

Forschungsbefunde zur Gestalt-Therapie

Besprechung einer Forschungsübersicht von Uwe Strümpfel

Martin Held (Wien)

Der deutsche Psychologe Uwe Strümpfel (Berlin) trat schon 1991 mit einer verdienstvollen kommentierten Sammlung von Abstracts einer Vielzahl von Forschungsarbeiten über die Gestalt-Psychotherapie in Erscheinung, die bis Ende der 80er-Jahre durchgeführt worden waren (Strümpfel 1991). Seit 2006 liegt von ihm nun eine weit über diese ursprüngliche Abstract-Sammlung hinausgehende Metastudie über internationale Forschungsarbeiten zu dieser Psychotherapiemethode in Buchform vor:

Uwe Strümpfel, „Therapie der Gefühle“ - *Forschungsbefunde zur Gestalttherapie*.

Bergisch Gladbach: Verlag EHP.

Seit kurzem gibt es zu dieser Sammlung auch eine eigene Homepage (www.therapie-der-gefuehle.de), auf der einige Materialien aus dem Buch zugänglich sind, darunter auch eine Datenbasis mit einer Systematik zu 432 empirischen Arbeiten über Gestalt-Therapie.

Im Folgenden gebe ich einen kurzen kommentierten Einblick in die Buchausgabe von 2006.

Um es vorweg zu nehmen: Strümpfels Forschungsübersicht zur Gestalt-Therapie ist beeindruckend und arbeitet die breite Basis und die fachliche Qualität der dazu vorliegenden Forschungsbemühungen und Befunde differenziert heraus. Laut Uwe Strümpfel gibt es eine Vielzahl wissenschaftlicher

Belege dafür, dass die Gestalt-Therapie den Vergleich mit anderen Therapieformen nicht zu scheuen braucht, sondern ganz im Gegenteil in einigen Bereichen anderen Therapieansätzen sogar durchaus überlegen sei. Als Beleg für diese Feststellung können laut Strümpfel die Befunde aus einer Fülle von Studien und Metaanalysen zur Gestalt-Therapie dienen, die er in seinem Buch zusammenfassend darstellt, systematisiert und kommentiert. Ein Teil davon ist dabei speziell bestimmten gestalttherapeutischen Interventionsformen gewidmet, wie etwa der Arbeit mit dem „Leeren Stuhl“, deren Wirksamkeit unter verschiedenen Gesichtspunkten untersucht und belegt wurde.

Mein erster Eindruck von Strümpfels Buch war ausgesprochen positiv, vor allem dessen klare Strukturierung fand ich ansprechend. Das Buch ist in drei Hauptbereiche gegliedert, „1. Einführung“, „2. Forschungsübersicht“ und „3. Eigene Analysen“. Abgerundet wird die Publikation mit einer Zusammenfassung und einem Schlusskapitel.

Der neugierig gewordene oder vielleicht auch selbst aktiv an Forschungsfragen arbeitende Leser findet in diesem Buch eine Fülle von hilfreichen Materialien: Da wäre einmal das umfangreiche Verzeichnis der einschlägigen Literatur zu erwähnen. Auf 53 Seiten

finden sich die oben erwähnten „Abstracts“, also Kurzzusammenfassungen des Autors über 113 der herangezogenen Therapiestudien, die „in der Regel weit mehr und genauere Informationen als die in den internationalen Datenbanken gespeicherten Zusammenfassungen“ bieten (S. 31). Alle in den besprochenen Studien verwendeten Testverfahren werden in einer umfangreichen Auflistung von 7 ½ Seiten dargestellt. Ergänzt werden die Ausführungen schließlich durch ein ausführliches Personen- und Sachregister auf 18 Seiten (auch auf der oben erwähnten Homepage zu finden).

„Ziele und Aufbau dieses Buches“ werden vom Autor einleitend folgendermaßen bestimmt:

„Die vorliegende Übersichtsarbeit wurde mit dem Ziel erstellt, einen umfassenden Eindruck von den Forschungsaktivitäten zu vermitteln, die im Kontext der Gestalttherapie geleistet wurden. Sie enthält eine thematisch gegliederte Zusammenstellung der Quellen von 432 empirischen Arbeiten im weitesten Sinne, die z.B. auch Dissertationen sowie Einzelfalldokumentationen und -analysen einschließt. 113 Therapiestudien im engeren Sinne sind in Form von Kurzfassungen in der Abstractsammlung wiedergegeben.“ (S. 26)

Die Rubrik *Psychotherapie und Forschung* greift Themen aus der Psychotherapie-Forschung im engeren Sinn wie auch aus anderen Forschungsbereichen auf und kommentiert und diskutiert sie vor allem unter dem Gesichtspunkt der Angemessenheit und Praxisrelevanz der behandelten Forschungsarbeiten für das spezielle Gebiet der Psychotherapie. Fachredaktion dieser Rubrik: Dr. Martin Held, Wien.

Die Gestalt-Therapie und ihre jüngeren Verwandten

Nach einer Vorbemerkung des Autors und einem Vorwort von Professor Willi Butollo (München) - „Gestalttherapie im Aufwind empirischer Forschung“ - folgt der recht ausführliche Einführungsabschnitt. mit einer gründlichen Darstellung und Verortung der Methode Gestalt-Psychotherapie. Diese Einführung in die Gestalt-Therapie und der davon ausgehenden Einflüsse auf neuere Trends in der Psychotherapie fand ich sehr interessant. Es geht Strümpfel darin nicht zuletzt darum, die Gestalt-Therapie auch in die allgemeine und spezielle Psychotherapie-Entwicklung der letzten Jahre und Jahrzehnte angemessen einzuordnen:

„Gestalttherapie steht an der Basis der in den letzten 25 Jahren entwickelten neuen aktiv emotionsfokussierenden, prozess- und erfahrungsorientierten Therapieverfahren. Ihrerseits wurzelt sie insbesondere in der Gestaltpsychologie und in der psychoanalytischen Entwicklungsarbeit im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts, namentlich in der Entwicklung der ‚aktiven Therapie‘ Ferenczis, sowie der Arbeiten einer Reihe anderer enger Schüler Freuds.“

Eine besondere Rolle in dieser Darstellung spielt die wertschätzende Würdigung der Beiträge von Leslie Greenberg (Professor für Psychologie an der York University in Toronto), der in der Forschung über die Gestalt-Therapie lange Zeit eine Vorreiter-Funktion einnahm. Seit Ende der 80er-Jahre trat Greenberg als Vertreter einer „Experience Centered Therapy“ (Erfahrungszentrierte Therapie), in jüngerer Zeit einer „Emotion Focused Therapy“ (Emotionsfokussierte Therapie) hervor, in denen er die Ansätze der Gestalt-Therapie und der personzentrierten Therapie

zu verbinden (und ihnen auf dem amerikanischen Kontinent auch wieder mehr Anerkennung zu verschaffen) versucht.

In der Auseinandersetzung mit Greenberg kommt Strümpfel naturgemäß auch auf die Haltung der Psychotherapeuten zur Psychotherapieforschung zu sprechen. Er ist sich der vielfältigen Probleme, der Unschärfen und vielfach auch Praxisferne der Psychotherapieforschung natürlich bewusst, meint allerdings in den letzten 20 Jahren auf Psychotherapeutenseite trotz dieser Probleme einen Wandel zu größerer Akzeptanz der Forschung feststellen zu können. „... Ziel ist, wissen zu wollen, ob das, was man tut, auch wirkt und ob das, von dem man glaubt, dass es wirksam ist, auch wirklich das ist, was wirkt.“ (S. 89)

Aus dem fortlaufenden Text herausgelöst und damit hervorgehoben sind in diesem einführenden Abschnitt in „Boxen“ die Erläuterungen zu folgenden Themen: (I) „Biographische Hintergründe und historische Einflüsse“ auf die Gestalt-Therapie, (II) „Das Organismus-Umwelt-Feld“, (III) „Die Funktionen des Selbst im Feld“, (IV) „Stufen des Kontakts“, (V) „Störungen des Kontakts“, (VI) „Makrointerventionen“, (VII) „Traumarbeit“, (VIII) „Arbeitsfelder der Gestalttherapeuten“, (IX) „Topdog und Underdog“. Die genannten Konzepte der Gestalt-Therapie werden dabei von Strümpfel knapp dargestellt, ohne näher auf die zum Teil kontroversiellen Interpretationen dieser Konzepte einzugehen. Es fehlt auch jeglicher Hinweis auf die Gestalttheoretische Psychotherapie und auf die kritische Auseinandersetzung von gestalttheoretischer Seite mit der Gestalt-Therapie (vgl. zu letzterem Themenbereich die Literaturübersicht von Gerhard Stemberger in Heft 1/2010 von „Phänomenal“).

Die Forschungsübersicht

Die folgenden, im engeren Sinn forschungsbezogenen Teile des Buches beschäftigen sich mit verschiedenen methodischen Problemen der Psychotherapieforschung und einer sinnvollen Systematik für die einbezogenen Forschungsarbeiten und die Themenstellungen, über die sie Auskunft geben können. Es geht demzufolge in den „Boxen“ in diesen Abschnitten um (X) die Kategorisierung von Therapien, um die (XI) „Überprüfung der Streuung auf Inhomogenität und systematische Verzerrungen“, (XII) „Das Effektstärkemaß aus den Messungen vor Behandlungsbeginn“ und (XIII) die „Erhebungsinstrumente“.

Diese Kurzdarstellungen geben einen ersten kompakten Eindruck von wesentlichen Fragestellungen, methodischen Aspekten und praktischen Problemen der Forschungsarbeit, die auch für den mit Forschungsprojekten weniger vertrauten Leser hilfreich für die eigene Urteilsbildung sein können. Wie kann man den therapeutischen Prozess und seine Effekte in der Forschung angemessen abbilden? Strümpfels Diskussion der damit verbundenen Schwierigkeiten und Herausforderungen ist lesenswert.

Die aus den einbezogenen Studien generierten Tabellen zur Forschung über die „Wirksamkeit der Gestalttherapie“ enthalten eine Reihe von Kennwerten, darunter unter anderem auch die Größe der jeweils in die Untersuchung einbezogenen Personenzahl. Die bei vielen Untersuchungen doch recht geringen Fallzahlen machen natürlich auch die Anwendung bestimmter statistischer Auswertungsverfahren fragwürdig.

Für den Laien und an der Methodik von Forschungsarbeit weniger Interessierten mögen die detaillierten methodischen und statisti-

schen Angaben zu den einzelnen einbezogenen Forschungsarbeiten etwas mühsam sein – man sollte dabei aber nicht vergessen, dass diese Angaben zwingend erforderlich sind, um Güte und Aussagekraft der berichteten Forschungsbefunde transparent und überprüfbar zu machen.

„Grawe-Studie“

Das Buch geht auch auf die Metaanalyse von Orlinsky, Grawe & Parks 1994 ein, die in Psychotherapeutenkreisen „berühmte“ Grawe-Studie. Diese Studie hatte Mitte der 90er-Jahre nicht nur erheblichen politischen Einfluss auf die formelle Anerkennung von Therapiemethoden in Deutschland, sondern auch Einfluss auf das allgemeine Bild von Psychotherapie in der Öffentlichkeit. Eine der Wirkungen dieser Studie war, dass „humanistische (psychotherapeutische) Verfahren in Deutschland bis heute nicht wissenschaftlich anerkannt“ sind (S. 226).

Strümpfel führt dazu aus:

„Grawe et al. (1994) erfassten in dem Hauptteil ihrer Analyse Studien bis zum Jahr 1984. Bis zur endgültigen Veröffentlichung vergingen zehn Jahre. Spätere Arbeiten bis ca. zur Jahreswende 1991/1992 wurden nachträglich gesichtet und in die Interpretation einbezogen.... Die Auswertungsform war darauf angelegt, den oben benannten Argumenten gegenüber Metaanalysen (Eysenck 1978) entgegenzuwirken: dass schlechte Studien einfließen und gleichbehandelt werden mit guten und verschiedene Erhebungsinstrumente und Skalierungen vermischt werden.“ (S 222)

„Zur Gestalttherapie waren im Hauptteil der Metaanalyse insgesamt sieben klinische Wirksamkeitsstudien ausgewertet worden. Die Bewertung des Forschungsstandes zur Gestalttherapie der vor 1984 publizierten Studien beginnen Grawe

et al. (1994, 736) mit den Worten: „Im Übergangsbereich zu den wissenschaftlich fundierten Psychotherapien ist gegenwärtig die Gestalttherapie einzuordnen.... Die wenigen Untersuchungen, die vorliegen, lassen eher auf eine gute Wirksamkeit und ein breites Wirksamkeitsspektrum schließen.“ (S 223)

„Ein für die Gestalttherapie wichtiger Befund der Autoren war, dass der Interventionstyp „experiential confrontation“ und das Therapieergebnis in einem positiven Zusammenhang stehen....Grawe kommentiert diesen Befund der Metaanalyse später wie folgt: „Der Therapeut lenkt die Aufmerksamkeit auf das, was gerade prozessual aktiviert ist, und macht es zum Inhalt. Es spricht einiges dafür, dass dies die wirksamste Methode ist, um beim Patienten neues Bewusstsein für sein Erleben und Verhalten zu schaffen. (Grawe 1998, 132)“ (S. 227).

„Nach heutigem Forschungsstand erweist sich die Gruppe der humanistischen Therapien insgesamt als gleich wirksam wie die kognitiv-behavioralen Verfahren.“ (S 249) „Bei statistischer Kontrolle der Schulzugehörigkeit von Forschergruppen nivellierten sich die Unterschiede zwischen kognitiv-behavioraler Therapie und den verschiedenen Untergruppen der humanistischen Orientierung.“ (S 248) Elliott konnte das bei einer Re-Analyse der Daten belegen.

Einige ausgewählte Studien und Befunde

Ich will hier abschließend kurz einige der einbezogenen Studien und ihre Ergebnisse anführen:

→Die Untersuchung von Cross et al. (1982) ergab keinen Wirkungsunterschied zwischen kognitiv-behavioraler und Gestalt-Therapie bei ambulanter Behandlung von psychiatrischen Patienten. Strümpfel dazu: „Die-

se Ergebnisse sind besonders bedeutsam angesichts der Tatsache, dass Verhaltenstherapie traditionellerweise als die Therapie der Wahl für stark gestörte psychiatrische Patienten angesehen wurde“ (S. 175).

→In den Studien von Greenberg, Seemann & Cassius (1978) und Yalom et al. (1977) über die gleiche Personengruppe kommen die Forscher zu dem Schluss: „Klienten in den gestalttherapeutischen Gruppen zeigen signifikante Verbesserungen in Bezug auf Persönlichkeitsdysfunktionen, Selbstbild und interpersonale Beziehungen; sie selbst bewerteten die Therapie als sehr hilfreich.“ (S. 174)

→Die Studien zum Aufbau sozialer Kompetenzen und der Fähigkeit zu persönlichen Kontakten von Cross et al. (1980, 1982) sowie Sheehan & Cross (1981) bei gestalttherapeutisch betreuten ambulanten psychiatrischen Patienten, ist in ihren Ergebnissen zwar vielleicht wenig überraschend, aber durchaus interessant: „Die Studie ging insofern der Frage nach, ob und inwiefern behaviorale Therapie im Vergleich zu einer gestalttherapeutischen/ transaktionsanalytischen Behandlung Klienten unterschiedlich darin unterstützen, zusätzliche Hilfe zu suchen, aufzubauen und zu halten. Die Studie zeigt, dass die Klienten, die mit Gestalt-Therapie und Transaktionsanalyse behandelt wurden, dazu tendierten, weniger zusätzliche Hilfe außerhalb der Therapie zu suchen als die Klienten aus der mit kognitiv-behavioraler Therapie behandelten Gruppe. Auf den ersten Blick sprechen diese Ergebnisse gegen die Erwartungen von Gestalttherapeuten und Transaktionsanalytikern, die ja gerade auf die soziale Unterstützung orientiert sind. In-

dessen zeigten die Ergebnisse bei genauerer Analyse, dass im Verlauf der Drei-Monats-Periode die kognitive-behavioral behandelten Klienten mehr Kontakte mit Personen verloren, an die sie sich Hilfe suchend gewendet hatten als in der Gruppe der humanistisch behandelten Klienten. Es liegt der Schluss nahe, dass mit Gestalttherapie und Transaktionsanalyse behandelte Klienten mehr stabile Kontakte in ihrem bestehenden Netzwerk aufgebaut hatten. Soziale Unterstützung drückt sich nicht nur in der Quantität von kurzfristigen Kontaktaufnahmen aus – die Fähigkeit, existierende Kontakte aufrechtzuerhalten, ist viel bedeutender.“ (S. 144)

→ Zur gestalttherapeutischen Technik der Arbeit mit dem „Leeren Stuhl“ findet man drei Studien in diesem Buch, die sich explizit der Untersuchung dieser Technik widmen. „In dieser Studie von Paivio und Greenberg (1995) bearbeiteten 17 Personen in einer Serie von gestalttherapeutischen Dialogen mit leerem Stuhl ihre ungelösten Gefühle und konnten mit einer psychoedukativen gleich großen Vergleichsgruppe verglichen werden. Pati-

enten unter der Behandlung mit Leeren-Stuhl-Dialog zeigten signifikant größere Verbesserung auf allen Variablen, die auch im Follow-up nach vier und zwölf Monaten weitgehend stabil blieben.“ (S. 178)

→ Diese Studie wurde in einer Folgestudie von Greenberg & Malcolm (2002) noch erweitert. Offensichtlich konnten Personen mit unerfüllten personalen Bedürfnissen besonderen Nutzen aus der Methode ziehen, weil sie zu einer Veränderung der Sicht des anderen gelangten, was sich nach Einschätzung der Studienautoren wiederum als stärkerer Prädiktor für den Therapieerfolg herausstellte, als die Qualität des therapeutischen Arbeitsbündnisses. „... für Patienten mit unerledigten Konflikten mit einer signifikanten Person der Vergangenheit (Eltern)“ zeigen sich „überdurchschnittlich hohe Effektivitäten im Vergleich zu anderen erfahrungsorientierten Psychotherapien (Elliott et al. 2004)“. (S. 179)

Greenberg & Webster (1982) und Clarke & Greenberg (1986) entdeckten ähnlich starke Effekte bei Klienten mit Entscheidungskonflikten.

→ „Felton & Davidson (1973) führten mit 61 leistungsgestörten Highschool-Schülern eine fünfmonatige gestalttherapeutische Behandlung durch. Verglichen mit einer Kontrollgruppe von 18 unbehandelten, aber gleichermaßen gestörten Schülern, führte die Therapie zu einem signifikanten Anstieg in der Verantwortung für eigene Gefühle, Handlungen und die Konsequenzen von Handlungen (internale Kontrollüberzeugung), die ihrerseits direkt verbunden mit verbesserten Schulleistungen war.“ (S. 180)

→ Auch für den Drogenbereich liegen Forschungsbefunde vor, die auf recht gute und dauerhafte Erfolge durch Gestalt-Therapie bei Drogensucht hinweisen. Eine Studie Ludwig & Vormann 1981 belegt „eine langfristige Abstinenzrate von 70 Prozent bis zu neun Jahre nach der Entlassung“ (S. 176).

Mit diesen ausgewählten Beispielen aus der großen Fülle an Forschungsarbeiten und –befunden, die Strümpfel in seinem Buch zusammengetragen und ausgewertet hat, beschließe ich diese Besprechung.

der kontrapunkt zur digitalen bilderflut

künstlerische
hochwertige
fotografie

SALVADORE

www.salvadore.cc

salvadore images e.U.
atelier 1160 wien, römergasse 34
mobil +43 676 76 33 006 | fon & fax +43 1 485 28 28 | pedro@salvadore.cc