

Die „Methode der unlösbaren Probleme“

In einem anderen Dokument sind **fiktive Lebensprobleme** aufgelistet, die für die Therapie genutzt werden können. Sie sind dadurch charakterisiert, dass es sich um schwerwiegende negative Lebensereignisse mit mehreren Beteiligten und keiner eindeutigen Lösungsmöglichkeit handelt. Alle dargestellten Übungsprobleme sind kurze Schilderungen ungerechter und schwieriger, jedoch lebensüblicher Belastungen, die größtenteils unabänderbar für den Betroffenen sind und potentiell zur Verbitterungsauslösung geeignet sind. Bewusst lassen die kurzen Schilderungen viel Raum für Spekulationen und unterschiedliche Auslegungsweisen. Der Pool der Übungsprobleme enthält Beispiele für Arbeitsplatzkonflikte/Kündigung, Partnerschaftskonflikte, Finanzielle Verluste, Familienprobleme, Krankheit und Tod.

Statt der im Dokument genannten Beispiele können in der Therapie auch beliebige andere Probleme herangezogen werden. Wichtig ist, dass der Patient sie als **überzeugende und realistische Beispiele** für kritische Lebensereignisse ansieht, die Menschen widerfahren können und gemeistert werden müssen.

Es empfiehlt sich, als erstes Übungsproblem ein Thema auszuwählen, das sich vom Problem des Patienten deutlich unterscheidet (z.B. Auswahl eines Partnerschaftsproblems, wenn der Patient wegen einer Kündigung verbittert ist). Dadurch gelingt es, die Problemlösestrategien zunächst mit mehr Distanz einzuüben. Weitere Übungsprobleme können dann aus dem jeweiligen Problemfeld des Patienten stammen, sie sollten jedoch noch Abweichungen zum eigenen Problem aufzeigen. Die Durchführung eines Durchganges pro Problem dauert 1-2 Therapiesitzungen.

Zur **Unterstützung eines strukturierten Lernprozesses** werden die folgenden Fragen gestellt, die auch als eine **Art Leitfaden für die Gestaltung des Therapieprozesses** genommen werden können:

Frage 1.

Wie betroffen macht Sie das vorgelegte Lebensereignis? Bitte beschreiben Sie, was Sie für eigene Gefühle und Gedanken wahrnehmen und wie das Problem auf Sie wirkt.

Der erste Teil der Frage erfasst die subjektive Relevanz des vorgelegten Lebensproblems. Der Patient soll eigene negative sowie positive Gefühle verbalisieren und differenzieren, womit eine verbesserte Emotionswahrnehmung, aber auch eine Emotionsakzeptanz gefördert wird.

Frage 2.

Bitte versetzen Sie sich einmal in die Person des Geschädigten, wie würden Sie sich fühlen, was würden Sie denken, was tun?

Frage 3.

Bitte versetzen Sie sich nun einmal in die Person des Verursachers, wie würden Sie sich fühlen, was würden Sie denken, was tun?

Frage 4.

Bitte versetzen Sie sich einmal in die Person des dritten Beteiligten, wie würden Sie sich fühlen, was würden Sie denken, was tun?

Durch Frage 3. und 4. erfolgt aufgrund des Rollentauschs ein Training von Perspektivwechsel und von Empathie gegenüber den am Problem Beteiligten (insbesondere auch gegenüber dem Aggressor und dessen möglichen Motiven). Außerdem findet eine Aktivierung von allgemeinem Problemlösewissen statt. Es soll geübt werden, Probleme aus der Sicht unterschiedlicher Personen mit unterschiedlichen Motiven, Sachzwängen, Lebenssituationen und Konsequenzen zu betrachten und passende positive und negative Emotionen hierzu zu reflektieren. Hierbei erfolgt auch eine Förderung von Wertrelativismus (unterschiedliche Werte, Motive und Lebensziele bei den unterschiedlichen Beteiligten können differenziert werden und zu unterschiedlichen Sicht- und Handlungsweisen führen) sowie von Kontextualismus (die zeitliche und situative Einbettung des Problems in bestimmte Lebensumstände kann reflektiert werden). Insbesondere kann das Verhalten des Aggressors in diesem Schritt diskutiert und reattribuiert werden (bestimmte Situationsanforderungen und das Durchsetzen bestimmter Interessen können spezifisches Verhalten erklären) sowie Anteile des Geschädigten am Zustandekommen des Problems. Es kann herausgearbeitet werden, dass sich der Patient in bestimmten Umständen möglicherweise ähnlich wie der Aggressor verhalten würde.

Frage 5.

Bitte versetzen Sie sich gedanklich in die Lage des Geschädigten. Welche Verhaltensweisen würden Sie für schädlich und wenig hilfreich erachten? Welche „Lösungen“ könnten dazu führen, dass alles noch schlimmer wird?

Durch gezielte Suche zunächst nach dysfunktionalen Vorgehensweisen (z.B. Selbstschädigung durch Suizid oder Alkohol, Problemeskalation durch Racheakte, langfristige Schäden familiär und beruflich durch Vergrämung und Verbitterung) können hilfreiche und angemessene Möglichkeiten der Problembearbeitung abgeleitet werden. Verstärkt werden sollten funktionale Herangehensweisen, die zu innerer Verarbeitung der Ungerechtigkeit, Hinnehmen und Ertragen einer Kränkung sowie aktiver Umorientierung und Perspektivfindung angetan sind.

Frage 6.

Welche Verhaltensweisen würden Sie zur Verarbeitung des Problems kurzfristig und welche langfristig für sinnvoll und angemessen erachten?

Durch die Gegenüberstellung kurz- und langfristiger Konsequenzen soll ein Bewusstsein dafür geweckt werden, dass bei komplexen Lebensproblemen keine eindeutigen, sondern immer gemischt positiv-negative Folgen zu erwarten sind und dass eine wichtige Fähigkeit ist, mit solch ambivalenten „Kompromissen“ leben zu können.

Frage 7.

Bitte überlegen Sie, ob das vorgestellte Lebensproblem neben allen Widrigkeiten für den Geschädigten gleichzeitig auch positive Seiten und Konsequenzen für ihn haben kann.

Im Sinne der Nachhaltigkeitsförderung erfolgt hier die gezielte Suche nach positiven Aspekten des Problems, die mit den negativen Aspekten einhergehen und diesen auch widersprechen können (z.B. Chance für einen Neuanfang, langfristige Verbesserung der Lebenssituation durch die Veränderung, „inneres moralisches Wachstum“ durch die Schwierigkeiten).

Frage 8.

Bitte stellen Sie sich die weitere Entwicklung von Herrn Schmidt bzw. Frau Müller nach dem kritischen Lebensproblem fiktiv vor. Wie könnte sich ihr Leben möglicherweise fünf Jahre später entwickelt haben? Wie werden sie das aktuelle Problem fünf Jahre später betrachten?

Hier erfolgt eine gezielte Schaffung innerlicher räumlicher und zeitlicher Distanz, aus der das Problem erneut betrachtet werden soll und somit relativiert werden kann („die Zeit heilt alle Wunden“).

Frage 9.

Überlegen Sie, wie Menschen an solch eine Situation herangehen würden, von denen angenommen werden kann, dass sie sich besonders gut mit der Bewältigung kritischer Lebenssituationen auskennen. Was könnten die für solche Personen typischen Herangehensweisen bei diesem Problem sein? Was würden solche Personen Frau Müller bzw. Herrn Schmidt empfehlen?

Prototypen von Menschen mit speziellen Problemlösefähigkeiten könnten, die gütige und lebenserfahrene Großmutter sein, der rational denkende Manager, ein Pfarrer, ein Psychologe oder ein Mensch aus einem anderen Kulturkreis. Andere Beispiele können auch dem persönlichen oder öffentlichen Bekanntenkreis des Patienten entnommen werden. Dadurch wird erkennbar, dass es verschiedene Wege gibt, mit denen man an ein Problem herangehen kann, und dass diesbezüglich eine Wahlmöglichkeit und -pflicht besteht.

Frage 10.

Bitte stellen Sie sich vor, Sie schreiben im hohen Alter mit viel Distanz Ihre eigene Biographie mit allen Wechselfällen Ihres bewegten Lebens. Wie würden Sie die aktuelle schwierige Lebensphase beschreiben und bewerten? Kann man aus der Ferne diese Lebensphase auch mit mehr Gleichmut und Humor beschreiben?

Diese Frage zielt nochmals auf die Förderung einer Nachhaltigkeitsperspektive ab unter Nutzung der Methode der Zeitprojektion (Hoffmann 2008). Hiervon kann eine in besonderer Weise überzeugende und emotionsrelevante Reattribution erwartet werden.