



Psychotherapeutische **Dialoge**

Psychotherapie als Beziehung und Prozess

Chancen, Risiken, Fehlerquellen

Silke Birgitta Gahleitner und
Brigitte Schigl

im Gespräch mit Uwe Britten



Psychotherapeutische **Dia|oge**

Herausgegeben von Uwe Britten

Silke B. Gahleitner/Brigitte Schigl

Psychotherapie als Beziehung und Prozess: Chancen, Risiken, Fehlerquellen

Silke B. Gahleitner und Brigitte Schigl
im Gespräch mit Uwe Britten

Mit 4 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: [dalinas/shutterstock.com](https://www.dalinas/shutterstock.com)

Texterfassung: Regina Fischer, Dönges
Korrektur: Edda Hattebier, Münster
Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
EPUB-Produktion: Lumina-Datamatics, Griesheim

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2566-753X
ISBN 978-3-647-99925-8

Inhalt

Umgang mit Komplexität

Funktionen und Reduktionen

Therapeutische Verfahren

Risiken von Psychotherapie - Forschung und Alltag

Nebenwirkungen, Misserfolge und Schädigungen

Fehler

Rigidität und fehlende Selbstreflexion

Einschätzung und Einordnung von Nebenwirkungen

Beziehungsarbeit

Die Ermöglichung einer Beziehung

Beziehungsarbeit heißt Netzwerkarbeit und Lebenswelten in den Blick zu nehmen

Einschätzung der therapeutischen Beziehung

Abhängigkeiten

Überforderungsgefühle

Lösung schwieriger Situationen

Abbrüche und Beendigungen

Fachliche Öffnungen

Ausgewählte Literatur

Gösing, August 2018: Im knapp 900 Meter hoch gelegenen Alpenhotel in Niederösterreich, dem Ötschergipfel gegenüber, treffen sich Brigitte Schigl und Silke Birgitta Gahleitner. Draußen ist es gewittrig und schwülwarm. Frau Schigl hat ihren jungen Retriever Pace mitgebracht, der ganz brav zu unseren Füßen liegt und sich bei der Hitze während des gesamten Gesprächs kaum rühren wird.

Wir sind zusammengekommen, um über das Gelingen und Misslingen, über Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie und die besondere Bedeutung der professionellen Beziehungsgestaltung in diesem Geschehen zu sprechen. Die Psychotherapie ist mancherorts schon »ins Gerede« gekommen, denn natürlich kann auch sie »schiefgehen«. Fehlende fachliche Kompetenz, mangelnde Sensibilität oder gar das Verfolgen eigener Bedürftigkeiten aufseiten der Therapeutinnen und Therapeuten – so lauten einige der Vorwürfe. In unserem Gespräch geht es also um die Essentials von Psychotherapie, um die Klippen und Herausforderungen und wie sich Probleme und Missgriffe vermeiden oder wenigstens nachträglich wieder korrigieren lassen. Das beste Mittel dazu ist eine gute, stabile, verlässliche Beziehungsgestaltung. Sie bietet eine Reihe von Chancen, jedoch auch wiederum neue Gefahren für das Gelingen therapeutischer Prozesse. Kein Therapeut und keine Therapeutin ist daher fehlerfrei und allseitig grenzenlos kompetent, die Frage ist jedoch, ob und wie man mit dieser menschlichen Fehleranfälligkeit professionell im therapeutischen Prozess umgehen kann.



Silke Birgitta Gahleitner, Prof. Dr. phil. habil., Jahrgang 1966, ist seit 2006 Professorin für Klinische Psychologie und Sozialarbeit an der Alice-Salomon-Hochschule in Berlin. Von 2012 bis 2015 leitete sie zudem das Zentrum Psychotherapie und Psychosoziale Interventionen an der Donau-Universität Krems am Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit. Sie war langjährig in der Sozialen Arbeit im Anti-Gewalt-Bereich und als Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig und beschäftigt sich hauptsächlich mit der (Beziehungs-) Arbeit mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, etwa in dem Buch »Das pädagogisch-therapeutische Milieu in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen« oder in der Publikation »Professionelle Beziehungsgestaltung in der psychosozialen Arbeit und Beratung«. Im Verlag Vandenhoeck & Ruprecht ist sie Mitherausgeberin der Reihe »Fluchtaspekte. Geflüchtete Menschen psychosozial unterstützen und begleiten«.

Viele Missgriffe in Therapie und Beratung seien, sagt sie, vermeidbar, wenn eine qualifizierte Bindungs- und Beziehungsdiagnostik durchgeführt und diese für die professionelle Beziehungsgestaltung genutzt würde. Für

erfolgreiche therapeutische Prozesse betont sie außerdem die Notwendigkeit, außertherapeutische Faktoren bei der Unterstützung der Klientinnen und Klienten zu berücksichtigen. »Wenn die Wirkung von Psychotherapien nachweislich zu 40 Prozent von außertherapeutischen Faktoren abhängt, dann sollten wir versuchen, konstruktiv auf diese Einflüsse einzuwirken«, so ihre Position.



Brigitte Schigl, Dr. phil. MSc., Jahrgang 1960, ist Psychotherapeutin sowie Klinische und Gesundheitspsychologin. Sie arbeitet als Lehrtherapeutin in der Ausbildung Integrativer Therapeutinnen am Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems, wo sie auch den Titel einer Ehrenprofessorin trägt. Darüber hinaus leitet sie den

Studiengang Psychotherapie- und Beratungswissenschaften an der Karl-Landsteiner-Universität für Gesundheitswissenschaften in Krems, der eine eigenständige akademische Grundausbildung für angehende Psychotherapeut^{innen} möglich macht. Sie ist zudem Lehrbeauftragte in der psychotherapeutischen Fortbildung.

Schwerpunkt ihrer Forschung ist die Beschäftigung mit geschlechtsspezifischen Themen innerhalb der Psychotherapie; ihre diesbezüglichen Ergebnisse und Überlegungen hat sie im Buch »Psychotherapie und Gender. Forschung, Konzepte, Praxis« zusammengefasst. Zudem ist sie Mitautorin der sogenannten RISK-Studie, in der »Wirkung, Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie« empirisch beforscht wurden und ein »Beipackzettel« für Psychotherapien entwickelt wurde. Auch in diesem Zusammenhang hat sie darauf hingewiesen, dass bei weiblichen und männlichen Therapeut^{innen} mit ihren weiblichen und männlichen Patient^{innen} unterschiedliche Interaktions- und Beziehungsdynamiken in den therapeutischen Prozessen stattfinden und dass die Geschlechterdyade in einer Therapie keinesfalls gleichgültig ist. »Wir müssen sensibel sein für kleinste Störmomente, die uns zeigen, dass etwas in der therapeutischen Beziehung nicht stimmt.«

Brigitte Schigl arbeitet seit dreißig Jahren in ihrer Praxis mit Patientinnen und Patienten.

UMGANG MIT KOMPLEXITÄT

»Das Kausalitätsbedürfnis ist ein zutiefst menschlicher Wunsch, zu verstehen, was uns umgibt, um uns darin zu orientieren. Das ist erst einmal völlig legitim. Ich versuche immer, diese vermeintliche Linearität möglichst breit darzustellen, also für unterschiedliche Perspektiven zu öffnen.«

Brigitte Schigl

Funktionen und Reduktionen

Fangen wir bei den Bienen an: Die Bienen sind auf der Suche nach Futter, fliegen dabei Blüte für Blüte an und bestäuben, ohne es zu ahnen, die Blumen mit Pollen und sorgen so nicht nur für Früchte, also Nahrung für viele andere Wesen, sondern auch für den Fortbestand der jeweiligen Gewächse. Dies wiederum zum Vorteil der Bienen selbst, denn so sichern sie ihre Nahrung im kommenden Jahr. Was würden Sie als die Hauptfunktion der Bienen bezeichnen?

SCHIGL Zu leben.

GAHLEITNER Ja, existenzialistisch gedacht. Aber ich würde auch einen Beziehungsaspekt darin sehen: Da gibt es ja ein gegenseitiges Angewiesensein aufeinander. Die Biene, die etwas für die Pflanzen tut, denn sonst funktioniert ja die Bestäubung gar nicht, und die Pflanze, die natürlich auch die Biene ernährt. Überhaupt sind ja Bienen ein sehr soziales Volk.

Wenn wir auf die Natur schauen, finden wir viele echte Kooperationsbeziehungen, womit ich nicht Abhängigkeitsbeziehungen meine. Das ist immer sehr spannend. Es gibt immer mehr Filme und Kurzvideos, in denen sich zeigt, wie verschiedene Tierarten kooperieren. Es gibt zum Beispiel ein ganz schönes Video mit einem Elefanten und einem Hund, in dem der Hund immer auf den Elefanten klettert – sie stehen beide im Wasser – und von dort mit voller Wucht ins Wasser springt. Der Elefant hilft ihm dabei. Er muss sozusagen mitdenken. Und das

betrifft nichts Überlebenswichtiges, es ist einfach tierischer »Fun«. So etwas haben wir Menschen lange Zeit unter Tieren nicht vermutet, einfach Kooperation aus Lust und aus eigenem Antrieb.

SCHIGL Warum ich so lakonisch gesagt habe, der Sinn oder die Funktion sei, dass die Biene lebt, war, weil schon das Wort »Funktion« ein Kausalitätsprinzip voraussetzt beziehungsweise hineinsieht. Das ist bereits ein anthropozentrischer Blick. Für Menschen muss alles eine Funktion haben. Ich denke, es handelt sich schlicht um ein Gewordensein und um ein System, in dem nichts *füreinander* »Funktion« hat. Das ist dieser technifizierte Menschenblick darauf, den die westliche Welt und insbesondere die neoliberale Leistungsgesellschaft ins Extrem getrieben hat. Da hat alles für anderes eine Funktion, sonst ist es nutzlos.

Deshalb habe ich mich daran gestört. Der Sinn, der ist das Leben selbst – hier denke ich wirklich existenzialistisch, Silke. Und im Leben machen alle Wesen etwas miteinander. Das ist ein System oder besser: unzählige, miteinander verschränkte Systeme, von dem jeder und jede ein Teil ist. Eine »Funktion« würde ich also dem allen nicht geben. »Funktion« ist, wenn ich sage, die Bienen haben in der Landwirtschaft diese und jene Funktion. Das wäre eben wieder ein solcher Utilitarismus

...

Gut, ich nehme ein zweites Beispiel: Wir wollen den Wolf wieder ansiedeln, aus verschiedenen Gründen. Nun stellen wir fest, dass er sich nicht nur für Rehe und Wildschweine interessiert, sondern auch für die Schafe auf der Weide, die zudem eine viel leichtere Beute für ihn sind. Das wiederum gefällt uns gar nicht, weder den Schäfern noch den Tierschützern. Gibt es noch ein Argument für den Wolf?

GAHLEITNER Auch dazu ließe sich wieder viel sagen. Wir als Menschen richten unsere Aufmerksamkeit immer auf jene Dinge, die uns als wichtig vermittelt werden. Wir betreiben ständig ein Highlighting und Hiding. Zum Beispiel ist es zurzeit schon auffällig, dass bei Straftäterinnen, über die die Medien berichten, betont wird, sie seien Afghanen oder Syrer oder stammen jedenfalls aus irgendeinem muslimischen Kontext. Auch früher gab es Straftaten, die von Muslimen verübt worden waren, aber wir erfuhren das so nicht. Und über all die Straftaten nicht muslimischer Menschen wird aktuell deutlich seltener berichtet. Wenn irgendwo irgendetwas passiert ist, dann nennt meistens der zweite Satz die Religionszugehörigkeit. Auch das ist eine spannende Geschichte: Warum wird das so gehighlightet? Warum war das im Kalten Krieg nicht so? Ich würde sagen, dass wir unsere Aufmerksamkeit und damit uns selbst ziemlich lenken lassen.

Ich will nicht leugnen, dass Wölfe sogar im Blutrausch auch sinnlos Schafe reißen, aber in der Art und Weise, wie stark das dann sofort in so ein tief verwurzeltes, feindseliges, angstvolles Klischee gegenüber Wölfen durchschlägt, das müsste man sich genau ansehen. Wölfe sind früher systematisch ausgerottet worden, auch mit viel »Hass« im Habitus. Warum also erfahren wir in den Nachrichten, wenn ein Wolfsrudel Schafe gerissen hat?

SCHIGL Ich möchte wieder etwas Kulturkritisches hinzufügen: Unser Bild von der Natur hat sich seit dem neunzehnten Jahrhundert stark verändert. Früher war die Natur etwas Bedrohliches und Gefährliches, vor dem man sich schützen musste. Heute ist die Natur etwas, was schützenswert ist, was man pöppeln und vorsichtig behandeln muss, damit sie nicht »kippt« und möglichst noch schön anzuschauen ist. Natürlich kann man es als romantisierend bezeichnen, auch den Wolf wieder

ansiedeln zu wollen. Der hat eigentlich keine »Funktion« mehr bei uns und hat auch gar keine adäquaten Lebensräume – es handelt sich also vielleicht durchaus um ein bisschen Nostalgie.

Ich habe über Untersuchungen gelesen, in denen man anhand von Schulaufsätzen von Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts und heute beschrieben hat, wie unterschiedlich es ist, was Kinder damals und heute über Natur lernen und über sie denken. Prinzipiell finde ich es schön, wenn die Wölfe wieder da sind, aber ob das so toll ist mit unserer hoch industrialisierten und aufgeteilten Landschaft, wo es keine größeren unberührten Lebensräume für Wölfe mehr gibt und in der sie in Konkurrenz zu den Jägern stehen ...

Im Übrigen scheinen da auch viele Machtinteressen hineinzuspielen. In Österreich wurde jahrhundertlang der Jägerschaft der Wolf als gefährliche, wildernde Bestie präsentiert und schließlich mit Einsatz vieler Kräfte ausgerottet. Das steckt noch immer in den Erzählungen vom »bösen« Wolf.

Sie haben mich jetzt beide gründlich dabei ausgebremst, von Funktionen zu reden. Ich spitze mal zu: Wenn wir auf die Welt schauen, müssten wir sagen: Nicht die Welt ist widersprüchlich, sondern das Bild, das wir uns von ihr machen.

GAHLEITNER Bei uns Menschen spielt es eine extrem große Rolle, welche Bedeutung wir einzelnen Aspekten geben. Das ist letztlich eine erkenntnistheoretische Frage, und die Antwort ist abhängig davon, ob jemand eine Anhängerin oder ein Anhänger vom kritischen Rationalismus, vom kritischen Realismus, vom Konstruktivismus oder sonst etwas ist. Ich würde mich am ehesten so verorten, dass es schon eine Realität gibt,

dass irgendetwas *existiert*. Inwiefern wir das wahrnehmen können, ist die zweite Frage, und deswegen ist es ja auch in der Forschung immer so wichtig, Dinge von sehr verschiedenen Seiten auszuleuchten und unterschiedliche Konstruktionen des Gegenstandes aufzuspüren – wobei ich aber eben ablehne, dass alles *nur* eine Konstruktion sei. Dass ich hier auf einem breiten, bequemen Sessel sitze, ist schwer zu bestreiten. Dass wir sehr verschiedene Wahrnehmungen von ihm haben und Unterschiedliches an ihm hervorheben würden, ist eine zweite Frage und ebenso unbestreitbar. So muss man sich kommunikativ darüber austauschen, um sich wenigstens annäherungsweise ein möglichst vollständiges Bild zu machen.

SCHIGL Ich glaube, nicht die Welt ist widersprüchlich, vielmehr kommen die Menschen, die sie beschreiben, zu widersprüchlichen Erkenntnissen. Das wäre die konstruktivistische Sicht. Es gibt kein »objektives« Erkennen der Wirklichkeit, sondern wir können uns über unsere Erkenntnisse austauschen und dann zu Konsens oder Dissens kommen, hier stimme ich Silke zu. Wenn wir diesen »bequemen« Sessel anschauen, dann nehmen wir den unterschiedlich wahr. Silke jetzt als eine Nutzerin, die gerne gut sitzen möchte. Es gibt aber noch andere Sichtweisen in Abhängigkeit davon, ob ich eine Therapeutin bin, die den Stuhl für ihre Patientin zurechtrückt, eine Designerin, die ihn entwirft, eine Tischlerin, die ihn bauen muss, eine Innenarchitektin, die den Raum gestalten soll, oder was auch immer. Der Blick auf den Gegenstand und welche Interessen und Vorannahmen ich habe, macht die Widersprüchlichkeit.

GAHLEITNER Deshalb geht auch Forschung nur im gemeinsamen Dialog oder – um mit Hilarion Petzold (2003) zu sprechen – im Polylog, um sich praktisch in konsensorientierten Diskursen anzunähern, um ein