

# Beratung wirkt!

## Rückblick auf die Berner Beratungstagung



Dr. Mario Pfammatter ist Psychotherapieforscher am Zentrum für Translationale Forschung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern.

### Interview

Nina Jacobshagen  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
nina.jacobshagen@bfh.ch

Beratung ist eine zentrale Tätigkeit in der Sozialen Arbeit. An der Berner Beratungstagung standen aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema im Fokus. Der Psychologe Mario Pfammatter war einer der Hauptredner. Im Interview fasst er zentrale Ergebnisse der Psychotherapieforschung zusammen und umreisst ihre Bedeutung für die Beratungspraxis.

Mario Pfammatter, Sie beschäftigen sich mit den allgemeinen Wirkfaktoren in der Psychotherapie wie zum Beispiel Besserungserwartung und zwischenmenschliche Beziehung zum Klienten. Diese Faktoren wirken in jeder Psychotherapie, egal welcher Ausrichtung. Sie untersuchen das Verhältnis dieser allgemeinen Wirkfaktoren zu den spezifischen Wirkfaktoren, also jenen, nach denen sich Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und andere Therapieschulen unterscheiden. Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse?

Mario Pfammatter: Wir konnten bestätigen, dass allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie mit den spezifischen Therapietechniken zusammenhängen. Das untermauert die Annahme, dass es sich bei den allgemeinen Wirkfaktoren um übergeordnete therapeutische Strategien handelt, die durch bestimmte Techniken umgesetzt oder aktiviert werden können. Man könnte sagen, das sei trivial, doch das ist es nicht. Auf diesem Gebiet herrscht nämlich eine ziemliche Begriffsverwirrung.

Lange wurden allgemeine und spezifische Wirkfaktoren als Gegensatzpaar dargestellt. Grund war die widersprüchliche Befundlage der vergleichenden Psychotherapieforschung, die der Frage nachging, welche Art von Psychotherapie bessere Wirkungen erzielt. Einerseits finden sich im Grossen und Ganzen nur geringe Wirksamkeitsunterschiede. Andererseits zeigen sich doch klare Unterschiede, aber erst bei näherer Betrachtung. Bei bestimmten Störungen und bei Patientinnen und Patienten mit bestimmten Eigenschaften sind bestimmte Therapiemethoden wirksamer als andere. Zum Beispiel sind bei Phobien oder Zwängen Verfahren mit Exposition, also Reizkonfrontation mit Reaktionsverhinderung, allen anderen Psychotherapiemethoden überlegen. Die Unterschiede werden noch klarer, wenn man weitere Patientenmerkmale wie Beziehungsverhalten und Ressourcen mitberücksichtigt.

Diese Widersprüchlichkeit ist in einen Schulenstreit ausgeartet, der sich nun in den Modellen über Wirkfaktoren fortsetzt. Auf der einen Seite gibt es das spezifische Wirkmodell, dessen Anhängerinnen und Anhänger davon ausgehen, dass verschiedene Methoden der Psychotherapie unterschiedlich wirken. Sie erklären dies mit den unterschiedlichen Techniken der verschiedenen Methoden. Darauf basiert auch die Forderung nach evidenzbasierten Therapieleitlinien.

Parallel dazu gibt es die Anhängerinnen und Anhänger des Modells allgemeiner Wirkfaktoren. Diese halten sich an die Befunde, die keine Unterschiede feststellen. Sie gehen darum davon aus, dass jede Form von Psychotherapie wirksam ist und deshalb allgemeine Faktoren wirken, welche implizit allen Psychotherapiemethoden immanent sind: die Therapiebeziehung, der Aufbau von Besserungserwartungen, die Klärung, die Problemkonfrontation und -bewältigung.

---

«Wichtig ist, bei Klientinnen und Klienten Besserungserwartungen zu fördern.»

---

Es handelt sich jedoch um eine Scheindebatte, weil allgemeine und spezifische Wirkfaktoren nicht auf der gleichen Ebene des Prozesses der Psychotherapie angesiedelt sind. Allgemeine Wirkfaktoren sind übergeordnete Konstrukte, während Techniken auf der Ebene des konkreten Vorgehens des Therapeuten angesiedelt sind. Die Techniken stellen hierbei die Taktiken dar, mit denen ein Therapeut die allgemeinen Wirkfaktoren umzusetzen versucht. Die Frage ist deshalb, welche Wirkfaktoren mit welchen Techniken zusammenhängen. Untersucht man diese Zusammenhänge, finden sich pro allgemeinem Wirkfaktor bestimmte Muster. Diese Mus-



ter können zu einer klareren Konzeption von Wirkfaktoren führen. Eine Klärung des Wirkfaktorenkonzepts ist von grosser Bedeutung: Die strategische Ausrichtung des Therapie- bzw. Beratungsprozesses an Wirkfaktoren erlaubt nämlich, diesen ganz gezielt auf die individuellen Voraussetzungen der Patientinnen und Patienten zuzuschneiden. Ich denke, wenn man die Wirkfaktoren klarer definieren kann und die Techniken, die diese Faktoren aktivieren, dann ist das ein erster Schritt auf dem Weg hin zu einer personalisierten und damit effektiveren Psychotherapie und Beratung.

#### Welches sind die wichtigsten Wirkfaktoren für die Beratungspraxis?

In der Beratung geht es weniger um therapeutische Prozesse als um Orientierungs-, Entscheidungs- und Planungshilfen. Es geht um die konkrete Lösung von Problemen in existenziellen Lebensbereichen wie Wohnsituation, Partnerschaft, Arbeit und Ausbildung. Hier sind im Vergleich zur Psychotherapie vermutlich Wirkfaktoren relevanter, die sich auf die kognitive Verarbeitung von Problemen und ihre tatsächliche Bewältigung richten, zum Beispiel Problemkonfrontation, Klärung des Problems oder die Vermittlung von Problemlöse- und Sozialkompetenzen.

Grundlegend sind ausserdem allgemeine Wirkfaktoren, die sich auf den Beziehungs- und Motivationsaufbau richten. Genannt seien an dieser Stelle der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zur Klientin oder zum Klienten, in der sie oder er sich verstanden und wertgeschätzt fühlt, und die Herstellung eines Zielkonsenses zwischen Klientin oder Klient und Beraterin oder Berater. Wichtig ist auch, Besserungserwartungen zu fördern. Hierbei kommt ein weiterer wichtiger Wirkfaktor zum Tragen: der gesellschaftlich anerkannte, institutionalisierte Rahmen, in dem Beratung stattfindet, und der bei dem Klienten oder der Klientin die Hoffnung weckt, qualifizierte Hilfe zu bekommen.

Weitere spezifisch für die Beratung relevante Wirkfaktoren sind aus theoretischer Sicht die Entwicklungsförderung, die Erschliessung sozialer und materieller Hilfe und die Lebensweltorientierung, das heisst, die Beratung auf den Lebensbezug der Klientin bzw. des Klienten auszurichten.

#### «Für die Beratung sind Beziehungs- und Motivationsaufbau von zentraler Bedeutung.»

#### Welche Erkenntnisse aus Ihrer Forschung sind für Fachpersonen der Sozialen Arbeit von besonderer Bedeutung?

Weil für die Beratung der Beziehungs- und der Motivationsaufbau von zentraler Bedeutung sind, sollte die beratende Person gezielt Techniken einsetzen, die hierbei helfen. Nach unseren Untersuchungen sind das Techniken wie positive Verstärkung oder empathisches Verstehen durch Verbalisieren der emotionalen Erlebnisse der Klientinnen und Klienten durch die beratende Person.

Zur Umsetzung des ebenfalls relevanten allgemeinen Wirkfaktors «kognitive Problembearbeitung» eignen sich Techniken wie die Vermittlung eines Erklärungsmodells für die Problematik, Realitätstests sowie das Fokussieren des aktuellen Problemerkennens von Klientinnen oder Klienten. Für den auch sehr wichtigen Wirkfaktor «Problembewältigung» wiederum sind Techniken wie Problemlösetrainings und Rollenspiele zur Vermittlung und Einübung instrumenteller und sozialer Kompetenzen hilfreich. ■



«Aus systemtheoretischer Sicht bedeutet Beratung die Förderung selbstorganisierender Prozesse in komplexen, nichtlinearen Systemen – also der Klientin oder dem Klienten. Zumindest in längeren Beratungsprozessen geht es immer um ein persönliches Entwicklungsprojekt. Dieser Prozess muss zusammen mit der Klientin oder dem Klienten engmaschig begleitet, erfasst und gesteuert werden. Die Bedingungen für eine gelingende Selbstorganisation lassen sich dabei aus den acht generischen Prinzipien herleiten, wie zum Beispiel die Grundregeln, für die Veränderungsprozesse stabile Rahmenbedingungen zu schaffen und Sinnbezüge herzustellen.»

Prof. Dr. Günter Schiepek, Leiter Institut für Synergetik und Psychotherapieforschung, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg und Professor an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Redner an der Berner Beratungstagung



«Beratungsforschung in der Sozialen Arbeit ist mit mikroskopischen Studien aus Beteiligtersicht, mit Beobachtungen oder Aufnahmen realer Beratungssituationen reichhaltiger als gemeinhin bekannt.»  
 Prof. Dr. Nina Wyssen-Kaufmann, Dozentin BFH, Rednerin an der Berner Beratungstagung



«Wirkungs-, Haltungs- und Methodenfragen sind – auch aus der Perspektive von Klientinnen und Klienten – spannend, regen immer wieder zum Nachdenken und auch zu neuer Achtsamkeit an.»  
 Franziska Scheidegger, Sozialarbeiterin Sozialdienst Humanus Haus Beitenwil und Masterstudentin, Teilnehmerin an der Berner Beratungstagung

### Berner Beratungstagung

#### wo chiemte mer hi?

wo chiemte mer hi  
 wenn alli seite  
 wo chiemte mehr hi  
 u niemer gingti  
 für einisch z' luege  
 wohi dass me chiem  
 we me gieng  
 (Kurt Marti, 1967)

Beratung als zielorientierter und doch ergebnisoffener Prozess ist herausfordernd und verlangt von allen Beteiligten immer wieder Neugierde und Mut zur Ungewissheit, wie es Kurt Marti mit seiner Frage nach «Wo kämen wir hin, wenn wir gingen?» anschaulich zum Ausdruck bringt.

Die beiden BFH-Dozierenden Esther Abplanalp und Michael Zwilling stellten deshalb die erste Berner Beratungstagung im September 2016 unter folgende Leitfrage: Wann und wie wirkt Beratung?

Renommierte Rednerinnen und Redner stellten aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema Beratung und methodische Innovationen vor. Im Anschluss an die Hauptreferate setzten die 80 Teilnehmenden die dargestellten Inhalte jeweils im gemeinsamen «Reflexionsraum» mit der eigenen Tätigkeit als Beraterin oder Berater in der Sozialen Arbeit in Verbindung.



«Körperbezogene Interventionen ermöglichen es dem Klientensystem die eigene Selbstorganisation anhand von somatischen Markern zu erforschen. Erforschen bedeutet hier, sich im geschützten Raum des Beratungssystems nicht sofort verändern zu müssen und Lösungen parat zu haben, sondern vielmehr, bei den verkörperten Konstruktionen der eigenen Lebensgeschichten beobachtend zu verweilen.»  
 Rolf Krizian, Sportwissenschaftler und M.A. Systemische Beratung, Coach für Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen, Redner an der Berner Beratungstagung

#### Kursangebot der BFH

##### Fachkurs Neuro-Systemische Beratung

mit Dozent Rolf Krizian

Nächster Kurs: 4./5./6. Oktober 2017

soziale-arbeit.bfh.ch, Web-Code: K-BER-8