

Lebenskrise und Stimmungsschwankungen: Ausschnitt aus einem Therapie-Gespräch

Von Frank Margulies, Fachpsychologe FSP für Psychotherapie Zürich

Erläuterndes Vorwort

Die Therapie-Gespräche sollen anhand kurzer, aber bedeutsamer Gesprächsausschnitte zeigen, wie mit bestimmten Inhalten gesprächspsychotherapeutisch umgegangen wird.

Solche Protokolle haben eine lange Tradition, einerseits für die Forschung zur Therapiewirksamkeit, andererseits für die Ausbildung zum Psychotherapeuten. Die Forschung konnte so Textanalysen durchführen, um besser zu verstehen, wie ein therapeutischer Prozess verläuft. Besonders intensiv haben das die Gesprächspsychotherapeuten um Carl Rogers in den USA gemacht. Schon in den frühen 40er Jahren konnten Sie mit der damaligen Technik Hunderte von Therapie-Gesprächen aufnehmen. Diese Dokumente wurden analysiert, um herauszufinden, welchen Klienten oder Patienten geholfen werden konnte und welchen eben nicht.

Auch innerhalb der Fachliteratur Psychologen und Psychotherapeuten haben solche Auszüge eine grosse Tradition. Sie zeigen den Lernenden Beispiele, anhand derer man sein eigenes Vorgehen entwickeln kann.

Für Interessierte sind solche Texte besonders spannend, weil sie ja auch in einer Interview- und Dialog-Form ein Thema abhandeln. Wer sich darauf einlässt, kann viel erfahren und immer auch etwas für sich selber lernen. Der folgende Therapie-Ausschnitt dient diesem Zweck. Dabei wird deutlich, wie wichtig es sein kann, bei andauernden Ängsten, Belastungen, Lebenskrisen, Stimmungsschwankungen und Überforderungen nicht alleine zu bleiben, sondern den Kontakt mit seinen Mitmenschen zu suchen. Die beste "Suizidprävention" ist, über seine eigene Verzweiflung mit jemandem, der einem genau zuhört, zu reden. Genau diese "Entdeckung" hat die Klientin gemacht.

Auszug aus dem Therapie-Gespräch

O: Klientin

T: Therapeut

Phase: 4. Sitzung

Dauer der Sequenz: ca. 10'

Zusammenfassung: Der Ausschnitt zeigt den Beginn des Gesprächs. Es beginnt zuerst mit einem Schweigen. Nach einer kurzen Bemerkung äussert sie sich zu ihrem Kernproblem, nämlich zum Empfinden, in einer totalen Krise zu stecken, die sie als ausweglos erlebt. Der Rhythmus des Gesprächs ist langsam.

...(Schweigen)

...T: Sie haben bereits kurz angetönt, dass Sie in letzter Zeit nicht mehr weiter wissen...

O: Mmh, ja. Wo ich nicht mehr weiter will.

T: ...wo es einfach nicht weiter geht, so...

O: Mmh, und das Schlimme ist... eben, das Gefühl, immer... ja, mit dem Gedanken zu spielen, mich umzubringen, das kommt immer wieder... Ich mag dann einfach nicht mehr... Von allem habe ich genug.

T: Immer wieder merken Sie, dass da ein Gefühl Gedanken auslöst, welche um Selbstmord kreisen, wenn Sie sich einfach erdrückt fühlen, so genug haben.

O: Ja, mmh... Ist schon so.

T: Mmh...

(Schweigen)

T: Ist es so, dass es Ihnen jetzt gerade auffällt, dass Sie oft um solche Gedanken kreisen. Könnte das in etwa das wiedergeben, was Sie meinen?

O: Ja..., einerseits, und eben andererseits denke ich zur gleichen Zeit, das ich dann „Chabis“ denke. Aber es ist schon ein Thema.

T: Wie wenn das Thema manchmal auf der Kippe steht, Sie aufzuwühlen beginnt, aber dann reißen Sie einen Stopp.

O: Mmh.

T: Sage ich das so richtig...?

(Schweigen)

O: Also, jetzt sind sie wieder weg, diese Gedanken.... Zum Beispiel während dieser Woche, da bin ich auch wieder mal meine Mutter besuchen gegangen. Das hat mir irgendwie recht gut getan... Und seitdem ist es eigentlich auch wieder gut gewesen, hatte Ruhe davor.

T: OK...

O: Aber dann plötzlich kann es mich quasi überfallen, einfach so, eben, wie während diesen Tagen davor. Es hat nicht mehr viel gefehlt...

T: Sie waren nahe dran, Ihr Leben aufzugeben

O: Ja.

(Schweigen)

O: Und es ist einfach komisch, dass es mir nachher wieder so gut geht plötzlich...! Und am vorhergehenden Tag wollte ich irgendwie mir das Leben nehmen...Das finde ich schon sehr seltsam. Wie kann man das erklären?

T: Sie finden es wirklich seltsam. Ein Hin und Her an Stimmungen. Sie fragen sich: Kann so etwas überhaupt möglich sein?

O: Ja genau, ich bringe das einfach nicht richtig zusammen.

T: Als ob sie sich manchmal stabil fühlen oder einfach stabiler, und obwohl Sie sich besser fühlen, kann sich das auch wieder ändern.

O: Ja, dieses Ändern, daran verzweifle ich manchmal. Wie kann das sein? Ich kann mich ja auf gar nichts verlassen, also nicht auf mich, auf meine „guten“ Gefühle. Die können wieder weggewischt werden, und ich frage mich, was passiert da eigentlich?

T: Mmh, OK. Diese Wechsel haben etwas Inakzeptables, wie wenn Sie sich da zu sehr ausgesetzt fühlen. Möchten Sie in etwa das sagen?

O: Ja, echt, das nimmt mich wunder! Ich möchte nicht in solche Phasen hineinfallen – egal, wie viel Probleme ich nun gerade habe, egal!

T: Wie wenn Sie jetzt sagen, dass Sie sich wehren möchten gegen solche Phasen, solche Gefühle, sich aufzugeben. Wie wenn Sie sich gerade sagen würden: Mag sein, ich habs satt, aber jetzt gleich alles hinzuwerfen? Muss sich das so anfühlen? Ist das zwingend?

O: Ja, in etwa. Ich finde einfach manchmal, das Leben ist so daneben, das gibt's doch gar nicht.

T: So sehr daneben, das scheint Ihnen fast unglaublich. Es ist, als ob Sie gerade sagen wollten: Wenn ich das nur früher gewusst hätte, ich hätte vielleicht dann am liebsten kein Leben gewählt!

O: Ja, wirklich, genau! So fühle ich mich jeweils.

(Schweigen)

O: Manchmal ist es einfach erdrückend. Und ich habe auch das Gefühl, nicht richtig zu merken, wenn etwas passiert, das mir dann solche Gefühle und Gedanken auslöst. Ich glaube, ich „checke“ das oft gar nicht.

T: Sie scheinen den Verdacht zu äussern, dass es Auslöser gibt, denen sollte man mal auf die Spur kommen, quasi...

O: Ja. Zum Beispiel meine Ehe, eigentlich gar kein Auslöser. Einfach eine permanente Situation, das ist mir zuviel, und niemand versteht mich.

(Schweigen)

T: Als Sie von der „besseren“ Phase sprachen, erwähnten Sie den Besuch bei Ihrer Mutter. Und das es anscheinend dann recht gut weiter ging. Was haben Sie denn bei Ihrer Mutter gemacht?

O: Mmh... Ich weiss gar nicht, nichts Spezielles, normal. Wir haben geredet, ich glaube, ich war einfach nicht allein. Es hat mich zwar Überwindung gekostet, aber im Endeffekt wars OK, ich ging anders von dort weg.

T: OK.

(Schweigen)

O: Ja, eigentlich ist es ja nicht..., ...nichts Weltbewegendes, was ich jetzt mit Ihnen geredet habe, aber trotzdem... Ich frage mich gerade, was ist es gewesen, das mir wieder so Strom gegeben hat, einfach...?

T: OK, Sie meinen jetzt mit Strom etwas Positives, nehme ich an?

O: Ja schon, wenn wir schon davon reden, also auch wegen des Besuches bei meiner Mutter, irgendwie ähnlich geht's mir jetzt gerade. Ich habe das Gefühl gehabt, vielleicht ist es einfach das, dass man miteinander reden muss, getröstet werden muss. Etwas, das ich halt nicht so mache.

T: Mmh... Sie scheinen sich zu fragen, ob so ein Reden, so ein Mit-Jemandem-Sein, etwas Positives ausmachen könnte? Ob das wohl einen Unterschied ausmacht, wenn es um die Stimmungen geht, auch ums Aushalten von schwierigen Situationen?

O: Ja, auf eine Art, ich meine, ich frage mich, was hilft mir eigentlich, wenn ich Angst haben muss, es gehe bergab. Wie verhalte ich mich dann?

T: OK. Könnte es darauf ankommen, was Sie tun und was Sie unterlassen, dann, wenn die Stimmung sich langsam wieder senkt? Meinten Sie das?

O: Ja!

(Schweigen)

O: Ich würde jetzt nie zu jemandem gehen, einfach so, aber der Zufall wollte es, dass ich letztthin einfach wieder mal die Mutter besuchen musste, und es war zum Glück nicht mühsam, es war einfach OK, und dass es einigermaßen harmonisch war, das hat ausgereicht. Ich hatte gar nicht mal soviel mitgeteilt.

→ www.artikelverzeichnis.ch/lebenskrise-und-stimmungsschwankungen/