

# Entscheide du für mich!

Von Horst Lempart



Wie kann ich sicher sein, dass es richtig ist?  
Coaching bei Menschen mit Depressionen.

**I**n meiner Praxis besucht mich Herr K., 43 Jahre alt. Er kommt mit dem Anliegen, mehr Klarheit in seine Beziehung zu bringen, um anstehende Entscheidungen zu treffen. Konkret geht es um den ausdrücklichen Wunsch seiner Partnerin S., 32 Jahre alt, endlich eine Familie zu gründen. Herr K. kann sich mit diesem Gedanken nur schwer anfreunden. Nur durch einen operativen Eingriff wäre die Entnahme von Samenzellen möglich. Eine natürliche Befruchtung hat ihm die Natur versagt. Mit einem fremden Samenspender oder einer Adoption käme er gar nicht zu recht. Außerdem hatte er auch nicht mehr wirklich damit gerechnet, mit über vierzig noch eine Familie zu gründen. Seine Partnerin sieht das anders.

S. hat K. ganz unmissverständlich die Pistole auf die Brust gesetzt und erwartet bis Weihnachten von ihm eine Entscheidung. Er müsse damit rechnen, dass sie bei seinem „Nein“ zum Kind andere Pläne für ihre Zukunft schmiedet und womöglich sogar die Partnerschaft beendet.

Herr K. wirkt verzweifelt. In der ersten Stunde geht es ihm nur darum, sich einfach einmal alles von der Seele zu reden.

Innerhalb der Anamnese kommt heraus, dass er sich vor einigen Jahren einmal wegen depressiver Symptome in einer psychotherapeutischen Behandlung befand. Auch litt seine inzwischen verstorbene Mutter offenbar an regelmäßigen, massiven Stimmungsschwankungen.

In der zweiten und dritten Stunde manifestiert sich die Niedergeschlagenheit von Herrn K. noch. „Ich bin an der Misere meiner Freundin schuld. Das ist auch bei allen anderen so, ich mache nur Probleme. Das hat doch alles keinen Sinn mehr.“

Ich rate Herrn K. psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, vorzugsweise im Rahmen einer Gruppentherapie, weil dort die Interaktion mit anderen Menschen ein großes Gewicht bekommt. Einzelsitzungen könnten ihn vorab darauf vorbereiten. Mir schienen die Diagnosekriterien gedrückte Stimmung, verminderter Antrieb und Freudlosigkeit hinreichend erfüllt zu sein, um von einer depressiven Episode zu sprechen.

Herr K. lehnt den Weg zum Psychotherapeuten konsequent ab. Er wolle ganz praktische Maßnahmen ergreifen, um die

---

aktuelle Situation zu klären. Erschwerend käme hinzu, dass ihm die Wohnung gekündigt wurde und er nun zu allem Überfluss auch noch eine neue Bleibe suche. Da er mit seiner Partnerin eine Fernbeziehung führt, stellt sich die Frage: Eine Wohnung für sich alleine oder mit ihr zusammen oder sogar eine familientaugliche?

Der Klient fühlt sich machtlos, ausgeliefert, unter Druck gesetzt. Auch von mir. Wenn ich ihn darum bitte, seine Handlungsfähigkeit einzuschätzen und zu skalieren, dann fühlt er sich, als stehe er mit dem Rücken zur Wand. „Ich sage halt etwas, damit Sie nicht weiter nachfragen.“ Im Verlauf des Prozesses gewinne ich mehr und mehr den Eindruck, dass ich Herrn K. mit Gesprächen, Körperübungen oder psychodramatischen Methoden (Rollentausch etc.) nicht erreichen kann. Vielmehr betont er mehrfach, dass er ein „Werkzeug“ braucht, um seine Situation besser zu verstehen.

Also leite ich einen Perspektivenwechsel ein, indem ich Herrn K. ein gutes Stück „ver-rücke“: Er soll seine eingenommene Sitzhaltung („sitzt“ er seine Entscheidung aus?) aufgeben und sich in den Raum stellen. Auf den Boden stelle ich drei Bücher und erkläre Herrn K., dass sie drei Türen symbolisieren, durch die er gehen kann. Jede dieser drei Türen stellt eine Option für ihn dar. Ein „Ausprobieren“ ist nicht erlaubt – wenn er eine Tür aufgemacht hat, dann bleiben alle anderen verschlossen.

Herr K. verstummt. Er kann das Risiko nicht abschätzen. Was erwartet ihn hinter der einen Tür? Er möchte lieber stehenbleiben und warten, bis jemand ihn abholt oder aus der Tür herauskommt. „Genau das ist mein Problem. Ich möchte einfach die absolute Sicherheit haben, richtig zu entscheiden!“ Schutz, absolute Sicherheit und ein Angewiesensein darauf, dass andere die Entscheidungen treffen – das sind Bedürfnisse, die in einem frühkindlichen Stadium oberste Priorität haben. Greift Herr K. hier auf Verhaltensweisen zurück, die einmal überlebenswichtig für ihn waren, heute jedoch nicht mehr passen? Übernimmt er in der Beziehung zu S. nicht nur die Rolle des Partners, sondern auch die des fiktiven Kindes?

Da die Beziehung zu seiner Partnerin ein wichtiges Thema ist, stelle ich die Interaktionen anhand der Transaktionsanalyse (TA) vor. Die TA macht modellhaft deutlich, wie sich kommunikative Abläufe zu Problemen manifestieren können. In einer vereinfachten und leicht zugänglichen Form können Klienten erkennen, welche Persönlichkeitsanteile („Ich-Zustände“ genannt) im jeweiligen Kontext gerade wirksam sind. Da sich Herr K. offenbar oft als Opfer fühlt, hilflos schien und Entscheidungen vor sich herschob, suchen wir nach eben diesen Verhaltensmerkmalen im Modell.

Herr K. findet durch verschiedene Übungen heraus, dass er sich in der Rolle des „angepassten Kind-Ichs“ besonders

gut auskennt. „Ich möchte geliebt und beschützt werden.“ „Ich möchte die Verantwortung dafür nicht übernehmen.“ „Was mir wichtig ist, spielt keine Rolle.“ Ihm fällt auf, dass er diese Überzeugungen schon ganz lange in sich herumträgt. Obwohl er bisher kaum in der Lage war, seine Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, bemerkt er nun eine deutliche Unruhe in sich aufsteigen. Er kann sie nicht konkret benennen, spürt aber, dass er hier an einem ganz wichtigen Punkt angekommen ist.

In der Folgestunde arbeiten Herr K. und ich weiter am Modell der Transaktionsanalyse. Wir schauen uns an, wie die Interaktionen zwischen seiner Partnerin und ihm gewohnheitsmäßig laufen. Durch komplementäres Verhalten (sie im „Eltern-Ich“, er im „Kind-Ich“) stabilisieren sie das Problem immer wieder. In Konfliktlösungsmodellen könnte man sagen: Sie streiten um Positionen und nicht um Bedürfnisse. Herrn K. wird zunehmend klar, welche Rolle er in diesem System spielt und welchen Nutzen er auch aus dieser Rolle zieht. Immerhin würde seine Freundin die Verantwortung für eine Trennung übernehmen, wenn er das Ultimatum verstreichen lässt.

Herr K. ist noch immer bei mir im Coaching. Er hat nun die vierte Stunde hinter sich und möchte auf jeden Fall weitermachen. Er ist davon überzeugt, dass ihm dieses Modell weiterhelfen wird, zu mehr Klarheit zu kommen und eine eigene Entscheidung zu treffen. Inzwischen stellt er sich auch die Frage, ob es überhaupt um das Thema Familienplanung geht oder um das grundsätzliche Thema Beziehungsqualität. Auch diese neue Erkenntnis hätte ihm viel gebracht. Schließlich würde er dann ein anderes Ziel verfolgen.

Nach wie vor bin ich der Meinung, dass Herrn K. eine Psychotherapie helfen würde. Trotzdem bestätigt mir der Klient, dass ihm das Coaching, meine Interventionen, besonders das strukturierte Vorgehen im Modell, sehr geholfen haben. Wenn das Coaching als Stabilisierungshilfe wirkt, die anschließend in eine Therapie mündet, dann ist das ein gutes Ergebnis.



**Horst Lempart**, Betriebswirt, Personalmanager in der Werbe- und Verpackungsbranche, Businesscoach in eigener Praxis.  
Website: [www.spectrumcoaching.de](http://www.spectrumcoaching.de)