Fam. Kurs I von 16.12.02

Erkennen von Triangulierung und wie kommt man wieder heraus

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Allgemeine Ueberlegungen, wie es zu Triangulierung des Therapeuten kommt

- Arbeitet man mit einem Familiensystem, hat jedes Mitglied die geheime Hoffnung, man unterstütze nur es in seiner Sache im Konflikt mit dem übrigen System
- Aus diesem Grunde hat Bosormegny Nagy den Ausdruck der „Allparteilichkeit" geprägt.
- Je stärker der Konflikt ist, umso stärker ist der Sog, den Therapeuten auf eine Seite zu ziehen.
- Im Ehekonflikt bei der Ehetherapie ist dieser Sog besonders stark.
- Als professioneller Helfer lässt man sich leicht auf die Seite des Schwächeren ziehen und nimmt die Rolle des Beschützen desselben ein.
- Als Vertreter einer ordnungsgebundenen Institution hat man eher die Neigung auf die Seite des Stärkeren zu gehen.
- Als Frau kann man dazu neigen, eher die Seite der Frauen einzunehmen oder gerade umgekehert.
- Als Mann kann man dazu neigen in patriarchaler Art eher die Frauen zu beschützen und mit den dominanten Männern in einen Machtkampf zu treten.
- Mit den Müttern hingegen kann man als Mann ebenfalls leicht in einen Dominanzkampf geraten und die Seites des Kindes ergreifen.

II. Wie erkenne ich, dass ich als Therapeut trianguliert bin?

- Alle extremen Gefühle, wie Wut über ein Familienmitglied, oder besondere Zuneigung zu einem Familienmitglied sind Zeichen einer Triangulierung.
- Das Uebernehmen einer Betrachtungsweise oder Darstellungsweise eines Familienmitgliedes sind ebenfalls Zeichen einer Triangulierung. Man hat quasi die Brille eines der Mitglieder an, und gegen alle anderen Darstellungen, Meinungen, Scheuklappen.
- Distanzlosigkeit einem Familienmitglied gegenüber ist ebenfalls Zeichen einer Triangulierung.
- Träumen von einem Familienmitglied kann auch Zeichen einer Triangulierung sein.
- Viel reden und Ueberzeugungsarbeit machen wollen innerhalb des Familiensystems kann ebenfalls Zeichen der Triangulierung sein.
- Die Rolle des Richters übernehmen in Bezug auf „Täter" „Opfer" ist auch Zeichen einer Triangulierung.
- Eigene körperliche oder psychische Symptome bekommen ist ebenfalls meistens ein Zeichen einer Triangulierung.
- Telefonanrufe die geheim bleiben sollen von einem Familienmitglied ist eine Triangulierung.

https://adhs.expert

III. Wie nehme ich mich wieder aus der Triangulierung heraus

- Als erstes muss mann vermehrt zurücklehnen und den Prozess wieder objektiv zu betrachten versuchen.
- Hat man die Seite des „Opfers" ergriffen, muss man auch die Seite des Täters wieder vermehrt betrachten.
- Hat man die Seite des Starken ergriffen, muss man versuchen zu hören, was der Symptomträger zu sagen hat.
- Allgemein gesagt, muss man versuchen wegzukommen von irgend einer Person und vermehrt den Prozess wieder ins Auge fassen, um dessen Ablauf zu erkennen versuchen.
- Man muss den Prozess zurück, den beiden Parteien wieder vermehrt sich selbst übergeben, aber gleichzeitig diesen verlangsamen, damit er sichtbarer und für beide verständlicher wird.
- Zirkuläres Fragen kann dabei auch hilfreich sein.
- Meist kann man auch versuchen Verantwortung abzugeben und vermehrt zurückzulehnen.
- Das Geheimnis, das einem anvertraut wurde, muss man diplomatisch weitergeben.
- Das eigene Vorurteil, beziehungsweise die eigene geschlechtsspezifische und kulturelle Prägung, muss man versuchen zu hinterfragen um dann einen neutraleren objektivieren Standpunkt einnehmen zu können.
- Vor allem muss man die Hierarchie im System erkennen und ja nicht allzu schnell gegen diese vorgehen wollen, sondern eher zu Beginn sich auf diese Seite stellen, um dann von dort aus die Situation langsam verändern beginnen.

https://adhs.expert