

Psychotherapeuten haben gerne reflektierte KlientInnen. Ich persönlich kann am besten mit KlientInnen arbeiten, die nicht nur kognitiv „reflektiert“ sind und auf ihre Gedanken hören können, sondern immer wieder in Kontakt kommen mit ihren inneren Bildern und ihren inneren gefühlsmäßigen Reaktionen. Unabhängig davon, ob man unter Reflexionsfähigkeit etwas hauptsächlich Kognitives versteht oder eine weit gefasste Introspektionsfähigkeit, die den Kontakt zu und mit inneren Bildern und jeglichen inneren Reaktionen umfasst: Reflexionsfähigkeit, das Ausmaß von Introspektion und das Ausmaß des Kontaktes zu/mit inneren Gefühlen wird häufig als eine wenig beeinflussbare Persönlichkeitsvariable des Klienten (z. B. als „alexithym“) verstanden.

Das Ausmaß, in dem die Menschen unabhängig von der Situation nach innen oder nach außen orientiert sind, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Es kann aber auch in hohem Maß beeinflusst werden.

Ich will hier beschreiben, was man dazu beitragen kann, dass KlientInnen „reflektiert sind“.

Erwartungen

Ein Faktor, der die „Reflektiertheit“ des Klienten beeinflusst, liegt in den Erwartungen, die der Klient an die Art der Zusammenarbeit hat, die unter der Überschrift „Psychotherapie“, „Beratung“ oder „Coaching“ stattfinden soll. Das (Vor-)Verständnis des Klienten bzgl. des gemeinsamen Unterfangens bestimmt in hohem Maß, wie sehr er sich erlaubt, während der Gespräche reflektiert zu sein, nachzudenken und in sich zu gehen. Wenn der Klient unter „Psychotherapie“ versteht, dass er dem Therapeuten sein Leid schildert und der Therapeut ihn dann in irgendeiner Form therapiert/heilt, dann impliziert das, dass der Therapeut etwas macht, aktiv ist, während der Patient eher passiv ist. Tendenziell erwartet der „Patient“ dann eher, dass der Therapeut reflektiert ist und nachdenkt (z. B. wie der den Patienten heilen kann). Ähnliches gilt für „Verhaltenstherapie“ oder „Beratung“. Klienten gehen bei „Verhaltenstherapie“ eher davon aus, dass man sich mit „Verhalten“ beschäftigt und weniger mit inneren Erfahrungen. Und wenn der Klient zur Beratung kommt und darunter versteht, dass er vom Berater einen Ratschlag bekommt, den er dann versuchen muss umzusetzen, dann impliziert das, dass vornehmlich der Berater reflektiert/nachdenkt (z. B. darüber, welchen guten Rat er geben kann).

Dieses Vorverständnis und die Erwartungen des Klienten kann man durch die „Produktinformation Psychotherapie“ (Gunther Schmidt) oder „Produktinformation Beratung“ beeinflussen. Dies kann über die Homepage, über Flyer und über Informationen geschehen, die man bei der Terminabsprache oder zu Beginn des Termins gibt. Näheres dazu unter M. Prior: „Beratung und Therapie optimal vorbereiten – Informationen und Interventionen vor dem ersten Gespräch“ (Carl Auer Verlag Heidelberg 6. Aufl. 2016)

Im günstigen Fall ist es durch die Vorinformationen gelungen zu vermitteln,

- dass man auf das Feedback des Klienten zentral angewiesen ist und es die Aufgabe des Klienten ist, kontinuierlich zu überprüfen, wie seine (inneren) Reaktionen auf das sind, was der Berater/Therapeut/Coach gesagt hat und dem Therapeuten diese Reaktionen transparent zu machen,
- dass der zentrale voranbringende Motor die vom Therapeuten/Berater/Coach unterstützte Selbstreflexion ist, ein „In-sich-gehen“, das den immer wieder hergestellten Kontakt zu jeglichen inneren Reaktionen (Gedanken, innere Bilder, Gefühle) meint,
- dass der Berater/Therapeut/Coach sich wesentlich an dem orientiert, was für den Klienten aktuell wichtig und richtig ist.



Dann gilt es, das in den Vorinformationen Angekündigte in die kommunikative Tat umzusetzen. Wie kann man das umsetzen und praktizieren? Wie kann man während des Gesprächs Reflektiertheit fördern?

Gesprächsstrategien, die „Reflektiertheit“ fördern:

a.) Sicherheit:

Es ist ein uralter biologischer Schutzreflex, dass man im Schreck und in Angst verstärkt seine Sinne nach außen richtet. Dadurch nimmt man von außen drohende Gefahren besser wahr und kann dann bessere Strategien im Umgang mit diesen Gefahren entwickeln. Für viele Menschen ist ein Gefühl von Sicherheit die „conditio sine qua non“ für eine von Innenorientierung geprägte Reflektiertheit. Je sicherer sie sich fühlen, desto mehr trauen sie sich, sich nach innen zu orientieren.

Alles, was der Therapeut macht, um beim Klienten das Gefühl von Sicherheit zu fördern, schafft gute Voraussetzungen dafür, dass der Klient sich mit einer immer wieder nach innen orientierten Reflektiertheit gut aufgehoben fühlen kann.

b.) spontane Reflektiertheit nicht stören

Es ist eine nützliche Prämisse, dass jeder Mensch ein Bedürfnis danach hat, zu reflektieren, nachzudenken, sich zu besinnen und in sich zu gehen. Will man von (Selbst-)Reflexionsprozessen vorangetriebene Gespräche führen, so muss man die gewünschte Reflexion nicht unbedingt fördern. Weil jeder Mensch reflektieren, nachdenken, sich besinnen und in sich gehen will, reicht es oft schon, wenn man das „In-sich-gehen“ nicht erschwert oder verhindert.

Erschweren oder verhindern kann man es dadurch, dass man den Klienten bei spontan auftretender Nachdenklichkeit stört. Eine gute Voraussetzung dafür schafft, wer nicht darauf achtet, ob der Klient gerade nachdenkt und nachsinnt. Wenn man als Therapeut nicht darauf achtet, ob der Klient gerade nachdenkt, dann wird man immer wieder auch dann reden oder etwas fragen, wenn der Klient nachdenkt. Dadurch reißt man den Klienten aus seiner Innenorientierung, stört sein Nachdenken und sein „Sich besinnen“, denn das Reden und Fragen des Therapeuten fordert, dass der Klient sich nicht weiter mit dem beschäftigt, womit er gerade innerlich beschäftigt war, sondern auf das reagiert, was er gerade von außen vom Therapeuten gehört hat oder von ihm gefragt wurde. Wenn der Klient höflich ist und/oder sich an kommunikative Üblichkeiten hält, reagiert er auf das, was der andere gesagt/gefragt hat und unterbricht dafür sein Reflektieren.

Wer als Therapeut das Gespräch nach der Devise führt: „Wenn der Klient still ist, dann kann ich das nutzen, um etwas zu sagen oder zu fragen“ wird sehr wahrscheinlich dazu beitragen, dass der Klient immer weniger reflektiert (ist), weil er immer wieder oder sogar systematisch durch sein Reden/Fragen den Klienten aus seiner spontanen Nachdenklichkeit reißt und ihn seiner spontanen Nachdenklichkeit stört.

Wer redet, wenn der andere nachdenkt, kommuniziert damit auch eine Geringschätzung gegenüber der Reflektiertheit des Klienten. Seine kommunikative Praxis signalisiert: „Dein Nachdenken, dein „Dich Besinnen“ ist für ein Weiterkommen mit deinem Problem nicht so wichtig wie das, was ich gerade sage.“

Wenn man reflektierte und reflektierende KlientInnen will, dann sollte man im Gespräch darauf achten, ob der Klient gerade nachdenkt. Wenn man bemerkt, dass der Klient nachdenkt, so sollte man still sein und ihn in Ruhe nachdenken lassen („systemisches Schweigen“) und ihm dadurch vermitteln, dass man ihm zutraut, dass sein Nachdenken/Reflektieren/In-sich-gehen/Sich Besinnen wichtige Beiträge zu einem Weiterkommen mit dem Problem leisten können.

c.) Nach Augenblicken/Phasen spontaner Reflexion die mitgeteilten Ergebnisse würdigen

Wenn der Klient nach Augenblicken des Nachdenkens / „Sich-besinnens“ wieder den Kontakt mit dem Gesprächspartner aufnimmt, dann sollte der Therapeut vermitteln, dass er an dem interessiert ist, was den Klienten gerade innerlich beschäftigt hat,

- weil man im Kontakt mit dem sein will, was für den Klienten wichtig ist,
- weil man das als wichtig ansieht, was den Klienten innerlich beschäftigt (es ist mindestens so wichtig, wie das, was der Therapeut thematisieren will)
- und weil man darin etwas potentiell Weiterbringendes sieht.

Dies kann man am besten dadurch vermitteln, dass man das vom Klienten Gesagte noch einmal wohlwollend wörtlich wiederholt und danach keine weitere Anforderung (z. B. durch eine anschließende Frage) stellt sondern schweigt, um dem Klienten die Möglichkeit zu geben, das so Zurückgespiegelte („Reflektierte“) erneut auf seine innere Stimmigkeit hin zu überprüfen bzw. in Kontakt mit dem zu kommen, wie er innerlich auf das Reflektierte reagiert.



Wenn man das mehrfach macht, signalisiert man kontinuierlich eine hohe Wertschätzung für das „in sich gehen und sich mit allen Sinnen besinnen“. Außerdem gelingt es durch das wörtliche Widerspiegeln dem Klienten systematisch die Erfahrung zu vermitteln, dass es gut und weiterbringend ist, wenn er in sich geht und dann den Therapeuten an seinen inneren Erfahrungen teilhaben lässt. Der Klient wird kontinuierlich für seine Reflektiertheit belohnt: von innen, von sich selbst durch die fruchtbare Auseinandersetzung mit seinem inneren Erleben und die dadurch entstehenden neuen Erkenntnisse und vom Therapeuten durch dessen wertschätzende Reaktion auf das, was der Klient ihm von seiner inneren Reaktion anvertraut hat.

Diese guten Erfahrungen mit Reflektiertheit führen dazu, dass aus dem Nachdenken ein immer intensiveres Nachdenken wird. Aus dem immer intensiveren Nachdenken wird ein sich mit allen Sinnen besinnen. Und je länger und intensiver man sich auf sein inneres Erleben besinnt, diesem Erleben Raum gibt, mit dem Mitteilen dieses inneren Erlebens gute Erfahrungen macht, um so mehr entsteht daraus eine natürliche Trance im Sinne Milton H. Ericksons.

d.) Reflektieren fördert Reflektiertheit

Wenn der Klient ganz nach außen auf die Fragen des Therapeuten orientiert ist, den Therapeuten schon fragend anschaut: „Was wollen Sie als nächstes von mir wissen?“, dann hat sich tendenziell eine Interaktion etabliert, in der der Klient eher passiv und der Therapeut eher aktiv ist, der Therapeut folglich viel über die nächste von ihm erwartete Aktivität/ Frage nachdenkt und der Klient nicht sehr reflektiert ist. Im ungünstigen Fall ist der Klient mit dem beschäftigt, was dem Therapeuten wichtig ist und der Therapeut (wissen) will und verliert zunehmend mehr den Kontakt mit dem, was er selbst als für sich wichtig erachtet. Wie kommt man da als gesprächsführender Therapeut wieder raus? Wie bekommt man dann wieder die Kurve in eine zunehmende Reflektiertheit des Klienten?

a.) Man sucht wieder den Kontakt mit dem, was für den Klienten wichtig ist. Dies kann man z. B. dadurch fördern, dass man sagt: „Ich habe Ihnen ja jetzt viele Fragen gestellt. Ich würde jetzt gerne mal einen Schnitt machen / ich würde jetzt gerne mal innehalten, damit Sie in Kontakt kommen können mit dem, was für Sie wichtig ist. Wenn Sie jetzt mal in sich gehen, wie geht es Ihnen / was ist mit Ihnen / was merken Sie, was Sie (innerlich) beschäftigt?“

b.) Man reflektiert die Antworten des Klienten dadurch, dass man sie würdigend und wohlwollend mehr oder weniger wörtlich wiederholt: Dieses Zurückspiegeln („Reflektieren“) signalisiert dem Klienten, dass man mit dem Ergebnis von dessen Nachsinnens als Therapeut etwas anzufangen weiß oder zuversichtlich ist, dass der Therapeut oder der Klient früher oder später damit was anfangen können. Außerdem ermöglicht dieses Reflektieren dem Klienten, das Gesagte erneut zu bedenken und auf seine innere Stimmigkeit hin zu überprüfen. Dazu lädt es geradezu ein, da nicht durch eine Frage eine anders gerichtete Anforderung gestellt wird.