Diagnose und Intervention bei Kontaktstörungen

1. Vorwort

Diesen Artikel habe ich als Zusammenfassung des Workshops geschrieben, den ich auf den TA-Konferenzen anbiete. Ich erlebe ihn als ein Dilemma – das ich weiter unten beschreibe – denn das Ziel des Workshops ist es, auf die Beziehung zu achten und entsprechend der Kontaktbereitschaft zu reagieren, sie abzubilden und dem Bewusstsein zugänglich zu machen.

TA als 2-Personen Psychologie

Ich biete eine neue Struktur, um Bekanntes zusammenzufassen und in Verbindung zu bringen und TA als 2-Personen Psychologie zu verwenden.

2. Eine andere Struktur für die möglichen Beziehungen

Ich biete eine Struktur an, um bekannte Konzepte wie Miniskript, Redefinition, Abwertung, Trübungen, Verdrängung, Idealisierung zusammenzufassen und in Verbindung zu bringen. Diese Struktur ist anwendbar wie ein Meta-Modell und besteht aus 4 Arten von Beziehungen:

Typ 1:	Ich bin da und jemand ist da und es fühlt sich gut an	ich + Du +
Typ 2:	Ich bin da und jemand ist da und es fühlt sich nicht gut an	ich + Du -
Typ 3:	Ich bin nicht da, damit der andere da bleibt	ich - Du +
Typ 4:	Ich bin da, keiner ist da (ich bin da oder der andere)	ich - Du -

Bertram Christoph

Definition:
„Ich bin da“ bedeutet: Mich zeigen mit meinen Gefühlen, Bedürfnissen und meinem unterschiedlichen Erleben der Welt.

„Jemand ist da“ bedeutet: Mit Interesse, Verständnis, Sympathie oder Freude

Durch Wiederholung entsteht eine Bedeutung

Was zwischen Menschen geschieht, bekommt durch Wiederholung eine Bedeutung, die eine Geschichte erzählt, eine innere Haltung sichtbar macht. Wenn etwas einmal passiert – z.B. zu spät kommen – dann ist das ein Ereignis, was ich auch manchmal mache. Wenn es zweimal passiert, dann ist es merkwürdig. Beim dritten Mal bekommt es die Bedeutung eines Musters. Nicht was geschieht ist das Problem, sondern wird ein Problem, wenn etwas unterlassen wird. Beispiel: Ich entschuldige mich, weil ich zu spät komme – erwarte Verständnis, statt dass ich Verständnis habe, z.B.: „Bist du enttäuscht/traurig/sauer mit mir? Wie kann ich dir zeigen, dass du mir trotzdem wichtig bist?“

Die Auswirkungen solcher Wiederholungen sind beobachtbar:

1. generell im Lebensablauf;
2. inhaltlich: im präsentierten Problem;
3. dynamisch: jetzt gerade in der Interaktion.

Ich möchte hier diesen Workshop als Beispiel anführen: Wenn ich Ihnen nur etwas vortragen würde, müssten Sie versuchen, mich zu verstehen. Erklären oder vortragen führt dazu, dass ich (der Erklärende) da bin, aber der andere nicht (in seiner Individualität und seinem Erleben). Wenn ich es durch Tun erleben lasse, dann bin ich da und der andere auch. Ich mache anhand von Übungen und Beispielen – die hier passieren – deutlich, wovon ich spreche und Sie können es teilnehmend begreifen. Dafür wird auch der Begriff „Emotionalisieren der Inhalte“ verwendet.

teilnehmend begreifen

Deshalb möchte ich verwenden, was und wie es hier geschieht, um daran zu verdeutlichen, was ich vorstellen will. Damit etwas passiert, schlage ich ein paar Übungen vor, um dann anhand des Materials demonstrieren zu können, welche Art von Beziehung in Gang kommt und wie ich damit umgehe.

3. Welche Art Beziehung biete ich (der TN) an? – Übungen

Wenn ich beziehungsorientiert arbeiten will, muss ich als Voraussetzung auch Beziehung anbieten.

Übung 1: A und B stellen stellen sich gegenüber und legen die Hände dem/der Gegenüber auf die Schultern, abwechselnd tritt jeder einen Schritt zurück.

Frage: Wieviel wagen Sie sich beim anderen gegenzulehnen?

Übung 2: A und B bekommen jeweils das Ende eines Gummibandes in die Hand.
Frage: Wie gehen Sie mit Einfluss nehmen und geben, sowie mit Abhängigkeit, um?

Übung 3: „Stellen Sie sich vor, es juckt Sie auf dem Rücken, an einer Stelle, wo Sie nicht hinkommen. Was würden Sie tun?“
Aufschreiben lassen:

Übung 4: Gibt es für Sie einen Unterschied zwischen:
- „Soll ich dir helfen?“
- „Brauchst du Hilfe?“
- „Magst du Hilfe?“
- „Darf ich dir helfen?“

Wenn JA, welchen? Würden Sie darauf unterschiedlich reagieren?

Übung 5: Rebellisch sein: Was ist das?

Rebellisch sein: Was ist das?

- Wie erreiche ich, dass jemand rebellisch wird?
- Wie zeigt sich „rebellisch sein“?
- Wie gehen Sie mit jemandem um, die/der rebellisch ist?
- Wie würden Sie sich wünschen, behandelt zu werden, wenn Sie rebellisch wären?

4. Kontakt und Kontaktvermeidung

Definition von Kontakt:

1. Ehrlich sein mit mir selbst. Wahrnehmung nach innen.
   Z.B.: Ein Bedürfnis wird wahrgenommen.
2. Ehrlich sein mit dem anderen.
   Ich teile es dem anderen mit.
3. Die andere Person kommt in meiner Mitteilung vor.
   „Magst du es mir nochmal erklären?“ statt „Das verstehe ich nicht.“
4. Die andere Person darf entscheiden, ob Ja oder Nein ohne Drohung von Beziehungsabbruch.

Ohne Drohung von Beziehungsabbruch

Wenn ich eine schmerzhafte Erinnerung vermeiden will, muss ich entweder den Kontakt nach außen oder nach innen vermeiden. Deshalb bezeichne ich mich als den Spezialisten für den fehlenden Teil und achte darauf, ob und wie er/sie die Beziehung weiterführt oder wiederherstellt.

Beispiel: A: „Magst du es mir nochmal erklären?“ B: „Nein, ich hab keine Lust.“ Bleibt B bei diesem Nein, dann wirkt es sich (bei Wiederholung) so aus, als ob B sagt „Du bist mir egal mit deinem Bedürfnis.“ Kommt es jedoch zu einem Angebot „Du kannst es nachlesen ....“, dann gebe ich dem anderen Einfluss auf die Beziehung und sage zu A „Deine Bedürfnisse sind auch wichtig“ selbst wenn ich sie nicht befriedige. Natürlich ist auch spannend, ob A z.B. etwas anbietet: „Womit kann ich dir denn Lust machen?“

Kontaktebenen

Es gibt unterschiedliche Kontaktebenen: Etwas verstehen – etwas begreifen – etwas verändern.

Etwas verstehen:
Dabei geht es um den Bezugsrahmen, in den etwas nicht hineinpasst. Manchmal reicht es aus, in einer 2-Stuhl-Arbeit die EL-Regeln abzufragen. Das Ziel dabei ist ein Aha-Effekt (Enttrübung).
Beispiel: „Warum hat meine Freundin mich verlassen?“ Auf dem Stuhl der Freundin findet er raus „Du sagst nur ‚Warum hast du nicht...‘, aber willst meine Entäuschung nicht hören, wenn etwas schiefgegangen ist.“

Etwas begreifen:

Ein Zeichen von Protest

Manchmal ist die Frage „Warum...?“ ein Zeichen von Protest, wenn mir keine Antwort gefällt. Dabei geht es um Gefühle und die lassen sich nicht verstehen, sondern nur begreifen/erleben. Dazu ist es nötig, eine Situation herzustellen, welche die Erfahrung ermöglicht, mit den Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Meist ist es die „verdeckte Ebene“, die die Person nur durch ihr Verhalten zum Ausdruck bringt.
Beispiel: Ich halte der Person (s.o.) meine Hand hin und sage: „Stellen Sie sich vor, dies ist die Hand Ihrer Freundin und sie will Sie verlassen. Würden Sie sie gehen lassen?“ Ziel ist, dass der Person ihr Protest bewusst wird und wie sie mit ihrem Bedürfnis umgeht.

Etwas verändern:

Schmerzliche Erinnerungen

Mit Gefühlen und Erinnerungen umgehen, die bisher vermieden wurden, weil sie mit schmerzlichen Erinnerungen verbunden sind.
Beispiel: Die Person (s.o.) mit den Situationen in Kontakt bringen, in denen sie selber entäuscht wurde und alleingelassen war, damit sie danach mit der Entäuschung anderer umgehen kann, ohne etwas zu vermeiden.

5. Wie gehe ich (Leiter) mit der angebotenen Beziehung/Abgrenzung um? Wie diagnostiziere ich sie?

Beispiele: Manche Leute fordern und sind sauer, weil sie etwas vom anderen brauchen: „Also was?“ „Was soll das heißen?“ „Sag's halt.“ (A) Andere

- treffen nur eine Feststellung in der Hoffnung, der andere hört raus, was sie brauchen: „Versteh ich nicht.“ (B)
- entschuldigen sich: „Entschuldigung, ich habe es nicht verstanden.“ (C)
- fragen sich selber: „Ich frag mich, was das heißt.“ (D)
- stellen Fragen (und Wünsche) in den Raum: „Was heißt das?“ (E)
- fragen um Fähigkeiten: „Kannst du es nochmal erklären?“ (F)

Nur wenige riskieren zu fragen: „Magst du es mir nochmal erklären?“

Umgang damit:

Vermeidung bewusst machen

Ich versuche, entweder den Kontakt herzustellen, in der Hoffnung, dass die Person ausspricht, was sie von mir braucht, oder die Vermeidung bewusst zu machen und die Konsequenzen, die es hat. Ziel der Konfrontation ist nicht, dass die Person sich anpasst, sondern sich bewusst wird, mit welcher inneren Einstellung sie mit anderen umgeht. Dabei reagiere ich auf Kontaktvermeidung:

- z.B. (A) mit: „Wenn du was von mir willst, will ich auch was von dir.“
- z.B. (B) mit: „Wie bist du gewohnt, damit umzugehen, wenn du etwas nicht verstehst?“
- z.B. (C) mit: „Na gut, schade“ oder „Ich nehme die Entschuldigung an.“
- z.B. (D) mit: „Und was antwortest du dir auf deine Frage?“
- z.B. (E) mit: „Du stellst eine Frage in den Raum. Was ist deine Erfahrung, wie andere dann reagieren?“ oder „Wie sollte ich jetzt idealerweise reagieren?“
- z.B. (F) mit: „Die Fähigkeit habe ich, aber du fragst nicht, ob ich mag.“

Vor- und Nachteile:

kurzfristig Vorteile
langfristig nachteilig
kurzfristig nachteilig
langfristig aber vorteilhaft

Hier möchte ich besonders betonen, dass es bei manchen Interventionen kurzfristig Vorteile gibt, die sich aber langfristig nachteilig auswirken. Ebenso gibt es Interventionen, die kurzfristig nachteilig sind, die sich langfristig aber vorteilhaft auswirken.

Ich schenke jemandem einen Fisch, statt ihn mühevoll das Angeln

zu lehren. Kurzfristig wird er dadurch satt, aber langfristig von mir abhängig.

5. Interventionen

Hierbei geht es mir darum, die Beziehungsdynamik über Körperausdruck erlebbar und bewusst zu machen.

Typ 1 werde ich kaum in der Therapie- oder Beratungssituation erleben. Sie kommen meist nur, wenn sie mit jemandem zu tun haben, der z.B. stark redefiniert.

Typ 2 wäre zum Beispiel (A) von oben. Ich gebe der Person eine Hand als Symbol dafür, dass sie etwas von mir will und lasse sie gegen die andere Hand drücken stellvertretend für ihren Ärger. Dann fordere ich sie auf, für beide Hände Worte zu finden. Meist geht es darum „Freu dich, wenn ich lebendig/bedürftig bin“ oder „Halt mich aus, wenn ich anderer Meinung/wütend/enttäuscht bin.“

Freu Dich, wenn ich lebendig/bedürftig bin.

Typ 3 – ein Beispiel: Ein Patient hat „Angst, verlassen zu werden“. Wenn ich dieser Person meine Hand gebe und sie langsam wegziehe, lässt sie einfach los. Der fehlende Teil: Sie traut sich nicht zu zeigen „Ich brauche dich“, weil sie sonst Angst hat, der andere geht weg. Sehr wirksam ist in solchen Fällen eine 2-Stuhl-Arbeit, wo sich die Person von hinten bei mir anklammert und ich den vor mir sitzenden Eltern-Teil konfrontiere mit: „Interessiere dich für dein Kind, es braucht dich.“

Ich brauche dich.

Das Gleiche gilt für Personen, die fragen: „Was soll ich tun?“ Sie kennen meist nur Alleinsein oder Erwartungen erfüllen, um Nähe nicht zu verlieren. Dieses entweder/oder lässt sich körperlich erleben, indem an beiden Händen seitlich gezogen wird und die Person den Händen Worte gibt. Dabei symbolisieren die Hände „soll“ und „will“.

Was soll ich tun?

Möglich ist es auch, dass zwischen den Eltern ein Konflikt bestand, und die Fortsetzung der Frage „Was soll ich tun ...“ würde heißen „..., damit beide Eltern mich mögen/sich freuen“.

Typ 4 wäre ein Patient (C), der glaubt „Ich bin schuld.“ Bei diesem Typus besteht der Glaube, dass sie zu 100% verantwortlich sind für das, was in einer Beziehung geschieht. Es fehlt die Erfah-

Ich bin schuld.

rung, dass jemand anderes dafür sorgt, „dass es gut geht“, oder „wieder gut wird“, selbst wenn sie sich „gehen lassen“. Solchen Patienten schlage ich vor, sich vorzustellen, dass sie mich beißen, und möchte wissen, wie es ihnen bei dieser Vorstellung geht. Meist sind sie erst einmal entsetzt und sagen: „Nein, das mach ich nicht.“ Dahinter kommt dann die Angst (s.o.) ins Bewusstsein und dann kann ich den fehlenden Teil ansprechen. „Ich kann doch wegziehen, bevor es mir zu weh tut.“ Hier geht es darum, eine Situation zu schaffen, wo der andere erlebt: „Ich bin da, wenn jemand da ist UND es geht gut.“

Solche Erfahrungen lassen sich auch mit einfachen Mitteln in Gang bringen. Zum Beispiel lasse ich mich – vor der Person sitzend – ein paar Mal nacheinander herziehen und wegschieben mit der Frage: Wie geht es Ihnen dabei? Danach lasse ich das Gleiche wiederholen, aber zwischen jeder Wiederholung des Herziehens und Wegschiebens soll die Person loslassen. Und schließlich lasse ich es mit geschlossenen Augen tun und rücke ein bisschen weg, sobald sie loslässt, sodass sie mich suchen muss. Umgesetzt in die Realität als Hausaufgabe: Bei jeder Gelegenheit den Gegenüber fragen: „Was machst du, wenn ich Nein sagen würde?“
Manche Personen reiben, kratzen oder beißen sich während des Gesprächs. Diesen Leuten biete ich an, es bei mir zu machen, um zu erleben: Ich bin da und jemand ist da. Ob sie sich dabei auch gut fühlen, ist als erster Schritt noch nicht so wichtig.
Oder ich lasse sie erst meiner Hand weh tun und dann die Hand nehmen und sich selbst damit streicheln.
Die gleiche Erfahrung (Ich bin da und jemand ist da) lässt sich in Gang bringen, indem sie mit geschlossenen Augen reden, wenn sie mir gegenüber sitzen, durch Briefe schreiben, Anrufe nur auf Anrufbeantworter entgegennehmen oder indem sie auf ein Tonband sprechen. Ich orientiere mich dabei an der Logik der kleinen Kinder (Psycho-Logik):

Logik der kleinen Kinder

1. Solange es mir gut geht, sind die anderen gut. Wenn es mir schlecht geht, sind die anderen schlecht.
2. Ich finde Erklärungen, worin die Hoffnung auf Einfluss enthalten ist, um nicht zu verzweifeln. Zum Beispiel: Heute ist schönes Wetter, weil ich aufgegessen habe.
3. Zeigen, wie weh es mir getan hat, z.B.: Ich will dem Schrank weh tun, wie er mir weh getan hat.

Zeigen, wie weh es mir getan hat

7. Beziehungs-Leid(t)-Faden

Einfluss nehmen und geben

Als Abschluss ein paar Regeln für eine gleichberechtigte Paar-Beziehung, in der Einfluss nehmen und geben ausgeglichen ist und auch Bitten und Überreden möglich ist. Beispielsweise indem ich ein Angebot mache: „Es ist mir so wichtig, dass ich dir dafür ...“ In einer solchen Beziehung wird auch ausgesprochen, wenn ich ein Geschenk mache: „Dir zuliebe ...“ oder „Das tu ich nur für dich.“

1. Kontakt nach innen und außen zulassen: Ehrlich sein, den anderen wissen lassen, was mit mir ist (s. 2.).
2. Bedürfnis nach Wichtig-sein und Einfluss haben:
   Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche aussprechen, so dass der andere auch Nein sagen kann (s. 3.).
3. Bedürfnis nach Abgrenzung:
   Wenn der andere Nein sagt, legt er/sie einen Stein in den Weg, den er/sie auch wieder wegzuräumen hat. Bedauert er mich wenigstens? (s. 4.).
4. Ich gebe dem, was der andere tut, eine Bedeutung und spreche sie auch aus (siehe 1.).
   „Wenn du nur Nein sagst, dann ist es für mich, als ob du ....“ (siehe 1.).
   („Darf ich wenigstens maulen und enttäuscht sein?“)

Ein Geschenk sein

Dass ich dem anderen etwas zu Liebe tun darf, gibt mir auch das Gefühl, ein Geschenk zu sein.
Als Geschenk erlebe ich mich nur, wenn der andere dankbar ist, sich freut.
Großzügig sein setzt Bitten voraus.
Vertrauen und ehrlich sein ist ein Geschenk.

8. Zusammenfassung

Ich bin da und jemand ist da und es geht mir gut
– ist der Idealfall. Diese Person kommt meist, wenn sie auf Personen trifft, mit denen sie umgehen muss, wie z.B. Chef oder Mitarbeiter, die stark zu Spielen einladen oder wegen Blockaden im Dialog (z.B. Redefinitionen). Diese Personen brauchen meist Techniken, um mit der Heute-Situation umzugehen.

Ich bin da und jemand ist da, aber ich fühle mich schlecht.
Ursache: Der Kontakt war verbunden mit Anspannung.
Konsequenz: Sie kämpfen erst gegen ihre Bedürfnisse, kommen in

einen Hungerzustand und wenn es nicht mehr anders geht, kämpfen sie, weil sie etwas dringend brauchen und nicht enttäuscht werden wollen. Sie fordern oder argumentieren und übersehen Sympathie, die ihnen geschenkt wird.

Freu dich, dass ich dich brauche!

Intervention: ziehen und gleichzeitig drücken.
Ziel: Die Sehnsucht zu spüren „Freu dich, dass ich dich brauche!"

Ich bin nicht da, damit der andere da bleibt.

Ursache: In der frühen Kindheit eine ängstliche oder depressive Bezugsperson. Das Kleinkind bekommt positive Beachtung, wenn es „lieb" ist und die Bezugsperson unangenehme Erinnerungen vermeiden kann.

Angst, spontan/lebendig zu sein

Konsequenz: Diese Personen haben Angst spontan/lebendig zu sein. Sie idealisieren aus Angst, gegen etwas zu protestieren. Den Ärger zeigen sie erst, wenn sie entäuscht sind und der andere ihnen schließlich egal ist.
Intervention: Festhalten, damit sie wegdrücken können ohne Angst vor Verlust. Beißen lassen.
Ziel: Dass sie Interesse, Verständnis oder Sympathie erleben können, wenn sie sich nicht kontrollieren.

Ich bin da, keiner ist da (ich bin da oder der andere).

Keinen Einfluss auf positive Zuwendung

Ursache: Zum Beispiel Frühgeburt, mangelnder Hautkontakt. Sie erleben, dass sie keinen Einfluss auf positive Zuwendung haben.
Konsequenz: Leere, Depression, Schuldgefühle (= phantasierter Einfluss aber nur negativ). Bindung z.B. an Tiere oder Natur. Sie idealisieren die Eltern und können damit Hilflosigkeit und Verzweiflung vermeiden, sehen sich dabei aber als die „Schuldigen".
Intervention: Briefe oder Tagebuch schreiben lassen. Auf Tonband oder in der Therapie mit geschlossenen Augen sprechen. Gestaltgespräch mit „Bezugs-" Tier oder Baum etc. Wenn sie zum Spannungsabbau an den Fingern knabbern, sich kratzen oder reiben: Es mit einer fremden Hand machen lassen.
Ziel: Die Hoffnung in Gang bringen, dass jemand sie versteht in ihren Ängsten und Bedürfnissen und sie sich selber verstehen lernen.