

Diese Übersetzung wurde zu Lernzwecken erstellt.

"Copyright Alice Morgan. Permission has been granted to translate the following extract from What is Narrative Therapy? into German for Gitta Lieberherr's study group attending Shona Russel's workshops in 2006. No copying, printing or transmission of this piece is permitted without permission of A. Morgan."

Kapitel 1

Unser Leben durch Geschichten verstehen und erleben

Narrative¹ Therapie ist mitunter dafür bekannt, dass 're-authoring' oder 're-storying' Gespräche² damit verbunden sind. Wie diese Umschreibung andeutet, sind Geschichten zentral für das Verständnis der narrativen Arbeitsweise.

Mit dem Wort ‚Geschichte‘ verbinden verschiedene Leute unterschiedliche Bedeutungen. Für narrative Therapeutinnen und Therapeuten³ bestehen Geschichten aus:

- Ereignissen
- verknüpft in einer Reihenfolge
- über eine Zeitspanne
- nach einem Handlungsschema

Als Menschen sind wir Bedeutungsgeber. Wir alle haben täglich Erfahrungen, denen wir Sinn geben möchten. Unsere Lebensgeschichten entstehen durch die Verknüpfung gewisser Ereignisse, in einer bestimmten Reihenfolge, über eine Zeitperiode und dem Finden einer Erklärung oder einer Bedeutung dafür. Diese Bedeutung bildet das Handlungsschema der Geschichte. Laufend, während unseres Lebens, geben wir unseren Erfahrungen Bedeutung. Eine Erzählung ist wie ein Faden, der die Ereignisse zusammenwebt und daraus eine Geschichte macht.

Wir alle haben viele Geschichten von unserem Leben und unseren Beziehungen, die gleichzeitig ablaufen. Zum Beispiel haben wir Geschichten über uns selbst, Geschichten unserer Fähigkeiten, unserer Kämpfe, unserer Tüchtigkeit, unserer Handlungen, unserer Wünsche, unserer Beziehungen, unserer Arbeit, unserer Interessen, unserer Errungenschaften, unserer Leistungen, unserer Misserfolge. Wie wir diese Geschichten entwickelt haben, wird bestimmt davon, wie wir gewisse Ereignisse verknüpfen und welche Bedeutung wir ihnen zuweisen.

Ein Beispiel: meine Autofahr-Geschichte

Ich könnte eine Geschichte von mir als ‚gute Autofahrerin‘ haben. Das würde bedeuten, dass ich einige Begebenheiten, die mir während dem Autofahren passiert sind, aneinanderreihen könnte. Ich könnte diese Geschehnisse, zusammen mit einigen anderen, in eine bestimmte Reihenfolge bringen und sie so interpretieren, dass sie mich als gute Autofahrerin darstellen. Für das Erzählen dieser Geschichte würde ich mir vielleicht Ereignisse auswählen wie, Anhalten bei Rotlicht, Fussgängervortritt gewähren, Geschwindigkeitsvorschrift einhalten, bussenfrei fahren und Sicherheitsabstand zum Vorderfahrzeug halten. Um diese Geschichte meiner Fahrtüchtigkeit zu gestalten, wähle ich gezielt wichtige Ereignisse aus, die in dieses spezielle Handlungsschema passen. In dem ich dies tue, bevorzuge ich diese bestimmten Ereignisse anderen gegenüber.

So wie immer mehr Vorkommnisse ausgewählt und in das dominante Handlungsschema eingesammelt werden, gewinnt die Geschichte an Reichhaltigkeit und Dichte. So wie sie Dichte gewinnt, so kommen die Erinnerungen an meine Fahrtüchtigkeit immer leichter und werden der Geschichte hinzugefügt. Während diesem ganzen Prozess verdichtet sich die Geschichte und wird dominanter in meinem Leben. Es wird immer einfacher für mich, Beispiele von Ereignissen zu finden, die mit meiner Interpretation übereinstimmen.

Die Vorfälle meiner Fahrkompetenz, an die ich mich erinnere und die ich auswähle, werden höher gewichtet, als andere Vorkommnisse, die nicht in das Handlungsschema des guten Autofahrers passen. Es werden zum Beispiel die Male, wo ich zu schnell vom Strassenrand losgefahren bin oder beim Parkieren die Abstände falsch eingeschätzt habe, nicht bevorzugt. Sie werden vielleicht als unwichtig oder zufällig angesehen angesichts des dominanten Handlungsschemas (eine Geschichte der Fahrkompetenz). Beim Wiedererzählen von Geschichten gibt es immer Ereignisse, die nicht ausgewählt werden, abhängig davon ob sie ins dominante Handlungsschema passen oder nicht.

¹ Anmerkung d. Übersetzers: narrative - erzählerische, lat. *narrare*

² Anmerkung d. Übersetzers: Re-authoring - Wieder- oder Neuverfassen; re-storying - Wieder- oder Neuerzählen. Da diese Ausdrücke so wichtig sind und die Übersetzung nicht auf Anhieb einleuchtet, wird auch der englische Ausdruck benutzt.

³ Anmerkung d. Übersetzers: im Weiteren wird nur noch ‚Therapeutin‘ oder ‚Therapeut‘ benutzt, wobei immer beide gemeint sind.

Die folgende Darstellung (*siehe S. 7 im Buch*) veranschaulicht die Idee, dass Geschichten aus Ereignissen bestehen, die über eine Zeitspanne, in einer Reihenfolge, nach einem Handlungsschema verknüpft sind. Die X Zeichen sind alle Vorkommnisse meines Lebens als Autofahrerin. Die Ereignisse, die in die Fahrkompetenz-Geschichte passen, sind verteilt unter anderen Ereignissen, die ausserhalb der Geschichte sind (z.B. ein Autounfall der vor 4 Monaten passiert ist). Um eine Fahrkompetenz-Geschichte zu verfassen, werden bestimmte Ereignisse ausgewählt und andern gegenüber vorgezogen. Einmal bevorzugt, werden sie mit anderen Ereignissen und dann mit noch weiteren Ereignissen über einen Zeitraum verknüpft, um eine Geschichte von der guten Autofahrerin zu formen. Wie Sie sehen können, gibt es andere Ereignisse (X) die ausserhalb der dominanten Geschichte sind und versteckt oder weniger wichtig bleiben angesichts des dominanten Handlungsschemas.

Dass es mir gelungen ist, ausschliesslich die guten Ereignisse einzubeziehen und eine Geschichte als kompetente Autofahrerin zu erstellen, liegt in diesem Beispiel vielleicht an den Einschätzungen anderer. Es würde einen erheblichen Unterschied machen, ob mich meine Familie und Freunde immer als gute Fahrerin bezeichnet haben oder nicht. Geschichten werden nie isoliert von der Umwelt produziert. Vielleicht, in diesem Beispiel, wurde ich nie geschlechts-spezifischen abwertenden Bemerkungen ausgesetzt. Wer weiss?

Die Auswirkungen dominanter Geschichten

Die dominante Geschichte meiner Fahrkünste beeinflusst mich nicht nur in der Gegenwart, sondern hat auch Auswirkungen auf mein zukünftiges Handeln. Zum Beispiel, wenn ich gebeten werde, in einen neuen Vorort oder nachts eine lange Strecke zu fahren, dann wird meine Entscheidung und meine Planung von der dominanten Geschichte, die ich von meinem Autofahren habe, beeinflusst. Ich wäre wohl eher bereit solche Dinge zu machen, wenn ich unter dem Einfluss einer Geschichte als gute Autofahrerin stehe, als unter dem Einfluss einer Geschichte als gefährliche oder unfallgeneigte Autofahrerin. Aus diesem Grund sind die Bedeutungen, die ich Ereignissen zuteile, nicht wirkungs-neutral für mein Leben – sondern sie gestalten und formen mein zukünftiges Leben. Alle Geschichten sind Leben gestaltend und prägen unser Leben.

Viele Geschichten gleichzeitig leben

Unser Leben ist mehrfach-erzählbar. Es geschehen viele Geschichten gleichzeitig und verschiedene Geschichten können über die gleichen Ereignisse erzählt werden. Keine einzige Geschichte kann frei sein von Mehrdeutigkeit oder Widerspruch, und keine einzelne Geschichte kann alle Lebenseventualitäten beinhalten oder behandeln.

Wenn ich einen Autounfall hätte, oder wenn jemand in meinem Leben anfinde, sich auf jeden kleinen Fahrfehler zu konzentrieren, oder wenn ein neues Gesetz in Kraft träte, das Leute wie mich auf irgend eine Art diskriminieren würde, dann würde vielleicht eine alternative Fahrgeschichte entstehen. Andere Ereignisse, die Auslegung dieser Ereignisse durch andere Personen und meine eigenen Auslegungen könnten zur Entwicklung einer alternativen Geschichte führen – einer Geschichte der Unfähigkeit und Achtlosigkeit. Diese alternative Geschichte hätte auch ihre Auswirkungen. Eine Zeit lang würde ich eventuell mit verschiedenen Geschichten meiner Fahrweise leben, je nach Umstand oder Publikum. Mit der Zeit, abhängig von unterschiedlichen Faktoren, könnte die negative Geschichte meiner Fahrweise an Einfluss gewinnen und sogar zur beherrschenden Geschichte in meinem Leben betreffend Autofahren werden. Weder die Geschichte meiner Fahrtüchtigkeit, noch die Geschichte meines Fahrscheiterns wären frei von Mehrdeutigkeit oder Widerspruch.

Verschiedene Geschichtstypen

Es gibt viele Arten von Geschichten, nach denen wir unser Leben und unsere Beziehungen leben – auch Geschichten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Geschichten können Einzelpersonen und/oder Gruppen gehören. Es gibt Familiengeschichten und Beziehungsgeschichten.

Eine Person könnte eine Geschichte über sich selbst als ‚erfolgreicher und kompetenter Mensch‘ haben. Andererseits könnte sie eine Geschichte über sich selbst haben wie: ich bin ‚unfähig Neues auszuprobieren‘ oder ‚ein Feigling‘ oder ‚ohne Entschlossenheit‘. Familien könnten Geschichten über sich selber haben wie: wir sind ‚liebervoll‘ oder ‚laut‘ oder ‚risikofreudig‘ oder ‚gestört‘ oder ‚zusammenhaltend‘. Eine Gemeinschaft könnte Geschichten über sich als ‚isoliert‘ oder ‚politisch aktiv‘ oder ‚finanzstark‘ haben. Alle diese Geschichten könnten gleichzeitig ablaufen und Ereignisse, die vorkommen, werden je nach momentan dominanter Bedeutung (Handlungsschema) interpretiert. Auf diese Art verlangt der Lebensvorgang, dass wir uns mit der Auseinandersetzung zwischen dominanten und alternativen Geschichten befassen. Wir verarbeiten und interpretieren laufend unsere Erfahrungen.

Das weitere gesellschaftliche Umfeld der Geschichten, nach denen wir leben

Wie wir unser Leben verstehen, wird von den umfassenderen Geschichten der Gesellschaft, in der wir leben, beeinflusst. Einige Geschichten, die wir von unserem Leben haben, werden positive Auswirkungen und andere negative Auswirkungen auf das Leben in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haben. Laura beschreibt sich als eine fähige Therapeutin. Sie hat diese Geschichte aufgrund ihrer Erfahrungen und den Rückmeldungen aus ihrer Arbeit entwickelt. Diese Erfahrungen haben zur Gestaltung einer Geschichte als kompetente, liebevolle und fachkundige Therapeutin beigetragen. Unter dem Einfluss dieser positiven Selbst-Geschichte würde sich Laura bei einem Angebot einer neuen Stelle in einem, ihr weniger bekannten Gebiet bewerben oder wenigsten eine Bewerbung in Betracht ziehen. Ich vermute, sie würde den Herausforderungen mit Sicherheit begegnen und ihre Arbeit als bereichernd beschreiben.

Die Bedeutung, die wir Ereignissen geben, die in einer Reihenfolge über eine Zeitspanne geschehen, entstehen nicht in einem Vakuum. Es besteht immer ein Umfeld, in dem sich unsere Lebensgeschichten formen. Dieses Umfeld trägt zu den Bedeutungen und Interpretationen bei, die wir Ereignissen geben. Der Rahmen der von Geschlecht, Klasse, Rasse, Kultur und sexueller Präferenz gegeben ist, trägt wesentlich bei zum Handlungsschema der Geschichten, nach denen wir leben. Lauras Geschichte als eine fähige Therapeutin, zum Beispiel, ist von den Ideen der Gesellschaft in der sie lebt, beeinflusst worden. Diese Gesellschaft hat bestimmte Vorstellungen von ‚Therapeuten-Fähigkeiten‘ und Lauras Geschichte wurde von diesen Vorstellungen geprägt.

Lauras Arbeiterklassenherkunft hat wahrscheinlich wesentlich dazu beigetragen, wie leicht sie Kontakt zu Leuten aus den verschiedensten Verhältnissen herstellen kann. Die Selbstsicherheit mit der sie sich in Arbeitssituationen äussern kann, hat wohl einiges mit ihrer Vergangenheit in der feministischen Bewegung zu tun. Auch ist es eine Tatsache, dass man ihr als weisse australische Berufsfrau wahrscheinlich zuhört, wenn sie etwas sagen will.

Auf diese Art spielen die Überzeugungen, Ideen und Bräuche der Kultur in der wir leben, eine grosse Rolle bei der Sinnggebung unseres Lebens.

Zusammenfassung

Ich habe versucht zu erklären, wie narrative Therapeuten in Geschichten denken – in dominanten und alternativen Geschichten; in dominanten und alternativen Handlungsschemen; in Ereignissen, die über eine Zeitspanne verknüpft werden und die Auswirkungen haben auf die vergangenen, die gegenwärtigen und die zukünftigen Handlungen; in Geschichten, die unser Leben gewaltig formen. Narrative Therapeuten erforschen gemeinsam mit Menschen die Geschichten, die sie über ihr Leben und ihre Beziehungen haben, deren Auswirkungen, deren Sinn und den Zusammenhang, in dem sie geformt und verfasst worden sind.

Diese Übersetzung wurde zu Lernzwecken erstellt.

"Copyright Alice Morgan. Permission has been granted to translate the following extract from What is Narrative Therapy? into German for Gitta Lieberherr's study group attending Shona Russel's workshops in 2006. No copying, printing or transmission of this piece is permitted without permission of A. Morgan."

Kapitel 2

Geschichten in der Therapie

Überlegen wir uns, welche Geschichten in die Therapie gebracht werden. Menschen wenden sich meistens an eine Therapeutin, weil sie in ihrem Leben Schwierigkeiten oder Probleme durchmachen. In der Besprechung mit der Therapeutin beginnen sie oft sofort Vorfälle aus dem Leben des Problems zu beschreiben. Häufig geben sie auch Erklärungen über die Bedeutung, die sie diesen Vorfällen zumessen, ab.

Die Familie Craxton hat meine Hilfe aufgesucht, als das Familienmitglied Sean beim Stehlen erwischt wurde. Während ich das Problem ‚Stehlen‘ zu hören bekam, erklärten mir Seans Eltern:

Wir machen uns richtig Sorgen um Sean weil er stiehlt, und obschon wir versucht haben ihn zum Aufhören zu bringen, macht er weiter. Er war immer schon ein Problemkind, von klein auf. Er hat nicht viel Aufmerksamkeit bekommen als kleiner Junge, da Anne (seine Mutter) krank war. Seit dem Zeitpunkt gerät er in der Schule immer wieder in Schwierigkeiten. Er weigerte sich die Toilette zu benützen und bändelt immer Streit an mit seinen Brüdern. Jetzt stiehlt er noch, damit man ihn beachtet.

In dieser Geschichte wurde Seans Stehlen als ‚Aufmerksamkeitshascherei‘ interpretiert. Diese spezifische Bedeutungsgebung (oder dominantes Handlungsschema) erfolgte durch ein Zusammenstellen vieler vergangener Ereignisse, die zu dieser Interpretation passten. Je mehr Sean gemäss dieser Geschichte betrachtet wurde, je mehr weitere Ereignisse wurden gefunden, die diese Geschichte der ‚Aufmerksamkeitshascherei‘ unterstützten, und diese Geschichte wurde erzählt und wiedererzählt. Je mehr Vorfälle in dieses Handlungsschema eingefügt wurden, um so stärker wurde die Geschichte über Sean als ‚Aufmerksamkeitshascher‘.

Um diese spezifische Geschichte zu erzählen, mussten gewisse Ereignisse, gegenwärtige und vergangene, ausgewählt und so dargestellt werden, dass sie mit der Bedeutungsgebung der Eltern übereinstimmten. Dafür wurden nur gewisse Ereignisse ausgelesen um weitererzählt zu werden, jene die so interpretiert werden konnten, dass sie in das Handlungsschema ‚Aufmerksamkeitshascherei‘ passten. Somit wurden andere Ereignisse (die nicht zu Sean, dem Aufmerksamkeitshascher, passten) nicht erfasst und auch nicht weitererzählt. Die Ausnahmen dieser Geschichte über ‚Aufmerksamkeitshascherei‘ oder die Male, die nicht mit ‚Aufmerksamkeitshascherei‘ zusammenpassten, wurden immer weniger sichtbar. Ebenso wurden die grösseren kulturellen Zusammenhänge – inklusive der Tatsache, dass Stehlen unter jungen Männern aus Seans Klassenherkunft in seiner Gegend verbreitet ist – verdeckt. Die Vielschichtigkeiten und Widersprüche in Seans Leben wurden alle auf das Verständnis seiner Person als ‚Aufmerksamkeitshascher‘ vereinfacht.

Dünne Beschreibungen⁴

Am Anfang der Gespräche mit Personen, hören Therapeuten oft Geschichten, wie die vorherige, über das Problem und dessen Bedeutung. Diese, unter schwierigen Umständen entstandene Bedeutung, besteht oft daraus, was narrative Therapeuten ‚dünne Beschreibungen‘ nennen.

Dünne Beschreibungen erlauben den Komplexitäten und Widersprüchen des Lebens wenig Platz. Sie erlauben den Menschen wenig Raum, um den speziellen Umständen und den spezifischen Bedeutungen ihrer Handlungen, Ausdruck zu verleihen. Als Beispiel in der vorherigen Geschichte, ist die Beschreibung von Seans Benehmen als ‚Aufmerksamkeitshascherei‘ eine dünne Beschreibung. Sie wurde durch dritte erzeugt (das ist oft der Fall bei dünnen Beschreibungen) und liess wenig Bewegungsfreiheit.

Diese Beschreibung von Seans Handlungen (‚Aufmerksamkeitshascherei‘) verdeckt viele andere mögliche Bedeutungen. So viel wir wissen, war es das Allerletzte was Sean wollte, nämlich dass sein Stehlen so viel Aufmerksamkeit bekommt! Vielleicht hatten diese Handlungen mehr damit zu tun, sich einen Platz in seinem Freundeskreis zu erobern, oder seiner Schwester etwas zu verschaffen, oder sich gegen Mobbing zu wehren, oder sich durch Einbrüche und Diebstähle als Anführer in seiner Gegend zu etablieren. Die dünne Beschreibung ‚Aufmerksamkeitshascherei‘ trägt möglicherweise zu Seans Isolierung und Abspaltung von seinen Eltern und Gleichaltrigen bei, während eine alternative Beschreibung andere Möglichkeiten eröffnen könnte.

Vielmals werden dünne Beschreibungen der Handlungen und Identitäten von Menschen durch andere erzeugt – durch jene mit Bestimmungsmacht unter den jeweiligen Umständen (z.B. Eltern und Lehrer bei Kindern, medizinisches Personal bei Personen, die zur Behandlung kommen). Manchmal jedoch verstehen Menschen ihre eigenen Handlungen an Hand dünner Beschreibungen. Unabhängig, unter welchen Umständen dünne Beschreibungen erzeugt werden, haben sie meistens wichtige Konsequenzen.

⁴ Der Ausdruck kommt von ‚thin description‘ und ist von Gilbert Ryle (s. Geertz 1973) ausgeliehen.

Dünne Beschreibungen und ihre Auswirkungen

Dünne Beschreibungen führen oft zu dünnen Schlussfolgerungen über die Identität einer Person, und dies hat viele negative Auswirkungen. Zum Beispiel, als Seans Benehmen dünn als ‚Aufmerksamkeitshascherei‘ beschrieben wurde, sah man ihn schnell als ‚Aufmerksamkeitshascher‘. Diese dünne Schlussfolgerung über seine Person hatte negative Auswirkungen, nicht nur im Zusammenhang mit Seans Selbsterfahrungen, sondern auch auf die Beziehung zwischen Sean und seinen Eltern.

Dünne Schlussfolgerungen werden oft als Wahrheiten über eine Person (die mit einem Problem kämpft) und über ihre Identität ausgedrückt. Die Person mit dem Problem kann als ‚schlecht‘, ‚hoffnungslos‘ oder ‚störend‘ verstanden werden. Diese dünnen Schlussfolgerungen, die von problemgesättigten Geschichten entnommen werden, entmachten die Person, weil sie normalerweise auf Begriffen wie ‚Schwächen‘, ‚Unfähigkeiten‘, ‚Störungen‘ und ‚Unzulänglichkeiten‘ basieren. Ich erinnere mich an manche dünne Beschreibung, von denen sich die Menschen, die mich konsultierten, beeinflussen liessen: ‚*Es ist, weil ich ein schlechter Mensch bin.*‘ Oder ‚*Wir sind eben eine gestörte Familie.*‘

Manchmal verdecken dünne Beschreibungen die grösseren Machtverhältnisse. Zum Beispiel wenn eine Frau sich selber als ‚wertlos‘ und als ‚ich verdiene die Strafe‘ nach Jahren des Missbrauchs sieht, dann machen diese dünnen Beschreibungen, die Ungerechtigkeit, die sie erfahren hat, unsichtbar. Sie verstecken die Machttaktik und Kontrollmechanismen, denen sie ausgesetzt wurde, sowie ihre eigenen, wichtigen Widerstandshandlungen.

Sobald sich eine dünne Beschreibung durchsetzt, wird es einfach für Leute, Beweise für die dominante, problemgesättigte Geschichte zu sammeln. Der Einfluss dieser problematischen Geschichte kann dadurch grösser und grösser werden. Dabei werden die Situationen, in denen die Person der Problemwirkung entkommen konnte, in denen sie sich nicht als ‚schlecht‘, ‚hoffnungslos‘ oder ‚störend‘ verhalten hat, weniger sichtbar. So, wie das Problem grösser und grösser wird, wird es auch mächtiger und wird zukünftige Ereignisse beeinflussen. Dünne Beschreibungen führen öfters zu noch mehr dünnen Beschreibungen, während dessen das Können, das Wissen, die Fähigkeiten und die Tüchtigkeit des Menschen von der Problemgeschichte versteckt wird.

Alternativgeschichten

Anfänglich, wenn sie überwältigt werden von dünnen Beschreibungen und Problemgeschichten, führen narrative Therapeuten Gespräche, die Alternativgeschichten aufspüren. Sie suchen nicht irgendwelche Alternativgeschichten, sondern solche, die von den Personen die zur Beratung kommen, als Geschichten identifiziert werden, nach denen sie leben möchten. Die Therapeutin ist bestrebt, im Gespräch Identitätsgeschichten aufzuspüren und zu entwickeln, die den Leuten helfen, sich vom Einfluss des Problems zu befreien.

Genauso wie dünne Beschreibungen und dünne Schlussfolgerungen Probleme unterstützen und erhalten können, können Alternativgeschichten den Problemeinfluss einschränken und neue Lebensmöglichkeiten generieren.

Für Sean zum Beispiel könnte die Erkundung alternativer Lebensgeschichten Raum für Veränderungen schaffen. Das wären dann nicht Geschichten eines Aufmerksamkeitshaschers oder eines Problemkinds, sondern es wären Geschichten der Entschlossenheit aus seiner Vergangenheit, oder Geschichten darüber, wie er früher Schwierigkeiten überwunden hat, oder wie er auch Aufmerksamkeit schenkt. All dies könnten Alternativgeschichten seines Lebens sein. Alternativgeschichten könnten auch in ganz anderen Bereichen gefunden werden - im Bereich der Fantasiefreunde, oder in der früheren Verbundenheit zu seiner Mutter und seinem Vater, oder in speziellen Kenntnissen, die aus der engen Beziehung zu seinem geliebten Hund Rusty stammen. In irgendeinem dieser Lebensgebiete wäre es möglich, in therapeutischen Gesprächen Alternativgeschichten auszugraben, die behilflich sein könnten, die Probleme anzugehen, mit denen Sean gegenwärtig ringt. Wie solche Alternativgeschichten entwickelt werden können, wird in den nächsten Kapiteln beschrieben.

Diese Ideen und Vorstellungen über Geschichten, die als Basis ihrer Arbeitsweise dienen, stellen Therapeuten vor die Schlüsselfrage: Wie können wir Leute unterstützen, sich von dünnen Schlussfolgerungen zu befreien und bevorzugte Geschichten für ihr Leben und ihre Beziehungen zu verfassen?

Wie Gill Freedman und Gene Combs festhalten:

Narrative Therapeuten möchten mit Leuten zusammenarbeiten, um Geschichten hervorzubringen und zu verdichten, die nicht das Problem unterstützen oder erhalten. Wenn Menschen anfangen ihre Alternativgeschichten anzunehmen und auszuleben, erreichen sie vielmehr als eine Problemlösung. Innerhalb der neuen Geschichten können sie neue Selbstbildnisse, neue Beziehungsmöglichkeiten und neue Zukunftsvisionen ausleben. (1996, p. 16)

Zu reichhaltigen und dichten Beschreibungen

Um sich vom Einfluss der problematischen Geschichte zu befreien, genügt es nicht einfach eine Alternativgeschichte zu verfassen. Narrative Therapeuten sind daran interessiert, neue Wege zu finden die Alternativgeschichten ‚üppig zu beschreiben‘. Das Gegenteil einer ‚dünnen Schlussfolgerung‘ wird unter narrativen Therapeuten als eine ‚reichhaltige Beschreibung‘ des Lebens und der Beziehungen verstanden.

Viele verschiedene Dinge können zu ‚üppig beschriebenen‘ Alternativgeschichten beitragen – darunter nicht zuletzt, dass sie von der Person selber erzeugt werden. Reichhaltige Beschreibungen bedingen das Aufzeigen, in minutiösem Detail, der Handlungen in den Lebensgeschichten der Person. Wenn Sie sich das Lesen eines Romans vorstellen, ist die Geschichte oft ausführlich beschrieben – die Motive der Hauptfiguren, ihre Vergangenheit und ihre Ansichten werden genau dargelegt. Die Lebensgeschichten der Hauptfiguren sind verwebt mit den Geschichten anderer Menschen und mit vielen Ereignissen. Auf ähnliche Weise sind narrative Therapeuten daran interessiert, Möglichkeiten zu finden, die Lebensgeschichten von Personen reichhaltig zu beschreiben und mit den Geschichten anderer Leute zu verweben.

Auf welche Art Alternativgeschichten gemeinsam verfasst werden, wie und wem sie erzählt werden, sind alles relevante Überlegungen für narrative Therapeuten. Auf den folgenden Seiten werden Möglichkeiten zur Mitverfassung von Gesprächen, wo sich Menschen mit der ‚reichhaltigen Beschreibung‘ ihres Lebens und ihrer Beziehungen befassen, genauer erforscht.

Kapitel 3

Externalisierungsgespräche: Das Problem benennen

Eines der ersten Dinge, das eine narrative Therapeutin interessiert, ist die Identität der Person vom Problem zu trennen. Sie beginnt deshalb auf solche Weise über das Problem zu sprechen, dass es getrennt von der Person und ihrer Identität situiert wird. Dies basiert auf dem Grundsatz, dass das Problem das Problem ist, im Gegensatz dazu, die Person als das Problem zu sehen.

Externalisierungsgespräche, die laufend in narrativer Therapie stattfinden, sind Gesprächsweisen, die Probleme von Menschen trennen. Externalisierung ist die Basis auf der viele, jedoch lange nicht alle, narrativen Gespräche aufgebaut sind. Externalisierung bedingt eine Veränderung des Sprachgebrauchs. Es ist eine Einstellung und eine Ausrichtung in Gesprächen, nicht einfach eine Technik oder eine Fertigkeit. Dieses ist eine wichtige Unterscheidung. Wenn Externalisierung nur als eine Technik eingesetzt wird, kann das den gegenteiligen Effekt haben als den erwünschten.

Leute, die Hilfe eines Therapeuten aufsuchen, sprechen oft vom Problem als ob es irgendwie Teil von ihnen ist oder sich in ihrem Innern befindet, zum Beispiel:

- *Ich bin ein depressiver Typ und will nirgends hin gehen.*
- *Ich bin unmotiviert und kann anscheinend keine Energie aufbringen um etwas zu machen*
- *Ich bin jemand, der sich immer Sorgen macht. Ich werde immer ängstlich wenn ich etwas Neues ausprobiere.*

Solche Internalisierungsgespräche (Gespräche, die das Problem innerhalb der Person orten) haben gewöhnlich negative Auswirkungen auf das Leben der Person und führen zu dünnen Schlussfolgerungen (wie in Kapitel 2 beschrieben).

Eine narrative Therapeutin hört sich diese Beschreibungen an und ist daran interessiert, ein Gespräch zu führen, welches das Problem entfernt von der Person situiert – d.h. es zu externalisieren. Also an der Stelle *„Ich bin unmotiviert und kann nichts machen“* sagt die Therapeutin vielleicht *„Da hat also das Problem ihren Energiepegel beeinträchtigt“*. Bei *„Ich bin ein depressiver Typ“* könnte die Therapeutin sagen *„Also erschwert Ihnen die Depression das Hinausgehen?“* oder *„Wenn das Problem stark ist, dann lässt es Sie denken, dass Sie keine Motivation haben?“*. *„Ich bin jemand, der sich immer Sorgen macht“* könnte externalisiert werden in dem man Folgendes sagt: *„Die Sorgen verhindern, dass Sie Neues ausprobieren.“*

Probleme werden In Externalisierungsgesprächen immer als völlig separat von der Person angesprochen. Als Hilfe für Therapeuten die anfangen Externalisierungsgespräche zu erproben, schlage ich manchmal vor, sie sollen sich das Problem als ein ‚Ding‘ vorstellen, das irgendwo im Zimmer sitzt; zum Beispiel auf der Schulter der Person, oder auf einem anderen Stuhl. Das kann Therapeuten helfen, gedanklich das Problem von der Person zu trennen.

Es gibt viele Arten ein Externalisierungsgespräch zu beginnen. Die Sprache, die Wortwahl und die Art wie die Sätze, Formulierungen und Fragen vom Therapeuten aufgebaut werden, sind alle ausschlaggebend. Die Formulierung der Aussagen und Fragen verlagern das Gespräch von einem internalisierenden zu einem externalisierenden Gespräch (siehe Tabelle 1: ‚Einige Unterschiede zwischen Internalisierungs- und Externalisierungsgesprächen‘ am Ende diese Kapitels).

Narrative Therapeuten hören der Erfahrungsbeschreibung der Person zu, in der Hoffnung in einem Wort oder einem Satz beschrieben zu hören, was der Person im Leben im Wege steht. Sie hören hin, wie die Person das Problem nennt oder darauf Bezug nimmt. Jemand mag vielleicht sagen *„Ich mache mir solche Sorgen, so dass ich nachts sogar nicht schlafen kann“*, und *„Es ist wie eine negative Stimme in meinem Kopf, die mir sagt, ich kann gar nichts mehr.“* Die Person hat die Worte ‚Sorgen‘ und ‚negative Stimme‘ benutzt um das Problem zu benennen, also nimmt der Therapeut diese Worte vielleicht auf.

Diese Worte werden danach vom Therapeuten benutzt, aber anders formuliert, damit das Problem klar ausserhalb der Person und ihrer Identität liegt. Die Therapeutin sagt vielleicht folgenden Satz: *„Also verhindern die Sorgen das Schlafen nachts?“* oder stellt eine Frage wie: *„Wie hat die negative Stimme versucht, dich zu überzeugen, dass du gar nichts mehr kannst?“* Indem das Wort der/die/das vorangestellt wird, wird das Problem sofort weg von der Person situiert. In Externalisierungsgesprächen werden Adjektive und Verben oft zu Hauptwörtern umgewandelt. Zum Beispiel, ‚depressiv‘ wird zu ‚die Depression‘, ‚streiten‘ wird zu ‚der Streiterei‘, oder ‚sich Sorgen machen‘ zu ‚die Sorgen‘.

Manchmal kann man dem Problem eine Identität oder einen Namen geben, wie einer Person (das nennt man Personifizierung des Problems). Leute die mich aufsuchen wegen der Auswirkungen von Anorexia Nervosa in ihrem Leben, haben Namen wie ‚Rex‘ oder ‚der Teufel‘ oder ‚Fred‘ oder manchmal ‚Anorexia‘ gewählt. Einige Kinder die Enuresis⁵ oder Enkopresis⁶ durchmachen, haben Übernamen wie ‚Sneaky Wee‘ (‚Listiges Bisi‘)⁷ oder ‚Tricky Poo‘

⁵ Anmerkung d. Übersetzers: Enuresis - Einnässen, Bettnässen

⁶ Anmerkung d. Übersetzers: Enkopresis - Einkoten

⁷ Ein schweizerischer Übersetzungsversuch.

(*Verzwicktes Kacki*)³ für das Problem erfunden. Trotzanfälle werden manchmal ‚The Temper Tyrant‘ (*der Launige Tyrann*)³ genannt.

Die Leute, vor allem Kinder, um eine Zeichnung vom Problem zu bitten, kann manchmal hilfreich sein. Therapeuten empfinden das oft als eine wertvolle Art, die Person vom Problem zu trennen (*siehe Zeichnung S. 19 im Buch*).

Das Problem benennen

Wichtig ist, dass die Sprache und der Name fürs Problem von der Person selber gewählt wird. Die Therapeutin kann fragen: *‚Ich überlege gerade, ob es einen Namen gäbe, den Sie dem Problem geben möchten?‘* und sie einladen einen passenden Namen auszuwählen.

Die Therapeutin kann zögernd einen Namen oder eine Art das Problem zu bezeichnen vorschlagen: *‚Ich überlege, wie Sie das Problem eventuell nennen würden, z.B. die Depression oder die Sorgen oder die Schuld oder die Zweifel? Das waren so einige der Namen die mir durch den Kopf gingen, als Sie erzählten. Was meinen Sie?‘* Die Therapeutin ist sehr vorsichtig und zaghaft, um sicher zu stellen, dass der Problemname der Person auch zusagt. Die Therapeutin will auf keinen Fall ihnen einen Namen aufdrängen. Sie kann die Namen überprüfen mit Fragen, wie: *‚Ich überlege ob ein Name wie ‚Besorgnis‘ oder ‚Sorgen‘ Ihnen passen würde? Wir könnten das Problem auch vorläufig ‚Es‘ nennen, bis uns ein besseres Wort einfällt, wenn das für Sie einfacher wäre‘*

Anfänglich könnte das Problem einfach ‚Es‘ genannt werden, bis ein Name gefunden wird, der für die Person passt. Im Verlaufe des Gesprächs oder einer Reihe von Therapiegesprächen, wenn zusätzliche Eigenschaften des Problems entdeckt werden, kann sich der Name, auf den man sich geeinigt hat, ändern. Es ist sehr wichtig, dass die Therapeutin während den Gesprächen und dem Verfassen von Alternativgeschichten immer wieder nachfragt.

Was kann externalisiert werden?

Im Laufe der Gespräche können viele verschiedene Sachen externalisiert werden.

Gefühle

Gefühle wie Ängstlichkeit, Besorgnis, Angst, Schuld, Depression können der Mittelpunkt eines Externalisierungsgesprächs sein. In solchen Situationen würden Therapeuten ihre Antworten vielleicht so formulieren:

- *Was versucht die Schuld dir über dich einzureden?*
- *Wie versucht die Angst, dich zu überzeugen, dass es für dich nicht sicher ist hinaus zu gehen?*
- *Wie lange schon versucht die Eifersucht zwischen dich und deine Freunde zu treten?*

Probleme zwischen Menschen

Aspekte von zwischenmenschlichen Beziehungen können auch externalisiert werden, z.B. die Nörgelei, die Vorwürfe, die Bemängelung, die Streitereien, die Hoffnungslosigkeit, das Misstrauen, die Eifersucht. Unter diesen Umständen könnten sich Fragen folgendermassen anhören:

- *Was reden dir die Streitereien über dich als Partner ein?*
- *Was lassen die Vorwürfe euch gegenseitig antun?*
- *Was redet der Konflikt euch übereinander ein?*
- *Wie sehr kommt die Nörgelei euren Gesprächen in die Quere?*

Kulturell und sozial übliche Gepflogenheiten

Kulturelle und soziale Gepflogenheit können auch ausserhalb der Person situiert werden. Folgende Praktiken können aufgezählt werden, weil sie den Problemeinfluss im Leben der Person vergrössern helfen: Mütter-Schuldzuweisung, Eltern-Schuldzuweisung, Frauen-Schuldzuweisung, Heterosexualdominanz, Rassismus, Wirtschaftsrationalismus.

Weitere Metaphern

Manchmal sprechen die Leute über ihre Probleme mit Metaphern. Zum Beispiel sprechen sie vielleicht über ‚eine Mauer der Abneigung‘, ‚die Blockade‘, ‚der Traum‘, oder ‚einer Flut der Verzweiflung‘. Solche Metaphern können auch externalisiert werden.

Mehrere Probleme aufs Mal

Es ist möglich, im Laufe eines Gesprächs mehrere Probleme zu externalisieren. In so einem Fall würde der Therapeut sie auflisten und die Rat suchende Person bitten, Prioritäten zu setzen. Es ist manchmal auch möglich, flexibel und offen zu sein und mehrere problematische Situationen, so wie sie im Gespräch auftauchen, gleichzeitig zu behandeln. Es kann sein, dass ein Problem mit einem anderen zusammen arbeitet. Die Depression hat vielleicht ‚Freunde‘ und ‚Verbündete‘ die sie unterstützen. Sie könnte sich z.B. auch mit ‚Selbstzweifel‘ und ‚Eigenkritik‘ zusammenschließen.

Sorgfältig den grösseren Zusammenhang betrachten

Es ist sehr wichtig, die Worte in Externalisierungsgesprächen mit Sorgfalt zu wählen. Es ist ausschlaggebend, dass die Wortwahl nicht unabsichtlich die dominanten Ideen, die das Problem unterstützen, verstärken. Gewisse Externalisierungen schaffen mehr Bewegungsfreiraum als andere.

Als Beispiel, ein Kind erzählt mir über Einschüchterung auf dem Pausenplatz und es spricht von ‚Traurigkeit‘ und von ‚Schikanieren‘ und deren Auswirkungen. Hier möchte ich zuerst weitere Fragen stellen um herauszufinden, welches der beiden ich externalisieren soll. Ich weiss, wenn ich mich auf die ‚Traurigkeit‘ fixiere, kann es sein, dass in dieser Situation unabsichtlich die Machtverhältnisse im Leben dieses Kindes unsichtbar gemacht werden. Deshalb frage ich vielleicht, ob das ‚Schikanieren‘ die ‚Traurigkeit‘ mitbringt, oder ob die ‚Traurigkeit‘ mehr oder weniger gegenwärtig ist, wenn das ‚Schikanieren‘ da ist. Wenn die Antwort einen Bezug zwischen ‚Traurigkeit‘ und ‚Schikanieren‘ herstellt, dann würde ich fragen ob es in Ordnung wäre, wenn ich noch ein paar Fragen zu ‚Schikanieren‘ stellen würde. Auf diese Art würden mir die politischen Aspekte der Problembenennung bewusst bleiben, während ich gleichzeitig mit dem Kind zusammen einen Namen finden kann, der seine wahrhaftige Erfahrung widerspiegelt.

Es ist in einem Externalisierungsgespräch wichtig, dass der Lebenszusammenhang einer Person immer miteinbezogen wird. Zum Beispiel, wenn eine junge Person und ihre Familie wegen Wut und Trotzanfällen in die Therapie kommen, könnte man sich überlegen, das Problem als ‚die Anfälle‘ oder ‚der Koller‘ zu externalisieren. Was aber wäre, wenn die Familie kürzlich aus finanziellen Gründen in ein anderes Haus umziehen musste? Was, wenn diese junge Person und die Familie auch noch die Auswirkungen von Rassismus durchmachten? Diese kontextabhängigen Faktoren würden minimalisiert und eine weitere Ungerechtigkeit begangen, wenn das Problem ‚der Koller‘ genannt würde. Es ist deshalb ein wesentlicher Teil der Externalisierungsgesprächen, die sozialen Bedingungen, unter denen die Probleme auftreten, sorgfältig zu erforschen. In dieser Situation und nach weiteren Gesprächen würde das Problem eventuell ‚die Entrüstung‘ genannt, so dass die damit verbundenen Fragen der Machtverhältnisse und der Ungerechtigkeit im Leben dieses jungen Menschen mit einbezogen würden.

Ein weiterer wichtiger Faktor, beim Betrachten des grösseren Zusammenhangs des Lebens einer Person, betrifft Fragen des Missbrauchs. Da Missbrauch verbreitet ist, sollte routinemässig überprüft werden, ob er Teil vom Lebenskontext einer Person ist. Dies ist besonders zutreffend im Fall von Kindern. Wenn wir an Externalisierungsgespräche denken, dann gibt es Umstände, wo die Prüfung auf möglichen Missbrauch entscheidend ist. Als Beispiel, bei einem Kind das von Angst in seinem Leben spricht, von Schrecken und Alpträumen die es erlebt, würde man diese nicht externalisieren, bevor der Lebenskontext des Kindes sorgfältig erforscht ist. Die Erforschung des Lebenskontextes des Kindes ist notwendig um sicherzustellen, dass nicht Missbrauch der Grund für die Angst, den Schrecken und die Alpträume ist. Das Problem Angst/Schrecken/Alpträume zu nennen, wenn das eigentliche Problem der Missbrauch ist, könnte dazu führen, das Kind zum Schweigen zu bringen und die Wahrscheinlichkeit, dass der Missbrauch je angesprochen wird, würde kleiner. So sollten Therapeuten in der Gesprächsführung konstant darauf Bedacht sein, die grösseren Lebenszusammenhänge der Leute zu untersuchen. Externalisierungsgespräche sollten im Zusammenhang mit solchen Überprüfungsabläufen und einem konstanten Bewusstmachen der weiteren Lebensumstände einer Person gesehen werden.

Zusammenfassend, ist es in Externalisierungsgesprächen wichtig, dass

- der Problemname zu den Erfahrungen der Ratsuchenden passt
- die Ratsuchenden aktiv miteinbezogen werden bei der Entscheidung, wie das Problem bezeichnet wird
- der gewählte Name das Untersuchen der politischen Aspekte der Erfahrung erlaubt

Sollte für die Therapeutin ein Dilemma bestehen, bezüglich was zu externalisieren ist, dann müssen eventuell weitere Fragen gestellt werden, um abzuklären, wie das Problem am besten zu bezeichnen ist.

Wieso entscheiden wir uns für den Einsatz von Externalisierungsgesprächen?

Leute die Externalisierungsgespräche einsetzen, finden sie aus vielen Gründen sehr hilfreich. Externalisierungsgespräche erstellen ein Umfeld, in dem sich die Person getrennt vom Problem erlebt. Auf diese Weise, sagt das Problem nichts mehr aus über ihre Identität oder darüber, wer sie in ‚Wahrheit‘ sind. Menschen empfinden das oft als grosse Erleichterung, weil es Raum schafft, sich dem Problem zu widersetzen und ihre Beziehung zum Problem zu revidieren.

Probleme erscheinen weniger fixiert und weniger einschränkend, wenn man auf externalisierende Art über sie spricht. Wenn Menschen von Problemen getrennt sind, werden ihr Können, ihre Fähigkeiten, Interessen, Tüchtigkeit und ihr Engagement mehr sichtbar. Je sichtbarer diese Fähigkeiten werden, je zugänglicher werden sie für die Leute. Externalisierungsgespräche vermindern Schuld und Schuldzuweisung, aber lassen trotzdem Raum für Verantwortlichsein.

Externalisierungsgespräche entmachten die Wirkung von Etikettieren, Pathologisieren und Diagnostizieren, welche gewöhnlich als herabsetzend empfunden wird. Sie eröffnen den Menschen Möglichkeiten, sich selber, sich gegenseitig und ihre Beziehungen von einer neuen, problemfreien Position aus zu beschreiben. Externalisierungsgespräche vereinfachen das Umbenennen der problemgesättigten Geschichte, die früher ihr Leben beherrscht hat. So wird ‚das Problem das Problem und danach wird die persönliche Beziehung zum Problem das Problem‘ (White & Epston 1990). Externalisierungsgespräche ermöglichen die Entwicklung einer Alternativgeschichte des Familienlebens, die attraktiver ist für die Familienmitglieder.

Sobald jemand getrennt vom Problem oder getrennt von der dominanten Problemgeschichte ist, sobald jemand anfängt davon zu reden, wie er oder sie vom Problem betroffen ist, anstatt selber problematisch zu sein, werden neue Möglichkeiten greifbar. Es wird einfacher über die Male oder Umstände, wo die Person von den Problemwirkungen getrennt war oder ist, nachzudenken oder zu sprechen. Diese Situationen werden Ausnahmen genannt (*unique outcomes*) und in Kapitel 7 besprochen. Ausnahmen liefern Öffnungen für alternative Geschichten und reichhaltige Lebensbeschreibungen der Personen.

Externalisierungsgespräche können auch den Streit zwischen Menschen, der vielleicht seit Entstehung des Problems aufgetaucht ist, reduzieren. Kontroversen über, wer die Schuld trägt, werden weniger wichtig, sobald die Menschen über das Problem als unabhängiges Ding zu denken beginnen. Mitarbeit und Zusammenarbeit werden eher möglich, wenn das Problem nicht innerhalb der Identität der Personen geortet wird.

Eine gründliche Erforschung und Personifizierung des Problems

In dem man sich auf eine Bezeichnung für das Problem einigt und ein Externalisierungsgespräch beginnt, wird das Problem von innerhalb der Person nach ausserhalb verlagert. Danach ist eine gründliche Untersuchung des Problems möglich. Diese gründliche Untersuchung kann jeder Zeit während einem Gespräch stattfinden.

Der Therapeutin liegt daran, soviel wie möglich herauszufinden und aufzudecken über:

- Die Tricks des Problems
- Die Taktik des Problems
- Die Arbeitsweise des Problems
- Die Art und Weise wie das Problem spricht: seine Stimme, der Ton, der Inhalt
- Die Absichten des Problems
- Die Überzeugungen und Ideen des Problems
- Die Pläne des Problems
- Die Vorlieben und Abneigungen des Problems
- Die Regeln des Problems
- Der Zweck des Problems
- Die Wünsche des Problems
- Die Motive des Problems
- Die Techniken des Problems
- Die Träume des Problems
- Die Verbündeten des Problems: wer steht neben oder hinter ihm; wer unterstützt es: welche Mächte sind im Verbund mit ihm
- Die Lügen oder Täuschungen des Problems

In dem wir alle Facetten des Problems besprechen, entwickelt es allmählich seine eigene Persona. Die ausführliche Untersuchung der Tricks und Arbeitsmethoden des Problems stellt das Problem dar als ein separates ‚Ding‘ oder ‚Wesen‘. Deshalb werden diese Art von Gesprächen manchmal umschrieben als Gespräche, die Probleme personifizieren. Die Fragen, die gestellt werden, führen zur Erkennung, dass das Problem seine eigene Art zu Leben hat, seine eigenen Motive, die sich von denen der Rat suchenden Person unterscheiden.

Eine Möglichkeit, diese Art von Gespräch zu beschreiben, ist, Ihnen Madeline vorzustellen, die acht Jahre alt war als wir uns kennen lernten. Madeline suchte mich auf wegen dem Einfluss von der ‚Doofen Wanze‘ (Dumb Bug) auf ihr Leben. Die Doofe Wanze kam ihrer Konzentration in der Schule in die Quere und erschwerte ihr das Ausprobieren neuer Sachen. In unseren ersten Treffen stellte ich Madeline viel Fragen über die Doofe Wanze und was diese so tat. Ich fasse einige Dinge, die mir Madeline erzählt hat und die Fragen die ich ihr gestellt habe, zusammen. Sie stammen aus verschiedenen Gesprächen während einer Zeitperiode:

Alice: Also, was erzählt dir die Doofe Wanze über dich selber?

Madelin: Sie sagt mir, ich könne nichts und versucht mich davon abzuhalten mich anzustrengen.

Alice: Wie versuchte sie dich davon abzuhalten?

Madeline: Sie sagt: ‚Das kannst du nicht. Das ist zu schwer. Es hat gar keinen Sinn anzufangen, das schaffst du nicht‘.

Alice: Wie sagt sie dir das? Hat sie eine besondere Stimme oder Sprechweise?

Madeline: Oh .. sie hat so eine laute Stimme.

Alice: Eine laute Stimme?

Madeline: Sie dröhnt mich an und schreit mich an und sagt es ganz gemein.

Alice: Spricht sie immer gemein zu dir?

Madeline: Immer. Sie sagt nie was Nettens, nur so Sachen wie: ‚Du bist doof‘, ‚Du bist blöd‘.

Alice: Wann sagt sie diese Sachen? Ist es immer oder nur manchmal?

Madeline: Nur manchmal, aber meistens wenn ich meine Aufgaben vom Lehrer zurück bekomme und auch beim Sport sagt sie mir Sachen.

Alice: Was sagt sie beim Sport?

Madeline: ‚Du bist doof, du kannst nicht mitspielen, weil dich die anderen Kinder nicht wollen‘.

Alice: Also kritisiert sie dich? Stimmt das?

Madeline: Ja, sie kritisiert mich immer in allem, sogar wenn ich zuhause bin, kritisiert sie wie ich abtrockne.

Alice: Wie funktioniert die Doofe Wanze? Weißt du wann sie am kommen ist? Warnt sie dich?

Madeline: Manchmal weiss ich, dass sie da ist, weil sich mein Magen dreht.

Alice: Dann geht sie als erstes auf deinen Magen los? Ist das richtig?

Madeline: Nein, zuerst ist sie in meinem Kopf und sagt Sachen und dann geht sie in meinen Magen.

Alice: Was passiert dann?

Madeline: Dann hat sie mich erwischt, denn wenn sich mein Magen dreht, kann ich nichts mehr tun und ich kann nicht mehr denken.

Alice: Also, dann ist ihre Taktik, zuerst deinen Kopf zu packen und dann deinen Magen zu bearbeiten.

Madeline: Ja.

Alice: Wie lange braucht sie um das zu machen? Arbeitet sie schnell oder langsam?

Madeline: Wenn sie sich mal entschieden hat, dann schlägt die Doofe Wanze schnell zu.

Alle Probleme können externalisiert werden. Angst, Ängstlichkeit, Anorexia Nervosa, die Stimmen der Schizophrenie, Rassismus, Gewohnheiten, Krankheit, Selbst-Zweifel, sie alle haben ihre besonderen Arbeitsmethoden. Die Stimmen können ähnlich oder unterschiedlich sein.

Als Beispiel haben mir viele Frauen erzählt, dass die Stimme der Anorexia Nervosa eine männliche ist. Jedoch sagen manche, sie spricht auf eine leise, subtile Art, während andere sagen, dass sie mit dröhnender und befehlender Stimme spricht. Alle Stimmen sagen ihnen, dass sie dick werden, wenn sie essen. Mit manchen Frauen redet Anorexia Nervosa immer, mit anderen spricht sie nur zu Essenszeiten, wenn sie Nahrungsmittel sehen.

Therapeuten gehen nie davon aus, dass sie ‚wissen‘, wie ein Problem funktioniert. Jedes Gespräch wird anders geführt. Manchmal kann die Therapeutin auf Erfahrungen mit anderen Personen zurückgreifen, um bei der Aufdeckung des Problems zu helfen. Ich könnte zum Beispiel zu Madeline sagen:

‘Ich habe schon mit einigen Leuten gesprochen, die ähnliche Erfahrungen haben wie du mit der Doofen Wanze. Möchtest du wissen was sie davon sagen? Sie haben erzählt, dass die Doofe Wanze es mag, wenn sie schnell aufgeben und sich nicht anstrengen würden. Hat sie das mit dir auch probiert oder versucht sie bei dir andere Sachen?’ Madelines Antwort wird neue Optionen eröffnen, die Funktionsweise der Doofen Wanze zu untersuchen.

Es ist hilfreich, alle Aspekte des Problems sorgfältig zu erkunden, weil das der Person helfen kann, sich noch weiter vom Problem zu trennen. Diese Erkundung kann jeder Zeit stattfinden – ab den ersten Minuten des Gesprächs. Während dem ganzen Gespräch liegt es am Therapeuten nach Anzeichen der Taktik des Problems zu hören. Wenn das Problem mal externalisiert ist und der Therapeut den Verdacht hat, die Taktik sei anwesend (wenn das Problem Einfluss nimmt auf die Äusserungen der Person im Gespräch), dann kann der Therapeut dies überprüfen mit einer Reihe von Fragen. Er kann anfangen, die Problemtaktik und deren Folgen zu untersuchen und danach die Person fragen, ob sie damit einverstanden ist, ihr Leben in diese Richtung fortzusetzen.

Beziehung zum Problem revidieren

Externalisierungsgespräche ermöglichen die Trennung von Menschen und ihren Problemen, wodurch es möglich wird, die Beziehung *zwischen* der Person und dem Problem zu untersuchen. Wenn wir daran denken, dass Menschen in einer besonderen Beziehung stehen zum Problem, weswegen sie Rat suchen, eröffnen sich Möglichkeiten für Neuverfassungsgespräche.

Therapeuten können die Leute fragen, wie sie ihre aktuelle Beziehung zum Problem beschreiben würden. Solche Fragen könnten folgendermassen sein: *‘Könnten Sie dem Zustand, der zwischen Ihnen und Perfektionismus herrscht, einen Namen geben? Ist es eine glückliche Beziehung oder eine traurige oder etwas zwischen drin?’* Leute benutzen Wörter wie ‚belastet‘, ‚streitlustig‘, ‚konfliktgeladen‘, ‚Hass/Liebe‘, ‚freundschaftlich‘ oder ‚Freund oder Feind‘. Manchmal werden Metaphern herbeigezogen, wie: ‚Es ist wie eine Saga.‘ Oder ‚Es ist wie von einem Tyrann regiert zu werden.‘ Solche Erkundungen können zur Beschreibung der Art der Beziehung zwischen der Person und dem Problem beitragen.

Sobald eine Beschreibung der derzeitigen Beziehung gegeben wird, kann die Therapeutin sich erkundigen, welche Art der Beziehung der Person besser passen würde. Das erlaubt den Leuten, ihre eigene Meinung und ihre eigenen Gedanken kund zu tun. Dies kann ein wichtiger Schritt im Prozess der Neuverfassung ihres Lebens sein. Es kann sein, dass sie die Beziehung zum Problem beenden möchten, oder sich einfach eine ‚ruhige‘, ‚gelegentliche‘ oder ‚belastungsfreie‘ Beziehung zum aktuellen Problem erhoffen.

Das folgende Kapitel zeigt einige Ansätze auf, wie therapeutische Gespräche Menschen hilfreich sein können, um ihre Beziehung zum Problem zu verändern. Zuvor jedoch habe ich eine Tabelle eingefügt, die einige Unterschiede zwischen Internalisierungs- und Externalisierungsgesprächen aufzeigt.

Tabelle 1: Einige Unterschiede zwischen Internalisierungs- und Externalisierungsgesprächen

Internalisierungsgespräch	Externalisierungsgespräch
Sieht die Person als das Problem.	Sieht das Problem als das Problem.
Ortet das Problem in der Person.	Es wird über das Problem als ausserhalb der Person gesprochen. Das schafft Raum für die Erörterung der Beziehung zwischen der Person und dem Problem.
Sucht was ‚verkehrt‘ oder ‚mangelhaft‘ ist am Individuum.	Situiert das Problem in einem Zusammenhang ausserhalb der Person und ihrer Identität.
Handlungen werden als oberflächliche Manifestation eines inneren Kerns gesehen.	Handlungen werden als Ereignisse gesehen, die in einer Reihenfolge, nach einem Handlungsschema und über einen Zeitraum geschehen sind.
Holt die Meinung dritter ein, um Verhalten und Probleme zu erklären.	Leitet Menschen dazu an, ihre eigenen Meinungen und Erklärungen für Ereignisse zu bilden.
Beschreibungen haben die Tendenz, Menschen und ihre Identitäten einseitig zu reduzieren und lassen wenig Platz für alternative Beschreibungen der Identität.	Gewährleisten mehrere Beschreibungen der Identität.
Machen die sozialen Gepflogenheiten, die das Leben eines Problems fördern, unterstützen und nähren, unsichtbar.	Machen die sozialen Gepflogenheiten, die das Leben eines Problems fördern, unterstützen und nähren, sichtbar.
Führen zu dünnen Beschreibungen des Lebens, der Person selbst und seiner Beziehungen.	Führt zu reichhaltigen Beschreibungen des Lebens und der Beziehungen.
Untersucht die internen Einflüsse auf Menschen, die Hilfe suchen.	Untersucht die kulturellen, sozial-politischen Geschichten, die Einfluss haben auf das Leben der Menschen, die Hilfe suchen.
Führen zu Kategorien bezüglich wie ‚abweichend‘ Leute sind von der ‚Norm‘. Etiketten oder Bezeichnungen werden entworfen, um die menschlichen Erfahrungen oder Probleme zu beschreiben. Menschen, die sich als anders erleben, fühlen sich oft diskriminiert.	Begrüssst Unterschiede und hinterfragt die Vorstellung der ‚Norm‘. Bezieht Unterschiede mit ein und trachtet danach, diskriminierende Praktiken sichtbar zu machen.
Versteht Probleme als ‚Teil der Person und ihrer Identität‘. Gespräche drehen sich um Wege, wie man ‚mit‘ den Auswirkungen einer Diagnose, z.B. Autismus oder ADD leben kann.	Personen werden mit einbezogen, um die Beziehung zum Problem zu verändern oder neu zu verhandeln.
Jene ausserhalb des Einflusses des Problems (z.B. Fachleute) werden als Experten angesehen.	Die Menschen sind die eigenen Experten bezüglich ihres Lebens und ihrer Beziehungen.
Das Veränderungsmittel ist die Strategie, entwickelt von Dritten, die das Problem beheben soll.	Das Veränderungsmittel ist gemeinschaftlich: es wird versucht, vorhandene Fähigkeiten und Können zu entdecken.
Redewendung die oftmals benützt wird: ‚Ich bin ...‘	Redewendung die oft benützt wird. ‚Es ist ...‘
Besteht vielmals aus dem Besprechen des Problems und seinen Einzelheiten.	Suche nach alternativen Beschreibungen ausserhalb der Problemgeschichte.

Kapitel 4

Die Vergangenheit des Problems zurückverfolgen

Therapeuten sind in den Besprechungen mit Personen von Anfang an daran interessiert, Externalisierungsgespräche zu ermöglichen (wie in den vorhergegangenen Kapitel beschrieben). Sobald ein Gespräch in Gang kommt und das Problem benannt und von der Person getrennt wird, ist der Therapeutin daran gelegen, Fragen zu stellen zur Vergangenheit des Problems im Leben der Person. Diese Vergangenheit kann weit zurückliegen (als das Problem noch nicht im Leben der Person war) oder kurze Zeit zurückliegen (der Tag zuvor, eine Minute zuvor, vorige Woche, seit der Terminvereinbarung). Diese Befragung versucht, den Problemeinfluss im Leben einer Person über eine lange Zeit hinweg zurückzuverfolgen.

Oft beziehen sich die Fragen auf Aussagen der Ratsuchenden, zum Beispiel: *„Es ist schon komisch, letztes Jahr, als ich in den Ferien war, fühlte ich mich ganz anders und die Krankheit kam mir gar nicht in den Weg.“* oder *„Ich kann mich überhaupt nicht erinnern als Kind Selbstzweifel gehabt zu haben.“* Der Therapeut kann solche Mitteilungen aufnehmen und sich nach weiteren Einzelheiten erkundigen, auch nach solchen die früher oder später geschehen sind, z.B.: *„Wie alt waren Sie als Sie zweifelfrei waren?“* und *„Seit damals, können Sie mir erzählen, wie es für Sie gewesen ist?“*

Die Therapeutin kann auch direktere Fragen betreffend der Vergangenheit und der damaligen Beziehung zum Problem stellen. Sie versucht Ereignisse aus der Vergangenheit zu verstehen und das, was die Person bezüglich dem Problem bemerkt hat. Fragen könnten wie folgt sein:

- *Wann haben Sie das Problem zum ersten Mal bemerkt? Wie lange her ist das?*
- *An was können Sie sich erinnern bevor das Problem in ihr Leben trat?*
- *Wann meinen Sie, ist das Problem am stärksten? Wann am schwächsten? Wann fühlten Sie sich etwas stärker gegenüber dem Problem?*
- *Wie war es für Sie vor 6 Monaten? (vor 3 Monaten, vor 1 Jahr, 4 Jahren, 3 Tagen) Was haben Sie über das Problem bemerkt? Wie viel Ihres Lebens hat es damals eingenommen?*

In diesen Fragen kann die Therapeutin einfach ‚das Problem‘ ansprechen, oder den besonderen Namen, oder die Metapher, auf die man sich geeinigt hatte: *„Was würden Sie sagen, wann sind Selbstzweifel am stärksten?“* Den Problemnamen auf diese Art externalisiert darzustellen, hilft das Problem noch mehr von der Person zu trennen. Der Therapeut kann irgendeine Zeitspanne auswählen, um das Leben der Person und das Leben des Problems zu erforschen. Fragen beginnend mit: Was, Wo, Wann und Wer können Gespräche ermöglichen, die spezifischere Einzelheiten über die damaligen Vorkommnisse hervorbringen.

Befragung über den relativen Einfluss

Die Befragung über den relativen Einfluss kann bei der Zurückverfolgung des Problems hilfreich sein. Die Therapeutin bittet die Person, sich ihr ganzes Leben als die Zahl 10 vorzustellen. Danach kann die Therapeutin fragen: *„Was würden Sie sagen, welchen Anteil Ihres Lebens beanspruchte das Problem vor 6 Monaten und welchen Anteil hatten Sie, bezogen auf den maximalen Wert 10?“* Die Person antwortet vielleicht: *„Vor sechs Monaten hatte Es 6 von 10 und ich hatte 4 von 10.“* Die Therapeutin kann danach über andere Zeiten fragen mit demselben Zahlensystem: *„Und letzte Woche, was würden Sie sagen, wie viel hatten Sie und wie viel das Problem?“* Die Person sagt eventuell: *„Oh, 8 von 10 das Problem und ich 2 von 10.“*

Diese Fragen erlauben dem Therapeuten, sich über jede Phase in der Vergangenheit zu erkundigen. Es gibt viele verschiedene ‚relativen Einfluss‘-Fragen, die man stellen kann. Also solche Fragen, wo die Person gebeten wird, sich den Einfluss in Zahlen vorzustellen: z.B. von maximal 10, 20, 50, 100 oder als Prozentsatz. Es gibt Leute, die stellen es auch gerne zeichnerisch dar.

Amy fand es hilfreich, eine Linie zu zeichnen und sie zu unterteilen, um den Einfluss von ‚Sorgen‘ darzustellen. Die ganze Linie repräsentiert Amys Leben. Ich habe Amy gebeten, mit einem X zu markieren, wie viel ihres Lebens, zu verschiedenen Zeitpunkten, die Sorgen einnahmen und wie viel sie selber. (siehe Zeichnung S. 35 im Buch)

Aus diesen Bildern bekamen wir eine Übersicht über Amys Leben und das Leben des Problems.

Alyssa hat sich entschieden, ihr Leben mit einer spiralen Form darzustellen. (siehe S. 35 im Buch) Sie markierte auf der spiralen Form, wie viel Platz sie hatte und wie viel Platz das Problem hatte zu verschiedenen Zeitpunkten in ihrem Leben.

Elenni malte Bilder, wo sie sich und das Problem zu spezifischen Zeitpunkten unterschiedlich gross darstellte. Sie erklärte mir, es gäbe Zeiten, da sei sie grösser als Ärger und Zeiten wo Ärger grösser als sie sei.

Mit Bruchteilen kann der Problemeinfluss über die Zeit hinweg auch dargestellt werden. Der Therapeut kann die Person bitten, eine Form (Quadrat, Kreis, Dreieck, Wolke) auszumalen um den Anteil des Problems und den eigenen Anteil vom Leben darzustellen. (siehe S. 36 im Buch) Einige Therapeuten bitten die Person, ein Stück Papier in zwei Teile zu schneiden, wo ein Stück die Grösse des Problems darstellt und das andere die Grösse des Lebens der Person.

Wieso ist das hilfreich?

Die Zurückverfolgung der Geschichte des Problems im Leben der Person fängt an, Raum zu öffnen für die Betrachtung anderer Geschichten über das Problem. Wenn das Problem in einen Zusammenhang mit Zeit gesetzt wird, scheint es veränderlich und weniger statisch oder fixiert. Momente, wo der Einfluss grösser oder kleiner war, können identifiziert werden. Oft sind Menschen erleichtert zu entdecken, dass sich das Problem zu verschiedenen Zeiten in ihrem Leben verändert hat. Manisha sagte zu mir: *„Mit dem Wissen erscheint mir meine Zukunft heller, weil ich sehe, dass ich nicht stecken bleibe. Das Problem scheint jetzt nicht mehr so gross zu sein.“*

Wenn Zeiten entdeckt werden, wo der Einfluss grösser oder kleiner war, können neue oder andere Geschichten hervor kommen. Zeiten, wo das Problem weniger Einfluss hatte (oder vielleicht sogar keinen) sind eventuell Ausnahmen (*unique outcomes*, siehe Kapitel 7) und führen zu einer Erforschung der Fähigkeit und Tüchtigkeit der Person zu der Zeit.

Gespräche, die die Vergangenheit des Problems aufspüren, verhelfen dem Therapeuten ein gewisses Verständnis zu bekommen, welchen Sinn (dünne Beschreibung) die Person dem Problem zuschreibt. Tony sagt zum Beispiel: *„Die Ängstlichkeit war wirklich stark, bevor ich hier herkam, weil ich mit neuen Situationen nicht gut zurecht komme.“* Diese dünne Schlussfolgerung kann nun in weiteren Gesprächen so erforscht werden, dass sich Möglichkeiten auftun für neue und unterschiedliche Auslegung.

Das Nachspüren der Vergangenheit des Problems dient auch zur Aufdeckung, wie die Person punktuell das Problem beeinflussen konnte. Die Therapeutin fragt zum Beispiel, wann die Person 8 von 10 ihres Lebens hatte und das Problem nur 2. Die Therapeutin ist dann bestrebt, mehr über die Umstände zu erfahren: das Können, die Tüchtigkeit, die Wünsche oder die Hoffnungen die damit für die Person verbunden waren und wie diese den Einfluss aufs Problem verringern konnten. Damit können sich sehr unterschiedliche, problemfreie Geschichten auftun.

Fragen über die Vergangenheit des Problems können auch die Taktik und Arbeitsweise des Problems entlarven (siehe Kapitel 3). Tony, zum Beispiel, erzählt seinem Therapeuten, dass die Ängstlichkeit es gerne sieht, wenn er sich vor neuen Situationen Sorgen macht und dass sie ihn davon abhalten wollte, zum Termin zu erscheinen. Darauf hin möchte der Therapeut mehr darüber wissen, wie die Ängstlichkeit funktioniert. Das könnte weiter zu Situationen führen, wo die Ängstlichkeit probiert hat, ihn vor etwas abzuhalten, aber gescheitert ist.

Externalisierungsgespräche, die der Vergangenheit des Problems nachgehen, tragen dazu bei, die Person vom Problem weiter zu trennen, in dem sie das Problem in einen langfristigen Zusammenhang stellen. Sobald solche Gespräche stattfinden, hat die Neuverfassung (*re-storying*) begonnen.

Probleme mit langer Geschichte

Die Vergangenheit mit in Betracht zu ziehen ist auch dann wichtig, wenn das Problem schon lange da ist. Die Vergangenheit solcher Probleme nachzuvollziehen, erlaubt langfristige Probleme in eine Geschichte einzubetten. Man kann danach fragen, wann das Problem zum ersten Mal im Leben der Person aufgetaucht ist, wann die Problemgeschichte Formen annahm, wie und von wem sie unterstützt wurde. Ein Gefühl für die Vergangenheit erlaubt das Problem in ein Handlungsschema oder in eine Geschichte einzubringen.

Raul, zum Beispiel, litt unter starken Depressionen. Fast sein ganzes Erwachsensein lebte er alleine und mit wenig zwischenmenschlichen Kontakten. Die Depression hat ihn von jung auf begleitet. Er wurde deshalb verschiedene Male eingewiesen. Nun hat er bei einem Therapeuten Rat gesucht, weil ihm seine Selbstmordgedanken Angst machten. Im Laufe der Gespräche wurde die Geschichte, wie die Depression in sein Leben kam, allmählich deutlicher. Mit der Zeit konnte Raul sogar auf den Tag genau identifizieren, wann sie in seinem Leben erschienen ist. Es war der Tag, an dem seine Mutter starb und er in eine Pflegefamilie kam, in der er Misshandlungen und Feindlichkeiten erlebte. Sobald Raul das erste Auftreten der Depression in seinem Leben erkennen konnte, war er in der Lage, über sein Leben vor der Depression zu sprechen: über sein Leben mit seiner Mutter und die liebevollen Zeiten die sie zusammen verbracht hatten. Er konnte die Taktik aufzeichnen, wie die Misshandlungen der Depression halfen, fast sein ganzes Leben zu beanspruchen. Mit der Zeit konnte er die Depression in ein Handlungsschema einordnen. So konnte er andere Geschichten anschauen, jene wo er versuchte dem Einfluss der Depression zu widerstehen. Als Wege für die Anerkennung dieser Geschichten und Wege für eine Erneuerung der Verbindung zu seiner Mutter gefunden werden konnten, wurde der Einfluss der Depression über Rauls Leben langsam kleiner.

Ich werde in Kapitel 8 mehr über das Aufspüren der Widerstandsgeschichten gegenüber den Problemen schreiben. Jedoch vorgängig zur Erforschung, wie Menschen sich gegen Probleme wehren, ist es wichtig, die Auswirkungen des Problems vollständig zu erkunden.