

# Psychodynamische Positive Psychotherapie betont den Einfluss der Kultur im Zeitalter der Globalisierung

Henrichs, Christian

Psychologischer Psychotherapeut und internationaler Dozent, Köln, Deutschland  
Email: [henrichs@interpunkt.net](mailto:henrichs@interpunkt.net)

Erhalten am 30. September 2012; revidiert am 25. Oktober 2012; akzeptiert am 23. November 2012.

*Deutsche Übersetzung des englischsprachigen Originals.*

Die Betonung der Kultur durch die Positive Psychotherapie ist eine spezifische Bereicherung psychodynamischer Psychotherapien sowie zeitgenössischer psychologischer Theoriebildung und Intervention im Allgemeinen. In diesem Artikel wird erörtert, dass eine konsistente psycho-kulturelle Perspektive, wie sie vom Gründer der Positiven Psychotherapie, dem deutsch-persischen Psychiater und Psychotherapeuten Nossrat Peseschkian (1933-2010) eingeführt wurde, von Vorteil ist für die psychologischen Bedürfnisse des Menschen im Zeitalter der Globalisierung. Außerdem werden elementare Konzepte und der Stil der Intervention in der Positiven Psychotherapie dargestellt.

*Stichwörter:* Positive Psychotherapie; transkulturelle Psychotherapie; Psychodynamische Psychotherapie; Humanistische Psychotherapie; Kurzzeittherapie; Globalisierung

## Einleitung

Eine chinesische Spruchweisheit besagt: „Gedenke der Quelle, wenn Du trinkst.“ Wir leben in einer Zeit, in der uns immer bewusster wird, wie sehr jeder einzelne von uns durch das globale Geschehen beeinflusst wird. Auf der Basis dieses grundlegenden Verständnisses begann Nossrat Peseschkian (1933-2010) eine neue und „positive“ psychotherapeutische Methode zu entwickeln, die die Dimension „Kultur“ in das therapeutische Geschehen integriert.

## Transkulturelle Realität im Zeitalter der Globalisierung

Die heutige Zeit ist gekennzeichnet durch interdisziplinäre und interkulturelle Vielfalt, welche einen wachsenden Einfluss auf das Individuum hat. Ein dem Menschen dienendes, humanistisches Konzept der Psychotherapie sollte diese Vielfalt erkennen und abbilden. In anderen Worten: Eine positive Form der Psychotherapie sollte den interdisziplinären und interkulturellen Dialog nicht nur grundsätzlich akzeptieren, sondern auch helfen, ihn menschlich zu gestalten.

Auf der Basis der Erkenntnis, dass Kultur eine wesentliche Determinante der menschlichen Realität ist, wird man sich nicht mehr mit einem Menschenbild zufrieden geben, das unser Erleben in ein technokratisches oder individuum-zentriertes Konzept zwingt. Wir brauchen vielmehr eine bewusste Reflexion des kulturellen Geschehens, um uns selbst in unserer Menschlichkeit gerecht zu werden.

Die Traueranzeige des vor kurzem verstorbenen Nossrat Peseschkian war überschrieben mit dem Zitat: „Der Mensch wurde erschaffen, eine ständig fortschreitende Kultur voran zu tragen“ (Bahá'u'lláh). Vielleicht ist das der Aufruf, die Globalisierung nur nicht als schicksalhafte Endzeit eines ausgewachsenen Kapitalismus zu verstehen, sondern jeden Tag in Würde und Humanität zu gestalten.

Nossrat Peseschkian befand sich als Migrant in einer – wie er selbst es bezeichnete – transkulturellen Situation. Selbst aus Persien nach Deutschland gekommen, erzählte er gern lachend die folgende Geschichte: In den ersten Monaten sei er immer froh gewesen, dass die Leute hierzulande so höflich seien. Wenn er Auto fuhr, zeigte man mit dem Finger an die Stirn – im Orient das Zeichen der Begrüßung. Zu diesem Zeitpunkt wusste er noch nicht, dass es in Deutschland bedeute, dass man nicht alle Tassen im Schrank habe.

Im Folgenden werde ich auf das Konzept eingehen, das Nossrat Peseschkian et al. in den letzten Jahrzehnten in Deutschland entwickelt und insbesondere in Schwellenländern international verbreitet haben (z.B. Peseschkian, 1974; Peseschkian, 2001). Heute gibt es Zentren für Positive Psychotherapie in etwa 25 Ländern und ein weltweites Ausbildungssystem mit sog. „Basic-“ und „Master-“-Kursen, die kompatibel mit internationalen Standards sind (z.B. European Association for Psychotherapy, EAP). Der Ansatz ist in vielen Ländern staatlich anerkannt, entsprechend den jeweiligen regionalen und beruflichen Rahmenbedingungen. Es gab bisher fünf Weltkongresse zur Positiven Psychotherapie. Der fünfte fand kurz nach dem Tod des Gründers 2010 in Istanbul statt (für Einzelheiten vgl. World Association for Positive Psychology, 2012). Die Positive Psychotherapie wurde wissenschaftlich als eine wirksame Methode der psychotherapeutischen Intervention evaluiert (Tritt et al., 1999).

In seinen interkulturellen Beobachtungen ist Nossrat Peseschkian aufgefallen, dass verschiedene Kulturen mit zentralen Phänomenen des Lebens auch unterschiedlich umgehen. Dazu gehören Beispiele wie Partnerwahl, Bedeutung der Arbeit, Umgang mit Geld, Tod und Sterben, Bedeutung des Körpers und vieles mehr (z.B. Peseschkian, 1999).

Hierzu ein Beispiel: Auf einer meiner Seminarreisen erlebte ich einmal eine besondere Situation mit einem Paar in China. Sie

war Chinesin, er war Däne. Die Frau berichtete, dass sie am Anfang fasziniert und auch sehr stolz auf ihren westeuropäischen Partner war. Alles schien wunderbar. Nach zwei Jahren Ehe hätte sie jedoch bemerkt, dass ihr Mann verrückt sei. Gefragt nach dem Grund dieses Urteils antwortete sie, er sei miss-trauisch, geizig und außerdem hasse er ihre gesamte Familie. Die weitere Exploration ergab, dass sie es ihrem Mann verübel-te, dass er auf getrennte Konten bestand und es nicht einsah, ihren Eltern Geld zu geben.

Die Frau war nachvollziehbarer Weise schockiert und gekränkt. In China wird das Geld nämlich oft von der Frau verwaltet und in der Familie geteilt, in Westeuropa ist das unüblich. Man kann sagen: Die beiden Partner interpretierten die Konfliktsitu-ation auf eine emotionale, unbewusste Weise. Sie agierten je-weils auf Basis derjenigen kulturellen Konzepte zum Thema Geld, die sie in ihren Familien und im weiteren biographischen Kontext erworben hatten. In der Ehekrise wurden die un-terschiedlichen Konzepte der Partner durch die Anforderungen des Alltags aktiviert. Der Konflikt kann also psychodynamisch erfasst werden. Man braucht aber die Erweiterung um die in-terkulturelle Dimension, um das Konfliktgeschehen effizient erklären zu können. Denn die Konzepte erfuhren erst im kultu-rellen Bedingungskontext ihre wirksame Ausprägung als Aktu-alkonflikt.

Kulturell überlieferte Konzepte tauchen häufig in Form von Sprichworten auf. Deshalb fragen wir in der Positiven Psycho-therapie im Erstgespräch auch nach sogenannten „Mottos“ im Elternhaus. Vielleicht sagt der Klient: „Mein Vater hat immer gesagt: ‚Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps‘ oder: ‚Nicht gescholten ist genug gelobt.‘“ Biographisch-kulturelle Mottos wie diese erlauben einen wertvollen Zugang zur Innen-welt des Klienten.

Dabei geht es in der Positiven Psychotherapie nicht allein da-rum, Kultur als weiteren Einflussfaktor zu konzipieren. Min-destens genauso wichtig ist es, ein Bewusstsein dafür zu schaf-fen, dass Kultur eine gestaltbare Größe ist. Die therapeutische Interaktion wird darum zur Bühne einer kulturreflexiven Inter-vention. Dazu bieten wir dem Klienten aktiv Konzepte in Form von Geschichten und Spruchweisheiten an.

### Humor als beziehungsorientierter Standortwechsel

Hier kann sich Humor als Gegenkonzept zu erlebter Ohnmacht eignen und als Behandlungstechnik angesehen werden. Humor ist häufig ein kulturelles Konzept und wirkt oft als beziehungs-erhaltender, subtil anarchistischer Protest gegen die bestehen- den Verhältnisse. Er unterwirft sich nicht den Bedingungen der Situation, sondern er befreit und gestaltet zugleich die Bezie- hungsebene. Dadurch wird er zum Zeichen der Hoffnung. Nach dem Motto: „Schatz, hast du den neuen Wagen wieder schön in die Garage gefahren? – Nicht ganz, aber die wichtigsten Teile.“

Nossrat Peseschkian benutzte gerne das Sprichwort: „Humor ist das Salz des Lebens und wer gut gesalzen ist, bleibt lange frisch“. Eine seiner Lieblingsgeschichten war die Folgende: Eine Dame sitzt im Kino. Plötzlich sagt sie: „Nehmen sie gefäl- ligst ihre Hand von meinem Knie.“ Sie schaut erst nach links und dann nach rechts: „Sie! – aber nicht Sie!“ (Notizen des Autors).

In der Positiven Psychotherapie wird Humor nicht so sehr als

Ausdruck von Charisma oder als Zufallsphänomen verstanden, sondern als therapeutische Strategie und Technik. Er hilft, ei- nen Standortwechsel vorzunehmen. Der Klient kommt oft in einer Situation emotionaler Überforderung zum Therapieren- den. Die Volksweisheit drückt dies durch Sprüche wie den folgenden aus: „Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht.“

Die Kunst des Humors ist es, Distanz zur Krise zu schaffen und dabei gleichzeitig empathisch die zwischenmenschliche Ver- bindung zu stärken.

### Hoffnung und ein fähigkeitsorientiertes Menschen- bild

Die psychotherapeutische Wirksamkeitsforschung zeigt, dass es schon früh im Verlauf einer Therapie Anzeichen dafür gibt, ob sie später eher erfolgreich sein wird oder nicht (z.B. Grawe et al., 1994). Häufig wird dieses Phänomen auf Placebo-Effekte oder Elemente wie soziodemographische Passung zurückge- führt. Vielleicht aber liegt dieser Interpretation ein zu mecha- nistisches Menschenbild zu Grunde. Vielleicht ist es ja so, dass die Aktivierung der Fähigkeit zur Hoffnung von zentraler Be- deutung für den Heilungsprozess ist. Hermann Hesse sagt: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ (Hesse, 1943.) Viel- leicht geht es gerade darum, den Anfang der Begegnung „kulti- viert“ zu gestalten. Humor, Spruchweisheiten, überraschende Wechsel der Perspektive in den ersten Sitzungen anzubieten, ist darum kein Zufall, sondern therapeutische Strategie. Gerade in diesen ersten Sitzungen sollten viele Spruchweisheiten, trans- kulturelle Beispiele, Überraschungsmomente und erlebnisnahe Momente genutzt werden. Damit durch neue Ideen und Sicht- weisen im Dunkel der Krise vielleicht die Kerze der Hoffnung entzündet wird.

Nossrat Peseschkian zitierte an dieser Stelle gern den Spruch: „Betrachte den Menschen als ein Bergwerk reich an Edelstei- nen von unschätzbarem Werte.“ (Bahá’u’lláh, 1976). Ist das blos ein humanistischer Appell oder ist im Rahmen der Psycho- therapie eine systematischere Herangehensweise denkbar, um mit diesen Edelsteinen in Kontakt zu kommen? Zur Beantwor- tung dieser Frage gehe ich im Folgenden auf ein paar ausge- wählte fähigkeitsorientierte Konzepte der Positiven Psychothe- rapie ein: die „Vorbildimensionen“, die „Aktualfähigkeiten“ und die „stufenweise Behandlungsstrategie“.

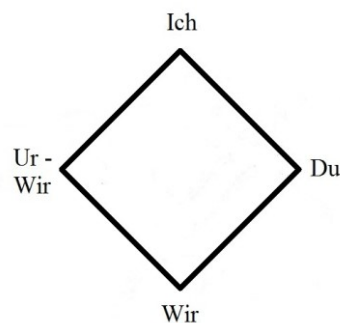


Abbildung 1: Vorbildimensionen

## Vorbildimensionen, Aktualfähigkeiten und Konzepte

In **Abbildung 1** findet sich eine schematische Darstellung des Konzepts der „Vorbildimensionen“, das hauptsächlich zur Anamnese und Biographiearbeit genutzt wird (Peseschkian, 1999). Wir fragen: Wie ist die emotionale Situation bezüglich des „Ich“, des „Du“, des „Wir“ und des „Ur-Wir“ (des Lebens an sich) gewesen?

Wie haben sich Ihre Eltern gegenüber Ihnen verhalten? Was haben sie zu Ihnen gesagt, waren sie geduldig („Ich“)? Wie haben Sie die Beziehung Ihrer Eltern untereinander erlebt? War es eine Liebesbeziehung oder war es eine Vernunftbeziehung? Gab es viele Konflikte, wie wurden diese Konflikte ausgetragen, wie haben die Eltern Gemeinsamkeiten erlebt: durch gemeinsame Aktivitäten, durch Gespräche etc. („Du“)? Hat sich Ihre Familie als Ganzes positioniert? Wie war das familiäre System? War es eine Kleinfamilie? Gab es Geschwister? Wie ist man aufgetreten? Wurde der Kontakt zu Tanten und Onkeln gehalten? War man in der Nachbarschaft eingebunden („Wir“)? Wie haben Ihre Eltern es Ihnen beigebracht, mit dem Schicksal, mit dem Unbekannten, mit dem Unverhofften umzugehen? Waren sie optimistisch oder pessimistisch?

Im Rheinland sagt man zum Beispiel: „Et kütt wie et kütt und et hätt noch immer jot jejeange“ – welche Konzepte hatten Ihre Eltern zum Leben? War es vielleicht das Konzept, das man manchmal im Orient findet: „Außerhalb der Familie gibt es die Wölfe“? oder war es das Konzept, das man manchmal im Westen findet: „Familiarity breeds contempt“ (etwa: „Vertrautheit erzeugt Verachtung“)? Wie ist man mit Fremden umgegangen? Wie ist man mit neuen Ideen umgegangen? Wie war das mit der Weltanschauung, mit der Spiritualität, mit der Religion („Ur-Wir“)? – Wir explorieren die Biographie in der Positiven Psychotherapie also nicht nur Individuum-zentriert, sondern von vornherein auch sozio-kulturell.

Sekundäre Fähigkeiten	Primäre Fähigkeiten
Pünktlichkeit	Liebe
Sauberkeit	Vorbild
Ordnung	Geduld
Höflichkeit	Kontakt
Ehrlichkeit	Sexualität
Treue	Vertrauen
Gerechtigkeit	Zutrauen
Fleiß	Hoffnung
Sparsamkeit	Glaube
Zuverlässigkeit	Zweifel
Genauigkeit	Gewissheit
Gewissenhaftigkeit	Einheit

**Abbildung 2:** Differenzialanalytisches Inventar (DAI)

Eine weitere Frage der frühen Therapiephase ist: Wie strukturieren sich die „emotionalen Baustellen“ des Klienten vom erlebten inneren Fokus her? Dazu werden in der aktuellen psychodynamischen Psychotherapie häufig Konfliktsysteme benutzt wie die „operationalisierte psychodynamische Diagnostik“ (OPD Arbeitsgruppe, 2009): Handelt es sich z.B. um einen Schuldkonflikt, einen Identitätskonflikt, einen Kontrollkonflikt,

einen Abhängigkeits- oder um einen Autonomiekonflikt? In der Positiven Psychotherapie kann man solche Systeme gut nutzen, gleichzeitig fragen wir aber auch: Was sind die inhaltlichen Themen möglicher emotionaler Dynamiken? Wie setzt der Klient selbst seine Prioritäten?

Hierzu haben Nossrat Peseschkian und Kollegen eine kulturübergreifende Inhaltsanalyse von sogenannten mikrotraumatischen Alltagssituationen erarbeitet (Peseschkian, 1974; Peseschkian & Deidenbach, 1988). Eine solche Situation könnte z.B. sein: „Ich bin verärgert, weil mein Chef mir jedes noch so unbedeutende Protokoll noch auf das Letzte redigiert zurückgibt“ (Genauigkeit, Gehorsam). Andere Beispiele wären: „Ich bin gestresst, weil meine Ehepartnerin nach dem Duschen nicht die Haare aus der Dusche entfernt“ (Sauberkeit). Oder: „Ich habe mich mit meiner Partnerin gestritten – sie verdient jetzt 100.000 Euro, ist aber immer noch der Meinung, wir könnten uns keine Putzfrau leisten“ (Sparsamkeit). Situationen wie diese wurden kulturübergreifend betrachtet: Es ergaben sich Themenbereiche – die sogenannten „Aktualfähigkeiten“ –, die offensichtlich immer wieder auftauchen: Pünktlichkeit, Ordnung, Sauberkeit, Höflichkeit, Gehorsam, Zeit, Geduld, Glaube, Hoffnung etc.

Die Zusammenschau der wichtigsten Themen bzw. Aktualfähigkeiten – das „Differenzialanalytische Inventar“ (DAI) – ist dargestellt in **Abbildung 2**. Das DAI kann beispielsweise in Paargesprächen gut zur inhaltlichen Sondierung genutzt werden: „Wie ist es bei Ihnen in der Partnerschaft mit Pünktlichkeit, mit Ordnung usw.“? Aber auch: „Wer von ihnen ist der Geduldigere, wer hat mehr Zeit, wer ist in Zeitnot, wie ist es mit dem Vertrauen?“

Die persönlichen Konzepte, die sich thematisch den Aktualfähigkeiten zuordnen lassen, werden auch kulturell ausgeformt. Dies wird bei Phänomenen des Alltags und der Lebensspanne deutlich. Ein Beispiel aus meiner Praxis: Beim Umgang mit Krankheit kann man tendenziell ein orientalisches und ein okzidentalisches Konzept unterscheiden. Ein junger Mann erzählte mir, seine Mitarbeiterin sei seit Wochen krank. Er wolle sie aber nicht anrufen, da sie sich nicht kontrolliert fühlen sollte. Dieses Verhalten kann als Beispiel eines westlichen Konzepts gelten. Im Orient hätte wohl die Fürsorge überwogen. So führt es in westlichen Krankenhäusern immer wieder zu Überforderungssituationen, wenn ein orientalischer Patient von seiner ganzen Familie besucht wird.

Im Sinne der Behandlungstechnik sind die Reflexion und das Spiel mit kulturellen Perspektiven interessant und effektiv. Ich erinnere mich an ein Paar, das berichtete, sie kämen nicht mehr unter die Leute seitdem sie ihren Nachwuchs hätten. Beide waren liebevolle und engagierte Eltern. Sie hatten eine Videoanlage installiert, um die Atmung des Neugeborenen visuell und akustisch zu kontrollieren – mit Monitoren in verschiedenen Zimmern. Das Füttern lief nach genauem Zeitplan ab. Man kann sagen, bestimmte Fähigkeiten wie Genauigkeit und Pünktlichkeit waren bei diesem Paar gut entwickelt aber überakzentuiert. Dafür kamen andere Fähigkeiten wie Kontakt zu kurz, was im Laufe der Zeit zu weiteren Problemen führte.

Es gibt eine Geschichte, die die einseitige Entwicklung von Fähigkeiten schön demonstriert: Eine Geschäftsfrau kommt nach einer langen Reise erschöpft nach Hause. Der Hausmann erwartet sie freudig. Er hat alles perfekt hergerichtet, die Woh-

nung ist „blitze blank“. Doch leider hat die Geschäftsfrau nach langer Reise bei großer Hitze das Bedürfnis auszuspucken. Sie schaut nach der schmutzigsten Stelle der Wohnung, findet nichts und muss dann ihrem Mann ins Gesicht spucken (frei nach Peseschkian, 2001). – Auch in dieser Geschichte geht es im Ansatz um eine gute Fähigkeit, die erst durch das Ignorieren anderer Fähigkeiten zum Problem geworden ist. Sinnvoll wäre die Würdigung der betonten Fähigkeit mit der ergänzenden Aktivierung nicht erlebter Bereiche. Durch die Überbetonung der Fähigkeit zur häuslichen Sauberkeit können andere Erlebnisfelder, wie zum Beispiel der Umgang mit sich selbst und anderen sowie das pflegen sozialer und kultureller Beziehungen, vernachlässigt werden.

In vielen Situationen kann effektiv direkt auf der Ebene der Kultur gearbeitet werden – indem z.B. Alternativszenen aus anderen Kulturen angeboten werden. Dem jungen Paar habe ich geraten, ihr Kind – wie in südlichen und östlichen Kulturen üblich – mal mit zu Bekannten und Freunden zu nehmen, es dort ruhig auf das Sofa zu legen oder auch mal die anderen Gäste mit ihm spielen zu lassen. Und wenn es dann ausnahmsweise einmal nach Neun wird – macht nichts. Man kann diese Anwendung eines transkulturellen Gegenkonzepts als Intervention im Sinne der Behandlungstechnik der Positiven Psychotherapie verstehen.

### Mehrstufige Behandlung und die Arbeit mit Geschichten

Am Anfang einer Therapie werden Geschichten und Spruchweisheiten anekdotisch eingebracht, um neue Perspektiven und Inspiration zu fördern. Im späteren Verlauf werden Metaphern dann mit mehr Tiefe verwendet, um die entscheidenden Konzepte des Klienten durcharbeiten. Die Behandlung in der Positiven Psychotherapie wird dabei zur Planung und Steuerung weich systematisiert in ein „5 Stufen Vorgehen“, dargestellt in **Abbildung 3** (Peseschkian, 1987).



**Abbildung 3:** Mehrstufiges Vorgehen in der Positiven Psychotherapie

In der ersten Behandlungsstufe geht es darum, dass der Klient mit der Situation, in der er sich befindet, neu Kontakt aufnimmt – im Sinne von Psychotherapie und Selbsthilfe. In der aktuellen psychotherapeutischen Diskussion wird in diesem Zusammenhang oft von „Achtsamkeit“ gesprochen (z.B. Allen, 2007): Der Mensch tritt aus der Verengung heraus und nimmt einen Perspektivwechsel vor. Es gibt viele Techniken in den verschiedenen Therapieschulen, die hier sinnvoll eingesetzt werden können, ohne dass es einen festen Kodex für die Vielfalt menschlichen Erlebens geben kann. Mehr Achtsamkeit erreicht der eine durch musische Arbeit, der andere durch Meditation. In der Verhaltenstherapie erreicht man sie vielleicht durch Selbstbe-

obachtung oder ein Schmerztagebuch. Es geht darum, sich mit der Situation neu zu verbinden. Das erlebende und das beobachtende Selbst, die Frosch- und die Vogelperspektive, sind beide Gegenstand dieser Arbeit. Spezifische Techniken der Positiven Psychotherapie sind an dieser Stelle z.B. Situationen aus einer anderen Kultur zu nennen, einen überraschenden Spruch einzuwerfen oder eine Geschichte zu erzählen, die emotionale Resonanz und Perspektive schafft.

Dies lässt sich verdeutlichen an einem Beispiel. Einmal kam ein junger Mann mit Depressionen in meine Praxis. Die Arbeit mit ihm war für mich zunächst teilweise anstrengend. Er sagte unter anderem, so richtig glücklich werde er erst, wenn sein Vater tot sei. Wenn es nicht die hoch technisierte Medizin gäbe, wäre der Vater längst tot. Er verstand sich als Kreativschaffender, der allerdings nicht verstanden wurde.

Nach zwei oder drei Sitzungen fiel mir dann eine Geschichte ein. Ich erzählte ihm von einem talentierten Jungen, der in der Schule aneckte. Er weigerte sich, das Alphabet zu lernen. Der Lehrer war verzweifelt. Also bat er den Jungen, doch das Alphabet zu lernen, dieser würde sonst viele Probleme bekommen. „Wir legen hier gerade die Grundlagen in der ersten Klasse. Wie willst Du später Lesen, Schreiben und alles weitere lernen?“ Der Lehrer sagte, er würde die Eltern informieren müssen, wenn der Junge sich nicht bessere. Das half auch nichts, also wurden die Eltern informiert. Der Vater öffnete den Brief. Er war schockiert und zornig. Er beschimpfte seine Frau, sie habe den Jungen verweichlicht. Die Mutter warf dem Vater vor, er würde zu viel Druck ausüben und dem Jungen nie seine Liebe zeigen.

Am Wochenende kam dann die Großmutter zu Besuch und sprach mit dem Jungen. Sie nahm ihn in den Arm und bat ihn, von seinen Problemen zu erzählen. Der Junge sagte: „Erst lerne ich das ABC. Wenn ich das kann, muss ich auch Lesen und Schreiben lernen, dann Rechnen, Noten, Hausaufgaben. Dann mache ich meinen Abschluss, danach kommt die Ausbildung, die Partnerwahl, die Angst um den Job. Und am Ende bin ich dann wie Mama und Papa“ (frei nach Peseschkian, 2001).

Das war der Punkt in der Therapie, an dem der junge Mann zum ersten Mal lachte. Er verstand den Jungen. Ich bat ihn aufzuschreiben, was ihm zu der Geschichte einfiel. Zur nächsten Sitzung brachte er mehrere Seiten mit. Er hatte die Analogien gefunden und wir konnten mit der eigentlichen Therapie beginnen. Die Therapie lief darauf hin gut – im Sinne einer begrenzten Zielsetzung. Er gewann neue Lebensenergie, begann ein Praktikum in einer anderen Stadt, erweiterte seinen Freundeskreis und weichte einige seiner ideologischen Grenzen zugunsten eines pragmatischeren Umgangs auf.

Die stufenweise Strategie der Positiven Psychotherapie bietet ein Konzept für eine psychodynamische und humanistische Kurzzeittherapie. Auf der einen Seite arbeiten wir uns durch die Anamnese und Konflikte, auf der anderen Seite aktivieren und entwickeln wir immer auch Ressourcen. Zunächst geht es in der Therapie darum, die Probleme besser wahrzunehmen und sich neu mit den eigenen Wünschen zu verbinden („Beobachtung und Distanzierung“). Dann geht es um die Fähigkeit zu verstehen: Die biographische Anamnese findet in einer emanzipatorischen Terminologie statt. Wie war die Beziehung zum Ich, wie war die Beziehung zum Du und wie war die Beziehung zu Wir und Ur-Wir („Inventarisierung“)? Wir arbeiten

nicht mit pathologisierenden Fachtermini, sondern nutzen alltagsnahe Begriffe, die zwischen Klient und Therapeut gleichwertig und zur Handlungsorientierung benutzt werden. Wir stellen Fragen wie: Wie habe ich gelernt die Herausforderung anzunehmen, was fallen mir für Lösungen ein („Situationaler Ermüdung“)? Hierauf folgt das fokussierte Durcharbeiten. Wir zentrieren zwei bis drei Konfliktthemen und arbeiten sie durch, auch im systemischen Sinne unter Einbeziehung des Partners und der Familienmitglieder („Verbalisierung“). Schließlich folgt ein Nachsorgetraining. Was möchten Sie machen, wenn Sie keine Probleme mehr haben? Wie möchten Sie die verschiedenen Lebensbereiche entwickeln? Was sind Ihre Ziele in den nächsten drei bis fünf Jahren („Zielerweiterung“)?

### Schlussfolgerung

Im Gebiet der psychodynamischen Psychotherapie kann positive Psychotherapie als eine frühe und konsistente Umsetzung von allgemeinen Ideen wie Fähigkeitsorientierung und Kurzzeittherapie gesehen werden. Zur Zeit ihrer ersten Publikationen wurden diese Ideen kontrovers diskutiert, aber heute sind sie mehr und mehr integriert (z.B. Wöller & Kruse, 2010).

Die Positive Psychotherapie ist als eine psychodynamische und als eine humanistische Methode der Psychotherapie zu verstehen. Sie stellt sich in den Dienst der Forderung „Werde Du selbst“, die sich immer wieder in verschiedenen humanistischen und spirituell-religiösen Traditionen wiederfindet. Das Potenzial zur Selbstaktualisierung wird von Beginn an aktiviert, indem nicht nur die Probleme, sondern auch die Fähigkeiten, diese Probleme zu lösen, angesprochen werden. Die zentralen Konzepte der Positiven Psychotherapie – hier am Beispiel von Vorbilddimensionen, Aktualfähigkeiten und Behandlungsstufen erläutert – spiegeln diese befähigende Grundhaltung wieder.

Die Positive Psychotherapie wirkt damit direkt auf etwas ein, was man als Störung des Zeitempfindens bezeichnen könnte. Ein Dichter hat einmal gesagt: „In der Depression wird die Zukunft zu einer Kopie der Vergangenheit.“ Die Zukunft ist aber offen. Niemand kann sagen, was auch nur in einer halben Stunde passieren wird. Und unser eigener Anteil, die Zukunft zu gestalten, ist nicht zu unterschätzen – besonders wenn es uns gelingt, „das Tor zur Fantasie“ zu öffnen. Nach dem Motto: „Wenn Du etwas haben willst, was Du noch nie hattest, dann musst Du etwas tun, was Du noch nie getan hast.“ Die Gestaltungsmöglichkeiten jedes Einzelnen sind heute für immer mehr Menschen global. Auch deshalb bezieht die Positive Psychotherapie die Dimension der Kultur in die therapeutische Arbeit mit ein. Nossrat Peseschkian hat hierzu gesagt: „In einer guten Therapie sollte man 25% der Zeit über die Vergangenheit reden, 25% über die Gegenwart und 50% über die Möglichkeiten der Zukunft“ (Peseschkian, 2002).

### QUELLEN

Allen, N. B., Blashki, G., Chambers, R., Ciechowski, L., Gullone, E., Hased, C. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285–294.

Anderssen-Reuster, U. (2007). Achtsamkeit in Psychotherapie und

Psychosomatik. Schattauer Verlag, Stuttgart.

Arbeitskreis OPD (Ed.) (2009). Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Huber Verlag, Bern.

Baha'u'llah (1976). *Gleanings from the Writings of Baha'u'llah*. Bahá'í Publishing Trust, Wilmette, Illinois, USA.

Freud, S. (1956). *Abriss der Psychoanalyse*. Fischer, Frankfurt am Main.

Fromm, E. (1971). *Revolution der Hoffnung*. Stuttgart.

Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession*. Hogrefe Verlag, Göttingen.

Hesse, H. (1943). *The Glass Bead Game*. Owl Books.

Huntington, S.P. (1997). *Kampf der Kulturen*. 6. Auflage. Europaverlag, Wien.

Margraf, J. (Hg.) (2008). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*, Band 1. 2. Auflage. Springer, Berlin.

Peseschkian, N. (1974). *Schatten auf der Sonnenuhr*. Wiesbaden: Medical Tribune.

Peseschkian, N. (1998). *Positive Psychotherapie: Theorie und Praxis*. 5. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Peseschkian, N. (1999). *Positive Familientherapie: Aus der Praxis einer Behandlungsmethode*. 5. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Peseschkian, N. (2001). *Der Kaufmann und der Papagei: Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie*. 25. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Peseschkian, N. (2002). *Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast: Geschichten und Lebensweisen*. Freiburg im Breisgau: Herder Spektrum.

Peseschkian, N. (2003). *Auf der Suche nach Sinn: Psychotherapie der kleinen Schritte*. 12. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Peseschkian, N., Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin, New York: Springer Verlag.

Peseschkian, N., Tritt, K. (1998). *Positive Psychotherapy. Effectiveness study and quality assurance*. In: *The European Journal of Psychotherapy, Counseling & Health*. Routledge, Vol. 1, 93-104.

Shapiro, D. & Shapiro, D. (1983). *Comparative Therapy Outcome Research: Methodological implications Of Meta-Analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51: 42, 53.

Smith, M.L., Glass, G.V. & Miller, T.I. (1980). *The Benefits of Psychotherapy*. Baltimore, MD: John Hopkins University Press.

Tritt, K., Loew, T.H., Meyer, M., Werner, B., Peseschkian, N. (1999). *Positive Psychotherapy: Effectiveness of an interdisciplinary approach*. In: *The European Journal of Psychiatry*. Vol. 13, N. 4, 231-241.

Wöller, W., Kruse, J. (2010). *Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*. 3. Auflage. Schattauer Verlag, Stuttgart.

World Association of Positive Psychotherapy (2012). *The World of Positive Psychotherapy*. Retrieved from <http://www.positum.org>.