

Im Gespräch

Jan-Rüdiger Vogler mit Thomas Prünke

100 Fragen an einen schlechten Psychotherapeuten

Das meinen Sie doch nicht ernst!?



J.-R. Vogler:

Ich habe heute das Vergnügen, einen schlechten Psychotherapeuten, bzw. den Autor eines Buches über einen schlechten Therapeuten, vorzustellen und zu interviewen. Und bin gespannt auf dessen Antworten.

Thomas, Du hast in Deinem Autorenleben zahlreiche Fach-Bücher zu psychologischen Themen veröffentlicht. Diese waren naturgemäß umfangreicher. Was hat dich jetzt bewogen, diese minimalistischen Dialoge zu veröffentlichen?

T. Prünke:

*In der Kürze liegt die Würze! Ich weiß durch die Rückmeldungen vieler Leser*innen und Leser, dass die Lesegewohnheiten sich verändert haben. Sie bevorzugen kürzere Texte, die wie Appetithäppchen schmecken. Mir geht es auch so, dass ich die dicken „Psycho-Schinken“ nicht mehr gern in die Hand nehme.*

J.-R. Vogler:

Darf ich einen kurzen Dialog vorlesen?

T. Prünke:

Nur zu!

J.-R. Vogler:

Ich neige zum Perfektionismus.

Was soll ich tun?

Perfektionieren Sie Ihren Perfektionismus.

Und dann?

Scheitern Sie heiter.

T. Prünze:

In diesem pointierten Dialog ist alles enthalten. Er überzeichnet das Konzept des Perfektionismus und führt es dadurch ad absurdum. Und hinter dem schönen Wort „heiter“ verbirgt sich eine weitere Botschaft: Es ist kein Drama zu scheitern! Gespräche über das Leiden am Perfektionismus führe ich oft. Er scheint ein Zeitgeist-Phänomen zu sein.

J.-R. Vogler:

Mir kommt es so vor, als würden diese kurzen, prägnanten Dialoge zu Perspektivwechseln einladen. Ist das gewollt?

T. Prünze:

Ja. Das tut immer gut. Besonders dann, wenn man zu sehr mit einem Problem identifiziert ist. Dann hat man nicht nur ein Problem, sondern das Problem hat einen – vereinnahmt. Da ist Humor eine gute Option, Distanz zu schaffen.

J.-R. Vogler:

Der Untertitel Deines Buches lautet „Das meinen Sie doch nicht ernst!?!“. Mir scheint, dass Du es doch ernst meinst, wenn auch mit einem Augenzwinkern. Dazu würde ich gern noch ein weiteres Beispiel vorlesen.

Mein Freund manipuliert mich andauernd.

Was soll ich tun?

Netter Versuch.

Wie meinen Sie das?

Sprechen Sie mir nach: Netter Versuch!

J.-R. Vogler:

Was wolltest Du mit diesem Dialog verdeutlichen?

T. Prünze:

Es sind im Wesentlichen drei Punkte: 1. Manipuliert zu werden ist nicht witzig, sondern gemein! Das gehört unterbunden. 2. In der Antwort, die ich der Betreffenden in den Mund lege, ist der

Ausweg bereits angebahnt, nämlich: Ich durchschaue den Versuch und finde eine innere Distanz dazu. 3. In dem ich diese Worte dann in der Situation benutze, bringe ich humorvoll und klar zum Ausdruck: Ich lasse mich nicht mehr manipulieren. Das Spiel ist aus!

In der Kürze liegt die Würze, hattest Du am Anfang unseres Gespräches gesagt. Bei diesem Dialog musste ich kurz nachdenken und dann schmunzeln. Da ist die Würz-Essenz für mich spürbar. Hast Du Dir die Fragen in Deinem Buch eigentlich ausgedacht?

T. Prünze:

Nein. Alle Themen und Fragen entstammen dem Praxisalltag. Für das Buch habe ich mich allerdings bemüht, das Wesentliche herauszufiltern und auf den Punkt zu bringen. Dies geschieht mitunter kontra-intuitiv und auf den ersten Blick sinnbefreit oder widersinnig. Das ist gewollt.

J.-R. Vogler:

Einige der kurzen Dialoge wirken in der Tat frech und provokant einfach. Was hat es damit auf sich?

T. Prünze:

Sie sollen dazu beitragen, nicht jeden Konflikt zu sehr zu psychologisieren. Hin und wieder sind die Dinge wie sie sind. Der Weg, zu einer Lösung zu kommen kann Mühe bereiten, doch manchmal ist diese erschreckend einfach.

J.-R. Vogler:

Dazu möchte ich noch ein Beispiel vorlesen, das mir passend erscheint:

Ich fühle mich immer schlechter, weil ich ständig die Erwartungen
anderer erfülle und mich klein mache.

Was soll ich tun?

Hören Sie damit auf!

Die Antwort ist in der Tat ist überraschend kurz und knapp. Im ersten Moment ist man vermutlich vor den Kopf gestoßen und denkt: Das sagt ein guter Psychotherapeut doch nicht! Aber Du stellst ja einen schlechten Therapeuten vor. Und dieser hat, wie ich im Vorwort gelesen habe, gewisse Freiheiten.

T. Prünze:

Das stimmt. Eine Prise guter Menschenverstand kann nicht schaden. Besonders in der Psychotherapie kann man sich leicht in falschen Vorstellungen davon, wie etwas zu sein hat, (ver-) irren.

J.-R. Vogler:

Ich habe bei der Lektüre den Eindruck gewonnen, dass dieser ungewöhnliche Psychotherapeut, den Du in Deinem Buch vorstellst, die Themen seiner Patienten durchaus ernst nimmt. Zugleich behandelt er sie erfrischend anders, nämlich mit Humor und Leichtigkeit. War das dein Anliegen?

T. Prünzte:

*Ganz genau! Mit zunehmendem Alter gewinnen für mich – auch in meiner Arbeit – Leichtigkeit und Humor an Bedeutung. Ich bin überzeugt, diese Qualitäten tun Patient*innen und Psychotherapeut*innen gut. Gepaart mit einem Augenzwinkern und einer gewissen Zumutung, selbst nachzudenken, ergibt sich eine gute Grundlage für eine vertiefte Auseinandersetzung. Die minimalistischen Dialoge möchten einen Beitrag dazu leisten.*

J.-R. Vogler:

Ich danke Dir für dieses aufschlussreiche Gespräch!

Jan-Rüdiger Vogler ist Erster Vorsitzender von Humore Care, Deutschland, Humortrainer und Gründer des Hamburger Institutes für Humor und Improvisation *Rollenwexel*.

Er sprach mit dem Diplom-Psychologen, Paar- und Psychotherapeuten Thomas Prünzte (www.thomas-pruenzte.de) über sein neues Buch: **100 Fragen an einen schlechten Psychotherapeuten**. Erhältlich in allen Buchhandlungen und direkt bei:

<https://buchshop.bod.de/100-fragen-an-einen-schlechten-psychotherapeuten-thomas-pruenzte-9783695731152>

