

Dr. Dietmar Friedmann

Drei Generationen in der Geschichte der Psychotherapie

Schon die erste Generation¹ der Psychotherapie beginnt mit einer Revolution des Denkens. Glaubte das wissenschafts- und fortschrittsgläubige Denken des 19. Jahrhunderts noch, dass der Mensch ein vernunftgesteuertes Wesen sei, so schockierte Freud seine Zeitgenossen mit der These, dass das menschliche Erleben und Verhalten in hohem Maße vom Unbewussten bestimmt werde und die Sexualität dabei ein wesentlicher Faktor sei. Die Psychoanalyse als psychotherapeutisches Verfahren ist vergangenheitsbezogen und problemorientiert [„Was ist die Ursache des Problems?“²]. Der Psychoanalytiker verhält sich in der Therapie zurückhaltend, greift kaum ein.

Die zweite Generation³, die Humanistische Psychologie⁴, ist in ihrer Grundhaltung optimistischer. Sie glaubt an Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverwirklichung. Sie arbeitet nicht mehr vergangenheits-, sondern gegenwartsbezogen, doch nach wie vor überwiegend problemorientiert. Sie glaubt an das Heilsame von Wiedererleben und Bewusstmachen der einschränkenden Erfahrungen und Verhaltensmuster [„Was hält das Problem aufrecht?“⁵] Die Therapeuten greifen aktiv in den Therapieprozess ein, konfrontieren, informieren und unterstützen die Klienten.

„Wir graben nicht in einem Bereich, über den wir nichts wissen, im sogenannten Unbewussten... Es ist alles da, wenn du lernst, den Inhalt der Sätze nur die zweite Geige spielen zu lassen... es ist so viel unschätzbare Material vorhanden, dass wir nichts anders zu tun brauchen, als zu Offensichtlichkeiten, zur äußersten Oberfläche zu greifen und es dem Patienten wiederzugeben, damit es ihm bewusst wird... Wir haben es also ziemlich leicht, verglichen mit den Psychoanalytikern, weil wir das ganze Sein eines Menschen unmittelbar vor uns haben ...“ Perls⁶

Die dritte Generation⁷, die Lösungsorientierten Kurztherapien, arbeiten von Anfang an auf Lösungen hin und konsequent mit den Ressourcen der Klienten. Im NLP⁸ werden frühkindliche Einstellungen, die den Klienten einschränken durch erlaubende ersetzt. Es interessieren nicht mehr die ‚Leichen im Keller des Unbewussten‘, sondern das, was das Kind aus den frühen Erfahrungen gelernt hat. Diese frühkindlichen Programme lassen sich jetzt ermitteln und stabil verändern. Die Lösungsorientierte Kurztherapie⁹ arbeitet mit Zielen, Lösungsfilmern und früheren Lösungsstrategien. Die dritte Generation der Psychotherapie ist zukunftsbezogen und lösungsorientiert. Das Therapeutenverhalten entspricht eher einem Coaching.

„Im Übrigen bin ich der Meinung, dass es umso besser ist, je rascher ein Problem gelöst wird. Der Klient kann wieder in seinen Alltag zurückkehren, anstatt sich noch länger mit einer möglicherweise höchst vertrackten Situation herumzuquälen ... das, was der Klient mitbringt, nutzen, um seine Bedürfnisse in der Weise zu erfüllen, dass er sein Leben zu seiner Zufriedenheit gestalten kann ... Wenn in einer unklaren Situation aber erst einmal spezifische Ziele festgelegt sind, dann sind auch die Voraussetzungen dafür gegeben, dass Lösungen sich innerhalb kurzer Zeit ‚spontan‘ entwickeln.“ De Shazer¹⁰.

Die Integrierte Lösungsorientierten Psychologie¹¹ [ILP®] integriert die Verfahren der lösungsorientierten Kurztherapie einschließlich der Systemischen Familientherapie. Worin

¹ seit 1900

² Walter, J./Peller, J. (1994): Lösungs-orientierte Kurztherapie, Dortmund. S. 17

³ seit 1950

⁴ Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, Psychodrama, Familientherapie u.a.

⁵ s. Anmerkung 2, S. 20

⁶ Perls, F. (1976): Gestalt-Therapie in Aktion, Stuttgart, S.61,62

⁷ seit 1980

⁸ Dilts, R./Hallbom, T./Smith, S.: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit (1991), Paderborn

Bandler, R.: Veränderung des subjektiven Erlebens (1987), Paderborn

⁹ entwickelt an dem wissenschaftlichen Institut ‚Brief Family Therapie Center‘ in Milwaukee, USA von

De Shazer und seinen Mitarbeitern, s. De Shazer: Wege der erfolgreichen Kurztherapie (1985), Stuttgart

¹⁰ De Shazer: Wege der erfolgreichen Kurztherapie (1985), Stuttgart, S. 21, 23 u.28

¹¹ IPL® ist die Bezeichnung des gesamten Verfahrens, gleichzeitig ist ILP das hauptsächliche Einzelverfahren. Ich bevorzuge die Bezeichnung Psychologie im Sinne von praktischer oder angewandter Psychologie, ohne jedoch auf den Begriff Psychotherapie zu verzichten.

unterscheidet sich ILP[®] von anderen lösungsorientierten Verfahren? Es ist der hohe Stellenwert, den die Theorie¹² in der ILP[®] hat und die Abfolge ihrer Interventionen bestimmt. Im Gegensatz dazu denkt und handelt die Lösungsorientierte Kurztherapie fast ausschließlich pragmatisch: gut ist was funktioniert! Theorie ist für sie überflüssig, hinderlich, ‚Psychotheologie‘¹³.

Die Theorie des ILP[®] ist neu, ist anders als die herkömmliche Theorie. Ich vergleiche sie gerne mit einer Landkarte. Sie informiert, bildet ab und ist in jedem Detail überprüfbar. In der ILP bestimmt und optimiert dieses Landkarten-Wissen die methodischen Vorgehensweisen. Sie folgen passgenau den Prozessen der unterschiedlichen Persönlichkeiten und den Gesetzmäßigkeiten der verschiedenen Themenbereiche.

Die ILP[®] als Integration lösungsorientierter Verfahren ist mehr als eine Ansammlung bewährter Methoden. Zum einen werden die therapeutischen Techniken persönlichkeitspezifisch konkretisiert und eingesetzt, zum anderen wurden sie optimiert, und es wurden wichtige Lebensbereiche überhaupt erst therapeutisch erschlossen und zugänglich gemacht. Letzteres gilt besonders für den paradoxen oder systemisch-energetischen Bereich des zwischenmenschlichen Geschehens.

Das Verfahren der Integrierten Lösungsorientierten Psychologie wird ergänzt durch Lösungsorientierte Beratung, Systemisch-lösungsorientierte Partnertherapie und durch ein Autonomie-Training. Lösungsorientierte Beratung dient u.a. dazu, die Ausgangssituation des Klienten anzuschauen, sein Problem einzugrenzen und ein konstruktives Ziel zu finden. Die Systemisch-lösungsorientierte Partnertherapie vertieft die eher handlungs- und veränderungsorientierte Lösungsorientierte Kurztherapie um emotionale ‚Erkenntnisse‘ im Sinne der emotionalen Intelligenz. Und während die ILP auf wirksame Veränderungen abzielt, fördert das Autonomie-Training die Basis dieser Veränderungen nach der Maxime: Sei oder werde der du bist!

¹² Friedmann, D.: Integrierte Kurztherapie (1997), Darmstadt

Friedmann, D.: Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien (1999), Darmstadt

¹³ Bandler