

**Positive Psychotherapie: Fünf Stufen des Erstinterviews und der Therapie im
Zeitalter der Globalisierung.
*Sammle die hellen Stunden des Lebens ein und bewahre sie für die dunkle Zeit.***

Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian, Wiesbaden

**1. Der positive Ansatz: *Das Prinzip der Hoffnung*
Die drei Säulen der Positiven Psychotherapie**

Das positive Menschenbild

Differenzierung heißt Unterscheidung und ist eine menschliche Fähigkeit, die sich sowohl körperlich als auch psychisch und sozial gestaltet. Der Mensch entwickelt sich, indem er sich zunächst körperlich differenziert. Auch in der Zeit nach der Geburt vollzieht sich eine weitere körperliche Differenzierung. Es eröffnet sich jedoch in unauffälliger Weise eine zusätzliche Entwicklungsdimension. Sie bezieht sich auf das Erleben, die Erlebnisverarbeitung und das Verhalten. Die Positive Psychotherapie ruht auf drei Säulen: dem positiven Ansatz, dem inhaltlichen Ansatz und dem fünfstufigen Vorgehen. Dem Konzept der Positiven Psychotherapie liegt die Auffassung zugrunde, dass jeder Mensch – unabhängig von seiner derzeitigen Entwicklung (Alter, Geschlecht, Rasse, Klasse, Typologie, Krankheiten oder sozialen „Abnormitäten“) – über die beiden Grundfähigkeiten, die Erkenntnisfähigkeit und die Liebesfähigkeit (Emotionalität) verfügt. Beide Grundfähigkeiten gehören zum Wesen eines jeden Menschen. Je nach den Bedingungen seines Körpers, seiner Umwelt und der Zeit, in der er lebt, werden sich die Grundfähigkeiten differenzieren und zu einer unverwechselbaren Struktur von Wesenszügen führen.

Die positive Symptombildung

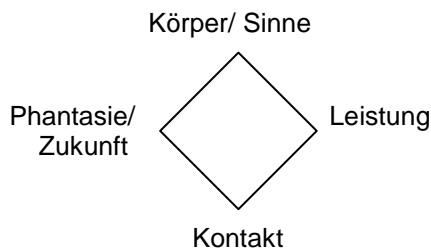
Die Positive Psychotherapie akzeptiert die Menschen so, wie sie gegenwärtig sind, sieht in ihnen zugleich aber auch das, was sie werden können. Dies bedeutet zunächst, den Menschen mit seinen Störungen und Krankheiten (Pathogenese, d.h. das Krankhafte) anzunehmen, um dann nach seinen noch unbekanntem, verborgenen und durch die Krankheit verschütteten Fähigkeiten (Ressourcen) zu suchen. Beide Aspekte zusammen nennen wir positiv. Positiv leitet sich vom lateinischen Wort „positum“ ab. Es bedeutet, das Ganze zu sehen, das Tatsächliche, das Vorgegebene. Wir gehen davon aus, dass jeder Patient neben seinen Problemen, Störungen und Krankheiten eine Fülle von Fähigkeiten, Möglichkeiten und Chancen mitbringt. Dies muss in der Psychotherapie und in der Gesundheitsmedizin besonders berücksichtigt werden.

Die Patienten leiden nicht nur unter ihren Krankheiten und Symptomen, sondern auch unter der Hoffnungslosigkeit, die ihnen mit der Diagnose suggeriert wird. Diese neue Sichtweise wird dem Symptomträger und seiner Familie in der Therapie nahe gebracht. So gewinnen sie Vertrauen, Sicherheit und ein neues Verständnis ihrer Situation. Dies wird ergänzt durch ein gemeinsames Durchdenken und Überarbeiten ihrer Vorstellungen und Lebensziele. Das positive Vorgehen führt zu einem Standortwechsel, der die Basis für eine therapeutische Zusammenarbeit darstellt, so dass eine konsequente Auseinandersetzung mit bestehenden Problemen und Konflikten ermöglicht wird. Man kommt somit vom Symptom zum Konflikt.

2. Das inhaltliche Vorgehen: *Konfliktinhalt und Konfliktodynamik*

Die vier Qualitäten des Lebens als Ausdruck der Erkenntnisfähigkeit

Alle Menschen greifen bei der Bewältigung ihrer Probleme auf typische Formen der Konfliktverarbeitung zurück. Sie lassen erkennen, wie man sich und die eigene Umwelt wahrnimmt und auf welchem Weg der Erkenntnis die Realitätsprüfung erfolgt. Während in der westlichen Kultur die Bereiche „Körper“ und „Leistung“ im Vordergrund stehen, werden in der orientalischen Kultur „Kontakt“ und „Phantasie“ höher bewertet. Jeder Mensch entwickelt aber seine eigenen, der Einzigartigkeit seiner Persönlichkeit entsprechenden Reaktionsformen. Die vier Bereiche der Verteilung der Lebensenergie und Konfliktverarbeitung, die im folgenden Schema dargestellt werden, können auf wesentliche Aspekte der Störung hinweisen, die in der Maschinerie der organisch – medizinischen Diagnostik gewöhnlich nicht sichtbar werden.



Vier Qualitäten des Lebens

1. Körper/ Sinne

Im Vordergrund steht das Körper – Ich – Gefühl. Wie nimmt man seinen Körper wahr? Wie erlebt man die verschiedenen Sinnesindrücken und Informationen aus der Umwelt? Die durch die Sinne aufgenommenen Informationen laufen durch die Zensur der erworbenen Wertmaßstäbe. Die einzelnen Sinnesqualitäten können in Zusammenhang mit derartigen Erlebnissen konflikthaft besetzt werden. Durch seine Sinne nimmt das Kind zu Beginn seiner Entwicklung Kontakt zu seiner Umwelt auf. Die Gesamtheit der Aktivitäten wird durch die Sinne kontrolliert.

Der Schlaf- und Fütterungsrythmus kann bedeutsam für die Entwicklung der Pünktlichkeit sein. So geraten manche Menschen in Panik, wenn sie jemanden schreien hören. Die Erinnerung an zornig schreiende Eltern oder die ständige Forderung der Eltern, sich ruhig zu verhalten, machen Lärm subjektiv unerträglich. Auch die anderen Sinnesqualitäten können betroffen sein. Ein schmutziges Aussehen ist an sich kein Anlass zur Aufregung. Erst dadurch, dass man am eigenen Leibe erfahren musste, dass Schmutz etwas Schlechtes und Schmutzigsein verabscheuenswürdig, reagieren wir auf den Anblick eines verdreckten Menschen mit Ekel. So werden diese Bereiche zum „Ort“ geringerer Widerstandskraft und vermehrter Anfälligkeit. Konflikte werden psychisch und psychosomatisch verarbeitet.

2. Leistung (Verstand)

Diese Dimension hat in der Industriegesellschaft, vor allem im amerikanisch – europäischen Kulturkreis, ein besonderes Gewicht. Hierzu gehören die Art und Weise, wie Leistungsnormen ausgeprägt sind und wie sie in das Selbstkonzept eingegliedert werden. Denken und Verstand ermöglichen es, systematisch und gezielt Probleme zu lösen und Leistungen zu optimieren. Zwei einander entgegengesetzte Konfliktreaktionen sind möglich: a) die Flucht in die Arbeit; b) die Flucht vor Leistungsanforderungen. Typische Symptome sind Selbstwertprobleme, Überforderung, Stressreaktionen, Versagensängste, Konzentrationsstörungen und defizitäre Symptome wie Rentenneurose, Apathie, Leistungshemmungen usw.

3. Kontakt/ Tradition

Die sozialen Verhaltensweisen werden durch individuelle Lernerfahrungen und die Überlieferung (Tradition) mitgeprägt. So erwartet man von einem Partner zum Beispiel Höflichkeit, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit und Ordnungssinn sowie die Beschäftigung mit bestimmten Interessensgebieten und sucht sich schließlich denjenigen aus, der in irgendeiner Weise diesen Kriterien entspricht.

Wir können auch auf Konflikte reagieren, indem wir die Beziehung zu unserer Umwelt problematisieren: Ein Extrem ist hierbei die Flucht in die Geselligkeit, wobei in der Geborgenheit und der Aktivität der Gruppe die Probleme entschärft werden sollen. Man versucht durch Gespräche mit anderen, Sympathie zu erwecken und Solidarität zu erzielen. Umgekehrt kann man den Rückzug aus der Gemeinschaft antreten. Man distanziert sich von Menschen, die einen beunruhigen, fühlt sich gehemmt, meidet Geselligkeit sowie wie jede Möglichkeit, mit anderen Menschen zusammen zu kommen.

4. Phantasie (Intuition)

Ein weiteres Mittel der Erkenntnis ist, was man in der poetischen Sprache als Stimme des Herzens oder Eingebung, in der Sprache der Religion als Inspiration, in der Sprache der Psychologie als Intuition oder als intuitives Urteil bezeichnen kann. Die Intuition scheint in einem Zusammenhang mit den psychischen Prozessen des Traumes oder der Phantasie zu stehen, die gleichfalls eine Form der Problem- und Konfliktverarbeitung darstellen können. Man kann auf Konflikte reagieren, indem man die Phantasie aktiviert: indem man Konfliktlösungen phantasiert, sich in Gedanken einen erwünschten Erfolg vorstellt oder Menschen, auf die man Wut hat, in der Vorstellung bestraft oder gar tötet. Intuition und Phantasie reichen über die unmittelbare Wirklichkeit hinaus und können all das beinhalten, was wir als Sinn einer Tätigkeit, Sinn des Lebens, Wunsch, Zukunftsmalerei oder Utopie bezeichnen. Auf die Fähigkeiten der Intuition – Phantasie und die sich aus ihr entwickelnden Bedürfnisse gehen Weltanschauungen und Religionen ein, die damit die Beziehung auch zu einer ferneren Zukunft (Tod, Leben nach dem Tod) vermitteln.

Die Fähigkeit der Phantasie entwickeln sich schon früh, zu einer Zeit, in der das Kind noch nicht zwischen Wirklichkeit und Vorstellung unterscheiden und klare Kausalbeziehungen herstellen kann. Sie entfaltet sich im Spiel. Der Verlauf dieser Entwicklung wird davon beeinflusst, in welcher Weise familiäre Konzepte die Bereitschaft beinhalten, auf die Phantasie und ihre Inhalte einzugehen.

3. Das fünfstufige Vorgehen im Erstgespräch

Die therapeutische Selbsthilfe – Schwerpunkte und Vorgehensweisen, die im Folgenden kurz umrissen werden, gliedern sich in die Stufen der Beobachtung/ Distanzierung, Inventarisierung (Bestandsaufnahme), situative Ermutigung, Verbalisierung und Zielerweiterung.

Beobachtung/ Distanzierung

Welche Symptome und Beschwerden liegen vor? Erstmaliger Symptombeginn? Beschwerdenauslösende Medikamente? Wo und wie ist der Betroffene bisher behandelt worden? Welche Erklärungen wurden für die Krankheit gegeben? Positive Deutung der Beschwerden, Sprachbilder und transkultureller Ansatz.

Inventarisierung

Mit welchen Ergebnissen wurden der Betroffene und seine Familie in den letzten 5-10 Jahren konfrontiert? Wie wurden sie verarbeitet (vier Formen der Konfliktverarbeitung)? Welchen Einfluss haben die Ereignisse auf das allgemeine

Wohlbefinden, den Beruf, die Partnerschaft, die Familie und andere zwischenmenschliche Beziehungen und Zukunftsperspektiven gehabt? Welche primären und sekundären Fähigkeiten wirken mikrotraumatisch?

Situative Ermutigung

Welche positiven Auswirkungen haben die Lebensereignisse und Konzepte auf den Patienten und seine Familie? Positive (konfliktarme) Anteile beim Betroffenen und seiner Familie werden bewusst gemacht und kontinuierlich ermutigt. Medikation? Physikalische Behandlung? Diätmaßnahmen? Entspannungsverfahren?

Verbalisierung

Welche Probleme möchte der Betroffene mit seiner Familie in den nächsten 3-5 Wochen angehen? Probleme werden verbalisiert, konkretisiert und die Kommunikation und/ oder Lösungswege in der Familie trainiert.

Zielerweiterung

„Was würden Sie in den nächsten 5 Jahren (Monaten, Wochen, Tagen) gesundheitlich, beruflich, familiär und gesellschaftliche tun, wenn Sie keine Probleme mehr hätten?“ Die fünf Stufen orientieren sich an den vier Formen der Konfliktverarbeitung und haben eine Erweiterung des Repertoires an Konfliktverarbeitungsmöglichkeiten zum Ziel.

Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian
Internationale Akademie für Positive Psychotherapie und Transkulturelle
Psychotherapie
- Peseschkian Stiftung -
Langgasse 38 - 40
65183 Wiesbaden
Tel.: +49 611 / 34 11 67 5 und 34 11 67 4
Fax: +49 611 / 34 11 67 6
E-Mail: nossrat@peseschkian.com oder
peseschkian.foundation@positivepsychotherapy.org
Internet: www.positum.org oder www.peseschkian-stiftung.de