

In *Kapitel 9* schliesslich werden die Konsequenzen der wissenschaftlichen Debatten dargestellt und Schlussfolgerungen für Theorie, Politik und Praxis gezogen. Die Bedeutung für die Theorie lautet: Das Medizinische Meta-Modell ist unzureichend für die Psychotherapieforschung, das Kontextuelle Meta-Modell ist als ein progressives Forschungsprogramm vorzuziehen. Die Bedeutung für die Politik lautet: Man sollte wegkommen von der einseitigen Forschungsförderung von RCTs. Es ist nicht zu erwarten, dass weitere RCTs tiefere Klärungen geben können für den Vergleich der Wirksamkeit unterschiedlicher Verfahren, da dieses Design zu begrenzt ist für solche Fragen.

Forschung sollte mehr weggehen von der Suche nach evidenzbasierten Verfahren bzw. Behandlungen, um andere auszuschliessen, und vielmehr sich einer praxisbasierten Evidenz zuzuwenden, das heisst, sich der Person der/des TherapeutIn/en und der Frage, wie effektiv TherapeutInnen arbeiten, zuzuwenden – unabhängig von den eingesetzten Verfahren. Das kann durch ein Monitoring und eine entsprechende Dokumentation von Therapiefortschritten im Verlauf der Behandlungen und durch deren Auswertung erfolgen. Aus Sicht der PatientInnen ist es wichtig, zu guten TherapeutInnen zu finden, die es verstehen, Psychotherapie auf eine Person zugeschnitten zu praktizieren.

«Warum sollte der Bereich der Therapien [...] eingeschränkt werden, solange die Therapeuten oder Gesundheitssysteme die Benchmarks erfüllen? [...] Das politische Ziel aus dieser Perspektive ist, eine breite Palette der verfügbaren effektiven Behandlungen bereitzustellen und sicherzustellen, dass Patienten einen Zugang zur Gesundheitsversorgung erhalten, anstatt eine kleine Gruppe von Behandlern zu fördern bzw. zu übervorteilen» (S. 342f.).

Die Bedeutung für die Praxis lautet: «Therapeuten sollen eine Behandlung durchführen, die kohärent, erklärend und für das Engagement des Patienten bei der Herstellung wünschenswerter Veränderungen in seinem Leben wegbereitend sind» (S. 344). Dazu ist es wichtig, dass sie sich nicht durch Behandlungs- und Interventionsmanuale einschränken lassen müssen, sondern flexibel intervenieren können.

TherapeutInnen sind für den Erfolg einer Behandlung mitverantwortlich. Sie sollten über ihre Wirksamkeit in jedem Einzelfall Bescheid wissen und ein entsprechendes Monitoring betreiben. In der Wahl ihrer Intervention sollen sie eine Abgrenzung zu nicht psychologisch fundierten Verfahren einhalten. Sie haben eine Pflicht, sich laufend fortzubilden, um ihre personale und professionelle Kompetenz zu erweitern.

Die Ausbildungspraxis sollte wissenschaftlich begleitet werden. Trainingsprogramme sollten verschiedene Ansätze vermitteln. Ausbildungsprogramme sollten ihre Aufmerksamkeit auf die Wirksamkeit der Auszubildenden ausrichten, was ein Monitoring der Therapien, die Auszubildende durchführen, verlangt. Supervision reicht dafür nicht aus, soll aber miteinbezogen werden.

In diesem Buch findet sich eine Fülle von Material zur Psychotherapieforschung und zu den historischen wie aktuellen Diskussionen. Ich habe es mit grossem Gewinn gelesen und empfehle es allen PsychotherapeutInnen zur Lektüre, um sich mit Forschungsfragen und dem Forschungsstand besser vertraut zu machen.

Die Autoren des Buches möchten inspirieren und die Neugierde in der Psychotherapieforschung fördern. Hieran schliesst sich der Autor dieser Rezension an!

Peter Schulthess

Literatur

Wampold, B.E. & Imel, Z.E. (2001). *The Great Psychotherapy Debate. The Evidence for What Makes Psychotherapy Work*. New York, East Sussex: Routledge.

Wampold, B.E. & Imel, Z.E. (2015). *The Great Psychotherapy Debate. The Evidence for What Makes Psychotherapy Work*. 2. Aufl. New York, East Sussex: Routledge.

Daniel Goleman & Richard J. Davidson (2017). *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*

New York: Avery. ISBN: 978-0-7352-2031-7.
336 S., 9,99 EUR

Psychotherapie-Wissenschaft 9 (2) 113–114 2019
www.psychotherapie-wissenschaft.info
CC BY-NC-ND
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2019-2-113>

In diesem faszinierenden und sehr fundierten Buch untersuchen Daniel Goleman und Richard J. Davidson, inwieweit die vielen behaupteten positiven Effekte von Meditation wirklich stichhaltig sind und wissenschaftlich bestätigt werden können. In den letzten Jahren wurde der Begriff «Achtsamkeit» zunehmend verwendet, um nicht nur ein Kernelement psychotherapeutischer Behandlung zu beschreiben, sondern ebenso, um Menschen anzusprechen, die auf der Suche nach einem Mittel gegen Alltagsstress und -ängste sind. Sogar Firmen wie Google, Nike und Apple haben Achtsamkeit schätzen gelernt. Sie bieten ihren Angestellten neuerdings Meditations-Apps an und ermöglichen es ihnen, diese Methoden am Arbeitsplatz anzuwenden. Es wird dabei angenommen, dass das Praktizieren von Achtsamkeit nicht nur einen persönlichen Gewinn wie erhöhte Energie, Gewahrsein und bessere Gesundheit bewirkt, sondern sich auch positiv auf die Arbeitsleistung und ein vermindertes Stressempfinden auswirkt.

Können diese Behauptungen strengen wissenschaftlichen Überprüfungen standhalten? Wer könnte diese Fragen besser beantworten als die beiden Autoren. Goleman, der bekannte Wissenschaftsjournalist und Autor des Welterfolgs *EQ. Emotionale Intelligenz* (1995) hat seit seinem zweijährigen Studienaufenthalt als Harvard-Student in Indien ein jahrzehntelanges

Interesse am Thema Meditation entwickelt. Davidson, ein enger Freund seit ihrer gemeinsamen Studienzeit in Harvard, ist ein anerkannter Neuropsychologe und Leiter eines führenden Hirnforschungslabors an der Universität von Wisconsin. Die beiden Autoren, die selbst seit Jahrzehnten meditieren, blicken mit Freude auf den Aufschwung der Achtsamkeitsbewegung in den letzten 20 Jahren, aber bemängeln die Art und Weise, wie Studienergebnisse in den sozialen Medien und anderswo allzu oft übertrieben oder verfälscht dargestellt werden. In ihrem Buch geht es ihnen darum, vorsichtig zu bleiben und ihre eigenen Schlussfolgerungen auf das zu beschränken, was durch Forschungsergebnisse der besten und striktesten Studien wirklich bestätigt werden kann.

Die beiden Autoren behandeln ein breites Themengebiet und zeigen ihren persönlichen und professionellen Weg auf. In den ersten drei Kapiteln legen sie ihre ersten Vorstösse ins Gebiet der Meditation dar und was sie zu dieser Suche veranlasst hat. Am meisten angefeuert habe sie der Dalai Lama anlässlich eines Meetings im Jahr 2000, als er darauf hinwies, dass die tibetische Tradition ein breites Angebot an erprobten Praktiken zur Eindämmung von destruktiven Emotionen bereithalte. Er habe sie gedrängt, diese Methoden von den religiösen Anteilen zu entschlacken und sie streng wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen. Falls die Praktiken helfen, sollten sie weit verbreitet und einem grossen Publikum zugänglich gemacht werden. In den Kapiteln vier bis zwölf behandeln die Autoren verschiedene Aspekte wie Aufmerksamkeit, Mitgefühl oder Veränderungen in den Hirnstrukturen von Yogis. In den letzten zwei Kapiteln stellen sie den Nutzen der Meditation für Anfänger, für Langzeit-Meditierende und für Yogis dar.

Ich empfehle dieses Buch nicht nur PsychologInnen und interessierten Laien, sondern speziell auch PsychotherapeutInnen, die mehr über neue evidenzbasierte Behandlungen von psychischen Störungen erfahren möchten, bei denen Meditationsformen integriert sind. Im Kapitel über Meditation und Psychotherapie zeigen die Autoren, dass die achtsamkeitsbasierte Meditation Depressionen, Ängste und Schmerzen in ähnlichem Ausmass zu verringern vermag wie Medikamente, aber ohne deren Nebenwirkungen. Die Mitgefühl-Meditation scheint speziell hilfreich bei der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen zu sein. Die Verbindung von Achtsamkeit mit Psychotherapiemethoden wird in Zukunft nach Meinung der Autoren einen zunehmenden Einfluss auf die Behandlung von vielen weiteren psychischen Störungen haben. Das anschaulich geschriebene Buch, das bislang nur auf Englisch erhältlich ist, liest sich recht flüssig und vermittelt ein vertieftes Verständnis der verschiedenen Aspekte von Meditation. Es regt zudem an, die eigene Meditationspraxis zu intensivieren oder KlientInnen beispielsweise den Besuch eines Kurses in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion zu empfehlen.

Felix Hürlimann

Theodor Itten (2018). *Schweigen. Von der Kunst der Stille bis zur befohlenen Ruhe*

Berlin: Springer. ISBN 978-3-662-56767-8.
208 S., 24,99 EUR

Psychotherapie-Wissenschaft 9 (2) 114–115 2019
www.psychotherapie-wissenschaft.info
CC BY-NC-ND
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2019-2-114>

Der Schweizer Psychotherapeut und Autor Theodor Itten hat nach den für PsychotherapeutInnen sehr interessanten Werken *Jähzorn* (2007) und *Grössenwahn* (2016) in den letzten Jahren nunmehr ein Buch zum Thema «Schweigen» geschrieben. Schweigen muss als ein unspezifisches Merkmal des Nicht-reden-Wollens betrachtet werden, unter dessen weitem Dach sich ein sehr breites Bedeutungsspektrum zwischen dem Pol eines bewussten, kontrollierten, gewollten und kalkulierten Schweigens bis hin zum Pol eines unbewussten, ungewollten, ohnmächtigen und machtlosen Schweigens auffächert. Schweigen ist im Watzlawick'schen Sinne ein Mittel der menschlichen Kommunikation, selbst wenn man nichts sagt, kommuniziert man, nämlich, dass man nichts sagen will, nichts sagen kann oder nichts zu sagen hat. Schweigen wird in der menschlichen Interaktion wirksam, es löst unweigerlich Reaktionen im Gegenüber oder der sozialen Umgebung aus: Man kann nicht nicht darauf reagieren. Itten nennt es «ein Sich-ohne-Worte-Mitteilen».

Grundsätzlich kann Schweigen nicht als vom kulturellen Hintergrund getrennt betrachtet werden. Rede- und Schweigeverhalten sind sozial vermittelte Normen, durch die man lernt, wann man und wie man sich einem sozialen Gegenüber sprachlich zu verhalten hat, was man öffentlich preisgeben darf und was besser nicht, was tabuisiert ist und nicht angesprochen werden darf oder nicht angesprochen werden sollte, oder was wem wann und unter welchen Umständen zusteht zur Sprache zu bringen. Schweigen ist wie Sprache ein alltägliches mächtiges Mittel zur Regulierung des zwischenmenschlichen Umgangs miteinander.

Im Schweigen können positive wie negative Eigenschaften und Motive des Schweigers gesehen werden. Ein wesentliches Anliegen dieses Buches sieht der Autor darin, «eine neue und vielleicht überraschende Verbindung zwischen Stille, Schweigen und Ruhegeben zu ermöglichen» (S. VII). Um diesem Ziel gerecht zu werden, durchzieht das gesamte Werk eine ungeheure Fülle an Beispielen und philosophischen Betrachtungen. Schweigen wird auf diese Weise von allen erdenklichen Seiten beleuchtet. Je nach Intention des Schweigers werden weise, nachdenkliche, aber auch aggressive, despektierliche Intentionen erkennbar. Der Philosoph Wittgenstein wird mit «Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen» zitiert. Anhand dieses einen Beispiels wird bereits deutlich, dass eine Doppeldeutigkeit im Wittgenstein'schen Satz enthalten ist: Damit könnte gemeint sein, dass man besser schweigen solle, wenn man über nicht ausreichende Kenntnisse über das zu Besprechende verfüge, oder aber,