

BEZIEHUNGSCOACHING

ELISABETH LINDNER / KURZ WAWRA

AURELIA VERLAG, WIEN 2000

AUSGEZEICHNET MIT DEM VIKTOR-FRANKL-PREIS



WIDER DIE HALBHERZIGKEIT IN DER LIEBE

Der ständig steigenden Zahl der Trennungen und Scheidungen steht ein ebenso wachsendes Angebot an Beziehungsliteratur gegenüber.

Nicht leicht für Betroffene, im Bücherdschungel die passende Lektüre zu finden, nicht leicht für Fachleute, noch etwas Interessantes aufzustöbern, ist doch schon so viel über dieses Thema gesagt und geschrieben worden. Mit "Beziehung coaching" ist dem Therapeutenpaar E. Lindner/ K.Wawra ein Sachbuch gelungen, das den schwierigen Spagat schafft, gleichzeitig ein klärendes, hilfreiches Buch für Laien und eine anspruchsvolle, anregende Lektüre für Fachleute zu sein. Psychotherapeutische Heimat der Autoren ist die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankls. In seinen Büchern betonte Frankl stets die grundsätzliche Freiheit des Menschen, welche er als die Fähigkeit definierte, zu den Gegebenheiten des Lebens Stellung zu beziehen. Jeder Mensch habe die Möglichkeit und das Bestreben, sein Leben innerhalb des eigenen Rahmens wertorientiert und sinnvoll zu gestalten. Diesem Grundverständnis fühlen sich Lindner und Wawra in ihrem Buch verpflichtet. "Beziehung coaching" ist denn auch kein Ratgeber, sondern lädt ein zur persönlichen Auseinandersetzung und zur aktiven Beziehungsgestaltung. Thematisch spannt das Buch den Bogen über den gesamten Beziehungshorizont. Grundsätzliche Überlegungen zu den zentralen Begriffen des Beziehungslebens - Liebe, Freiheit, Treue, Selbsttreue - finden sich ebenso wie eine ausführliche Auseinandersetzung mit dem Thema Sexualität und der Wichtigkeit einer funktionierenden sexuellen Kommunikation. Einen breiten Raum widmen die Autoren dem Thema der Paarwerdung und dem "präventiven Beziehung coaching".

Sie laden ein, sich im Vorfeld oder im Anfangsstadium einer Beziehung Gedanken über die eigenen Vorstellungen und Lebenspläne zu machen und diese dann zu kommunizieren, um spätere Konfliktfelder mit dem Partner zu vermeiden. Schwerpunkt des präventiven Beziehung coaching ist die Schulung der Beziehungsfähigkeit und ihr Einsatz ist bei den wichtigsten Schnittstellen des Beziehungslebens angezeigt: Bei der Partnerwahl, im Übergangsstadium von der Verliebtheit zur Liebe und bei geplanten Lebensveränderungen. Für Therapeuten anregend und interessant ist der vierte Abschnitt des Buches, in welchem die Autoren ihr paartherapeutisches Konzept vorstellen. Ihr Ansatz ist lösungsorientiert und darauf ausgerichtet, die Kommunikationsfähigkeit des Paares wiederherzustellen. Anhand von Fallbeispielen erläutern sie ihre Interventionstechniken, die durch Einfachheit und Effizienz bestechen. Es ist nicht die Zielsetzung jeder Paartherapie, daß die Partner wieder zueinander finden. Lindner und Wawra treten ein für Selbsttreue, Echtheit und Aufrichtigkeit in Beziehungen. Beziehung coaching kann auch bedeuten, einem Paar bei der Loslösung voneinander zu helfen.

Der letzte Teil des Buches behandelt die Themen Trennung und Dreiecksbeziehungen. Er beinhaltet Hilfestellungen, um sich wirklich entscheiden und sich von Zwischenlösungen verabschieden zu können.

Das existentielle Grundverständnis der Autoren kommt hier nochmals besonders zum Ausdruck: Trennungsfähigkeit wird als Teil von Beziehungsfähigkeit gesehen und ist eine echte Leistung, beinhaltet sie doch die Fähigkeit, mit Gefühlen von Angst und Schuld umzugehen. "Beziehung coaching" zeichnet sich aus durch Einfachheit, Klarheit und Praxisbezogenheit, es ist lebensnahe und doch mit philosophischem Tiefgang geschrieben. Ausgehend von den gängigen Konfliktfeldern des Beziehungslebens handelt es von grundlegenden Menschheitsthemen: Von der Spannung zwischen Freiheit und Bindung, Verantwortung und Schuld, sowie von der Schwierigkeit sich einlassen und sich verabschieden zu können.

Mit einem Wort: Es ist ein äußerst lesenswertes Buch.

Mag. Judith Fink, GLE Wien

DIE INTERPERSONELLE DIAGNOSE UND BEHANDLUNG VON PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN.

LORNA SMITH BENJAMIN

CIP MEDIEN, MÜNCHEN 2001

606 SEITEN, 95,- €

REZENSIERT VON PETER FIEDLER



Endlich! Schon längere Zeit haben viele auf eine deutsche Übersetzung des Standardwerkes von Lorna Benjamin über Persönlichkeitsstörungen zugewartet. Und sicherlich wird jetzt auch hierzulande die schon seit Jahren vorhandene Fan-Gemeinde der Autorin um etliches Anwachsen. Jedenfalls wäre dies dem Buch sehr zu wünschen.

"Die Interpersonelle Diagnose und Behandlung von Persönlichkeitsstörungen" ist nämlich ein beachtlicher Meilenstein auf dem Weg weg von der immer noch festgefahrenen Vorstellung vieler Psychotherapeuten, alle Persönlichkeitsstörungen mit nur einem einzigen Verfahren, nämlich dem einmal selbst gelernten und bevorzugten Therapieansatz erfolgreich behandeln zu können. Wer methodisch engstirnig mit persönlichkeitsgestörten Menschen arbeitet, kann nur Schiffbruch erleiden. Und das Verheerende ist, viele Psychotherapeuten glauben, sie hätten für ihr therapeutisches Scheitern auch gleich noch eine plausible Erklärung zur Hand: nämlich die "eben als solche schwer behandelbare Persönlichkeitsstörung" ihrer Patienten.

Von Haus aus Psychoanalytikerin, räumt Lorna Benjamin radikal mit dieser Vorstellung auf. Nicht die Therapiemethode bestimmt das therapeutische Handeln! Nein, im Gegenteil: Genuine Kenntnisse über die Ursachen und über die Psycho- und Soziodynamik jeder einzelnen Persönlichkeitsstörung führen zu völlig unterschiedlichen und jeweils einzigartigen Therapieüberlegungen.

Mit dieser Forderung, endlich zu differenziellen Indikationsstellungen auch in psychodynamisch orientierten Therapien

zu kommen, steht die Autorin in der Tradition Harry Sullivans. Sullivan wurde seinerzeit wegen solcher und ähnlich methodenkritischer Ansichten noch aus der Psychoanalyse verstoßen. Das hat sich bis heute glücklicherweise geändert. Kritischer Umgang mit einem zu engen Denken in Therapie-schulen ist glücklicherweise bereits seit etlichen Jahren weltweit beobachtbar. Kein Wunder also, dass sich auch viele Verhaltenstherapeuten, wie ich selbst, bereits seit Jahren dem großer werdenden Club der Benjamin-Freunde angeschlossen haben. Wenn sich dazu zukünftig auch noch andere anschließen könnten, wären wir wieder einen großen Schritt in Richtung Psychotherapie-Integration voran gekommen.

Das Buch beginnt mit einer Einführung in den auf Sullivan zurückgehenden psychodynamisch-interpersonellen Therapieansatz und in die von Lorna Benjamin seit mehreren Jahrzehnten entwickelte "Struktur-Analyse sozialer Beziehungen" (SASB), mit der auch hierzulande zahlreiche Forschergruppen unterschiedlichster Therapieschul-Zugehörigkeit den Geheimnissen des zwischenmenschlichen und therapeutischen Miteinanders auf die Spur zu kommen versuchen. Mit Hilfe des theoretisch wie empirisch inzwischen hervorragend begründeten SASB-Modells wird jede Persönlichkeitsstörung in ihrer Einzigartigkeit dargestellt und einfühlsam beschrieben. Ganz zweifelsohne handelt es sich bei Lorna Benjamin um eine Autorin mit genuiner Patientenkenntnis und Therapieerfahrung, wovon der Leser durchgängig profitieren wird. So werden alle Vorschläge, die zur Begründung interpersoneller Therapiestrategien entwickelt werden, außerordentlich praxisnah und fallbezogen dargestellt. Nicht nur das: Es werden wohl erstmals konkrete Überlegungen dazu angestellt, wie

einsichtsorientiert und psychodynamisch arbeitende Therapeuten den Schritt hin zur Ressourcenorientierung ernsthaft realisieren sollten.

Probleme für eine Ressourcenorientierung ergeben sich nämlich in besonderer Weise bei und nach Diagnosestellung einer "Persönlichkeitsstörung". Denn "Person ist gestört" impliziert zumeist eine gefährvolle Ursachenzuschreibung. In der persönlichkeitsgestörten Person begegnet uns jemand, der offensichtlich ad personam für viele Störungen im sozialen Gefüge verantwortlich zeichnet. Auch viele Schwierigkeiten in der Therapeut-Patient-Beziehung finden auf diese Weise eine hochgradig plausible Erklärung. Kommt hinzu, dass nach Diagnosestellung ein Mensch vor uns sitzt, dessen ureigenste Ressource, nämlich seine Persönlichkeit, wir gerade qua Diagnose in ein Defizitmodell verwandelt haben, und damit verbunden seine ihm eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten. Wo also noch mit einer Ressourcenorientierung beginnen?

Lorna Benjamin entwickelt viele unterschiedliche Möglichkeiten, wie sich Therapeuten aus diesem selbst mit verursachten Dilemma befreien können. Diese lassen sich grob vereinfacht auf die Formel bringen, niemals gegen die Person, sondern immer mit der Person des Patienten gemeinsam zu arbeiten. Dies gelingt beispielsweise, wenn Therapeuten die Patienten wiederholt ermuntern, (gemeinsam auf einer Seite) zum Beispiel nur gegen bestimmte Aspekte der Person und der Umwelt, nämlich "gegen" destruktive Tendenzen und Symptome, "gegen" widrige Lebensumstände oder "gegen" zwischenmenschliche Krisen zusammen zu arbeiten (was etwas völlig anderes ist, als gegen die "gestörte Person" des Patienten zu denken und handeln). Genau über einen solchen Zwischenschritt der Ausdifferenzierung von akzeptierbarer versus destruktiver Bewältigungskompetenz sollten Patienten direkt darin unterstützt werden, destruktive interpersonelle Bedürfnisse zu erkennen, aufzugeben und diese zu ändern. Kein Wunder also, dass es Lorna Benjamin nicht so sehr um die Frage geht, wie man Patienten zu neuer Einsicht in ihr psychisches Funktionieren verhelfen kann. Vielmehr sind gezielte Beratung und Supervision der Patienten auf dem Weg zur Entfaltung neuer Bewältigungskompetenzen zentrale Therapiestrategien.

Noch eine kleine Warnung zum Schluss. Das Buch ist hervorragend übersetzt und steht damit dem Original um nichts nach. Dennoch müssen sich die Leser auf eine kleine intellektuelle Herausforderung gefasst machen. Die Lektüre setzt eine Bereitschaft voraus, sich mit der SASB-Theorie eine teilweise "neue Sicht der Dinge" zu erschließen. Ein ernsthaftes Einlassen auf diese "interpersonelle Sicht der Dinge" könnte jedoch weiter bedeuten, dass der Leser unmerklich von gewohnten Denkbahnen wegverführt wird - auch wenn vieles andere in diesem Buch sehr vertraut und bekannt ist und bleiben wird.

Ich möchte gern dazu ermuntern, sich einmal gründlich auf diese vielleicht alternative Sicht der Persönlichkeitsstörungen und ihrer Behandlung einzulassen. Wer etwas Neues lernen will, der kann dies nur dann, wenn er sich ernsthaft auf etwas Neues einlässt. Logisch, oder? Insofern stimmt auch der Werbetext des Verlags, der verspricht, dass das Buch der Kunst der Psychotherapie zu intellektueller Stringenz und Disziplin verhilft. Lorna Benjamin eröffnet neue Perspektiven, indem sie eine einheitliche Theorie der Persönlichkeitsstörungen von hoher klinischer Anwendungsrelevanz vorlegt. Man kann deshalb nur hoffen, dass sich viele Leser finden werden, die sich von der praxisnahen Scharfsinnigkeit der Autorin zu innovativen Schritten auch in der eigenen therapeutischen Arbeit anregen lassen.

Peter Fiedler, Heidelberg