

Wirkungsvorgänge in Patienten/Klienten bei der Minderung seelischer Beeinträchtigungen durch Gesprächspsychotherapie

Eine empirisch begründete Theorie

Zusammenfassung

Der Artikel gibt eine empirisch begründete Zusammenstellung der Wirkungsvorgänge bei Patienten/Klienten der Gesprächspsychotherapie von Carl Rogers. Der Kenntnisstand auf diesem Gebiet war gering wegen der naturgemäßen vorrangigen Zuwendung zu der Effektforschung des Therapeutenverhaltens sowie wegen der Begrenztheit der Erlebnis-Methode bei der Klärung seelisch-körperlicher Vorgänge in Patienten.

Forschungen der letzten zehn Jahre allerdings aus Allgemeiner Psychologie, Klinischer Psychologie, Neurobiologie u.a. ermöglichen jetzt eine bessere Klärung der Vorgänge in Patienten, besonders des Sprechens über Belastungen unter günstigen psychotherapeutischen Bedingungen. So ergibt sich ein Bild der Grundzüge der Wirkungsvorgänge bei Patienten mitsamt Befunden.

Besonders bedeutsame Wirkungsvorgänge sind u.a.: • sog. reziproke Gefühle der zwischenmenschlichen Beziehung, Stressminderung in der Therapiesituation. • Selbstöffnung und Sprechen über Belastungen, Zunahme der Aktivität der linken und Abnahme der Aktivität der rechten Gehirnhälfte. • Seelisch-körperliche Entspannung. • Gegenkonditionierung geäußelter Erregungen und Ängste, Minderung bzw. Fortfall der Blockierung von Denkvorgängen in Belastungsbereichen und • Mentale Repräsentation des Psychotherapeuten bzw. Beraters außerhalb der Gesprächssituation.

Einführung

Durch empirische Untersuchungen haben wir eine gute Kenntnis der Zusammenhänge bestimmter Verhaltensweisen von Gesprächspsychotherapeuten mit konstruktiven Änderungen von Symptomen und Testwerten der Patienten am Ende der Psychotherapie. Hier hat in den vergangenen Jahrzehnten auch ein Schwerpunkt unseres Hamburger Forschungsteams bei ca. 850 Patienten/Klienten mitsamt Wartegruppen gelegen (Tausch und Tausch, 1990). Denn vordringlich war der Nachweis, zu welchen wesentlichen Effekten die

Gesprächspsychotherapie und klientenzentrierte Beratung bei Patienten bzw. Klienten führt. Auch bei neuen medizinischen Verfahren oder Medikamenten sind häufig die Forschungen zuerst auf die Wirksamkeit gerichtet, später auf die genaue Art ihrer Wirkungsweise.

So war auch bei der Gesprächspsychotherapie bisher empirisch wenig geklärt, *wie* die Änderungen in Patienten eintreten und welche seelisch-körperlichen Vorgänge entscheidend sind. Auch Carl Rogers bezeichnete seine theoretischen Annahmen als vorläufig, in der Hoffnung, sie würden in zehn Jahren durch bessere ersetzt (Rogers, 1959). Er sah ferner die dringende Notwendigkeit, seine damaligen Begriffe hinsichtlich des psychotherapeutischen Geschehens zu übersetzen in wissenschaftliche Begriffe der Allgemeinen Psychologie. Entsprechend dem damaligen Stand der Forschung standen ihm fast ausschließlich nur phänomenologische Befunde zur Verfügung, also Aussagen, was der Patient während der Behandlung erlebte.

Warum ist eine empirisch begründete Theorie der Wirkungsvorgänge in Patienten bedeutsam?

- Skeptiker, die sich die therapeutischen Auswirkungen des äußerlich „einfach“ erscheinenden Verhaltens der Gesprächspsychotherapeuten auf Patienten schwer vorstellen können, haben nun eine empirisch begründete Theorie.
- Die Ausbildung in Gesprächspsychotherapie wird erleichtert, hängt weniger von individuellen Besonderheiten des Supervisors ab, wird klarer: Die Lernenden wissen deutlicher, welche Vorgänge im Patienten bedeutsam sind und durch welches Verhalten sie im Gespräch gefördert bzw. beeinträchtigt werden.
- Bei Vorschlägen oder Abänderungen der Psychotherapie nach Carl Rogers können wir klarer sehen, ob und in welcher Weise hierdurch Wirkungsvorgänge im Klienten günstig, unerheblich oder nachteilig beeinflusst werden.

Wie bin ich zu einer empirisch begründeten Theorie der Wirkungsvorgänge in der Gesprächspsychotherapie gekommen?

Ich habe über Jahre hinweg Untersuchungen der Allgemeinen Psychologie, Neurobiologie, Klinischen Psychologie und Sozialpsychologie insbesondere zu den Bereichen Sprechen, zwischenmenschliche Gespräche sowie Gefühle gesammelt, die geeignet zur Klärung der Wirkungsvorgänge in der Gesprächspsychotherapie sind, z.B. die Arbeiten von James Pennebaker (1991).

Einen entscheidenden Anstoß zur Zusammenstellung dieser Befunde bekam ich durch Untersuchungen von uns mit folgenden Ergebnissen (Tausch, 1997): 1. Gespräche mit verständnisvollen Mimenschen sind bei deutlichen seeli-