Abbildung 4.1 Hinter dem Drachen – Umgang mit schwierigen Therapiesituationen

THERAPEUT

PATIENT

Empathisches Verständnis: Mitgefühl, Wertschätzung

»Ich kann mir vorstellen, dass dieses Verhalten / diese Äußerungen mit … zusammenhängen«

Kognitives Verständnis: Hypothesen über mögliche Ursachen

Wahrnehmen / ggf. gegensteuern

Eigene (Fight / Flight / Freeze-) Reaktionen:
- Gefühle
- Gedanken
- Verhaltensimpulse

Eigene Werte / Moralvorstellungen

Eigene Bedürfnisse

Innerer Dialog: »Achtung, das macht dich gerade betroffen … Du fühlst dich gerade … Das passiert, weil deine eigenen Werte/Bedürfnisse betroffen sind, und zwar … Du möchtest jetzt am liebsten … Das ist nachvollziehbar … Zugleich musst du nun vorsichtig sein, dass du zielführend agierst, und zwar …«

Realisierung von Empathie, Echtheit & Unbedingter Wertschätzung

ggf. mit empathischer Abgrenzung*

Problematische Äußerungen
(z. B. Menschenfeindlichkeit)
Problematisches Verhalten
(z. B. aggressives Verhalten)

Dahinter liegende Bedürfnisse:
- Epistemische Bedürfnisse
- Grundbedürfnisse (Bindung, Kompetenz, Selbstbestimmung)
- Existenzielle Bedürfnisse (physisch, symbolisch)

Werte / Moralvorstellungen
(z. B. Freiheit, Gerechtigkeit)

Gefühle
(z. B. Angst, Wut)

Biografische Themen
(Verletzungen, Schemata …)

*** Empathische Abgrenzung:**

(1) *»Mir fällt auf, dass Sie gerade …«* (Problemverhalten markieren)

(2) Empathie realisieren: *»Ich merke, dass Ihnen das Thema wichtig ist … wenn ich es richtig verstehe, ist ein wichtiges Bedürfnis / ein wichtiger Wert Ihrerseits betroffen, und zwar … Das macht Ihre Reaktion für mich auch nachvollziehbar.«*

(3) Abgrenzung realisieren:
- bei Wertverletzung: *»… zugleich berührt Ihre Äußerung / Ihr Verhalten auch einen wichtigen Wert auf meiner Seite, und zwar … deswegen fühle ich mich gerade … Können Sie das nachvollziehen?«*
- bei Falschinformationen: *»… zugleich ist es mir wichtig zu markieren, dass ich den Sachverhalt anders einschätze, und zwar …«*

(4) Konstruktives Weiterarbeiten: *»Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, wie wir nun am besten weitermachen können … Was meinen Sie?«*

Lizenziert für Fabian Chmielewski