

**Titel:** **Wie geht es mir heute? - 44 mögliche und unmögliche Arten, eine Therapiesitzung zu beginnen**  
**Autor:** **Thomas Prünke**  
**Verlag:** **Klett Cotta Stuttgart 2017**  
**Umfang:** **231 Seiten**  
**ISBN-Nr.:** **978-3-608-96110-2**  
**Preis:** **25,00 €**

**Rezensentin:** © **Elizabeth Kandziora**, Hannover  
Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

„Wissen Sie, wie man das quergestreifte neukaledonische Stupsrüsseltier fängt? Nun, es ist ein Gewohnheitstier und geht jeden Tag den gleichen Weg. Es kommt aus seiner Höhle, überquert einen kleinen Bachlauf, streift am Waldrand entlang und biegt dann scharf nach rechts in eine kleine Bambusplantage. Nach der Nahrungsaufnahme macht es kehrt und eilt den gleichen Weg zurück in den Bau. Sie müssen also nur eine Falle mitten auf den Weg stellen. Und was geschieht? Das erwähnte Stupsrüsselgürteltier überquert den Bachlauf, sieht am Waldrand die Falle und geht weiter den gewohnten Weg. Es geht weiter, sieht die Falle und weint bitterlich. Wie gewohnt bleibt es auf seinem Weg, geht Schritt für Schritt weiter, sieht die Falle und weint bitterlich. Es geht weiter...“

(Das Stupsrüsselgürteltier, nach Ortwin Meiss, S.196)

Diese kleine Geschichte ist eine Intervention von Thomas Prünke, die Macht der Gewohnheit zu beschreiben und dafür zu werben, dass Neulernen Zeit braucht. In diesem 38. Kapitel startet der Autor die Therapiesitzung damit, dass er den Patienten bittet, seine Arme auf drei verschiedene Arten zu verschränken. „Dieser bemerkenswerte Auftakt lenkt die Wahrnehmung des Patienten auf einen wichtigen Aspekt der Psychotherapie: Es geht darum, gewohnte Muster zu verlassen und neue Erfahrungen zu machen“ (S. 192).

Es ist ein großes Vergnügen, die 44 Einstiegsinterventionen zu lesen und dabei dem Therapeuten über die Schulter zu schauen. Keine Methode kommt mit dem Holzhammer daher, sondern ist eingefügt in den Fluss der individuellen Therapie. Die „unmöglichen Arten“ bringen Schwung und Irritation, wo nötig und eine knackige interessante Perspektive. Der aufmerksame und respektvolle Umgang mit den unterschiedlichen Reaktionen der Patienten zeigt, wie wirkungsvoll eine gut durchdachte Eröffnung zu wesentlichen Themen und Inhalten führen kann.

Jedes Kapitel wird durch einen kleinen Überblick der Autoren-Gedanken zu diesem Einstieg eingeleitet. In 1-2 kurzen Fallbeschreibungen zeigt der Psychotherapeut und Supervisor Prünke, wie er diese Intervention, ergänzt um einige theoretische Hintergründe, einsetzt. Um die Leserin davor zu bewahren, vor lauter Begeisterung in eine unreflektierte Nutzung dieser eröffnenden Einstiege zu verfallen, folgt ihnen jeweils ein abschließendes Kapitel zu dem: „Was zu beachten ist“.

Diese Gesprächseröffnungen sind nicht nur hilfreich für Einsteiger und erfahrene TherapeutInnen, sondern sie lassen sich auch wunderbar als Türöffner für andere längerfristige Beratungssituationen nutzen.

**Hannover, den 04.03.2018**