

Innenwelten



ANTJE BRUNNABEND

ist diplomierte Psychologin
und unsere Redaktionsexpertin
für das allzu Menschliche



EINETHERAPIESITZUNG auf einer Fortbildung in Stuttgart: Andreas, 48, klagt über seine Unordentlichkeit: Wenn er es schaffen würde, Ordnung zu halten, könnte er sein ganzes Leben ändern. „Wer hat Ihnen denn diesen Mist erzählt?“, ruft der Therapeut in gespielter Entsetzen. „Sie lesen doch nicht etwa so Psychobücher?“ Als Mann sei er nun mal „ein Sinnbild für Chaos und Dreck“.

Wenn er anfangs, seine stinkenden Socken wegzuräumen, wüchsen ihm Brüste, fährt Steve Wells, ein Psychologe aus Australien, fort und kneift sich mit dramatischer Geste in die Brust: „Sehen Sie nur, was mir passiert ist. Nur weil ich ein bisschen Hausarbeit übernommen habe!“ Frauen verlören jedes Interesse, wenn an einem Mann nichts mehr zu verbessern sei, schwadroniert er weiter. Mit Wonne würden sie die Macken ihrer Partner bekakeln: „Meiner furzt immer unter der Bettdecke“ – wie solle seine Freundin beim Kaffeeklatsch da künftig mithalten? Andreas kichert.

Wer zum ersten Mal eine Sitzung im provokativen Stil erlebt, schwankt zwischen Lachen und Schockstarre. Darf ein Therapeut so dreist sein?

DIE PROVOKATIVE THERAPIE geht auf Frank Farrelly zurück. Er arbeitete in den Sechzigern in der Psychiatrie und war frustriert von den mickrigen Behandlungserfolgen. Als ein Patient wieder einmal lamentierte, dass alles sinnlos sei, stimmte Farrelly ihm zu: „Sie haben recht, Sie sind ein hoffnungsloser Fall.“ Plötzlich kam Leben in den apathischen Mann, der empört

„Sie sind ein hoffnungsloser Fall“

Mit absurden Übertreibungen und deftigen Scherzchen provokative Therapeuten den Veränderungswillen an



widersprach: So schlimm stehe es um ihn nun auch wieder nicht.

Farrelly, heute 81, entwickelte eine Reihe ebenso humorvoller wie drastischer Techniken, um Klienten mit ihrem selbstschädigenden Verhalten und Denken zu konfrontieren; angewendet werden sie mit Wärme und Wertschätzung. Absurde Übertreibungen gehören dazu, idiotische Vorschläge, derbe Späße. Sie alle eint das Ziel, einen Schwenk in die gewünschte Richtung zu provozieren.

Jemandem, der sein Leben umkrepeln will, wird ein provokativer Therapeut raten, bloß schön alles beim Alten zu lassen, weil das Vorhaben viel zu mühsam sei. Indem er Schwierigkeiten und Ängste hervorhebt und den Klienten nach Kräften entmutigt, facht er dessen Widerstand an – und stärkt so den Willen zur Veränderung.

Das tat auch Wells, der Andreas die Vorzüge des alten und die Gefahren des neuen Lebens ausmalte und ihm hinterlistig einen Witz erzählte, der auf die Angst vor einem Identitätsverlust zielt: Ein Mann wird von seinem Arzt gewarnt: „Wenn Sie so weitermachen, fallen Sie bald tot um.“ Der Mann hört also auf zu trinken und zu rauchen, treibt Sport, nimmt ab. Nach einiger Zeit lässt er sich wieder untersuchen, und diesmal ist alles gut. Erleichtert tritt er aus der Praxis – und läuft vor einen Bus. Im Himmel beschwert er sich beim Allmächtigen: „Warum hast du das getan? Ich war auf so einem guten Weg!“ „Tut mir echt leid“, sagt Gott bedauernd. „Aber ich hab dich einfach nicht wiedererkannt.“