

**Rolf Degen: Lexikon der Psychoirrtümer. Warum der Mensch sich nicht therapieren, erziehen und beeinflussen lässt. Eichborn 2000**

**Buchbesprechung von Ernst Juchli,**

Wie es so geht: ich lese mal wieder einen Spiegel, die Nummer 36/2000, und es ist mal wieder ein psychotherapiekritischer Artikel drin. Der Text bezieht sich vor allem auf das Buch von Degen, das ich hier besprechen will. Der Spiegel-Text ist in diesem geschneigelten, schnoddrigen Einheits-Spiegel-Stil geschrieben. Mein Hauptgrund, warum ich diese Zeitschrift ungern lese.

Immerhin sind unter den Kritikpunkten der Psychotherapie gegenüber viele Gedanken, die ich interessant finde oder die ich so ähnlich auch denke. Also kaufe ich das Buch. Ausserdem gehört es ja wohl auch ein wenig zu unserem Job, uns mit Kritik auseinanderzusetzen.

Das Buch ist von der Verständlichkeit her ganz leicht zu lesen. Ich finde es auch spannend. Es ist durchgängig gleich aufgebaut. Lauter kleinere Kapitelchen, in denen immer eine gängige "Psychoaussage" behandelt oder besser gesagt, widerlegt wird. Diese kleinen Kapitelchen sind gruppiert in vier grössere: Mythen der Beeinflussung, der Seele, des veränderten Bewusstseins, des Gehirns. Ich zähle beispielhaft einige dieser Glaubenssätze auf, die im Text widerlegt werden. Man sieht dann leicht, dass ziemlich alle ihr Fett abkriegen:

- . Viele Menschen machen in Todesnähe läuternde Erfahrungen mit der Transzendenz.
- . Die beiden Hemisphären des Gehirns beherbergen völlig unterschiedliche Leistungen.
- . Es ist immer vorteilhaft, ein hohes Selbstwertgefühl zu besitzen.
- . Es ist für die seelische Gesundheit erforderlich, ein aufrichtiges und unverhülltes Bild von sich selbst zu haben.

Und natürlich, und vor allem:

- . Psychotherapie hat die Macht, Menschen von seelischen Störungen und Neurosen zu heilen.
- . Und so weiter und so fort, total vierzehn solcher Sätze.

Das Widerlegen geht immer gleich. Der Autor zählt Forschungsergebnisse auf, die die jeweilige Aussage desavouieren. Es sind meist psychologische Forschungen, seltener naturwissenschaftliche, manchmal werden auch Zeitungsartikel erwähnt. Man hat natürlich keine Ahnung, wie viel die jeweilige Forschung wert ist. Ich habe unterschiedliche Reaktionen gehabt. Manchmal dachte ich, es wäre lohnend, oder zumindest müsste es jemand auf sich nehmen, diese oder jene erwähnte Arbeit genauer zu studieren. Dann dachte ich wieder: "Das ist doch eh ein Unsinn, glaubt denn da noch jemand daran? Da muss man doch nichts mehr widerlegen." Über das ganze Buch baute sich aber in mir immer mehr ein eigenes altes Vorurteil auf: Psychologische Forschung ist eh nichts wert. Es gibt zu jedem Resultat eine ihm widersprechende Untersuchung.

Eigenartig, wie Degen manchen Untersuchungen glaubt und bei manchen aufzeigt, natürlich mit anderen Forschungen, dass sie nicht stichhaltig seien. Besonders krass erscheint dieser Umgang mit Untersuchungen in dem Kapitelchen über die "Krebspersönlichkeit". Da hat er Forschungen aufgetrieben, die nachweisen, dass eine andere Untersuchung an 20'000 Personen wahrscheinlich getürkt sei. Es wäre doch sehr zu wünschen, dass der Autor sich einige Gedanken machen würde, wie er selber dazu kommt, dem einen zu glauben und dem andern nicht. So macht es den Anschein, dass erstens grad die letzte Forschung zählt und zweitens halt die, die ihm gefällt. Ich tue ihm sicher unrecht, aber es wäre schon schön gewesen, auch ein wenig zu diesem Thema zu lesen. Ist es aber vielleicht so, dass Degen Forschungsergebnisse ganz unkritisch anschaut? Glaubte er etwa an "objektive" Forschung? Dann würde ich ihm doch empfehlen, ein nächstes spannendes Buch zu schreiben mit dem Titel: "Lexikon der Forschungsirrtümer".

Anders gesagt: Wenn dieser Typ (Degen) ein wenig Humor hätte, hätte er ein letztes Kapitelchen angehängt mit der Aussage:

. Psychologische Forschungsergebnisse muss man ernst nehmen.

Und das hätte er dann mit sich widersprechenden Resultaten gepflastert.

Trotzdem habe ich das Buch mit Gewinn gelesen. Vielleicht grad, weil es so simpel konstruiert ist, konnte, ja musste ich bei jedem Kapitelchen, also bei jeder widerlegten Aussage, viel rumdenken. Es ist anregend:

. Seit einigen Jahren ist ja die Hirnforschung auch unter PsychotherapeutInnen sehr en vogue. Hier hofften viele, dass sich naturwissenschaftliche und psychotherapeutische Erfahrungen ergänzen würden. Beim Lesen ist das schon eindrücklich, wie die Meinungen offenbar auch unter Forschern ständig ändern. Mal glaubt man an die Hirn-Geografie für bestimmte Funktionen, mal glaubt man diese Geografie widerlegt, dann wird sie abgeändert, dann wieder ganz in Frage gestellt. Alle möglichen Leute, inklusive ich selber, versuchen oft, eigene Positionen mit Hirnforschung zu belegen, aufzuzeigen, dass man besonders modern ist. Das ganze Gebiet scheint aber so komplex zu sein, dass es (vorläufig?) viel mehr Fragen als Antworten produziert.

Es wird aber schon an diesem Punkt deutlich, was für mich einmal mehr zentral wird: Im Zweifelsfall sollten wir weder einer psychotherapeutischen Theorie noch einem Forschungsergebnis glauben, sondern die KlientInnen und insbesondere auch uns selber befragen. Befragen heißt dann nicht automatisch auch glauben. Es heißt aber ernst nehmen, zu verstehen versuchen, widersprüchliche Aussagen (auch widersprüchliche Gefühle) beide leben lassen. Das bietet sich ja dann an, um Focusing zu machen.

. Natürlich funktioniert Psychotherapie ähnlich oder gleich wie Placebo. Natürlich funktioniert Psychotherapie auch, wenn man über Bergtouren redet anstatt über die "Ursachen" der Probleme. Natürlich wären Gespräche mit Freunden oft besser als Psychotherapie. Für klientenzentrierte Leute ist das alles doch ein alter Hut. Es kommt eben in erster Linie auf die Art an, wie geredet wird - auf die Beziehung eben, nicht auf das was. Und beim Reden über Bergtouren kann halt eventuell eine geeignetere Beziehung entstehen als beim Probleme wälzen. Noch besser wäre wahrscheinlich das gemeinsame Machen von Bergtouren. Und es gilt auch, dass manchmal eine "schlechte" Beziehung grad besonders viel ergibt. Gilt denn alles? Ist die absolute Beliebigkeit das allerwahrste? Auch darüber wären doch zwei, drei Sätzchen nett gewesen. Es gibt doch noch so menschliche Tätigkeiten wie, "sich nach Kräften bemühen", oder "jemanden gern haben", "menschliches Interesse" und ähnliche. Ich möchte doch mal die Untersuchung sehen, die das in den Griff kriegt. Ist es aber nicht uns allen unmittelbar einleuchtend, dass diese Sachen sehr wichtig sind? Vielleicht ist das Erleben dieser Qualitäten wichtiger als Symptomheilung. Konsequenterweise müssen wir dann auch eingestehen, dass die Psychotherapie eben nur zum Teil in die Heilbehandlungen gehört.

. Dass ein positives Selbstwertgefühl das Lernen und den Schulerfolg begünstigt, wird "widerlegt". Mit hübschen einleuchtenden Beispielen. (Die Amerikaner mit ihrem tollen Selbstwertgefühl gegen die Chinesen, die sich in ihrem Können alle zu tief einschätzen. Und wer lernt wohl besser Mathematik?) Über mehrere Untersuchungen kommt heraus, dass das positive Selbstwertgefühl absolut gleichgültig ist. Aber warum kommt man denn auf die Idee, Selbstwert losgelöst von Fleiß und vielem anderen separat zu untersuchen? Das ist doch hirnrissig. Selbst beim Rauchen hat man ja inzwischen geschnallt, dass seine schädliche Wirkung nicht unabhängig von anderen Faktoren, insbesondere Stress, entsteht. Könnte nicht Selbstwertgefühl zumindest gekoppelt werden mit der Frage der Selbst- und Fremdeinschätzung? Oder ist das schon zu kompliziert für die Fragebogen?

. Verdrängung, Projektion, Sublimierung, Unbewusstes, Fixierung auf frühkindliche Sexualität, ...: die Psychoanalyse kommt in diesem Buch kräftig dran. Das ist ganz nützlich zu lesen. Da kriegt man vielleicht Argumentationshilfen her. Wenn man wieder mal angegriffen wird, weil man nicht "tiefen"-psychologisch denkt, wäre es doch gut, ein kleines Repertoire an Argumenten zu haben. So richtig stichhaltig sind die Argumente allerdings kaum, weil die Psychoanalyse halt so ein geschlossenes System ist, dass es nicht erschütterbar ist über Argumente. Dies ein weiteres Vorurteil von mir. Ich denke, es ist ja auch nicht notwendig, die PsychoanalytikerInnen zu bekehren. Es reicht, wenn sie bereit sind, andere psychotherapeutische Theorien zu akzeptieren, insbesondere ihre Ausübung nicht

zu hintertreiben. Für die Laien wäre es allerdings ein Segen, wenn sie über ihre Eltern, Kinder, PartnerInnen auch anders als psychoanalytisch nachdenken könnten. Finde ich. Leider kenne ich keine Untersuchung darüber, wie sich psychoanalytisches Nachdenken über die eigenen Freunde auswirkt.

. Ganz interessant, was da über Meditation steht. Es sei wahrscheinlich so, dass ein Mittagsschlaf gerade so gesund sei wie Meditieren. Das wird einmal mehr belegt mit Untersuchungen zu allerlei physiologischen Werten. Toll ist der Schluss dieses Kapitelchens: Bekanntermassen nicken manche Meditierenden ab und zu ein während ihrer Tätigkeit. Und nun, Zitat: "Es kann also sein, dass einige der entspannenden und wohltuenden Effekte dieser Meditation teilweise nur auf die Wohltaten eines Nickerchens zurückzuführen sind." An diesem Beispiel kann man neben dem Witzigen (und sicher auch "Richtigen" in Bezug auf den Gesundheitsaspekt) auch ersehen, dass der Autor gar nicht begriffen hat, worum es in der Meditation geht. Er meint, es sei ein zielorientiertes Verfahren. Das ist sicher ein riesiger westlicher Irrtum. An diesem Irrtum sind aber nicht zuletzt viele PsychotherapeutInnen schuld. Zu lange haben wir versucht, unsere Methoden als optimal bezüglich geistiger Gesundheit zu verkaufen, also eben als zielorientierte Verfahren. (Verkaufen im buchstäblichen und übertragenen Sinn.) Ehrlicherweise müssen wir doch zugeben, dass die meisten unserer Methoden (unabhängig von der Richtung), wenn wir sie schon zielorientiert betrachten, bestenfalls Schrotschuss-Qualität haben.

. Am meisten herausgefordert fühlte ich mich persönlich durch das Kapitel über Psychosomatik. Da stehen für mich bedenkenswerte Sachen drin, da möchte ich auch gerne die Untersuchungen besser kennen. Z.B. der Abschnitt: "In einer sehr grossen Studie an 2328 Patienten, die bereits einen Infarkt erlitten hatten, wurde geprüft, ob die Unterweisung in Entspannungstechniken und Stressmanagement einen gesundheitlichen Nutzen bringt. Fazit: Nach sechs Monaten hatte die psychische Verfassung der Versuchsteilnehmer sich nicht positiv verändert. Nach einem Jahr war auch an der Zahl der Herzkomplikationen und Todesfälle keine Verbesserung abzulesen." Da kann ich fast nicht anders als denken, die Unterweisenden hätten gefuscht. Das würde ich gerne genauer wissen. Oder - Magengeschwüre seien eine reine Helicobacter-Geschichte. Oder - Stress sei kein Risikofaktor in Bezug auf körperliche Krankheiten. Wenn das alles dazu führt, komplexer insbesondere zyklischer zu denken, dann kann ich dem Autor folgen. Wenn es aber dazu führen soll, all diese Ideen einfach aus unserem Denken rauszuschmeissen, ... ?

Der Titel des vorliegenden Buches heisst "Lexikon der Psychoirrtümer". Wenn ich Lexikon so verstehe, dass ich da ab und zu nachschaue, was denn zum Thema, sagen wir mal, "Projektion", steht, mich davon anregen lasse, in ein Gespräch zu gehen oder nachzudenken - dann finde ich das Lexikon ausgezeichnet. Wenn ich aber Lexikon verstehe im Sinn von einem Nachschlagewerk, in dem dann die richtigen Erkenntnisse stehen, dann ist es absoluter Unsinn, viel zu kurz gedacht, viel zu unkritisch und zu simpel forschungsgläubig.