

**Die Integrierte Kurztherapie ist zeitgemäß und zukunftsicher.**

Es gibt kaum einen Lebensbereich, in dem es deutlichere Fortschritte gibt als in der Praxis der Psychotherapie. War Freud der geniale Theoretiker, so ist Milton Erickson, der Vater der modernen Kurztherapie, der ebenso geniale Praktiker. Und genauso wie die früheren Psychotherapien durch ihre Entstehungszeit geprägt sind – die Psychoanalyse durch die Enge der bürgerlichen Moral, die Humanistische Psychologie durch die optimistische Aufbruchstimmung der Sechziger Jahre – ist die Kurztherapie eine Form der Therapie, die in unsere Zeit paßt: sie ist fachmännisch und effektiv. Die Fortschritte bestehen aus kontinuierlichen Verbesserungen und grundlegenden Veränderungen. So arbeite ich selbst an der schrittweisen Verbesserung der Kurztherapie, etwa durch die Integration unterschiedlicher Modelle. Doch mit der Rede von drei Generationen in der Psychotherapie sind grundlegende Veränderungen gemeint wie etwa die Geschichte der Fortbewegungsmittel, der Übergang von der Sänfte über die Kutsche zum Auto.

Die erste Generation der Psychotherapie, die Psychoanalyse, entstand in den ersten drei Jahrzehnten unseres Jahrhunderts (Freud, Adler, Jung u.a.). Sie ist vergangenheitsbezogen und problemorientiert und läßt sich von der Frage leiten: Was ist die Ursache des Problems? Die zweite Generation, die Humanistische Psychologie, wurde zwischen 1950 und 1970 entwickelt. Sie interessiert sich ebenfalls für Probleme, doch nicht mehr primär dafür, was in der Vergangenheit geschehen ist, sondern wie sie gegenwärtig wiederholt werden. Ihre Fragestellung lautet: Was hält das Problem aufrecht? Sehr vieles von dem, was die erste und zweite Generation erkannt hat, ist nach wie vor gültig. Was in vielen Punkten überholt ist, ist Ihre Praxis.

Die dritte Generation, die Kurztherapien, wurden im Zeitraum der letzten zwanzig Jahre erarbeitet und haben mit der Integrierten Kurztherapie eine hohe Anwendungsreife erreicht. Sie interessieren sich nicht mehr so sehr für Probleme, sondern viel mehr für Lösungen, für vergangene, gegenwärtige und zukünftige, und sie lassen sich von der Frage leiten: Wie realisiert man Lösungen? Dabei besteht die moderne Kurztherapie nicht nur aus neuen Vorgehens-, sondern auch aus anderen Sichtweisen. Es geht darum, wie Psychotherapie im Zusammenhang mit Wirklichkeit und Le-

# Das neue Konzept der Kurztherapie

## – was macht die Ausbildung so erfolgreich?

ben Veränderungen bewirkt. Dabei läßt sich die Lösungsorientierte Kurztherapie von einfachen Grundsätzen leiten, wie: Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon! Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes! Oder: Die Lösung ist schon vorhanden! Und: Die Klienten bringen alles mit, was sie zur Lösung brauchen. Oder: Die Kurztherapie ist ein Konzentrat dessen, was im Leben funktioniert, bzw. sie ist konzentrierte Lebenskompetenz. Diese einfachen Regeln sollen nicht darüber hinweg täuschen, daß die Kurztherapie einen tiefen Zugang hat zur menschlichen Wirklichkeit und wissenschaftstheoretisch sehr anspruchsvoll ist.

Warum ist Kurztherapie zeitgemäß? Weil mit ihr zum ersten Mal ein Konzept zur Verfügung steht, mit dem jedem in relativ kurzer Zeit geholfen werden kann, und zwar sicher und zuverlässig, egal, ob es um kurztherapeutische Methoden und ihre Kriseninterventionen, um kürzere oder längere Psychotherapien oder um Hilfen in dem immer wichtiger werdenden psychosomatischen Bereich geht. Und warum ist die Kurztherapie zukunftsicher? Weil es schon aus Kostengründen künftig nicht mehr möglich sein wird, für die gleichen Aufgaben Therapien einzusetzen, die weniger wirksam, dafür aber um ein Vielfaches zeitaufwendiger und teurer sind. So wie es heute viele Gegenstände des alltäglichen Lebens oder Dienstleistungen gibt, die verläßlich funktionieren, hat die Integrierte Kurztherapie eine, ähnlich hohen Qualitäts-Standard erreicht.

**Die Integrierte Kurztherapie ist universal einsetzbar.**

Während die klassischen Psychotherapien durch ihre vergangenheits- und problemorientierten Haltungen weitgehend auf den Anwendungsbereich Psychotherapie be-

schränkt sind, ist die Integrierte Kurztherapie in jedem Lebensbereich anwendbar. Und, da sie konzentrierte Lebenskompetenz beinhaltet, wird man sie, wenn man sie kennt, ohnehin überall dort wiederfinden, wo etwas gelingt, sei es beruflich, zwischenmenschlich oder im Umgang mit sich selbst. Menschen, die gut mit sich selbst klar kommen, eine gute Partnerschaft haben oder beruflich erfolgreich sind, benützen – ohne dies zu wissen – „Regeln“ der Kurztherapie.

Das ist für unsere Ausbildungsteilnehmer ein großer Gewinn, denn sie können das, was sie in der Kurztherapie lernen, unmittelbar und mit Gewinn an Lebensqualität umsetzen. Früher hat man zurecht davor gewarnt, Partner, Angehörige oder

Freunde zu „therapieren“. Das hing damit zusammen, daß die alten Therapien ihre Aufmerksamkeit auf Probleme und Schwachpunkte richteten, daß sie aufdeckend oder entlarvend waren, daß man das eigene und das Verhalten der anderen analysiert und interpretiert hat. Diese haben das oft wie Waffen erlebt, die gegen sie gerichtet und eingesetzt wurden. Heute kann man empfehlen: Werden Sie selbst lösungsorientiert und gehen Sie mit den anderen lösungsorientiert um, d.h. wertschätzend, anerkennend, unterstützend. Manche Kritiker meinen, die Kurztherapien seien oberflächlich. Sie täuschen sich. Die Kurztherapien beeinflussen essentielle Lebens- und Heilungsprozesse und gehen sehr tief. Dabei unterstützen sie das, was das Gelingen ausmacht. Dadurch erreichen sie mit geringem Aufwand große Wirkungen, statt, wie früher in der Psychotherapie, mit großen Anstrengungen geringe Veränderungen zu bewirken. Bisher wurde bei uns der Wert einer Psychotherapie am diagnostischen und therapeutischen Aufwand gemessen. Doch nun fängt man an, die Qualität einer Therapie an ihren Ergebnissen zu messen. Dabei schneiden die Kurztherapien sehr gut ab.

**Die Integrierte Kurztherapie ist einfach zu lernen und anzuwenden.**

Art Williams, einer der erfolgreichsten Unternehmer in den USA, meint, daß immer, wenn es um Menschen geht, nur das Einfache gelingt. „Etwas Kompliziertes mag gut sein für Maschinen, aber nicht für den Menschen.“ Eine der Stärken der Kurztherapie ist ihre Einfachheit. Sie ist relativ rasch zu erlernen und sicher anzuwenden. Verglichen mit den wesentlich längeren (und teuren) Ausbildungen anderer Schulen können wir in der uns zur Verfügung stehenden Ausbildungszeit mit der Kurztherapie eine gute Qualität unserer Absolventen sichern.

Womit hängt es zusammen, daß die Kurztherapie einfacher zu lernen und sicherer anzuwenden ist als die klassischen Therapien? Ein Grund ist, daß sie ein verlässliches Handwerkzeug an Methoden und Interventionen erarbeitet hat. Es werden beispielsweise Fragen oder Aufgabenstellungen, die sich bewährt haben, immer wieder eingesetzt. So beginnt etwa jede Lösungsorientierte Stunde mit den Fragen: „Was ist ihr Ziel, mit dem Sie hierher gekommen sind?“ und „Was haben Sie selbst herausgefunden (was Sie diesem Ziel näher bringen könnte)?“ Damit wird von Beginn an die Selbstverantwortung der Klienten unterstützt und ihr halbbewußtes Wissen für die Realisierung von Lösungen genützt.

#### **Die Integrierte Kurztherapie ist sehr wirksam und erfolgreich einzusetzen.**

1988 und 1990 ergaben Nachuntersuchungen am wissenschaftlichen Institut De Shazers eine Erfolgsquote von 86% bei durchschnittlich 4,6 Stunden Therapiedauer, noch 1 1/2 Jahre nach Abschluß der Therapie. Mit der Integrierten Kurztherapie können noch höhere Erfolgsquoten erreicht werden, und zwar dadurch, daß auch andere hochwirksame Therapie-Methoden dort eingesetzt werden, wo sie besonders wirksam sind.

Die Bezeichnung „Kurztherapie“ ist nicht sehr glücklich. Zutreffender wäre ein Begriff, der Qualität, Kompetenz, Effektivität und Effizienz vermittelt oder der deutlich macht, daß diese Therapien nicht mehr auf der Inhalts- und Erlebensebene arbeiten, sondern dort, wo die Inhalte und Erlebnisse verursacht werden. Auch müssen Kurztherapien nicht immer kurz sein. Bei anspruchsvollen Zielsetzungen können sie auch länger sein. In jedem Fall haben sie ein sehr gutes Preis- bzw. Zeit-Leistungs-Verhältnis.

Für die herkömmlichen Psychotherapien ist es schwer verständlich, was die Kurztherapien so erfolgreich macht. Es sind nicht nur andere Methoden, sondern vor allem ein neues Denken darüber, wie „gelingendes Leben“ zustande kommt. Dabei kommt es weniger darauf an, das alles zu verstehen, wahrscheinlich ist das auch gar nicht möglich, sondern diese Prozesse, die das „gelingende Leben“ ausmachen, positiv zu beeinflussen. Wie man das machen kann, darüber weiß die Integrierte Kurztherapie recht gut Bescheid.

#### **Die Kurztherapie ist lösungsorientiert und arbeitet mit der Kompetenz der Klienten**

In der Lösungsorientierten Kurztherapie geht man von Anfang an von Lösungen aus und beschäftigt sich wenig mit Problemen. Diese lösungs- und ressourcenorientierte Haltung bewährt sich nicht nur im praktischen Leben, sondern auch in der Therapie. Man hat in den letzten Jahren untersucht,

was beruflich erfolgreiche Menschen gemeinsam haben, ähnliches hat man in Bezug auf führende Unternehmen erforscht. Sehr vieles von dem, was man dabei herausgefunden hat, findet sich in der Lösungsorientierten Therapie wieder.

Im NLP verändert man die neurotischen Programme, die krankmachendes Erleben steuern, d.h. man arbeitet nicht mit den Auswirkungen, den Symptomen, sondern mit den Ursachen dieses Erlebens. Dabei ist es möglich an die Stelle stabiler neurotischer Reaktions-Muster ebenso stabile gesunde Reaktions-Weisen zu installieren. Das ist in zweifacher Hinsicht neu in der Psychotherapie, weder hatte man bisher einen direkten Zugang zu den Programmen, die unser Erleben steuern, noch konnte man sie stabil verändern.

In der Systemischen Kurztherapie wandelt man leidvolle Energie direkt in positive Fähigkeiten. Perls hat etwas ganz Ähnliches in der gestalttherapeutischen Traumarbeit gemacht. Er nannte es Reintegrieren von entfremdeten oder abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen. In der Systemischen Kurztherapie wird deutlich, daß die Leiden, die wir erfahren, maskierte Fähigkeiten sind, die wir verloren haben und die zu uns zurück wollen. In beiden Fällen kommt es darauf an, in diese äußerlich leidvollen Energien hinein zu gehen und ihre positiven und wohltuenden Qualitäten zu erfahren, und sie sich wieder zugänglich zu machen.

#### **Erfolgsmeldungen und Vorurteile**

Wenn mit den Ausbildungs-Teilnehmern kurztherapeutisch gearbeitet wird, bzw. wenn sie selbst damit arbeiten, machen sie gute Erfahrungen und sind auch nach anfänglichem Zögern von den Möglichkeiten der Kurztherapie überzeugt und begeistert. (Ausnahmen sind manchmal TeilnehmerInnen, die selbst gerade eine klassische Psychotherapie machen.)

Fachleute reagieren unterschiedlich auf die modernen Kurztherapien, manche interessiert, viele irritiert und einige ablehnend. Nicht nur, daß sie oft viel Geld und Zeit in ihre klassischen Ausbildungen investiert haben, sie haben auch den Glauben an ihre Methoden übernommen. Bandler spricht deshalb etwas spöttisch von Psychotheologien. Da sie die Kurztherapien aus der Sicht ihres Therapie-Verständnisses und ihrer Therapie-Erfahrungen beurteilen, können sie nicht verstehen, wie etwas in kurzer Zeit gelingen soll, was ihnen mit einem wesentlich größeren Aufwand an Zeit und Energie oft genug nicht gelingt. D.h. wer kurztherapeutisch arbeitet, wird gute Erfahrungen in der Praxis machen, doch immer wieder mit Vorurteilen konfrontiert werden. ■