

Strategien der Veränderung- Systemische Kurzzeittherapie Richard Fisch, John H. Weakland, Lynn Segal (1981)

In diesem Buch stellen die Autoren jene Bedingungen in den Mittelpunkt, die den psychotherapeutischen Prozess wirksam und schnell ins Ziel führen. Es geht um die Frage: Wie ist das therapeutische Verfahren abzukürzen?

Zu Grunde liegt ein „nicht pathologisches Modell (vgl. Watzlawick, 1974: Lösungen: Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels), d. h. klinische und andere Probleme werden nicht grundsätzlich unterschieden.

Das Buch geht aus einer mehr als 15-jährigen Forschungstätigkeit am Mental Research Institute in Palo Alto hervor. Das Forschungsprojekt begann mit der Untersuchung neuer Behandlungstechniken, deren Ziel die Fokussierung und die Veränderung der offenen Klagen der Patienten war. Dies führte zu Techniken, die in diesem Buch beschrieben werden. Zentral ist dabei die Frage nach der Kontrolle durch den Therapeuten: Was soll der Therapeut tun und wie soll er es tun, um möglichst schnell Probleme lösen zu können?

Die Behandlung wird in erster Linie als Handwerk verstanden. Dies ergibt auch die Möglichkeit der Veränderbarkeit und Erweiterbarkeit des Handlungsrepertoires.

1. Kapitel: Praxis – und Theorie

Zentral ist die Frage: Wie kann man mit einem Minimum an Veränderung Probleme lösen ohne ganze Familien umzustrukturieren?

Allen Problemen sind folgende Punkte gemeinsam:

- a) Ein Klient äussert Betroffenheit über sein eigenes zeitweiliges Verhalten oder das einer anderen Person, zu der er in enger Beziehung steht.
- b) Dieses Verhalten wird als abwegig – ungewöhnlich oder unangebracht bis zur Anormalität – vermerkt und als unmittelbar oder potenziell schmerzhaft oder nachteilig für den Patienten oder für andere beschrieben.
- c) Der Patient berichtet, dass er selbst oder andere sich bemühen, dieses Verhalten abzustellen oder zu ändern, jedoch ohne Erfolg.
- d) Daher bitten der Betreffende oder die Betroffene den Therapeuten um Hilfe zur Änderung einer Situation, die sie aus eigener Kraft nicht zu ändern vermögen.

Wichtig ist weniger die Frage, „Was hat zum Problem geführt?“ als vielmehr „Was hält das Verhalten aufrecht?“ Die Autoren haben dazu folgende Sichtweise: Ein Problem wird falsch angegangen und am Lösungsversuch wird festgehalten. Die Schwierigkeiten bekommen ein Ausmass, welches kaum mehr mit der ursprünglichen Situation etwas zu tun hat.

Deshalb raten die Autoren: Wenn du ein Problem beim ersten Lösungsversuch nicht gelöst hast, kannst du es ein zweites Mal versuchen. Wenn es dann immer noch nichts gebracht hat, dann solltest du die Strategie ändern, auch wenn der Lösungsversuch grundsätzlich und logisch durchaus richtig scheinen mag. Dies führt zu der komisch anmutenden Aussage, dass weniger Lösung das Problem zu lösen hilft. Der Therapeut muss zum aktiven „Wandler“ werden. Er muss auch überlegen, welche der Lösungsmöglichkeiten strategisch am richtigsten sein könnte, und Schritte unternehmen, diese Veränderung einzuführen - ungeachtet des Umstandes, dass der Klient stark dazu neigt, an den ungeeigneten Problemlösungsversuchen festzuhalten. Aus Sicht der Autoren ist dies die Aufgabe des Therapeuten. Das Buch dient der Erörterung von Mitteln und Wegen, wie das zu schaffen ist.

Zu wissen, wie man als Therapeut oder Therapeutin bei der Behandlung am besten verfährt, ist eine Sache. Eine ganz andere ist es, die Freiheit zu besitzen, uneingeschränkt so zu verfahren, wie man es für richtig befindet. Diese Freiheit wird die „therapeutische Manövrierfähigkeit“ genannt. In der Regel sind Kunden versucht, die „therapeutische Manövrierfähigkeit“ einzuschränken. Das Buch beschreibt mit vielen Beispielen, wie man sich als Therapeut oder Therapeutin davor schützen kann und es so möglich macht, dass die Therapie einen erfolgreichen Verlauf nimmt. Dazu geben die Autoren

konkrete Anweisungen, die oftmals sehr praxisdienlich sind. Manchmal wirken die Hinweise aber auch etwas gar gewagt. Dies trifft besonders für die Fallbeispiele zu.

Insgesamt handelt es sich um ein lesenswertes, hilfreiches Buch aus der Anfangszeit der strategischen Familientherapie. Zudem ist es gut verständlich, v.a., weil es immer wieder konkrete Hinweise oder Formulierungen gibt, wie beispielsweise die folgende Frage beim Abschluss einer erfolglosen Therapie:

„Was meinen Sie, nach bestem Wissen und Gewissen, was wurde getan oder nicht getan, Sie an der Lösung Ihres Problems zu hindern?“