

# PROVOKATIVE THERAPIE

Betrachtet man Psychotherapie pragmatisch, geht es dabei hauptsächlich um zwei Dinge: Die limitierenden Einstellungen des Klienten zu verändern und ihn wieder in Bewegung zu versetzen. Das erste ergibt sich aus der Erkenntnis Epiktet's, daß es nicht die Tatsachen selbst sind, die die Menschen beunruhigen, sondern die *Meinung*, die sie darüber haben. Das zweite ergibt sich aus der Tatsache, daß eine Person erst dann wieder neue Erfahrungen macht und umlernt, wenn sie wieder aktiv wird. Genau diese beiden Ziele sind mit Provokativer Therapie ohne Umwege und oftmals sogar spielerisch zu erreichen.

ProTh arbeitet mit Humor und Herausforderung. Durch scherzhafte Übertreibungen lockert sie verbissene, verkrampfte Haltungen des Klienten und durch Herausforderungen spornt sie ihn an, alte Geleise zu verlassen, sich neuen Erfahrungen auszusetzen. Einstellungsänderungen sind ausnahmslos von emotionaler Erregung begleitet. Eine Therapie, die den Klienten in seiner "cool and calm"-Haltung beläßt, erreicht nicht viel. Durch eine provokative Gratwanderung wird der Klient in den emotionalen Zustand versetzt, der für tiefergehendes Lernen eine Voraussetzung ist. Daß dies nicht in Pathos, Tragik und Drama abgeleitet, dafür sorgt der Humor.

Wie geht das? Zunächst wird die Bühne möglichst weit gefaßt. Je größer der Verhaltensspielraum des Therapeuten, umso mehr Inventionenmöglichkeiten hat er zu Verfügung. Und das erreicht er nun mal nicht mit endlosen Anamnesefragen. Provokative Therapeuten beginnen etwa mit einem Kommentar über das Offensichtliche, Augenfällige am Klienten. Die Richtschnur dafür ist: "Was denkt jemand spontan, wenn er diese Person zum ersten Mal sieht." Und das genau spricht der Therapeut aus. "Go for the obvious" ist seine Devise und zeigt damit, daß er den Mut hat, die Dinge beim Namen zu nennen; meist scherzhaft, auf keinen Fall aber verletzend. So könnte er z. B. zu einem sehr korpulenten Klienten sagen (seufzend, mit ängstlich hochgezogenen Augenbrauen): "Bitte vorsichtig setzen, meine Stühle!"

Typisch für die ProTh ist, daß Klienten von Anfang an zum Dialog erzogen werden. Unterbrechungen, Zwischenbemerkungen, lustige Assoziationen bringen ihn von seinem vorbereiteten Konzept ab und ermöglichen so einen spontaneren Austausch. Was das bewirkt, drückte eine Klientin in dem treffenden Satz aus: "Das Beunruhigende ist für mich weniger, daß ich nicht voraussagen kann, was *Sie* als nächstes sagen werden, sondern daß ich nicht voraussagen kann, was *ich* als nächstes sagen werde!" Dadurch wird einer der therapeutischen Grundsätze berücksichtigt: "Die Unvoraussagbarkeit des Therapeuten zwingt den Klienten in neue Denk- und Verhaltensmuster". (Milton

H. Erickson).

Typische Klientenverhaltensweisen, die manchen geplagten Therapeuten schon den letzten Nerv gekostet haben (z.B. "können Sie mir überhaupt helfen", "was soll ich denn jetzt bloß tun", "warum mache ich denn so etwas, können Sie mir das erklären") sind in der ProTh der Auftakt zu haarsträubend unlogischen (aber auch zwerchfellerschütternden) Erklärungen, Ratschlägen und Theorien. Der Klient wird flugs in alle nur denkbaren geistigen Sackgassen geführt, bis er sich losreißt, um einen eigenen, vernünftigeren Weg zu finden. Durch diese Behandlung wird zweierlei erreicht: Die Selbstverantwortung wird gestärkt, eigenständiges Denken angeregt und der Weg zu pathologischen Ausweichmanövern abgeschnitten.

Wer als Therapeut versucht hat, einen Klienten von einem unsinnigen Gedanken abzubringen, weiß die paradoxen Methoden zu schätzen: "Do more of your sinning" insinuiert der (advocatus diaboli-) Therapeut und erreicht damit das Gegenteil. Das ist in der ProTh aber keine platte Symptomverschreibung, sondern ein buntes Kaleidoskop an Aufzählung aller "erstrebenswerten" sekundären Krankheitsgewinne, von "unnötigen" Skrupeln befreitem egoistischem Vorteilsdenken und Aspekten von hintergründig schwarzem Humor.

Durch das größere Repertoire an Verhaltensweisen bleibt der Therapeut stets in Führung. Das ist wichtig, denn bleibt der Klient zu lange am Steuer, geht die Fahrt meist wieder nur dahin, wo sie bisher endete: in Ratlosigkeit oder Scheitern. Das vielleicht wesentlichste Merkmal der Provokativen Therapie ist, daß der Therapeut mit ihren Methoden fast mühelos am längeren Hebel bleibt. Das Hebelgesetz (der zwischenmenschlichen Kommunikation) besagt, daß immer derjenige am längeren Hebel ist, der *weniger* vom anderen will, als dieser von ihm.

Da Therapeuten in der advocatus diaboli-Rolle dem Klienten nur dazu raten, mit dem weiterzumachen, was er ohnehin schon tut, kann er leicht die souveräne Position behaupten. Manipulierbar wird ein Therapeut doch nur dann, wenn er vom Klienten in eine Rolle gedrängt wird, in der er an dessen Fortschritt mehr interessiert erscheint, als dieser selbst (z. B. durch den bevorzugten Trick: "Beweisen Sie mir, daß Sie ein guter Therapeut sind, indem Sie mich zu etwas bringen, wozu ich zu feige oder zu faul bin!"). Hat der Klient aber erst die Macht des "Nein", müht sich der Therapeut oft vergeblich.

Zeigt der Klient schließlich die erwünschten (gesunden) Verhaltensweisen, wird in der ProTh keineswegs gestreichelt, gelobt oder "verstärkt". Es gilt die Erkenntnis: "Solange eine Reaktion noch zu schwach ist, wirke ihr entgegen, um sie (dadurch) zu stärken!" So wird der depressiven Klientin, die sagt: "Seit dem letzten Mal geht es mir aber schon viel besser!", entgegnet: "Lassen Sie sich davon nicht beunruhigen, schon in wenigen Tagen werden Sie wieder zu ihrem alten, vertrauten Selbst zurückfinden!" Lob paßt generell nicht zur provokativen

Methode, da dies meist eine komplementäre Beziehung impliziert (der Provokative Therapeut will aber weder Lehrer noch Beurteiler sein, auch wenn diese Rollen hin und wieder scherzhaft einnimmt).

Das Hauptmittel der therapeutischen Einflußnahme ist die paradox-provokative Herausforderung. Durch Übernehmen und Überzeichnen seiner negativen Selbst- und Weltsicht werden dem Klienten all die defätistischen Denkweisen vor Augen geführt, die zu seinem Dilemma führen. Dies geschieht auf eine derart impertinente eulenspiegelhafte Art, daß sich der Klient dagegen wehrt und zu beweisen sucht, daß er nicht so denken, fühlen und handeln muß und daß er auch anders kann.

Der Therapeut wechselt seinen Standpunkt, wie es ihm gefällt (genauer: wie es für die Fortschritte in der Therapie am besten ist). Dadurch ergibt sich aber kein Problem, auch kein Rapportverlust, denn:

1. Nonverbal zeigt er durchgängig überzeugend durch eine "caring attitude", daß ihm der Klient und sein Problem am Herzen liegt. Er zeigt das durch die Intensität seines Engagements, durch nonverbale Gesten und Berührungen und durch den Schalk, der ihm aus den Augen blitzt.
2. Der Klient lernt schon bald, zu "dekodieren"; er merkt, wann er etwas ernst nehmen muß, und wann er das Gegenteil annehmen kann. Dadurch ergibt sich ein tieferer Grad von Vertrautheit. Die Beziehung wird ähnlich wie zwischen guten Freunden, die sich scheinbar Verletzendes an den Kopf werfen, dabei aber demonstrieren, wie gut sie sich verstehen.

Der Einsatz von Humor erzielt vielfältige therapeutische Wirkungen: Zum einen schafft er emotionale Distanz zum Problem, so daß diese nicht mehr so überwältigend erlebt werden, zum anderen bewirkt der Humor, daß es nahezu unmöglich wird, auf die alte eingefahrene Weise auf Auslöserreize zu reagieren. Wenn z.B. bei Redeangst vor großem Publikum der Auslöserreiz mit vielen skurrilen slapstickartigen Bildern assoziiert wird (aufgrund der Interventionen des Therapeuten), tritt Erheiterung an die Stelle der Angst. Außerdem induziert der humorvolle Umgang mit Problemen auf indirekte Weise Zuversicht, weil man nur dann etwas scherzhaft behandeln darf, wenn es ein gutes Ende nimmt.

Die therapeutischen Methoden der ProTh lassen sich nicht erwerben wie schematische Techniken. Sie basieren auf Intuition, dem eigenen Witz und Einfühlung. Man muß ein Gefühl dafür entwickeln und braucht Durchhaltevermögen, wenn sie nicht gleich von Anfang an zünden. Sie lassen sich sehr gut mit anderen therapeutischen Ansätzen vereinbaren (wenn man sie früh genug eingeführt hat) und helfen in festgefahrenen Situationen weiter. Da diese Methoden so tiefgreifend und schnell wirken, ist bei ihrer Anwendung auch größte Sorgfalt geboten: Sie verlangen vom Anwender

eine hohe persönliche Integrität und eine ausgeglichene Stimmungslage.  
Provokative Therapie darf nie sarkastisch, zynisch oder verletzend sein!

*Hans-Ulrich Schachtner, Dipl.Psych.*

Der Autor: Hans-Ulrich Schachtner, Dipl. Psych., von der Bayer. Landesärztekammer anerkannter Ausbilder und Supervisor, seit über 30 Jahren anerk. Paartherapeut und Coach, in vielen namhaften Institutionen als Ausbilder und Trainer tätig (z.B. CIP München Dr. Dr. Sulz, IFT München Dr. Kröger usw.), brachte als "Pionier" - inzwischen sehr bekannte - Trainer nach Europa (z.B. NLP John Grinder, Richard Bandler - erster NLP-Workshop fand im Wohnzimmer von HU. Schachtner statt und im Jahre 1984 den ProSt-Vertreter Frank Farrelly uvm. - Details in Vita [www.schachtnerseminare.de](http://www.schachtnerseminare.de)), Mitbegründer der Milton-Erickson-Gesellschaft, Mitbegründer des Deutschen Instituts für provokative Therapie, Begründer und Leiter des Deutschen Instituts für humorvolles und provokatives Coaching, Begründer und Leiter des Deutschen Instituts für EFT-Aus- und Fortbildungen, Autor (z.B. "Lebenskunst - Philosophische Fitness") und insbesondere massgebender Senior-Autor des Buches "Das wäre doch gelacht!" (Rowohlt-Verlag), Kabarettist uvm.

H.- U. Schachtner leitet u.a. Seminare zum Provokativen Stil