

Zweistuhldialog mit dem defensiven Kompensationsstil

Ziel

- mehr Bewusstheit für defensiven Kompensationsstil und Beziehung zu diesem schaffen
- Distanz schaffen, Kompensationsstil als einen Anteil erkennen
- Dialog zwischen Patient:in und diesem inneren Anteil installieren
- Alternativen für unerwünschte, schwierige Verhaltensmuster finden
- Alltagstransfer: Mit dem Kompensationsstil auch nach der Therapiestunde im Dialog bleiben

Arbeitssanleitung

1. Patient:in beschreibt anhand einer konkreten Situation ein Verhaltensmuster des defensiven Kompensationsstils, das zu Schwierigkeiten führt und welches er/sie gerne verändern möchte.
2. Kompensationsstil wird symbolisch als eigener Anteil im Raum platziert. Als Symbol eignen sich Kissen, Stühle, Stofftiere oder andere symbolische Gegenstände. Falls gewünscht, kann dem Anteil mit einem Seil eine Grenze gegeben werden.
3. Therapeut:in führt Patient:in in einen Dialog mit dem defensiven Kompensationsstil. Dabei wechselt Patient:in jeweils den Platz und übernimmt die Rolle des Anteils. Der spezifische Sprachgebrauch wird vorgängig erläutert: Therapeut:in spricht den Anteil mit „Du“ an und verwendet „Sie“ bzw. den Namen für die Person.
4. Patient:in erzählt dem defensiven Kompensationsstil, inwiefern sie/er ihn als hilfreich oder problematisch erlebt (möglichst konkret an die ausgewählte Situation angelehnt) und fragt auch nach seiner positiven Absicht: „Welches ist die positive Absicht deines Verhaltens? Was willst du Gutes tun für mich als ganze Person?“
5. Anteil legt seine Sicht dar und beantwortet die Fragen. Therapeut:in hilft, die positive Absicht herauszuarbeiten
6. Patient:in würdigt die positive Absicht. Dankbarkeit ausdrücken.
7. Realitätsprüfung: ist das, was dem Anteil wichtig ist, mit diesem Verhalten zu erreichen?
8. Patient:in handelt mit dem Anteil die Bedingungen aus, die erfüllt sein müssen, damit dieer sich in der Situation zurückhält, so dass auch die Bedürfnisse der Gesamtperson erfüllt werden können. Anteil nennt seine Bedingungen. Wenn Patient:in einverstanden ist, findet man gemeinsam eine oder mehrere Abmachungen.
9. Wenn der Prozess stockt, geht Therapeut:in mit Patient:in in die Metaposition, in jedem Fall auch zum Abschluss des Dialogs (Würdigung des Erreichten aus Metaposition)

Kommentar: Manchmal ist der Prozess, überhaupt in ein Gespräch zu kommen, wichtiger als ein Ergebnis. Manchmal landet man in einer Pattsituation zwischen Patient:in und Kompensationsstil, welche gewürdigt werden muss. Veränderungen werden erst möglich, wenn man akzeptieren kann, wo man gerade steht.