

Vorwort

Ich freue mich sehr darüber, liebe Leserinnen und liebe Leser, Ihnen in diesem Buch eine innovative Form der Verhaltenstherapie präsentieren zu dürfen.

Wünschen Sie sich einen verhaltenstherapeutischen Ansatz,

- der Ihre Erfahrungen würdigt und Sie ganz besonders in Ihrer Kreativität abholt?
- der Sie dazu einlädt, Ihre Erfahrungen aus einer ungewohnten Perspektive zu betrachten und zu vertiefen?
- für den die psychotherapeutische Situation mehr ist als Gespräch?
- der die Aufmerksamkeit auch auf vorsprachliche Elemente lenkt und somit vieles offenbar werden lassen kann, das sich in der Sprache noch gar nicht auszudrücken vermag?
- der nicht nur Ihre Patienten aktiviert, sondern auch Sie selbst?
- der den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Grundlagenforschung repräsentiert?
- der Ihnen schließlich eine Fallkonzeption aus einem Guss und ein schlüssiges Therapiekonzept vermittelt?

Interessiert? Dann werden Sie in diesem Buch fündig werden!

In den letzten Jahren hat sich aufgrund von Impulsen, kommend aus dem angloamerikanischen Raum, die verhaltenstherapeutische Landschaft stark verändert. Dieser Wandlungsprozess wird mit dem Titel »die dritte Welle der Verhaltenstherapie« umschrieben. Die Strategisch Behaviorale Therapie (SBT) sieht sich als eine Vertreterin dieser Bewegung. Zahlreiche Impulse und Befunde der dritten Welle decken sich mit den Grundannahmen von SBT, die in einer inzwischen mehr als 17-jährigen Geschichte weiterentwickelt und in ihrer Wirksamkeit vor kurzem auch empirisch überprüft wurde. Somit darf ich Ihnen einen eigenständigen verhaltenstherapeutischen Ansatz aus dem deutschen Sprachraum präsentieren.

Ende der 1990er-Jahre bin ich mit der Strategischen Kurzzeittherapie von Sulz (1994) in Berührung gekommen. Damals war ich schon zwölf Jahre als Verhaltenstherapeut in eigener Praxis tätig und mit dem Stand der damals üblichen verhaltenstherapeutischen Fallkonzeption sehr unzufrieden. Das von Sulz beschriebene Konzept der Überlebensstrategie sprach mich sofort an. Sie ermöglichte etwas, was ich oft vermisst hatte und das mir als sehr wichtig erschien: Den Blick hinter das Symptom. Neben einem umfassenden Verständnis des Patienten ergaben sich daraus auch in schlüssiger Weise Therapieziele und Therapiepläne. Seit diesem Moment war ich zu einem Fan dieses Ansatzes geworden. Ich fand mich nun in einer Konzeption beheimatet, die auf solidem Fundament gemeinsam mit engagierten Kollegen die Analyse zahlreicher Fallbeispiele unterschiedlichster diagnostischer Gruppen sowie ein intensives Studium therapeutischer Verläufe ermöglichte. Im Lauf der Jahre ergaben sich mir immer wieder Anlässe, vorhandene Konzeptionen zu überdenken und theoretisch zu erweitern. Weiterhin wurde dabei eine eigenständige Interventionsmethodik entwickelt. Sie ist sowohl dem bedingungsanalytischen Denken als auch dem Prinzip der Erlebnisaktivierung verpflichtet und wurde in sieben Interventionsmodule zusammengefasst.

Bei dieser Entwicklungsarbeit war der Austausch mit den Praktikern stets von allergrößter Bedeutung. Im Rahmen zahlreicher Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen sowie anlässlich von Vorträgen kam immer wieder die Frage auf, wo man die vorgestellten Inhalte nachlesen könne. Ganz besonderes Interesse galt den Übungsanleitungen für die therapeutische Praxis. Nicht nur Verhaltenstherapeuten zeigen großes Interesse an der für SBT typischen, erlebnisaktivierenden Arbeitsweise, sondern auch die tiefenpsychologisch geprägten Kolleginnen und Kollegen.

Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Es gibt verschiedene Möglichkeiten in das Thema einzusteigen. In jedem Fall sollten Sie zunächst ► Kap. 1 lesen. Es vermittelt Ihnen einen Überblick über die Denk- und Vorgehensweise sowie über die Interventionsmethodik von SBT. Hier wird weitgehend auf Theorie verzichtet. Der intensivere Einstieg in die psychologischen Grundlagen passiert in den Kap. 2–5. Hier wird auch die tiefere Begründung für Arbeitsweise und Fallkonzeption, die für SBT typisch sind, deutlich. Wenn Sie weniger Lust verspüren, in die Theorie einzusteigen, so reicht es, die Unterkapitel »Ertrag: Grundlegende Strategien für die therapeutischen Praxis I–IV« zu lesen. Hier werden einige Schlussfolgerungen aus der Darstellung der psychologischen Grundlagen in Form von Handlungsanweisungen für die Praxis benannt. Diese werden in den Übungsbeschreibungen des ► Kap. 7 vertieft. Ich möchte Sie aber auch dazu ermutigen, beim Lesen des Inhaltsverzeichnisses oder beim ersten Durchblättern des Buches Ihren »systematischen Markern« zu vertrauen.

Dank

Bei diesem Unternehmen spielte Prof. Dr. Dr. Serge Sulz eine besondere Rolle. Ihm möchte ich dafür danken, dass er mich damals mit der Strategischen Kurzzeittherapie vertraut gemacht hat. Für die Weiterentwicklung seines Ansatzes – gemeinsam wurde er später in die Strategisch Behaviorale Therapie (SBT) umbenannt – hat er den Rahmen eines großen Ausbildungsinstitutes zur Verfügung gestellt. Hier konnte ich als Dozent, Lehrtherapeut, Therapeut und Supervisor Ideen erproben, notwendiges Feedback entgegennehmen, damit Konzepte und Vorgehensweisen noch besser den Anforderungen unseres therapeutischen Alltags gerecht wurden. Weiterhin hat er die Durchführung einer aufwändigen Studie unterstützt. Sie wurde von Dr. Miriam Hebing geleitet und konnte die Wirksamkeit von SBT eindrucksvoll belegen.

Der Kontakt zur wissenschaftlichen Psychologie ist mir immer sehr wichtig gewesen. Bei aller Faszination ist es jedoch nicht immer ganz einfach, grundlegende Befunde und Konzepte der verschiedenen psychologischen Fachdisziplinen für klinische Zwecke in ein anwendungsbezogenes Format zu bringen. Hier war ich immer wieder auf Unterstützung angewiesen. Mein besonderer Dank gilt dabei Prof. Dr. Dr. Norbert Bischof, Universität München, der sich mit großer Bereitwilligkeit auf einen nun schon mehrere Jahre andauernden Dialog eingelassen hat. Seine Arbeiten üben bis zum heutigen Zeitpunkt einen ganz besonders großen Einfluss auf mich aus. Prof. Dr. Manfred Holodynski, Universität Münster, hat mir bei Fragestellungen zur Emotionspsychologie sehr geholfen. Ich möchte ihm an dieser Stelle ganz herzlich für seine Freigabe und sein Interesse an meinen Themen danken. Ein anspruchs-

volles, praxisorientiertes Konzept in der aktuellen SBT-Konzeption ist der sog. referenzielle Prozess. Hier erhielt ich wertvolle Hinweise und Ermutigung von Prof. Dr. Oliver Schultheiss, Universität Erlangen, sowie von Frau Prof. Dr. Wilma Bucci, New York. Die Arbeiten dieser beiden Autoren sind aus meiner Sicht bahnbrechend für sämtliche psychotherapeutische Schulen.

Ein jüngeres Element in SBT ist das Thema Embodiment. Damit ergab sich für mich endlich ein konzeptueller Rahmen, in dem die Arbeitsweise, die wir seit vielen Jahren in SBT praktizieren, nicht nur fundierter begründet werden konnte. Darüber hinaus fand ich in diesem Bereich auch wichtige Anregungen für weitere Entwicklungsschritte. Hier profitierte ich ganz besonders von Dr. Maja Storch, Universität Zürich. Sie hat nicht nur das Thema Embodiment im deutschen Sprachraum für die Psychotherapie erschlossen. Sie hat außerdem in absolut origineller Weise das Thema der ressourcenorientierten Arbeit neu begründet. Ihre Denk- und Arbeitsweise haben mich sehr stark beeinflusst.

Mit der ressourcenorientierten Arbeit eng verknüpft ist in SBT das Thema der persönlichen Werte. Hier wird intensiv Bezug genommen auf die Theorie, die von Prof. Dr. Shalom H. Schwartz, Hebrew University, Jerusalem, entwickelt wurde. Ihm verdanke ich eine Vielzahl wertvoller Hinweise. Bei dem Versuch, Werte im Sinne der Construal-Level-Theorie als abstrakte Standards bei der Selbstregulation zu verstehen, hat mich Prof. Dr. Yaacov Trope, New York University, intensiv ermutigt. Die emotionale Arbeit in SBT profitiert sehr stark von den Arbeiten der Neuropsychologin Prof. Dr. Susana Bloch, Santiago, Chile. Das von ihr entwickelte Verfahren, das es ermöglicht, mit Hilfe des Körpers willkürlich Emotionen herzustellen, verkörpert die Embodimentperspektive in Reinkultur. Ich verdanke ihr die praktische Einführung in das Verfahren.

Dieses Unternehmen wäre nicht zu verwirklichen gewesen, wenn ich mich nicht des Vertrauens und der Freundschaft der Kolleginnen und Kollegen Celia Avila, Mirta Dall'Occhio, Dr. Gudrun Eder-Sommer, Ellen Flies, Patricia Gubbay de Hanono, Jan Spreemann und Dr. Lars Theßen hätte erfreuen können. Ohne ihre Mitwirkung wären diese Chilereise, sowie die intensive Auswertung des Erlebten und Gelernten nicht möglich gewesen.

An dieser Stelle möchte ich auch den Einfluss psychodramatischer Arbeitsweise auf mein psychotherapeutisches Handeln betonen. Er geht auf den mehrjährigen Kontakt mit Dr. Joachim Gneist zurück. Es fällt mir schwer, mit Worten auszudrücken, wie sehr mich seine Arbeitsweise berührt hat und welch kreatives Potenzial mir dadurch erschlossen wurde. Durch das Beispiel von Prof. Steve Hayes, University of Reno, Nevada, lernte ich dann die Vereinbarkeit strengen wissenschaftlichen Denkens mit erlebnisorientierter Arbeit kennen. Seine Arbeitsweise hat mich sowohl in meinem konzeptionellen Denken als auch in meiner praktischen Herangehensweise enorm bestärkt. Den Impuls, in der verhaltenstherapeutischen Praxis immer auch über den Tellerrand zu schauen, verdanke ich von Anfang an meiner Ausbildung bei Dr. Rita deMuynck. In ihrer Rolle als exzellente Lehrerin hat sie mich stark durch ihr Beispiel geprägt. Ohne ihre besondere Ermutigung und Unterstützung hätte ich mich vielleicht nicht so intensiv auf die Verhaltenstherapie einlassen können.

Ein Ansatz bleibt qualitativ unterentwickelt, wenn nicht ausgiebig Erfahrungen damit gesammelt und ausgewertet werden. Zu großem Dank bin ich den zahlreichen Patienten verpflichtet, die dabei mitgewirkt haben. Mein Respekt und meine Hochachtung gelten ganz besonders den Kolleginnen und Kollegen, die mit ihren enormen therapeutischen Fähigkeiten Material erarbeitet haben, das sie im Rahmen von Fallbesprechungen, Supervisionen und Interventionen zur Verfügung stellten. Dies hat sich für die konzeptionelle Weiterentwicklung und Überprüfung des Ansatzes als absolut unverzichtbar erwiesen. Es handelt sich dabei, in alphabetischer Reihenfolge, um die Ärztinnen und Ärzte, Diplom-Psychologinnen und Diplom-Psychologen:

Dr. Lars Auszra, Nadia Barucchieri, Florian Bauer, Melanie Baumann, Andrea Geyer, Daniel Hahn, Esther Haidle, Dr. Alexander von Hammerstein, Kyra Hauenschild, Dr. Miriam Hebing, Evelin Henneke, Dr. Imke Herrmann, Dr. Annette Hoenes, Petra Jaensch, Laura Janke, Ulrike Jetter, Alexandra Kendler, Dr. Sabine Kunz-Ebrecht, Frank Mutert, Annette Richter, Kerstin Schlesinger, Loredana Spaan, Jan Spreemann, Dr. Gérard Tchitchekian.

Besondere fachliche und freundschaftliche Unterstützung erhielt ich von PD Dr. Bernd Birgmeier, Dr. Claudia Drossel, PD Dr. Martin Fegg, Dipl.-Psych. Andreas Schnebel, Dr. Tom Waltz. Den Kolleginnen der CoachingAcademy, der Diplom-Kauffrau Bärbel Kress und der Diplom-Psychologin Carolin Graf verdanke ich kompetente Unterstützung bei der Umsetzung verschiedener Konzepte in den außertherapeutischen Bereich. In technischer Hinsicht half mir Kathrin Jungwirth mit Umsicht und großer Kreativität.

Den betreuenden Damen vom Springer-Verlag, Frau Monika Radecki und Frau Sigrid Janke, sowie der Lektorin Frau Bettina Arndt bin ich zu großem Dank verpflichtet für ihre kompetente, ebenso freigebige wie geduldige Anleitung und Unterstützung.

Ihnen allen mein herzliches Dankeschön.

München, im Frühjahr 2012

Dr. Gernot Hauke

Strategisch Behaviorale Therapie (SBT)
Emotionale Überlebensstrategien – Werte –
Embodiment

Hauke, G.

2013, XVI, 236 S. 23 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-29729-8