DR. DIETMAR FRIEDMANN

DREI GENERATIONEN BIS ZUR ILP, DER INTEGRIERTEN LÖSUNGSORIENTIERTEN PSYCHOLOGIE

Schon die **erste Generation**[1] der Psychotherapie beginnt mit einer Revolution des Denkens darüber, wie der Mensch sein Erleben und Handeln organisiert. Glaubte das **wissenschafts- und fortschrittsgläubige Denken** des 19. Jahrhunderts noch, dass der Mensch ein vernunftgesteuertes Wesen sei, so schockierte Freud seine Zeitgenossen mit der These, dass das menschliche Erleben und Verhalten in hohem Maße **vom Unbewußten** bestimmt werde und **die Sexualität** dabei ein wesentlicher Faktor sei. So interessant seine wissenschaftlichen Erkenntnisse auch heute noch sind, die Psychoanalyse als psychotherapeutische Methode gehört doch wohl eher ins Museum für Psychotherapie. Sie ist **vergangenheitsbezogen**, **problemorientiert** [„Was ist die Ursache des Problems?"[2]] und eine Behandlung dauert zwischen 100 und 600 Stunden oder länger.

Was bleibt ist die Erkenntnis: Die Menschen suchen in ihrem späteren Leben verzweifelt nach dem, was sie **in ihrer Kindheit** nicht bekommen haben (an Liebe, Beachtung und Bestätigung), doch sie suchen es bei Personen, die es ihnen nicht geben können oder wollen, mit Methoden, die nicht funktionieren oder mit Einstellungen, die sie daran hindern das Erreichte zu genießen. Eine wirkliche Lösung kennt die Psychoanalyse nicht. Es bleibt nur dieses menschliche Drama zu erkennen, zu akzeptieren und bewusst und tapfer damit zu leben, eine Spielart des heroischen Nihilismus.

Die **zweite Generation**[3], die Humanistische Psychologie[4], ist optimistischer. Sie glaubt an Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverwirklichung, dass der Mensch von Natur aus ein kreatives und glückliches Wesen sei, er müsse sich nur von seinen durch Erziehung und Gesellschaft auferlegten Fesseln befreien. Sie arbeitet nicht mehr vergangenheits-, sondern **gegenwartsbezogen**, nach wie vor **problemorientiert** und glaubt an das Heilsame von Wiedererleben und Bewusstmachen der traumatischen Erfahrungen und ihrer Wiederholung im jetzigen Leben: „Was hält das Problem aufrecht?"[5] Die Therapeuten mischen sich aktiv in den Therapieprozess ein, konfrontieren, informieren und unterstützen die Klienten. Eine Behandlung dauert zwischen 10 und 60 Stunden oder länger.

„Wir graben nicht in einem Bereich, über den wir nichts wissen, im sogenannten Unbewußten... Es ist alles da, wenn du lernst, dem Inhalt der Sätze nur die zweite Geige spielen zu lassen... es ist so viel unschätzbares Material vorhanden, daß wir nichts anders zu tun brauchen, als zu Offensichtlichkeiten, zur äußersten Oberfläche zu greifen und es dem Patienten wiederzugeben, damit es ihm bewußt wird... Wir haben es also ziemlich leicht, verglichen mit den Psychoanalytikern, weil wir das ganze Sein eines Menschen unmittelbar vor uns haben ..." Perls[6]

Die **dritte Generation**[7], die Lösungsorientierten Kurztherapien[8], arbeiten von Anfang an auf Lösungen hin und konsequent mit des Ressourcen der Klienten. Im NLP[9] werden frühkindliche Einstellungen, die den Menschen später einschränken durch erlaubende ersetzt. Es interessieren nicht mehr die ‚Leichen im Keller des Unbewußten', sondern das, was das

---

[1] seit 1900
[2] Walter, J./Peller, J. (1994): Lösungs-orientierte Kurztherapie, Dortmund. S. 17
[3] seit 1950
[4] Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, Psychodrama, Verhaltenstherapie
[5] s. Anmerkung 2, S. 20
[6] Perls, F. (1976): Gestalt-Therapie in Aktion, Stuttgart, S.61,62
[7] seit 1980
[8] entwickelt an dem wissenschaftlichen Institut ‚Brief Family Therapie Center' in Milwaukee, USA von De Shazer und seinen Mitarbeitern, s. De Shazer: Wege der erfolgreichen Kurztherapie (1985), Stuttgart
[9] Dilts, R./Hallbom, T./Smith, S.: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit (1991), Paderborn
Bandler, R.: Veränderung des subjektiven Erlebens (1987), Paderborn

Kind aus den frühen Erfahrungen ‚gelernt' hat. Diese frühkindlichen Programme lassen sich jetzt ermitteln und stabil verändern. Die Lösungsorientierte Kurztherapie ist **zukunftsbezogen** und **lösungsorientiert**. Eine Behandlung dauert zwischen 1 und 6 Stunden oder länger.

„Im übrigen bin ich der Meinung, daß es um so besser ist, je rascher ein Problem gelöst wird. Der Klient kann wieder in seinen Alltag zurückkehren, anstatt sich noch länger mit einer möglicherweise höchst vertrackten Situation herumzuquälen ... das, was der Klient mitbringt, nutzen, um seine Bedürfnisse in der Weise zu erfüllen, daß er sein Leben zu seiner Zufriedenheit gestalten kann ... Wenn in einer unklaren Situation aber erst einmal spezifische Ziele festgelegt sind, dann sind auch die Voraussetzungen dafür gegeben, daß Lösungen sich innerhalb kurzer Zeit ‚spontan' entwickeln." De Shazer[10].

Die **Integrierte Lösungsorientierten Psychologie**[11] **[ILP]** kann man zur dritten Generation rechnen als Integration des Besten, was diese zu bieten hat, oder schon zu einer **vierten Generation** in der noch jungen Geschichte der Psychotherapie. Für letzteres spricht die Reaktion der Kollegen von der lösungsorientierten Fraktion, die man am besten als Nicht-Reaktion beschreiben könnte. Ich vermute, dass sich darin Verunsicherung und Hilflosigkeit ausdrückt.

Was ist das Neue in der ILP, das zu diesen Irritationen führt? Es ist der hohe Stellenwert, den **die Theorie**[12] in der ILP hat und die Abfolge ihrer Interventionen bestimmt. Die Lösungsorientierte Kurztherapie dagegen denkt und handelt **pragmatisch**, gut ist was funktioniert. Theorie ist für sie überflüssig, hinderlich, ‚Psychotheologie'[13]. Dieser Befreiungsschlag gegen das analytische und spekulative Denken, diese Entscheidung für ein **wissendes Nichtwissen** war sicher notwendig und hat den Weg geöffnet für ein experimentelles Vorgehen: Was hilft den Klienten wirklich? Diese Frage stellt sich nicht, wenn man wie in der ersten und auch noch in der zweiten Generation an seine Methoden glaubt, per definitionem von ihrer Wahrheit und Überlegenheit überzeugt ist.

Die **ILP** jedoch scheint rückfällig zu werden, ist theorie-geleitet oder besser **theoriesynchron**. Denn es ist nicht so, dass hier die Theorie die Praxis bestimmt, noch dass die Theorie die Praxis nur interpretiert. Beide, Praxis und Theorie und Theorie und Praxis, erhellen und unterstützen sich. Die Theorie folgt der Praxis und leitet sie zugleich an. D.h. Psychotherapie muss sich nach unserem Verständnis **so genau wie irgend möglich** an den Prozessen des Lebens orientieren und ihnen entsprechen, den der äußeren, der ontischen Lebenswirklichkeit ebenso, wie den der inneren, der psychischen. Die Psychographie beschriebt diese Prozesse.

Zu diesen Gesetzmäßigkeiten unsere Lebenswirklichkeit gibt es **drei Zugänge**, den der **Erfahrung** - das ist der pragmatische Weg der Lösungsorientierten Kurztherapie und des NLP, den der **Intuition** – das ist typisch für die Vorgehensweise von Milton Erickson und den des **Wissens** – das kennzeichnet die ILP, wobei sie Intuition und Erfahrung mit einbezieht.

Diese **Theorie** ist neu, ist anders als die herkömmliche Theorie. Ich vergleiche sie gerne mit einer **Landkarte**. Sie informiert, bildet ab und ist in jedem Detail überprüfbar. Sie ist weder eine subjektive Interpretation der Wirklichkeit, noch eine Ideologie, die der Wirklichkeit übergestülpt wird. Genau dagegen hatte sich ja dritte Generation gewandt, Psychotherapie als Interpretation und Ideologie. Doch sie hat das Kind mit dem Bade ausgeschüttet und lehnt nun Theorie grundsätzlich ab.

---

[10] s. Anmerkung 7, S. 21, 23 u.28

[11] Was die Vorgehens- und Arbeitsweise der ILP betrifft sind die Bezeichnungen Training oder Coaching angemessener als Psychotherapie. Ich bevorzuge deshalb die Bezeichnung Psychologie im Sinne von praktischer oder angewandter Psychologie, ohne jedoch konsequenterweise auf den Begriff Psychotherapie zu verzichten.

[12] Friedmann, D.: Integrierte Kurztherapie (1997), Darmstadt
Friedmann, D.: Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien (1999), Darmstadt

[13] Bandler

Das hat zur Folge, dass sie damit **Übersicht und Orientierung** verliert und in einem Methoden-Pluralismus erstickt. Sie hat eine Fülle von methodischen Werkzeugen geschaffen, doch es fehlt ihr an Gebrauchsanweisungen. Das führt zu Beliebigkeit und Handwerkelei. Und so wie die frühere Psychotherapie kritiklos an ihre Ideologien geglaubt hat, glaubt sie nun an den Pragmatismus als Weg zum psychotherapeutischen Heil.

In der **ILP** bestimmt und optimiert dieses **Landkarten-Wissen** die methodischen Vorgehensweisen. Sie folgen **passgenau** den Prozessen der unterschiedlichen Persönlichkeiten und den Gesetzmäßigkeiten der verschiedenen Themenbereiche. Wenn jemand dieses Wissen ignoriert und die ILP rein aus pragmatischer oder gar ideologischer Sicht betrachtet, wird er zwar über ihre Erfolge erstaunt sein, ihm wird jedoch ihre Vorgehensweise als willkürlich und dogmatisch festgelegt erscheinen.

Es wiederholt sich etwas, was man immer wieder in der Geschichte der Psychotherapie beobachten kann. Vertreter der vorausgehenden Generationen verstehen dann, wenn sie den jeweiligen **Paradigmenwechsel** zur nächsten Generation nicht mitvollzogen haben, die nachfolgenden Generationen nicht oder falsch und werten sie ab.

Die **ILP** ist mehr als ein Kompendium lösungsorientierter Methoden. Zum einen werden diese Methoden **persönlichkeitsspezifisch** konkretisiert und eingesetzt, zum anderen wurden sie **methodisch** weiter entwickelt, oder es wurden wichtige Lebensbereiche überhaupt erst therapeutisch methodisch erschlossen und zugänglich gemacht. Letzteres gilt besonders für den paradoxen oder systemisch-energetischen Bereich des zwischenmenschlichen Geschehens[14]. In den letzten Jahren wurde die ILP durch ein **Autonomie-Training** ergänzt. Während die ILP auf wirksame Veränderungen abzielt, fördert das Autonomie-Training die Basis dieser Veränderungen nach der Maxime: Werde der du bist!

[14] Die sogenannten paradoxen Interventionen, die in diesem Bereich direkt intervenieren (das lösungsorientierte Vorgehen arbeitet eher indirekt, verbessert die Rahmenbedingungen), wurden eher intuitiv eingesetzt.