SYSTEMISCHE THERAPIE

Peter Hain

Das Geheimnis therapeutischer Wirkung

Gespräche mit
Frank Farrelly,
Eugene Gendlin,
Cloé Madanes,
Helm Stierlin,
Paul Watzlawick u. a.

E-BOOK

CARL-AUER

Carl-Auer

Das Geheimnis therapeutischer Wirkung

Peter Hain

Online-Ausgabe 2013

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Schwäbisch Hall)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Witten/Herdecke)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: nach Göbel/Riemer
Umschlagfoto: © Beate Ch. Ulrich
Satz: Verlagsservice Hegele (Heiligkreuzsteinach)

Online-Ausgabe, 2013
ISBN 978-3-89670-885-4
© 2001, 2013 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt und darf sowohl
als Ganzes wie in Teilen nur mit Genehmigung des Verlags kopiert,
vervielfältigt oder in Umlauf gebracht werden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in derDeutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: carl-auer-info-on@carl-auer.de.

Carl-Auer Verlag
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Inhalt

Dank … 7
Vorwort von Stefan Herzka … 8
Vorwort von Helm Stierlin … 11

I Einführung

20000 Therapiestunden und ein besonderes Beispiel … 14
Fallbeispiel … 15

Was ist das Geheimnis einer erfolgreichen Psychotherapie? … 19
Berufspolitische Situation … 21
Psychotherapieforschung … 22

Beschreibung der Untersuchung … 26
Ausgangslage … 26
Auswahl der Interviewpartner … 27
Durchführung … 29
Auswertung … 30

II Die Interviews

Reinhart Lempp … 34
Moris Kleinhauz … 42
Siegfried Mrochen … 51
Frank Farrelly … 61
Erika Fromm … 73
Hans Hermann Strupp … 82
Eugene T. Gendlin … 91
Paul Watzlawick … 100
Helm Stierlin … 108
Cloé Madanes … 117

III Auswertung, Ergebnisse und Perspektiven

Die Gestaltung der therapeutischen Beziehung und Wirkung … 132
Empathie und Einfühlungsvermögen … 133
Therapeutische Intensität … 140
Transparente Veränderungsabsicht und -erwartung … 146
Humor … 151
Glaubwürdigkeit und persönlicher Stil … 153
Aktive Führungsarbeit und strukturelle Manipulation … 158
Besondere Strategien und die Gestaltung therapeutisch induzierter Veränderung … 163
Resümee und neue Perspektiven … 167

Persönliche Faktoren und Grundhaltung … 171
Neugierde, Pioniergeist und „Rebellion" … 172
Leidenschaft, Beziehungsbereitschaft, Ehrgeiz und Routine … 177
Weitere persönliche Faktoren … 181
Therapeutische Relevanz … 183

Ausbildung 186
Die Gestaltung der Ausbildung, eine therapeutenbezogene Perspektive … 187
Eklektizismus und Integration … 190

Perspektiven … 195

Anhang: Methodik … 200
Qualitative Psychotherapieforschung … 200
Verfahren qualitativer Analyse … 203
Zusammenfassung … 209

Literatur … 210

Über den Autor … 215

Dank

„Unser Erfolg ist eine Art Antwort. Was wir erreichen, schulden wir zum großen Teil anderen.“ Frank Farrelly erinnert sich noch nach vielen Jahren an diese Aussage Gene Gendlins.

Ich kann beiden nur beipflichten und möchte mich bei allen mir nahe stehenden Personen bedanken, die mich durch ihre wohlwollenden Aufmunterungen und ihr Vertrauen in das Gelingen dieser Arbeit unterstützt und begleitet haben.

Ganz besonders gilt dies für Barbara und unsere Kinder, die durch die zusätzlichen Belastungen auch direkt betroffen waren.

Ein spezieller Dank gilt Professor Heinz Stephan Herzka, dessen herzliche und zuversichtliche Betreuung mir über manche Klippen hinweggeholfen hat.

Nicht zuletzt aber möchte ich mich bei meinen Gesprächspartnern bedanken, die durch ihre Beiträge diese Arbeit erst ermöglicht haben und mich seither in meinem Praxisalltag begleiten. Von ihnen fühle ich mich reich beschenkt.

Peter Hain
Zürich, Juni 2001

Vorwort

Psychotherapie zählt zu den bedeutendsten Errungenschaften des zwanzigsten Jahrhunderts, wie die Menschenrechtserklärung oder die Deklaration der Rechte des Kindes durch die Vereinten Nationen. Wie diese steht sie im Dienst der Lebensqualität, der Menschlichkeit eines Menschenlebens. Psychotherapie ist die Entdeckung der heilenden Kraft zwischenmenschlicher Beziehung in der Neuzeit, einer von beruflichem Wissen und Können geformten Beziehung. Sie ermöglicht, stagnierte Entwicklung in Gang zu bringen, mobilisiert Bewältigungskräfte, stärkt den Selbstwert, die Autonomie und die Beziehungsfähigkeit, reduziert das Leiden, unterstützt die Klärung von innerseelichen und zwischenmenschlichen Konflikten und hilft, sich mit verletzenden Lebenserfahrungen sinnvoll auseinander zu setzen. „Die" Psychotherapie (als Oberbegriff) kennt eine Vielzahl von fachlichen Methoden, unterschiedliche Modelle der Pathogenese und des Heilungsprozesses, sie gliedert sich in psychotherapeutische Schulen. Diese haben unterschiedliche Schwerpunkte, haben auch die Form von Dogmen angenommen und sich bis vor kurzem zum Teil heftig konkurrenziert und sogar bekämpft. Heute allerdings ist es längst klar – wenn auch in der Praxis noch nicht danach gehandelt wird –, dass die Vielfalt (der Modelle und Methoden) in der Einheit (der Zielsetzung) sinnvoll ist, dass es zweckmäßige Verbindungen unterschiedlicher Ansätze und Praktiken gibt und dass der Dogmatismus einer konstruktiven Kooperation weichen muss.

Die Schulenstreitigkeiten, mehr aber noch die Tatsache, dass Psychotherapie sich mit den oft tabuisierten Emotionen, Beziehungen und Konflikten befasst, dass sie unerwünschte Seiten der menschlichen Existenz zum Thema macht und grundsätzlich eine In-Frage-Stellung ist, haben auch zu einer Verwirrung über das, was

Psychotherapie ist, bisweilen sogar zum Rufmord an ihr geführt. Alle totalitären Bewegungen und politischen Systeme waren und sind der Psychotherapie feindlich gesinnt. Aber eine der schädlichsten Anfechtungen kommt, wie so oft in der Gesellschaft, aus den eigenen Reihen, indem von Fachleuten der Psychologie und Psychiatrie die wesentlichen, eingangs genannten Merkmale von Psychotherapie außer Acht gelassen oder gar verunglimpft werden; man verwendet den Begriff der Psychotherapie für Trainings- und Lernverfahren mit Patienten, die nicht deren menschliche Entwicklung, sondern deren Funktionstüchtigkeit zum obersten Ziel haben, ein Funktionieren, wie man es auch von den Maschinen (z. B. Computern, Autos etc.) erwartet. Allerdings haben Lern- und Trainingsverfahren im Leben stets Bedeutung – nur braucht man dafür nicht den Therapiebegriff zu bemühen.

In dieser Situation schafft das vorliegende Buch dringend benötigte Klarheit. Es zeigt die Variabilität der Therapeutinnen und Therapeuten, ihrer Denkansätze und Methoden, und es zeigt gleichzeitig das viele Verbindende, die gemeinsamen Grundlagen. Was Psychotherapie in ihrem Kern ist, wird von verschiedenen Seiten her angenähert und durch die Aussagen hindurch erkennbar. Gleichzeitig vermitteln die Interviews einen direkten Zugang zu Fachpersonen, welche die Psychotherapie nachhaltig mitgeprägt haben; sie ermöglichen Informationen aus erster Hand. Sie zeigen die Menschen, die hinter und meist über den Methoden stehen, und dass Psychotherapie eine Heilkunst ist, die sich, intersubjektiv, zwischen Therapeutin und Therapeut einerseits, Klient und Klientin sowie den engsten Bezugspersonen andererseits abspielt. Auch wird spürbar, wie Engagement, Reflexion und Ethos integrierte Bestandteile des Psychotherapieberufes sind. Damit setzt dieses Buch einerseits die von Hanna Wintsch mit ihrer Veröffentlichung „Gelebte Kindertherapie“ (1998) geleistete Orientierungsarbeit fort und erarbeitet sie andererseits neu auf der Ebene der Erwachsenentherapie.

Indem dieses Buch Schulendifferenzen überbrückt, den Menschen bzw. die Person der Therapeutin und des Therapeuten in den Mittelpunkt stellt, die Vielfalt anerkennt, das Gemeinsame herausarbeitet, Entwicklungsprozesse der Interviewpartner einbezieht, sich auch vor unbequemen Themen nicht scheut, in dieser und manch anderer Hinsicht ist dieses Buch selbst ein wichtiger Beitrag der Klärung; es ist heilsam für die sowohl in manchen Fachkreisen

wie in der Öffentlichkeit oft verwirrt geführten Diskussionen der letzten Jahre; es verhilft der Psychotherapie zu einem gestärkten und geklärten Selbstbild, ist gewissermaßen Therapie für die Psychotherapie.

Prof. Dr. med. Heinz Stefan Herzka
Zürich

Vorwort

„Wer Psychotherapieforschung betreibt, sollte sein Hirn untersuchen lassen", hörte ich immer wieder aus Forscherkreisen, als ich noch selbst – das ist inzwischen mehr als ein Vierteljahrhundert her – am *National Institute of Mental Health*, einem der größten Forschungsinstitute der USA, als Forscher tätig war. In der Tat lässt sich kaum ein schwierigerer – und gesundheitspolitisch ähnlich brisanter – Bereich der Forschung vorstellen. Denn wie kann man einen Therapieerfolg oder auch -misserfolg wissenschaftlich exakt erfassen und belegen, wenn wir davon auszugehen haben, dass jeder Klient auch bei gleicher oder bei ähnlicher Symptomatik seine je individuelle körperlich-seelische Disposition, seine gegenwärtige Lebenssituation und -geschichte mitbringt und auch seine individuellen Erwartungen an den Therapeuten heranträgt? Um nicht davon zu reden, dass bei jeder wissenschaftlich seriösen Beurteilung der Wirkung einer Psychotherapie neben dem Klienten selbst auch der Therapeut und ein außenstehender Beobachter zu Worte kommen sollten. Und die sich hier andeutende Problematik zeigte sich keineswegs leichter angehbar angesichts der Tatsache, dass heute in westlichen Ländern schätzungsweise 300 bis 400 psychotherapeutische Schulen mit zum Teil ganz unterschiedlichen Vorstellungen von den Ursachen leib-seelischer Störungen und auch mit unterschiedlichen Vorstellungen von der jeweils indizierten Vorgehensweise und dem sich damit verbindenden Zeitbedarf um Klienten wie um Ausbildungskandidaten konkurrieren.

All das hat aber Peter Hain nicht abgehalten, seine eigenen Gedanken und Forschungen zu Wirkfaktoren in der Psychotherapie zu Papier zu bringen. Und dabei konzentrierte er sich nun auf das, was ihm bekannte Psychotherapeuten selbst über ihr Vorgehen und die in ihrer Sicht wichtigen Wirkfaktoren zu sagen hatten. Was ihn dann

ein Buch schreiben ließ, das nicht nur angehenden wie erfahrenen Psychotherapeuten wichtige Informationen vermittelt, sondern auch spannend zu lesen ist. Denn es lässt diese Therapeuten in einer Weise zu Worte kommen, die sie uns nicht nur als innovative Persönlichkeiten, als Meister ihrer Zunft, als Lehrer und Mentoren, sondern auch als Menschen mit ihren oft liebenswerten Eigen- und Besonderheiten nahe bringt. Weswegen ich dieses Buch allen an Psychotherapie Interessierten wärmstens empfehlen möchte.

Prof. Dr. med. et phil. Helm Stierlin
Heidelberg

I Einführung

20 000 Therapiestunden und ein besonderes Beispiel

Nach 20 000 Therapiestunden ist wohl auch für Psychotherapeuten[1] eine „Inspektion" fällig. Nach einer langen Lern- und Arbeitszeit als Therapeut und Ausbilder verspürte ich das Bedürfnis nach einer inneren Standortbestimmung und einer Zwischenbilanz, aber auch eine immer noch nicht gestillte Neugierde und den Wunsch nach neuen Erfahrungen. Daher entschied ich mich nicht für eine „Auszeit", sondern für eine fachliche „Generalinspektion".

Mein Ausbildungsweg mit Studienaufenthalten in Deutschland, den USA und Israel durchlief verschiedene therapeutische Schulen (Gesprächspsychotherapie, klinische Hypnose und Hypnotherapie, systemische Paar- und Familientherapie, NLP und Provokative Therapie), machte mich mit interessanten Theorien, Ansätzen und Methoden vertraut und führte auch immer wieder zu Begegnungen mit außergewöhnlichen Therapeutenpersönlichkeiten, die mich stark beeinflusst haben, wie zum Beispiel Carl Rogers.

Auch während meiner therapeutischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Paaren und Familien – zunächst in Institutionen, dann in freier Praxis – und meiner Tätigkeit als Supervisor und Ausbilder sowie in langjährigen berufs- und ausbildungspolitischen Funktionen stellte sich immer wieder die Frage:

„Was ist das Geheimnis einer erfolgreichen Psychotherapie?"

Die Anfrage eines Verlages und die wissenschaftliche Betreuung durch Professor Herzka gaben schließlich den Ausschlag, mich mit diesem Thema intensiver auseinander zu setzen als im üblichen Rahmen des kollegialen Austausches, Lesens der Fachliteratur oder von Kongressbesuchen. Dabei interessierte mich vor allem, wie Thera-

1 Nach Abwägung aller Möglichkeiten für weibliche und männliche Bezeichnungen habe ich mich entschieden, es bei dieser Schreibweise zu belassen.

peuten ihre Wirksamkeit entwickeln können und welche grundlegenden Faktoren hier wesentlich sind.

Was lag näher, als Persönlichkeiten zu befragen, die darüber ein außerordentliches Erfahrungswissen besitzen müssen? Auch wenn dieses Wissen vielleicht nicht in vollem Umfang bewusst abrufbar ist, so kann doch gerade der Vergleich der Aussagen von internationalen Fachleuten im Rahmen einer wissenschaftlichen Auswertung (qualitative Analyse) interessante Schlüsse zulassen.

Die Form der persönlichen Begegnung erforderte zwar in jeder Hinsicht einen enormen Aufwand, ermöglichte es mir aber, dabei auch ganz unmittelbare persönliche Erfahrungen zu gewinnen.

Inzwischen sind meine Gesprächspartner für mich zu einem „inneren Helferteam" geworden, das ich nicht mehr missen möchte. Gemeinsam mit diesem Helferteam möchte ich mit diesem Buch einen Weg finden, die vielen Fragen und Puzzle-Teile, die sich im Laufe meiner beruflichen Erfahrung und im fachlichen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen ergeben haben zu einem Bild zusammenzufügen und so gemeinsam den Geheimnissen einer erfolgreichen Psychotherapie auf die Spur zu kommen.

Letztendlich ermöglicht es die Auswertung der Interviews aber auch, einige meiner eigenen therapeutischen Erfolge und Misserfolge rückblickend besser zu verstehen.

Ein Fallbeispiel, das mich vor Jahren intensiv und nachhaltig beeindruckt hatte, mag verdeutlichen, dass auch der therapeutische Erfolg manchmal zunächst Fragen aufwirft, statt sie zu beantworten.

Fallbeispiel

Im Rahmen eines ersten Familiengespräches beschreiben mir die Eltern sehr ausführlich und differenziert die Sorgen um ihren älteren Sohn Y. (elf Jahre): unkontrollierbare, aggressive Wutausbrüche, die nicht selten im Herumwerfen von Stühlen im Klassenzimmer ihren Ausdruck finden, sowie andererseits depressive Verstimmungen und ein apathisches Sichzurückziehen, vor allem zu Hause. Auch eine deutliche Eifersucht und Rivalität zum nur 18 Monate jüngeren Bruder, dem offensichtlich alles leichter zu fallen scheint und der sich in dieser Sitzung auch als *sunny boy* neben seinem sensibler und schüchtern wirkenden Bruder präsentiert. Ich versuchte mehrmals,

direkt zu Y. Kontakt aufzubauen. Es gelang mir zwar nicht, ihn aus seiner geschützten Position, zwischen den Stühlen der Eltern fast ein wenig versteckt, hervorzulocken, doch seine Augen verrieten manchmal ein aufkeimendes Interesse und sein spontanes Nicken wohl das Gefühl, sich zumindest einige Male von mir verstanden zu fühlen, wenn ich ihn direkt ansprach und meine Fantasien bezüglich seiner Gedanken und Gefühle offen aussprach.

Am nächsten Tag verfolgten mich die Eindrücke dieses Gespräches immer nachhaltiger und verdichteten sich zu Befürchtungen in Richtung möglicher, bisher nicht abgeklärter organischer Komponenten, wie zum Beispiel Epilepsie, aber auch in Richtung einer latenten Suizidalität. Da die Versuche, mich selbst zu beschwichtigen, erfolglos blieben, griff ich zum Telefonhörer und teilte der Mutter mit, dass ich Y. aufgrund des gestrigen Gespräches nochmals sehen möchte, und wir vereinbarten kurzfristig einen Termin. Sie war über mein absolut direktives Verhalten offensichtlich viel weniger erstaunt als ich selbst und Y., der das Telefongespräch im Hintergrund mitverfolgte und sofort lauthals protestierte, er erschien schließlich am nächsten Nachmittag.

Wir saßen uns gegenüber, und er würdigte mich und die Spielsachen um ihn herum mit keinem einzigen Blick, sondern richtete seine Augen starr vor sich hin auf die Tischplatte. Etwas unbeholfen und unsicher begann ich, ihm zu erklären, dass mich „unser" Familiengespräch und vor allem seine Situation sehr beschäftigt hätten und ich mir schlicht Sorgen um ihn machte. Er reagierte in keiner Weise, und ich fuhr fort, nicht gerade von ihm ermuntert, meine Gedanken und Fantasien zu äußern. Ich schloss meine „Eröffnungsrede" damit, dass er vielleicht Hilfe gebrauchen könne, ich mir aber nicht sicher sei, worin diese Hilfe genau bestehen müsse, und wartete auf seine Reaktion – vergebens.

„Dann mache ich dir einen Vorschlag", begann ich nach einer kurzen Pause, „du kommst einige Male zu mir …" Ich konnte den Satz nicht beenden, so schnell kam sein energisches Kopfschütteln, begleitet von einem kurzen und knappen „Nein!". Wahrscheinlich war es immer noch der kurze, aber intensive Kontakt, der im Familiengespräch einige Male aufflackerte, und vielleicht die Tatsache, dass er überhaupt gekommen war und immer noch wie festgenagelt am Tisch saß, die mich nicht aufgeben ließen. „Nun, ein zweiter Vorschlag könnte vielleicht …", begann ich langsam und fuhr

nach einer nachdenklichen Pause fort, „nein, ich glaube nicht, dass das für dich infrage kommen könnte. Aber vielleicht … [wieder eine Pause] nein, das gefällt dir garantiert auch nicht. [Pause] Nun, mein vierter Vorschlag: Du kommst noch einige Male zu mir." Y. reagierte mit spontanem, aber weniger heftigem Kopfschütteln. „Vorschlag Nummer fünf … ich glaube, das ist auch nicht das Richtige für dich, und Nummer sechs [nachdenklich zögernd] ist absolut nicht passend". Pause. Dann begann ich langsam wieder: „Nummer sieben würde dir vielleicht gefallen, aber Nummer acht könnte eventuell noch besser sein …" Ich hielt zögernd inne, bevor ich wieder einstieg: „Nein, ich glaube doch nicht. Nummer neun: … du kommst zu mir." Diesmal kam seine ablehnende Reaktion nicht mehr so eindeutig, und so fuhr ich mit meiner spontan entworfenen Strategie auf gleiche Weise fort.

„Vorschlag Nummer siebzehn: Du kommst noch öfter zu mir." Y. blickte mich an, nickte spontan, und innerhalb von Sekunden verwandelten sich sein Gesichtsausdruck, seine Gestik und Mimik, seine ganze Körperhaltung, und er begann, in ausgesprochen gelöster, aber nicht überschwänglicher Stimmung zu erzählen, zu fragen und mit mir zu spielen. Ich hatte zwar insgeheim gehofft, irgendwie zu ihm durchzudringen, aber noch nie solch eine drastische Veränderung innert Sekunden erlebt, und es fiel mir schwer, meine Überraschung zu verbergen und diese Verwandlung ohne Kommentar geschehen zu lassen.

Kurz vor Ende der Stunde unterbrach ich: „Wir haben da noch ein kleines Problem", und blickte in sein Gesicht. Er verstand sofort, als ich schmunzelnd erläuterte: „So kannst du hier nicht rausmarschieren, da müssen wir noch was tun." Wir begannen genussvoll, einen „angemessenen" Gesichtsausdruck für ihn einzuüben, denn schließlich konnte er nicht fröhlich zu seiner Mutter zurückkehren, die ihn noch vor 45 Minuten in widerwillig depressiver Stimmung bei mir abgeliefert hatte. Es war uns beiden klar, dass wir diese fast schon dramatische Veränderung irgendwie schützen mussten, und Y. fand sowohl den passenden Gesichtsausdruck wie auch die richtigen Bemerkungen, wenn seine Mutter schließlich fragen würde, wie die Stunde verlaufen sei („Ging so") und ob er nochmals kommen werde („Wenn es unbedingt sein muss").

Y. kam noch ein halbes Jahr zu mir, zunächst wöchentlich, dann in größeren Abständen, und wir sprachen, spielten und zeichneten

zusammen. Es war wohl der Zeitrahmen, der nötig war, um die in der beschriebenen ersten Stunde eindrücklich angebahnten Veränderungen langsam und glaubwürdig in seinem Leben wirksam werden zu lassen. In begleitenden Gesprächen mit den Eltern konnten sie mir nicht nur seine kontinuierliche Entwicklung in allen wichtigen Lebensbereichen schildern, sondern es wurden auch die eingangs erwähnte Rivalität, erzieherisches Vorgehen und Themen, die mehr die Eltern selbst betrafen, bearbeitet. Erst als ich sie in unserem ersten Elterngespräch direkt auf die Suizidalität von Y. angesprochen hatte, berichteten sie mir von früheren Selbstmordgedanken, verbalen Drohungen und von Situationen, in denen Y. sozusagen damit „gespielt" hatte – so hatte er zum Beispiel am Rand des Bahnsteiges balanciert, als der Zug bereits in den Bahnhof eingefahren war.

Ich weiß nicht, wie es Y. heute geht, er muss schon fast erwachsen sein. Ich habe in dieser einen Stunde und der Therapie mit Y. viel gelernt und lerne heute noch daraus, auch wenn sich das Geheimnis dieser Therapie nach dem Schreiben dieses Buches für mich weiter gelüftet hat.

Was ist das Geheimnis einer erfolgreichen Psychotherapie?

Therapeutische Ansätze, Methoden und Techniken gibt es bereits (zu) viele, und es werden weiterhin neue oder scheinbar neue dazukommen. Die etablierten therapeutischen Schulen stehen zueinander in Konkurrenz und gemeinsam unter wissenschaftlichem Erklärungsnotstand.

Empirische Forschung und Schlagworte wie „Qualitätssicherung" liegen zur Zeit ebenso im Trend wie fragebogengestützte, eklektische Behandlungsansätze oder symptomorientierte Kurzzeittherapien mit möglichst standardisiertem Vorgehen.

Doch was beziehungsweise wer ist ein guter Psychotherapeut, und wer kann unter welchen Lernbedingungen einer werden und bleiben?

In jeder therapeutischen Schule lassen sich „begnadete" und überdurchschnittlich erfolgreiche Therapeuten finden, ebenso unter Vertretern so genannter eklektischer oder integrativer Ansätze. So wichtig die Weiterentwicklung von Theorien und Konzepten in Bezug auf die Entstehung und Behandlung psychischer und psychosomatischer Problemstellungen ist, reicht dieser Forschungsschwerpunkt nicht aus, die Erfolge der Vergangenheit zu deuten und die Erfolgskriterien für die Zukunft zu entwickeln.

Mit anderen Worten, die überdurchschnittliche Wirkung eines bestimmten Therapeuten lässt sich im konkreten Fall nur zum Teil durch die therapeutische Methode erklären (überspitzt formuliert, wurde der therapeutische Erfolg zumindest nicht durch die jeweilige Methode verhindert).

Ziel einer therapeutischen Ausbildung müsste es aber sein, die Wirksamkeit der Therapeuten mit den oder trotz der gelernten und angewendeten Methoden zu entwickeln und zu steigern. Nicht die Frage nach dem besten Ansatz, sondern nach den Bedingungen und

Voraussetzungen für die größtmögliche Wirksamkeit eines jeden Therapeuten sollte im Vordergrund stehen.

Empirische Untersuchungen über die Wirksamkeit einzelner therapeutischer Techniken und Ansätze können zwar Hinweise darauf geben, dass „erfolgreichere" Methoden offensichtlich einer größeren Zahl von Therapeuten zur Wirksamkeit verhelfen, würden aber auch andere Schlüsse zulassen, zum Beispiel, dass diese Ansätze und Techniken die Therapeutenpersönlichkeit schlicht weniger einengen, sondern in der eigenen Entwicklung fördern und darüber hinaus wahrscheinlich vermehrt von Personen ausgewählt wurden, die ihrerseits bereits über andere relevante Fähigkeiten für den Therapeutenberuf verfügen (z. B. suggeriert alleine schon der Begriff Verhaltenstherapie ein aktiveres und mehr an Veränderung orientiertes Therapeutenverhalten als die Begriffe Gesprächstherapie oder Psychoanalyse, siehe auch das Kapitel *Transparente Veränderungsabsicht und -erwartung*).

In jedem Fall stellt sich die Frage, welche Entwicklungs- und Lernschritte unverzichtbar sind und welche schulenübergreifenden Wirkfaktoren, abgesehen von therapeutischen Techniken und Methoden, für den therapeutischen Erfolg eine zentrale Rolle spielen.

Schulenunabhängig, durch qualitative und quantitative Therapieforschung belegt, stellt die therapeutische Beziehung als Wirkfaktor inzwischen wohl den unumstrittensten Baustein für den Erfolg einer Therapie dar (u. a. Grawe et al. 1994; Strupp 1995; Miller et al. 2000). Wie aber muss diese Beziehung gestaltet werden, damit sie nicht nur als gut und angenehm empfunden wird, sondern auch wirkt? Welche Elemente sind dafür minimal, welche maximal erforderlich?

Nach wie vor gelten die von Carl Rogers (1996) formulierten Basisvariablen „Echtheit", „Kongruenz" und „unbedingte Wertschätzung" als Grundlage einer therapeutischen Beziehung, die je nach Schule und Ansatz mehr oder weniger direkt integriert wurden oder in anderen Fachbegriffen zum Ausdruck kommen.

Die Aussagen meiner Interviewpartner sollen auch hier helfen, die Kriterien für eine wirkungsvolle Beziehungsgestaltung zu ergänzen, zu erweitern und vor allem zu spezifizieren.

Ging es bisher oft um die Magie neuer Techniken und therapeutischer Abläufe, so geht es hier um die Struktur und die Gestaltung der therapeutisch wirksamen Beziehung und Veränderung.

Es ist das zentrale Anliegen dieses Buches, die Wirksamkeit von Psychotherapeuten nicht aufgrund der Fachliteratur, sondern mit den Erfahrungen renommierter internationaler Kapazitäten in der Psychotherapie, Ausbildung und Forschung zu ergründen (vgl. Wintsch 1998), zentrale Wirkfaktoren zu beschreiben, wissenschaftlich auszuwerten und damit die Basis für eine gemeinsame Definition von Psychotherapie sowie die Möglichkeit für eine Zusammenarbeit therapeutischer Schulen in Forschung und Praxis zu schaffen.

Berufspolitische Situation

Das Berufsbild der Psychotherapeuten wird seit Jahren – zumindest in Deutschland, Österreich und der Schweiz – wie kaum ein anderes im akademischen Bereich nicht nur in den eigenen Reihen, sondern auch von Politikern wie Krankenkassenfunktionären höchst kontrovers diskutiert. Da es darüber hinaus in der Bevölkerung weder klar abgegrenzt erkennbar ist noch den Rückhalt genießt, der der tatsächlich erbrachten psychotherapeutischen Versorgung angemessen wäre, müssen die Ergebnisse und Folgerungen dieser Arbeit auch berufs- und ausbildungspolitisch diskutiert werden.

Die Tatsache, dass inzwischen Parteipolitiker den Stellenwert der Psychotherapie beurteilen und Krankenkassen entscheiden, welche therapeutischen Methoden in welchem Ausmaß überhaupt als Pflichtleistung vergütet werden sollten, bringt die hilflose Situation der Psychotherapeuten peinlich genau auf den Punkt.

Die Psychotherapie existiert nicht als einheitliche inhaltliche Größe mit berufspolitischer Lobby, sondern ist ihrerseits zu sehr schulenorientiert zersplittert und gleichzeitig noch Organisationen und Strukturen angegliedert oder untergeordnet, die sich berufspolitisch konkurrenzieren, wie zum Beispiel der Psychiatrie oder der akademischen Psychologie. Darüber hinaus ist sie in der Wahrnehmung der Bevölkerung unscharf abgegrenzt von allgemeiner Lebensberatung, alternativer Medizin oder Esoterik.

Wenn es vielleicht auch nicht überraschen mag, so ist es doch eine für praktizierende Psychotherapeuten unangenehme Tatsache, dass sich auch die Forschung auf dem Gebiet der Psychotherapie – zumindest im deutschen Sprachraum – heterogener, unübersichtlicher und widersprüchlicher präsentiert, je spezifischer sie zu werden scheint.

Anlässlich eines Symposiums zur *Zukunft der Psychotherapie*[1] zeichneten die Vorträge der Professoren Grawe (2000), Eckert (2000), Butollo (2000), Kächele (2000) und Reinecker (2000) nicht nur ein nach wie vor auf Rivalität und gegenseitige Ab- oder Ausgrenzung gerichtetes Gesamtbild, sondern machten auch deutlich, dass im deutschsprachigen Raum hinsichtlich Forschungsmethoden, Zielrichtungen und der Interpretation von Ergebnissen nur wenig gemeinsame Vorstellungen zu existieren scheinen.

Darüber hinaus wurde aber auch transparent, dass sich die Psychotherapieforschung längst nicht mehr ausschließlich an inhaltlichen, sondern in zunehmendem Maße an berufs- und kassenpolitischen Fragen, Forderungen und gesellschaftlichen Strömungen glaubt orientieren zu müssen. Schließlich ist zu erwarten, dass die Ausübung des Psychotherapeutenberufs in der Europäischen Union unter anderem über die Zulassung wissenschaftlich anerkannter Therapiemethoden geregelt werden wird, wie es in Deutschland, Italien oder Österreich bereits der Fall ist.

Eine sowohl in Fachkreisen exponierte wie in der gesundheitspolitischen Meinungsbildung in Deutschland und der Schweiz maßgebende Rolle spielt dabei der in Bern arbeitende Professor und Psychotherapieforscher Klaus Grawe. Während er noch 1988 für eine spezifischere psychotherapeutische Einzelfallforschung eintrat (Grawe 1988) und die Untersuchung unterscheidbarer Prozesse in der Psychotherapie für wesentlich hielt, verlegte er mit der Metaanalyse *Psychotherapie im Wandel* (Grawe et al. 1994) den Schwerpunkt seiner Forschung auf den empirischen Wirksamkeitsnachweis therapeutischer Ansätze und Methoden. Obwohl in diese Analyse nur Studien bis 1983 einbezogen wurden und sie somit hauptsächlich von historischem Wert ist, ließ sich damit Politik machen.

1 *15. Internationaler Kongress für Hypnose*, 2.–7. Oktober 2000, Universität München.