

## Unter der Lupe

### Manfred Prior: Uhr/Zeit im Blick

Wenn man abends bei jemand eingeladen ist, will man vermeiden, dass man länger bleibt, als vom Gastgeber gewünscht. Man will ihm ersparen, dass er signalisieren muss, dass man bitte gehen möge, weil er müde ist und ins Bett will. Man will nicht als unhöflich oder gar rücksichtslos empfunden werden. Ähnliches fürchten manche Klienten, wenn sie versehentlich die Zeit überziehen und der Therapeut Ihnen bedeuten muss, dass sie bitte gehen mögen. Die meisten Klienten wollen sich die positive Einstellung des Therapeuten ihnen gegenüber erhalten. Sie wollen vermeiden, dass sie wie ein Gast empfunden werden, den man nicht mehr loswird.

Wenn Klienten die vereinbarte Zeit nicht überziehen wollen, müssen sie ohne Uhr im Blickfeld auf ihre eigene Uhr schauen, wenn Sie denken, dass die vereinbarte Zeit zu Ende geht. Mit dem Blick auf die Armbanduhr verbinden manche Klienten Befürchtungen (z. B. dass der Therapeut denkt, dass man ungeduldig sei, weg wolle, oder ihm nicht richtig zuhöre). Um das zu vermeiden, schauen sie lieber erst mal nicht auf die Uhr. Fortan ist aber ein Teil der Aufmerksamkeit bei dem Thema „Wie viel Zeit habe ich noch? Und wie kann ich es hinkriegen, dass ich nicht auf die Uhr schaue, aber auch nicht überziehe?“. Verstärkt wird diese Ablenkung dadurch, dass man erfahrungsgemäß gerade bei der Beschäftigung mit einem wichtigen Thema eher die Zeit vergisst, weil alle Aufmerksamkeit auf das wichtige Thema gerichtet ist<sup>1</sup>.

All das lässt sich leicht vermeiden, wenn man eine Uhr ins Blickfeld des Patienten stellt. Dann kann der Klient sich jederzeit nebenbei wieder zeitlich orientieren und diese wichtige Information berücksichtigen.

Auch ich als Therapeut möchte nicht, dass der Patient meinen Blick auf die Uhr missversteht (z. B. sich unnötig fragt „Ist unsere Zeit schon vorbei?“) und dadurch abgelenkt wird. Damit auch ich die Zeit im Blick haben kann ohne sie explizit thematisieren zu müssen, steht auch für mich seitlich hinter dem Klienten eine Uhr so, dass ich automatisch zeitlich orientiert werde. Dadurch habe ich die Zeit immer im Blick und kann mich gleichzeitig auf das für den Klienten Wesentliche konzentrieren.

Sollten Sie nun erwägen, auf Ihren Einkaufszettel „Uhr“ oder „Wecker“ zu schreiben, so lohnt es sich, beim Kauf darauf zu achten, dass die Uhr **nicht tickt** (Quarzuhr/Quarzwecker ohne Sekundenzeiger, Uhren mit kontinuierlich sich fortbewegendem Sekundenzeiger oder Wecker mit dem Vermerk „lautlos“ sind fast unhörbar). Manche Menschen finden ein kontinuierliches Ticken während der Therapie sehr angenehm und beruhigend, andere sind vom Ticken einer Uhr aber auch ausgesprochen genervt und abgelenkt. Und letzteres lässt sich gleich beim Kauf vermeiden.

© copyright Manfred Prior 2012 [www.meg-frankfurt.de](http://www.meg-frankfurt.de)

---

<sup>1</sup> Natürlich kann man die Fragen und Befürchtungen des Klienten bezüglich des Blicks auf die Uhr und das Überziehen der Zeit thematisieren z. B. durch „Was macht das jetzt mit Ihnen?“ Dadurch entfernt man sich aber von den davor besprochenen - im günstigen Fall für den Klienten wichtigen - Themen. Wenn man sich von den für den Klienten wichtigen Themen entfernt, dem Klienten implizit dafür die alleinige Verantwortung gibt und dann vielleicht noch die daraus entstehende Unzufriedenheit thematisiert (Z. B. durch „Was macht das jetzt mit ihnen, dass Sie wieder zu wenig zu den für Sie wichtigen Dingen gekommen sind? Woher kennen Sie das?“) so macht man damit viele Sitzungen zur Bearbeitung wichtiger Themen nötig und schiebt dem Klienten implizit das Problem unter, dass er „sogar auch hier in der Therapie“ zu wenig auf seine Interessen achte.