

Andreas Maercker

Einmal Psychoanalyse und zurück

Mein Besuch auf einer Psychoanalytikertagung vor dem Fall der Mauer

Die freundliche Einladung zu diesem Bericht gibt mir die Möglichkeit, nach Herzenslust in die eigenen Erinnerungen hinabzutauchen, frei zu assoziieren und wilder zu denken – wenn man das als disziplinierter Humanwissenschaftler heutzutage nicht verlernt hat. Eine seltene Gelegenheit. Gerade beschäftige ich mich wissenschaftlich mit den therapeutischen Möglichkeiten des Lebensrückblicks oder der Lebensbilanz. Als psychotherapeutische Technik bei Depressiven benutzt, zeigt die sogenannte Life-Review-Technik eine hohe Effektstärke von 1,0 in randomisierten Kontrollgruppenstudien (alle Effekte über 0,8 sind statistisch gesehen sehr hoch). Sich zu erinnern, verändert. Und nun kann ich die Methode auf mich selbst anwenden! Eine kluge Kollegin, Ursula Staudinger, hat kürzlich den Lebensrückblick als Erinnerung plus Reflexion konzipiert.¹ Diese Kombination soll im folgenden versucht werden.

Wovon genau soll dieser Rückblick handeln? Von drei Dingen: Von der ersten und letzten Psychoanalytiker-Konferenz im damaligen Ostblock 1987 in Budapest; von meinen Erinnerungen an die Psychotherapie-Szene der DDR in den letzten Jahren vor der Wende und von meinen Reflexionen, warum ich dann doch nicht Psychoanalytiker geworden bin sondern Kognitiver Verhaltenstherapeut.

Die Psychoanalytische Konferenz in Budapest 1987

Es scheint verwunderlich zu sein und ist es doch wieder nicht, daß die Psychoanalyse im ehemaligen Ostblock eine unerlaubte Angelegenheit war. Dies hatte wohl mit den ideologischen Auseinandersetzungen im Europa der 20er Jahre zu tun, als die kommunistischen Parteien sich ganz auf einen nüchternen, engstirnigen Marxismus beschränkten und sich trotz verschiedener Annäherungsversuche einzelner Psychoanalytiker nicht mit der schillernden und bourgeoisen Psychoanalyse anfreunden konnten. Jedenfalls galt die Psychoanalyse bekanntlich diesen Parteien nach dem Zweiten Weltkrieg als „bürgerliche Scheinwissenschaft“ oder schlichtweg

als Erscheinung der „bürgerlichen Dekadenz“ (G. Lukács, Die Zerstörung der Vernunft. Weimar: 1984, S. 187).

Fast eine Generationsspanne nach dem Ende des Stalinismus, in der zweiten Hälfte der 80er Jahre, ließen sich solche Verdikte so apodiktisch nicht mehr fortschreiben – wie einige andere ideologische Verdikte auch, z. B. die Verurteilung Schopenhauers und Nietzsches. Es gab erste Zeichen am Horizont, daß die Psychoanalyse nicht mehr so vollständig tabuisiert werden würde. Der Leipziger Reclam-Verlag hatte 1984 einen ersten Auswahlband von Schriften Freuds gedruckt, interessanterweise durch einen Schriftsteller, Franz Fühmann, herausgegeben und eingeleitet und nicht durch einen Psychiater oder Psychotherapeuten, was wohl symptomatisch war – zur Ersatzrolle der Schriftsteller als „Psychologen der Öffentlichkeit“ komme ich im weiteren zurück.

Was Liberalität, Weltoffenheit und die Verfügbarkeit von Literatur betraf, war Ungarn seit den 70er Jahren der DDR meilenweit voraus. Besuche in Budapest waren nicht nur für mich das Tor zur großen weiten Welt. Die Stadt mit ihren großartigen Jugendstilhäuser und den bunten Geschäftsauslagen ließ in mir das Gefühl aufkommen: „So muß es auch in Paris sein.“ Schon Anfang der 80er Jahre hatte ich eine Famulatur in der Universitätskinderklinik in Budapest gemacht. Da ich nicht ungarisch sprach und in der Klinik auch keiner wußte, was wir Famuli aus Berlin in der Klinik eigentlich tun sollten, hatten wir nach drei Stunden Anwesenheit jeden Mittag ab zwölf Uhr frei. Ich fuhr dann zur Ungarischen Akademie der Wissenschaften, einem überaus prächtigen Gebäude des Historismus direkt am Donauufer, setzte mich in den Lesesaal und las in der DDR verbotene Bücher, Bücher zum Beispiel von Karl Popper, Arthur Koestler und Erich Fromm. Besser noch: In einem Budapester Buchladen in der Vaci-Straße gab es Taschenbücher der psychoanalytischen Klassiker. Dort kaufte ich mir einiges von Freud und Adler zusammen. Später auf der Rückfahrt war ich dann von sportlichem Ehrgeiz erfüllt, diese Bücher an den DDR-Grenzkontrollen vorbei mit in die DDR zu schmuggeln, denn bei Entdeckung wären diese sicher konfisziert worden.

Budapest war für den „geistigen Mauerdurchbruch“ prädestiniert, nicht nur für eine erste psychoanalytische Konferenz. Anfang der 80er Jahre hatte es eine Tagung der Klientenzentrierten Psychotherapie mit Anwesenheit von Carl Rogers gegeben. Übrigens hatte die private Teilnahme an dieser Tagung – eine offizielle Teilnahme wäre auch hier aus ideologischen Gründen nicht möglich gewesen – einem Jenaer Psychologieprofessor, H. R. Böttcher, harte disziplinarische Sanktionen an seiner Universität eingebracht.

Auf offiziellem Weg hatte man in der DDR nichts von der Budapester Psychoanalysekonzferenz im Jahre 1987 gehört. Wie ich – damals Assistenzarzt in einem großen Berliner Psychiatrischen Krankenhaus, dem Wilhelm-Griesinger-Krankenhaus in Marzahn – zu der Information kam, weiß ich nicht mehr. An einer Psychoanalytischen Konferenz teilzunehmen, das war etwas ungeheuer Verlockendes, da mußte ich unbedingt hin. Offiziell eine Dienstreise zu beantragen, erschien mir sinnlos und sogar gefährlich. Also nahm ich Urlaub und fuhr mit einem Leipziger Freund und Kollegen, Lutz Schneider, nach Budapest. Wir hatten beide schon so ein Gefühl, etwas Unerlaubtes zu tun, doch das hatte natürlich auch seinen ganz besonderen Reiz.

Als wir in Budapest angekommen waren und gerade voller Erwartung in ebendieses Gebäude der Ungarischen Akademie der Wissenschaften gelangten, wo die Konferenz stattfand, begann das Ganze für uns mit einem Schreck: Als wir das Foyer des Gebäudes betraten, standen wir plötzlich drei uns gut bekannten Psychotherapie-Chefärzten aus der DDR gegenüber, darunter meinem damaligen Chefarzt. Von diesen hatte ich mich am Tag vorher mit einem fingierten Urlaubsziel verabschiedet. Auch er hatte wohl nicht herumerzählt, wohin seine Dienstreise ging (oder war es auch eine Urlaubsreise?). Die übliche Furcht und Lächerlichkeit der realsozialistischen Zeiten: Er lächelte freundlich, und die drei waren uns beiden jungen Leuten in den nächsten Tagen bei der Einschleusung in die Kongreßveranstaltungen behilflich, denn die hohen Konferenzgebühren hätten wir mit unseren wenigen ungarischen Forint nicht bezahlen können. Nun also zum Kongreß: Ich gebe zu – und das ist Teil des gleich zu schildernden Problems – inhaltlich hat er keinen großen Eindruck auf mich gemacht. Erst jetzt, wenn ich dies schreibe, sehe ich überraschenderweise, daß das Kongreßthema „Traumaverarbeitung in Erwachsenen- und Kinderanalyse“ hieß. Die Wege der Vergessens sind schwer ergründlich.² „Die Amnesie ist zäh und will nicht weichen“ (Arnold Zweig in einem Brief an Freud): Es gab in meinem Leben wohl aufregendere Dinge als diesen Kongreß. Woran ich mich sehr gut erinnere, ist, daß mit dem Kongreß meine Ernüchterung gegenüber der Psychoanalyse begann. Was kein schlagartiger, sondern ein langsamer Prozeß war. Zunächst freute ich mich, ein paar Leute zu sehen und zu hören, deren Namen ich schon kannte, z. B. Joseph Sandler aus London und Hans Thomae aus Ulm.

Ich erinnere mich, daß mir damals insbesondere einige der Beiträge über Kinderanalyse arg konstruiert vorkamen und daß ich bei einigen Vorträgen die Traumadefinition zu weit gefaßt empfand. Sie umfaßte beispielsweise auch kindliche Frustrations- und Ablehnungserlebnisse, die ich damals schon spontan nicht mit dem Begriff des Traumas belegt hätte.

Die meisten Beiträge aber haben wohl schon damals den Traumbegriff für „außerhalb der normalen menschlichen Erfahrung liegende Erlebnisse“ (Definition der ICD der Weltgesundheitsorganisation) wie Holocaust- und Kriegererlebnisse vorbehalten.

Weil „Traumaverarbeitung“ heute auch mein eigenes berufliches Thema ist, habe ich jetzt, 13 Jahre nach der Konferenz, meiner Amnesie aufhelfen wollen und einige der Vorträge nachgelesen, so wie sie dann einige Zeit später in Zeitschriften veröffentlicht wurden. Der Beitrag von Joseph Sandler und Kollegen („Ein Ansatz zu psychoanalytischer Konzeptforschung – illustriert am Beispiel des psychischen Traumas“, Zeitschrift f. psychoanal. Theorie und Praxis, 4, 1989, S. 307–321) ist das Ergebnis eines empirischen Forschungsprojekts. Die Autoren befragten zehn Psychoanalytiker, wie sie in ihrem Praxisalltag den Begriff „psychisches Trauma“ verwendeten und werteten die Angaben qualitativ aus. Ihre Explikationen des Traumbegriffs vermeiden eine bestimmte definitorische Festlegung und machen rational gut nachvollziehbar, daß es viele mögliche Bedeutungen des Begriffs gibt.

Ilany Kogan aus Israel beschrieb Traumaauswirkungen in der zweiten Generation von Opfern („Vermitteltes und reales Trauma in der Psychoanalyse von Kindern von Holocaust-Überlebenden“, Psyche, 44, 1990, S. 533–544). Hier werden zwei Kasuistiken dargestellt, deren an sich sehr anschauliche Falldarstellungen sehr von theoriegeladenen Erklärungen durchsetzt sind (z. B. das „Benutzen“ des nach der Verfolgungszeit geborenen Kindes zur Abwehr von Aggression auf den Täter). Diese Interpretationen muß man einleuchtend finden oder eben nicht – wie es mir ging und noch geht.

Da Kongresse immer wieder auch Möglichkeiten für persönliche Kontakte zwischen Kollegen sind, biegt man als Autor nötigenfalls, um auch auf dem Kongreß dabei zu sein, das eigenen Arbeitsthema so hin, daß es in das Generalthema paßt: Dieter Ohlmeier berichtete beispielsweise über Herzinfarktpatienten. In seinem Beitrag (Ohlmeier, Gruppenpsychother & Gruppendynamik, 25, 1989, S. 329–342) beschrieb er seine frustrierenden Erfahrungen mit der fehlenden Therapiemotivation einer Gruppe von männlichen Rehabilitations-Patienten nach Herzinfarkten, was weniger als ein Beitrag zur Psychotraumatologie gesehen werden kann. Gut nachvollziehbar liest sich dieser Bericht dennoch.

Irgendwie muß meine Ernüchterung dann doch eingetreten sein, daß die – unerlaubte – Psychoanalyse „auch nur mit Wasser kocht“, auch nur ein mögliches Denk- und Interpretationssystem von vielen ist. Ich weiß noch, daß eine ketzerische Erkenntnis, die mir in Budapest kam, die war, daß die hochfrequente Behandlungstechnik mit 5–6 Sitzungen in der Wo-

che für den Psychotherapeuten einen spürbaren Vorteil haben könnte, nämlich sich nicht immer an Gesichter neuer Patienten gewöhnen zu müssen und dadurch auch in seinen eigenen Berufsalltag etwas weniger Streß und Anforderung hineinzubekommen. Zumindestens mit dieser ziemlich nüchternen Erkenntnis fuhr ich wieder zurück in den Berufsalltag in meinem Ost-Berliner Großkrankenhaus.

Noch war mein Interesse an der Psychoanalyse nicht erloschen, aber einen größeren libidinösen Schub hatte die Budapestener Konferenz nicht erzeugt. Ich hatte nicht das Gefühl, daß ich für mein Behandlungswissen etwas dazu gelernt hatte. An keiner Stelle hatte ein Redner oder eine Rednerin eine praktische Therapiedurchführung dargestellt, so daß es bei mir diesbezüglich zu einem Aha-Erlebnis hätte kommen können. Und theoretisch erschien mir die Psychoanalyse auch nicht gerade reichhaltig, pluralistisch und durch offene Geisteshaltung (à la Popper) gekennzeichnet.

Es war ein Spagat, den ich in der folgenden Zeit – zurück in der DDR – übte und der mir sogar Spaß machte. Im Krankenhaus arbeitete ich nach der Methode der Dynamisch-intendierten Therapie nach Höck und Hess und in Zusammenarbeit mit der Universitätsambulanz an der Humboldt-Universität, insbesondere mit dem von mir sehr verehrten Dozenten Jürgen Mehl, behandelte ich mit kognitiver Verhaltenstherapie, und zwar der Rational-emotiven Therapie nach Ellis. Um dieses beides nebeneinander zu machen, mußte ich noch nicht einmal eine „Scheren im Kopf“ haben und mich besonders nonkonformistisch fühlen, denn in der DDR waren die Trennlinien zwischen den Therapieschulen nicht so unerbittlich gezogen und mit Grenzbefestigungsanlagen versehen wie damals und teilweise noch heute in der Bundesrepublik.

Die DDR-Psychotherapieszene

Die Psychotherapieszene der DDR war viel unspektakulärer, friedlicher und langweiliger als die in der damaligen Bundesrepublik. Die Standesunterschiede zwischen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten waren so gut wie verwischt, denn beide Berufsstände fanden sich in der (Miß-)Achtung der Herrschenden auf die gleiche niedrige Stufe gestellt. Daß die trotz oben skizzierter Mißachtung der Psychoanalyse eher psychodynamisch geprägten Mediziner einem zahlenmäßig immer noch kleinen Klinischen Psychologen-Häufchen gegenüberstanden, die in der Mehrzahl eher verhaltens- oder gesprächspsychotherapeutisch geprägt waren, ergab keine Gefechte, denn es gab keine Standesorganisationen, die diese hätten austragen können. Der ganze Reigen und Rummel um immer neue Schu-

lenbildungen und mehr oder weniger spektakuläre Therapieformen (Psychodrama, Gestalttherapie, Urschrei, Bioenergetik) fand nicht statt.

Die Freudsche Psychoanalyse aber auch ihre Abspaltungen bei Adler, Jung und Reich war ja immer auch ein öffentlich zu besichtigendes Theoriegebäude, Modetheorie und Diskurs der intellektuellen Öffentlichkeit gewesen. So etwas gab es für keine der wenigen psychotherapeutischen Orientierungen in der DDR. Als noch nicht lange der Studentenzeit Erwachsener war ich damals begierig auf Welterklärung und intellektuelles Feuerwerk. Das konnte es aufgrund des bornierten Machtsicherungsinstinkts der damaligen SED-Partei-Elite im geistigen Raum nicht geben. Pendants zu westlichen Psycho-Autoren wie Erich Fromm, Horst-Eberhard Richter, Wolfgang Schmidbauer oder Tilmann Moser waren deshalb nicht vorhanden. Ein Buch wie das zugespitzte und genialisch übertriebene Werk „Gefühlsstau“ des Hallenser Psychotherapeuten H.-J. Maaz konnte es erst nach der politischen Wende von 1989 geben.

Die öffentlichkeitswirksamen „Psychologen“ waren die Schriftsteller. Autoren wie Franz Fühmann, Christa Wolf, Maxi Wander trafen den Ton der intellektuell Interessierten als manchmal auch der potentiellen Lebenshilfe-Ratgeber-Leser. Franz Fühmann hatte mehrere Bücher mit schonungslosen Selbstanalysen und -bilanzen veröffentlicht, teilweise mit vorgeblich anderen Gegenständen (z. B. „Vor Feuerschlünden. Erfahrungen mit Georg Trakls Gedicht“, 1982). Christa Wolf traf mit jedem ihrer damaligen Bücher ein latent vorhandenes brisantes Thema: „Der geteilte Himmel“ betraf die schmerzliche Entscheidung für den Osten oder Westen Deutschlands, „Kindheitsmuster“ die Suche nach Kindheitssicherheiten und nach der Kollektivschuld, „Kein Ort. Nirgends“ den Wunsch, aus der falschen, verlogenen Gegenwart zu fliehen. Maxi Wander hatte mit „Guten Morgen, du Schöne“ ebenfalls überaus intensive, so noch nicht gekannte Selbstbefragungen durchgeführt, was in ihrem posthum erschienenen Briefband „Leben wär' eine prima Alternative“ gewissermaßen in der Schilderung der eigenen Melancholie und eines dagegengesetzten „Trotzalldem“ gipfelte. Das waren Bücher, die damals von vielen fast aufgesogen wurden.

Symptomatisch erschien mir, daß einer meiner akademischen Lehrer, der Dozent für Klinische Psychologie an der Humboldt-Universität Johannes Helm, als er es endlich geschafft hatte, Professor geworden zu sein, lieber Künstler wurde. Dahinter standen auch ganz zweckmäßige Gedanken: Nur das Künstlersein bot die Gewähr für Reisen in den Westen. Christa Wolf hat ihn in ihrem 1988 erschienenen Buch „Sommerstück“ in der Figur des Clemens porträtiert:

„Clemens dachte: Mein Problem ist das nicht. An einem Fleck bleiben – das kann ich mir nicht vorstellen. Seinen Trieb zu reisen hatte er mit ande-

ren Trieben unterdrückt. Zu oft hatte sein Chef ihm eine Einladung aus dem Ausland mit einem falschen bedauernden Lächeln zurückgegeben: Kein Reisekader. Leider immer noch nicht. Nun will ich nicht mehr, dachte Clemens ... Er wollte seinen Anspruch verteidigen, die Privilegierten, die inmitten eines Gesprächs anfangen konnten, vom Klima Roms oder von den Verkehrsproblemen in Paris zu reden, unverblümt zu beneiden und zu verachten. Das sollte dem Charakter schaden? Mochte es. Sein Charakter war seine Sorge nicht mehr; falls die Mißgunst in ihm überhandnahm, sollten das die verantworten, die Privilegierte und Benachteiligte schufen. Wenn Neugierde, Interesse und Begehren eine Strömung waren, so hatte er, halb unbewußt, diese früher starke Strömung in sich im Laufe der Jahre immer mehr zurückgedreht, hatte sich auf Sparflamme gesetzt. Es war ein Experiment, nicht risikolos. Als Mediziner konnte er sich selbst kontrollieren. Eine geringfügige Steigerung des Blutdrucks, Schwankungen des Blutfettspiegels, Kopfschmerzen – alles so ziemlich innerhalb der Toleranzgrenzen ... Bis zu seinem fünfundsechzigsten Lebensjahr würde er – ein Horrorbild – die ausgetretenen Steinstufen zu seinem Arbeitszimmer im Institut hinaufsteigen, täglich, mit Ausnahme der Sonn- und Feiertage und der gepriesenen, herbeigesehnten Urlaubswochen. Mit Ausnahme auch der gepriesenen Krankheitswochen, die, da war er sich ganz sicher, sich Jahr für Jahr verlängern würden. Die Augen fest auf dieses Ziel, sein Alter, gerichtet, würde er alle Demütigungen durch seinen Chef hinnehmen, den er genußvoll einen Paranoiker nannte. Wegstecken, lautete der formelhafte Vorsatz, der sich über die Jahre hin in ihm gebildet hatte („formelhafte Vorsatzbildung“ war es ja, was er auch seinen Patienten dringend anempfahl). Aber wohin stecken?“ (Ch. Wolf „Sommerstück“, Berlin: Aufbau 1989, S. 133 f.).

Helm war es, der uns übrigens – ziemlich gelangweilt, wie mir schien – eine Vorlesungsreihe über die wissenschaftstheoretische Unmöglichkeit des Nachweises des Unbewußten in der Psychoanalyse gehalten hatte. Mir kam das wie eine Spiegelfechtereie oder Pflichtübung vor, zu der er sich mühsam selbst motiviert hatte. Dieser Professor verschwand dann bald darauf in eine Frühberentung hinein, die ihm endlich mehr Zeit für sein Hobby gab, das Bildermalen und daraus Büchermachen. Gerechterweise möchte ich aber sagen, daß mir jetzt, 15 Jahre später, solche Dynamiken des Berufslebens und der Fluchtgedanken daraus selbst sehr bekannt vorkommen. Sie sind nicht mehr nur zwangsläufig aus dem politischen System der DDR erklärbar.

Wenn es schon keinen Diskurs über Psychologisches und Psychotherapeutisches in der Öffentlichkeit gab, so gab es doch fleißige Fachleute in der Psychotherapie. Sie nicht zu erwähnen, wäre sicher ungerecht, wenn auch hierüber eher Andere schreiben und sich erinnern sollten.

Wie es zu der einzigen anerkannten tiefenpsychologischen Therapie-richtung in der DDR, der dynamisch-intendierten Gruppentherapie nach Höck und Hess, gekommen war, ist wahrscheinlich bereits andernorts beschrieben worden. Die Therapieform zeigte einige Übereinstimmungen mit Foulkes Gruppenanalyse. Interessant ist, wie sie implizit Kennzeichen der DDR-Gesellschaft trug, ohne daß dies so wahrgenommen wurde. Sie war stark „leiterorientiert“, alles, was in der Gruppe passierte und diese verbalisierte, interpretierte der Therapeut auf sich selbst bezogen. Die „dynamisch intendierte“ Methode gab es auch nur in Form von Gruppentherapie. Eine psychodynamische Therapie als Einzelverfahren in der DDR zu etablieren, wäre auf ideologisch motivierten Widerstand gestoßen. Mit der Betonung von Gruppe, Kollektiv, Kommunität ließ sich der Einstieg in die Psychodynamik leichter bewerkstelligen. Ich habe die Methode als Ko-Therapeut in der stationären Psychotherapie meines Krankenhauses gern durchgeführt. Ich erlebte mit, wie sich durch die gezielten Interventionen von uns Therapeuten bei den Patienten etwas bewegte. Viele der Patienten lernten Forderungen offen zu stellen, Befindlichkeiten offen auszudrücken. Sie machten die Erfahrung, inwieweit Rückmeldungen der Mitpatienten hilfreich waren oder auch nicht. Da die Therapieform strukturiert war, konnten die Therapeuten es – mit minimalen Invasionen – arrangieren, daß jeder Patient für eine Zeitlang im Mittelpunkt des Gruppengeschehens stand.

Die dynamisch intendierte Therapie war insoweit auch von hoher Qualität, daß man sich als Therapeut nicht auf seinen subjektiven Eindruck über den Therapieverlauf und -fortschritt verließ, sondern jede Stunde mit einem Monitoring durch kurze diagnostische Fragebögen einherging, deren Auswertung nicht als Nebensache behandelt wurde. Auch jetzt, Jahre später, sehe ich rückwirkend die Methode als im großen und ganzen plausibel an – schade, daß es wohl nie eine randomisierte Kontrollgruppenstudie über ihre Wirksamkeit gab.

Neben diesem psychodynamischen Ansatz gab es als Therapieform die Verhaltenstherapie. Das erste ins Deutsche übersetzte Verhaltenstherapiebuch, war in Ost-Berlin herausgegeben worden (Eysenck & Rachmann, „Neurosen: Ursachen und Heilmethoden“, Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften, 1968). Die Verhaltenstherapie hatte es in der DDR nicht besser als die Psychoanalyse: weitere Bücher, aus denen man etwas hätte lernen können, wurden nicht gedruckt. Der lose Bezug von der Verhaltenstherapie zur in der Sowjetunion gepflegten Pawlowschen Reflexologie reichte nicht aus, daß diese Psychotherapieform mehr Druck- und Papierkontingente bekommen hätte. Diejenigen, die sich für die Verhaltenstherapie interessierten, mußten ebenso wie die an der Psychodynamik Interessierten nach Wegen und Mitteln suchen, sich Informationen und Bücher

aus dem Westen zu beschaffen. Denn an eine Kurs- und Workshopteilnahme im Ausland zum praktischen Erlernen war nicht zu denken. Ich erinnere mich mit Rührung und Dankbarkeit daran, daß mein Dozent Jürgen Mehl die Rational-emotive Therapie nach Ellis, die er jahrelang in seinen Seminaren theoretisch vorgestellt hatte, zusammen mit mir erstmals praktisch eingeübt hat: zunächst gegenseitig, dann mit einigen Patienten. Die Chancen, darüber in einer der psychologischen oder psychiatrischen Zeitschriften zu berichten, wären sehr gering gewesen.

Was mich an der Psychotherapie in der DDR störte, war das Eingefahrene, das Unproduktive, das Hinterherhinkende. Mühsam hatten sich die Hauptströmungen der damaligen westlichen Psychotherapieströmungen in der DDR in ihren jeweiligen Nischen etabliert, aber damit war dann auch schon Schluß. Ich hatte das Gefühl, daß wichtige Entwicklungen der Psychotherapie grundsätzlich nicht aus dem östlichen System kommen würden, sondern – und das war besonders ärgerlich für einen jungen und ungeduldgigen Menschen wie mich – mit gebührender Verzögerung von mindestens einem Jahrzehnt erst in der DDR ankommen würden.

Warum ich kognitiver Verhaltenstherapeut wurde

Es läßt sich keine an einem roten Faden verlaufende Geschichte erzählen, warum aus mir kein Psychoanalytiker geworden ist, sondern ein kognitiver Verhaltenstherapeut. Die Gründe und Anlässe dafür sind zu vielfältig und in ihrer zeitlichen Abfolge zu komplex verwoben.

Um in der Chronologie zu bleiben. In der DDR-Zeit ließ es sich gut in der intellektuellen Unentschiedenheit zwischen zwei konkurrierenden psychologischen Erklärungs- und Therapiewelten leben. Die psychische Energie „gegen etwas zu sein“ war zu vollständig durch die Verdammung des staatlichen Systems und seiner Ideologie eingebunden, um sich noch intensiv auf Nebenschauplätze zu begeben. Öffentlich anerkannter Protagonist der einen oder anderen Richtung oder Geisteshaltung konnte man nicht werden, denn eine unabhängige Öffentlichkeit für psychologische Themen war nicht erlaubt. Und zu verdienen gab es an einem Krieg der Ideen auch nichts. Es war eine komfortable intellektuelle Haltung, immer etwas freischwebend bleiben zu können.

Die Ausdifferenzierungen und das Auseinanderdividieren begann nach dem politischen Wechsel von 1989. Nun saß man auf einmal in Diskussionen, in denen kein gemeinsamer Gegner mehr anwesend war und in denen die eine Gruppe vernünftige Argumente brachte, denen man zustimmen konnte – und die andere Gruppe auch. Das war in Diskussion um Psycho-

logisches so, aber auch in der Politik. Die Unentschiedenheit ließ sich nicht länger aufrechterhalten.

Ich muß hier wieder etwas Persönliches einschieben: Ich konnte es in der DDR nicht länger aushalten und machte im Oktober 1988 einen Fluchtversuch aus der DDR, der leider scheiterte und mir eine Haftzeit einbrachte. Eine zermürbende Zeit meines Lebens ... Wenn man ihr nachträglich etwas Sinn geben will, war es – frei nach Maxim Gorki – eine „Universität des Lebens“, diese Erfahrung des Zusammengespartseins mit Gleichgesinnten, mit Ganoven und mit sonstigen kaputtgespielten Mitmenschen.

In der Haft habe ich zeitweise mehr psychotherapeutische Beratungssitzungen durchgeführt als in den Jahren davor oder danach. Es ging um Probleme mit den Freundinnen und Frauen, mit den Eltern, dem „Mist“, den man „draußen gebaut“ hatte. Ich führte die Gespräche in einem nach Schweiß und Fußnässe stinkenden Kämmerlein, das eigentlich nach Dienstschluß für die Aufbewahrung der Arbeitskleidung und -stiefel gedacht war. Dort fand auf zwei unbequemen Stühlen das statt, was jemand dort einmal wie mir schien liebevoll genannt hat: „Der Doc hat wieder Sprechstunde.“

In die Haftanstalt konnte man sich von außen eine beschränkte Anzahl von Büchern mitbringen lassen. Da gerade in einem DDR-Belletristik-Verlag (Verlag Volk und Welt) drei Bände Schriften von Sigmund Freud in der Reihe „Österreichische Bibliothek“ erschienen waren, ließ ich diese mir bringen. Freud ist wahrscheinlich nicht oft im Gefängnis und in einer 12-Mann-Zelle gelesen worden, ich tat es von vorn bis hinten.

Außer meinen eng geschriebenen Anmerkungen auf den jeweils letzten Buchseiten ist mir nicht viel von dieser Lektüre geblieben. Die Freudschen Gedanken waren gewiß interessant, aber sie schienen mir doch ein bißchen zu weit weg von dem, was da um einen herum und in einem so herum passierte: Sublimierung: Fehlmeldung; Narzißmus: Fehlmeldung; Wunschträume: schon eher und recht leicht erklärbar. Die frühe Kindheit mit ihrem „auf und ab“ war lange vorbei und war irgendwie nicht mehr so relevant wie das fortgesetzte Bemühen um die Reste von Individualität im Angesicht einer tristen Umwelt mit Sträflingskleidung und einer Nummer statt des eigenen Namens. Die Gefängniszeit hat mich in gewissem Sinne existentialistischer gemacht, sie hat mich sprichwörtlich „auf mich selbst geworfen“ – trotz der Enge in einer 12-Mann-Zelle.

Was konnte ich später als Psychotherapeut aus diesen, hier nur ange-tippten Erfahrungen machen? Mein Weg führte zunächst weg zu etwas ganz Anderem, was nichts direkt mit praktischer Psychotherapie zu tun hatte. Als ich im Sommer 1989 aus dem Gefängnis kam, fand ich eine Stelle in der akademischen Psychologie, in der Entwicklungspsychologie der

Lebensspanne. Wo ich dann auch auf durchaus psychoanalytische Konzeptionen traf, wie die der späten Charlotte Bühler und des Neoanalytikers Erik H. Erikson. Aber das ist eine andere Geschichte, und ich breche hier – ungefähr im Jahr 1990 – die Chronologie ab.

Dieser Sprung in die Wissenschaft hat meinen weiteren Berufsweg geprägt, weil er meinem Interesse an Theorie und Forschung sehr entgegen kam. Die Kognitive Verhaltenstherapie hat bedeutend mehr Untersuchungen nach den Maßstäben der empirischen Forschung aufzuweisen als die Psychoanalyse. Psychodynamisch orientierte Forscher verlieren erst jetzt mehr und mehr ihre Zurückhaltung und vielleicht auch ihr Vorurteil vor der empirischen Wissenschaftsmethodik.

Was bleibt zu sagen unter der Überschrift, warum ich kognitiver Verhaltenstherapeut geworden bin und nicht Psychoanalytiker? Sicher auch dies: Ich lernte die Verhaltenstherapie nicht (mehr) als Rattenpsychologie kennen. Ich erlebte die psychologische Theorie der kognitiven Verhaltenstherapie als vielfältig, plural, flexibel, erkenntnisoffen und ausbaubar. Darin unterscheidet sich die heutige KVT von der alten Verhaltenstherapie vor der sogenannten Kognitiven Wende in den 80er Jahren. Ich freue mich, ein Spätgeborener zu sein, denn die alte Verhaltenstherapie der 60er und 70er Jahre wirkt eher aversiv auf mich. Damals mag man schon Behandlungserfolge gehabt haben, insbesondere in der Phobiotherapie und der Veränderung gestörten kindlichen Verhaltens, aber mit welchem dürftigen theoretischen Erklärungsgrund und Weltbild war das erkaufte. Außer Konditionierung, Habituation, instrumenteller Verstärkung bzw. Löschung gab es kein begriffliches Werkzeug zur Erklärung des breiten Spektrums gestörten Verhaltens.

Das ist in den beiden letzten Jahrzehnten gründlich anders geworden. Nicht nur die Psychoanalyse ist heutzutage eine „Tiefen“psychologie, sondern die kognitive Verhaltenstherapie ist es auch.³ Ihr Theoriegebäude hat Platz für existentielle Erfahrungen, für Trauer – und für Reflexionen der eigenen Erinnerungen, zum Beispiel von der allerersten Konferenz – der Tagung 1987 in Budapest – die ich in meinem Berufsleben mitgemacht habe.

Zusammenfassung

Der Autor beschreibt in persönlicher Weise seine Erinnerungen an die erste und letzte Psychoanalytiker-Konferenz im damaligen Ostblock 1987 in Budapest im Kontext der offiziellen Ablehnung der Psychoanalyse durch die damals herrschende Ideologie. Er blickt auf die Psychotherapie-Szene der DDR in den letzten Jahren vor der politischen Wende von 1989 zurück und schildert den Mangel an einer „öffentlichkeitswirksamen“ Psychologie. Ersatz dafür lieferten einige Schriftsteller, wie

auch die Herausgabe des Freud-Werks nur durch Literaten und belletristische Verlage in den späten 80er Jahren zustande kam. Der Autor skizziert abschließend, welche biographische Stationen und welche Gründe ihn dann doch zu einem Verhaltenstherapeuten werden ließen und nicht zu einem Psychoanalytiker.

Anschrift des Verfassers: Priv.-Doz. Dr. phil. Dr. med. Andreas Maercker, Technische Universität Dresden, Fachrichtung Psychologie, Institutsambulanz und Tagesklinik, Hohe Str. 53, 01187 Dresden

Anmerkungen

- 1 Ursula M. Staudinger (2000). Life Review in the sense of life reflection: A form of social cognition with emancipatory and epistemic functions. *Review of General Psychology* (im Druck).
- 2 Fünf Jahre später wurden Traumata und psychische Traumafolgen zu meinem eigenen wissenschaftlichen Schwerpunkt (siehe z. B. Maercker (Hrsg.). *Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörungen*, Berlin: Springer, 1987).
- 3 Die Anregung für diese Formulierung verdanke ich Volker Köllner – dieses Thema sollte sicher einmal ausführlich dargestellt werden.