

VORWORT

Jeder Therapeut begegnet Situationen, die in seinen Lehrbüchern nicht beschrieben sind und über die er nicht ausreichend Hilfreiches in seiner Ausbildung lernen konnte. Oder er hat sich eine theoretische Haltung angeeignet, die wie alle Theorien den Patienten manchmal nicht verstehen lassen. Auch die Therapiekonzepte, die er sich angewöhnt hat, einzusetzen, lassen ihn immer wieder im Stich. Und schließlich ist er im Lauf der Jahre ein Mensch geworden, dessen Erleben und Handeln sich auf seine charakteristische Art so gefestigt hat, dass er manche Patienten oder einen Patienten in manchen Situationen nicht erreichen kann. Kurzum – auf dem Weg, seinen beruflichen Horizont als Therapeut zu erweitern, mag die Lektüre dieses Buches neben der Bestätigung selbst gefundener Konzepte und Strategien zur Begegnung mit neuen Sichtweisen führen, die helfen, bisher dunkle Ecken ausleuchten zu können und verborgene Schätze therapeutischen Verstehens und Handelns zu entdecken.

Das Faszinierende an unserem Psychotherapie-Beruf ist ja, daß wir den Menschen nie ganz erfassen können und deshalb lebenslang Lernende bleiben. Unsere große Lernbereitschaft führt zu unserer Neugier auf den Menschen, der Hilfe von uns will. Unsere Experimentierfreude läßt uns spannungsvoll erwarten, wie der Patient sein Leben und seine Beziehungen neu einrichtet und auf diese Weise das Symptom nicht mehr benötigt, um emotional überleben zu können. In diesem Geiste ist dieses Buch geschrieben.

Manche Therapeuten wünschen sich eine stimmige Theorie, die zugleich Störungs- und Therapietheorie ist, andere wollen die Schärfe ihres diagnostischen Blicks steigern oder mehr Intuition in ihr Verständnis des Patienten bringen. Wieder andere wollen Theorie, Diagnostik und Therapie besser miteinander verbinden können. Oder ihr Anliegen ist, dem Patienten zu mehr gedanklicher Klarheit in seinem Projekt der Selbstveränderung zu verhelfen bzw. umgekehrt einen tiefergehenden Zugang zu den entscheidenden Emotionen zu finden. Der Wunsch kann auch nur sein, durch die große Vielfalt biografischer, emotionaler, gedanklicher, psychosomatischer und sozialer Determinanten und Verflechtungen einen überschaubaren und gangbaren Weg zur Gesundheit des Patienten zu entdecken und konsequent verfolgen zu können. Die therapeutische Beziehung mehr und gezielter als Ressource einsetzen zu können, ist bei zunehmend mehr Therapeuten ein großes Vorhaben. Nicht will ein Therapeut sein Handeln evaluieren, einen Gradmesser der Wirksamkeit seiner Arbeit haben. Wenngleich es Therapeuten nicht vergönnt ist, reichlich stolzen Erfolg durch ihre Arbeit zu ernten – das wäre eine ungünstige Arbeitsmotivation, so brauchen wir doch, daß wir zufrieden auf die getane Arbeit zurückblicken können. Aus diesem Grund besuchen wir öfter als andere Berufsgruppen Fortbildungsveranstaltungen, Interventions- und Supervisions-, Balint- oder Interaktionelle Fallarbeitsgruppen. Und wir lesen Fachbücher. Als eines dieser Bücher soll das vorliegende Buch zusammenfassen, was ich über therapieschulenbezogene Lehren hinaus von meinen Patienten lernte und was sich immer wieder in den von mir geleiteten Einzel- und Gruppensupervisionen als wertvoller Zugewinn für Verständnis und Therapie der psychisch oder psychosomatisch erkrankten Menschen herauskristal-

lisierte. Dies habe ich mit dem aktuellen Stand der Therapieforschung abgeglichen und auch die Ergebnisse meiner eigenen begrenzten Forschungsarbeit mit bedacht. Wegen der vielen verschiedenen Anliegen, die sich auf Theorie, Diagnostik, Therapiestrategie, Therapiebeziehung, Therapieprozess und -inhalt beziehen, sind die Themen dieses Buches auch sehr divers. Trotzdem ist der Ansatz ein Ganzes. Er bewegt sich in seinen Ausführungen im Rahmen der kognitiv-behavioralen Tradition, wenngleich zunehmendes wissenschaftlich-psychologisches, psychodynamisches, systemisches und humanistisches Wissen und Können aus Therapieforschung und langjähriger Therapieerfahrung deren Integration unumgänglich machen. Dadurch können sowohl verhaltenstherapeutische als auch tiefenpsychologisch orientierte oder humanistische Psychotherapeuten das Buch als Leitfaden verwenden – im Sinne des von Grawe (1998) auf die Psychotherapie übertragenen Paradigmas des psychotherapeutischen Rubikons als Übergang vom Wünschen zum Wollen (Heckhausen 1987). Es würde sehr mich freuen, wenn sowohl junge als auch erfahrene Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen Gewinn aus der Lektüre dieses Buches ziehen könnten, indem sie gerne darin schmökern, daraus lernen oder immer wieder darin nachschlagen.

Serge K. D. Sulz

München, im August 2001

Dieses Buch ist in der 1. Auflage unter dem Titel „Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie“ erschienen. Dieser Titel sollte die Funktionsanalyse in der Verhaltenstherapie in den Vordergrund heben, die durch die Dominanz der kognitiven Ansätze heute eher vernachlässigt wird und doch das Zentrum verhaltenstherapeutischer Fallkonzeption sein muss. In diesem Buch wird jedoch auch die Schemaanalyse in ihrer modernsten Form so dargelegt, dass effiziente Therapiestrategien resultieren. Das Gewinnbringende ist vor allem die Verknüpfung von Schemaanalyse und Funktionsanalyse. Wie steuern implizite Schemata den Menschen und in welchem Moment entwickelt er wozu welches Symptom? Aus diesem vertieften Fallverständnis ergibt sich die zutreffendste Therapie fast von selbst.

Nach den Grundkenntnissen der verhaltenstherapeutischen Diagnostik und Fallkonzeption (Sulz: Verhaltensdiagnostik und Fallkonzeption. CIP-Medien) und der Aneignung einer Störungs- und Therapietheorie sowie von individuellen Therapiestrategien (Sulz: Therapiebuch II: Strategische Kurzzeittherapie. CIP-Medien E-Book) ist im vorliegenden Therapiebuch III in umfassender Weise das therapeutische Vorgehen in der praktischen Therapie das Thema. Alles was wichtig ist und was beachtet werden muss, wird verständlich dargelegt. Ausgehend von einer modernen Verhaltenstheorie, die Schema- und Funktionsanalyse in der Makroebenen-Betrachtung eines Falles verknüpft, ist die Perspektive von Metakognitionen und die Untersuchung und Optimierung der Beziehungs- und Emotionsregulation ein wesentlicher Bestandteil. Das Vorgehen im Therapieprozess wird so beschrieben, dass es unmittelbar umsetzbar ist. Dies ist sowohl anwendbar auf Achse-I-Störungen wie Angst, Depression, Zwang etc. als auch auf Persönlichkeitsstörungen, deren Behandlung in dem Buch viel Raum einnimmt. Es resultieren zahlreiche praktische Therapieinterventionen, die fast das gesamte Spektrum der Verhaltenstherapie umfassen.

Serge K. D. Sulz

München, im Februar 2011