

Karte 7.14/7.15: Das Kritiker-Interview in Langform für Beratung und Therapie

Auch wenn es paradox klingen mag, sollte das oberste Ziel des Interviews (meistens) sein, nicht zu viele Ziele und Erwartungen zu haben. Es geht eher um eine offene, wache und neugierige Grundhaltung diesem inneren Anteil gegenüber, der oft schon so lange besteht und häufig so wichtige Funktionen für das Individuum übernommen hat. Sei es, Anerkennung und Bestätigung durch Leistungen und Erfolge zu „erringen“ oder aufgrund eines Schutzbedürfnisses nicht negativ aufzufallen, nie zufrieden (mit sich) zu sein, die Erwartungen anderer stets zu erfüllen oder Ähnliches.

Wollten wir den inneren Kritiker mal eben schnell funktionaler designen, wäre er geradezu gezwungen, sich zu wehren. Dann würde man seiner Geschichte und Wichtigkeit (trotz allen Leidensdrucks, den er auslöst) nicht gerecht werden. Ausnahmen sind natürlich extrem dysfunktionale Täterintrojekte oder stark übergriffige innere Kritiker, denen im Interview ganz klar die Stirn geboten werden muss. Hier sollten wir als Therapeut:innen weniger offen und erkundend, sondern klar begrenzend und abgrenzend zum Schutze und Wohl unserer Patient:innen agieren.

Kontraindikationen für das Interview bestehen bei schwer depressiven, psychotischen oder traumatisierten Patient:innen, bei denen ein Interview nach „gesundem Therapeutenverstand“ einen zu belastenden Effekt haben könnte.

Es handelt sich bei der folgenden Anleitung um eine Art „innerer Fahrplan“, der nicht dogmatisch eingehalten werden muss. Änderungen im Ablauf sind aufgrund des Switchens zwischen den Rollen gut möglich und wegen der individuell auftretenden Effekte im Verlauf des Gesprächs immer mal wieder notwendig. Überaus wichtig ist mir, dass das Interview auch in Abschnitten, also über mehrere Sitzungen hinweg geführt werden kann. Die Reaktionen und Erfahrungen der Patient:innen geben den Rhythmus vor. Das Interview findet erst nach Probatorik beziehungsweise Diagnostik statt, um so genug Informationen und Beziehungskredit zu haben.

Anleitung

1. Begrüßung, Erklären des Ablaufs, Einholen des Einverständnisses für das Interview. Hier geht es direkt schon um das Schaffen eines günstigen Rapports (= verbale und nonverbale Übereinstimmung sowie Vertrauen zwischen Therapeut:in und Patient:in)
2. Markieren der Stühle und ihrer Positionen:
 - a) Stuhl für die Ausgangsposition und Reorientierung am Ende (Defusion = Abstand schaffen),
 - b) Kritiker-Stuhl
3. Eingangsexploration auf der Ausgangsposition: „Wie erleben Sie Ihren inneren Kritiker?“ „Was sind typische selbstkritische Aussagen?“ Und: Explorieren des assoziierten Geschlechts, Alters, Aussehens und der Körperempfindungen beim Berichten.
4. Einladen der Person auf den Kritiker-Stuhl mit der Freiheit, jederzeit(!) aufhören zu können; Explorieren der Meinung des inneren Kritikers über die Hauptperson, was er zu bemängeln hat. Besonders wichtig ist hier auf Therapeutenseite eine ehrlich interessierte, neugierige, wohlwollende und wertschätzende Haltung diesem besonderen Interviewpartner gegenüber.
5. Vertiefung: Alter und lebensgeschichtliche Bezüge des inneren Kritikers ermitteln („Wie alt bist Du? Wie lange gibt es Dich schon?“)
6. Beginn der (vorsichtigen) Würdigung seiner Funktionen und guten Absicht(en): „Wobei hast Du X geholfen? Wovor hast Du ihn/sie geschützt?“ Manchmal gelingt es hier schon, dem Kritiker einen Dank für seine Hilfe auszusprechen (am besten von der Hauptperson selbst, sonst von dem / der Therapeuten / Therapeutin).

7. Optional: „Vertragsarbeit“ mit dem inneren Kritiker, um eine gesunde Balance zwischen a) innerem Antreiben durch den Kritiker und b) z. B. dem Würdigen von Erfolgen, Erholungspausen und ein „Gut-genug-sein“ auszuhandeln (*auf diesen Punkt verzichte ich oft spontan, wenn die Punkte 1–6 schon emotional fordernd waren, und vertage ihn auf ein Folgegespräch*).
8. Wechsel auf die Ausgangsposition: „Was haben Sie vom inneren Kritiker herausgehört? Welche guten Absichten verfolgt(e) er? Was braucht dieser innere Anteil wohl, um vom ‚Tyranen zum Diener‘ zu werden? Was können Sie dafür tun?“ (Förderung einer konkreten Lösungsorientierung)
9. Reorientierung und Dank, Anbieten eines Nachbesprechens, Verabschiedung

Achtung: Gelegentlich kann es beim wertschätzenden Würdigen des inneren Kritikers auch zu einem sogenannten Backdraft kommen: Die wohlwollende Arbeit heizt den inneren Kritiker noch mehr an. Ist doch die Diskrepanz zwischen dem therapeutischen Wohlwollen und dem eigenen negativen Selbstbild so groß. Die Verwirrung über diese Diskrepanz und bisweilen auch die Angst vor dem Ungewohnten und Unbekannten, diese Wertschätzung einfach annehmen zu dürfen, lassen Kritik stark auflodern. In diesem Fall: Unbedingt einen Schritt zurücktreten, das Interview langsam unterbrechen, von außen im Therapieraum draufschauen und normalisierend erarbeiten, was geschehen ist.

(Die vorgestellte Methode ist eine abgewandelte Form des Interviews, das Boris Pigorsch in seinem Buch *Der innere Kritiker von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten: Selbstabwertung und übertriebene Zweifel entmachten* im Beltz-Verlag (2019) veröffentlicht hat.)