

# Briefe

*Karin Neumann*

## ■ Definition

Therapeutische Briefe sind eine besondere Möglichkeit der Beziehungsgestaltung, da sie als sichtbarer Beweis dienen können, dem manchmal mehr Vertrauen entgegengebracht wird als dem gesprochenen Wort. Klienten sehen die Schriftform oft als große Hilfe an, wenn neue Perspektiven eingeführt werden, durch die sich neue Welten eröffnen. Ebenso bieten sie sich an, wenn Klienten dazu ermutigt werden sollen, ihr Leben und ihre Beziehungen neu zu verfassen. Epston (1994, S. 31) meint, dass Worte nach einer Therapiesitzung wieder verloren gingen, während therapeutische Briefe nicht verblassten, sondern Zeit und Raum überdauerten und die therapeutische Arbeit damit unsterblich machten.

## ■ Theorie

Briefe werden den Klienten nach Hause geschickt und von diesen immer wieder gelesen. Ein Brief erzählt eine Geschichte, anstatt sie zu erklären und zu erläutern. Er nimmt seine Leser gefangen, weil er die Frage stellt, was als Nächstes passieren könnte. Das Geschriebene gibt diese alternative Geschichte in der Weise wieder, wie sie im Verlauf der Therapie zutage tritt. Damit dokumentiert ein therapeutischer Brief Vergangenheit, gegenwärtige Entwicklungen und zukünftige Möglichkeiten.

David Epston und Michael White haben diesbezüglich klinische Forschung betrieben und Klienten gefragt, wie viele Sitzungen ihrer Meinung nach ein solcher Brief wert sei, wie sie ihn erhalten hätten, bzw., wenn die Klienten die positiven Resultate der Therapie, die sich aus dem gemeinsamen Gespräch ergaben, mit »100 Prozent« bewerteten, wie viel Prozent davon sie den Briefen zuschrieben, die sie erhalten hätten. Den Wert von Briefen gaben die Befragten durchschnittlich mit vier Sitzungen an; den Prozentanteil bewerteten sie mit 40 bis 90 Prozent. Diese Ergebnisse bestätigten die Resultate einer Studie der Kaiser Permanente Health Management Organization in Stockton, Kalifornien.

Therapeutische Briefe können in der Praxis in ganz unterschiedlicher Weise eingesetzt werden. Es gibt Briefe, die der Therapeut an den Klienten, die Familie oder den Überweiser schreibt, dann wiederum gibt es Briefe, die Klienten an den The-

rapeuten schreiben, und schließlich gibt es auch solche, die von Klient und Therapeut gemeinsam verfasst werden.

Ein Brief des Therapeuten kann sich z.B. auf die unmittelbar letzte Stunde beziehen, um ein Thema zu fokussieren, eine Sichtweise zu äußern oder eine Frage zu stellen, für die in der Sitzung zu wenig Zeit blieb und welcher der Therapeut nochmals Nachdruck verleihen möchte. Es ist auch möglich, dass der Therapeut einen Fehler, wie z.B. den Verlust seiner Neutralität oder das Erzeugen von zu viel Lösungsdruck beim Klienten, klären möchte und dies dann in schriftlicher Form ausführt, wobei sich der Klient sehr wertgeschätzt fühlen kann.

Auch bei Beendigung einer Therapie kann der Therapeut einen therapeutischen Brief verfassen, z.B. in Form einer therapeutischen Vorhersage anstelle eines klinischen Abschlussberichts. Der Therapeut sagt voraus, wie sich der betreffende Klient in positiver Weise weiterentwickeln wird. Dieser Brief wird mit der Aufschrift »Streng vertraulich« und »Nicht öffnen vor dem ...« (z.B. sechs Monate später) gekennzeichnet und dem Klienten mitgegeben oder per Post zugeschickt. Die Wahrscheinlichkeit ist natürlich sehr hoch, dass der Brief bereits vor diesem Datum mit großer Neugierde gelesen wird und somit wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung wirkt!

Die Briefe, die Klienten an Therapeuten schreiben, können sich auf verschiedenste Veränderungen beziehen, die durch die schriftliche Form noch bekräftigt werden. Das können etwa »Entlassungsbriefe« sein, mit denen sich die Klienten aus einem bestimmten Rollenverhalten entlassen (z.B. aus der Rolle der elterlichen Aufsichtsperson gegenüber einem Elternteil oder Geschwister). Auch können Briefe an unerreichbare Personen geschrieben werden, wie z.B. an Verstorbene oder sonstige Angehörige bzw. frühere Partner, denen noch etwas mitgeteilt werden muss. Klienten können auf diesem Weg auch schriftlich Kontakt mit ihrem Symptom aufnehmen (z.B. mit der entzündeten Bauchspeicheldrüse), um mehr Klarheit über ihre Erkrankung zu bekommen, oder ein Anerkennungsschreiben an sich selbst richten, um sich zu den vollzogenen Veränderungs- und Lösungsschritten zu gratulieren. Die Möglichkeiten sind unzählige, und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Briefe, die Klienten gemeinsam mit dem Therapeuten verfassen, sind solche, in denen Verwandten, Freunden bzw. »allen, die es angeht«, etwas mitgeteilt wird, was die Betroffenen beschäftigt und was sie mit Unterstützung des Therapeuten bekannt machen wollen. Ein Beispiel ist die Bitte um »Nichteinmischung und Distanz« nach einem traumatischen Ereignis, wenn der Klient die Sorge hat, von wohlmeinenden Nächsten unter Druck gesetzt zu werden.

Des Weiteren können Briefe auch zur Dokumentation von in der Therapie vollzogenen Veränderungen dienen; z.B., wenn ein Jugendlicher, der bisher als Unheilstifter mit kriminellen Aktivitäten bekannt war, sich von diesem Verhalten verabschiedet hat und sich nun Sorgen macht, dass seine Umgebung diese große Veränderung nicht ausreichend wahrnehmen und ihn weiterhin so wie früher behandeln könnte (Rauscher-Gföhler in Brandl-Nebehay et al. 1998, S. 205f.).

Therapeutische Briefe müssen nicht in Serie verfasst werden oder umfangreich und zeitaufwendig sein. Auch knappe, schnell verfasste Briefe können von unschätzbarem Wert für Menschen mit schwierigen Lebens- und Beziehungsproblemen sein und bei der Lösungsfindung helfen.

Viele Klienten, die Briefe von ihren Therapeuten bekommen, führen ein relativ isoliertes Leben, mit der Auswirkung, dass sie sich ihrer selbst unsicher sind und sich häufig gefährdet sehen. Von anderen Menschen werden sie eventuell nicht als schätzenswerte Mitglieder der Gesellschaft anerkannt. Bekommen diese Menschen dann Briefe, die direkt an sie gerichtet sind, erleben das oft als große Auszeichnung (Epston 1994, S. 172).

### ■ Geschichte der Entwicklung

David Epston und Michael White, ausgezeichnete Kliniker aus Australien und Neuseeland, entwickelten bereits in den 1980er-Jahren in enger Zusammenarbeit eine ganze Reihe neuer Ideen und Methoden, die heute noch für die therapeutische Arbeit prägend sind. Sie führten nicht nur die Technik des Externalisierens ein (► Kap. 5), sondern machten uns auch mit den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des geschriebenen Worts in der Therapie vertraut und lieferten eine Fülle von Anregungen in Form von Beispieldokumen-

ten (Einladungen, Referenzen, Zertifikate, Vorausagen, Deklinationen etc.).

Vor allem Epston betonte die Wichtigkeit von Routinebriefen, in denen jede Sitzung zusammengefasst wird. Er gewöhnte sich an, nach jedem Gespräch einen Brief an den Klienten zu schreiben. Häufig stellte dieser Brief bzw. dessen Kopie seinen einzigen schriftlichen Bericht über die Sitzung dar, sodass seine gesamten Aufzeichnungen auch dem jeweiligen Klienten bekannt waren. Das war ein großer Fortschritt bezüglich eines gleichberechtigten Verhältnisses zwischen Therapeut und Klient. Die Briefe von Epston und White waren keine einfachen »objektiven« Beschreibungen, sondern wurden sehr sorgfältig formuliert, um Unterscheidungen zu bewirken, die zu neuen Entdeckungen führten, Erfahrungen und Ereignisse miteinander zu verbinden und so die heilsame Wirkung der Therapie zu fördern. Sie waren umgangssprachlich und stets im Konjunktiv verfasst. Wörter und Redewendungen wurden auf ungewöhnliche Weise benutzt, um den Leser in viel stärkerem Maß als üblich anzusprechen und seine Vorstellungskraft zu fördern. Bei dem Versuch, einen Rahmen für ihre Untersuchungen in Schriftform zu schaffen, kamen Epston und White auf die Idee der erzählenden Texte. Sie betrachteten den Therapieprozess in der Weise, dass Klienten ihr Leben und ihre Erfahrungen erzählten. Die therapeutischen Briefe und Zertifikate trugen auf konkrete Weise dazu bei, dass neue, spannende, möglicherweise befreiende Erzählungen entstanden, und verliehen den darin vorkommenden Personen eine große Lebendigkeit.

Geschichten können jedoch nicht nur Kompetenz und Wohlergehen fördern, sondern auch einschränken und herabsetzend sein. Sie können ebenso pathologisierend und bestätigend wie aufmunternd, befreiend, belebend oder heilsam wirken.

Die Bedeutung, die wir einer Geschichte zuordnen, bestimmt im Wesentlichen die Art und Weise unserer Wahrnehmung und unserer Verhaltensmuster. Ist eine problembehaftete Geschichte dominant, werden wir immer enttäuscht und unglücklich sein. Menschen tendieren eher zum Bewahren, was die Loslösung von einer alten, problematischen Geschichte zunehmend schwieriger werden lässt. Deshalb versuchten White und Eps-

ton (2002, S. 10ff.) Briefe zu verfassen, die befreien und heilen.

### ■ Praxis

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, Klienten mit dem Schreiben von Briefen bei der Neufassung ihres Lebens und ihrer Beziehungen zu unterstützen, z.B. die folgenden.

#### ■ ■ Gedanken nach der Sitzung

Es kommt häufig vor, dass einem Therapeuten interessante Gedanken und wichtige Fragen erst nach Beendigung einer Sitzung einfallen. In diesen Fällen kann es hilfreich sein, wenn die Klienten diese Fragen und Gedanken noch vor der nächsten Sitzung erfahren. Der Therapeut könnte dem Klienten also in einem Brief erklären, dass ihm die besten Gedanken oft erst im Nachhinein kämen und dass ihm noch einige wichtige Fragen und Gedanken durch den Kopf gegangen seien, über die der Klient bis zum nächsten Mal nachdenken könne. Auch würde es ihn interessieren, welche Fragen dem Klienten nach der Sitzung eingefallen seien.

#### ■ ■ Der Therapeut braucht Hilfe

Es kann vorkommen, dass ein Therapeut nach einer Sitzung ratlos ist, da bestimmte Entwicklungen im Leben und in den Beziehungen des Klienten jeder Erwartung des Therapeuten widersprechen. In diesem Fall kann er den Klienten um Hilfe und weitere Informationen bitten. Der Brief hat dann das Ziel, den Therapeuten über wichtige Entwicklungen auf dem Laufenden zu halten. So könnte der Therapeut z.B. dem Familiensystem mitteilen, dass er noch nicht ganz verstanden habe, was die Familienmitglieder genau machen, um friedlich miteinander leben zu können, und dass er es begrüßen würde, wenn ihm jeder Einzelne etwas darüber berichten könnte.

#### ■ ■ Abwesenheit des Betroffenen

Bei einer Familientherapie sind die Sorgenkinder oft jene, die nicht zur Therapie mitkommen wollen. Der Therapeut braucht das Kind nicht in jedem Fall kennenzulernen, da auch andere Familienmitglieder die Aufgabe übernehmen können, dem Problem entgegenzutreten. Sind abwesende Sorgenkinder aber der Meinung, dass das Problem

ihr Leben wesentlich beeinflusst und zu einem Gefühl persönlichen Versagens beiträgt, können Briefe, die »einmaligen Ereignisfolgen« (White u. Epston 2002) eine neue Bedeutung geben, aufmuntern und nützlich sein. Ein solcher Brief könnte an das Kind gerichtet sein, um mehr über es und sein Problem zu erfahren, z.B. ob es gute Freunde hat oder ob es stimmt, dass es ihm besser geht, ob es nun schon besser seine eigene Meinung vertreten kann usw.

#### ■ ■ Zusammenstellung eines Publikums

Ein Publikum hilft dabei, neue Geschichten auszuarbeiten und ihnen Bestand zu geben. Es trägt auch zu neuen Bedeutungen bei, was sich direkt auf die Interaktion mit dem Subjekt der Geschichte, dem Klienten, auswirkt. Umgekehrt wird dieser dank der Anregungen, die es vom Publikum erhält, zu einer weiteren Änderung oder Ausweitung der neuen Geschichte beitragen. Ein Brief zur Zusammenstellung eines Publikums könnte dem Klienten z.B. die Frage stellen, was genau der Wendepunkt gewesen sei, von dem an er begonnen habe, gut auf sich zu schauen und das zu tun, was er selbst wolle, und sich nicht mehr nur nach den anderen zu richten. Vielleicht könne er auch seine Familie, Freunde und Bekannte befragen, damit sie ihn dabei unterstützten, herauszufinden, wann und wie genau sich dies ereignet habe. Es sei außerdem gut, all dies zu notieren und in die nächste Sitzung mitzubringen.

#### ■ ■ Skizzierung des Einflusses

Es gibt Klienten, die ihr Leben völlig an »ein Problem« verloren haben. Diesen fällt es schwer, der Verzweiflung zu enttrinnen, auch wenn Beweise dafür vorhanden sind, dass sie auf dem Weg zu sich selbst ein wenig Erfolg hatten. In diesem Fall ist es gut, den Einfluss, den das Problem auf das Leben des Betroffenen ausübt, dem Einfluss gegenüberzustellen, den der Betroffene auf das »Leben« des Problems ausübt. Ein solcher Brief könnte z.B. einer Klientin mitteilen, dass ihr Symptom zu Beginn der Therapie 99 Prozent ihres Lebens in Anspruch genommen habe und dass sie sich inzwischen 25 Prozent davon zurückerobert habe. Daran könnte sich die Frage anschließen, wie lange es wohl dauere, weitere 30 Prozent Genesung zu erlangen, und wie

alt sie wohl sei, wenn sie, wenn sie in dieser Weise weitermache, die verlorene Zeit der Krankheit wieder aufgeholt habe.

### ■ ■ Der Einsamkeit entkommen

Ein Klient kam wegen seines 16-jährigen Sohnes, der sich seit zwei Jahren aus Mangel an Selbstvertrauen immer mehr zurückgezogen habe. Innerhalb weniger Monate sei er immer seltener aus dem Haus gegangen und habe schließlich sogar den Schulbesuch verweigert. Alle Bemühungen, einzugreifen und den Sohn zu unterstützen, hätten nicht geholfen. Der Junge habe sich immer mehr zurückgezogen und sei noch selbstkritischer geworden. Nun verlasse er nur mehr ganz selten sein Zimmer und spreche ausschließlich mit seinen Eltern oder seinem jüngeren Bruder. Er sei ein richtiger Einsiedler geworden.

Die gesamte Familie wurde zu einem Erstgespräch eingeladen – und der junge Mann kam sogar mit. Bald tauchte »Zurückgezogenheit« als externes Problem auf. Als der nächste Termin vereinbart wurde, sagte der junge Mann sogleich, dass er zu Hause bleiben werde. Die weitere Kommunikation lief dann über seine Eltern und seinen Bruder, vor allem über Briefe, in denen der Therapeut dem Jungen mitteilte, es tue ihm leid, dass er nicht mehr in die Therapie mitkäme, er respektiere dies jedoch. Das ermögliche ihm auch, mit seinen Eltern über sein Verhalten zu sprechen, das ihm die Zurückgezogenheit aufgezwungen habe. Es sei gut, dieses nicht zu schnell abzulegen, da zu schnelle Fortschritte oft kontraproduktiv seien. Er empfehle ihm sogar, nicht zu ehrgeizig zu sein und nicht zu schnell aus der Zurückgezogenheit herauszukommen – und er freue sich bereits jetzt darauf, ihn bei der nächsten Sitzung wiederzusehen (vgl. White 2002, S. 148).

### ■ Indikation/Gegenindikation

Briefe können in der Therapie sehr hilfreich sein, wenn ein von einem Problem Betroffener nicht in die Praxis kommen möchte. Häufig handelt es sich dabei um Jugendliche, die der Meinung sind, dass bei ihnen »sowieso alles okay« sei, dass nur die Eltern, Lehrer und der Rest der Welt gegen sie seien und dass eigentlich diese Personen Therapie bräuchten. In einer solchen Situation ist es eine

gute Möglichkeit, diese jungen Menschen mit Briefen neugierig auf das zu machen, was in der Stunde passiert, in der die Eltern oder andere Bezugspersonen kommen, und sie einzuladen, doch beim nächsten Mal mitzukommen. Wenn der Betreffende dennoch beschließt, nicht mitzukommen, kann ihn der Therapeut durch das Geschriebene auf dem Laufenden halten und dadurch in Kontakt mit ihm bleiben.

Eine weitere gute Möglichkeit bietet diese Technik für die Arbeit mit alten Menschen, für die es sehr mühsam ist, regelmäßig (oder überhaupt) in die therapeutische Praxis zu kommen. Mit dem Schreiben von Briefen kann die Zeit zwischen den Sitzungen verlängert werden, da die Klienten mithilfe der Briefe zwischenzeitlich autonom an sich und ihrer Veränderung arbeiten können. Darüber hinaus freuen sich ältere Menschen oft besonders, wenn jemand an sie denkt und ihnen Post schickt!

Prinzipiell ist es für die meisten Klienten hilfreich, nach den Sitzungen therapeutische Briefe zu erhalten, um das in der Sitzung Gesprochene noch einmal zusammengefasst reflektieren zu können, da in einer Stunde doch sehr viel an Erkenntnis und Neuem passieren kann, an das sich die Klienten vielleicht später nicht mehr umfassend erinnern. Hilfesuchende fühlen sich auch häufig sehr wertgeschätzt, wenn sie bereits kurz nach der Therapiestunde einen Brief von ihrem Therapeuten erhalten.

Ich habe allerdings auch einige Klienten, die anonym in die Therapie kommen. Für solche Menschen sind Briefe natürlich nicht die geeignete Intervention, da die Gefahr besteht, dass jemand anderer als der Adressat persönlich den Brief sieht und eventuell sogar öffnet, mit der Folge, dass der Klient vielleicht Probleme bekommt, weil er sich psychotherapeutische Unterstützung holt. Ein wichtiger Aspekt der Therapie ist immer, dass die Anonymität der Klienten gewahrt bleibt!

Systemische Interventionen in der Familientherapie

Neumann, K.

2015, XII, 181 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-46473-1