

INGA GROßMANN, DIPL.-PSYCHOLOGIN

Während der Durchführung einer Diplomarbeit

Von Dipl.-Psych. Inga Großmann
Diplompsychologin Inga Großmann
hospitierte 2010 beim Hoffman-Quadrinity-Prozess (HQP) und
untersuchte die Wirksamkeit des HQP's während dieser Zeit
wissenschaftlich an der Humboldt-Universität Berlin. Sie schildert uns im
Folgenden ihre Beobachtungen und Erfahrungen mit den HQP-
Teilnehmern und nimmt Bezug zu wesentlichen Ergebnissen ihrer
Untersuchung. Da Frau Großmanns Untersuchung (2010/2011) erstmalig
methodisch und wissenschaftlich sauber die großen Gesundheitserfolge
des HQP's zeigt, sind psychologische Fachzeitschriften bereits
aufmerksam geworden und veröffentlichen derzeit Artikel zum HQP. IST
DER HOFFMAN-QUADRINITY-PROZESS (HQP) BESSER ALS EINE ÜBLICHE
PSYCHOTHERAPIE? In der Vergangenheit löste die hohe, im Vergleich zu
langen Psychotherapien sicher etwas unglaublich wirkende Effektivität
des HQP teilweise Misstrauen aus. Weshalb sollten die anderen Verfahren
so lange dauern, wenn Gesundung eigentlich viel schneller möglich ist? In
Wahrheit zählt der HQP in seinen theoretischen Grundlagen und den
angewandten therapeutischen Methoden zur Schematherapie (eine Form
der Verhaltenstherapie). Sogar die Zahl der Therapiestunden entspricht
der einer üblichen Langzeit-Schematherapie – mit dem Unterschied, dass
diese 50 Stunden gerafft innerhalb von 8 Tagen statt lang gestreckt über
ein ganzes Jahr stattfinden. Leider übernehmen die Krankenkassen in
Deutschland nur höchstens 1–3 Therapiestunden pro Woche. Obwohl die
Schematherapie in Deutschland als anerkannte und finanzierte
Psychotherapie gilt und die Behandlungskosten der Kurzzeit-Intensiv-
Form insgesamt sogar geringer ausfallen (ca. 2500 Euro) als die einer
Langzeit-Therapie (mind. 3750 Euro), muss der HQP von den Teilnehmern
aus eigener Tasche bezahlt werden. Wegen der bürokratischen Schranken
des Gesundheitssystems in der Zulassung von Psychotherapieverfahren
dauert es lange, bis sich die Regeln an den wissenschaftlichen Stand
anpassen. Daher werden die Kosten des HQP wahrscheinlich trotz des

wissenschaftlichen Nachweises der hohen Wirksamkeit erst in einigen Jahren von Krankenkassen getragen werden. Dabei wären schnell wirksame Verfahren ohne lange Wartezeit und Therapiedauer eine sinnvolle Lösung für die weiter bedrohlich steigende Zahl psychischer Beschwerden: laut statistischem Bundesamt 2010 leidet bereits jeder dritte deutsche Bürger an ernst zu nehmenden, psychischen Schwierigkeiten.

PERSÖNLICHE ERFAHRUNG EINER PSYCHOLOGIN ZUM HOFFMAN-QUADRANT-PROZESS WISSENSCHAFTLICH BELEGTE

Dipl. Psych. Inga Großmann fasst ihre Eindrücke zusammen: „Bei meiner Hospitation am HQP-Institut erlebte ich vor allem, dass jede Form von Depression und Depressivität sich stark verbesserte: Ob wie bei Maria, die nach 20 Jahren Ehe von Ihrem Mann wegen einer Jüngerin verlassen wurde und über den Trennungsschmerz nicht hinwegkam; Ob wie bei Gunther, der jahrelang an einer unerklärlichen emotionalen Leere litt, die er mit nichts wirklich dauerhaft zu füllen vermochte; Ob wie bei Ilse, welche sich jahrelang an allen Geschehnissen schuld fühlte und von Selbstzweifeln geplagt wurde; Ob wie bei Marcus, dessen Unzufriedenheit sich schleichend durch die Jahre seine Lebens schleifte, obwohl äußerlich im Beruf und in seiner Partnerschaft alles größtenteils in Ordnung zu sein schien; Ob wie bei Anna, welche schon seit ihrer Jugend von einer melancholischen Grundstimmung begleitet wurde und diese schon fast als zu sich gehörig empfand: Sie alle, gleich welcher Art ihre Traurigkeit war und welche Ursachen sie hatte, sah ich beim Prozess wieder aufblühen, Lebensfreude zurückgewinnen und eine Hoffnung auf innere Erfüllung entwickeln, Liebe annehmen und geben lernen. Auch meine wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass 95% der vorher depressiven HQP-Teilnehmer hinterher völlig gesunde Werte zeigten. Ein bahnbrechendes Ergebnis – besonders im Vergleich zu den Teilnehmern der normalen Langzeit-Verhaltenstherapie, bei denen die Depressivität nicht einmal nach einem Jahr so stark zurückgegangen war wie bei den HQP-Teilnehmern bereits 3 Monate später. Bei Menschen mit den verschiedensten Ängsten durfte ich ähnliches erleben: Ob es Angst war nicht geliebt zu werden und allein zu sein wie bei Ingrid, die stets alles tat, um andere zufrieden zu stellen und

sich selbst dabei vergaß; Ob es die Sorgen des Alltags waren, die so vielen nachts den Schlaf raubten; Ob es Angst war, sich anderen Menschen zu öffnen und Nähe zuzulassen wie bei Mario, der dadurch viele Situationen mied, in denen er mit Menschen zu tun hatte; Ob Versagensangst war wie bei Rüdiger, der sein Leben lang aus allen herausfordernden Situationen flüchtete; Ob es sexuelle Schwierigkeiten waren wie Anne sie hatte, die nichts empfand bei körperlicher Nähe, oder wie bei Andy, der mit vielen Frauen schlafen musste, um sich nicht alleine oder als Mann minderwertig zu fühlen. Viele von diesen Menschen äußerten vorher Bedenken der Art: „Ich bin ein schwieriger Fall. Bei den anderen mag es vielleicht helfen, aber bei mir funktioniert es bestimmt nicht. Ich habe doch schon alles versucht“. Meine Erfahrung beim HQP war, dass besonders von diesen Teilnehmern viele überrascht wurden, was sich bei ihnen durch den HQP alles bewegt. Noch Monate später erhielten die Therapeuten Anrufe von Teilnehmern, die erklärten, wie viel befreiter und lebendiger sie sich fühlten und was sie sich alles trauten, nachdem sie ihre Angst besiegt oder vermindert hatten. Besonders wie viele der HQP – Teilnehmer es schafften, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln, den Mut zu fassen, um ihre positiven Eigenschaften zu kämpfen und die Widerstände, die zu negativem Verhalten führten, abzubauen und teilweise sogar ganz aufzulösen, hat mich als studierte Psychologin tief beeindruckt. Viele lernten sich von ganz neuen Seiten kennen – Seiten, an die sie selbst nicht mehr geglaubt hatten, Seiten, die sie immer unterdrückt hatten. Natürlich können nicht alle Probleme wie durch Zauberei innerhalb von 8 Tagen gelöst werden. Die Teilnehmer, die sich wirklich auf das Verfahren einließen, lernten aber innerhalb dieser kurzen Zeit Methoden und Einsichten, die es ihnen möglich machten, ihre Probleme in Zukunft selbstständig zu lösen – Hilfe zur Selbsthilfe also. Den Mut, die Kraft und Hoffnung, die dies den Teilnehmern vermittelt, führten sowohl meiner Beobachtung als auch meiner wissenschaftlichen Untersuchung nach dazu, dass es den meisten bereits direkt nach der einen Woche bereits viel besser geht, obwohl sich am äußeren Zustand ihrer Lebenssituation objektiv betrachtet noch nichts verändert hat.“

