

Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling) auf der berufspolitischen Ebene bereits eine Art Vorentscheidung getroffen, die allerdings aufgrund relativierender Präambeln noch keine inhaltliche Festlegung mit sich bringen.

Vorschläge von Sanders in Bezug auf die Identitätsklärung der personzentrierten Gemeinschaft umfassen *primäre und sekundäre Prinzipien*, eine Sprachregelung und ein strategisches Procedere, wie die Klärung in Angriff genommen werden könnte.

Die primären (1.) und sekundären (2.) Prinzipien lauten:

- 1.) Primat der Aktualisierungstendenz, Unabdingbarkeit der aktiven Gestaltung der sechs therapeutischen Bedingungen, Primat der Nicht-Direktivität, zumindest auf der Inhaltsebene.
- 2.) Autonomie und Selbstbestimmung des Klienten entlang seines inneren Bezugsrahmens, Ablehnung einer Expertenhaltung von Seiten des Psychotherapeuten, Primat der Nicht-Direktivität auf allen Linien (d. h. vor allem Ablehnung einer systematischen Prozesssteuerung), Ausreichen der sechs therapeutischen Bedingungen und ganzheitliche Orientierung (Organismus als Ganzes, inkl. Selbst).

Sanders gibt auch gleich Beispiele, was aus seiner Sicht zu inkludieren bzw. zu exkludieren wäre. Für mich erstaunlich dabei ist, dass letztlich alle verbreiteten Ansätze – wenn auch abgestuft – einbezogen wären: klassische Klientenzentrierte Psychotherapie, Personzentrierte Psychotherapie (siehe oben), Focusing-orientierte Psychotherapie, Process-experiential Psychotherapy (nach Greenberg) und personzentrierte integrative Ansätze. Der Grund für die Abstufung liegt darin, dass manche nur die Erfordernisse der primären Prinzipien, die in jedem Fall als „sine qua non-Prinzipien“ zu verstehen sind, erfüllen. Hiermit bzw. auch mit den Beispielen, die er als nicht einbeziehbar anführt (p. 160–162), wird deutlich,

dass vor allem eklektische, theoretisch nicht fundierte und intuitiv argumentierte Ansätze, die sich aber als personzentriert gerieren, sozusagen außerhalb der Familie gehalten werden sollen.

Insgesamt erachte ich die Veröffentlichung als verdienstvoll, weil sie die verschiedenen Ausformungen der personzentrierten Richtung in der Psychotherapie auslotet und die Frage aufwirft, was unter diesem Kategoriendach Unterschlupf finden soll. Ich teile zur Gänze weder die von Sanders aufgestellten Kriterien für die Auswahl der Ansätze, die im Buch berücksichtigt wurden, noch die im Anhang postulierten Prinzipien, die zur personzentrierten Kennung beitragen sollen. Hier wird auch der geografische und sprachliche Rahmen seines Diskurses sichtbar. Aus meiner Sicht, u. a. die eines „kontinentaleuropäers“, liegen die Dinge etwas anders. Meines Erachtens birgt bereits der Titel einen Widerspruch in sich, wenn zunächst mit Margaret Warner von „tribes“ einer „nation“ die Rede ist, schon im Untertitel aber nur mehr von „related schools“. Aber die offensive Suche nach identitätsbildenden Kriterien und nach einer Definition von „personzentriert“ i. w. S. sowie die mit Nachdruck vorgetragene Absicht, eine nachhaltige und verbindliche Strategiediskussion darüber zu führen, die auch konkrete Ergebnisse mit berufspolitischer Relevanz nach sich ziehen soll, halte ich für wichtige Schritte auf dem Wege der personzentrierten Identitätsfindung und eines „Identitätsausweises“.

Zum Abschluss sei noch ein Hinweis auf einen hochinteressanten Gestaltungsaspekt des Buches angebracht: Der Herausgeber operiert mit zwei Spalten. Unmittelbar neben dem Fließtext ist Platz für Literaturhinweise, Anmerkungen, Erläuterungen und auch für vertiefende oder weiterführende Kommentare. Dies zeichnet die Publikation in didaktischer Hinsicht aus. Hier liegt ein einmaliges dialogisches, noch zutreffender polylogisches Unternehmen vor, das Nachahmung verdient.

*Margarethe Letzel*

## **Josef Giger-Bütler: Endlich frei. Schritte aus der Depression.**

Weinheim: Beltz Verlag, 2007. 330 Seiten, ISBN 978-3-407-85769-9, € 19,90 / SFr 35,50

Bereits Josef Gigers erstes Buch („Sie haben es doch gut gemeint“, siehe auch Rezension in Person 2/2003) bestach dadurch, wie nahe der Autor an den Erfahrungen Depressiver bleibt und wie einfühlsam er das quälende Leiden beschreibt, welches eine Depression bedeutet. Sein zweites Buch zum Thema Depression macht erneut augenfällig, wie unspektakulär diese gravierende psychische Erkrankung in ihrer Symptomatik zunächst daherkommt und sie deswegen oft lange Zeit weder vom Betroffenen selbst noch von seiner

Umgebung entdeckt wird – und daher unbehandelt bleibt. Zu den spannenden „Nebenwirkungen“ von Gigers neuem Werk gehört übrigens, dass sich gesellschaftskritische Gedanken aufdrängen, nicht nur, was die Begünstigung depressiver Erkrankungen betrifft. Unter anderem weist der Autor darauf hin, welch vitales Interesse unsere Gesellschaft daran haben müsste, die Volkskrankheit Depression ernst zu nehmen – nicht nur aus ethischen Überlegungen oder ökonomischen Erwägungen wie explodierenden Gesundheits-

kosten, sondern weil diese um sich greifende Erkrankung gesellschaftliche Errungenschaften wie unser demokratisches System ernsthaft bedroht.

Doch bei diesem – zweifellos interessanten – Gedankengang handelt es sich nicht um das Kernanliegen, welches Giger mit seinem neuen Buch verfolgt. Als Psychotherapeut Verbündeter der Betroffenen, geht es ihm erneut darum, für die Betroffenen selbst die Mechanismen depressiver Erkrankung transparent zu machen und ihnen diesmal vor allem Ansatzpunkte aufzuzeigen, wie der Ausstieg aus der Depression gelingen kann.

Eine Schwierigkeit beim Lesen sind zweifellos viele Wiederholungen, die ermüden und es schwer machen, den Leitgedanken mitzuverfolgen. Zu befürchten ist, dass der Autor die Aufmerksamkeit seiner Rezipienten zeitweise überstrapaziert und manche seiner Anregungen dadurch auf der Strecke bleiben (weil man darüber hinwegliest). Gleichzeitig muss man einräumen: Giger demonstriert handfest etwas Wesentliches der Ausstiegsproblematik, das wohl viele seiner psychotherapeutischen Berufskolleginnen und -kollegen aus ihrem Berufsalltag nur zu gut kennen: Der Ausstieg aus der Depression ist für den Klienten nur zum Preis einer beharrlichen Millimeterarbeit zu haben. So gesehen lohnt es sich, beim Lesen – zumindest zeitweise – ebenfalls diese Technik anzuwenden. Im Grunde veranschaulicht der Autor mit seinen Wiederholungen

auch die therapeutische Praxis bei der Behandlung von Depressionen: Geduld ist gefragt; eine unablässig wiederkehrende Botschaft gegen die ständig nachwachsenden Zweifel Depressiver, *worum* es in diesem Prozess eigentlich geht und *warum* es langsam gehen *muss*, damit es gelingt.

Den schwierigen Ausstieg einfach zu erklären, das gelingt Giger zweifellos. Der Autor zeigt aber auch, dass es – so sehnsüchtig es der unter hohem Leidensdruck stehende Depressive auch erwarten mag – keine Abkürzung auf diesem so holprigen und steinigen Weg gibt. Erneut weist er auf die Problematik des Einsatzes von Antidepressiva hin und führt mit dem gesamten Buchinhalt äußerst differenziert aus, worin genau diese Problematik besteht. Die erfolgreiche Behandlung einer Depression läuft nur, indem man sich auch gegen den Zeitgeist vom schnellen und effizienten Funktionieren stellt – eine Art von unbequemer Wahrheit, wobei Giger gerade dadurch psychotherapeutischen Fachpersonen wertvolle Argumentationshilfe liefert.

Welch riesige Anstrengung und welch enorme seelische Schwerarbeit die depressiv erkrankte Person leistet, wenn sie sich in einer Psychotherapie mit ihrer Erkrankung auseinandersetzt, indem sie zunächst einmal „nicht handelt“, sondern sich Zeit gibt, um zu sich selbst zu kommen – diese Darstellung gehört wohl mit zum Feinsten, was es zur Bewältigung von Depressionen zu lesen gibt.