

Merkmale des guten Therapeuten (What Is A Good Therapist?)

Fanita English

Ein guter Therapeut beherrscht die Technik, ist zugleich Künstler und verfügt über viel menschliche Wärme. Als ich diese Merkmale zum ersten Mal überdachte, stellte ich die menschliche Wärme an die erste Stelle, und es war für mich keine Frage, daß solche Wärme und Herzlichkeit ausstrahlenden Menschen – gleich aus welchen Berufen sie stammen oder welche Erziehung sie genossen haben – sehr vielen anderen Menschen, mit denen sie in Berührung kamen, geholfen haben, allein schon dadurch, daß sie echtes Interesse am Mitmenschen verspüren und zeigen, sowie vielleicht auch dadurch, daß sie durch die ihnen eigene Herzlichkeit und Wärme sogar sehr mißtrauische Menschen für sich einnehmen können.

Da liegt aber auch der Haken! Und genau aus diesem Grund stelle ich eine gute Technik und Kreativität über die menschliche Wärme, wenn es darum geht, was den Therapeuten auszeichnet im Vergleich zu anderen Menschen, Ohne Zweifel ist es für jede Therapie unerlässlich, daß der Therapeut über menschliche Wärme verfügt. Jedoch wird er ohne eine gute Technik und eine kreative Geschicklichkeit – inklusive Sinn für Humor – von den Problemen seiner Patienten überwältigt werden. Er wird schließlich von den kannibalistischen Bedürfnissen solcher Klienten, die auf irgendeine Weise ihr inneres Vakuum zu füllen suchen, völlig in Anspruch genommen und aufgerieben werden.

Es ist ein bedauernswerter Aspekt unserer Lebensverhältnisse, daß viele Menschen, denen in ihrer frühen Kindheit wenig Liebe entgegengebracht wurde, jetzt umherlaufen und verzweifelt suchen, den Mangel zu kompensieren, indem sie einen geeigneten, zur Liebe fähigen Menschen zu besitzen trachten. Diese Bedürfnisse werden entweder offen ausgedrückt oder – was problematischer ist – nur unterschwellig vermittelt. Eine allmähliche Steigerung führt schließlich zu dem Versuch, denjenigen, der sich ihnen liebevoll zugewendet hat, gänzlich mit Beschlag zu belegen, zu kontrollieren und zu überwältigen.

Ein Therapeut mit viel menschlicher Wärme wird daher häufig zum Ziel der Bemächtigungswünsche seiner Patienten. Verfügt er nicht über eine standfeste Technik sowie über die artistische Geschicklichkeit, auch zwischen Raubfischen zu schwimmen, dann wird er wohl einem ausgehungerten Piranha zum Opfer fallen, der seinerseits nichts weiter tut, als was für einen ausgehungerten Piranha nur natürlich ist.

In solchen Situationen erweist sich die sichere Beherrschung der Techniken der TA als nützlich, ebenso wie die Kreativität in der Anwendung von Gestalttherapie, mit der sich die tieferen Erlebnisschichten unterhalb der oberflächlichen Ängste des Patienten erreichen lassen. Diese Fertigkeiten können den Therapeuten davor bewahren, daß er zum Opfer der Bemächtigungs- und Zerstörungswünsche des Kind-Ich eines Patienten wird, der meint, sich für das, was ihm in seiner Kindheit vorenthalten wurde, bei seinem Therapeuten schadlos halten zu müssen.

Es ist wichtig, daß der Therapeut weiß, wie er die Transaktionen seines Patienten durch den Einsatz seines Erwachsenen-Ich durchkreuzen kann. Man nennt dies eine therapeutische Durchkreuzung. Hierdurch können Illusionen und Erwartungen konfrontiert werden, ebenso wie unterstützende oder sonstige Angebote, hinter denen eine Falle lauert, frustriert werden. Hierdurch ergibt sich ein relativ rauhes Therapieklima, das gerade Therapeuten, die lieber Wärme und Herzlichkeit vermitteln, zunächst unangenehm ist.

Natürlich ist die Wahl des Zeitpunktes sehr wichtig. Ebenso muß man abschätzen können, wieviel an Konfrontation ein bestimmter Patient zu einem bestimmten Zeitpunkt verträgt, ohne sich verprügelt vorzukommen und in einer mißtrauischen, negativ getönten Weltsicht verstärkt zu werden.

Immer wenn ein Therapeut die unrealistische Transaktion seines Patienten durchkreuzt, gleichgültig, ob es sich um einen Appell seines Kind-Ich an des Therapeuten Eltern-Ich oder um eine Forderung seines Eltern-Ich an des Therapeuten Kind-Ich handelt, ist es wichtig, sorgfältig die Reaktion des Patienten auf diese Durchkreuzung einer Transaktion wahrzunehmen und zu überprüfen, ob der Patient „Rabattmarken“ (brown stamps) verbucht hat als Reaktion auf die gerade erfahrene Frustration.

Fritz Perls sagte einmal: „Ein guter Therapeut kann gut frustrieren“, meinte jedoch sicherlich nicht damit, daß wir uns dem leidenden Patienten gegenüber grausam oder unbeteiligt verhalten sollten – selbst wenn dieses Leiden im Dienste von Ersatzgefühlen mißbraucht wird. Üblicherweise ergibt sich aus der Erfahrung in der Identifizierung der Ich-Zustände und aus dem sorgfältigen Registrieren der im Hier und Jetzt stattfindenden Transaktionen ein zuverlässiger Maßstab für die während einer gegebenen Arbeit im Patienten, aber auch im Therapeuten angestaute Frustration. Andererseits läßt sich auf diese Weise aber auch beurteilen, ob sich der Patient zunehmend mehr auf Anpassung verlegt oder ob des Patienten Spunky-Kind im Verlauf der Therapie an Boden gewinnt. Findet zunehmende Anpassung statt, war der Therapeut offensichtlich nicht besonders erfolgreich. Vielleicht war er zu streng, und dies ist ein Anhaltspunkt dafür.

Lassen sich dagegen immer mehr Lebensäußerungen von Spunky entdecken, so können wir daraus schließen, daß die Frustrationen im

Rahmen der Therapie konstruktiv genutzt werden und daß sich der Patient in Richtung auf zunehmende Erlebnisfähigkeit und Kreativität hin entwickelt. Läßt dann der Patient in seinem Lebensstil zunehmend mehr Elan und Intuition sehen, so ist die gesetzte Aufgabe erfüllt. Er mag am Ende gar nicht einmal so viel Zuwendung beansprucht haben, und es bestehen gute Aussichten, daß er – nach einer Zeitspanne, während der er sehr selbstgefällig und beziehungslos seine Kreise drehte – seinerseits alle Aspekte einer zwischenmenschlichen Beziehung für sich entdeckt. Im Verlauf dieser Entwicklung wird der Therapeut zahlreiche negative Streicheleinheiten von seinem Patienten hinnehmen müssen, wodurch er aber auch seinerseits übt, das Leben zu bewältigen und vielleicht auch seinerseits an Offenheit und Wärme zu gewinnen.

Nachdem wir nun erörtert haben, wie ein Therapeut sich selbst schützen kann, wollen wir uns einem Vorgang zuwenden, für den er selbst nicht kompetent ist und vor dem der Berufsstand der Therapeuten die Patienten schützen muß, damit sie nicht zu Opfern werden.

Denn es ist eine andere, unleugbare Tatsache, daß es Therapeuten gibt, die zwar über die notwendigen Merkmale und Fähigkeiten verfügen, aber in ihrem Inneren noch ihre spezifischen Verwünschungen herumtragen, die weder durch die erfahrene Therapie noch durch die Überprüfung durch das eigene Erwachsenen-Ich zugänglich und unwirksam gemacht worden sind. Infolgedessen versucht ihr Kind-Ich eine derartige Verwünschung an einen ausreichend leicht beeinflussbaren Empfänger weiterzugeben, um auf diese Weise vorübergehend vom inneren Zwang, die Verwünschung am eigenen Leibe zu vollziehen, entlastet zu werden.

Mit dem Begriff Verwünschung umschreibe ich jene Überlebensbedingungen, die in der frühen Kindheit als unabdingbare Regeln vom Kind-Ich der Eltern vermittelt wurden. Solche Bedingungen verwandelt das Kind-Ich des Empfängers in Entscheidungen darüber, welches Verhalten notwendig ist, um das weitere Überleben zu sichern. Eine typische derartige Entscheidung kann das zwanghafte Gefühl bewirken, daß ein Mord, ein Selbstmord oder das Verrücktwerden nach einer gewissen Zeit stattfinden muß, als Preis dafür, daß der Betreffende bis zu diesem speziellen Alter, das im Skript festgelegt ist, überleben durfte. Die ursprüngliche Verwünschung kann zum Beispiel eine Folge davon sein, daß das Kind den mörderischen Haß eines leiblichen Elternteils gegen den anderen oder gegen das Kind selbst wahrgenommen und internalisiert hat. Die Entscheidung beruht dann auf einem verinnerlichten Versprechen des Kleinkindes, diesen Haß entweder gegen den Stellvertreter des verantwortlichen Elternteils oder gegen die eigene Person auszuagieren.

Unser aller Kind-Ich hängt jedoch am Leben und versucht, die Verträge der Kindheit nicht einzulösen – unglücklicherweise häufig auf dem falschen Weg. Einer dieser Irrwege besteht in der starken Unter-

drückung der Gefühle, wozu häufig das Eltern-Ich und manchmal sogar das Erwachsenen-Ich eingespannt werden. Auf dieser Basis mag jemand recht erfolgreich verspüren, wie sich andere fühlen, wohingegen die eigenen aufkeimenden Gefühle anderen gegenüber vom Erwachsenen-Ich unterdrückt werden, damit nicht mit Gefühlen wie zum Beispiel Freude oder Trauer der Haß mit an die Oberfläche gespült wird. Dieses Verfahren funktioniert ähnlich einem Gegenskript, das ins Wanken gerät, sobald die Lebensumstände unerwartet Freude, Trauer oder Sexualität auslösen. Bis zu diesem Augenblick kann ein derartiger Mensch seine Therapeutenrolle scheinbar sehr gut ausfüllen.

Ein anderer Weg, durch den das Kind-Ich das Inkrafttreten seiner Verwünschungen zu vermeiden sucht, ist das Weiterreichen – vergleichbar einer heißen Kartoffel – an einen anderen. Diesen Vorgang nennt man „einem geeigneten Empfänger sein Episkript aufbürden“.

Es ist durchaus möglich, daß ein und derselbe Therapeut einerseits ein guter Therapeut zu sein scheint, der eine Reihe von Patienten erfolgreich behandelt hat, andererseits jedoch immer noch sein Episkript an den einen oder anderen Patienten weitergeben muß. Dafür eignen sich besonders gut solche Patienten, deren Skriptbotschaften die Voraussetzungen dafür bieten, jene Art von Verwünschungen, die der Therapeut abzuschieben trachtet, aufzunehmen und auszuführen. Dieser Patient wird dann der Lieblingspatient, in den der Therapeut reichlich Zeit und Energie investiert, so daß der Patient von seinem Opferkarren, auf den er so sorgfältig hinaufgehievt wurde, nicht mehr abspringen kann. Wenn dann ein solcher Patient die vom Therapeuten übernommene Verwünschung realisiert, wird niemand, nicht einmal der Therapeut, auf die Idee kommen, daß es sich um ein vom Therapeuten aufgebürdetes Episkript handelt, da des Therapeuten Eltern-Ich und sein angepaßtes Kind-Ich mit großer Bestürzung auf das Ereignis (zum Beispiel den Tod des Patienten durch Selbstmord oder einen Unfall) reagieren, so daß es jedermann als ausgesprochen herzlos erscheinen muß, die vorausgegangenen Transaktionen zwischen dem Kind-Ich des Patienten und dem Kind-Ich eines so ausgezeichneten Therapeuten, der so vielen Menschen geholfen hat und nun mit diesem einen Fall bedauerlicherweise „Pech“ hatte, zu hinterfragen.

So kann es vielleicht als eine weitere wichtige Vorbedingung für einen Therapeuten gelten, daß er sich rücksichtslos überprüft hat, welche Motivationen des Kind-Ich ihn bestimmt haben, Therapeut zu werden. Ist der Therapeut bereit, seine Gefühle der Überprüfung durch einen anderen Therapeuten oder durch eine Gruppe Gleichqualifizierter zu unterwerfen? Ist er bereit, sein eigenes Skript zu überprüfen ebenso wie seine defensive Grundeinstellung? Es gibt bessere Wege, sich von Verwünschungen und gefährdenden Entscheidungen zu befreien als auf ihnen zu sitzen oder sie an jemanden weiterzugeben! Für den Therapeuten bedeutet dies vielleicht noch mehr Therapie, als einem anderen sein Episkript aufzubürden.

Auf jeden Fall steht es anderen Therapeuten zu, sich darüber Gedanken zu machen, ob das tragische Therapieergebnis bei einigen Patienten nicht ausschließlich auf des Patienten eigenem Skript beruht, sondern auch auf der mangelnden Sensibilität des Therapeuten oder, was noch schlimmer ist, auf einem Episkript, das ihm von einem scheinbar ausgezeichneten Therapeuten aufgebürdet wurde.

Fanita English ist Lehrendes Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Transaktions-Analyse. Sie praktiziert in Philadelphia sowie an vielen Plätzen der Welt.

Zusammenfassung

Gute Therapeuten haben zwei wesentliche Qualitäten:

1. die Fähigkeit, sich selbst ausreichend **vor** liebebedürftigen Patienten zu schützen;
 2. den Willen, ihre eigenen Kindheits-Motivationen, die zur Ausübung der Therapie führten, schonungslos zu untersuchen, so daß ihre Patienten ausreichend geschützt sind.
- Dieses Papier untersucht eins nach dem anderen.

Summary

Good therapists have two essential qualities: ability to protect themselves adequately from love-starved patients; willingness to fearlessly examine their own Child motivations for practicing therapy so that their patients may be adequately protected. This paper examines each in turn.

Literatur

- English, F.**, Episkript and the hot potato game. *Transactional Analysis Bulletin* 1969, 8:32, 77-82; dt.: Episkript und das Spiel „Heiße Kartoffel“. In: **English, F.**, Transaktionsanalyse: Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen. Hrsg. von M. **Paula**. 1. Auflage. Hamburg: Isko-Press, 1980, 169-180
- , Racketeering. *Transactional Analysis Journal* 1976, 6, 78-81
- , The Substitution factor: rackets and real feelings. *Transactional Analysis Journal* 1971; 1:4, 27-32 (Part I); 1972, 2:1, 23-25 (Part II); dt.: Die Ersatzlösung: Über Ersatzgefühle und echte Gefühle. In: **English, F.**, Transaktionsanalyse: Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen. Hrsg. von M. **Paula**. 1. Auflage. Hamburg: Isko-Press, 1980, 83-96

Quellennachweis:

Die Übersetzung des zunächst in *Transactional Analysis Journal* 1977, 7, 149-151 erschienenen Artikels ist mit freundlicher Genehmigung des Verlages entnommen aus: **English, F.**, Transaktionsanalyse. Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen. Hrsg. v. **Michael Paula**. 1. Auflage. Hamburg: Isko-Press, 1980, 145-149.