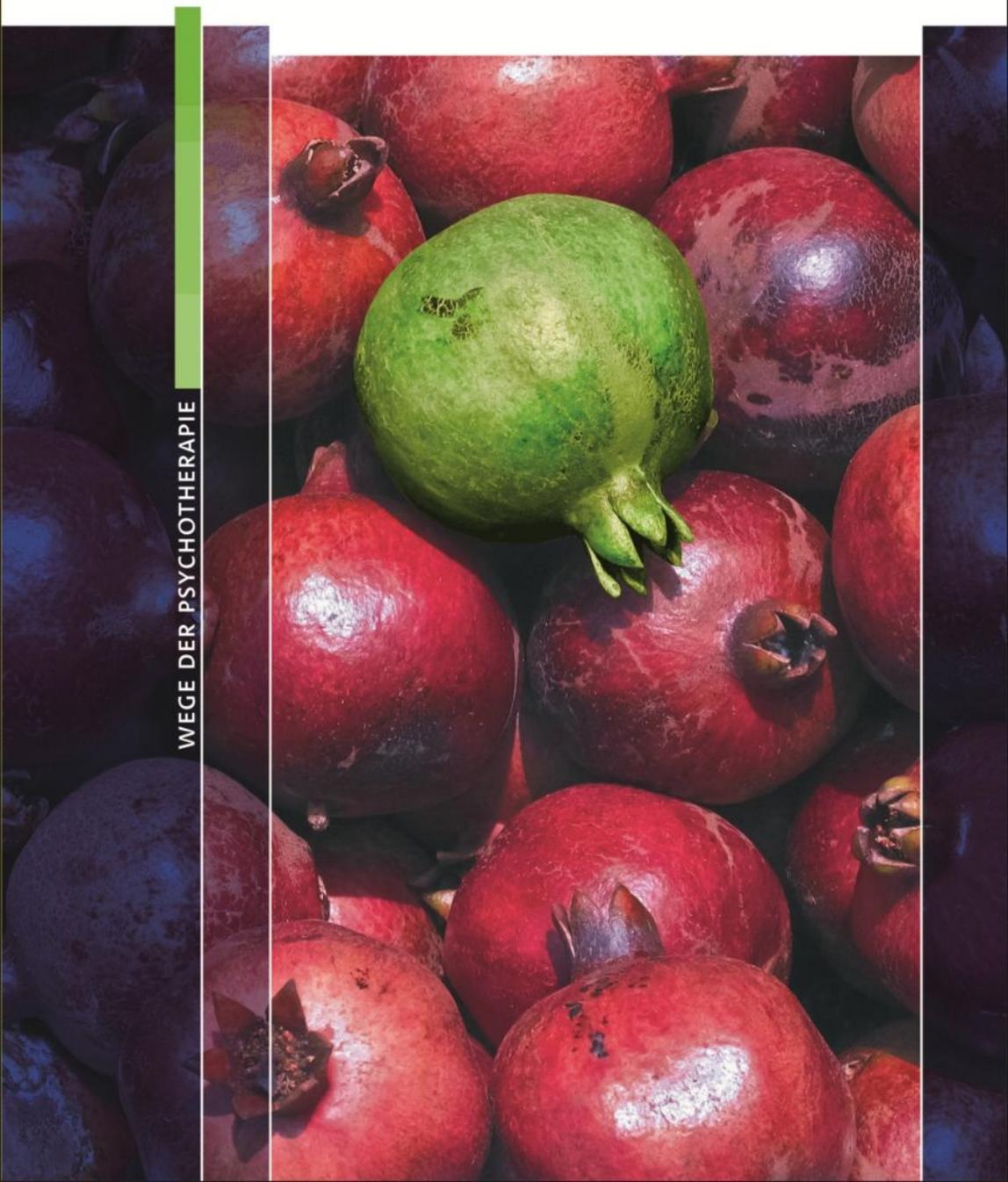


Peseschkian • Remmers

Positive Psychotherapie

EV reinhardt

WEGE DER PSYCHOTHERAPIE



EV reinhardt

WEGE DER PSYCHOTHERAPIE

Hamid Peseschkian • Arno Remmers



Positive Psychotherapie

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. med. habil. *Hamid Peseschkian*, Wiesbaden, ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter eines psychotherapeutischen Ausbildungsinstituts mit Institutsambulanz und Präsident des Weltverbandes für Positive Psychotherapie. Weitere Informationen zum Autor erhalten Sie unter www.peseschkian.com.

Arno Remmers, Wiesbaden, ist Ärztlicher Psychotherapeut, Dozent, Lehrtherapeut und Supervisor an der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie sowie Internationaler Trainer und Board Member des Weltverbandes für Positive Psychotherapie. Weitere Informationen zum Autor erhalten Sie unter www.arem.de.

Nähere Informationen über Positive Psychotherapie unter www.positum.org.

Hinweis: Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autoren große Sorgfalt darauf verwendet haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02345-5 (Print)

ISBN 978-3-497-60114-1 (E-Book)

© 2013 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © yogeshmore / panthermedia.net

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
--------------------------	---

1

Einführung	10
-----------------------------	----

Positive Psychotherapie im Überblick	10
Methodische Einordnung	13
Anwendungsfelder	15
Charakteristika	18

2

Geschichte	20
-----------------------------	----

Der Gründer: Nossrat Peseschkian	20
Entstehungsgeschichte der Positiven Psychotherapie	24
Verbreitung und heutige Organisationsstruktur	28
Beziehung zu anderen Methoden und Verfahren	30

3

Theorie	38
--------------------------	----

Das positive Menschenbild und die „positive Deutung“	38
Das Balancemodell: Vier Bereiche der Gesundheit, Energieverteilung und Konfliktreaktion	41
Vier Wege der Konfliktverarbeitung 46 ■ Das Balancemodell in der Praxis 48	

Die Aktualfähigkeiten und das Differenzierungsanalytische Inventar	54
Das Konfliktmodell und die Mikrotraumentheorie 59 ■ Der transkulturelle Ansatz 68	
Psychosomatik in der Positiven Psychotherapie – Salutogenese und Pathogenese	72
Die vier Vorbilddimensionen	78
Die drei Interaktionsstadien	83
4	
Der therapeutische Prozess	87
Das Erstinterview der Positiven Psychotherapie	87
Das 5-Stufen-Modell der Therapie	92
1. Stufe: Beobachtung und Distanzierung 93 ■ 2. Stufe: Inventarisierung 95 ■ 3. Stufe: Situative Ermutigung 96 ■ 4. Stufe: Verbalisierung 98 ■ 5. Stufe: Zielerweiterung 100	
Die therapeutische Beziehung	102
Übertragung und Gegenübertragung in der Positiven Psychotherapie	105
Praxis der Positiven Psychotherapie (Fallbeispiele)	108
Die Funktion der Störungen in der Praxis – individuelle positive Deutungen und inhaltliches Vorgehen bei verschiedenen Störungsbildern	111
Anwendung von Geschichten und Sprachbildern	120
Der Umgang mit Geschichten in der Positiven Psychotherapie 123 ■ Die Auswahl der Geschichten für die Begegnung 123	
Selbsthilfe und Bezugspersonen	126
Anwendung in der Familientherapie	128
Strategien der Positiven Familientherapie – Übersicht 131 ■ Elemente und Techniken der Positiven Familientherapie 132	
Der Fragebogen zur Methode – Das Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF	133

5**Evaluation, Forschung und Publikationen 137**

Wirksamkeitsstudie 137

Akademische Arbeiten (Habilitationen, Dissertationen
und Diplomarbeiten) 139

Publikationen 139

6**Entwicklungen und Ausblick 141**

Bereiche für künftige Forschungen 143

Aus-, Weiter- und Fortbildung 144

Kritik und Herausforderungen 145

Fazit 148

Literaturempfehlungen 150**Zitierte Literatur 152****Anhang 160**

Differenzierungsanalytisches Inventar (DAI) 160

Das Erstinterview in der Positiven Psychotherapie 161

Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und
Familietherapie (WIPPF) 171

WIPPF Profilbogen 177

Übersicht über einige akademische Arbeiten
zur Positiven Psychotherapie 178

Internationale Ausbildungsstandards der Positiven Psychotherapie 180

Über die Autoren 188**Register 189**



Vorwort

Dieses Buch widmen wir in Dankbarkeit und liebevoller Erinnerung Nossrat Peseschkian, der mehrere Generationen von Therapeuten, Ärzten, Studenten, Beratern, Betroffenen und Interessierten inspiriert und vielen Menschen Wege zu einem selbstbestimmten Leben aufgezeigt hat.

Wir beschreiben in diesem Buch die Methode der Positiven Psychotherapie nach Nossrat Peseschkian, die uns als seinen Schülern in der Praxis eine sehr wichtige Grundlage für die Begegnung mit unseren Patienten geworden ist. Dazu haben wir aus dem großen Schrifttum passende Originaltexte ausgewählt. Neu ist die Darstellung der Biographie Nossrat Peseschkians in ihrer Bedeutung für die Methode, ihre historische Entwicklung und ihre Praxis. Wir lernen und lehren die Methode seit nun mehr als zwanzig Jahren und glauben, dass die Zeit reif ist für einen kritischen Blick auf die Positive Psychotherapie, so dass wir sie in diesem Buch mit anderen Verfahren vergleichen und ihre Bedeutung für eine transkulturelle und integrative Psychotherapie reflektieren möchten. In komprimierter Form schließen sich Kapitel zur Theorie, Praxis und Forschung den Weiterentwicklungen der Positiven Psychotherapie an. Im Text wird auch auf die weiterführende Literatur eingegangen, um für das jeweilige Interessengebiet – Therapie, Psychosomatik, Selbsthilfe, Erziehung oder Familientherapie – passende Vertiefungen anzubieten. Wir hoffen, dass Sie mit diesem Buch einen guten und für Sie hilfreichen Zugang zu dieser humanistischen Psychodynamischen Psychotherapie finden, und möchten damit zur Kooperation therapeutischer Sichtweisen beitragen.

Wir danken Elena Maroufi für ihre sorgfältige Lektoratsarbeit, Cathérine Peseschkian für die Unterstützung bei der Formatierung des Textes und Ulrike Landersdorfer vom Reinhardt Verlag für die stets ausgezeichnete Zusammenarbeit und Ermutigung.

In diesem Buch meinen wir bei Verwendung der weiblichen oder der männlichen Schreibform immer gleichwertig Therapeutinnen und Therapeuten, Patientinnen und Patienten.

Wiesbaden, im März 2013

Hamid Peseschkian und Arno Remmers



Positive Psychotherapie im Überblick

„Gibst du jemandem einen Fisch, nährt er sich nur einmal. Lehrst du ihn aber das Fischen, so nährt er sich für immer“

(Orientalische Weisheit, zit. nach N. Peseschkian, 1977b).

Die von Nossrat Peseschkian (1933–2010) Mitte der 1970er Jahre in Deutschland entwickelte Methode der Positiven Psychotherapie (PPT) (N. Peseschkian 1974; 1977b) ist eine humanistische Psychodynamische Psychotherapie. Sie wurde bis 1977 noch als Differenzierungsanalyse bezeichnet. Nossrat Peseschkian selbst definierte seine Methode als „ein tiefenpsychologisch fundiertes Psychotherapie-Verfahren unter transkulturellem Gesichtspunkt mit neuen Techniken, im Sinne einer konfliktzentrierten und ressourcenorientierten Kurzzeitpsychotherapie“ (persönliche Mitteilung). Sie basiert auf transkulturellen Beobachtungen in über zwanzig Kulturen, die schließlich zur Entwicklung dieser Methode geführt haben.

Die Positive Psychotherapie verfolgt grundsätzlich mehrere Ziele: Psychotherapie und psychosomatische Behandlung (therapeutischer Ansatz), Beratung, Prävention und Erziehung (pädagogischer Ansatz), Förderung des interkulturellen Verständnisses (transkulturell-sozialer Ansatz) sowie die Zusammenarbeit und Integration verschiedener therapeutischer Richtungen (interdisziplinärer Ansatz). Über seine Methode schrieb Nossrat Peseschkian:

„Mein Ansatz besteht aus zwei Teilen, von denen der eine die Kriterien der wissenschaftlichen Arbeit erfüllt und überprüfbare Daten referiert. Der andere Teil hat die betroffenen Patienten und ihre Familien als Zielgruppe und deren Selbsthilfe als integralen Bestandteil der Psychotherapie zum Ziel“ (1991, 22).

Dies beschreibt die beiden zentralen Anliegen der Positiven Psychotherapie: einerseits für Fachleute (Psychotherapeuten, Ärzte und Psychologen) eine verständliche, leicht anwendbare, konfliktzentrierte Kurzzeithherapie zu entwickeln, die im klinischen Alltag angewandt werden kann; und andererseits für Interessierte und Betroffene psychotherapeutisch-psychosomatische Konzepte verständlich und human zu vermitteln und ihnen gleichzeitig ein Instrumentarium zur Selbsthilfe an die Hand zu geben. Angeregt und inspiriert durch die eigene transkulturelle Lebenssituation hatte Nossrat Peseschkian sich außerdem zum Ziel gesetzt, eine Methode zu entwickeln, die kultur- und schichtübergreifend einsetzbar ist.

Der positive Ansatz gibt der Methode den Namen. Auf der Grundlage eines positiven Menschenbildes durchzieht der Begriff „Fähigkeit“ die Methode, zum Beispiel bezogen auf die Krankheit als Fähigkeit zur Reaktion auf Konflikte; auf die Fähigkeiten, die einen Menschen einzigartig werden lassen; auf die Fähigkeit, wieder gesund zu werden oder mit dieser Erkrankung umzugehen; oder auf die spezifischen Fähigkeiten, die im Konflikt verborgen sind. Ein wesentliches Kennzeichen der Methode ist die Verständlichkeit der verwendeten Begriffe und Erklärungsmodelle für alle Patienten. Beispielhaft dafür ist das Balancemodell: In einer Raute werden die vier Bereiche des Lebens dargestellt: Körper – Arbeit – Beziehungen – Sinn. Gemeinsam mit den Patienten können darin Aktivität, Lebensenergie, Selbstwertquellen, Konfliktreaktionen, Diagnosen oder Ressourcen anschaulich beschrieben und in ihrem inneren Zusammenhang verstanden werden.

Die von Nossrat Peseschkian begründete Differenzierungsanalyse und das Mikrotraumenmodell sind die Basis der psychodynamischen Konflikttheorie der Positiven Psychotherapie: Immer wiederkehrende kleine Wertekonflikte – Aktualkonflikte – führen schließlich kumulativ zu Störungen und Krankheiten. Der daraus abgeleitete therapeutische, inhaltliche Ansatz ist die Differenzierung der Konflikthalte als darin enthaltene, früher erworbene und damals sinnvolle primäre und sekundäre Fähigkeiten, soziale Normen, Bedürfnisse oder Verhaltensmuster. Störungen können entstehen, wenn diese Fähigkeiten, Konzepte oder Wertungen immer wieder einseitig angewandt werden. Die Wiederholung des früher Sinnvollen (Grundkonzept) oder eines früheren Kompromisses (Grundkonflikt) führt zu einem unbewussten, inneren Konflikt. Psychische, psychosomatische oder körperliche Störungen werden dann zum unbewussten Ausdruck des inneren Konfliktes, sie erfüllen als Sprache von Körper und Seele eine wichtige Funktion im Konflikt. Hier setzt die positive Deutung an: Die Funktion der Störung wird dem Leiden zugeordnet und in ihrer spezifischen Bedeutung für den Patienten gesehen. Therapeutisch geht die Positive Psychotherapie den Weg, die bisher vernachlässigten Bereiche, die zu wenig angewandten Fähigkeiten, sowohl innerhalb der the-

rapeutischen Beziehung als auch im Austausch mit dem sozialen Umfeld zu entwickeln, um Konflikte konstruktiver lösen zu können und eine innere und äußere Balance wiederherzustellen.

Diese individuelle Psychodynamik und Psychogenese wird ergänzt um ein Modell der Soziodynamik und Soziogenese (N. Peseschkian 1991): Neben den intrapsychischen Bedingungen der Gesundheits- und Störungsentstehung, der individuellen Psychodynamik, sind es vor allem die sozialen, kulturellen und transzendentalen Beziehungen, die in der Soziogenese Konzepte und Wertemodelle prägen und eine kulturell geprägte Soziodynamik begründen. Die Erfahrung mit den Eltern und Bezugspersonen im Umgang mit ihren Werten, Fähigkeiten und Normen wird in vier Vorbilddimensionen wirksam: in direkter Beziehung mit den Eltern, über das Erleben der Bezugspersonen miteinander, mit anderen und mit ihrer eigenen Lebensphilosophie. So wird schließlich das aktuelle Symptom eines Patienten einerseits als Ausdruck innerseelischer Konfliktlagen, andererseits kulturell geprägt verständlich und gewinnt innerhalb seines sozialen Systems seine Funktion. Die frühe Einbeziehung von Bezugspersonen in der Einzeltherapie, die aktive Rolle des Patienten in seiner Umgebung, das transkulturelle Vorgehen und die fünfstufige Positive Familientherapie berücksichtigen diesen Ansatz.

Das halbstrukturierte Erstinterview der Positiven Psychotherapie steht diagnostisch am Anfang der Therapie, um gemeinsam mit dem Patienten sein Leben und Umfeld mit den gesundheits- und krankheitsfördernden Einflüssen möglichst umfassend zu erfassen. Die Therapieplanung mit dem Patienten wird von der Aktivierung zur Selbsthilfe begleitet. Im therapeutischen Prozess der drei Interaktionsstadien Verbundenheit – Unterscheidung – Ablösung hilft die Strukturierung der Kommunikation durch ein fünfstufiges Vorgehen innerhalb der einzelnen Begegnungen und über die gesamte Therapie hinweg. Auf die erste Stufe, die der annehmenden Beobachtung und Distanzierung mit Standortwechsel, folgt als zweite Stufe die Inventarisierung, in der die Inhalte von Konflikten und Stärken differenziert werden. Auf der dritten Stufe, der Situativen Ermutigung, werden die Ressourcen entwickelt und anschließend erfolgt die Konfliktbearbeitung auf der vierten Stufe, der Verbalisierung. Am Ende steht auf der fünften Stufe die Zielerweiterung: Rückblick, Resümee, Erprobung und neue Perspektiven. Dieses therapeutische Vorgehen ist vorwiegend zukunfts- und veränderungsorientiert und bezieht die Erfahrung der Vergangenheit zum Verständnis der heute wirksamen Konzepte ein. Dabei werden die für diesen Patienten geeigneten Methoden verwendet, je nach Indikation auch aus anderen Psychotherapierichtungen (integrative Methode). Der Patient und seine Umgebung werden aktiv einbezogen in das Verstehen des Krankheitsprozesses (Selbsthilfe). Das fünfstufige Vorgehen nutzt Assoziationen, Sprachbilder, Spruchweisheiten, Geschichten, kreative Ver-

fahren und Visualisierungen, um ein fähigkeitsorientiertes psychodynamisches Konfliktverständnis zu erreichen. Die unbewussten Übertragungen in der therapeutischen Beziehung und die Gegenübertragungsempfindungen im Therapeuten oder der Therapeutin werden mit den Fähigkeitsbegriffen, die auch im Konflikt enthalten sind, und durch das Balancemodell verständlich (siehe Kapitel 4/Die therapeutische Beziehung). Mit dem Ziel der Eigenständigkeit der Patienten wird frühzeitig angestrebt, dass sie selbst ihre spezifischen Ressourcen einsetzen, vorhandene Fähigkeiten nutzen und Fertigkeiten weiter entwickeln.

Methodische Einordnung

*„Wer alleine arbeitet, addiert,
wer mit anderen zusammen arbeitet, multipliziert“*
(nach N. Peseschkian et al. 2003).

Der Anspruch Nossrat Peseschkians war von Beginn an ein zweifacher: eine für Patienten verständliche und praktikable Methode zu entwickeln und mit der Positiven Psychotherapie eine Art Vermittler zwischen verschiedenen psychotherapeutischen Schulen anzubieten. In seinem frühen Hauptwerk „Positive Psychotherapie“ (1977b) widmete er ein ganzes Kapitel dieser Problematik („Differenzierungsanalyse und andere Psychotherapien“, 365–400), welches er oft als das schwierigste und arbeitsintensivste dieses Buches bezeichnete. Er schrieb:

Die Differenzierungsanalyse versteht sich nicht als eine Methode neben anderen. Vielmehr bietet sie ein Instrumentarium, nach dem abgetastet werden kann, welche methodischen Ansätze in welchem besonderen Fall angezeigt sind, und wie diese Methoden einander abwechseln können. Die Differenzierungsanalyse ist also eine Metatheorie der Psychotherapien. Dabei verstehen wir Psychotherapie nicht nur als festgelegte Methode, die auf bestimmte Symptombilder angewandt wird, sondern zugleich als Reaktion auf bestehende gesellschaftliche, transkulturelle und soziale Bedingungen (N. Peseschkian 1977b, 372f.).

Weiterhin heißt es:

Im Folgenden sollen uns einzelne Aspekte der Beziehung zwischen Differenzierungsanalyse und anderen psychotherapeutischen Richtungen beschäftigen [...] Dabei kommt es uns weniger darauf an, die Differenzen zwischen Differenzierungsanalyse und den anderen Theorien und

Behandlungsformen hervorzuheben. Wenn wir Unterschiede aufzeigen, so in der Absicht, die Richtung einer möglichen konstruktiven Zusammenarbeit anzugeben, indem günstige therapeutische Ansätze in den differenzierungsanalytischen Behandlungsplan übernommen und indem differenzierungsanalytische Ansätze im Rahmen anderer psychotherapeutischer Methoden angewendet werden. Allerdings setzt dies eine gewisse Distanzierung vom psychotherapeutischen Dogmatismus voraus (N. Peseschkian 1977b, 375).

Inspiziert wurde dieser Anspruch durch das Bahá'í-Prinzip der Einheit in der Vielfalt und ausgelöst durch den von Nossrat Peseschkian erlebten Schulenstreit Ende der 1960er Jahre, insbesondere zwischen der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie.

Abschließend resümiert Nossrat Peseschkian: „Die Differenzierungsanalyse selber versteht sich nicht als ausschließliches System, sondern ordnet entsprechend dem vorliegenden Modell verschiedenen psychotherapeutischen Methoden einen jeweils besonderen Stellenwert zu. Daher werden psychoanalytische, tiefenpsychologische, verhaltenstherapeutische, gruppentherapeutische [und] hypnotherapeutische [...] Behandlungsformen berücksichtigt. Die Differenzierungsanalyse stellt somit eine integrale Methode im Sinne einer mehrdimensionalen Therapie dar“ (1977b, 400). Es sollten fast 20 Jahre vergehen, bis Klaus Grawe (1994) den Ansatz einer schulenübergreifenden „Allgemeinen Psychotherapie“ veröffentlichte.

Die strukturellen und sozialrechtlichen Rahmenbedingungen für Psychotherapie in Deutschland stellen eine Besonderheit dar. Hier wurde eine in ihrem Umfang weltweit einzigartige krankenkassenfinanzierte Versorgung der Bevölkerung mit wissenschaftlich fundierter Psychotherapie eingeführt, gerade auch im Hinblick auf die Kostensituation im Gesundheitswesen, da durch die Anwendung von Psychotherapie langfristig andere Krankheitskosten eingespart werden, wie u. a. Studien von Krankenkassen ergaben. Wir erlauben uns diesen Bereich kurz zu vertiefen, da er für das Verständnis von Psychotherapie im Allgemeinen und der Positiven Psychotherapie im Speziellen von großer Bedeutung ist.

Seit dem Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes im Jahr 1999, durch Entscheidungen des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie (WBP), des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) und von Bundesgerichten, u. a. im Zuge der Auseinandersetzungen um die sozialrechtliche Aufnahme der Gesprächspsychotherapie, sind in den letzten zehn Jahren wesentliche Strukturen der Psychotherapie im ambulanten Bereich in Deutschland geklärt (Kriz 2011). Es wird zwischen Verfahren, Methoden und Techniken unterschieden (WBP 2010).

Der Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie (2004; 2008) definierte in diesem Zusammenhang den Oberbegriff „Psychodynamische Psycho-

therapie“ für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapien und psychoanalytische Therapie. Deren Aufgabe sei es, lebensgeschichtlich begründete unbewusste Konflikte und krankheitswertige psychische Störungen in einer therapeutischen Beziehung unter besonderer Berücksichtigung von Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand zu bearbeiten. In der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie wird dabei eher das Hier und Jetzt in den Vordergrund gestellt, fokussiert auf die wesentlichen Konflikthalte oder auch strukturellen Fähigkeiten, die aktiver und strukturiert mit Hilfe der therapeutischen Beziehung bewusst werden, während in der Psychoanalyse das Dort und Damals in der Übertragungssituation sowie die zurückhaltende, Freiraum gebende Haltung und die freie Assoziation im Vordergrund stehen.

„Vor Beginn einer Behandlungsaufnahme steht eine Indikationsdiagnostik in Form eines Erstinterviews unter psychodynamischen Gesichtspunkten, d. h. unter Beachtung von Übertragung und Gegenübertragung. Ergebnis ist in der Regel eine psychodynamische Hypothese über den Zusammenhang von Symptomentstehung und Persönlichkeitsentwicklung im biografischen und sozialen Kontext [...] Verstärkt sind in den letzten Jahrzehnten theoretische Konzepte für bestimmte Störungen, z. B. Persönlichkeitsstörungen, entwickelt worden, die sich in Modifikationen der klassischen Behandlungstechnik niedergeschlagen haben (2004, 2008).“

Zusammenfassend lässt sich die Positive Psychotherapie wie folgt methodisch einordnen: Die Positive Psychotherapie erfüllt sowohl die Kriterien einer Humanistischen Psychotherapie als auch einer Psychodynamischen Psychotherapie. Daher bezeichnen wir sie als eine psychodynamische Psychotherapiemethode, die auf einem humanistischen Menschenbild basiert. In diesem Sinne kann man sie auch als humanistische Psychodynamische Psychotherapie bezeichnen.

Anwendungsfelder

Um die einzelnen Anwendungsfelder der Positiven Psychotherapie, aber auch ihre Breite zu verstehen, muss man sich zunächst mit dem Anspruch und der Vision Nossrat Peseschkians über ihre Ziele auseinandersetzen. Er sah es als besondere Herausforderung, Menschen aus allen Schichten und Kulturen psychotherapeutisch behandeln zu können, dabei die Einzigartigkeit und Fähigkeiten jedes Menschen zu sehen und zu nutzen. Dies bedeutete, in einer strukturierten Kurzzeittherapie Begriffe zu wählen, die jedem verständlich sind, Selbsthilfe in den Vordergrund zu stellen und jeden therapeutischen Schritt und die hinter den Leiden liegenden Zusam-

menhänge für den Betroffenen transparent werden zu lassen. „Mit anderen Worten: Der Patient ist nicht nur der Erdulder seiner Krankheit, sondern wird selbst als Therapeut eingesetzt.“ (1977b, 14)

Ein weiterer Anspruch Peseschkians war es, einen methodenintegrativen Ansatz zu gestalten, der an die Bedürfnisse der Patienten angepasst werden kann. Dazu gehört eine Metatheorie, die es ermöglicht, patientenorientiert je nach Indikation Techniken auch aus anderen Verfahren im fünfstufigen Konzept anzuwenden. Charakteristisch für Peseschkian war seine Wertschätzung der verschiedenen Psychotherapie-Verfahren verbunden mit dem Wunsch, den Patienten die für das eigene Verständnismodell passende Form der Therapie und einen leichteren Zugang zu ermöglichen.

„Wesentliche Schwierigkeit vieler Patienten ist weniger mangelnde Motivation, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, sondern Unsicherheit darüber, welcher Psychotherapeut für welche Störung zuständig ist. Diese Frage kann nur von einem umfassenderen System aus beantwortet werden, das die Vielzahl der bestehenden psychotherapeutischen Orientierungen zusammenfassen und nach ihren Schwerpunkten gewichten kann. Ein solches System stellen wir mit der Positiven Psychotherapie vor, die nicht nur psychotherapeutische Methode, sondern auch Metatheorie ist. [...] Nicht der Patient muss sich an eine zufällig vorgegebene Methodik anpassen, sondern umgekehrt: Die Methodik wird entsprechend den sich wandelnden psychotherapeutischen Bedürfnissen des Patienten ausgewählt.“ (N. Peseschkian 1977b, 15)

Entsprechend dem transkulturellen Verständnis ist diese Psychotherapie auch durch die Verbindung von traditionellen „orientalischen“ Ansätzen und aktuellen psychotherapeutischen Verfahren der „westlichen“ Welt geprägt. Mit einer im abendländischen Sinne systematischen und strukturierten Theorie und Therapie verband Peseschkian den Einsatz von Weisheiten und Geschichten aus verschiedenen Kulturen, die assoziativ, supportiv oder konfrontativ eingesetzt den Blickwinkel der Patienten auf die eigene Geschichte erweitern, die Konfliktlage relativieren und ein psychodynamisches Verständnis ermöglichen.

„Nicht nur die unter dem psychotherapeutischen Aspekt wichtigen Ansätze der großen Religionen, sondern auch die Weisheiten orientalischer und westlicher Philosophien und Wissenschaftler werden im Lichte der Positiven Psychotherapie betrachtet. Wir wollten dabei nicht nur den Intellekt ansprechen, sondern auch die Fähigkeiten zur Intuition und Phantasie, zur Emotion und sinnlichen Wahrnehmung und das Vermögen, aus den Erfahrungen der Tradition zu lernen.“ (N. Peseschkian 1977b, 15f.)

Die bereits fünf Jahre nach der ersten Buchpublikation erschienene Zeitschrift für Positive Psychotherapie (1979b) formulierte vier Themenkreise: Erziehung, Selbsthilfe, Psychotherapie und Transkulturelle Probleme. Basierend und inspiriert durch diesen Anspruch, kann man die Anwendungsfelder der Positiven Psychotherapie in drei Kategorien unterteilen:

1. Innerhalb der Psychotherapie wird die Positive Psychotherapie bei allen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen angewandt, für die eine Indikation für Psychotherapie besteht. Im Wesentlichen sind dies depressive Störungen, Angst- und Zwangserkrankungen, somatoforme Störungen und Anpassungsstörungen. Die Positive Psychotherapie wird neben der klassischen Einzeltherapie in paar-, familien- und gruppentherapeutischen Settings erfolgreich eingesetzt. In der Allgemeinmedizin und der von Fachärzten ausgeübten psychosomatischen Grundversorgung ist die Methode wegen der seit 1977 durchgeführten Fort- und Weiterbildungsseminare in Deutschland recht weit verbreitet.
2. Selbsthilfe: Der größere Teil der Bücher Nossrat Peseschkians wendet sich an Laien, damit sie psychotherapeutische Erkenntnisse im Sinne der Selbsthilfe verwenden können. Darunter sind Titel wie „Psychotherapie des Alltagslebens“ (1977) zum Bearbeiten von Missverständnissen; „33 und 1 Form der Partnerschaft“ (1988) für das Verständnis von Paarkonflikten; „Steter Tropfen höhlt den Stein“ (2000) zu den Mikrotraumen des täglichen Lebens oder „Auf der Suche nach Sinn“ (1983) für die Bewältigung von Lebenskrisen. „Der nackte Kaiser“ (1997) ist ein Ratgeber für die Kindererziehung. „Das Geheimnis des Samenkorns“ (1996) schildert die Erfahrungen unter Stress Leidender und ihre Behandlung mit Positiver Psychotherapie, „Erschöpfung und Überlastung positiv bewältigen“ (2003) regt zur Selbsthilfe bei Stress an. „Angst und Depression im Alltag“ (1998) richtet sich an Betroffene, ebenso wie „Was haben Sie auf dem Herzen“ (2005) Herzpatienten oder „Mit Diabetes komm ich klar“ (2001) Diabetiker und ihre Familien begleiten können (siehe Literaturverzeichnis im Anhang). Kurse für Konfliktberater nach dem Modell der Positiven Psychotherapie vermitteln professionellen Beratern die Kompetenzen zur Moderation und Anregung von Selbsthilfe in Konfliktsituationen.
3. Außerhalb der Psychotherapie wird die Positive Psychotherapie vor allem im Ausland, in verschiedensten Bereichen eingesetzt: in der Pädagogik und in Schulen (Remmers 1995); im Managementtraining (H. Peseschkian 2001); im Coaching; in verschiedenen Settings der Beratung; in Seminaren zur Partnerwahl und Ehevorbereitung; bei der Personalauswahl; in Trainings für Lehrer und Politiker; in der Mediation von Juristen und Mediatoren; in interkulturellen Trainings; im Zeitmanagement (Seiwert 2010); in der Naturheilkunde und Ordnungs-

therapie (Boessmann/N. Peseschkian 1995); im Stressmanagement und zur Stressbewältigung (N. Peseschkian et al. 2003); zur Burnout-Prophylaxe (Hübner 2009); in der Armee und der Gesellschaft (Peev 2002); in der Religionspsychologie (N. Peseschkian/H. Peseschkian 1993; Cope 2007; Syrous 2013) und in der Supervision (Kirillov 2002).

Charakteristika

Die Positive Psychotherapie wendet neben ihrem eigenen psychodynamischen Vorgehen zahlreiche (Interventions-) Techniken an, die entweder aus anderen Methoden und Verfahren stammen und weiterentwickelt oder neu kreiert worden sind.

Eine Besonderheit ist die Verwendung von Märchen, Geschichten, Spruchweisheiten und Sprachbildern. Dies ist ein Hauptcharakteristikum der Positiven Psychotherapie. Ausführlich ist diese Interventionstechnik in einem der frühen Werke Nossrat Peseschkians, „Der Kaufmann und der Papagei“ (1979a) dargelegt. Die Positive Konnotation von Krankheiten, die „positive Deutung“, konfrontiert den Patienten mit der möglichen Funktion und dem psychodynamischen Sinn seiner Krankheit für ihn selbst und seine soziale Umgebung.

Die Positive Psychotherapie unterscheidet sich von anderen Methoden im Wesentlichen durch ihr Menschenbild, welches gekennzeichnet wird durch: 1. seine Orientierung an den Fähigkeiten und Ressourcen des Menschen; 2. die positive Interpretation von Störungen und Erkrankungen im Sinne menschlicher Fähigkeiten; 3. einen humanistischen und humanen Ansatz und Weg zum Menschen; 4. eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen als Einheit von Körper, Verstand, Emotionen und Seele; 5. seine Zukunftsorientiertheit.

Die Therapie ist im Ablauf strukturiert, inhaltlich geht sie auf die individuelle Psychodynamik, Persönlichkeit, Erklärungsmodelle und Möglichkeiten der Patienten ein. Die Positive Psychotherapie stellt nicht nur eine neue, eigenständige Methode dar, sondern auch ein Rahmenmodell, in welchem Elemente und Techniken anderer psychotherapeutischer Methoden – je nach Patient und Störung – angewandt werden können (interdisziplinärer Ansatz). In Russland beispielsweise werden vorwiegend folgende Methoden von darin ausgebildeten Therapeuten mit der Positiven Psychotherapie kombiniert: Neurolinguistische Programmierung, Psychodrama, Gestalttherapie, Verhaltenstherapie, Hypnose nach M. Erikson, Autogenes Training und Rationale Therapie; in Deutschland ergänzen Therapeuten die Methode hauptsächlich mit verhaltenstherapeutischen Elementen, imaginativen Verfahren, Hypnose, gestalttherapeutischen Techniken, ge-

sprächstherapeutischen und systemischen Ansätzen, Psychodrama und der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen.

Neben der Hauptindikation der Positiven Psychotherapie als therapeutisch-klinische Behandlungsmethode, ist sie vor allem auch in der Beratung, Erziehung und Vorbeugung (pädagogisch-präventiver Ansatz der Positiven Psychotherapie) einsetzbar. Besondere Schwerpunkte sind dabei 1. die Bearbeitung von Tod und Verlusten, 2. die psychodynamisch orientierte Stresstherapie auf Grundlage der Positiven Psychotherapie, 3. die Bearbeitung belastender Lebensereignisse und psychologischer Traumata, 4. die Partnerwahl und Ehevorbereitung, 5. das Positive Psychodrama (PPD) sowie 6. die Anwendung in der Allgemeinmedizin und der psychosomatischen Medizin. Hierdurch ergibt sich eine breite Anwendungsmöglichkeit für Ärzte, Psychologen und Pädagogen.

Die Berücksichtigung kultureller Faktoren und Einzigartigkeiten in jeder Behandlung führt einerseits zu einem weiteren Einsatzbereich der Positiven Psychotherapie und andererseits zu ihrer effektiven Nutzung in Übergangs- und multikulturellen Gesellschaften (transkultureller Ansatz). Sie wurde in über 60 Ländern von Therapeuten erlernt und an die jeweiligen kulturellen Bedingungen adaptiert. Sie hat sich als verständlich und aus Sicht der damit arbeitenden Ärzte und Psychologen als hilfreich für Menschen sehr verschiedener Völker in Ländern wie China, Äthiopien, Bulgarien, Bolivien oder Österreich erwiesen. In einigen Staaten ist die Positive Psychotherapie von den nationalen Institutionen anerkannt worden. Sie kann als eine transkulturelle Psychotherapiemethode betrachtet werden. Ihre Prinzipien dienen somit als Grundlage für die Definition und Erarbeitung der neuen wissenschaftlichen Richtung der Transkulturellen Psychotherapie. Dies ist besonders wichtig für die Inhalte der psychotherapeutischen Aus- und Weiterbildung und bei der Anerkennung und Zulassung neuer psychotherapeutischer Verfahren.