

Holm-Hadulla RM (2015) Integrative Psychotherapie. Zwölf exemplarische Geschichten aus der Praxis.

Brigitte Boothe

Psychotherapeut

ISSN 0935-6185

Volume 60

Number 5

Psychotherapeut (2015) 60:472-474

DOI 10.1007/s00278-015-0032-9

Band 60 · Heft 5 · September 2015

Psychotherapeut

Die Zukunft der Psychotherapie. 60 Jahre Psychotherapeut
Psychotherapieausbildung und Ausbildungsforschung
Die Psychotherapie-Richtlinie
Menschenbild und Psychotherapie
Neue Felder in der OPD

Zukunft der Psychotherapie in der Psychiatrie
Chancenungleichheit auf der Suche nach Therapieplatz
Kommentar zu der geänderten Psychotherapie-Richtlinie
Religion, Kultur und Psychotherapie bei muslimischen Migranten

Religiosität und Spiritualität in der Psychotherapie 



www.Psychotherapeut.springer.de
www.springermedizin.de

 Springer Medizin

Your article is protected by copyright and all rights are held exclusively by Springer-Verlag Berlin Heidelberg. This e-offprint is for personal use only and shall not be self-archived in electronic repositories. If you wish to self-archive your article, please use the accepted manuscript version for posting on your own website. You may further deposit the accepted manuscript version in any repository, provided it is only made publicly available 12 months after official publication or later and provided acknowledgement is given to the original source of publication and a link is inserted to the published article on Springer's website. The link must be accompanied by the following text: "The final publication is available at link.springer.com".

Psychotherapeut 2015 · 60:472–473
 DOI 10.1007/s00278-015-0032-9
 Online publiziert: 16. Juni 2015
 © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

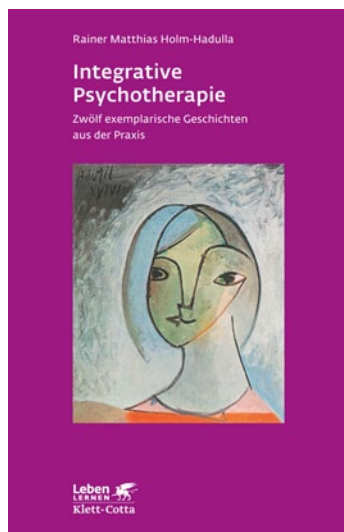


Brigitte Boothe

Zürich, Schweiz

Holm-Hadulla RM (2015) Integrative Psychotherapie. Zwölf exemplarische Geschichten aus der Praxis.

Stuttgart: Klett-Cotta. Reihe Leben
 lernen, 1. Aufl. 143 Seiten, broschiert.
 ISBN 978-3-608-89158-4, 21,95 EURO



„Wozu Psychotherapie?“ sagt ein Ratsuchender, „ich rede die ganze Zeit, und von meinem Therapeuten kommt nichts.“ Eine Frau, auch sie in Behandlung, meint: „Mein Therapeut lässt mich dauernd üben, ich komme mir vor wie in der Schule. Ein anderer seufzt: Achtsamkeitstraining? – Ja, schon gut, aber mit meiner Ehe wird es nicht besser.“ Ein Herr in mittleren Jahren resümiert: „Was mit mir los ist, weiß ich jetzt, was ich ändern kann, weiß ich nicht.“ Und noch ein Beispiel: „Mein Therapeut ist kompetent, aber ich werde nicht warm mit ihm.“

Nicht jeder Patient fühlt sich gut aufgehoben. Nicht jeder fasst Vertrauen oder findet die Kraft zur Veränderung. Man-

cher erwartet Wunder. Die gibt es nicht. Hilft Psychotherapie? Lohnt sie sich? Therapie hilft, das belegt die Forschung seit Langem; auch Patientenbefragungen zeigen das deutlich. Psychotherapie ist ein wichtiger Teil des Gesundheitssystems. Bei Ausfällen am Arbeitsplatz und Überforderung im Alltagsleben spielen Depressionen inzwischen eine Hauptrolle. Aber welche Therapeuten sind brauchbar? Welches ist die beste Methode? Ist Verhaltenstherapie erfolgreicher als z. B. Psychoanalyse oder systemische Therapie? Nein, sagt die Wissenschaft, es gibt keine Siegerin. Jede Methode hat ihre Vorzüge. Warum also nicht Integration statt Konkurrenz, Dialog statt Abgrenzung? Rainer Matthias Holm-Hadulla, als Leitender Arzt der Psychosozialen Beratung für Studierende der Universität Heidelberg therapeutisch langjährig erfahren, als Professor an der Universität Heidelberg und international engagierter Forscher interdisziplinär tätig, plädiert für „integrative Psychotherapie“. Er ist nicht der Einzige, und so erwähnt er u. a. den prominenten Psychotherapieforscher Klaus Grawe, der seinerzeit den Therapeuten empfahl, von der „Konfession zur Profession“ zu gelangen und ideologische Enge zu überwinden. Intellektuelle Anreger sind therapeutische Vordenker von Freud bis Yalom; die philosophische Anthropologie Gadamers bildet die Grundlage einer phänomenologisch inspirierten Psychologie.

Holm-Hadullas Buch richtet sich an Kollegen, aber auch an Ratsuchende und eine interessierte Öffentlichkeit. Er stellt nicht nur eindrucksvolle Fallbeispiele vor, an denen er die Fruchtbarkeit seines integrativen Vorgehens illustriert, sondern porträtiert sich immer auch als lebendiger Partner in der Beziehung. Und nicht nur das. Stets zeigt er, wie jeweils eine aussichtsreiche Zusammenarbeit entsteht, wie man eine tragfähige therapeutische Beziehung herstellt, wie man dem Patienten dabei helfen kann, sein Alltagsleben im Dienst von Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern und wie man eingefahrene negative Denkmuster und Überzeugungen außer Kraft setzen kann. Ebenso geht es um die unbewusste Dynamik der psychischen Konflikte und – dies ist dem Kreativitätsforscher Holm-Hadulla sehr wichtig – um das jeweils individuelle Potenzial, den unverwechselbar eigenen Lebensentwurf zu finden und geltend zu machen. Auch die Behandlung ist offen für das Unkonventionelle, etwa wenn, bedingt durch äußere Umstände, eine erste Konsultation im Café stattfindet oder eine Beratung per Skype geschieht. Das Prinzip der informierten Zustimmung wird ernst genommen: Stets ist der Therapeut für den Ratsuchenden ein offener und zugänglicher Gesprächspartner. Alle Personen, die in den Fallbeispielen beschrieben werden, lasen und kommen-

tierten die jeweiligen Texte, und sie hätten auch Nein sagen können.

Der Autor ist auf der Höhe der wissenschaftlichen Psychotherapieforschung und Psychodiagnostik, und er kennt sich in der Vielfalt therapeutischen Handelns bestens aus. Aber es geht ihm nicht v. a. um die Vermittlung von Informationen, Hypothesen, Befunden und die Bereitstellung eines Werkzeugkastens, sondern um die erzählende Vermittlung eigener Erfahrungen als Therapeut, Erfahrungen, die jeweils unter dem Eindruck der individuellen Persönlichkeit des Patienten stehen. Es geht um die wechselseitige Etablierung von Wirksamkeit. Einerseits: Wie kann mein Angebot gerade für diesen Ratsuchenden nützlich und wirksam werden? Andererseits: Wie kann ich diesen Therapeuten gewinnen, sich auf mich einzulassen und hilfreich zu sein?

Am Ende des anregenden Buches, das Spannung im besten Sinn erzeugt, kommt das „kleine ABCDE“ einer „schulenübergreifenden Psychotherapie“, das a) beziehungsorientierte, b) verhaltenstherapeutische, c) kognitive, d) psychodynamische und e) existenziell-kreative Dimensionen verbindet.

Wie geht das? Begleiten wir, dem integrativen Modell folgend, einen erfundenen Herrn P.: Herr P. meldet sich beim Psychotherapeuten an. Das kostet privates Geld und Überwindung. Er sucht Beschwerdefreiheit rasch, mit geringem Aufwand und stabilem Erfolg. Wer sich auf psychotherapeutische Hilfe angewiesen fühlt, erlebt sich unfrei und schwach, auch wenn er das kompensiert und verdeckt. Sein Unglück ist selbst gemacht, sein Selbstgefühl im Keller. Er soll einem Fremden gegenüber gleichsam einen Offenbarungseid leisten.

Herr P. macht sich, in der Spannung zwischen innerer Not und Widerstreben, bei den ersten Kontakten ein Bild und bleibt, wenn der Therapeut erkennt und zum Ausdruck bringt, was Herrn P.s Problem ist, wenn der Therapeut überzeugende Behandlungsmöglichkeiten in Aussicht stellt und wenn der Therapeut Herrn P. als Person respektiert. Anders formuliert: Achtung und Wohlwollen zeigen sich im therapeutischen Kontext in besonderer Weise: Der Therapeut nimmt das Leiden ernst. Er ist transparent in der

Verständigung, bei der Erläuterung des Behandlungsvorschlags und bei der Entscheidungsfindung. Er fordert die Urteilskompetenz und kritische Intelligenz des Patienten heraus. Das heißt, er lässt seine persönliche und fachliche Autorität durch den Patienten testen und kritisch prüfen. Er erwartet vom Patienten, Mut zur Selbstoffenbarung aufzubringen.

Herr P. kommt voran, wenn er das therapeutische Beziehungsangebot aktiv als Wert und Chance wahrnimmt und nutzt. Er präsentiert sich nicht als zahlender Empfänger von Wohltaten, sondern sorgt, mit Unterstützung seines professionellen Partners, ausdrücklich dafür, dass die Kooperation als Begegnung für das eigene Erleben und Handeln wirksam und bereits im Kleinen veränderungsrelevant wird. Dazu gehören beispielsweise Freude am Verstandenwerden, dankbares Erinnern an gute Stunden, Überraschung über neue Perspektiven, Auffinden neuer Zusammenhänge, die zur Erprobung neuen Handelns ermutigen, Teilhabe an der Zuversicht eines glaubwürdigen Partners, Stolz und Erleichterung im Anschluss an die Offenbarung eines beschämenden Geheimnisses, Selbstwertzuwachs durch die Einsicht in eigene Unzulänglichkeiten und Grenzen sowie Genuss der Zunahme an emotionaler Intelligenz.

Die Lektüre empfiehlt sich sowohl für Fachleute als auch Laien. Laien können sich ein Bild machen, wie wechselseitiges Sich-aufeinander-Einlassen und kontinuierliches Abstimmen, Mut zur Erschließung des Unbewussten, auch des Unbewussten im Gespräch, und Offenheit für neue Erfahrungen im Einzelfall zustande kommen. Die theoretische Durchdringung des Materials und die Vorstellung des „integrativen ABCDE-Modells“ am Ende eröffnen die kritische und weiterführende Diskussion für das interdisziplinäre Fachgespräch.

Der Therapeut soll im besten Sinn „gebildet“ sein und dem, was ihm mitteilend anvertraut wird, gerecht werden. Mit Goethe, über den Holm-Hadulla leidenschaftlich forscht: „Sich mitzuteilen ist Natur; Mitgeteiltes aufzunehmen, wie es gegeben wird, ist Bildung“. In diesem Sinn vermitteln die 12 Geschichten Bildung.

Brigitte Boothe (Zürich)

Korrespondenzadresse

B. Boothe
Zürich
brigitte.boothe@icloud.com

Hier steht eine Anzeige.

