

**Bill O'Hanlon**

# Probiers mal anders!

## Zehn Strategien, die Ihr Leben verändern

Aus dem Amerikanischen von Nicola Offermanns

Zweite Auflage, 2011

Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg  
Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

ISBN: 978-3-89670-816-8  
Zweite Auflage, 2011  
© 2007, 2011 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel  
*Do One Thing Different* bei William Morrow and Company.  
© 1999 by Bill O'Hanlon  
Published by arrangement with William Morrow,  
an imprint of HarperCollins Publishers.  
All rights reserved.

Bibliografische Informationen der Nationalbibliothek  
Die Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Häusserstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Häusserstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# **Die Vorgehensweise ändern Es ist idiotisch, immer wieder dasselbe zu tun und trotzdem unterschiedliche Ergebnisse zu erwarten**

In diesem Teil des Buches werden Sie erfahren, wie Sie etwas verändern können, wenn Sie unzufrieden sind oder mit Ihrem Verhalten nicht die erwünschten Resultate erzielen. Hier wird die Aufmerksamkeit auf konkrete Handlungsweisen gelenkt, durch die Sie Veränderungen herbeiführen können. Sie werden sehen, was Sie durch zweierlei Dinge erreichen können:

1. Achten Sie auf sich wiederholende Verhaltensmuster, in denen Sie gefangen sind oder in denen andere im Umgang mit Ihnen feststecken. Ändern Sie diese Muster, soweit Sie können.
2. Definieren Sie, welche konkreten Aktionen Ihrerseits zur Verbesserung der Situation führen, und handeln Sie öfter danach.

## Wenn im Leben immer wieder dasselbe schiefläuft: Verhaltensmuster ändern

*»Wenn du feststellst, dass du auf einem toten Pferd reitest, ist es das Beste abzusteigen.«*

Stammesweisheit der Dakota

Bereiten Sie sich darauf vor, einen völlig neuen Weg einzuschlagen, um Ihr Leben zu meistern und Probleme zu lösen. Am Anfang mag Ihnen dieser Weg verdächtig einfach erscheinen: Aber meine Probleme sind komplizierter und reichen tiefer, mögen Sie denken. Sie sollten diesem Ansatz dennoch eine Chance geben. Wenn Sie es versuchen, werden Sie die Kraft des lösungsorientierten Ansatzes spüren. In den letzten Jahren hat er die Psychotherapieszene geradezu revolutioniert. Die meisten Therapeuten hatten zuvor die Einstellung, dass es Jahre dauert, signifikante Veränderungen zu erzielen, besonders bei schwerwiegenden, langfristigen Problemen. Der lösungsorientierte Ansatz hat jedoch gezeigt, dass die Menschen zu raschen Veränderungen in der Lage sind. Wir arbeiten mit dieser Methode und haben Tausende von Therapeuten ausgebildet, die Probleme lösungsorientiert angehen. Wer als Therapeut diesen Weg erst einmal für sich entdeckt hat, kehrt nur selten zu seiner herkömmlichen Arbeitsweise zurück.

Die lösungsorientierte Herangehensweise konzentriert sich auf die Gegenwart und Zukunft. Sie ermutigt die Menschen, aktiv zu handeln und ihre Perspektive zu verändern. Die Vergangenheit hat ihre Bedeutung insofern, als sie uns beeinflusst und uns an den Punkt gebracht hat, an dem wir heute stehen. Aber es ist ein Fehler, unsere Zukunft von der Vergangenheit bestimmen zu lassen. Stattdessen legt dieser neue Ansatz nahe, die Vergangenheit zur Kenntnis zu nehmen und dann den Blick nach vorn auf die Veränderung zu richten.

Vor einiger Zeit las ich einen Leserbrief in der Ratgeberkolumne von Ann Landers, einer weltbekannten Therapeutin. Dieser Brief mag als perfekte Einführung in die lösungsorientierte Denkweise dienen. Eine Frau schrieb, andere Frauen sollten sich nicht beschweren, dass ihre Männer schnarchen. Ihr Mann hatte jahrelang ge-

schnarcht (»wie eine Ratte«), und sie hätte sich immer bei ihm darüber beklagt. Er glaubte ihr aber nicht, dass er schnarchte. Schließlich sagte sie eines Abends zu ihm, dass sie es ihm beweisen würde, indem sie nachts einen Kassettenrekorder aufstellte, um das scheußliche Geschnarche aufzunehmen. Sie bat ihn, ins Bett zu gehen und nach Herzenslust zu schnarchen. Zu ihrer Überraschung schnarchte er in dieser Nacht nicht laut, sondern ganz leise (»wie eine kleine Maus«). Er hat nie wieder laut geschnarcht. Am Ende ihres Briefes schrieb sie wehmütig, dass ihr Mann vor einem Jahr gestorben sei und sie ihn schrecklich vermisse und sich wünsche, sie könnte ihn wieder wie eine Ratte schnarchen hören (*Omaha World Herald*, Sonntag, 13. Dezember 1987).

Wie aber war es möglich, mit einem Kassettenrekorder das Geschnarche abzustellen? Die Antwort liegt nahe: Wenn wir immer wieder dasselbe tun, wird auch immer wieder dasselbe dabei herauskommen. Aber wenn wir etwas anders machen, bringt das in der Regel auch ein anderes Ergebnis. Denken Sie einmal über die folgende Geschichte nach.

In China saß ein Mann jahrelang im Gefängnis. Eines Tages erblickte er in der Gefängniswerkstatt, in der er arbeitete, kleine Stückchen hell glänzenden Drahtes zwischen den Spänen auf dem Fußboden. Er begann, sie zu sammeln, und bewahrte sie in einer Flasche auf, die er zur Dekoration in seiner Zelle aufstellte.

Nach jahrelanger Haft wurde er schließlich aus dem Gefängnis entlassen und nahm die mit den Drähten gefüllte Flasche als Erinnerung an die Zeit seiner Gefangenjahre mit. Er war jetzt ein alter Mann und nicht mehr in der Lage zu arbeiten, und verbrachte seine Tage damit, exakt zu der gleichen Zeit aufzuwachen, zu der der Gefängniswärter immer die Gefangenen geweckt hatte, und zu der Zeit schlafen zu gehen, zu der normalerweise das Licht in den Zellen gelöscht wurde. Er lief in seiner Wohnung genauso auf und ab, wie er es in seiner Zelle getan hatte – vier Schritte vor und vier Schritte zurück. Nachdem er eine Weile so zugebracht hatte, wurde er eines Tages so wütend, dass er die Flasche am Boden zerschmetterte. Er sah, dass das Konglomerat der rostigen Drähte die Form der Flasche angenommen hatte.

(Bette Bao Lord, *Legacies: A Chinese Mosaic*, 1990, S. 3)

In Problemsituationen verhalten sich die meisten von uns wie der Mann mit seinem Leben in der Form einer Flasche: Wir wiederholen dieselben Handlungsweisen immer und immer wieder und wundern uns, warum die Ergebnisse immer dieselben bleiben. Dies erinnert mich ein bisschen an das Klischee vom amerikanischen Touristen, der im Ausland einen Passanten nach dem Weg fragt, der kein Englisch versteht. Da seine Frage nicht verstanden wird, wiederholt der Amerikaner sie noch einmal lauter und langsamer: »I – said – can – you – tell – me – how – to – get – to – the – Eiffel – tower!«

Wenn das, was wir tun, nicht funktioniert, versuchen wir es oft einfach noch einmal, und zwar diesmal noch angestrenzter und intensiver. Manchmal trägt diese Hartnäckigkeit ja auch Früchte (wie einem alle entnervten Eltern bestätigen können, die dem unermüdlichen Quengeln ihres Kindes nachgeben), aber noch häufiger verhindert es, dass wir das bekommen, was wir wollen.

Anstatt zu analysieren, warum ein Problem entstanden ist, trägt es also eher zur Problemlösung bei, andere Schritte zu wählen. Das erreicht man, indem man ermittelt, welches Verhalten man immer wieder an den Tag legt (das Problemmuster), und dann den Versuch unternimmt, irgendetwas anders zu machen (das Muster aufzubrechen). Das kann auch dann funktionieren, wenn das Problem bei einer anderen Person liegt, denn wenn Sie Ihren persönlichen Anteil am Beziehungsmuster zu einem anderen Menschen verändern, ändert infolgedessen häufig auch der andere sein Verhalten.

Die Veränderung der von mir so bezeichneten *Handlungsweise* (des »Tuns«<sup>1</sup>) ist der Gegenstand des ersten Buchteils. Im zweiten Teil geht es um eine andere Möglichkeit der Beeinflussung eines Problems. Wir werden daran arbeiten, die Art und Weise, wie wir ein Problem wahrnehmen, zu verändern. Ich nenne dies die *Betrachtungsweise*<sup>2</sup> des Problems.

---

<sup>1</sup> Im englischen Original verwendet der Autor hier die Wendung »the ›doing‹ of the problem«.

<sup>2</sup> Im englischen Original verwendet der Autor hier die Wendung »the ›viewing‹ of the problem«.

## Erster Lösungsschlüssel: Problemmuster aufbrechen

Ein Ehepaar ging zur Eheberatung, weil die beiden unentwegt miteinander stritten. Sie wurden schnell wütend und warfen sich die wütesten Beschimpfungen, die ihnen in den Sinn kamen, an den Kopf. Wenn eine solche verletzende Bemerkung erst einmal gefallen war, konnten sie sie nicht mehr zurücknehmen, auch wenn sie es bereuten, nachdem sie sich wieder beruhigt hatten. Der Therapeut erfuhr bei seiner Befragung, dass beide Partner dieses Verhaltensmuster jeweils von ihren Eltern übernommen hatten. Aber obwohl sie nun ansatzweise verstanden, woher das Problemverhalten kam, brach immer wieder Streit aus.

Der Therapeut nahm an einem meiner Workshops teil und erzählte mir später, wie es weitergegangen war. Als das Paar zum nächsten Termin erschien, berichtete er den beiden, dass er gerade in einem Workshop etwas Neues gelernt habe. Wenn sie den Mut dazu hätten, könnte man es ja einmal damit versuchen. Er könne sich für die Wirksamkeit nicht verbürgen, da er so normalerweise nicht arbeite; aber er glaube, dass es in ihrer Situation genau das Richtige sei. Die beiden waren willens, alles auszuprobieren, denn ihre Ehe stand unmittelbar vor dem endgültigen Aus.

Der Therapeut machte folgenden Vorschlag: Das nächste Mal, wenn ein Streit außer Kontrolle zu geraten drohe, sollten sie kurz unterbrechen und sich im Badezimmer wiedertreffen. Der Mann sollte sich ganz ausziehen und in die Badewanne steigen. Die Frau sollte angekleidet neben der Badewanne auf der Toilette sitzen. Dann sollten sie ihren Streit an dem Punkt fortsetzen, an dem sie aufgehört hatten. Wie man sich vorstellen kann, war es schwierig, in dieser Lage weiter zu streiten. Der Ehemann fühlte sich bloßgestellt und verhielt sich nicht mehr wie sonst. Die Ehefrau fand es irrsinnig komisch und schaffte es nicht wie üblich, sich in Rage zu reden, bis sie auf 180 war.

Trotzdem führten sie diese Übung in den folgenden Wochen pflichtbewusst bei jedem aufkommenden Streit durch – genauso, wie es der Therapeut vorgeschlagen hatte. Nach einigen Gängen ins Badezimmer lernten sie allmählich, den Streit so zu mäßigen, dass er nicht mehr außer Kontrolle geriet. Wenn die Stimmung zu kippen drohte, guckte einer von beiden Richtung Badezimmer, und der andere antwortete: »Okay, okay! Vielleicht sollten wir uns erst mal beruhigen und sehen, ob wir die Sache auch so regeln können.«

Probieren Sie immer, wenn Sie mit einem Problem nicht mehr zu recht kommen, etwas Neues. Machen Sie eines – nur eine Sache – anders. Brechen Sie das Problemmuster auf. Es ist idiotisch, immer wieder dasselbe zu tun und sich davon unterschiedliche Ergebnisse zu erwarten!

Meine Freundin Christine hat das Aufbrechen von Problemmustern mit großem Erfolg eingesetzt. Sie hatte zwei kleine Kinder und litt unter ständigem Schlafmangel. Sie war alles andere als eine Frühaufsteherin, wachte morgens schlecht gelaunt auf und schnauzte ihre Kinder und ihren Mann an.

Eines Morgens, nachdem sie mal wieder völlig ausgeflippt war, weil eines ihrer Kinder trödelte, schaute ihr Mann sie an und fragte: »Was ist denn los mit dir? Du bist wohl mit dem linken Fuß aufgestanden!« Als Reaktion darauf blaffte sie auch ihn noch an. Aber nachdem alle anderen das Haus verlassen hatten, dachte sie über seine Bemerkung nach. Vielleicht war sie ja wirklich mit dem linken Fuß aufgestanden? Sie nahm sich vor, dieses Muster am nächsten Morgen zu durchbrechen.

Als der Wecker am nächsten Morgen klingelte und ihr Mann schon unter der Dusche war, rollte sie sich zur anderen Seite des Bettes hinüber und stand von dort mit dem rechten Fuß auf. Zu ihrer großen Freude verlief dieser Morgen vollkommen anders; sie war nicht mehr so gereizt. Also stand sie weiterhin morgens auf diese Weise aus dem Bett auf. Die gute Stimmung hielt eine ganze Weile an – bis sie eines Morgens merkte, dass sie wieder schlechte Laune bekam. Also beschloss sie, erneut etwas zu verändern – nämlich diesmal vom Fußende aus mit beiden Füßen aufzustehen.

Wie schon gesagt: Diese Methode mag Ihnen unglaublich simpel erscheinen, aber die einzige Möglichkeit herauszufinden, ob sie funktioniert, besteht darin, sie selbst auszuprobieren. Bisher galt immer die Vorstellung, dass Gefühle das Verhalten hervorrufen. Aber beim lösungsorientierten Ansatz geht man davon aus, dass neue Handlungen möglicherweise auch neue Gefühle hervorrufen können.

Als ich in den 1970er Jahren zum ersten Mal auf diese Idee stieß, lebte ich in Arizona. Ich hatte eine Allergie auf Gräserpollen. Zu der Zeit las ich gerade ein Buch von einem Australier namens Alexander,

der eine Methode (die Alexandertechnik) entwickelt hatte, körperliche Probleme so zu bearbeiten, dass sie ohne die Hilfe der Schulmedizin geheilt werden konnten. Alexander hatte sich als Redner seinen Lebensunterhalt verdient, bis er eine so heisere Stimme bekam, dass er schließlich seinen Beruf aufgeben musste. Denn keiner der vielen Ärzte, die er konsultiert hatte, war in der Lage gewesen, ihn von diesem Problem zu befreien.

Fest entschlossen, das Problem selbst in den Griff zu bekommen, fing er an, seinen Körper genau zu erkunden. Schließlich betrachtete er sich eines Tages vor dem Spiegel, während er versuchte, eine Rede zu halten. Ihm fiel auf, dass er seinen Hals auf eine ganz bestimmte Art und Weise anspannte und eine spezielle Haltung einnahm, wenn er zu sprechen begann. Er entspannte seine Halsmuskulatur bewusst und veränderte seine Körperhaltung – und augenblicklich hatte er seine Stimme zurück.

Als ich das las und über Verhaltensmuster nachdachte, entschloss ich mich, dasselbe auch einmal bei meiner Allergie auszuprobieren, denn ich hatte ja nichts zu verlieren. Ich wollte jedes damit in Zusammenhang stehende Muster beobachten und all die Aspekte daran verändern, die ich verändern konnte.

So beobachtete ich also, was ich tat, wenn sich eine allergische Reaktion ankündigte. Normalerweise lief es nach folgendem Schema ab: Zuerst kitzelte meine Nase, dann spannte ich die Gesichtsmuskeln in Vorbereitung des Niesanfalls an. Anschließend musste ich ungefähr 20-mal hintereinander niesen. Meine Nase fing an zu laufen, meine Augen und Mundwinkel juckten. Mir fiel auf, dass ich, nachdem ich erst einmal mit dem Niesen begonnen hatte, kaum noch in der Lage war, klar zu denken. Also beschloss ich, den Handlungsablauf an irgendeinem Punkt *vor* Beginn des Niesanfalls zu durchbrechen.

Ich stellte Folgendes fest: Wenn ich meine Gesichtsmuskeln bewusst entspannte, anstatt sie anzuspannen, musste ich nicht niesen. Am Anfang fiel es mir sehr schwer. Ich konnte dem Kitzeln und dem Niesreiz kaum widerstehen. Es brachte mich fast um den Verstand, nicht zu niesen, aber ich widerstand dem Drang. Denn wenn ich

nicht nieste, lief meine Nase auch nicht, und der Teufelskreis war durchbrochen. Meine Augen und Mundwinkel fingen nicht an zu jucken. Nach ein paar Minuten ließ der Niesreiz nach und verschwand schließlich ganz.

In den ersten Wochen musste ich dieses Muster sehr häufig bewusst aufbrechen, aber danach war meine Allergie verschwunden. Seit diesem Erlebnis bin ich überzeugt von der Kraft dieser Methode.

Um ein Muster aufzubrechen, müssen Sie Ihr Problem wie ein Wissenschaftler beobachten. Sie müssen es wirklich sehr genau studieren und sich gründliche Notizen machen. Halten Sie sich Theorien und Erklärungen vom Leibe. Beobachten Sie weiter. Schenken Sie dem Was und Wie der Situation mehr Aufmerksamkeit als dem Warum.

### ***Erste Methode: Die Vorgehensweise ändern***

Eine Möglichkeit zur Intervention besteht darin, sich vorzustellen, einer anderen Person die schauspielerische »Darstellung« des eigenen Problems beibringen zu wollen. Wenn Meryl Streep bzw. Robert De Niro Sie in einem Film spielen würden und lernen sollten, Ihre Probleme darzustellen – welchen Rat würden Sie ihnen geben? Wie sollte sich der Schauspieler kleiden? Zu welcher Tageszeit könnte oder würde das Problem am wahrscheinlichsten auftreten? Was sollte der Schauspieler sagen und tun, um den Konflikt zu provozieren? Wie sollte er ihn aufrechterhalten?

Diese Methode kann man auch auf emotionale Probleme anwenden. Wie würden Sie eine Depression auf Ihre persönliche Art darstellen? Ich kenne mich hierin sehr gut aus, denn ich habe schon zu Beginn meiner Collegelaufbahn inoffiziell sozusagen sämtliche Abschlüsse im Fach Depression vorlegen können. Das Erste, was ich tun würde, um depressiv zu werden, wäre, so oft und so lange wie möglich im Bett liegen zu bleiben. Wenn ich doch aufstehen würde, würde ich zusehen, dass ich möglichst an einem Ort im Haus sitzen bleibe und mich kaum von der Stelle bewege. Ich würde auf jeden Fall vermeiden, spazieren zu gehen, zu joggen oder irgendeinen Sport zu treiben. Wenn ich etwas tun würde, was mich außer Atem bringen oder meinen Körper in allzu starke Bewegung versetzen würde, wäre meine

Depression in Gefahr. Ich würde es auch vermeiden, mich mit anderen zu treffen oder etwas mit ihnen zu unternehmen. Meistens würde ich allein bleiben und über meine Vergangenheit und meine Fehler nachgrübeln. Wenn ein sozialer Kontakt absolut unvermeidlich wäre, würde ich versuchen, ihn auf ein bis zwei Personen zu beschränken. Mit diesen Menschen würde ich nur das Allernötigste besprechen und unternehmen. Ich würde mit ihnen meist darüber reden, wie depressiv ich bin, und mich immer mit anderen vergleichen – wobei ich aus diesen Vergleichen natürlich immer als Verlierer hervorgehen würde. (Ich würde also zum Beispiel feststellen, dass andere gesünder als ich wären oder ein glücklicheres Leben führten.) Wäre das nicht eine gute Regieanweisung für die Rolle eines Depressiven?

Offensichtlich wäre es also für die Bekämpfung einer solchen Depression unerlässlich, mit all dem aufzuhören, was das Muster des Problemverhaltens prägt, und damit anzufangen, irgendetwas anders zu machen – irgendetwas, das das Problemmuster aufbrechen könnte.

Dasselbe kann man auch auf Ängstlichkeit anwenden. Oder auf Eifersucht: Wie spielt man Eifersucht? Oder bei chronischen und unproduktiven Streitereien mit Ihrem Ehepartner: Was müsste ich tun, wenn ich an Ihrer Stelle wäre, damit es in meiner Ehe höchstwahrscheinlich krachen würde? Wie könnte ich den Streit aufrechterhalten oder sogar noch anstacheln?

Diese sechs Fragen sollten Sie sich stellen, wenn Sie ein Problemmuster erkennen wollen:

1. Wie oft tritt das Problem typischerweise auf (einmal pro Stunde, pro Tag oder pro Woche ...)?
2. Zu welcher Zeit tritt es normalerweise auf (Tageszeit, im Verlauf der Woche oder des Monats, Jahreszeit)? Tritt das Problem nur an Wochenenden auf? Nur nachts? Direkt, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen?
3. Wie lange hält es in der Regel an?
4. An welchem Ort tritt das Problem typischerweise auf? Im Wohnzimmer? In der Küche? Im Badezimmer? Bei der Arbeit? Beim Autofahren?

5. Was tun Sie, wenn das Problem auftritt? Hauen Sie auf den Tisch? Verlassen Sie den Raum? Rufen Sie einen Freund an, um sich abzureagieren? Meiden Sie den Kontakt und das Gespräch mit anderen? Greifen Sie zu etwas Essbarem oder einer Tasse Kaffee?
6. Was tun oder sagen andere Personen üblicherweise, wenn sie beim Auftreten des Problems zugegen sind? Geben sie gute Ratschläge? Schieben sie Ihnen oder jemand anderem die Schuld zu? Haben sie einen bestimmten Ton an sich oder gebrauchen sie bestimmte Redewendungen?

Wenn Sie Ihre problemspezifischen, stetig wiederkehrenden Verhaltensmuster erkannt haben, sollten Sie sich fragen: Welche Handlung, zu der Sie fähig und auch willens wären, würde eine spürbare Veränderung erbringen? In der Regel geht es hier um Änderungen von Verhaltensweisen, bei denen einer oder mehrere der folgenden Faktoren modifiziert werden:

- *Wann das Problem normalerweise auftritt:* Ein Ehepaar geriet jeden Abend, wenn der Mann von der Arbeit nach Hause kam, in Streit. Sie beschlossen, erst dann mit den Diskussionen zu beginnen, wenn der Mann kurz geduscht und seine Arbeitskleidung gewechselt hatte. Durch diese Verlegung des Zeitpunkts schafften sie es, den Streit ganz zu vermeiden.
- *Was Sie kurz vor dem Auftreten des Problems tun:* Als ich auf dem College war, litt ich unter fürchterlicher Schlaflosigkeit. Als Psychologiestudent verbrachte ich viel Zeit damit, mich im Bett hin und her zu wälzen und mich zu fragen, wo die tieferen Wurzeln dieses psychologischen Problems lagen. Eines Nachts, kurz, bevor ich das Licht ausmachte, las ich, wie viel Koffein in jedem Cola-Getränk enthalten ist. Neben mir auf dem Nachttisch stand eine Halbliterflasche Cola, die ich gewöhnlich vor dem Einschlafen trank. In dieser Nacht trank ich keine Cola und konnte besser einschlafen. Ich gewöhnte mir das Colatrinken nach und nach ganz ab und hatte nie wieder Schlafprobleme.
- *Was Sie direkt nach dem Auftreten des Problems tun:* Ich hatte eine Klientin, die sich regelmäßig Haare ausriss. Sie hatte schon kahle

Stellen auf dem Kopf, schien aber nicht von diesem zwanghaften Verhalten ablassen zu können. Sie erzählte mir, dass sie nach dem Ausreißen auf den ausgerissenen Haarwurzeln herumkaute, bevor sie sie wegwarf. Ich schlug ihr vor, die Haare nach dem Ausreißen sofort zu entsorgen, ohne darauf herumzukauen. Nun war sie in der Lage, mit dem Haarausreißen aufzuhören, da es für sie keinen Reiz mehr darstellte, sie auszureißen, ohne anschließend darauf herumzukauen.

- *Was andere Personen vor, während und nach dem Auftreten des Problems tun* (wenn auch sie sich dazu bewegen lassen, ihr Verhalten zu ändern)
- *Welche Kleidung Sie tragen, wenn das Problem auftritt*: Eine Frau kam in meine Beratung, um ihre Fressattacken und das darauf folgende Erbrechen (Symptome einer Bulimie) unter Kontrolle zu bekommen. Ich schlug ihr vor, vor einer Fressattacke innezuhalten und ihre Lieblingsschuhe anzuziehen, egal wo sie gerade war oder wie sie sich fühlte. Sie stimmte dem Vorschlag zu und konnte so ihre Fressattacken unter Kontrolle bekommen. Sie sagte, dass sie die Zeit des Schuheanziehens nutzte, um darüber nachzudenken, was sie da eigentlich gerade tat, anstatt ihrem Drang einfach automatisch und zwanghaft nachzugeben.
- *Wo (in der Wohnung oder in der Außenwelt) Sie auf das Problem stoßen*
- *Wie Sie Ihren Körper während der Problemsituation bewegen* (oder nicht bewegen)
- *Welche typischen Aspekte oder Verhaltensweisen die Problemsituation sonst kennzeichnen*: Ich habe einmal einer Frau mit Bulimie geraten zu versuchen, bei einer Fressattacke nur Salat zu essen, und zu lernen, über den Tag verteilt langsam ein paar Stückchen Schokolade zu essen (die sie normalerweise niemals ohne eine Fressattacke zu sich nehmen würde).

Ich reiste einmal nach Argentinien, um einen Workshop über die lösungsorientierte Therapie abzuhalten. Die Teilnehmer baten um eine praktische Demonstration dieses Ansatzes, also fragte ich nach einem

Freiwilligen: Hatte irgendeiner der Teilnehmer ein Problem, das er vor der ganzen Gruppe erörtern wollte? Ein Problem, das er lösen wollte, es aber bisher nicht selbst geschafft hatte?

Eine Frau kam auf die Bühne und erzählte mir, dass sie in letzter Zeit stark an Gewicht zugenommen hatte. Sie schaffte es nicht, abzunehmen oder einfach nur kleinere Mengen zu essen. Ich sagte ihr, dass sie mir bitte beibringen solle, wie man sein Gewicht steigert oder zumindest hält, denn ich hätte das Gefühl, dass ich während meines Aufenthaltes in Argentinien eher Gewicht verlieren würde. Sie antwortete, dass sie immer das Frühstück auslassen würde. Ich erwiderte, dass das also mein erster Fehler sei, denn ich frühstückte jeden Morgen. Als Nächstes ging sie zur Arbeit, wohin immer irgendjemand kalorienreiche Gebäckteilchen mitbrachte. Jedes Mal schwor sie sich, nichts davon zu essen, wurde am Ende aber doch schwach. Sie schnitt sich dann ein ganz dünnes Scheibchen ab und nahm sich fest vor, dass es dabei bleiben würde. Aber dann kehrte sie den ganzen Vormittag über doch immer wieder zu dem Kuchenteller zurück, wobei sie sich jedes Mal nur das kleinste Stückchen nahm. Da sie nun am Vormittag schon so gesündigt hatte, aß sie zum Mittagessen nur noch einen Salat ohne Dressing. Den Nachmittag über nahm sie nichts zu sich und aß am Abend zu Hause ganz normal zusammen mit ihrer Familie. Spätabends, wenn die Kinder im Bett waren und ihr Mann sich zum Lesen ins Schlafzimmer zurückgezogen hatte, stand sie dann vor dem Kühlschrank und stopfte zwanghaft Eiscreme in sich hinein.

Wir sprachen darüber, an welchem Punkt sie etwas unternehmen könnte, um das Muster aufzubrechen. Sie sagte, dass sie eigentlich nicht bereit sei, früher aufzustehen, um sich Zeit zum Frühstück zu nehmen, und dass sie schon ohne jeden Erfolg versucht habe, den Kuchenteilchen zu widerstehen. Schließlich nahmen wir uns also die Eiscreme vor. Sie erklärte sich dazu bereit, dass sie, sobald der Drang auftrat, Eis zu essen, dieses mit ins Schlafzimmer nehmen und in Anwesenheit ihres Mannes essen würde. Natürlich war ihr das unangenehm, und sie stellte das zwanghafte Eisessen sehr bald ein, sodass ihr Gewicht zu sinken begann.

Wenn Sie unkontrolliert Kekse in sich hineinstopfen, könnten Sie dieses Verhaltensmuster schon aufbrechen, indem Sie die andere Hand verwenden. Wenn Sie Rechtshänder sind, sollten Sie alles Gesunde und Gute mit Ihrer rechten Hand essen, aber Kekse und an-

dere ungesunde Nahrungsmittel nur mit der linken. Oder Sie versuchen, die Kekse im Treppenhaus Ihres Wohnhauses zu essen, anstatt sie im Wohnzimmer vor dem Fernseher zu verdrücken. Oder Sie ziehen sich Ihre feinsten Kleider an, bevor Sie die Kekse essen.

Wenn Sie über diese Vorschläge lachen müssen, sind Sie wahrscheinlich schon auf dem richtigen Weg zur Veränderung von Verhaltensmustern. Sie sollten dabei Spaß haben. Gehen Sie spielerisch damit um.

Eine Familie, die zu mir in die Beratung kam, hatte einen Konflikt nach dem anderen. Der Stiefvater und die Stieftochter lagen ständig im Streit miteinander, und die Mutter hatte das Gefühl, zwischen allen Stühlen zu sitzen. Beide versuchten, die Mutter auf ihre Seite zu ziehen, und sie ihrerseits versuchte, Frieden zu stiften.

Der Therapeut schlug Folgendes vor: Wenn sich das nächste Mal ein Streit anbahnte, sollte die Mutter den Stiefvater und die Stieftochter unterbrechen, sie schnurstracks in den Garten führen und beiden eine Wasserpistole geben. Dann sollten sie sich Rücken an Rücken stellen und kein Wort sprechen, während die Mutter ihre Schritte abzählte. Nach zehn Schritten sollten sie sich umdrehen und losschießen, bis die Pistolen leer waren. Die Mutter sollte den Schiedsrichter spielen und entscheiden, wer das Duell gewonnen hatte. Wie man sich unschwer vorstellen kann, hatten alle eine Menge Spaß dabei, und die Streitigkeiten wurden bald immer nichtiger und leichter lösbar.

Man kann auch neue Faktoren mit dem Problemmuster verknüpfen, was manchmal zum Aufbrechen des Musters führt.

Eine Frau beschwerte sich, dass ihr Mann beim Sex nie die Initiative ergriff oder eigentlich sogar überhaupt kein besonderes Interesse an Sex hatte. Sie hatte einige Male mit ihm darüber gesprochen, wie sie ihre Liebesbeziehung wieder aufpeppen oder die Häufigkeit der sexuellen Kontakte erhöhen können, aber er löste seine Versprechen, mehr Initiative zu zeigen, nie so richtig ein. Sie wurde immer unzufriedener und träumte häufig davon, eine Affäre mit jemandem zu haben, der leidenschaftlicher wäre und mehr Interesse am Sex hätte. Sie spielte sogar allmählich mit dem Gedanken an eine Scheidung, denn sie wollte nicht

den Rest ihres Lebens ohne die sexuelle Erfüllung zubringen, nach der sie sich so sehnte.

Schließlich hatten sie einen Streit, bei dem er sich darüber beschwerte, dass sie den Abwasch nicht gewissenhaft erledigte und das schmutzige Geschirr des Öfteren für ihn stehen ließ, anstatt es selbst zu spülen. Sie willigte ein, häufiger abzuwaschen, wenn er bereit sei, die Initiative zum Sex zu ergreifen, nachdem sie einen ganzen Berg Geschirr gespült hatte. Sie entwickelte großen Eifer beim Abwaschen, und bald wurde er wesentlich aktiver in ihrem Liebesleben.

Jonathan hatte ein ganz typisches Problemmuster. Er geriet immer ins Grübeln, wenn ihn etwas an seiner Person oder an jemand anderem störte. Er neigte dazu, sich ständig damit zu befassen und immer ängstlicher zu werden – ein Gefühl, das er hasste. Er fing dann an zu trinken und sich von den Leuten zurückziehen, die ihm am nächsten standen: seiner Freundin, seinen Eltern und seinen Arbeitskollegen. Er trieb regelmäßig Sport, aber wenn er anfang zu trinken, hörte er auch auf zu trainieren. Wenn einige Tage nach diesem Schema abgelaufen waren, wurde er sehr deprimiert und bekam Panikattacken. Dann landete er in der Regel bei seinem Therapeuten.

Der Therapeut, ein lösungsorientierter Arzt, sprach dieses Muster mit Jonathan durch, und gemeinsam kamen sie auf ein paar einfache Veränderungen, die er vornehmen sollte, um das Problemmuster aufzubrechen. Er erklärte sich bereit, immer gleich zu Beginn seiner Grübeleien mit jemandem zu sprechen – für gewöhnlich mit seiner Freundin, es konnten aber auch die Eltern, seine Freunde oder sogar der Therapeut in einem kurzen Telefongespräch sein. Er verpflichtete sich außerdem, so schnell wie möglich zum Sport zu gehen, sobald er sich ängstlich fühlte. Auf diese Weise kam er nicht mehr an den Punkt, an dem er zu trinken begann oder Panikattacken bekam. Er hatte sein Muster aufgebrochen.

Natürlich dürfen Sie beim Verändern des Musters nie etwas Schädliches, Gefährliches, Illegales oder Unmoralisches tun. Aber ansonsten sollten Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Seien Sie kreativ! Verlassen Sie die ausgefahrenen Gleise!

### **Zusammenfassung der ersten Methode**

Eine Möglichkeit, das Problemmuster aufzubrechen, besteht darin, beim Auftreten des Problems irgendetwas anders zu machen. Achten Sie darauf, was Sie normalerweise tun, wenn Sie das Problem haben, und handeln Sie anders.

### ***Zweite Methode: Veränderung durch paradoxe Verhaltensweisen***

Vor vielen Jahren kursierte in Österreich folgende Geschichte: An einer Schule wurde ein Theaterstück einstudiert. Einer der Charaktere in dem Stück sollte stottern. Da es an der Schule einen Schüler gab, der stotterte, beschlossen die Lehrer, die die Aufführung organisierten, dem Schüler diese Rolle anzubieten. Es stellte sich heraus, dass dieser stotternde junge Mann insgeheim immer davon geträumt hatte, einmal auf der Bühne zu stehen, und obwohl er etwas peinlich berührt war, sagte er zu. Als er zu den Proben kam, stellte er allerdings verwundert und frustriert fest, dass er nicht stottern konnte, wenn er es bewusst versuchte. Er sprach klar und deutlich, ohne zu stottern. Die Lehrer mussten die Rolle schließlich mit einem anderen Schüler besetzen.

Als der österreichische Psychiater Viktor Frankl diese Geschichte hörte, beschloss er, das Prinzip auch bei seinen Patienten anzuwenden. Er begann, seine Angstpatienten aufzufordern, ihre Angst und Panik bewusst hervorzurufen. Vielen von ihnen erging es natürlich ähnlich wie dem Stotterer in dem oben genannten Beispiel – sie schafften es nicht.

Frankl wendete diese Technik, die er »paradoxe Intervention« nannte, daraufhin mit Erfolg bei einer Reihe von anderen Problemen an, insbesondere bei Schlaflosigkeit und Potenzstörungen. So riet er Leuten, die verzweifelt versuchten einzuschlafen, stattdessen, wach zu bleiben – und schon schliefen sie ein. Leuten, die sich sexuell erregen lassen wollten, riet er, die sexuelle Erregung zu vermeiden. Je stärker sie versuchten, der Erregung zu widerstehen, desto erregter wurden sie. Frankls Idee hatte zwei Aspekte: Entweder störten die Leute den natürlichen Lauf der Dinge, indem sie etwas zu kontrollieren versuchten, das aber automatisch ablief, oder sie versuch-