

Christiane Bahr & Wolfgang W. Keil

Claas-Hinrich Lammers: Emotionsbezogene Psychotherapie. Grundlagen, Strategien und Techniken.

Stuttgart: Schattauer, 2. überarb. u. erw. Auflage 2011, XIV + 373 Seiten, ISBN 978-3-7945-2787-8. EUR (D) 49,99 / EUR (A) 51,40 / CHF 66,90.

Claas-Hinrich Lammers, auch bekannt durch sein verhaltenstherapeutisches Werk „Psychotherapie narzisstisch gestörter Patienten“ (2014), erhebt für das Konzept seines viel diskutierten Werkes „Emotionsbezogene Psychotherapie“ (2011) den Anspruch schulenübergreifender Gültigkeit. Er möchte damit eine im therapeutischen Alltag integrativ einsetzbare Arbeitsweise anbieten, die nicht zuletzt angesichts der Vielzahl zu bearbeitender Emotionen Bedeutung erlangt. Denn an die „85 % aller psychischen Störungen beinhalten eine Art von emotionaler Problematik [...] Emotionale Störungen sind also zentral psychopathologische Prozesse und somit das letzte Ziel der wesentlichen therapeutischen Interventionen und Veränderungen.“ (Lammers, 2011, S. 6)

Die Arbeit mit Emotionen wird in den verschiedenen Therapieschulen sehr unterschiedlich konzeptualisiert. In den humanistischen Therapieformen steht allgemein das Erleben im Mittelpunkt, während verschiedene neuere Therapieformen wie etwa die Emotionsfokussierte Therapie (Greenberg) oder bestimmte Spezialformen der Verhaltenstherapie (Acceptance and Commitment Therapy) sehr detaillierte Konzepte für die Arbeit mit Emotionen entwickelt haben. Lammers hat in jahrelanger Arbeit versucht, emotionsbezogene Konzepte verschiedener Schulen zu sammeln und sie zu einem schulenübergreifenden Konzept der expliziten Arbeit mit Emotionen in der Psychotherapie zusammenzubringen. Wengleich Lammers seinen Arbeitsansatz als „Emotionsbezogene Psychotherapie“ bezeichnet, handelt es sich hierbei aber nicht um eine vollständige Rekonstruktion des gleichnamigen Ansatzes von Greenberg und auch nicht um ein neues eigenständiges Therapieverfahren, sondern eben um ein praxeologisches Konzept der konkreten therapeutischen Arbeit mit Emotionen, das in verschiedenen Therapierichtungen (auch in der Personzentrierten Psychotherapie) verwendet werden kann.

Bei dieser Arbeit ist es nach Lammers ganz wesentlich, zu unterscheiden, ob es sich bei konkreten Emotionen um primäre oder um sekundäre Emotionen (Bewältigungsschemata, wenn primäre Emotionen nicht ertragen werden) bzw. ob es sich bei primären Emotionen um adaptive oder um maladaptive (wichtige primäre Emotionen, denen man aber ausgeliefert ist) handelt. Die jeweiligen Emotionen sind dabei zumeist in emotionale Schemata (durch wichtige Kindheitserfahrungen vorgeformte emotional-kognitiv-behaviorale Reaktionsweisen) eingebettet.

Spannend gelingt es dem Autor, sein Konzept in neun aufeinander aufbauenden Kapiteln darzustellen, wobei sich das neunte Kapitel hauptsächlich auf konkrete Übungsbeispiele und Textbeispiele für mögliche Handouts bezieht. – Für Leserinnen und Leser, die insbesondere an Texten über emotionstherapeutische Grundlagenliteratur interessiert sind, sei einerseits Kapitel 2 hervorgehoben, das auf die „Psychologie der Emotionen“ eingeht und hierbei veranschaulicht, wie „sämtliche unserer Handlungen, Gedanken, Ziele, Wünsche und Erinnerungen von emotionalen Prozessen gesteuert und geprägt“ (a. a. O., S. 4) werden. Andererseits sei auf Kapitel 3 und damit die neurobiologischen Aspekte von Emotionen verwiesen. Einfach und leicht verständlich wird hierbei deutlich, dass „das Gehirn grundsätzlich separate neuroanatomische Areale und zentralnervöse Funktionen für Emotionen und Kognitionen“ aufweist. „Die emotionalen Areale des Gehirns sind hierbei evolutionär gesehen wesentlich älter als die kognitiven Areale. Um die Stellung von Emotionen gegenüber Kognitionen zu begreifen, muss man sich also verdeutlichen, dass emotionale Prozesse der wesentlich ältere Teil der menschlichen Entwicklung sind. Die bewussten, kognitiven Prozesse und die hierfür relevanten Hirnareale sind hingegen erst Produkt der jüngsten Geschichte der Lebewesen.“ (a. a. O., S. 43)

Das wesentlichste Verdienst dieses Buches sehen wir in der detaillierten Darstellung der Prozesse des Gewährwerdens und des Modulierens von sekundären Emotionen, des Herausfindens und Erlebens dahinter liegender primärer Emotionen sowie der Prozesse einer beginnenden Regulierung maladaptiver Emotionen und deren Transformation zu adaptiven Emotionen. Einen Nachteil dieser detaillierten Darstellung aller einzelnen Prozessschritte sehen wir dabei darin, dass der wertvolle Prozess des gesamten psychotherapeutischen Vorgehens im vorgestellten Konzept als ziemlich mechanistisches Programm erscheint bzw. als solches missverstanden werden könnte. Lammers hat zwar ausdrücklich beschrieben, dass jede therapeutische Arbeit mit Emotionen ausschließlich auf der Grundlage vollkommener therapeutischer Achtsamkeit und Akzeptanz geschehen soll, indem diese Grundlagen aber in einem eigenen Kapitel und somit getrennt von der Darstellung der therapeutischen Vorgehensweisen abgehandelt werden, bleibt unklar, wie diese Vorgehensweisen aus den Grundhaltungen hervorgehen können.

Hilfreicherweise „kommt die Anwendung von emotionsbezogenen Strategien und Techniken für die überwiegende Anzahl von [Patientinnen und] Patienten infrage, die sich mit psychischen Problemen beim Psychotherapeuten [oder der Psychotherapeutin] vorstellen (u. a. Phobien, Persönlichkeitsstörungen, Panikstörungen und/oder Agoraphobie, Somatisierungsstörungen, Somatoforme Schmerzstörungen, Generalisierte Angsterkrankung, dissoziative Störungen). Wann immer die emotionale Seite der jeweiligen Erkrankung in den Fokus der Aufmerksamkeit kommt, können die in diesem Buch erwähnten Techniken eingesetzt werden“ (a. a. O., S. 27). Im Gegensatz dazu sollte emotionsbezogene Psychotherapie gemäß dem Autor „[bei Patientinnen und] Patienten mit psychischen Störungen aus den Bereichen der Psychosen (Schizophrenien), schweren depressiven Episoden bzw. bipolaren Störungen, akuten Suchterkrankungen und Demenzen“ (a. a. O., S. 26) nicht zum Einsatz kommen. Wir bedauern dabei allerdings, dass das vielfältige Krankheitsbild und

Diagnosenspektrum der Demenz vom Autor hinsichtlich eines möglichen Einsatzes emotionsbezogener Arbeitsweise(n) explizit ausgegrenzt wird. Emotionsbezogene Psychotherapie könnte aus der von uns vertretenen, humanistischen Sicht insbesondere im Bereich demenziell erkrankter Menschen (in deren Anfangsstadien) zunehmend an Bedeutung gewinnen. Wir verweisen dabei auf Konzepte wie jenes der „Validation“ von Naomi Feil oder der „Integrativen Validation“ von Nicole Richards im Bereich der Begegnung und Pflege älterer, verwirrter Menschen.

Abschließend sei positiv hervorgehoben, dass es äußerst wichtig für Therapeutinnen und Therapeuten ist, ein umfassendes Verständnis davon zu haben, wie Veränderungsprozesse – etwa das Explorieren verdeckter primärer Emotionen oder eine Transformation von maladaptiven zu adaptiven Emotionen – vor sich gehen, und wie dies ermöglicht und begleitet werden kann. Und dies gelingt Lammers in sehr inspirierender Weise darzustellen.