

Giovanni A. Fava

Nicht krank ist nicht gesund genug

Anleitung zum Wohlbefinden

Mit einer Einführung von Wulf Bertram

 **Schattauer**

WISSEN & LEBEN

herausgegeben von Wulf Bertram

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1986 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen Spaß machen muss und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«, in der mittlerweile mehr als 50 Bände erschienen sind. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Für seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit«, mit der er im Sinne des Stiftungsgedankens einen Beitrag zu einer humaneren Medizin geleistet hat, in der der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht, wurde Bertram 2018 der renommierte Schweizer Wissenschaftspreis der Margrit-Egnér-Stiftung verliehen.

Giovanni A. Fava

Nicht krank ist nicht gesund genug

Anleitung zum Wohlbefinden

Mit einer Einführung von Wulf Bertram

Übersetzung aus dem Italienischen von Wulf Bertram

Prof. Giovanni A. Fava
Università di Bologna
Departmento di Psicologia
viale Berti Pichat 5
IT – 40127 Bologna (Italy)
giovanniandrea.fava@unibo.it

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Schattauer

www.schattauer.de

© 2022 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © adobe stock/Modella

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Altusried-Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Marion Drachsel

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40142-4

E-Book ISBN 978-3-608-11886-5

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20568-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Favas Federn. Eine Einführung von Wulf Bertram	7
--	---

FAVAS FEDERN

Die Dankbarkeit des Fischers	37
Wer kann mir helfen?	42
Eine Zukunft, an die man glauben kann	45
Unser Rucksack	49
Die Well-Being Therapie (WBT): eine neue Kurztherapie	53
Ist hier noch jemand, der Patienten sieht?	57
Die Ingenieurstudentin und der Tunnel	61
Die Schlaflosigkeit der Großmutter	65
CAVE CANEM!	70
Wenn Medikamente zum Problem werden: Die Bedeutung der iatrogenen Komorbidität	75
Mentaler Schmerz	79
Weggefährten auf der Reise	83
Der Kult der Mittelmäßigkeit	87
Die Sehnsucht nach dem Brot	91
Ein rastloser Junge	95

Selbsttherapie – Therapeutische und kontratherapeutische Effekte in der Psychotherapie	100
Psychotherapie als angeleitete Selbstbehandlung – Wie kurz ist eine kurze Psychotherapie?	104
Psychotherapie und wissenschaftliche Methodik – die klinische Unzulänglichkeit der evidenzbasierten Medizin in der Psychotherapie	108
Die Demut des Radiologen	111
Sachverzeichnis	116

Favas Federn

Eine Einführung von Wulf Bertram

Noch ein neues Psychotherapieverfahren? Nein danke!

Da sei so ein Herr am Telefon, sagte meine Sekretärin, der uns auf Englisch ein Buch über ein neues Therapieverfahren anbieten wolle.

Mindestens zwei Gründe, ihr zu sagen, sie möge ihm antworten, ich sei nicht im Hause und sie wisse auch nicht, ob ich jemals wiederkäme. – Neue Therapieverfahren wurden uns alle paar Monate angeboten und wenn es dann auch noch darum gegangen wäre, das aus dem Englischen zu übersetzen: Nein danke!

Es gibt bei den Psychotherapien eine Verfahrensinflation. Kaum ein Monat verging, in dem ich als Programmchef von Schattauer nicht das Angebot bekam, ein Buch über eine gänzlich neue Psychotherapie oder ein Manual zu veröffentlichen.

Ein Blick ins Internet genügt. Sucht man danach, wie viele Psychotherapien es derzeit gibt, so werden auf verschiedenen Webseiten jeweils auf Anhieb mindestens so um die 30 aufgelistet. Und ein Ende ist nicht abzusehen.

Viele Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten »schmieden« im Verlauf ihrer Karriere ihr eigenes Vorgehen und Therapiemodell, das aus Elementen der verschiedensten Verfahren

zusammengesetzt ist. Das ist nicht unbedingt von Nachteil; Studien haben gezeigt, dass die Art der Interventionen im Laufe der Berufserfahrung von Therapeutinnen und Therapeuten einander deutlich ähnlicher werden, unabhängig, aus welcher Schule sie ursprünglich kommen. Es gibt offensichtlich Ähnlichkeiten in den großen Themen der Psychotherapie und der Art und Weise, wie man damit erfolgreich und zum Wohle der Patientinnen und Patienten umgehen kann. Des Weiteren bringt man aus den großen Psychotherapietagen wie in Lindau, Langeoog, Lübeck usw. neue Erfahrungen und Anregungen mit, die in das eigene Vorgehen eingebaut werden. Versuch und Irrtum mögen dabei eine weitere, nicht geringe Rolle spielen. Eine Therapeutin oder ein Therapeut erlebt, dass eine bestimmte neue Intervention, eine ungewöhnliche Frage oder eine Änderung im eigenen Verhalten etwas in Bewegung bringt, was vorher nicht so recht zur Geltung gekommen war, aber eine positive Wirkung zeigte. Dann neigt man dazu, diesen Versuch zu wiederholen, und so werden wohl jede Therapeutin und jeder Therapeut unabhängig von ihrer ursprünglichen therapeutischen »Schule« früher oder später ihren eigenen Stil finden, mit dem sie die Behandlungen als erfolgreich ansehen können und für den sie auch von ihren Patientinnen und Patienten ein entsprechendes Feedback bekommen. Erfolgreich sind, abgesehen von einer seriösen und professionellen Ausbildung selbstverständlich, die Therapien, in denen eine Passung von Persönlichkeitsmerkmalen, kulturellem und Bildungshintergrund und wohl auch so etwas wie die Ähnlichkeit der »Weltsicht« von Therapeutinnen und Therapeuten mit der ihrer Patientinnen und Patienten vorliegen.

Dieser eigene Stil und das daraus entwickelte, gewissermaßen standardisierte individuelle Prozedere können allerdings auch zur Fixierung auf die eigene Deutungshoheit und zu einer mehr oder weniger rigiden Systematik im Vorgehen führen, die scheinbar keiner Empirie, geschweige denn einer Evidenzbasie-

rung bedürfen. Da liegt es dann nahe zu glauben, das Ganze könnte eine eigene, innovative, bahnbreche Methode sein, die es unbedingt zu vermitteln und zu verbreiten gilt. Man muss dann dafür nur noch einen passenden Begriff finden, aus dem man möglichst auch ein Akronym mit drei Buchstaben bilden kann, und schon ist man versucht, sich für den Gründer eines gänzlich neuen, fortschrittlichen und wirksamen Verfahrens zu halten, welches man dem Kollegenkreis über einen Fachverlag unbedingt zur Verfügung stellen müsse. Begriffe, die man zur Bezeichnung seines neuen Verfahrens braucht, stehen kombinatorisch zur Verfügung, mit Kürzeln selbstverständlich. Beliebt ist im Moment vor allem alles, was mit Aufstellung zu tun hat. Und falls noch jemand Interesse an der Entwicklung solcher Verfahrenskombinationen hat, hier ein paar Vorschläge: Die Progressive Resilienz-Entwicklung (PRE), die Psychodynamische Umbewertungs-Therapie (PUT), die Konstruktivistisch-Analytische Therapie (KAT) oder die Wertorientierte Abwehr-Umdeutung (WAU) wären noch mit Inhalten zu füllen. Über die von mir selbst entwickelte Körperpsychotherapie Transkranielle Mandelkern-Massage (TMM)¹ habe ich an anderer Stelle berichtet (Bertram 2020).

Also noch ein weiteres Verfahren in unser Programm aufnehmen? Nein danke!

Kurz bevor ich auflegen wollte, fügte meine Sekretärin noch hinzu, dass der englischsprechende Herr aus Bologna anriefe

1 Sicherheitshalber sei hier gesagt, dass es sich bei diesem Artikel um eine Satire handelte. Ich bekam nach deren Erstpublikation in dem von Manfred Spitzer und mir herausgegebenen Buch »Hirnforschung für Neu(ro)gierige« (2010) mehrere E-Mails von Kolleginnen und Kollegen mit der ernstgemeinten Anfrage, ob ich denn auch eine Ausbildung in diesem von mir neu entwickelten Verfahren anbieten würde ...

und Frau Professorin Eva-Lotta Brakemeier ihm empfohlen hätte, sich an mich zu wenden.

Das änderte meine Perspektive entscheidend. Nicht nur meine Affinität zu Italien, meiner zweiten Heimat, sondern auch die Empfehlung von Eva-Lotta Brakemeier, die ich als ebenso kompetente und professionelle wie sympathische Kollegin kennengelernt hatten, ließen die Angelegenheit in einem anderen Licht erscheinen. Ich bat meine Sekretärin, das Gespräch durchzustellen.

Der Professor sprach perfekt und praktisch akzentfrei englisch, freute sich aber auch, dass wir sehr bald ins Italienische umschalten konnten. Ich hatte Professor Giovanni Fava am Telefon, von dem ich schon einiges gehört hatte, unter anderem, dass er der Herausgeber der psychosomatisch/psychotherapeutischen Fachzeitschrift mit dem höchsten Impact-Faktor (IF)² der einschlägigen internationalen Journals ist, was man als Verleger aus dem »Psycho«-Fach natürlich immer neidvoll sieht, wenn man auf die mageren IF-Zahlen unserer deutschsprachigen Zeitschriften in diesem Bereich schaut.

Selbst Fachgespräche, Verhandlungen und Tagungsdiskussionen haben auf Italienisch meist ihren besonderen, eigenen Stil und Charme. Das muss wohl irgendwie auch am Wesen dieser Sprache oder der Italianität selbst liegen. Man geht formeller, konzilianter, höflicher und respektvoller miteinander um, verpackt unvermeidbare Konfrontationen eher in vorsichtige Rückfragen und versichert sich zwischendurch immer mal wieder, wie erfreulich es doch ist, dass man nun gerade überhaupt miteinander spricht. Man ist einfach *gentile*.

2 Der Impact-Faktor (IF) ist eine errechnete Zahl, deren Höhe den Einfluss einer wissenschaftlichen Fachzeitschrift wiedergibt. Er dient zum Vergleich verschiedener Zeitschriften, wie oft einzelne Artikel in weiteren Fachzeitschriften zitiert werden.

Nun doch: Die Well-Being Therapie

Als Giovanni Fava mir erklärte, dass er mit seinen Mitarbeitern eine ganz neue, sogenannte *Well-being Therapy* (WBT) entwickelt hätte, die in Italien bereits erprobt sei und von der es jetzt Übersetzungen in mehrere Sprachen geben werde, unterdrückte ich zunächst einen Seufzer und äußerte meine Meinung zu der inflationären Therapiegenese allgemein und meine Vorbehalte gegen die Publikation eines weiteren neuen Therapieverfahrens im Besonderen dementsprechend vorsichtig und behutsam. Natürlich verstand Giovanni Fava meine Skepsis und Bedenken sofort, erklärte mir aber, dass es sich nicht um eine Methode handle, die in Konkurrenz zu den bereits ausreichend zur Verfügung stehenden Verfahren oder als eine Alternative dazu entwickelt worden sei. Die Well-BeingTherapie sei als manualisiertes Verfahren dazu gedacht, in vorangegangenen Therapien erzielte Erfolge nicht nur zu sichern, sondern sie zu festigen und gewissermaßen zu bereichern. Er würde mir sein Buch schicken, ich könne mir dann ein eigenes Bild machen und eine Entscheidung treffen.

Als ich das Buch gelesen hatte, war es für mich keine Frage mehr, dass wir es in unser Verlagsprogramm aufnehmen sollten und ich konnte Giovanni Fava nach Rücksprache mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die an einer solchen Entscheidung beteiligt sind, mitteilen, dass wir sein Publikationsangebot gerne angenommen hatten. Nach Übersetzung und Lektorat erschien dann 2018 das Buch »Well-Beeing Therapie (WBT) – Eine Kurzzeittherapie zur psychischen Stabilisierung« bei Schattauer.

Es handelt sich in der Tat nicht lediglich um eine weitere, aus verschiedenen anderen Therapien zusammengebastelte oder aufgrund eigener Geistesblitze und Eingebungen gewonnene Methode. Giovanni Fava betont zwar, dass die WBT auch auf