

**Praktische Anwendung der Positiven Psychotherapie mit 10 Techniken.  
*Eigene Erfahrungen sind teuer, fremde Erfahrungen sind kostbar.***

**Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian, Wiesbaden**

1. Unsere Welt hat sich verändert. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit ist eine globale, vernetzte Gesellschaft im Entstehen, deren Hauptmerkmal ihre kulturelle Vielfalt ist. Der Prozess der Globalisierung - nicht nur auf der politischen, sondern vor allem auf der mentalen Ebene - geht nicht ohne Herausforderungen vor sich. Wir haben die Aufgabe, unseren Fachrichtungen eine neue Richtung zu geben, so dass sie den Anforderungen der heutigen Zeit angemessen begegnen können. Dies erfordert allerdings ein Umdenken - von einer monokulturellen und monoätiologischen Betrachtungsweise hin zu einer multikulturellen und multiätiologischen.
2. Diese Veränderungen und Herausforderungen haben Einfluss auf den einzelnen Menschen, und vor allem auf die individuelle Gesundheit.
3. Der heutigen globalen Krise - sowohl im individuellen als auch im kollektiven Leben - mit ihren zahlreichen Auswirkungen und Facetten liegen sicherlich diverse Ursachen zugrunde, und Fachleute verschiedenster Disziplinen beschäftigen sich seit langem mit ihrer Erforschung.
4. Diese Erfahrungen und Überlegungen führten mich dazu, den Menschen - auch in der Psychotherapie - nicht nur als isoliertes Einzelwesen zu begreifen, sondern seine zwischenmenschlichen Beziehungen und - wie es meiner eigenen Entwicklung entspricht - seine »transkulturelle« Situation zu berücksichtigen, die ihn erst zu dem machen, was er ist.
5. Transkulturelle Geschichten und Lebensweisheiten als Hilfe zum Standortwechsel:  
Geschichten aus anderen Kulturen bringen Informationen über die dort für wichtig gehaltenen Spielregeln und Konzepte, zeigen andere Denkmodelle und ermöglichen es, das eigene Repertoire von Konzepten, Werten und Konfliktlösungen zu erweitern.
6. Vorurteile und Ressentiments lassen sich durch transkulturelle Geschichten abbauen. So gesehen können Geschichten ein entscheidender Ansatz sein zu einer breiten Veränderung des Bewusstseins, die ihrerseits Voraussetzung ist für Veränderungen in Medizin, Politik, Wirtschaft und im Umweltverhalten.
7. Die fünf Stufen der Konfliktbewältigung bieten uns Möglichkeiten, wie wir Probleme im Alltagsleben konstruktiv bewältigen können, nach dem Motto: „Wenn du eine hilfreiche Hand brauchst, so suche sie am Ende deines eigenen Armes“. Die fünf Stufen ermöglichen eine systematische Aufarbeitung von Konflikten: 1.: Beobachtung und Distanzierung; 2.: Inventarisierung; 3.: Situative Ermutigung; 4.: Verbalisierung; 5.: Zielerweiterung

Diese Veranstaltung ist nicht nur eine Informationsquelle, sondern eine Oase der Entspannung:

*„Wenn du etwas haben willst, was man noch nie gehabt hat, dann tue, was du noch nie getan hast.“*

## **Transkultureller Fragebogen**

Der transkulturelle Ansatz durchzieht wie ein roter Faden die gesamte Positive Familientherapie. Wir berücksichtigen ihn deshalb gesondert, weil der transkulturelle Gesichtspunkt auch Material zum Verständnis individueller Konflikte bietet. Darüber hinaus besitzt dieser Aspekt eine außerordentliche soziale Bedeutung: Gastarbeiterprobleme, Probleme der Entwicklungshilfe, Schwierigkeiten, die sich im Umgang mit Mitgliedern anderer kultureller Systeme ergeben, Probleme transkultureller Ehen, Vorurteile und ihre Bewältigung, Alternativmodelle, die einem anderen kulturellen Rahmen entstammen. In diesem Zusammenhang können auch politische Themen angesprochen werden, die sich aus der transkulturellen Situation ergeben.

Sicher helfen Ihnen die folgenden Fragen dabei, sich auf ein anderes kulturelles System einzustellen. Wenn Sie selbst aus einem anderen Land kommen, können Sie sich mit diesen Fragen Ihr Verhältnis zur hiesigen Lebensweise klarmachen.

### **1. Bereich: Körper / Sinne**

1. Welche Küche schmeckt Ihnen am besten?
2. Welches Gewand (Tracht) fremder Kulturen würden Sie gerne tragen?
3. Gibt es aus Ihrer Sicht wesentliche Unterschiede zwischen Ihrem Land und hier beispielsweise im Umgang mit Krankheiten?
4. Welche Folklore (musikalisch) berührt Sie am meisten?
5. Welche körperlichen oder seelischen Beschwerden haben Sie?
6. Können Sie Ihre Gefühle in Deutsch ausdrücken - wie ist es wenn Sie aufgeregt sind? Wie kommen Sie mit der deutschen Sprache zurecht – welche Sprache verwenden Sie lieber?

### **2. Bereich: Beruf / Leistung**

7. Welchen Beruf haben Sie vorher ausgeübt und haben Sie Arbeit in Ihrem Beruf gefunden?
8. Sind Sie mit dem jetzigen Arbeitsplatz zufrieden?
9. Kommen Sie mit den Arbeitskollegen zurecht?
10. Wie sieht Ihre finanzielle Situation aus?

### **3. Bereich: Kontakt / Familie / Tradition**

11. Welche Sitten, Gewohnheiten und Bräuche aus Ihrem Land haben Sie beibehalten?
12. Welche deutschen Gewohnheiten haben Sie übernommen?
13. Gibt es Unterschiede im Umgang mit deutschen Freunden im Vergleich zu Ihren Landsleuten?
14. Kommt es zu Missverständnissen mit Ihren deutschen Freunden/Bekanntem?
15. Leben Sie in einer transkulturellen Ehe?

16. Hat sich der Weggang aus Ihrem Heimatland auf Ihre Partnerschaft ausgewirkt?
17. Ergeben sich Konflikte bei der Erziehung der Kinder – auf welche Verhaltensweisen legen Sie besonderen Wert?
18. Was verbinden Sie mit dem Begriff Heimat?
19. Was lehnen Sie an den Deutschen ab und würden Sie niemals übernehmen?
20. Was würden Sie Ihren Freunden in Ihrem Land über die Deutschen erzählen?
21. Welche Situationen, Erfahrungen und Stimmungen erscheinen Ihnen (für die Zeit hier in Deutschland) aus heutiger Sicht bedeutsam?

#### **4. Bereich: Phantasie / Zukunft / Weltanschauung**

22. Aus welchen Gründen haben Sie Ihr Land verlassen?
23. Was ist es, was Ihnen hier am meisten fehlt – was vermissen Sie hier in Deutschland – was würde Ihnen in Ihrem Land von Deutschland fehlen? Nennen Sie drei wichtige Punkte.
24. Was machen Sie in Ihrer Freizeit? Wie gestalten Sie Ihre Freizeit in Ihrem Heimatland? Was vermissen Sie und was würden Sie gerne einmal machen?
25. Erfahren Sie Vorurteile und Ausgrenzungen?
26. Können Sie sich vorstellen, für immer in Deutschland zu bleiben?
27. Glauben Sie, dass es für Sie schwierig sein wird, wieder in Ihrem Land zu leben, nachdem Sie hier gelebt haben? Warum?
28. Welche Weltanschauung und Religion vertreten Sie?
29. Können Sie Ihre Religion frei ausüben und finden Sie dafür Verständnis?
30. Sind noch Punkte und Fragen offen?
31. Was ist Ihr Beitrag für eine multikulturelle Gesellschaft und internationale Verständigung?
32. Welche Geschichten und Lebensweisheiten fallen Ihnen ein?

© Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian

*Lass dich nicht gehen, gehe lieber selbst!*

Internationale Akademie für Positive Psychotherapie  
und Transkulturelle Psychotherapie – Peseschkian-Stiftung

Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian

Langgasse 38 – 40, 65183 Wiesbaden

Tel.: +49 611 / 34 11 67 5 oder 34 11 67 4

Fax: +49 611 / 34 11 67 6

Email: [nossrat@peseschkian.com](mailto:nossrat@peseschkian.com) oder [peseschkian.foundation@positivepsychotherapy.org](mailto:peseschkian.foundation@positivepsychotherapy.org)

Internet: [www.positum.org](http://www.positum.org) oder [www.peschkian-stiftung.de](http://www.peschkian-stiftung.de)