



AUF DER SUCHE NACH DEM SUBJEKT
IN DER WISSENSCHAFT
MARTIN SACK

Martin Sack (geboren 1961 in Stuttgart) studierte Medizin und Philosophie in Homburg/Saar und an der Freien Universität Berlin. Nach Promotion in Berlin und Habilitation an der Medizinischen Hochschule Hannover ist er außerplanmäßiger Professor am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München und leitet dort die Sektion Traumafolgestörungen. Seine Forschungsschwerpunkte sind Folgen von kindlicher Gewalterfahrungen und Vernachlässigung, Wirkfaktoren traumatherapeutischer Behandlungen, ressourcenorientierte psychotherapeutische Behandlungsansätze sowie methodenübergreifende Konzepte von Psychotherapie. Er ist Gründungsmitglied der Viktor-von-Weizsäcker-Gesellschaft und war von 2008 bis 2012 Vorsitzender der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie. Jüngste Buchpublikationen: *Schonende Traumatherapie – ressourcenorientierte Behandlung von Traumafolgestörungen* (Stuttgart 2010); *Komplexe Traumafolgestörungen – Diagnostik und Behandlung der Folgen schwerer Gewalt und Vernachlässigung* (Stuttgart 2013, mit Ulrich Sachsse und Julia Schellong). – Adresse: Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Langerstraße 3, 81675 München. E-Mail: m.sack@tum.de

In der Krankenversorgung tätige *Ärzte* sind extrem selten, eigentlich eher nie Fellow am Wissenschaftskolleg zu Berlin. Und dann auch noch *Psychotherapeut*. Nein, nicht Psychiater, sondern Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie – eine deutsche Spezialität, die Verbindung von Medizin mit Psychotherapie. Zu Beginn also Zweifel: Bin ich überhaupt ein richtiger Wissenschaftler? Psychotherapie ist doch keine Wissenschaft, sondern eine Praxis? Das Gleiche trifft natürlich für die Medizin insgesamt zu,

die sich gerne als angewandte Wissenschaft versteht. Jemand erklärt mir, ich brauche mir keine Gedanken zu machen. Die Frage sei mit der Einladung als Fellow eindeutig geklärt.

Erleichterung. Dennoch bleibe ich daran hängen, ein Thema, welches mich schon seit meiner Dissertation beschäftigt: Wissenschaft lässt sich als Bemühung um Objektivierung verstehen. Gegenstand meines Interesses ist aber das Subjekt, die Person, das Individuum, also der einzelne Mensch. Auch stellt sich die Frage, inwieweit die Subjektivität des Forschers Einfluss auf die Praxis der Wissenschaft, auf Theorienmodelle und Ergebnisse nimmt: Kann es sein, dass ein Wissenschaftler Theorien und Untersuchungsmethoden vielleicht sogar als Versuch der Bewältigung und Distanzierung nutzen kann. Lässt sich das Subjekt überhaupt ausklammern und wäre es nicht notwendig und legitim, jeden Forschungsbericht mit einem Bericht über die Motivation des Untersuchers an seinem wissenschaftlichen Gegenstand zu beginnen? Jedenfalls zeigte sich in den Projektvorstellungen der Fellows am Dienstagvormittag sehr deutlich, dass es immer wieder die subjektive Verstrickung und die persönliche Motivation des Redners waren, welche den Vortrag und das vorgestellte Forschungsthema interessant und spannend werden ließen.

Diese Fragen bewegen mich natürlich auch, weil psychotherapeutische Therapiekonzepte und Methoden als Bemühungen zur Objektivierung und Strukturierung, und damit eben auch als Distanzierungsversuch betrachtet werden können. Psychische Probleme lassen oft gleichzeitig rationale und irrationale Motivationen erkennen und können daher sehr verwirrend erscheinen. In den letzten Jahrzehnten hat sich die Psychotherapie zunehmend an standardisierten Methoden und an empirisch validierten Behandlungstechniken orientiert. Eine Entwicklung, welche die Gefahr birgt, Krankheitsphänomene als Störungen von Funktionsabläufen zu betrachten, die zu reparieren sind. Dass (seelische) Erkrankungen immer auch ein Potential zu Entwicklung und Wachstum enthalten, wird darüber leicht vergessen.

(Therapeutische) Atmosphären

Atmosphärisches erscheint flüchtig und fragil, lässt sich aber bewusst gestalten und pflegen. Das konnte ich am Wissenschaftskolleg unmittelbar erleben und genießen. Die Mitarbeiter des Wissenschaftskollegs sind wahre Experten und Künstler in der Erschaffung einer einladenden, wohlwollenden und wohltuenden Arbeitsatmosphäre. Offene und freundlich-interessierte Co-Fellows und Spouses tragen noch weiter zu einer fast

schon berauschen, weil intensiven und stimulierenden Atmosphäre bei. Der Kontrast zu den Arbeitsbedingungen in einer modernen Universitätsklinik, in der eher eine medizinische Fabrikatmosphäre vorherrscht, könnte größer nicht sein. Diese sehr prägnante und am Wiko jeden Tag wieder spürbare Erfahrung von geistiger Lebendigkeit und Arbeits- und Lebenskultur machte mir Lust, mich zunächst mit einem schon lange umkreisten Thema zu beschäftigen, und dieses „Secret Project“ (wieder so ein schöner und anregender, wikoistischer Begriff) nun als Nebenprojekt mehr in den Vordergrund zu rücken: therapeutische Atmosphären.

Psychotherapie kann Gesundheit nicht einfach herstellen. Veränderungen beruhen auf der Aktivität des Patienten, seinem Sich-Einlassen, haben mit persönlichen Entscheidungen zu tun und basieren auf neu gewonnenen Erfahrungen. Der Patient muss zustimmen und entscheiden, wann er oder sie den nächsten Schritt gehen wird und wie dieser aussieht. Therapie besteht daher nicht nur in dem gezielten Einsatz psychologischer Behandlungsmethoden, sondern hat sehr viel damit zu tun, eine unterstützende und Mut machende Atmosphäre zu gestalten, die Patienten hilft, wieder Vertrauen ins Leben zu finden, Veränderungen von Bewertungen und Einstellungen, z. B. bezüglich der eigenen Person zu treffen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Die Gestaltung von Beziehungs- und Erlebnisräumen – also von therapeutischen Atmosphären – hat eine große Bedeutung für das Gelingen einer Behandlung.

Atmosphären vermitteln sich als leiblich-existenzielle Erfahrungen, als Stimmung und Gestimmtheit, nicht primär als mentale Phänomene. In der Psychotherapie lassen sich Atmosphären als intermediäre Spielräume beschreiben, die belebt werden können – durch eine aufmerksame und aufmunternde sowie gewährende und Halt gebende Haltung des Therapeuten. In dieser, auf einen Kontext bezogenen Offenheit kann ein Raum für Veränderungen, Reifung und Wachstum entstehen. Atmosphären werden immer individuell erfahren und durch das Subjekt geprägt, welches Beziehung aufnimmt. Gleichzeitig weisen sie aber auch über das Individuum hinaus, auf etwas gemeinsam Verbindendes. Hierin liegt wahrscheinlich ein besonderes Veränderungspotential.

Individualisierung von Psychotherapien

Mein eigentliches Arbeitsvorhaben beschäftigte sich mit der Erarbeitung und Beschreibung einer Methode, um psychotherapeutische Behandlungen auf individuelle Patientenbedürfnisse anzupassen. Hierzu motiviert mich das Interesse an grundlegenden Konzep-

ten und Behandlungsstrategien von Psychotherapie, bei gleichzeitiger Skepsis gegenüber der Festlegung auf ein bestimmtes Theoriekonzept oder auf eine Therapieschule.

Ist Psychotherapie nicht immer und selbstverständlich auf individuelle Behandlungsbedürfnisse ausgerichtet? Warum muss Individualisierung eigens thematisiert werden? Aktuell werden psychotherapeutische Behandlungen gemäß den Vorgaben evidenzbasierter Leitlinien bevorzugt auf die Reduktion einer bestimmten Symptomatik, also störungsspezifisch konzipiert. Hierbei wird oft nicht ausreichend berücksichtigt, dass eine bestimmte Symptomatik – etwa eine Depression – ganz unterschiedliche Ursachen und Hintergründe haben kann. Zudem können über eine Reduktion der Beschwerden hinausgehende Behandlungsbedürfnisse bestehen, beispielsweise bezüglich einer Förderung der Persönlichkeitsentwicklung oder der Bearbeitung belastender Kindheitserfahrungen. Die Wahl der geeigneten psychotherapeutischen Behandlungsmethode sollte daher den individuellen Behandlungszielen und der Persönlichkeit des Patienten flexibel angepasst werden. Erstaunlicherweise fehlt eine die verschiedenen Therapieschulen übergreifende, systematisch ausgearbeitete Methode zur Identifizierung individueller Behandlungsziele und deren Umsetzung in der Therapie.

Jede Erkrankung hat eine existentielle Dimension, die als „Leiden“ beschrieben werden kann. Die Symptomatik drückt das Leiden oft ganz konkret aus, beispielsweise als Schmerz, als Funktionsausfall oder als depressive Gestimmtheit. Verborgenes Leid bedarf mitunter der geduldigen Zuwendung und einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung, damit es überhaupt mitgeteilt werden kann. Individuelle Therapieziele können aus einer genauen Beschreibung des Leidens sowie der im Alltag auftretenden Problematik abgeleitet werden, so dass die Ziele zu einer „Antwort“ auf die aktuelle psychische Not werden. Erst wenn der Patient sich in seinem Leiden erkennt und wahrgenommen fühlt, wird eine vertiefte Selbstexploration sowie nachhaltige psychische Entwicklung möglich.

Zur Planung einer Psychotherapie sollten symptomatische Behandlungsbedürfnisse (z. B. die notwendige Gewichtszunahme bei *Anorexia nervosa*), aktuelle und vergangene traumatische oder konflikthafte Belastungen (z. B. Streit und Gewalt in der Familie) und offene Entwicklungsbedürfnisse (z. B. Erleben von Wertschätzung und Unterstützung) berücksichtigt werden. Eine erfolgreiche Behandlung erfordert darüber hinaus, sich seinen eigenen Bedürfnissen und der eigenen Not zu öffnen sowie die Bereitschaft zu lernen, mit sich selbst fürsorglich umzugehen, was nicht immer selbstverständlich gegeben ist.

Erstaunt war ich, dass meine intensive Literaturrecherche zu psychotherapeutischen Positionen und Theorien nicht zu einer Zunahme der Komplexität des Behandlungsmodells, sondern zu Vereinfachungen führte. So scheint es nur eine Handvoll von wirklich notwendigen methodischen Voraussetzungen zu geben, um eine individualisierte Psychotherapie theoretisch begründen zu können. Hierzu zählt eine negative Anthropologie mit Verzicht auf Normsetzung oder Definitionen bezüglich des Wesens des Menschen oder dessen, was als gesund oder krank bezeichnet wird. Als klinische Phänomenologie lässt sich eine methodische Zugangsweise beschreiben, die danach fragt, wie sich das mit der Symptomatik verbundene Leiden im jeweils einzelnen Fall ausdrückt. Die Stimmigkeit und Gültigkeit von Erkenntnissen, etwa bezüglich der ursächlichen Zusammenhänge, gründet in der Psychotherapie auf Intersubjektivität, also auf in einer gemeinsamen Suchbewegung gewonnenen Einsichten. Und schließlich zielt Therapie auf Entwicklung und auf Verwirklichung individueller Potentiale, ist also prozessorientiert, und der Therapeut ist eher Begleiter und Coach, jedenfalls nicht derjenige, der einfach durch Anwendung therapeutischer Techniken Symptomveränderungen bewirken kann.

Über Risiken und Nebenwirkungen
(eines Aufenthaltes am Wissenschaftskolleg zu Berlin)

Es ist einfach wunderbar, ein sich sorgendes, kompetentes und überaus freundlich-unterstützendes Team im Vorder- und Hintergrund zu wissen. Und es sind vermutlich gerade diese überwältigenden positiven Erfahrungen, die Mut machen, sich auf die produktive Irritation durch das Miteinander der Fellows einzulassen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass die zehn Monate im Wissenschaftskolleg vorübergehen, ohne Spuren zu hinterlassen. Für mich gibt es ein sehr klares Erleben von „vorher“ und „nachher“, ohne dass ich jetzt schon genau erklären könnte, welche persönlichen Veränderungen stattgefunden haben. Ich habe sehr viel gelernt, vor allem aus den Begegnungen im Kolleg. Die für das Wissenschaftskolleg charakteristische Diversität von Menschen aus verschiedenen Kulturen und Herkunftsländern, wissenschaftlichen Ausrichtungen und Altersgruppen führte zu vielfältiger Anregung und Horizonterweiterung. Besonders genossen habe ich die Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen und freundlich unterstützend, aber auch kritisch miteinander in Austausch zu kommen. Mein Bewusstsein für die eigene wissenschaftliche Haltung und Vorgehensweise hat sich hierdurch geschärft. Und ich habe eine nahezu ideale Lebensform kennengelernt: in einer Gemeinschaft von interessanten und offenen

Menschen zu arbeiten, zu leben, zu feiern und Berlin zu entdecken. Hinzu kommt die Begeisterung darüber, wie intensiv meine Frau während dieser gemeinsamen Berliner Zeit künstlerisch arbeitete – und die große Freude über ihre Ausstellung von Pflanzenfotografien, die unter dem Titel „noch nicht alles“ vier Wochen lang im Hauptgebäude des Wissenschaftskollegs zu sehen waren.

Es ist schwer zu realisieren, dass dieses herrliche Jahr bereits zu Ende gegangen ist. Ganz herzlichen Dank an das gesamte Team des Wissenschaftskollegs und an alle Fellows und Spouses für diese Erfahrung!