

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.): Impacttechniken. Kompetenz!Box Therapie & Beratung. Autorin: Frauke Niehues. Paderborn Junfermann

Eine Rezension von bvvp-Mitglied Dipl.-Psych. Peter Stimpfle



Wie zündet man als Therapeut oder Berater ein Feuerwerk der Wirkung, das gleichzeitig die Veränderungsmotivation fördert, das therapeutische Bündnis stärkt, und einen Perspektivwechsel ermöglicht? Um so viel auf einmal zu vermitteln, möchte man sich einer symbolischen Aktion mit einfachen Alltagsgegenständen bedienen.

Das englische Wort „impact“, das die Autorinnen für den Titel ihrer Sammlung an praktischen Interventions-Techniken gewählt haben, kann übersetzt werden mit Wirkung,

Wucht oder Auswirkung. Man könnte aber auch an den Einschlag eines Meteoriten denken, der nachhaltige Wirkungen hinterlässt und nach dem ersten Schock sogar interessante blühende Landschaften kreieren kann, wie etwa im Nördlinger Ries. So drastisch muss es gewiss nicht zugehen. Bei Impact-Techniken geht es darum, mit überraschend einfachen Mitteln tiefere Wirkungen bei Patient*innen oder Beratungs-Klient*innen zu fördern, erstarrte, krankmachende Einstellungen und Verhaltensweisen aufzulösen und gesündere anzubahnen. In vielen Behandlungen sehen sich Therapeut*innen mit der Schwierigkeit konfrontiert, dass Vernunftappelle wenig fruchten. Man könnte krankmachende Glaubenssysteme als eine Art tiefer „Gewohnheitsschlaf“ (bei geöffneten Augen) betrachten, aus denen der Betreffende tunlichst nicht „geweckt“ werden möchte. Dies können z. B. „einschläfernde“, selbstentwertende depressive Kommunikationsmuster (ich kann nichts, ich bin nichts, ich werde nichts), ängstlich vermeidende Überzeugungen (es droht schlimme Gefahr) oder Burnout fördernde Einstellungen (sei stark, schneller, besser, mehr, perfekter). Erfahrungsgemäß kann man da lange dagegen anreden ... Die meisten Leute haben einen Wecker um morgens pünktlich aufzustehen. Aber wie „weckt“ man Patient*innen aus ihren krankmachenden Glaubenssystemen? Impact-Techniken sind neben all dem, was Therapeut*innen an nützlichem Handwerkszeug bereits haben, eine hilfreiche Ergänzung.

Insgesamt 105 solcher Techniken hat Frauke Niehues zusammengetragen und in Form einer Kartenbox gemeinsam mit Ghita Benaguid herausgegeben; weitere Boxen zu anderen Themen sind in Vorbereitung. Begleitend wird eine Fülle an Online-Materialien zur Verfügung gestellt. In einfachen Anleitungen wird auf den Karten jeweils eine Technik dargestellt, die zwar für Einzelsettings in Beratung und Therapie entwickelt wurden, jedoch auch in Gruppentherapien und durchaus altersunabhängig genutzt werden können. Alle Karten sind nach dem gleichen Schema gegliedert:

Kartennummer, Oberthema (wie Emotion, Kognition, Selbstfürsorge, Kommunikation, Selbstwert, ...), Icons und QR-Code zum Bonusmaterial (wie Videos, Audios, Trancen, Arbeitsblätter, Handouts), erwünschte Ziele, benötigtes Material, Demo-Kasten (mit Einleitungen, Indikationshinweisen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen) und Transfer-Kasten (mit Material zum therapeutischen Weiterarbeiten). Zudem erhält man mit dem Kauf der Box das zugehörige E-book gratis.

Die wohl bekannteste Impact-Technik ist vermutlich das Zerknüllen und Zertreten eines Geldscheines mit der begleitenden Frage: "Was ist der wert?" vor solchen Patient*innen, die nach entwürdigenden, abwertenden, gewalttätigen oder missbräuchlichen Erfahrungen nur ein geringes Selbstwertgefühl entwickeln konnten oder sich ständig selbst kritisieren. Die drastische Darbietung zeitigt in der Regel eine sofortige Wirkung: in ihrer symbolträchtigen Einfachheit und sinnlichen Erfahrbarkeit ist sie sehr einprägsam und daher oft wirksamer als stundenlange Überzeugungsarbeit auf kognitiver Ebene.

Allein die Anzahl der in der Kompetenz!box zusammengetragenen unterschiedlichen Techniken ist beachtlich und bemerkenswert: Die Interventionen tragen Namen, die neugierig machen und die Fantasie anregen: „Der Rückspiegel“ (defizitorientierter rückwärtsgerichteter Blick aufs Leben), „den Deckel heben“ (Angst auslösende Themen „öffnen“), „Probleme aufteilen“ (Komplexe Themen in bearbeitbare Teile zerlegen), Fingerfalle (sich verstricken und einen Schritt zurück zur Lösung machen müssen), 20-Euro-Schein (der Wert eines Menschen bleibt gleich unabhängig von der erfahrenen schlechten Behandlung), „die starke Tanne“ (Vergleich von Bäumen die auf verschiedenen Böden heranwachsen), ... Aber zu viel soll hier nicht verraten werden, dafür ist die Box ja da!

Es ist ein großer Verdienst, dass Frauke Niehues so viele Techniken in dieser Box zusammengetragen hat. Allerdings bedarf es eines sorgsamen, tragfähigen, wertschätzenden und verständnisvollen therapeutischen Bündnisses zwischen Berater*in / Therapeut*in einerseits und Klient*innen / Patient*innen andererseits. Denn diese wertvolle Methodensammlung fällt in eine perfektionistische Optimierungs-Kultur, in der alle höchsten Ansprüchen gerecht werden und sofortige Ergebnisse zeigen sollen ... Wer dem nicht genügt, wird schnell abgewertet. So wie manch andere Methoden, die schon allzu gut in diese Erwartungen zu passen schienen – sei es Familienaufstellung, Hypnose, EMDR, ... – könnten auch diese Impact-Techniken nur allzu gut in solche Erwartungen von Patienten, Klienten, Umfeld, Krankenkassen, Versicherungen, Berater*innen und Therapeut*innen passen: schnell mit einer einzigen Technik zum vermeintlichen Behandlungs- oder Beratungsziel zu kommen.

Therapeut*innen würden zu schnell in eine Art Beziehung zu Klienten gehen, hieß es vor ein paar Jahren, weshalb Therapien so lange dauern würden (übrigens eine Fehldeutung statistischer Zahlen nach Verwendung von Mittelwerten, ohne Berücksichtigung von Standardabweichungen). Wenn man allerdings diese hier gesammelten Techniken nicht verwendet, um „möglichst schnell fertig“ zu werden, sondern sie als weiteres wertvolles Werkzeug in einem therapeutischen Gesamt-Setting sieht, dann erfährt der eigene therapeutische Werkzeugkasten eine erhebliche Erweiterung, für die man dankbar sein kann. Paul Watzlawick soll gesagt haben, jedes Problem sei ein Nagel für den, der nur einen Hammer habe. Hier ist eine Fülle an Werkzeugen angeboten, die andere, schon vorhandene Methoden und Arbeitsweisen deutlich erweitert.