

Martin Wendisch

## Verhaltenstherapie emotionaler Schlüsselerfahrungen

Vom kognitiven Training zur emotionalen Transformation

Bern: Hans Huber, 2015, 404 Seiten, 39,95 Euro

ISBN 978-3-456-85521-9

„Seeking e(S), confront until e(R) subsides“ – so beschrieb der „Vater der Expositionstherapie“ bei Angststörungen, Issac Marks, in den 1970iger Jahren den Kern dieses verhaltenstherapeutischen Verfahrens. Ein immer noch gültiges Paradigma in der modernen Verhaltenstherapie? Der in Freiburg lebende Martin Wendisch, ausgebildet zum Verhaltenstherapeuten, Psychoanalytiker und Hypnosetherapeuten, führt seine Leser\*innen durch die Geschichte und Strömungen der Verhaltens- und Traumatherapie, um den in seinem 404 Seiten langen Buch vorgestellten „nicht-reduktionistischen, transdiagnostischen“ Behandlungsansatz auf folgende analoge, aber angereicherte Formel zu bringen: „Suche nach der emotional relevantesten Schlüsselerfahrung und konzentriere alle Aufmerksamkeit und methodischen Vorgehensweisen solange auf diese Erfahrung (...), bis sich die Reaktionen verändern und die sekundären Bewältigungsstile an die neue Erfahrung angepasst werden können.“ Dieses Zitat verdeutlicht die Grundaussage des Buches, welches der Autor mehr als eine Verdichtung bestehenden Wissens denn als Neuentwicklung einer Behandlungsmethode verstanden wissen möchte. Ähnlich zu anderen Ansätzen der Dritten Welle der Verhaltenstherapie (Schematherapie, EFT, ACT, CBASP, MBSR/MBCT, DBT) verschiebt sich in Wendischs Behandlungsansatz der Schwerpunkt von den Kognitionen in der zweiten Welle hin zu den Emotionen und biographischen Schemata – in der von ihm entwickelten Terminologie „emotionale Schlüsselerfahrungen“ genannt. Damit meint er Erfahrungen, in denen Personen Ohnmacht und Hilflosigkeit erlebt haben, die daher nur unzureichend von ihnen verarbeitet worden sind und der „emotionalen und physischen Verstoffwechslung“ bedürfen. Diese Erfahrungen sind es, die wie ein roter Faden durch den therapeutischen Prozess leiten sollen, den Wendisch in Abgrenzung zum Trainingskonzept klar als Transformationsarbeit im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung ver-



steht. Durch das Buch hindurch zieht sich die Traumatherapie als wichtiges Leitmodell. Das makroanalytische Fallkonzept, die Gesprächs- und Beziehungsgestaltung und die Imaginationsarbeit bilden die methodischen Säulen des Behandlungskonzeptes.

Nun ist Martin Wendisch zwar ein in deutschsprachigen VT-Kreisen angesehener Therapeut, Dozent und Supervisor. In der Forschungslandschaft

ist er allerdings weitestgehend unbekannt. Dies könnte in Bezug auf eine würdige Rezeption seines überzeugenden Buches vielleicht ein Problem darstellen. De facto erweist sich der Außenseiterstatus aber als großer Vorteil: Frei von den institutionellen Zwängen des Hochschulsystems und der Gesundheitsökonomie unterwirft Wendisch die Praxis der Psychotherapieforschung, -ausbildung und -versorgung einer fundamentalen Kritik. Er entwirft ein radikales Gegenmodell, das noch pointierter die Entwicklungsrichtung einer modernen Verhaltenstherapie – weg von der reinen Symptomreduktion hin zur emotionalen Transformation – herausarbeitet. Der Ductus des Buches ist durch die Fülle der Konzepte und empirischen Ergebnisse aus der Psychotherapieforschung, die den Leser\*innen präsentiert werden, klar wissenschaftlich. Gleichzeitig ist die Sprache etwa im Vergleich zu Jeffrey Young und Leslie Greenberg auch provokativer und weniger an wissenschaftlicher Systematik und Reinheit orientiert, es gibt viele Exkurse zu Schwachstellen in der Therapeutenausbildung und im Gesundheitssystem.

Dadurch wird die Leserschaft – der Zielgruppe des Buches nach Ausbildungsteilnehmer\*innen, Therapeut\*innen und psychotherapeutisch tätige Wissenschaftler\*innen – dazu anregen, eine fundierte therapeutische Haltung zu entwickeln. Der Leser/die Leserin wird von einem meinungsstarken Autor dazu herausgefordert, seine/ihre eigene Praxis zu hinterfragen, etwa wenn es um den häufig in Therapien zu forcierten oder vermeidenden Umgang

mit Emotionen statt des Wendisch wichtigen „Erstnehmens von Emotionen“ geht.

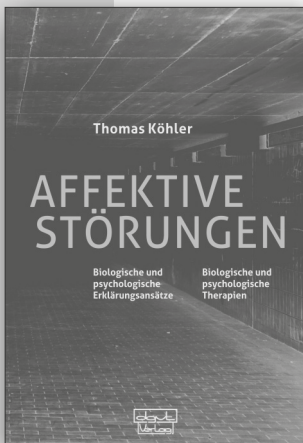
Die erste Hälfte des Buches bietet einen hochinformativen, kritischen Überblick zur Entwicklung der Verhaltenstherapie über die letzten Jahrzehnte. Besonders interessant sind auch die Ausführungen zur modernen Psychoanalyse (insbesondere das Mentalisierungskonzept) und zur Gesprächspsychotherapie, deren Konzepte nach Wendischs Überzeugung die Basis psychotherapeutischer Arbeit darstellen und die in der Therapeutenausbildung zu sehr vernachlässigt werden. Außerdem werden in einem eigenen Kapitel zentrale Konzepte aus der Grundlagenwissenschaft vorgestellt, etwa das der präkognitiven Prozesse, des impliziten Selbstwertes und der Entwicklungsaufgabe und ihre Bedeutung für seinen Behandlungsansatz herausgearbeitet. Am Ende jedes Kapitels werden eine knappe Zusammenfassung gegeben und Konsequenzen für die Praxis abgeleitet, die auch für sich allein genommen einen orientierenden Überblick bieten. Das Buch kann daher hervorragend als komprimiertes Überblicks- und Kurzlehrbuch im Rahmen der Psychotherapeutenausbildung verwendet werden.

Der zweite Teil des Buches umfasst die detaillierte Beschreibung des Behandlungsansatzes, etwa Methoden zur Identifikation von emotionalen Schlüsselersparungen, zur Tiefenentspannung und zur Imaginativen Transformation. Außerdem werden zahl-

reiche interessante Patient\*innenbeispiele und ausführliche Beschreibungen therapeutischer Prozesse vorgestellt. Für sowohl angehende wie erfahrene Psychotherapeut\*innen besonders hilfreich sind hier Anleitungen zur Gesprächsführung und Beziehungsgestaltung, die in Wendischs Behandlungsansatz im Vergleich zu anderen Ansätzen der Dritten Welle von deutlich größerer Bedeutung sind. Weitere didaktische Mittel finden sich im Anhang, etwa Vorschläge für Fallkonzepterstellung und Therapiebericht, ein Arbeitsblatt für Beziehungs- und Schemaanalyse und zahlreiche Formulierungsbeispiele für die Anleitung von Übungen. Damit stellt der zweite Teil des Buches ein sehr hilfreiches praktisches Behandlungsmanual dar. Der Autor beschreibt auch, wie sein Behandlungsansatz im Rahmen von Supervision und Selbsterfahrung eingesetzt werden kann. Das Buch ist daher auch für Ausbilder\*innen sehr nützlich.

Insgesamt hat Martin Wendisch ein ungewöhnlich fundiertes und vielschichtiges Buch vorgelegt, das in seiner Tiefe am ehesten mit Gerd Rudolfs „Strukturbezogener Psychotherapie“ vergleichbar ist. Am Ende der Lektüre ist der Leser/die Leserin überzeugt: Die Zukunft der Verhaltenstherapie liegt in der Entwicklung entwicklungspsychologisch fundierter Ansätze, die die Nachverarbeitung emotionaler Belastungen in den Mittelpunkt stellen.

*Dr. habil. Eva-Marie Kessler; Medical School Berlin*



dgvt  
Verlag

Thomas Köhler

## Affektive Störungen

Biologische und psychologische Erklärungsansätze –  
biologische und psychologische Therapien

2016, 168 Seiten, EUR 19,80  
(ermäßigt für DGVT-Mitglieder: EUR 14,80)  
ISBN 978-3-87159-297-3

Auf knappem Raum, aber ausführlich genug, um lesbar, verständlich und informativ zu sein, werden die biologischen sowie psychologischen Befunde und Hypothesen zu affektiven Störungen dargestellt. Hier kommen u.a. psychoanalytische, lerntheoretische und kognitive Konzepte zur Sprache, daneben aber auch Hypothesen zu Transmitterungleichgewichten, zu endokrinen Besonderheiten, zu Beeinträchtigungen des Nervenwachstums oder zur Rolle entzündlicher Prozesse. Neben psychologischen Behandlungsmethoden wird ausführlich die Pharmakotherapie affektiver Störungen besprochen, sowie weitere biologische Therapiemethoden.