

Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach dem Motto »Von den Meistern lernen« möchte ich Ihnen, den psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten, aber auch den psychologischen Beratern/Coachs, Susanne Hedlunds Buch »Mit Stift und Stuhl« zur Lektüre und als Arbeitsgrundlage empfehlen. Frau Dr. Hedlund hat ihr in fast 25 Jahren in den USA und in Deutschland gesammeltes Fachwissen und ihre Erfahrung in Klinischer Psychologie/Psychotherapie und in Beratungspsychologie zusammengetragen und präsentiert hier wissenschaftlich fundiert Praxisanleitungen und Hinweise für die Arbeit mit Patienten/Klienten in Klinik und ambulanter Praxis, im Einzelwie auch im Gruppentherapiesetting. Ihr Anliegen ist es, die nicht selten auf der rein verbalen Ebene des Therapeut-Patienten-Dialogs bzw. des Gesprächskreises in der Gruppentherapie verbleibende Psychotherapie anzureichern um erlebnis- und verarbeitungsaktivierende Methoden. Hierbei geht es weniger um Expositionen und Verhaltenslernen außerhalb des Therapiezimmers – dies wäre ein Thema für sich, zu dem in der Psychotherapie im Übrigen schon reichlich Manuale existieren. Vielmehr liegt der klare Schwerpunkt auf therapieförderlichen Veranschaulichungen innerhalb der Therapiestunde im Büro des Psychotherapeuten bzw. im Gruppenraum.

Grafische und schriftliche Konkretisierungen (Illustrationen) mithilfe von Filzschreibern, Papier- und Flipchartbögen oder Karteikarten können Prozesse und Ergebnisse der Therapie fokussieren, zum Nachdenken anregen, eine Dynamik in Gang setzen, zu Klärungen beitragen. Frau Dr. Hedlund präsentiert hierzu eine Fülle von Themen- und Aufgabenstellungen, bei denen genau diese Illustrationen die Therapie in hervorragender Weise unterstützen, z. B. Motivations- oder Erwartungskklärung, biografische Aufarbeitung und Ursachenanalyse, Ressourcenerarbeitung, Initiierung kognitiver und emotionaler Prozesse.

In einem weiteren, etwas ausführlicheren Kapitel werden Stuhlübungen erläutert, die das therapeutische Geschehen noch stärker als die Illustrationen intensivieren. Mithilfe rollenspielerartiger Techniken (Platznehmen auf ausgewählten Stühlen mit spezifischer Bedeutung oder Funktionszuweisung) erarbeitet der Patient/Klient pointiert aktuelle bzw. zurückliegende biografische Schlüsselsituationen unter Anleitung und Begleitung des Therapeuten und mit dessen gezielter Aufgabenstellung und Nachbesprechung. Diese Stuhlübungen sind komplexer, und sie sind in nochmals höherem Maße erlebnis- und erfahrungsauslösend: Sie ermöglichen dem Patienten/Klienten eine tiefe emotionale Durchdringung, engagierte Beteiligung, substantiierten Erkenntnisgewinn. Dies hat eine andere Qualität als das alleinige Sprechen über die gegebene Problematik oder auch das mitunter recht trockene Dokumentieren von Verhaltensweisen oder Befindenswerten.

Die von Frau Dr. Hedlund vorgestellten Stuhlübungen sind von den Anforderungen her in Stufen ansteigend, ein Großteil kann – wie im Übrigen auch alle Papier- und Stift-Aufgaben – ohne Gefahr durchaus von Therapeuten am Anfang ihrer Karriere eingesetzt werden. Hierzu möchte ich explizit ermuntern. Ein anderer Teil setzt Erfahrungen voraus, etwa im Umgang mit posttraumatischen Belastungsstörungen, dramatischen Verlusten, schweren Persönlichkeitsstörungen oder mit Suizidalität.

Der Vorzug der hier zusammengetragenen Methoden und Techniken besteht darin, dass keine bestimmte Therapieschule oder Richtlinie vorgegeben ist. Viele Therapieelemente entstammen einer ganzen Bandbreite von Verfahren: der Gestalttherapie, dem Psychodrama, den systemischen Ansätzen, der Hypnotherapie, der Verhaltens- und kognitiven Therapie, der »emotion focused psychotherapy«, gar dem NLP. Sie sind überdies auch mit tiefenpsychologisch orientierten Vorgehensweisen sehr gut kompatibel.

Was von vornherein überzeugend deutlich wird: »Mit Stift und Stuhl« ist ursprünglich überhaupt nicht als Buch am Schreibtisch konzipiert, sondern das Resultat langjähriger praktischer Arbeit als Psychotherapeutin und vor allem als Dozentin und Workshopleiterin bei Psychotherapieausbildungsinstituten, bei unzähligen Klinikfortbildungen oder den großen klinisch-psychologischen Kongressen der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. In Teilnehmerrückmeldebögen wiederholt erhaltene Spitzenbewertungen machten es geradezu zwingend, den dort präsentierten Stoff in Schriftform zu bringen und bei einem hochrangigen Wissenschaftsverlag zu publizieren.

Das Buch ist bewusst konzipiert als eine Sammlung von einzeln verwendbaren Interventionen, es erfordert – außer dem Lesen des Einleitungsteils – kein Durcharbeiten von vorn bis hinten, sondern man kann beim jeweils interessierenden Thema einfach nachschlagen. Wie wir es von Frau Dr. Hedlund nicht anders kennen, zeichnet sich das Buch durch hervorragende Didaktik und Anschaulichkeit aus, und es enthält beeindruckende Fallbeispiele. »Mit Stift und Stuhl« kommt ohne einen einzigen Mittelwert oder Korrelationskoeffizienten aus, dennoch ist es im besten Sinne des Wortes empirisch, nämlich aus der Erfahrung erwachsen.

Ich wünsche allen Kolleginnen und Kollegen einen substanziellen Lerngewinn, viele Anregungen, aber auch Freude beim Benutzen des Buches und vor allem gute Erfolge in der Arbeit mit den Patienten.

Prof. Dr. Edgar Geissner

Leitender Diplompsychologe
Schön Klinik Roseneck, Prien und
Department Psychologie der
Ludwig-Maximilians-Universität München
Prien am Chiemsee, im Januar 2011

Mit Stift und Stuhl

Illustrationen und Stuhlübungen für Psychotherapie,
Beratung und Coaching. Mit Online-Material

Hedlund, S.

2011, XII, 164 S. 46 Abb. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-642-05063-3