

Zur Diskussion: Jenseits von Richtungen und Schulen wartet die Vernunft

Ein Beitrag zur Debatte um die Zulassung von psychotherapeutischen Verfahren und Methoden

Jan Bleckwedel

Es wäre seltsam, wenn es im Feld der Psychotherapie keine Konkurrenz und keine Meinungsverschiedenheiten gäbe. Die Frage ist nur, ob die Art und Weise, wie der Konkurrenzkampf unter den Schulen und der Streit um Richtungen ausgetragen wird, dem Wohl der Klienten und dem Fortschritt der Profession dient. Erlauben Sie mir daher einige kritische Anmerkungen zur andauernden Debatte um die Anerkennung psychotherapeutischer Verfahren aus der Sicht eines praktisch tätigen Psychotherapeuten.

Zunächst muss ich bekennen, dass ich viele therapeutische Schulen und Methoden kennen gelernt habe, einige davon liebe ich besonders, aber keiner bin ich treu ergeben. Je mehr man die Vielfalt therapeutischer Möglichkeiten kennen und schätzen lernt, desto skeptischer wird man gegenüber allen Absolutheitsansprüchen einzelner Verfahren oder Richtungen in der Psychotherapie. Natürlich geht man von seinen persönlichen Talenten, Vorlieben und Überzeugungen aus, wenn man Ausbildungen und Behandlungsformen wählt. Aber ich halte es für wenig sinnvoll, Klienten an die jeweiligen Vorlieben und Vorgehensweisen einfach anzupassen. Die umgekehrte Richtung erscheint mir sinnvoll. Die Praxis konfrontiert uns in den verschiedenen Feldern und Kontexten mit den unterschiedlichsten Menschen, Situationen, Aufgaben und Fragestellungen. Klienten können daher mit gutem Recht erwarten, dass wir Verfahren, Settings und Techniken im Rahmen unserer Möglich-

keiten flexibel an die jeweiligen Anforderungen anpassen.

Sinnvollerweise konzentrieren sich einige Kollegen auf die puristische Anwendung einzelner Verfahren und Methoden, um deren Essenz zu erhalten und einen bestimmten Ansatz praktisch und theoretisch weiter zu entwickeln. Die Geschichte der Psychotherapie hat gezeigt, wie fruchtbar das sein kann. Aber für die überwiegende Mehrheit der Therapeuten gelten andere Bedingungen: im „Feld“ erscheint es allemal sinnvoll, das zu tun, was die meisten Praktiker ohnehin tun: Settings variieren, Methoden flexibel kombinieren und – innerhalb eines bestimmten Indikationsrahmens – probieren, was passt und wirkt. Natürlich braucht man für eine solche Art der Arbeit, will man nicht in Beliebigkeit und Handwerkelei verfallen, fachliche und ethische Standards, einen methodenunabhängigen, übergreifenden Orientierungsrahmen und ein schulenübergreifendes Navigationssystem (das in diesem Beitrag nicht ausführlich dargestellt werden kann).

Wie ist es dann aber mit der Wirksamkeit? In letzter Instanz entscheiden lebendige Klienten über die Wirksamkeit unserer Bemühungen und nicht Statistiken über die Wirksamkeit von Verfahren. Ob Deuten, Trainieren, zirkulär Fragen, Malen, Handeln, Stellen, Legen, Ratschlag, Wunderfrage, Rollentausch, Trance, Skulptur, Musik oder Hausaufgabe: was einzelne Klienten, Paare, Familien oder Gruppen aufnehmen, und was sie daraus machen, hängt letztlich

von ihrer inneren Struktur und Dynamik ab. Real existierende Klienten beziehen sich wie alle lebenden Systeme vor allem auf sich selbst, und sie entscheiden über Veränderungen im Rahmen der ihnen eigenen Emotionen und subjektiven Weltanschauungen und nicht im Rahmen irgendwelcher Wissenschaftstheorien. Wenn man sich dies vergegenwärtigt, dann erscheinen viele Beiträge aus Forschung und Wissenschaft, mit Verlaub gesagt, doch seltsam abgehoben und irrelevant.

Therapie hat viele Ebenen und lebt von der produktiven Gestaltung dieser Vielfalt. Idealtypisch gesehen geht es darum, innerhalb eines wohl definierten Rahmens, für *jeden Fall* ein besonderes Arrangement zu erfinden, Settings zu variieren und Methoden zu kombinieren. Was passt zu den Personen und Aufträgen, Situationen und Problemen, Leiden und Kontexten? Ich gebe zu, diese Vision stellt hohe Anforderungen, die selten realisiert werden können. Aber diese Vision hat tiefe Wurzeln in den Humanwissenschaften, sie lebt in der Kreativität vieler Praktiker, und sie ist wichtig für die Zukunft. In dieser Zukunft wird Psychotherapie sich in einem richtungsübergreifenden Orientierungsrahmen entfalten: *multimodal*, mit allen Sinnen, *mehrdimensional* (in den Bereichen Person, Interaktion, Konstellation, Feld und Umgebung), *entwicklungsorientiert* und methodisch *kreativ*.

Meine Skepsis gegenüber jeder Fixierung auf einzelne Verfahren und Methoden

nahm deutlich zu, als ich begann, Therapeuten in eben solchen Methoden auszubilden. Wenn man viele verschiedene Therapeuten *direkt* beobachtet, wird schnell klar, dass es keinesfalls Methoden sein können, die „wirken“. Wenn überhaupt etwas wirkt, dann ist es das Zusammenwirken von Therapeuten und Klienten und Arrangements und Methoden und Kontexten. In diesem Rahmen wirkt auf der Seite der Therapeuten nicht die Abwicklung irgendeines Programms oder die Anwendung irgendeiner Technik – was als Botschaft wirkt ist die *Konsistenz von persönlicher Ausstrahlung, Konzept, Methode und Performance*. Die Frage ist, wie alles im konkreten Fall zusammen passt (vgl. u.a. *Das Allgemeine Modell von Psychotherapie* von Orlinsky & Howard, 1987 und Kriz, *Von den Grenzen zu den Passungen*, PTJ 1/2005). Eine Vielzahl von Forschungsergebnissen bestätigt die klinische Erfahrung, dass bei der Passung und Beziehungsgestaltung auf Therapeuten-seite die Persönlichkeit eine überragende Rolle spielt. Eine Untersuchung der Universität Stanford über die Wirkung verschiedener Arten von Gruppentherapie ergab, dass gute Therapeuten mit jeder Methode Erfolg hatten, schlechte mit keiner. Die guten Therapeuten waren die, die eine Verbindung zum Klienten aufbauen konnten (und daran erkennt man wieder, dass wir in einem Fall gute Therapeuten sein können, weil eine Beziehungsaufnahme gelingt, und in einem anderen Fall schlechte, weil es nicht zusammenpasst). Es sind also keineswegs Verfahren, Methoden oder Module, die wirken, sondern Therapeuten und Therapeutinnen, die, auf der Grundlage einer guten Arbeitsbeziehung, Methoden und Techniken anwenden. Genauso, wie es eben keine Störungen oder Symptome sind, die behandelt werden, sondern Menschen und soziale Systeme mit Störungen (Konflikten, Problemen, Leiden), aber auch mit Potenzialen und Ressourcen.

Ich bestreite keineswegs die Bedeutung handwerklichen Könnens in der Therapie, also den sicheren, flexiblen, souveränen und virtuellen Einsatz von Methoden und Techniken. Hier könnte in den Ausbildungen noch viel mehr getan werden. Und dennoch bestätigt der aktuelle For-

schungsstand die klinische Erfahrung, dass etwa 70% der Gesamtwirksamkeit in therapeutischen Prozessen auf generelle (sogenannte „unspezifische“) Faktoren bei Therapeuten *und* Klienten zurückgeführt werden können. Interaktive Präsenz, Zugewandtheit, Balance zwischen Engagement und Gelassenheit, Optimismus, Hoffnung, emotionale Kompetenz und Schwingungsfähigkeit, Kongruenz, Affektabstimmung, Wertschätzung, positive Ausstrahlung, klinische Erfahrung, soziale Kompetenz und Allegianz (Erfolgsvermutung im besonderen Fall) spielen auf Therapeuten-seite eine wichtige Rolle. Luc Ciompi vermutet „...dass auch in der Psychotherapie und Beratung solche affektiven Grundbotschaften letztlich viel wichtiger sind als jede Technik“. Die affektiven Grundbotschaften entsprechen den bekannten Variablen, die bereits früh von Carl Rogers und vielen anderen Pionieren formuliert wurden und die sich in fast allen Psychotherapiestudien regelmäßig als valide erweisen. Das bedeutet aber, dass therapeutische Ausbildungen neben der notwendigen Vermittlung von Wissen und dem Üben von Methoden und Techniken einen Entwicklungsraum zur Verfügung stellen müssen, in dem die Ausbildungskandidaten ihre Persönlichkeit in den oben genannten Bereichen entwickeln und entfalten können.

Auf Klientenseite sind es (bei gleicher Diagnose) ebenfalls allgemeine Merkmale (Therapiemotivation, Änderungsoptimismus, Extra-/Introversion, self-efficiency, selbstbezogene versus aktionsbezogene Orientierung, proaktive versus propassive Haltung), die den Verlauf und Erfolg von Therapie wesentlich bestimmen (vgl. zuletzt I. Froberg, *Zum Postulat der störungsspezifischen Indikation* PTJ 2/2006). Kontextuelle Faktoren (Status der Therapeuten, Arbeitsfeld, Schicht- und Kultureinflüsse, Arbeitsbedingungen) wurden bisher in Psychotherapiestudien kaum systematisch untersucht, beeinflussen die Ergebnisse aber ebenfalls. Kurz: die Wirksamkeit von Psychotherapie lässt sich nur in sehr geringem Maße auf den Einsatz von bestimmten Verfahren und Methoden zurückführen. Die Wirksamkeit von Psychotherapie wird vielmehr durch ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren

in einem Prozess subjektiver und interaktiver Abstimmung zwischen Personen bestimmt.

Eine in die Zukunft weisende Psychotherapieforschung wird sich daher nicht mit einzelnen Verfahren und Methoden, sondern mit dem *Zusammenspiel wirksamer Faktoren* im psychotherapeutischen Prozess beschäftigen. Die wichtigsten Faktoren:

- **Tragfähigkeit des Arbeitsbündnisses** (gegenseitiger Respekt, Vertrauen, Auftragsklärung, Auftragsnetzwerk)
- **Qualität der therapeutischen Beziehung** (Affektabstimmung, Resonanz, affektive Synchronisation, wechselseitige Modulation von Gefühlen und Empfindungen, Klima der Zusammenarbeit, Kooperation, Wechselspiel von Übertragung und Gegenübertragung, Ambivalenzmanagement)
- **Persönlichkeit der Therapeuten** (Signaturstärken, Einstellung, Haltung, Ausstrahlung)
- **Persönlichkeit der Klienten**
- **Variabilität in der Gestaltung von Abläufen und Settings** (Zeiten, Beteiligte, Arrangements)
- **Sicherheit und Flexibilität im Einsatz von Methoden** (Methodenpassung, Angemessenheit, Geschicklichkeit, Kombinationen)
- **Angemessene Prozesssteuerung** (Klarheit, Übersichtlichkeit, Transparenz, Beteiligung)
- **Die Passung von Personen, Settings, Methoden, Aufgaben und Kontexten.**
- **Aktivierung von Potenzialen und Ressourcen**
- **Pragmatischer Erfolg** (Umsetzung von Zielen, Erfahrung erfolgreichen Veränderungshandelns)

Die Psychotherapieforschung muss sich darüber hinaus sowohl auf die Ergebnisse in der Behandlung spezieller Störungen als auch auf die allgemeine Gesundheitsentwicklung von Klientensystemen beziehen (Wachstum, Resilienz, Salutogenese, Lernfähigkeit, Identität). Nur eine solche *doppelte Perspektive*, die zugleich störungsbezogen als auch entwicklungs- und ressourcenorientiert ist, wird den Klienten und einer humanen Orientierung gerecht.

Das Ansinnen, die Wirksamkeit psychotherapeutischer Methoden wie die Wirksamkeit von Medikamenten zu überprüfen oder nachzuweisen, ist wissenschaftstheoretisch schlicht obsolet (vgl. u.a. Rotthaus, 2004, *Die Diskussion um die Wissenschaftlichkeit von Psychotherapie*, Kontext 2004/2:184-189) und wirkt im Kontext eines modernen Wissenschaftsverständnisses geradezu peinlich. Ich bin unbedingt dafür, therapeutische Verfahrensweisen und Methoden kritisch zu hinterfragen und im Rahmen eines pragmatischen Wissenschaftsverständnisses auf Evidenz zu überprüfen (vgl. u.a. Fonagy, P. und Roth, A., *Ein Überblick über die Ergebnissforschung anhand nosologischer Indikationen*, Psychotherapeutenjournal, 3/2004). Aber die Anwendung eines längst überholten und verkürzten medizinischen Weltbildes (Bernard Lown, 2004, *Die verlorene Kunst des Heilens*) auf die Psychotherapie und die Einengung der Perspektive auf eine oberflächliche Symptom- und Störungssicht gehen an der Sache völlig vorbei und haben nichts zu tun mit dem, was in der Praxis der Psychotherapie tatsächlich geschieht (Kriz, 2004, *Gutachten über den Begriff der Wissenschaftlichkeit in der Psychotherapie*, Kontext 2004/1:67-89).

Die Vorstellung von Psychotherapie als Technik raubt dem Prozess seine Seele. Eine gute Technik und ausgearbeitete Konzepte und Programme können sehr hilfreich sein – aber sie sind nicht entscheidend. Psychotherapie lebt von Begegnung und Spiel, Freude und Humor, Kreativität und Lebendigkeit, Erfahrung, Nachdenklichkeit und Weisheit. Wirksame Therapeuten entwickeln ein Gespür dafür, was zwischen Menschen passiert, und ein Talent, diesen „Zwischenraum“ angemessen und

passend zu gestalten. Im Zweifelsfall hören sie eher auf ihre Intuition als auf irgendwelche methodischen Vorschriften. Denn die therapeutische Wirkung ist etwas ganz anderes als die korrekte Aneinanderreihung von Techniken, so wie der Tanz etwas ganz anderes ist als die angestrengte Ausführung bestimmter Schrittfolgen. Die therapeutische Beziehung lebt wie der Tanz aus der spontanen gemeinsamen Improvisation, dem „Swing“, der Raum gibt für Authentizität und Überraschung. Jeder einzelne Prozess ein neues Wagnis und etwas Besonderes, wie der einzelne Mensch, diese Familie, dieses Paar – unverwechselbar.

Die Idee, einzelne Verfahren und Schulen als wissenschaftlich wirksam anzuerkennen (und andere auszugrenzen), gründet also auf einem fundamentalen Irrtum – das ergibt sich übereinstimmend aus wissenschaftstheoretischen Überlegungen, klinischer Erfahrung und Forschungsergebnissen. In der Praxis führt diese Idee die Psychotherapie in eine fatale Sackgasse.

Wenn sich die Dynamik lebender Systeme grundlegend von der Dynamik maschineller Systeme unterscheidet und wenn daher die neurophysiologischen Steuerungsmechanismen und die Regelungen in sozialen Beziehungen gänzlich andere sind als die Steuerungsprozesse und Regeln in einem Maschinenpark, dann hat das enorme Konsequenzen für unser Denken und Handeln im psychotherapeutischen Feld. In dieser Richtung gibt es noch viel zu entdecken und dort liegt die Zukunft der Psychotherapie. Psychotherapeutische Experten werden einzelne Verfahren pflegen und weiterentwickeln und gleichzeitig schulenübergreifend zu-

sammenarbeiten und eines Tages wird Psychotherapie an allgemeinen Akademien in der ganzen Bandbreite von Richtungen, Verfahren und Methoden gelehrt und gelernt werden, und zwar im Rahmen einer multimodalen, mehrdimensionalen und entwicklungsorientierten allgemeinen Psychotherapie. Dann werden nicht mehr Verfahren zugelassen, sondern Therapeuten als Persönlichkeiten, die Verfahren und Methoden flexibel und verantwortungsvoll im Rahmen aktueller Standards virtuos anwenden.

Was sind in der Therapie wirksame Tätigkeiten? Wirksame Therapeuten vermitteln den Klienten Wertschätzung für sich selbst und das Vertrauen in die eigene Lösungskompetenz: sie sind in KONTAKT mit ihren Klienten, sie geben Klienten in Krisensituationen HALT, sie KLÄREN gemeinsam mit Klienten Zustände und Situationen, sie VERSTEHEN gemeinsam mit Klienten Entwicklungen und Zusammenhänge, sie BEARBEITEN gemeinsam mit Klienten Konflikte und Probleme, sie MOTIVIEREN Klienten für Veränderungen und sie AKTIVIEREN Potenziale und Ressourcen. Es ist an der Zeit, die unfruchtbaren Grabenkämpfe einzustellen und eine gemeinsame Sprache für das zu (er)finden, was wir tun – gerade weil die Freiheit, es auf sehr unterschiedliche Weise zu tun, eine fundamentale Voraussetzung für die psychotherapeutische Arbeit darstellt.

Jan Bleckwedel

Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor
Fehrfeld 60
28203 Bremen
www.fehrfeld.de

LANGEOOG 2007 28.05. – 02.06.2007

36. Psychotherapiewoche

Leitthema:

*Jedem Abschied folgt ein Anfang
Krise als Herausforderung*



5. Psychotherapietage des Kindes- und Jugendalters

Leitthema: Familie



Programmanforderung: Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKN, Berliner Allee 20, 30175 Hannover, Tel.: 0511/3802496, FAX: 0511/3802499, E-Mail: akademie@aekn.de