



## Eine narrative Perspektive auf die Externalisierung des Problems

Das vom Klienten in die Sitzung eingebrachte Problem kann so sehr in das Leben der Person verstrickt sein, dass es für den Therapeuten eine große Herausforderung sein kann, „es“ von der Person zu lösen. Die Narrative Therapie bietet eine Möglichkeit, wie der Therapeut eine Atempause zwischen dem Klienten und seinem Problem schaffen kann. Ein Klient, der hereinkommt und sagt: „Ich bin depressiv“, hat sich in der Tat vollständig mit dem Problem ohne Trennung oder Grenzen identifiziert. Wenn der Therapeut erste Versuche unternimmt, das Problem zu externalisieren, kann er die Aussage des Klienten umdrehen und ihn fragen: „Wie wirkt sich die ...“



Das vom Klienten in die Sitzung eingebrachte Problem kann so sehr in das Leben der Person verstrickt sein, dass es für den Therapeuten eine große Herausforderung sein kann, „es“ von der Person zu lösen. Die Narrative Therapie bietet eine Möglichkeit, wie der Therapeut eine Atempause zwischen dem

Klienten und seinem Problem schaffen kann. Ein Klient, der hereinkommt und sagt: „Ich bin depressiv“, hat sich in der Tat vollständig mit dem Problem ohne Trennung oder Grenzen identifiziert. Wenn der Therapeut erste Versuche unternimmt, das Problem zu externalisieren, kann er die Aussage des Klienten umdrehen und ihn fragen: „Wie wirkt sich die Depression auf Ihr Leben aus?“ Das heißt, der Therapeut beginnt damit, dem Klienten zu helfen, zu verstehen, dass er nicht das Problem ist; Stattdessen ist das Problem das Problem. Der Therapeut beginnt, die ersten Samen der Trennung zu säen.

Michael White, einer der Begründer der Narrative Therapy, stellt fest, dass sich der Therapeut bei der Externalisierung von Gesprächen mit Klienten auf „vier Kategorien der Untersuchung“ einlässt (White, 2007, S. 38). Diese vier Kategorien sind:

### **1. Definition des Problems.**

Mit verschiedenen Methoden (Sprechen, Zeichnen, Malen, Reenactment) soll ein Verständnis für die unmittelbare Erfahrung des Klienten gewonnen werden.

### **2. Was sind die Auswirkungen des Problems?**

Als nächstes wird festgestellt, welche Auswirkungen das Problem hat und in welchen Lebensbereichen das Problem auftritt (Haushalt, Schule, Arbeit, Sport etc.)

### **3. Bewertung der Auswirkungen.**

In der dritten Phase werden die Auswirkungen der Aktivitäten des Problems bewertet. Wie wirkt es sich auf das Leben der Menschen aus, die von dem Problem betroffen sind, und welche Pläne hat das Problem für sie?

### **4. Sind die Zukunftspläne in Ordnung?**

Schließlich wird der Therapeut bei der Ausarbeitung eines

externalisierenden Gesprächs den Klienten fragen, ob das Problem für ihn bereitsteht und ob seine Zukunft in Ordnung ist; oder vielleicht ist es nicht in Ordnung (White, 2007, S. 38-48).

Abhängig von der eigenen Wahrnehmung des Klienten kann es einige Zeit dauern, bis er in der Lage ist, Antworten auf jede der Kategorien zu finden. Es kann auch kein linearer Prozess sein. Der Klient kann zunächst seine aktuelle Situation und seine Ängste für die Zukunft beschreiben, bevor er die vollen Auswirkungen des Problems auf sein Leben und das seiner Familienmitglieder versteht.

Um diese Kategorien weiter zu veranschaulichen, greife ich auf einige Sitzungen mit einem Klienten zurück, der während unserer gemeinsamen Zeit Aspekte der Depression aufwies, die sie als „Das Loch“ identifizierten.

T: Können Sie beschreiben, was bei Ihnen vor sich geht?

C: Ich fühle mich wie in einem tiefen Loch und komme nicht raus.

T: Ich habe meine eigene Vorstellung davon, wie ein tiefes Loch aussieht. Können Sie mir helfen zu verstehen, wie Ihres aussieht und sich anfühlt?

C: Nun... es ist dunkel und tief... wie Mitternacht, jeden Tag; den ganzen Tag. Ich kann nichts sehen; Es ist kalt und einsam in dem Loch. Ich kann nicht hochklettern oder einen Ausweg sehen; obwohl es bis ganz nach oben schroffe Felsen gibt. Es gibt keinen Ausweg. Ich bin frustriert, dass ich nichts dagegen tun kann und niemand weiß, wo ich bin.

Hier hat der Klient beschrieben, dass er sich isoliert fühlt, scheinbar von Dunkelheit umgeben und frustriert, dass er nicht anders kann, als aus der Situation herauszukommen. Die Naherfahrungsdefinition des Klienten beschreibt die tagtägliche, gegenwärtige Erfahrung seines Problems. Der Kunde zeichnete

auch ein Diagramm, um die Spiraltiefs seiner Auswirkungen zu veranschaulichen.

Der folgende Kommentar beschrieb die Auswirkung auf sein Verhalten.

T: Wie wirkt sich das auf Sie aus? In diesem dunklen Loch sitzen?

C: Ich kann es nicht ertragen ... Ich trinke, bis ich mich jedes Wochenende abschreibe, nur um zu entkommen. Ich will nicht allein sein, also gehe ich mit Kumpels aus und werde verwüstet, um mich zu betäuben und nicht darüber nachzudenken.

T: Wenn du das regelmäßig machst, jedes Wochenende, hilft dir das, mit „The Hole“ fertig zu werden?

C: Ja, das tut es. Es lässt mich vergessen ... bis ich am nächsten Morgen mit einem Kater aufwache und merke, dass sich nichts geändert hat. Ich will mit niemandem reden. Ich möchte einfach wieder in den Müll geworfen werden und vergessen, dass es da ist.

Als die Klientin begann, die Auswirkungen von „The Hole“ auf ihr Leben zu bewerten, berichtete die Klientin, dass es dazu diene, sie von ihrem Partner und ihren Kindern zu entfremden, sodass „The Hole“ nicht herausgefunden, konfrontiert oder hinterfragt werden konnte. Obwohl das starke Trinken anfangs auf die Wochenenden beschränkt war, begann es sich in die Woche zu schleichen und ihre Leistungsfähigkeit bei der Arbeit zu beeinträchtigen.

Schließlich wollte ich herausfinden, ob es für „The Hole“ in Ordnung ist, seine Beziehungen zu beeinflussen; entweder innerhalb seines Familienkreises, seines Freundeskreises oder seiner Arbeitsbeziehungen.

T: Also, ist es in Ordnung für dich, von deiner Familie und deinen

Freunden getrennt zu sein, während du versuchst, „The Hole“ zu verstecken?

C: Nein, ist es nicht. Ich hasse es, dass ich nicht mit ihnen reden und ihnen sagen kann, was los ist. Ich kann sehen, was es mit uns macht. Ich bin mir nicht sicher, wie sie es aufnehmen werden. Ich bin immer auf dem Laufenden, sortiere Sachen für alle, aber das kann ich nicht mehr.

Der Klient fuhr fort, seine bevorzugte Lebensweise zu beschreiben, die er als „Sonnenschein“ bezeichnete. Bei Sunshine drehte sich alles um Familie, Kommunikation und echte Verbundenheit. Das war etwas, was „The Hole“ nicht mochte, da es das mögliche Ende seiner Existenz bedeuten würde.

Das Externalisieren von Gesprächen ist nur der Anfang der Reise zur Lösung des Problems des Klienten. Es lässt den Raum, der zum Untersuchen und Bewerten benötigt wird. Sobald der Klient nicht länger mit dem Problem verwurzelt und identifiziert ist, kann er einen Schritt zurücktreten, um die Auswirkungen des Problems zu untersuchen und zu bewerten und damit beginnen, Alternativen für sein Leben zu finden (White, 2007, S. 61).

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**