

---

## KURZTHERAPIE – WIE VIELE SITZUNGEN SIND GENUG?

Eine Antwort auf diese Frage habe ich kürzlich in einem Interview des Spiegels mit Paul Watzlawick gefunden, dessen Inhalt ich gerne teile, da es – obwohl schon 20 Jahre alt – immer noch recht aktuell ist. Es ging dabei um das Thema Psychotherapie, Zen-Buddhismus und die Sehnsucht nach dem Glück.

Hierin bestätigt der Professor für Psychotherapie den lösungsorientierten und systemischen Ansatz und distanziert sich von der Notwendigkeit, für ein aktuelles Problem die Gründe in der Vergangenheit genau zu eruieren. Entscheidend sei die Situation im Hier und Jetzt.

Es sei sicher nicht zu leugnen, dass Probleme ihre Ursachen in der Vergangenheit haben. Die Frage sei, ob es – um die Entwicklung einer Problematik zu verstehen – notwendig ist, die Ursache in der Vergangenheit zu begreifen und durch Einsichten in die Ursachen einen therapeutischen Wandel herbeizuführen.

Nach den klassischen Therapieschulen muss der sogenannte Patient Einsicht in die Bedeutung der Vergangenheit erlangen. Und – so Watzlawick: „...das dauert lange. Denn diese Methode ist beliebig auslegbar: Wenn der Zustand des Patienten sich bessert, beweist das die positive Wirkung der Einsicht, wenn er sich nicht bessert, dann bedeutet es, dass man eben noch nicht intensiv genug in der Vergangenheit geforscht hat. Die Theorie wird somit paradoxerweise sowohl durch Erfolg als auch durch Misserfolg bewiesen.“

Watzlawick muss es wissen, da er selbst seine erste Psychotherapieausbildung mit 33 Jahren mit einem Analytikerdiplom abgeschlossen hat. Später hat er sich von der psychoanalytischen Methode abgewandt und sagt in dem Spiegel-Interview, dass im lösungsorientierten und systemischen Ansatz unwichtig ist, wie es zu etwas gekommen ist. Der systemische Ansatz strebt in der Therapie anstelle der Einsicht des Klienten einen Perspektivenwechsel an.

Das Problem mit der Analyse sei – so Watzlawick - dass wir immer nur Annahmen und Meinungen über Menschen haben können. Und über Meinungen gibt es keine endgültigen Wahrheiten. Dies sagten schon Philosophen wie z. B. Epiktet: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben“.

In meiner Arbeit mit der **Integrierten Lösungsorientierten Psychologie ILP®** wird das Problem kurz aufgegriffen (hatten Sie das Problem schon früher?) und dies im Sinne des Klienten auch genutzt.

Abschließend noch die Antwort von Watzlawick auf die Frage im Titel meiner Zusammenfassung:

Natürlich sei es möglich, über 10 Sitzungen hinauszugehen, aber es sei vollkommen klar: „Was ich in 10 Sitzungen nicht erreichen kann, ist auch in 100 Sitzungen nicht zu erreichen.“

Wenn Sie den ganzen Artikel dazu lesen wollen – der Link dazu ist freigegeben:  
<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-9286027.html>

