

# Vorwort und Hinweise zur Benutzung der beiden Bände

Dieser Band schafft die notwendige Wissensbasis für psychotherapeutisches Handeln. Das Wissen, das durch ein Psychologie- oder Psychotherapie-Masterstudium erworben wird, ist ebenso unspezifisch wie das in der Facharzt-Weiterbildung erworbene Wissen, das zwar umfassender ist, aber weniger auf ein klares psychotherapeutisches Menschenverständnis hinzielt, welches eine kompetente Fallkonzeption ermöglichen würde. Lehrbücher bieten eine unendliche Breite von Wissen und Erkenntnissen. Sie diversifizieren so das Denken, das deshalb nicht zu einer praktisch umsetzbaren Konzeption wird.

Hier wurde eine Themen-Auswahl getroffen, die auf die heutige moderne Verhaltenstherapie zugeschnitten ist, wenngleich psychodynamisches, humanistisches und systemisches Denken immer wieder einbezogen wird. Insofern handelt es sich um ein integratives und integrierendes Herangehen.

Für diesen Band wurde die neuere und aktuelle empirische Forschung und Theoriebildung gesichtet, die seit der ersten Auflage (1994) den Stand unserer Erkenntnisse erweitert hat.

Die Themenabfolge des Theorie-Band beherbergt eine Systematik: Da es sich um ein Verhaltenstherapie-Buch handelt wird mit der VERHALTENSTHEORIE begonnen. Sie wird im Sinne von Grawe (2004) ergänzt durch die NEUROBIOLOGIE/BIOPSYCHOLOGIE.

Danach werden die PSYCHOLOGISCHEN THEORIEN und Forschungsansätze beschrieben, auf die sich die Verhaltenstherapie heute auch stützt. Das sind überwiegend DUALE PROZESSTHEORIEN, von zwei psychischen Systemen ausgehen: den affektiv-impliziten Prozessen des limbischen Systems und den kognitiv-expliziten Prozessen des menschlichen Großhirns sowie deren Interaktionen und Interferenzen.

Es besteht allgemeine Übereinstimmung der Forscher in der Hinsicht, dass die BEDÜRFNISSE der Kern des Verständnisses des Menschen in seinem

Erleben und Verhalten sind. Bedürfnisbefriedigung findet in zwischenmenschlichen Beziehungen statt, die allerdings auch frustrierend sein können und WUT erzeugen oder so bedrohlich sein können, dass ANGST entsteht. Die prägenden Einflüsse der Kindheitsjahre bilden sich in der ÜBERLEBENSREGEL ab, die emotionales Überleben in der Kindheit ermöglicht, um den Preis, dass sich im Erwachsenenalter dysfunktionale PERSÖNLICHKEITSZÜGE herausbilden und die EMOTIONSREGULATION wegen des Steckenbleibens auf einer frühen ENTWICKLUNGSSTUFE unteroptimal bleibt. Dies alles hat Auswirkungen auf KONFLIKTBEWÄLTIGUNG, WERTORIENTIERUNG; PARTNERSCHAFT, SEXUALITÄT, FAMILIE und den ganzen LEBENSREIGEN.

Abschließend folgen ein Kapitel über die PSYCHOTHERAPIE-WISSENSCHAFT und ein weiteres über die KUNST DER PSYCHOTHERAPIE.

Mit diesem Wissen sind Sie vorbereitet auf die praktische Ausübung von Psychotherapie, wie sie im Praxis-Band (2) dargestellt wird.

Ursprünglich sollte eine zweite Auflage als Neuauflage des Klassikers „Strategische Kurzzeittherapie“ von 1994 entstehen, angereichert um die genannten neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse und auch um die praktischen Weiterentwicklungen der Psychotherapie. Dieses Buch brachte schon sehr früh eine Erweiterung der kognitiven Verhaltenstherapie zu einer affektiv-kognitiven Verhaltenstherapie im Sinne von Woolfolk und Allen (2013).

Aus der Strategischen Kurzzeittherapie war mittlerweile die **Strategisch-Behaviorale Therapie** (Sulz & Hauke, 2009) geworden, die sich nicht nur auf Kurzzeittherapie konzentrierte.

Es geht um die Strategie der Verhaltenstherapie, insofern sie Wissen und Können bündelt zu einem strategischen Therapiekonzept, das den einzelnen Behandlungsfall passgenau erfasst.

Hierzu sind in diesen Jahren auch weitere eigene Ausarbeitungen der Therapiestrategie entstanden, die zwingend dazu gehören. Deshalb haben wir eine Sammlung vorliegen, die sich zusammensetzt aus Kapiteln von:

- Therapiebuch II (Strategische Kurzzeittherapie von 1994, 2012b)
- Als Sisyphus seinen Stein losließ (1996, 2012c)
- Therapiebuch III (Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie von 2001, 2011a)
- Kapitel und Artikel zu biopsychologischen Grundlagen der Psychotherapie (Sulz 2002a, 2004a, 2005)
- SBT-Theorie- und Praxis-Kapitel aus dem Buch „Strategisch-Behaviorale Therapie“ (Sulz & Hauke, 2009)

Insofern handelt es sich mit diesem Werk (**Band 1: Theorie** und **Band 2: Praxis**) um eine umfassende Darstellung des Strategisch-Behavioralen Ansatzes als affektiv-kognitive Verhaltenstherapie in Theorie und Praxis – in konsequenter Fortführung von Graves Denksystems psychotherapeutischen Denkens und Handelns.

In den letzten Jahren kam es mit dem PKP-Konzept zur Erstellung ganz konkreter, das praktische Vorgehen der (klassischen) Verhaltenstherapie darstellenden Praxisleitfäden:

- Störungsübergreifende Methoden und Interventionen der Verhaltenstherapie (Sulz, 2012a)
- Depressionstherapie (Sulz & Deckert, 2012a,b)
- Alkoholismus-Therapie (Sulz et al., 2012a,b)
- Therapie von Ängsten und Zwängen (Sulz, Sichort-Hebing & Jänsch, 2015a,b)

Sie enthalten evidenzbasierte, Leitlinien-konforme störungsspezifische verhaltenstherapeutische Interventionen. Diese konnten zwar nicht direkt übernommen werden, da sie in Therapiekartensform vorliegen, die wie Powerpoint-Folien aufgebaut sind, aber zahlreiche Interventionen wurden in den Praxisteil übernommen.

Sowohl die wichtigsten störungsübergreifenden als auch die störungsspezifischen Interventionen nehmen im Praxis-Band so viel Raum ein, dass aus der Praxis der Strategisch-Behavioralen Therapie ein **Praxis-Buch der Verhaltenstherapie** geworden ist, und zwar sowohl der Praxis der Kognitiven Verhaltenstherapie als auch der Affektiv-Kognitiven Verhaltenstherapie im Sinne von Woolfolks ACBT (Woolfolk & Allen, 2013).

Was ist der Unterschied zu einem Lehrbuch der Verhaltenstherapie? Nehmen wir das Leibing-Hiller-Sulz-Lehrbuch (2005) als Beispiel: Paradoxerweise enthält das genannte Lehrbuch keine Darstellung des aktuellen Stands der empirischen Forschung und der Theoriebildung (wie Sie es in unserem Theorie-Band finden). Stattdessen geht es gleich in medias res: Verhaltensdiagnostik – Setting – Motivierung – Gesprächsführung – Interventionen (störungsübergreifend – störungsspezifisch – Gruppe

– Paar). Dabei hat es den Anspruch auf Vollständigkeit und dies führt zwangsläufig dazu, dass auf das konkrete Vorgehen in der Therapiesitzung nicht so eingegangen werden kann, wie es im vorliegenden Praxis-Band geschieht. Es muss oft beim „was gemacht wird“ bleiben und kann nicht ausführlich dargelegt werden „wie es gemacht wird“. Dazu ist ein Lehrbuch auch nicht da.

Unser Praxis-Band will dagegen diese Betrachtungsebene in den Mittelpunkt stellen:

Was mache ich wie bei welchem Patienten mit welcher Störung hinsichtlich aller inhaltlichen und prozessualen Aspekten und Stadien der Therapie?

Dabei wendet sich der **Praxis-Band** gleichermaßen an psychologische und ärztliche (psychiatrische und psychosomatische) PsychotherapeutInnen in Aus- und Weiterbildung wie an erfahrenere TherapeutInnen, die präzisere verhaltenstherapeutische Interventionen anwenden wollen, jedoch von einem tieferen und ganzheitlichen Menschenverständnis ausgehend. Diese Kombination führt zu einer höchst individuellen und treffsicheren Therapiestrategie und zu einer Auswahl von für den Einzelfall passgenauen Interventionen. Dabei ist die Klaviatur so groß, dass bei der Komposition der Therapie und Orchestrierung der Behandlungsstrategien auf einen großen Reichtum an klassischen und modernen Ansätzen zurückgegriffen werden kann. Das fängt mit der humanistischen Verhaltenstherapie von Fred Kanfer an, geht über die affektiv-kognitive Verhaltenstherapie von Robert Woolfolk hin zu den klientenzentrierten Grundpfeilern von Carl Rogers und der Körperarbeit von Albert Pesso, von einem psychodynamischen Menschenbild zur Einbeziehung des Familiensystems und vom systemischen Konstruktivismus bis zur Entwicklungstheorie von Piaget und seinen Nachfolgern.

Auch wenn es unbescheiden klingen mag, aber die Strategisch-Behaviorale Therapie reiht sich trotz ihrer Nähe zum Selbstmanagementansatz (Kanfer et al. 2012) in die dritte-Welle-Ansätze aus dem angelsächsischen Raum ein. Die Evaluation ist im Gange und kann inzwischen auf mehrere Outcome-Studien mit guten Effektstärken verweisen. Sie wurde nicht am Reißbrett und im Labor der Universität entwickelt, sondern in der Versorgungspraxis. Dabei wurde stets der aktuelle Stand empirischer Psychotherapie-Forschung einbezogen. Ergebnis ist das Ideal Fred Kanfers: eine Science-Practitioner-Therapie.

Am Zustandekommen dieses Buches haben vor allem diejenigen Menschen, die als Patienten zu mir in psychotherapeutische Behandlung kamen, mitgewirkt. Diejenigen Kollegen und Kolleginnen, mit

denen ich im Rahmen der psychotherapeutischen Fort- und Weiterbildung Gelegenheit hatte, meine Gedanken auszutauschen, verdanke ich viele Anregungen. Ebenso haben meine KollegInnen an den vielen Schritten der Entstehung des Buches direkt oder indirekt mitgewirkt, wofür ihnen mein herzlicher Dank gilt (Reihenfolge chronologisch):

Ute Gräff-Rudolph, Annette Hoenes, Annette Richter-Benedikt, Beate Deckert, Miriam Sichort-Hebing, Petra Jänsch, Stephanie Backmund-Abedinpour, Christian Algermissen, Richard Hagleitner, Gernot Hauke.

Aber auch Martin Fegg, Gérard Tchitchekian, Veit-Uwe Hoy, Susanne Graßl, Iris Liwowsky, Esther Haidle, Alexandra Kendler, Susanne Schönwald, Jan Spreemann, Thomas Kaufmayer, Manuel Peters, Florian Sedlacek und Sandra Peukert.

Und schließlich danke ich meiner Frau Dorothea, meinem Sohn Julian und meiner Tochter Aline.