern müssen. Die Erinnerung selbst ist bereits eine Veränderung seines Musters. Allmählich wird jedoch durch die beständige absichtliche Übung das tiefe Ausatmen und Loslassen als automatisiertes Reaktionsmuster auf auftretende Spannungen in die Körperorganisation integriert. Diese Aufgabe wird so lange neben allen anderen Übungen ge-

ben, bis das Atemmuster sich zu einem durchgehenden tiefen Atmen entwickelt hat.

Bei chronischer Körperspannung helfen Übungen zur „Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson“, die der Klient überall durchführen kann. Sie bringen sofortige Erleichterung und verhelfen langfristig zu einem ausgeglicheneren körperlichen Zustand, indem bestimmte Körperfunktionen dauerhaft verändert werden (s. S. 68). Durch seine erlernte Fähigkeit zur Entspannung kann der Klient sich dann leichter den Prozessen in der Therapie stellen und sich den Emotionen aussetzen, die durch eine Aufstellung hervorgerufen werden.

BEOBSACHTUNG VON VERHALTEN UND INNEREN ABLÄUFEN

Auf die Beobachtung der körperlichen Reaktionsmuster folgt die Beobachtung von Denk- und Sprachstrukturen und Verhaltens- und Reaktionsmustern. Die Konzepte und Vorstellungen der Welt äußern sich in der Sprache und bestimmen den Umgang mit dem Problem und der Lösung (vgl. S. 73 ff.). Als Leitmotiv kann den Klienten durch die nächsten Wochen oder Monate die Frage begleiten: „Was stärkt und was schwächt?“ Diese Frage kann er als Richtlinie für seine Beobachtungen in konkreten Situationen, für Gedanken, Begegnungen und Handlungen wählen. Vor einem systemischen Hintergrund kann er so zu unterscheiden lernen, was seinen eigenen Bedürfnissen entspricht oder wo seine sekundären Strategien beginnen oder er von anderen Personen aus dem System etwas übernommen hat.

Anfänglich wird dem Klienten empfohlen, keine Verhaltensänderung vorzunehmen, sondern erst einmal zu beobachten, welche Reaktionsmuster spontan auftreten. Das nimmt ihm den Druck, sofort erfolgreich sein zu müssen. Er übt sich in einer neuen Haltung und erfährt, dass Handeln nicht das einzige Kriterium für kluges Vorgehen ist. Das Nicht-Handeln hat vor allem den Effekt, dass der Klient seine normalen Verhaltensmuster nicht mehr durchführen kann, da das Beobachten bereits sein Verhaltensmuster verändert.

ENTWICKLUNG VON ALTERNATIVEN

Oft lebt der Klient schon lange im Kampf mit seinen Problemen. Die Mittel, die er einsetzt, und die Versuche, die er unternimmt, um sein Ziel zu erreichen oder seine Symptome zu beseitigen, haben bisher

offensichtlich nicht zum Erfolg geführt. Frustrierend und höchst irritierend ist es, wenn er erlebt, dass eine Situation über ihn hinwegrollt, ohne dass er sich in der Lage sähe einzugreifen. Oft wird ihm erst nach Stunden oder Tagen der Niedergeschlagenheit klar, was er hätte sagen oder tun können oder was er gerne gesagt oder getan hätte – wenn er das nur könnte.

Um sein kreatives Potenzial wachzurufen und die gewohnten, bisher eingeschlagenen Bahnen zu verlassen, beginnen wir die Suche nach einem alternativen Verhalten und nach Lösungen im Gegenteil dessen, was er bisher versucht und als Lösungswege in Erwägung gezogen hat.

In Beziehungen ist es hilfreich, unberechenbar zu werden, um die Abhängigkeit vom Gegenüber aufzulösen. Der Therapeut unterstützt den Klienten darin, seine eigenen dysfunktionalen Verhaltensmuster zu verändern und mit neuen Erfahrungen zu experimentieren. Beginnt der Klient mit kleinen – oder auch großen – Verhaltensänderungen, kann auch der andere die festgefahrenen Muster nicht mehr aufrechterhalten und ist gezwungen, neue Wege und Antworten zu finden. Dieser neue Blick des Klienten auf die Wirkung seines Handelns fördert seine Experimentierfreudigkeit. Seine Aufmerksamkeit liegt nicht darauf, dass er mit seinem Unterfangen Erfolg hat, sondern welche Veränderungen seine Versuche beim anderen hervorrufen.

Beispiel

Frau Bassan klagte, dass ihr Mann das Interesse an ihr verloren habe, sie kaum beachte und auf ihre Vorschläge und Wünsche fast nicht mehr reagiere. Als konkrete Situation nannte sie das abendliche Zusammensein zu Hause. Er sei mürrisch, hole sich ein Flasche Bier aus dem Kühlschrank und setze sich vor den Fernseher. Wenn sie ihn anspreche, ins Kino einlade oder etwas frage, antworte er nur barsch. Sie sei gekränkt und ziehe sich immer mehr von ihrem Mann zurück, was sie im Grunde gar nicht wolle. „Was können Sie tun, was Ihr Mann am wenigsten von Ihnen erwartet?“ Ein Lächeln huschte über ihr Gesicht: „Ich könnte mich schick machen und gerade ausgehen, wenn er kommt“¹⁷.

17 zu Lösungen und zur Entwicklung von Alternativen vgl. Watzlawick, Weakland u. Fish 1992

EXPERIMENTIEREN MIT DEN ALTERNATIVEN

Hat der Klient eine geeignete Alternative entworfen, folgt als nächster Schritt die Umsetzung in Handlung. Manchmal ist dieser Schritt noch zu groß. Dann hilft es, wenn er in der nächsten Problemsituation die Alternative zunächst nur denkt und beobachtet, was sich bei ihm selbst körperlich und beim Gegenüber verändert. Er kann sich, wenn er noch nicht wagt, es auszusprechen, ein „Nein!“ denken oder damit experimentieren, was passiert, wenn er das nächste Mal leise „Ja“ sagt. Er kann sich auch vorstellen, er verhielte sich so, als ob er die Situation schon so gestalten könnte, wie er es sich wünscht, und somit erfahren, wie sich das im gesamten Organismus anfühlt. Die gute Erfahrung, die er dabei macht, wird seine Motivation verstärken.

Wenn er sich so durch Erkenntnis, Erfahrung und Übung eine sichere Basis geschaffen hat, wird der Klient von ganz alleine den Übergang von innen nach außen, von der Vorstellung zur Wirklichkeit vollziehen. Hilfreich ist dabei der Vorschlag, nur *einmal* ganz beiläufig anders zu reagieren und dann zum „normalen“ Verhalten zurückzukehren. Der Klient darf sich dabei die einfachste Gelegenheit aussuchen. Der Schwerpunkt liegt wieder auf der Beobachtung und dem experimentellen Charakter der Situation.

WIE AUSWÄHLEN, ENTWERFEN UND ÜBERPRÜFEN?

Übungen und Hausaufgaben werden so entworfen, dass der Klient gute Erfahrungen damit macht und somit motiviert wird, sich auf weitere Experimente einzulassen. Dabei sind kleine beständige Übungen sinnvoller als wenige groß angelegte, da sie ja gelingen und den Klienten nicht demotivieren sollen. Im Hintergrund steht die Absicht, den Klienten erfahren zu lassen, dass er durch sein eigenes Handeln, und sei es noch so gering, eine Veränderung in seiner Umwelt und in sich, seinem Befinden, seinem Denken, seiner Motivation und damit wiederum in seiner Handlungsfähigkeit bewirken kann.

Manche Klienten haben während der Sitzung eine Erfahrung gemacht, die sie gerne fortführen wollen. Wenn sich aber keine klare Übung aus der Sitzung ergeben hat, ist es am besten, die Aufgabe mit dem Klienten abzusprechen: „Auf was möchten Sie in der nächsten Zeit achten?“ oder: „Was möchten Sie bis zum nächsten Mal üben? Womit wollen Sie experimentieren?“ Es entwickeln sich im

Verlauf bestimmte Themen, die den Klienten interessieren, mit denen er bereits geübt und die er noch nicht erschöpfend erkundet hat.

ERSTE KLEINE ÜBUNGSAUFGABEN

Ist der Klient zum ersten Mal da, weiß er oft noch nicht, wie diese Aufgaben aussehen können. So wie bestimmte Interventionen fast immer eine gute Wirkung auf den fortlaufenden Prozess zeigen, gibt es Aufgaben, die immer helfen und sich durchgehend bewähren. Gleich am Anfang einer Therapie können sie als Grundlage für den weiteren therapeutischen Prozess eingeführt werden und eignen sich als Hintergrundübungen für Monate und Jahre. Auch passen sie immer, da Sie dem Klienten auf einfache Weise helfen, seine Muster zu verändern, und fast immer eine positive Erfahrung mit sich bringen. Neben der Lieblingshausaufgabe aller, dreimal täglich auszuatmen, kann der Klient zu seiner besseren Orientierung beobachten, was ihn stärkt und was ihn schwächt. Um eine Lösungsorientierung anzuregen und seinen Zukunftsentwurf zu konkretisieren, kann er sich in der Zeit zwischen den Sitzungen wiederholt die Frage stellen: „Wie soll es sein?“ (s. S. 104). Wenn ihm wenig Ressourcen aus der Vergangenheit zur Verfügung stehen und er zu viele Veränderungen vorhat, die er nicht bewältigen kann und die ihn unter Druck setzen, so kann die Übungsaufgabe sein: „Beobachten Sie bis zum nächsten Mal, was so bleiben soll, wie es ist.“

ÜBUNGEN IM THERAPIEVERLAUF

Man kann in der fortlaufenden Therapie die Sitzung mit einer Frage nach den Hausaufgaben beginnen: „Wie ist es Ihnen mit Ihren Übungen ergangen? Was für Erfahrungen haben Sie gemacht?“ Ich habe meist die Hausaufgaben notiert, um beim nächsten Mal die Formulierung wieder aufgreifen zu können, die der Klient und ich als Essenz der Sitzung gemeinsam erarbeitet haben. Durch diesen einen Satz taucht oft das gesamte Bild dessen wieder auf, was in der Aufstellung geschehen ist oder was wir besprochen haben.

Wenn der Klient seine Hausaufgaben nicht gemacht hat, gibt es dafür vielerlei Gründe. Vielleicht ist er nicht an eine begleitende Übung gewöhnt oder hat schlicht die genaue Aufgabenstellung vergessen und eine andere Aufgabe gemacht als die, die der Therapeut