

Professor Dr. Klaus Grawe

Geboren 1943 in Hamburg, studierte er Psychologie an den Universitäten Hamburg und Freiburg. 1976 promovierte er im Fachbereich Psychologie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Hamburg - Eppendorf. 1979 habilitierte er an der Universität Hamburg im Fachbereich Medizin.

Seit 1979 hat er einen Lehrstuhl für Klinische Psychologie an der Universität Bern. Er leitete die dortige Psychotherapeutische Praxisstelle. Grawe gilt als Koriphäe auf dem Gebiet der vergleichenden Psychotherapieforschung.

Er ist Vorsitzender der internationalen „Society for Psychotherapy Research“

Er arbeitet zur Zeit an einer Lehre, die er „Allgemeine Psychotherapie“ nennt. Es soll eine Methode sein, die alle anderen Verfahren überflüssig macht. - Sowohl *halbseidene Heilslehren*, wie auch die dominanten großen Schulen z. B. die Psychoanalyse. Grawe geht vom Standpunkt der Forschung aus, indem er neue Einsichten zur Kenntnis nimmt und alte Theoriegebäude in Frage stellt. Revolutionär in der herkömmlichen Psychotherapie ist seine Auffassung von der Psychotherapie als eine empirisch ausgerichtete Disziplin, d. h. er vertraut nur Behandlungsmethoden, deren Wirksamkeit sich klar nachweisen läßt.

Hierzu prüfte er mehrere tausend Forschungsberichte zur Wirksamkeit der einzelnen Methoden und wertete sie dahingehend aus, welche Faktoren sich günstig auf den Behandlungserfolg auswirken.

Seit 1991 wird dies aufwendig an Patienten ausgetestet:

Therapeut und Patient füllen nach jeder Sitzung Fragebögen über ihre Einschätzung des Verlaufs und ihr Befinden aus. Alle Sitzungen werden auf Video aufgezeichnet und später minutiös ausgewertet: Welche Maßnahme und welche Gesprächspassage hat beim Klienten welche Wirkung ausgelöst.

Bsp. für eine Behandlung: Eine 31 Jahre alte Frau leidet unter einem Waschzwang, indem sie sich vor dem Gang zur Toilette 2 Paar Gummihandschuhe anzieht und danach 60 Minuten lang die Hände wäscht. Zureden der Mutter kann dieses Waschverhalten auf 20 Minuten verkürzt werden. Die Behandlung erfolgt nach 4 Prinzipien:

1. Stärkung der Selbstheilungskräfte durch Aktivierung ihrer positiven Seiten: ihre Intelligenz und Motivation etwas zu ändern. Dazu werden auch ihre Eltern und Freunde zur Gruppensitzung eingeladen. Die Beziehung zum Therapeuten muß vertrauensvoll werden.

2. Direktes Herangehen an das Problem: Ihr Waschzwang soll zunächst im Mittelpunkt stehen. Ein klassischer Psychoanalytiker würde sich zunächst mit ihrer Kindheit befassen, um Entwicklungsstörungen aufzudecken.

3. Aktive Hilfe zur Problembewältigung: Die Klientin darf sich nach einem Toilettengang nicht die Hände waschen, um zu erleben, das dies ohne Folgen möglich ist. Grawe hält dies für wirksam. Bei Angstpatienten gilt die direkte Konfrontation mit der auslösenden Situation als beste Lösung zur Desensibilisierung.

4. Aufdeckung der Problemursache: Der klassische Verhaltenstherapeut würde nur *umgewöhnen*. Grawe sieht einen optimalen Erfolg nur gewährleistet, wenn eine *Bewältigung* und eine *Klärung* passiert. Es wird davon ausgegangen, daß durch die Unterdrückung des Zwanges ein Herausbrechen des Problems geschieht. Es können Methoden der Psychoanalyse und der Gesprächstherapie angewandt werden und dabei muß der Klient selbst durch die Klärung die Zusammenhänge verstehen, d. h. der Therapeut darf keine Interpretation aufdrängen. Durch die Kombination von Bewältigung und Klärung verbindet Grawe die „zudeckenden“ und „aufdeckenden“ Therapieschulen. - Die Verhaltenstherapie würde nur Symptome kurieren, ohne sich um die Ursachen zu kümmern und die Gesprächstherapie und die Psychoanalyse wühlen, laut Grawe, nur im Seelenmorast, ohne den Klienten tatkräftig zu unterstützen.

Grawe ist, nach eigenen Bekundungen, offen für Erkenntnisse der Gehirnforschung, was den herkömmlichen Schulen fremd ist.

Es können auch, anders als in der Psychoanalyse, posttraumatische Erlebnisse gelöst werden.

Z. B. Leiden von Folterungen, Flugzeugabstürzen etc. - Geschehnisse, deren Ursache er nicht in der Kindheit suchen würde.

Psychoanalytiker kritisieren Grawe als einen kalten, politisch rechten Seelentechnokrat, der nur die Arbeitsfähigkeit wieder herstellen wolle, anstatt den Klienten zu wirklicher innerer Freiheit zu verhelfen.

Zum Therapiebeginn geschieht eine sorgfältige, mehrstündige Diagnose. Seine Behandlungen dauern im Durchschnitt 30 bis 40 Sitzungen, bei schweren Fällen länger.

Grawe möchte dem Berufsnachwuchs eine seriöse, moderne Alternative zu den alten Schulen bieten und seine Meinung ist: „Je erfahrener Therapeuten sind, desto stärker lösen sie sich von ihren angestammten Schulen. Sie brauchen 20 Jahre, um zur Vernunft zu kommen. Aber diese Weisheit wird in der bisherigen Ausbildung nicht weitergegeben.“

Grawe wird in Deutschland nicht von den Krankenkassen bezahlt, d. h. er steht in unserem Land gleich mit Aromatherapie oder Urschreitherapie.

Nach einem FOCUS- Artikel 43/1995

Kurzfassung einer Radiosendung HR 2 am 29.05.1995 um 19.30 Uhr über Prof. Dr. Grawe:

In der heutigen Psychotherapie sollten alle zur Zeit gängigen therapeutischen Verfahren in Anwendung gebracht werden.

Im Besonderen sollten 4 Prinzipien beachtet werden:

1. Der Therapeut sollte alle positiven Kräfte, Fähigkeiten und Möglichkeiten des Patienten zum Einsatz bringen. Z. B. durch Einbeziehung der Eltern, Geschwister etc.

2. Krisensituationen im Leben eines Patienten können nur bewältigt werden, wenn der Patient sie erneut wieder erlebt und erleidet. Ängste müssen erneut wieder heraufbeschworen werden. Zum Beispiel muß ein Klient mit Waschzwang alles Schmutzige wieder berühren.

3. Der Patient muß aktive Hilfe in der Bewältigung seiner Probleme erfahren. Z. B. muß er alles lernen, was er selbst zu seiner Heilung beitragen kann. - Ein Patient mit Schlafstörungen muß lernen, sich zu entspannen.
Erinnert sich ein Patient, während der Therapie, an frühere, unbewältigte Situationen (z. B. Demütigungen, die er als Schüler in der Schule erlitt) so müssen diese aufgearbeitet werden.

4. Der Patient muß sich über die Bedeutung seines Verhaltens klar werden. So kann es ihm gelingen, sein Verhalten zu ändern, neue Verhaltensweisen zu lernen, die Beziehungen zu Menschen und Dingen zu verändern und neue Beziehungen anzuknüpfen.

Klaus Grawe erwartet, daß die Krankenkassen in Zukunft nur noch die Therapieformen durch Kostenerstattung unterstützen, die sich an den oben aufgeführten Richtlinien orientieren.