

# Stuhldialoge

## Chair Dialogues

Gitta Jacob

### Themenschwerpunkt Methodenvielfalt: Bewährte Methoden

#### Zusammenfassung

Stuhldialoge sind eine therapeutische Technik, die in vielen Kontexten eingesetzt werden kann. Indikation dafür sind weniger bestimmte Diagnosen, sondern eher das Vorliegen von ambivalenten Gefühlen oder Verhaltensweisen oder auch starkem Widerstand gegenüber dem Erleben relevanter Gefühle. All dies ist in Therapien sehr häufig gegeben. In der praktischen Durchführung wird für jeden relevanten Affekt ein Stuhl aufgestellt und die PatientInnen so durch das Erleben der Affekte geführt, dass sie Widerstände erleben und erkennen und idealerweise gesunde Affekte stärken. Im Vergleich zur Beliebtheit der Technik ist die Studienlage sehr verbesserungsbedürftig.

#### Abstract

Chair dialogues are a therapeutic technique which is potentially useful in multiple situations. Chair work is indicated when patients show ambivalent affects or behaviors, or when resistance seems to be strong. All this is frequent in psychotherapies. Within a chair dialogue, each relevant affect is represented by a separate chair. The client is guided through their experience of the different affects in order to help them experience and understand their resistance and (hidden) affects, and to develop more healthy affect. Even though this technique is becoming more and more popular among therapists, only very few studies are available.

#### 1. Einführung

Stuhldialoge sind eine sehr vielseitige therapeutische Technik, die zu den emotionsfokussierten Techniken

gezählt werden kann. In Stuhldialogen werden auf verschiedenen Stühlen die verschiedenen Seiten eines Konfliktes ins Erleben gebracht. Damit sind meist intrapsychische Konflikte gemeint; es lassen sich jedoch auch interpersonelle Konflikte oder ambivalente Beziehungen zu anderen Personen „auf Stühle setzen“. Die PatientInnen können sich mit dieser Technik ihrer oft widersprüchlichen Affekte bewusst werden, den Grund für ungünstige Reaktionen verstehen und im Idealfall einen gesunden Weg im Umgang mit dem Thema finden, der ihren Bedürfnissen und Rollen gerecht wird.

Stuhldialoge wurden in der Tradition der humanistischen Therapieverfahren entwickelt, der große Gestalttherapeut Fritz Perls hat hier sicherlich Pionierarbeit geleistet. Heute stellen Stuhldialoge einerseits eine zentrale Technik in der Emotionsfokussierten Therapie sensu Greenberg (Auszra, Herrmann & Greenberg, 2016) dar und werden in der Schematherapie (Jacob & Arntz, 2015) intensiv verwendet.

*Darüber hinaus finden sie als Einzeltechnik zunehmend Beachtung, die sich verfahrensübergreifend einsetzen und mit den verschiedensten therapeutischen Vorgehensweisen kombinieren lässt.*

Das therapeutische Konzept, das Stuhldialogen zugrunde liegt, ist im Kern psychodynamisch. Es wird davon ausgegangen, dass sich auf den Stühlen die Dynamik von ambivalenten Gefühlen entfaltet und insbesondere Widerstand und die Gefühle „hinter der neurotischen Symptomatik“ erlebbar werden. Allerdings sind diese Grundgedanken auch etwa mit einem verhaltenstherapeutischen Vorgehen gut vereinbar; hier wird dann aber vielleicht eher von „Vermeidung“ als von „Widerstand“