

Passt angepasst – gesellschaftliche Diskurse in der Psychotherapie

Sabine Klar und Lika Trinkl (2016)

Leistung

(Input Sabine Klar)

Leistung ist Arbeit durch Zeit – Ressourcen, die der Machbarkeit zugrunde liegen, sollen optimiert werden. Mit möglichst wenig (Zeit, Aufwand) soll möglichst viel erreicht oder auch produziert werden. Die Frage ist, welche Zeit hier relevant ist, was erreicht werden soll und was in der Psychotherapie als Leistung gilt und was nicht.

Lösungsorientierte Kurztherapie z.B. will kurz sein – sie fordert aber trotzdem keine Handlungen i.S. eines Tuns ein, wenn es sich nicht anbietet. Auch Beobachten oder Dabeisein wird bestärkt und gilt als Ressource. Trotz dieses Verständnisses scheinen einige (aus meiner Sicht falsch verstandenen) Anwendungen lösungsorientierter Techniken von Leistungsgedanken getragen zu sein. Deutlich wird das z.B. bei manchen Verwendungen von Skalierungsfragen – es wird mehr auf Effekte und konkrete Verhaltensänderungen als auf das Erleben der Klientin fokussiert, überforderte Klient_innen werden ständig nach ihrer Zielerreichung gefragt, die Verwendung des Wortes „schaffen“ (in Kombination mit der Skalierung der Zielerreichung) fördert die bereits vorhandene Leistungsorientierung der Klient_innen. Manchmal werden die Begriffe „Gelingen“ und „Erreichen“ auch verwendet, wenn es um Entspannung, Gesundheit, Reifung oder Glücklichein geht.

Auch die Metapher, sich „die Latte niedriger zu legen“, hält diese Logik aufrecht – man tut nichts anderes (i.S. eines anderen Wertes) – man stuft sich nur herunter. Die Metapher „sich Ziele nicht zu hoch stecken“ bleibt im globalen Leistungsrahmen – außerdem suggerieren Sportmetaphern implizit Leistung.

Die Nachfrage nach den zu Beginn formulierten Zielen ist auch deshalb heikel, weil sie u.U. Aussagen suggeriert, die den Ansprüchen der Pth_in genügen und ihr gefallen sollen (eine gute Klientin sein wollen; eine Pseudo-Identität/ Rolle spielen, damit die Psychotherapeutin das Gefühl hat „gut“ zu sein). Nicht-leistungsorientierte Ressourcen geraten so u.U. aus dem Blick – z.B. etwas entfalten lassen, etwas vergessen, etwas nicht wissen, etwas gemeinsam entwickeln, angewiesen sein auf andere.

Fragen für die Teilnehmer innen:

- Wie geht es mir mit dem Anspruch, Klient_innen effizient helfen zu sollen?
- Wer zieht aus Leistungsdiskursen Nutzen?
- Wodurch vollzieht sich die Optimierung von Menschen in der Psychotherapie? Durch den gezielten Einsatz welcher Verfahren? Welche intendierten Folgen und Nebenfolgen haben solche Optimierungsversuche? Was geht dabei in Menschen vor sich?
- Wohin führen diese Prozesse? Was machen sie aus Menschen?
- Wie erleben es die Betroffenen selbst?
- Wie kann ich meine Klient_innen unterstützen, sich dem zu entziehen?
- Was macht der Leistungsdiskurs mit mir als Therapeut_in?; Was bedeutet, „gut“ zu sein?; Wie kann ich mich dem selbst entziehen?

Beispiele für Leistungsdiskurse 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.)

Beispiel 1

*Insgesamt fühlt sie sich noch **funktionsfähig**, wenngleich sehr müde und ermattet. Der Beziehungsaufbau hat gut **funktioniert** durch das Erzählenlassen der Ereignisse. Es konnte herausgearbeitet werden, dass sie trotz des gefühlten Eindrucks, neben sich gestanden zu haben, dennoch **funktionierte**. Die Anteile, gut und sachlich funktioniert zu haben und der Anteil, bisher wenig gefühlt zu haben und Trauer zuzulassen, konnten als Ego-States gut ergänzend und gegenüber gestellt werden.*

*Der Klient konnte aus seinem Burnout herauskommen und so **funktionieren**, wie es ihm auch vorher möglich war. Der Klient möchte wieder **alles gut bewältigen können**.*

Ich war etwas davon getrieben, dem Klienten zum Schluss etwas Konkretes in Händen halten zu lassen.

*Der Klient möchte wieder **einen Schritt weiterkommen**, sodass er wieder der Alte wird.*

Bemerkungen SK:

Das Verb „funktionieren“ erinnert an eine Maschine bzw. an rollenorientiertes Handeln im Dienst eines bestimmten Zweckes. Die Behebung des leidvollen Zustands wird als Leistung beschrieben – und als Voraussetzung um wieder etwas leisten zu können.

Beispiel 2

*Ich erkundige mich, was passieren müsste, **dass der heutige Termin ein Erfolg wird**.*

Bemerkungen SK:

Erfolg suggeriert, dass es um eine Leistung geht und dass es auch Misserfolg geben könnte.

Beispiel 3

*Zum Glück überwiegt sein Optimismus und er ist ein Kämpfer. Trotz der Zurückweisung im Bett sieht er heute so glücklich aus. So habe ich ihn noch nie gesehen. Bilde ich mir das ein oder sieht er heute männlicher und attraktiver aus? Sein Gang, der ist schon ganz anders – selbstbewusster! Am liebsten würde ich das Bettthema heute **lassen, er soll dieses Glücksgefühl länger auskosten.....Herr X. verwendet eine Metapher: Wir beide sind auf den letzten Zug aufgesprungen und wünschen uns nun dass wir gemeinsam unser Reiseziel erreichen. Ich wünsche es ihm auch, spüre wieder diesen Leistungsdruck!** Wie kann sie so wenig Empathie besitzen und Herrn X. das mit den Zwillingen unter Christbaum sagen!? Sie ist 47 Jahre und wünscht sich Zwillinge? Wie realistisch ist das denn? Wie kann sie sich im Bett so eigennützig verhalten? Ich muss innerlich schmunzeln als Herr X. mir*



erzählt, dass er sich die Tage von Y notiert und sie diesmal keine bekommen hätte. Er will wissen ob das den beginnenden Wechsel ankündigt und ob sie denn überhaupt noch fruchtbar ist. Er will wohl nicht alleine dafür verantwortlich sein, wenn der „Zwillingswunsch“ sich nicht erfüllt. Als Herr X mir erzählt er ziehe in Erwägung, falls seine „Erektionsstörung“ anhält sein Sperma direkt in ihre Gebärmutter einpflanzen zu lassen, merke ich **wie gewillt er ist, mit ihr gemeinsam das Reiseziel zu erreichen. Ich bewundere seine Willenskraft auf sein Ziel zuzugehen** und auch wie er mit der Erektionsstörung umgeht. Scheinbar steht auch sein Bedürfnis nach Zweisamkeit über den Defiziten von Y, der es an Feinfühligkeit gegenüber X. mangelt. **Mir fällt keine Hausübung ein. Ist nicht schlimm, es war eine Stunde, wo ich ihn in erster Linie zugehört habe und sein Glücksgefühl im Mittelpunkt stand.**

Bemerkungen SK:

Die Pthin spürt den Leistungsdruck des Klienten, bewundert i.S. ihres eigenen Leistungsdenken aber gleichzeitig genau die Fähigkeiten, die ihn weiter in seinem Bann halten. Fast entschuldigend betont sie, dass ihr keine Hausübung eingefallen ist – Raum für Gefühle zu bieten, erscheint nicht als positiver Wert.

Beispiel 4

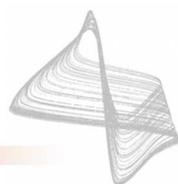
Ich drücke meine Hochachtung darüber aus, was Frau X. in diesen schweren Zeiten alles **geleistet und ausgehalten** hat. Und auch, dass etwas ganz wesentliches **gelingen sei: Ihre Tochter habe diese Jahre überlebt und zeigt heute kaum mehr ein selbstverletzendes Verhalten.** Suizidgedanken sind kein Thema mehr. Frau X. scheint sich bei den Worten wieder zu entspannen und nickt vorsichtig, „Ja das stimmt schon, Y. hat schon lange nicht mehr davon geredet, sich umbringen zu wollen, Gott sei Dank! Ich hoffe, das kommt auch nie wieder! Aber das ist erst der WG **gelingen.** Bei uns zu Hause hätte sie sich nicht mehr stabilisiert.“ Frau X. **scheint selber ihre Anstrengungen und Bemühungen um ihre Tochter nicht würdigen zu können.** Ich relativiere, dass sie als Eltern, all die schwierigen Jahre ihre Tochter begleitet und **durchgebracht** haben. Erst darauf konnten andere, wie die Wohngemeinschaft anknüpfen und aufbauen. Auch Alter und Entwicklungsschritte der Tochter unterstützen eine Stabilisierung.

Bemerkungen SK:

Hier zeigt sich die Idee der Leistung in einem Ringen zwischen Pth_in und Klientin. Die Pth-in meint, es tue der Klientin gut, in ihrem aktiven Bemühen um die Tochter gewürdigt zu werden – die Klientin verweist auf die WG. Im Hintergrund steht die Idee, dass man sein Kind durch eigene Anstrengung retten könne. Ich würde vielleicht eher Mitgefühl für die schwere Zeit ausdrücken und fragen, was dazu beigetragen hat, dass die Klientin sie ertragen konnte, ohne die Liebe zu ihrer Tochter zu verlieren.

Beispiel 5

Ich frage Frau X welche dieser Bereiche (Liebe, Empathie, ... Zeit) für sie gerade von Bedeutung sind. Frau X nennt sofort die Zeit. Sie habe Schwierigkeiten sich Zeit für sich zu nehmen, bzw. mache sie sich entweder selber Druck oder äußere Faktoren belasten sie, die sie nicht mehr schafft zu bewältigen (Schulden begleichen, Ordnung in der Wohnung, Job etc.) **Es fehle ihr die Zeit für sich, um sich zu entspannen. Das möchte sie hier während ihres stationären Aufenthaltes schaffen.** Ich fasse zusammen, ob ich das **als ein konkretes Ziel von ihr verstehen könnte, im Rahmen ihres stationären Aufenthaltes, aber auch hier bei uns in den Einzelgesprächen.** Frau H stimmt gleich zu.



Dann bittet Frau H. darum, in der Stunde heute, nicht zu viel über ihre Angelegenheiten zu ihrer Wohnung etc. sprechen zu wollen, da sie diese sehr **belasten** und sie das eh mit der Sozialarbeiterin kläre (Schulden/offene Zahlungen etc.). Dann zeigt sie mir ihre **To do Listen**, die sie zum Zweck bereits führe und betont, dass sie ganz viele Listen habe, um sich zu orientieren und den Überblick behalten zu können. Ich frage die junge Frau, ob sie **stattdessen ein motivierendes Gespräch brauchen würde, das sie stärkt und befähigt, ihre Aufgaben zu erledigen**. Frau X nickt energisch und lächelt mir zustimmend zu. Darum sei es auch gut gewesen, dass sie sich an diesem Punkt Unterstützung durch das Spital geholt habe. Die Frage wäre nun aber, wie es ihr in Zukunft **gelingen** könnte, schon früher achtsam mit sich umzugehen, so wie sie es bei ihren Kolleginnen machen würde. Ich frage die Klientin, wie ich mir eine Frau X in ihrem Job und auch als Freundin und Tochter vorstellen darf, die sich gerade auf den Stufen 3-6 befindet, d.h. ein paar Stufen tiefer, als sie es von sich gewohnt sei. Frau X beginnt zu wiederholen, dass sie **immer auf 10 sein muss und alles schaffen und erreichen muss. Mit weniger könne sie sich nicht zufrieden geben. Ich stelle die Frage 2-3 Mal, jedoch Frau X geht nicht darauf ein. Ich überlege, ob der Gedanke daran, weniger perfekt zu sein oder weniger zu leisten, momentan zu sehr angstbesetzt ist, oder ob sich Frau X gerade nicht in etwas Anderes hineindenken kann**. Ich stelle die Frage, was eine gute Freundin sagen würde, angenommen, Frau X würde einmal „**nur**“ **die kleinen Ziele angehen, und die ganz großen hinten anstellen**. Frau X setzt erneut an, dass das nicht vorstellbar für sie sei. **Ich habe Schwierigkeiten mit Frau X von ihrem momentan Ist- Zustand und dem was sie kennt, weg zu kommen. Vielleicht bin ich zu schnell?** Ich stelle die Frage umgekehrt, was Frau X einer guten Freundin sagen würde, wenn diese davon berichtet, dass ihr ihre kleinen Erfolge gelungen wären, aber ihre größeren Vorsätze noch offen sind. Also, ob Frau X. ihr z.B. antworten würde: „Das ist zu wenig! Du musst sofort alles schaffen, sonst genügst du nicht!“ Frau X lacht und erwidert, dass sie dies natürlich nicht sagen würde, sondern ihre Freundin **loben würde, für das was ihr gelungen sei und ihr sagen würde, dass man nicht immer alles können muss. Frau X fügt hinzu, dass sie von anderen nicht so viel verlangen würde**. Ich frage danach, wo da für sie der Unterschied liegt, also warum sie mehr leisten muss als andere. Frau X überlegt länger, meint, dass das eine gute Frage ist, sie das aber gerade auch nicht wissen würde.

Während der Wunderfrage passiert es mir öfter, in die „wäre, würde Form“ zu geraten. Aber auch wenn ich mich ausbessere und aus der „Ist Form“ frage, lässt sich die Klientin kaum darauf ein und bleibt bei der Position, sich diesen Tag von außen zu betrachten. Ich frage, ob sie sie an diesem besonderen Morgen, auch zur täglichen Morgenaktivierung geht. (Frau X nimmt sonst täglich motiviert daran teil und besteht darauf, dass sie viel Bewegung brauche etc.). Frau X verneint das, nein sie habe keine Lust darauf, würde **lieber sitzen bleiben und zeichnen**. Bei der anschließenden Morgenrunde würde sie aber schon teilnehmen wollen. Aber heute **vielleicht einmal nur zuhören**. Dann würde sie gerne zur Ergotherapie gehen, weil sie dort einen besonderen „Schlüssel“ aus Ton gestalten möchte. Diesen habe sie als Anhänger in klein schon länger bei sich und er bedeutet ihr viel. Ich frage nach der Bedeutung und Frau X beginnt mir ausführlich die Form und seine Bedeutung in Einzelteilen zu erzählen. Das Mittagessen würde Frau X abschließend, an diesem Wundertag **in Ruhe genießen**, aber die Suppe weglassen, damit sie nicht so ein Völlegefühl habe...

Ich habe den Eindruck, dass Frau X sich bei ihren Erzählungen im Detail immer wieder verliert und sie es brauchen würde, mit Hilfe ihres Gegenübers wieder zum „roten Faden“ zurückzukommen. Gleichzeitig tue ich mir schwer, einerseits mit Frau X „am Thema“ zu bleiben, und mich andererseits am Gesprächsbedarf bzw. den aktuellen Themen der Klientin zu orientieren. D.h. eine Zeit bei der Wunderfrage zu bleiben und gleichzeitig nicht der Klientin zu oft ins Wort zu fallen. Bei ca. der Hälfte des Wundertages, beende ich die Wunderfrage-Übung, da wir schon am Ende der Stunde angelangt sind. Auch merke ich, dass die Übung der Klientin einiges an



Konzentration und Ausdauer abverlangt. Ich frage Frau X wie sie sich nun fühle, wie sich der Bauch anfühlt, der Atmen fließt, etc. und die Klientin nimmt wahr, dass sie sich gut und etwas entspannter fühlt. Wir verabschieden uns und ich wünsche ihr einen schönen Nachmittag mit ihrem Hund.

Die **Übung** mit dem „sicheren Ort“ **gelingt** wie auch schon bei der „Wunderfrage“ phasenweise mit Frau X gut. Die Klientin kann sich einen solchen Wohlfühlort gut vorzustellen und auch detailliert beschreiben. Dennoch nimmt Frau X während der **Tranceübung** immer wieder eine Außenperspektive ein, um über diesen Ort zu sprechen und ihn zu erklären. **In dem Wohlfühlmoment zu bleiben und das Wahrgenommene zu beschreiben, ist für die Klientin schwierig. Hinzu kommt natürlich auch, dass meine Erfahrung mit Tranceübungen noch begrenzt ist.** Für mich auffallend war, dass Frau X ihre Handlungen in besonders **schnellem Tempo** ausführt, auch ihr Sprechen in der Geschwindigkeit erhöht und die Inhalte ihrer Erzählungen sehr dicht und oftmals ausufernd sind. Von einem Thema kommt die junge Frau **schnell** zu einem neuen und **lässt sich dabei von mir kaum bremsen**. Immer wieder betont sie, wie wichtig diese Punkte für sie sind und warum sie diese in unserem Gespräch behandeln möchte. **Ohne, dass ich sie in Richtung Veränderungswünsche und konkrete Zielvorstellungen hinleiten müsste, beginnt Frau X selbst zumeist die Stunde damit, um zu berichten, was sie alles bei sich zu verändern plane, was sie noch alles erreichen möchte, was sie nicht mehr machen möchte etc., um schließlich dabei zu landen, dass sie sich am meisten zu lernen wünsche, sich entspannen zu können.** Frau X kann ihre eigenen hohen Leistungsansprüche an sich selbst und den Druck, den diese mit sich bringen, differenziert beschreiben und diesbezüglich einen Veränderungsbedarf artikulieren.

Dennoch waren die Gespräche mit Frau X herausfordernd. So war ihr Auftrag an mich, „**helfen Sie mir, mich zu entspannen**“, ein nicht ganz einfacher, da die Klientin in ihrem ganzen Auftreten und Gehabe **genau das Gegenteil verkörperte**. Ihre schnellen und inhaltlich dichten aber auch abschweifenden Erzählungen, **lösten auch bei mir oftmals eine gewisse Unruhe, Verwirrung und Stressempfinden aus** (schneller Atem, Kommunikation). Auch der Versuch, der Denklöge der Klientin zu folgen, benötigte viel Konzentration und war nicht immer vollständig möglich für mich.

Bemerkungen SK:

Hier wird aus meiner Sicht das Ringen der Therapeutin deutlich, die sich angestrengt bemüht, einer leistungsorientierten Klientin eine andere Perspektive zu eröffnen. Wunderfrage und Tranceerfahrungen werden als „Übungen“ missverstanden. Momente, wo es nicht um Leistung und Zielerreichung geht (die Geschichte mit dem Anhänger; diverse Nebenerzählungen der Klientin) bekommen bei all diesen Anstrengungen etwas zu wenig Raum.

Beispiel 6

X begann zu weinen und meinte, sie hätte bisher noch immer alles **geschafft** und noch nie irgendetwas abbrechen müssen. Sie sei sehr enttäuscht von sich selbst und ihre Mutter zeige zwar Verständnis für ihre Entscheidung aber ihr Vater sei weniger begeistert davon. „Was hat deine Mutter denn genau gesagt?“ X: „Dass sie eh schon in den letzten Wochen bemerkt hat, dass ich total **überfordert** bin und **an den Aufgaben verzweifle. Und dass es ihr wichtiger ist, dass es mir gut geht, als dass ich das Studium so schnell wie möglich schaffe.** Sie hat da eh sehr viel Verständnis für mich und ihr ist das ganze Studienzeug auch nicht so wichtig.“ Und dein Vater widerspricht ihr da? „Nein, er widerspricht zwar nicht, aber ich **merk halt, dass es ihm lieber wäre, wenn ich das schnell abschließen würd.** Er ist halt Arzt in irgendeiner leitenden Funktion und er stellt das immer so dar, als ob Studieren eh ein Klax ist und dass man, wenn man will, es auch schaffen würd.“ **Ich fragte X, für wen in ihrer Familie das Thema Leistung am wichtigsten wäre.** Nachdem sie wenig überraschend ihren Vater nannte, fragte



ich sie, wer an zweiter Stelle kommen würde. Bei dieser Frage dachte sie ein wenig länger nach, sagte aber dann doch sehr bestimmt, dass sie das wäre und dann ihre Mutter an dritter Stelle. **„Und sind mit dem Begriff der `Leistung` irgendwelche anderen Dinge verbunden? Also zum Beispiel Karrierechancen oder gesellschaftliche Erwartungen? Wer oder was, gibt diesem Aspekt seine Macht?“** X meinte, dass es für ihren Vater selbstverständlich wäre, dass man sein Studium **in der vorgesehenen Zeit** abschließt. Es wäre einfach eine grundlegende Erwartung. „Er würde es auch gar nicht als besondere Leistung sehen, sondern eben als die Norm.“ Ich fragte sie, wie sie selbst dazu stehe. **„Ich finds ja eh auch gut. Ich bin ja auch so eine, die sich reinstrebert und dann gute Noten schreibt. Das hat mich ja auch schon relativ weit gebracht. Aber jetzt bin ich halt an einem Punkt, wo's mir einfach zu viel geworden ist.“** „Heißt das, es gibt auch eine andere Seite der Medaille?“ X: „Offensichtlich schon. **Mir geht's echt grad so, wie unseren Burnout Patienten.** Ich kann nicht mehr geschickt schlafen, hab kaum Appetit und bin fast schon depressiv.“ **Ich begann eine kleine Skizze zu zeichnen, in der neben X und ihren Eltern auch der Leistungsbegriff mit seinen Vor- und Nachteilen aufschien. Nachdem ich sie X zeigte fragte ich sie, ob es denn auch einen Gegenspieler zur `Leistung` gäbe.** Sie dachte nach und meinte dann, dass es für sie ein `zur Ruhe kommen` wäre, wenn sie nun beispielsweise ihr Studium pausierte. Und sie ergänzte, dass das Ranking hierbei umgekehrt wäre (für ihre Mutter am wichtigsten und für ihren Vater hätte dies am wenigsten Relevanz). Ich ergänzte die Skizze und fragte dann, ob dieses `zur Ruhe kommen` auch seine Vor- und Nachteile hätte. X: „Naja es geht halt nicht so viel weiter aber dafür bleib ich wenigsten psychisch halbwegs gesund.“ **„Also für dich ist es eine Strategie, dir eine notwendige Auszeit zu nehmen, um auf deine Gesundheit zu achten.** Hat das auch einen hohen Stellenwert für deinen Vater, dass du gesund bleibst?“ X: „Ja, klar. Er versteht's ja eh und will natürlich auch, dass es mir gut geht. Und er weiß auch, dass ich nicht pausieren würd, wenn ich einen anderen Weg gefunden hätte. Aber es schmerzt mich halt doch.“ „Du hast vorher die Burnout-Patienten ... angesprochen. Wie gehst du denn mit ihnen um? Gibst du ihnen Ratschläge?“ X: „Nein, das ist eh fast nie nötig. Die wissen ja auch alle, wo ihr Problem ist. Und ja, ich weiß eh, dass **mir bei deren Behandlung völlig klar ist, dass sie auf die Bremse steigen müssen und dass das für mich jetzt auch notwendig ist. Aber das ist so ungewohnt für mich und deswegen fällt's mir auch so schwer.**“ „Kannst du dir ausmalen, wie du in ein paar Jahren über diese Situation denken wirst?“ X: „Ich bin mir sicher, dass ich es als eine gute Entscheidung in Erinnerung haben werde und mein Vater trotzdem stolz auf mich sein wird. **Ist ja auch OK, wenn man mal was nicht schafft.**“ **Ich erwiderte, dass ich es eben gerade schon so sehen würde, dass sie etwas geschafft hat.** Nämlich dass sie entgegen aller inneren Widerstände sich dazu durchgerungen hat, eine notwendige Auszeit zu nehmen und dass genau solche Entscheidungen dazu führen können, dass sie nicht selbst einmal wegen Burnout in eine Psychiatrie eingeliefert werden muss. X lachte.

Bemerkung SK:

Ein interessanter Versuch, sich in einer Therapie mit dem Leistungsdiskurs zu beschäftigen bzw. die Klientin davon zu befreien. Am Schluss wird das ganze aber wieder als Leistung belobigt.

