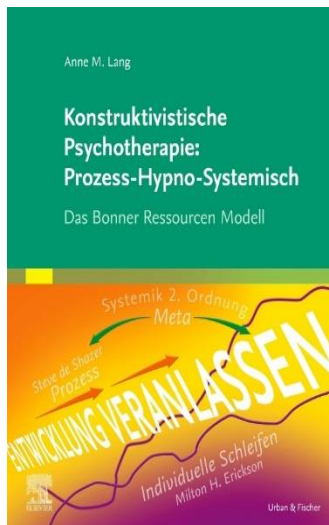


Anne M. Lang (2022): Konstruktivistische Psychotherapie: Prozess-Hypno-Systemisch: Das Bonner Ressourcen Modell. Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH.

Eine Rezension von bvvp-Mitglied Dipl.-Psych. Peter Stimpfle



Die Autorin beschreitet im Kontrast zum aktuellen Mainstream, der zunehmend in Richtung Behandlungsmanuale, diagnostische Pathologiekonzepte und Leitlinienpsychotherapie tendiert, einen anderen Weg. Sie legt dabei den Fokus auf eine prozessgesteuerte individualisierte Psychotherapie, basierend auf hypnotherapeutischen und systemischen Konzepten, nach Vorbild von Milton Erickson, Steve de Shazer und der Systemik zweiter Ordnung.

Die Nachfrage nach Psychotherapie hat in den letzten Jahren exorbitant zugenommen und die Frage lautet, inwiefern man dem veränderten Behandlungsbedarf von Menschen, die unter großem Druck stehen, mit starren Behandlungsmanualen gerecht werden kann. Nach Anne M. Langs Bonner Ressourcen Modell ist in der Psychotherapie die Arbeit hauptsächlich vom Patienten zu leisten. Dabei sei die Aufgabe des Therapeuten, ein Klima zu schaffen, in dem ermöglicht wird, dass ein Mensch zu sich und seinen Kompetenzen und Möglichkeiten finden kann. Therapie ist diesem Ansatz folgend eine individuelle Entwicklungsaufgabe und keine leitliniengesteuerte „Fremd-Behandlung“.

Die Frage lautet, ob es angesichts zunehmender Fremd-Steuerung in einer digitalisierten, ökonomisierten Welt mit immer mehr Regeln und vermehrter Krisen angemessen ist, nach starren Regeln zu behandeln. Werden wir als Therapeuten diesem veränderten Rahmenbedingungen einer grundlegend anderen Welt auch insofern gerecht, dass entsprechend flexiblere Therapieansätze bereitgestellt werden? Die Verortung von Psychotherapie im System der gesetzlichen Krankenkassen hat dazu geführt, dass Psychotherapie sich im medizinischen Feld einfinden musste und sich entsprechend zunehmend nach den dort vorherrschenden Pathologie-Konzepten organisierte. Aber was für die Medizin notwendig und sinnvoll ist, ist im therapeutischen Kontext durchaus problematisch, etwa im Sinne unbeabsichtigter – jedoch höchst wirksamer – Förderung von Krankheitsidentitäten, der Fokussierung auf Pathologie und dem daraus resultierendem Stress. Krankenkassen, Rentenversicherungen und andere Versorgungssysteme sind entlang diese Pathologiekonzepte ausgerichtet.

Die Autorin stellt angesichts des stark gestiegenen Bedarfs an Psychotherapie und zunehmenden psychisch begründeten Krankschreibungen und Berentungen die mutige Frage, ob angesichts dieser Situation nicht adäquatere Konzepte nötig sind, - Konzepte, die sie in ihrem Buch darstellt. Demnach ist jeder Mensch ein Individuum, der seine ganz eigenen Wege beschreitet und Wirklichkeiten konzeptualisiert, sodass es Sinn ergibt, diese zu erkunden und zu nutzen. Insofern seien Inventionen von Therapeuten zwar wohlgemeint, jedoch häufig vorschnell. Die Autorin will stattdessen dazu anregen, ungesehene Ressourcen zu finden und sich diese im therapeutischen Prozess entwickeln zu lassen.

Das Bonner Ressourcen Modell versucht dazu hilfreiche Dimensionen anzubieten. So gilt es sich selbst als Therapeut zu reflektieren: Was mache ich, wenn ich Psychotherapie mache. Wie helfe ich meinen Patienten wieder in Selbstverantwortung und –wirksamkeit zu kommen, damit Menschen wieder zu Menschen werden und sie ihr Leben wieder selbst gestalten können – ohne Therapeuten. Anne Lang fordert entsprechend: Raus aus Pathologiefalle und Patientenrolle. Statt dessen gilt es das eigene Leben aktiv zu gestalten, unter Berücksichtigung zum Teil schwer einschränkender

Rahmenbedingungen und Kontexte. Für eine derartige Komplexität kann es keine festen Rezepte geben, eher die Ermutigung einen eigenen Weg zu finden, was bei jedem Menschen anders aussieht.

Es wird deutlich, dass es um Prozessbegleitung geht, in der es gilt einen Verlauf zu flexibel und lebendig zu gestalten, wozu 1. eine Metaperspektive nötig ist, 2. eine auf den besonderen Lebenskontext abgestimmte Berücksichtigung der individuellen Besonderheiten des Individuums nötig ist und 3. eine Fokussierung auf das System erforderlich ist (statt auf das Individuum), im Sinne der Berücksichtigung relevanter Kontexte und Beziehungsmuster, was auch den Gesamtkontext des Helfens beinhaltet.

Die im Buch näher erläuterten Prinzipien bereichern in vielfältiger Weise einen individuellen Prozess der Entwicklungs- und Veränderungsarbeit. Eine konsequent systemische Sichtweise wird hier dargestellt, was angesichts der Etablierung systemischer Psychotherapie im Kassensystem angemessen ist.