
Vorwort

Strategisch Behaviorale Therapie? Das Strategische kenne ich doch von den Systemikern, z. B. von Haley! Ja, das ist schon eine ganz gute Assoziation. 1994 begann es mit der Veröffentlichung des Buches „Strategische Kurzzeittherapie – Wege zur effizienten Psychotherapie“. Damals war neben Kanfers Selbstregulationsansatz tatsächlich Watzlawiks „Konstruktion der Wirklichkeit“ der zweite Grundpfeiler unseres Therapieansatzes: Die autonome (implizite) Psyche verfolgt eine Strategie des emotionalen Überlebens, bei der sie sich eine Wirklichkeit konstruiert, in der sie ihre von der Kindheit übernommenen Überlebensstrategien anwenden kann und so zu selbsterfüllenden Prophezeiungen kommt. Zehn Jahre später wurde ein weiteres systemisches Element integriert – Hakens Ansatz der Synergetik, so dass Strategie nicht nur selbstregulierend, sondern auch selbstorganisierend gedacht wird. Selbstorganisationsprozesse führen zu Veränderungen, Selbstregulationsprozesse versuchen, diese zu begrenzen. Letztere werden in dem Züricher Modell von Bischof bestens dargelegt, weshalb wir heute sein Modell als psychologische Rahmentheorie des Selbstregulationsanteils zugrunde legen.

Manche sagen, dass die Weiterentwicklung der Strategischen Kurzzeittherapie analog zu Grawes Definitionen zuerst einer Allgemeinen Psychotherapie und später einer Psychologischen Psychotherapie erfolgte. Dem ist tatsächlich so. Viele Grundbegriffe sind reine Synonyme, die systemtheoretische Betrachtung kommt zu sehr ähnlichen Erklärungen und Schlussfolgerungen. Wie bei Grawe wird auf den gesamten wissenschaftlichen Erkenntnisstand der Psychologie zurückgegriffen und Theoreme nur insoweit aufrecht erhalten, als sie empirisch abgesichert sind. Dabei spielen die Hirnforschung und die neurobiologischen Emotionstheorien eine besonders große Rolle.

Die Strategische Kurzzeittherapie war angetreten, um nach der kognitiven Wende einen Schritt weiter zu gehen – zu einer weiteren Wende in Richtung Emotionen. Wenngleich das Postulat beibehalten wurde, dass Kognitionen die Emotionen erheblich beeinflussen und wegen ihrer Untrennbarkeit ein eleganter Weg sind, auf Emotionen einzuwirken, wurde der Fokus nun wieder mehr auf die Wahrnehmung der Gefühle gelenkt. Denn es zeigte sich, dass Änderungsmotivation weniger durch Kognitionen als durch Emotionen herstellbar ist. Insofern haben wir einen kognitiv-emotiven Weg der Therapie eingeschlagen, Trauer- und Wutexposition wurden wichtige Interventionen.

Trotz des schon längst beendeten Disputs der Entwicklungspsychologen über die Frage der Existenz einer stufenweisen Entwicklung des Menschen, haben wir Piagets Entwicklungstheorie als fünfte Säule unserer Störungs- und Therapietheorie aufgenommen. Damit haben wir uns von der klassisch behavioristischen Heuristik der tabula rasa, die sich durch reine Lernprozesse langsam füllt, entfernt. Viele Verhaltensweisen sind genetisch angelegt und stehen durch den Prozess der Entwicklung als Ergebnis des Zusammenspiels von Umwelt und Genen zur Verfügung, ohne in ihrer Komplexität durch einfache Konditionierungen aufgebaut worden zu sein. Wir verwenden die Entwicklungsheuristik ebenso frei wie die früheren Behavioristen die Konditionierungsheuristik. Obwohl wir wissen, dass es eine starke Vereinfachung ist, macht sie den Blick frei für sehr bedeutsame Aspekte und

Interventionsmöglichkeiten. Wo uns die behaviorale und die kognitive Heuristik nicht weiter hilft, kann das Entwicklungsparadigma uns ein Problem oder einen Menschen so gut verstehen lassen, dass wir doch noch eine Lösung finden können.

Was ist dann mit dem Behavioralen? Das ist ganz einfach: Schau ich mir zu, wie ich Therapie mache, so muss ich einfach sagen, es ist Verhaltenstherapie. Situations-, Verhaltens-, Bedingungs- und Funktionsanalyse sind die wichtigsten Ecksteine des konzeptionellen Vorgehens. Nach einer emotiv-motivationsklärenden ersten Therapiephase folgt ein konsequentes zielorientiertes Änderungskonzept. Der eigentliche Grundpfeiler des Selbstregulationskonzepts von Kanfer ist zwar stark durch die weiteren vier Pfeiler relativiert und auf den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand gebracht, aber sein Prinzip, einen Menschen vom Patienten zum Selbstmanager zu machen, der eine hohe Beziehungskompetenz hat, ist geblieben.

Unsere klinische Erfahrung mit der Strategisch Behavioralen Therapie ist umfassend, viele Therapeuten in Deutschland haben unsere Impulse und Ideen aufgegriffen, und wir sind nun dabei, die wissenschaftliche Evaluation durchzuführen. Einige Studien sind abgeschlossen, andere laufen und weitere werden bald beginnen. Wir sind Verhaltenstherapeuten, die ähnlich wie Kanfer lediglich eine Optimierung des kognitiv-behavioralen Therapiekonzepts und der Therapiestrategie erarbeitet haben, und stellen kein neues Therapieverfahren vor.

Mit diesem Buch berichten wir über den gegenwärtigen Stand unserer Arbeit und die Möglichkeiten, unseren Ansatz einzusetzen. Dabei ist besonders wichtig, dass wir im Gegensatz zu einigen neueren Ansätzen der third wave nicht auf die Therapie von Persönlichkeitsstörungen beschränkt sind, sondern Strategien sowohl für Achse-I- als auch für Achse-II-Störungen zur Verfügung haben. Wir würden uns freuen, wenn Sie als Leser Gewinn für Ihre Therapien ziehen würden.

Wir bedanken uns vor allem bei unseren Patienten, die uns so viel gelehrt haben. Und wir bedanken uns bei unseren therapeutischen Kolleginnen und Kollegen, die zum großen Teil an diesem Buch mitgearbeitet haben und an der Weiterentwicklung des Ansatzes beteiligt waren. Unser weiterer Dank gilt den jungen Therapeutinnen und Therapeuten, die im Rahmen von Theorievermittlung, Supervision und Selbsterfahrung mit uns im Dialog und deren Fragen uns große Schritte weiter brachten.

München, 13.2.2009

Serge Sulz und Gernot Hauke