

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## Demut tut gut

Was wirkt in einer Psychotherapie? Das eruieren ein Psychoanalytiker und eine Verhaltenstherapeutin in einem leicht zu lesenden Büchlein.

VON ULFRIED GEUTER

 12. DEZ 2018

Erfrischend undogmatisch kommt dieses Buch daher, und das in der Psychotherapie, einer Zunft, in der sich hartnäckig Dogmen halten. Ungewöhnlich ist auch die Form: Das Buch dokumentiert ein Gespräch zweier Psychotherapieforscher, des Psychoanalytikers Bernhard Strauß und der Verhaltenstherapeutin Ulrike Willutzki, das von Uwe Britten moderiert wird.

Es geht in dem Buch um die wichtigen Themen der Psychotherapieforschung: die Bedeutung therapeutischer Theorien wie der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie, Modellvorstellungen dazu, wie Psychotherapie wirkt, die Frage, wie man ihre Wirkung misst und welche Wirkfaktoren sich empirisch belegen lassen, und schließlich, warum sich Psychotherapeuten eine bestimmte Therapiemethode aussuchen. Dabei bürsten die Diskutanten das Feld teilweise munter gegen den Strich.

## Individualisierte Therapie statt verfeindete Lager

Verhaltenstherapeuten, die ihre Arbeit als strukturierte Anwendung definierbarer Methoden verstehen, bekommen von Willutzki zu hören, Psychotherapie könne man nicht als Anwendung von Methoden verstehen, sondern Methoden seien nur Handlungsmöglichkeiten, um etwas bei einer Person in Bewegung zu bringen. Und Psychoanalytiker, die immer noch glauben, Psychoanalyse helfe langfristig mehr als andere Methoden, lässt Strauß wissen, dass sich das nicht belegen lasse. Und beide geben einem anderen, nämlich Carl Rogers und seiner klientenzentrierten Psychotherapie, einen gebührenden Platz in der Geschichte der Psychotherapie.

Die Mauern zwischen den vielfach verfeindeten Lagern Verhaltenstherapie und Psychoanalyse fallen in diesem Gespräch, der methodische Eklektizismus erhält Zuspruch. Aber nicht im Sinne eines kunterbunten Anwendens verschiedener Techniken, sondern im Sinne einer individualisierten Therapie, die auf den je besonderen Patienten mit seinen je besonderen Problemen zugeschnitten ist – und die auch die Persönlichkeit des Therapeuten, seine Möglichkeiten und seine Grenzen berücksichtigt. Gegen Ende des Gesprächs sagt Strauß, gute Therapeuten seien diejenigen, die trotz langer Erfahrung demütig blieben und Selbstzweifel zuließen.

## **Begegnung zwischen zwei Subjekten**

Beide Psychotherapeuten geben zu bedenken, dass neben der Erfolgsforschung eine Misserfolgsvorschung fehle, die fragt: Wann wirkt bei wem und durch wen welche Therapie warum nicht? Vielen Therapeuten mangle es an Bewusstsein für eigene Fehler. Die gute Nachricht ist nach wie vor: Psychotherapie wirkt in den meisten Fällen. Sie ist eine Begegnung zwischen zwei Subjekten und muss nicht nur auf den Patienten zugeschnitten werden. Auch Therapeuten können nur mit dem arbeiten, was zu ihnen passt. So suchen sie sich ihre Methoden aus – bewusst oder auch zufällig.

Das erörtern die beiden Gesprächspartner gegen Ende dieses sich angenehm leicht lesenden Büchleins. Eine große Rolle bei der Wahl der Therapierichtung spiele die Sozialisation. Und hier würden die angehenden Therapeuten an den Universitäten fast nur noch auf die Verhaltenstherapie und gegen die Psychoanalyse gepolt. Doch Strauß hält fest: „Die Konkurrenz ist völlig übertrieben.“

Bernhard Strauß und Ulrike Willutzki im Gespräch mit Uwe Britten (Hg.):  
Was wirkt in der Psychotherapie? Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen  
2018, 124 S., € 18,-

---