



**„MEIN MANN
IST KAPUTT.
BITTE REPARIEREN
SIE IHN!“**

Paarberatung mit dem Provokativen Ansatz

VON CHARLOTTE CORDES

Mit solchen Sätzen schleppen Frauen oft ihre Männer zu uns in die Paarberatung. Nur selten kommen die Männer von selbst. Noch seltener bringen sie dann ihre Frauen mit. Sie kommen lieber allein, um sich über ihre Beziehung klar zu werden.¹

Der Provokative Ansatz

Der Provokative Ansatz, mit dem ich in erster Linie arbeite, hat sich aus der Provokativen Therapie von Frank Farrelly entwickelt. Der US-Amerikaner erfand diese Therapieform bereits in den 1960er-Jahren in der Psychiatrie. Ihm gelang es in seiner fast zwanzigjährigen Tätigkeit dort, unzählige Patientinnen und Patienten aus geschlossenen Abteilungen „herauszu-provozieren“. Meine Mutter Dr. Noni Höfner lernte Frank Farrelly in den 1980er-Jahren kennen und fing Feuer. Sie organisierte seine Deutschland-touren, und er wohnte in diesen Zeiten immer bei uns. Ich bin sozusagen unter provokativer Dauerbeschallung aufgewachsen. Um das Jahr 2000 herum stieg ich in das Deutsche Institut für Provokative Therapie mit ein und bin nach wie vor begeistert von dieser Art zu arbeiten.

Das Kürzel für die provokative Vorgehensweise ist das von Noni Höfner erfundene und sehr eingängige LKW, das liebevolle Karikieren des Weltbildes

der Klient:innen, das heißt wir steigen in das Weltbild der Klient:innen ein und karikieren, immer mit wohlwollender Grundhaltung, die Stolpersteine, die sie sich in den Weg legen – und zwar so lange, bis sie selbst darüber lachen können. Noni Höfner fühlte sich von Frank Farrelly zu Beginn wie von einem LKW überfahren, weil er alles machte, was man eigentlich in Therapien nicht tun sollte. Er fluchte, fasste die Klient:innen an, sagte unverschämte Dinge. Die Klient:innen waren nicht etwa beleidigt und entsetzt, sondern begeistert. Sie lachten viel, fühlten sich befreit und änderten sehr oft ihr Verhalten im Anschluss an die Stunde. Frank erklärte seine Arbeit nie. Er machte in Workshops ausschließlich Live-Therapiesitzungen und assoziierte in Bildern, wenn Fragen aus dem Plenum auftauchten. Meine Mutter, die strukturierter „tickt“, arbeitete nach und nach Bausteine heraus, die hinter dieser Arbeit stecken. Mit Florian Schwartz zusammen habe ich diese Bausteine in den letzten Jahren noch um einige Elemente erweitert. Der Prozess ist sicher noch nicht abgeschlossen.

Das Wichtigste bei der provokativen Arbeit ist das L des LKW, das Liebevolle: Wir sind nonverbal empathisch und zugewandt. Wir halten die Klient:innen für stärker, als sie es von sich selbst glauben, und trauen ihnen zu, dass sie aus ihren Sackgasen herauskommen. Wenn uns diese Haltung nicht gelingt, dürfen wir auf

¹ Wir arbeiten natürlich auch mit schwulen/lesbischen Paaren. Dort ist die Zuordnung nicht so einfach. Da initiiert mal der/die eine, mal der/die andere, mal beide.

Wir lachen nichts weg und lachen auch niemanden aus.

keinen Fall provokativ werden. Denn dann werden die Provokationen aggressiv, zynisch und ätzend und die Klient:innen machen „dicht“. Wichtig ist: Wir lachen nichts weg und lachen auch niemanden aus, sondern nehmen sowohl die Personen ernst als auch die schlimmen Dinge, die ihnen widerfahren sind.

Wir machen uns einzig und allein darüber lustig, wie Klient:innen ihre Stolpersteine instrumentalisieren („Ich kann nie wieder glücklich werden, weil mir das und das passiert ist ...“). Unser Ziel ist es nicht, dass Klient:innen einen Widerstand gegen uns entwickeln („Mein Coach ist doof!“), sondern wir wollen mit karikierendem Humor den emotionalen Widerstand gegen ihre Selbstschädigungen auslösen („Ich bin sauer auf mich selbst, dass ich mich so bekloppt verhalte“).

Provokative Paarberatungen

Der Provokative Ansatz ist komplex. Er erfordert schon bei Einzelpersonen viel Feingefühl und innere Neutralität. Bei Paaren und Gruppen ist es umso wichtiger, sich innerlich nicht auf eine Seite zu stellen, wenn wir provozieren. Ansonsten haben wir schnell beide Parteien gegen uns.² Wenn ich diese innere Neutralität bewahre, kann ich in Worten global und pauschal Stellung beziehen, und zwar abwechselnd für die eine oder für die andere Seite, ohne dass mir das die Klient:innen übelnehmen.

Ein Beispiel³

Es ist der Beginn einer Paarberatung (CC = Charlotte Cordes).

CC: Was ist denn das akuteste Thema, das ihr in Worte fassen wollt?

Er überlegt und grübelt.

Sie, ganz schnell: Also, ich könnte schon mal was sagen. Es geht um Kommunikation. Wir sind beide impulsive Typen und ...

CC unterbricht sie lachend: Hätte ich jetzt gar nicht gedacht.

Alle lachen.

Sie: Ich komm' nicht mehr damit klar, wie er dann mit mir redet. Er zieht dann Superlative auf ...

CC grätscht wieder rein: Er wird also zum Arschloch und wird global und macht dich fertig in dem Moment.

Sie vehement nickend: Total. Richtig. Du hast es sehr gut beschrieben. Und ich denke mir, warum tu ich mir das an?

CC: Du brauchst wahrscheinlich Action im Leben. Wenn du da neben so einem Langweiler sitzen würdest, der immer nur Ja und Amen sagt, dann würdest du die Krise kriegen.

Sie: Richtig. Deswegen beiße ich immer die Zähne zusammen und sage mir: Du hast es dir so ausgesucht.

CC: Jetzt habt ihr auch noch ein Kind. Ach du Scheiße.

Er lacht sich die ganze Zeit kaputt, während ich mit ihr rede.

CC: Sonst würde ich sagen, wenn du ihn so scheiße findest: Schmeiß ihn raus und such dir einen anderen. So

ein Phlegma, das in der Ecke sitzt ... Er lacht und lacht.

CC wechselt die Seiten und wendet sich an ihn: Wie geht's dir, wenn du das hörst, mit dieser aufbrausenden Furie hier?

Er: Ja, da braucht es noch weniger als bei mir, dass sie hochgeht. Ich bin eher nörgelig und sag' dann Sachen wie: Das ist schon wieder nicht abgewaschen hier, da ist nix eingekauft ...

Was im ersten Moment ziemlich krass klingt, funktioniert sehr gut. Klient:innen fühlen sich ertappt und verstanden, weil endlich jemand auf absurde und schräge Weise auf den Tisch bringt, was im Raum steht. Ich arbeite dabei ergebnisoffen und finde keine Lösung für die Klient:innen, sondern vertraue darauf, dass sie durch meine provokativen Anstöße eine für sie geeignete Lösung finden. Das passiert meist nicht direkt nach der Stunde, sondern zeitversetzt. Wir bekommen oft Mails oder Sprachnachrichten, wenn das Coaching eine Weile vergangen ist, mit Rückmeldungen, was alles ausgelöst wurde und was die Paare verändert haben.

Das Paar aus dem Beispiel gab uns bereits direkt nach der Sitzung folgende Rückmeldung:

Er: Toll, unseren Alltag mal auf eine humorvolle Art aufzurollen. Das gelingt uns meist nicht.

Sie: Ich bin total dankbar. Das hat sehr geholfen, dass wir auf absurde

² Das gilt übrigens auch für größere Gruppen in Firmen oder Familien. Man kann überall provokativ arbeiten, aber es muss immer das Wohlwollen vorhanden, die innere Neutralität gegeben sein und alle Antennen müssen auf Empfang gerichtet sein. Sonst lieber: Finger weg davon.

³ Weitere ausführliche Beispiele in unserem Podcast ‚Der Provokative Ansatz‘: www.anchor.fm/provokativeransatz (und auf Spotify & Apple Podcasts) sowie in unseren Büchern (www.provokativ.com/veroeffentlichungen) und auf Therapie TV: https://www.therapie.tv/de_DE/dip-paket

„Wenn du ihn so scheiße findest: Schmeiß ihn raus und such dir einen anderen!“

Weise besser sehen, was da so abläuft während unserer Streitereien. Toll, wie du das so schnell aufgreifst und merkst. Was für ein Gespür!

Der aktuelle Stand: Die beiden sind noch zusammen und haben ihr Leben anders organisiert. Seitdem läuft es besser.

Der Tunnelblick

Wenn man feststeckt, hat man in der Regel einen Tunnelblick. Man starrt in eine einzige Richtung, wie das Kaninchen auf die Schlange. Paare tun das auch, besonders in Streitsituationen. Der Fokus liegt dann ausschließlich auf den negativen Eigenschaften des Gegenübers. Beide Partner fokussieren sich nur auf die Defekte und nehmen den Rest nicht mehr wahr. Eine Kleinigkeit reicht, um immer wieder die Bestätigung zu bekommen, dass der oder die andere unmöglich ist. Wenn wir provokativ arbeiten, versuchen wir, diesen Einbahnstraßen-Blick zu durchbrechen und die Klient:innen durch unsere Provokationen zu animieren, wieder in andere Richtungen zu schauen als immer nur geradewegs in die Hölle des ach so schrecklichen Monsters, mit dem wir zusammen sind.

Wir machen provokative Pauschalausagen und versuchen dadurch, einen emotional gefütterten Widerstand gegen die Stolpersteine zu erzeugen, die sich die Paare in den Weg gelegt haben. Je pauschaler wir dabei werden, desto differenzierter werden in der Regel die Klienten. Wenn wir hingegen als Coach differenziert argumentieren („Er sieht doch ganz gut aus, gucken

Sie doch mal genau hin ...“, „Sie haben sich doch mal in sie verliebt, können Sie sich nicht mehr daran erinnern ...“ usw.), werden die Paare immer pauschaler und fester in ihren Ansichten, weil sie uns klarmachen möchten, dass wir das alles noch nicht richtig verstanden haben („Nein, er/sie ist ein Arsch! Das sehen Sie doch!“). Machen wir in globalen Worten beide schlechter, als ihnen lieb ist, passiert es sehr häufig, dass sie sich irgendwann gegenseitig in Schutz nehmen („So schlimm ist er/sie gar nicht“) und Vorteile aufzählen, die der jeweils andere hat („Er hat schon seine positiven Seiten, wirklich!“) – etwas, das die Paare oft schon lange nicht mehr getan haben. Wenn das passiert, sage ich oft ganz überrascht: „Wie bitte? Er/Sie hat positive Seiten? Das kann ja nicht sein! Welche denn?“ Das verstärkt und festigt den aufkeimenden Funken des In-Schutz-Nehmens. **Auch hier gilt wie immer: Ich darf nie denken, was ich sage! Innerlich bleibe ich neutral und wohlwollend!**

Wie laufen provokative Paarberatungen konkret ab?

Unsere Stunden dauern live oder online 60 Minuten. Wir führen keine Vorgespräche, machen keine Zielvereinbarungen und gehen am Ende der Stunde nicht in die Metaebene, um zu erklären, was wir gemacht haben und was als Nächstes ansteht. Wir vertrauen auf die Ressourcen der Klient:innen.

Unser einziges Ziel ist es, ein festgefahrenes System in Bewegung zu bringen, um damit neue Blickwinkel

zu eröffnen. Wir wollen die Paare dazu animieren, ihre rein rationalen Reportagen, die sie schon so oft anderen erzählt haben („Immer macht er dieses“, „Immer tut sie jenes“) zu durchbrechen, um wieder Spielraum für Neues entstehen zu lassen – was auch immer das ist.

Wir vereinbaren im ersten Schritt immer nur eine Stunde und sagen den Paaren anschließend, dass sie diese Session erst einmal wirken lassen sollen. Wir wissen aus Erfahrung, dass die provokative Vorgehensweise nachwirkt und Klient:innen direkt nach der Sitzung in der Regel noch nicht sagen können, was sie als Nächstes tun werden. Sie geben meist unmittelbar im Anschluss nur emotionale Antworten: „Ich bin total befreit“, „Ich bin verwirrt“ oder „Wir haben noch nie so viel über unseren Scheiß gelacht“. In diesem Zustand lassen wir sie, um sie nicht über Diskussionen auf der Metaebene in die Ratio zurückzubefördern. Denn das schwächt die Wirkung unserer Interventionen ab. Wir lassen die Paare in diesem leicht verwirrten Zustand nach Hause gehen und bitten sie nur darum, dass sie uns nach ein paar Tagen eine Mail schreiben, was im Nachgang passiert ist. Sollten sie dann das Bedürfnis nach einer weiteren Stunde haben, machen wir gerne eine aus. Oft ist eine einzige Stunde schon genug, um einen Anstoß in neue Richtungen zu geben. Vielen reicht das erst einmal. Einige kommen nach ein paar Wochen oder Monaten gemeinsam wieder, oft mit einem veränderten oder neuen Thema. Manchmal kommt auch nur einer oder eine der beiden ein zweites oder drittes Mal. Es ist ganz unterschiedlich.

Ich weiß nie, was ich als Nächstes in einer Sitzung sagen werde, geschweige denn, was von den Klient:innen als Reaktion kommt.

Die Vereinbarung und Anzahl der Stunden sind bei uns genauso anarchisch wie die Vorgehensweise innerhalb der Sessions: Wir hangeln uns Satz für Satz weiter und gucken, wo emotionale Trigger zu finden sind. An diesen Stellen machen wir weiter. Finden wir keine, probieren wir etwas Neues. Wir entscheiden von Moment zu Moment, was als Nächstes stimmig sein könnte.

Das alles passt zu unserer Haltung des totalen Vertrauens in die Selbstwirksamkeit und Stärke der Paare, die für sie richtigen Entscheidungen zu treffen. Wir wollen keine Abhängigkeit von uns Coaches erzeugen, sondern ausschließlich als Katalysator wirken, indem wir den Paaren einen humorvoll liebevollen „Artschritt“ verpassen, mit dem sie dann machen können, was sie für richtig halten.

Die Stunden werden durch einen Wecker beendet, der nach 60 Minuten klingelt. Wir verabschieden uns und lassen die Klient:innen einfach nach Hause gehen.

Ein Paar wollte nach der ersten Stunde gleich eine Zehnerkarte kaufen. Sie waren so begeistert, dass sie sich in der Stunde entspannen konnten wie schon lange nicht mehr. Ich habe die Zehnerkarte jedoch lachend abgewiesen und gesagt: „Melden Sie sich einfach, wenn Sie wieder was brauchen. Vielleicht brauchen Sie mich auch nicht mehr.“ Meine implizite Botschaft: „Ihr schafft das alleine!“

Fazit

Sind Sie nach dem Lesen dieses Artikels irritiert und fragen sich, wie Sie diese schräge Vorgehensweise in Ihren Paarberatungen einsetzen können? Oder denken Sie vielleicht über Ihre eigene Beziehung nach? All das wäre völlig normal. Selbst nach über 20 Jahren meiner provokativen Schaffensphase finde ich diese Arbeit immer noch extrem spannend und herausfordernd. Ich weiß nie, was ich als Nächstes in einer Sitzung sagen werde, geschweige denn, was von den Klient:innen als Reaktion kommt. Ich muss die ganze Zeit aufmerksam sein. Das ist unglaublich belebend und spannend für alle Beteiligten.

Ein Appell zum Schluss: Wenn Sie aufgrund des Artikels Blut am Provokativen Ansatz geleckt haben, beschäftigen Sie sich gerne ausführlicher mit dieser komplexen Vorgehensweise. Lesen Sie Bücher oder Fachartikel darüber (www.provokativ.com/veroeffentlichungen), hören Sie sich die Coachingsessions in unserem Podcast an (www.anchor.fm/provokativeransatz) oder wagen Sie es möglicherweise sogar, ein Seminar in unserem Institut zu besuchen (www.provokativ.com). Es könnte sein, dass Sie im Anschluss daran anfangen, Ihre Klient:innen liebevoll zu provozieren. Wenn Ihnen das dann auch noch Spaß macht, sind Sie in großer Gefahr, erfolgreich zu sein. ■



© Jean Marc Turmes

Dr. Charlotte Cordes hat in München Kommunikationswissenschaft, Amerikanistik und Markt- und Werbepsychologie studiert

und in Kommunikationswissenschaft zum Dr. phil. promoviert. Sie leitet zusammen mit ihrer Mutter Dr. Noni Höfner das Deutsche Institut für Provokative Therapie und führt seit 20 Jahren Seminare zum Provokativen Ansatz sowie Einzelcoachings, Paarberatungen, Gruppencoachings und Teamsupervisionen für die unterschiedlichsten Zielgruppen durch.
www.provokativ.com

WEITERE MATERIALIEN

Veröffentlichungen: www.provokativ.com/veroeffentlichungen

Podcast: www.anchor.fm/provokativeransatz