



WIPPB

Westfälisches Institut für
Positive Psychotherapie & Beratung

www.wippb.de info@wippb.de

Mechthild Gesmann/Thomas Rave

WIPPB, Bad Salzuflen

Vortrag zum 5jährigen Jubiläum des WIPPB am 09. Juli 2016

„Vier Jahrzehnte Positive Psychotherapie nach Prof. Dr. Nossrat Peseschkian“

Ich möchte Ihnen anhand eines Bildes die Situation eines kranken Menschen erläutern: Die Situation des Kranken -und nicht nur des psychisch Kranken- gleicht in vieler Hinsicht der eines Menschen, der über längere Zeit hinweg nur auf einem Bein steht.

Stellen Sie sich bitte vor, dass jemand auf einem Bein steht: Nach einiger Zeit verkrampfen sich die Muskeln, das belastete Bein beginnt zu schmerzen, er ist kaum mehr in der Lage, das Gleichgewicht zu halten. Doch nicht nur das Bein schmerzt, die Muskulatur des gesamten Körpers beginnt sich in dieser ungewohnten Haltung zu verspannen und zu verkrampfen. Der Leidensdruck wird unerträglich. Der Mensch schreit um Hilfe.

In dieser problematischen Situation treffen ihn verschiedene Helfer an. Während der arme Mensch weiter auf einem Bein stehen bleibt, beginnt ein Helfer dieses belastete und kranke Bein zu massieren. Ein anderer nimmt sich die verkrampfte Nackenpartie vor und walkt sie nach allen Regeln der Kunst durch. Ein dritter Helfer sieht, dass der Mensch sein Gleichgewicht zu verlieren droht und bietet ihm seinen Arm als Stütze an.

Von den Umstehenden kommt der Rat, der Mensch solle vielleicht die beiden Hände zur Hilfe nehmen und sich abstützen, damit ihm das Stehen nicht mehr so schwer falle. Ein weiser alter Mann schlägt vor, er solle daran denken wie gut er es eigentlich habe, wenn er sich mit Menschen vergleiche, die überhaupt keine Beine besitzen.

Beschwörend redet schließlich ein Helfer auf ihn ein, er solle sich vorstellen, er sei leicht wie eine Feder und je intensiver er sich darauf konzentriere, um so mehr würden seine Leiden nachlassen. Ein abgeklärter Alter setzt wohlmeinend hinzu: „Kommt Zeit, kommt Rat.“

Nach einiger Zeit geht ein Zuschauer auf den Leidenden zu und fragt ihn: „Warum stehst du auf nur einem Bein? Mach doch das andere Bein gerade und stelle dich darauf. Du hast doch ein zweites Bein.“

Diese Geschichte nutzte Nossrat Peseschkian häufig, um in das Modell der Positiven Psychotherapie auf anschauliche Art und Weise einzuführen. Er wollte damit verdeutlichen, dass viele der bestehenden medizinischen und psychotherapeutischen Verfahren von Störungen und Krankheiten ausgehen und ihr Therapieansatz dadurch einseitig erscheint, während die vorbeugende, präventive Medizin und Psychotherapie eine andere Vorgehensweise erfordert. Bei dieser Betrachtungsweise wird statt von Störungen zunächst von den Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten der Menschen ausgegangen.

In der präventiven Medizin und Psychotherapie folgen wir einem salutogenetischen Menschenbild. Der Patient ist nicht als Träger von Symptomen zu sehen, sondern er hat beides in sich: die Fähigkeit zur Gesundheit und zur Krankheit. Der Arzt oder Therapeut wiederum ist nicht nur als Vertreter der Institution Gesundheit zu sehen, sondern er versucht den Patienten möglichst umfassend zu begreifen.

Die Positive Psychotherapie folgt somit dem Prinzip „Das heiße Eisen vom kühlen Ende her anfassen“. Patienten sind meist auf ihre Symptome und ihre Krankheit einseitig fixiert und ihr Blick ist eingeengt, da sie die Probleme und Symptome als Legitimation für sich sehen, therapeutische Hilfe aufzusuchen. Aufgabe des Arztes oder Therapeuten ist es daher besonders zu Beginn einer Therapie diese „Problemtrance“ aufzulockern und Patienten in der ersten Phase der Behandlung von ihren Konflikten und Problemen zu distanzieren. Wir gehen schrittweise nach einem fünfstufigen Modell vor und beziehen von Anfang an die Selbsthilfemöglichkeiten unserer Patienten mit ein. Dazu gehört es auch, die bisherigen Strategien der Lebens- und Konfliktbewältigung zu erfragen, um diese als gelungene Lebensbereiche zu verstärken. Krankheiten entstehen nach diesem Verständnis durch die Einseitigkeit der angewandten Strategien und durch die einseitige Betonung von Formen der Konfliktverarbeitung. Indem wir den ganzen Menschen in allen vier Lebensbereichen begreifen, eröffnet sich durch den Dialog für ihn wieder eine ganzheitliche Wahrnehmung seiner selbst.

Hilfreich für die Reflexion von Missverständnissen und Alltagskonflikten sind die Methoden der Positiven Psychotherapie, insbesondere die Anwendung von Geschichten und Lebensweisheiten, die die Fantasie des Patienten anregen und ihm eine Perspektiverweiterung oder auch einen Perspektivwechsel anbieten.

Diese Herangehensweise stellte in den 60er, 70er, 80er und 90er Jahren national und international einen vollkommen neuen Ansatz innerhalb der tiefenpsychologisch fundierten und auch der verhaltenstherapeutischen Psychotherapie dar.

Nossrat Peseschkian kann mit allem Respekt als Begründer eines neuartigen methodenintegrativen Verfahrens bezeichnet werden.

Diese seine Leistung wurde 1994 unter anderem auch im Rahmen eines internationalen Kongresses mit dem Titel „Evolution of Psychotherapy“ gewürdigt. Nossrat Peseschkian nahm als Begründer der Positiven Psychotherapie an diesem Kongress teil und wir werden heute durch das beigefügte Foto daran erinnert.



Das Foto zeigt ihn im Kreise seiner Kolleginnen und Kollegen, genannt seien Namen wie Klaus Grawe als bekannter Verhaltenstherapeut und Forscher im Bereich Methoden der Psychotherapie, Otto Kernberg als einer der renommiertesten Psychoanalytiker unserer Zeit und Paul Watzlawick, der für Forschung im Bereich Kommunikation und systemische Familientherapie steht. Die weiteren nicht weniger bekannten Namen und Vertreter der unterschiedlichsten Ausrichtungen sind dem Foto zu entnehmen: Rational Emotive Verhaltenstherapie, Bioenergetik, Logotherapie, Transaktionsanalyse, Hypnotherapie, Multimodale Verhaltenstherapie, Stressimmunisierungstraining, Gestalttherapie, systemische Familientherapie.

Neben Nossrat Peseschkian steht Helm Stierlin, der Begründer der Familientherapie in Deutschland. Sowohl Nossrat Peseschkian als auch Helm Stierlin verbrachten einige Jahre in den USA, um dort zu studieren, zu forschen und Gastvorlesungen zu geben. Helm Stierlin leitete von 1965 bis 1973 die Abteilung für Familientherapie am National Institute of Mental Health in Bethesda, Maryland. Helm Stierlin lernte während seiner Zeit in den USA die wichtigsten Pioniere auf dem Forschungsgebiet der Familientherapie kennen. Er erhielt 1974 einen Ruf nach Heidelberg auf den neu eingerichteten Lehrstuhl der Abteilung für Psychoanalytische Grundlagenforschung und Familientherapie. Diesen Lehrstuhl hatte er bis zu seiner Emeritierung 1991 inne. Die Abteilung Psychosomatik leitete in Heidelberg bis 1986 Walter Bräutigam. Helm Stierlin veranstaltete interdisziplinäre Fortbildungskongresse, zu denen auch Paul Watzlawick und Joseph Weizenbaum als Lehrende zu Gast waren.

Nossrat Peseschkian war seit 1976 Dozent an der Akademie für ärztliche Fort- und Weiterbildung der Landesärztekammer Hessen und gründete im Jahr 2000 die Wiesbadener Akademie für Psychotherapie. Die Ausbildung in Positiver Psychotherapie wurde durch die Gremien der EAP später als europaweite Trainingsmethode anerkannt und als wissenschaftlich fundiert zertifiziert und rezertifiziert.

Im Jahr 2005 folgte die Gründung der Internationalen Akademie für Positive und Transkulturelle Psychotherapie (IAPP) in Wiesbaden.

Er pflegte in bemerkenswerter Weise Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen, so dass die Wege der genannten Dozenten sich sicherlich kreuzten, ganz nach dem bekannten Motto der Positiven Psychotherapie: „Wer alleine arbeitet addiert, wer zusammen arbeitet multipliziert!“

Im Jahr 2000 fand die Positive Psychotherapie großes Interesse im Raum Ostwestfalen. Prof. Peseschkian wurde zu zahlreichen Vorträgen eingeladen und so lernten ihn viele Kollegen aus dem Bereich Supervision, Beratung und Psychotherapie auch hier kennen. Es entstand der Kontakt zu uns, und wir studierten seine Methode intensiv sowohl theoretisch wie auch praktisch. Inzwischen haben wir im Rahmen unseres Westfälischen Institutes für Positive Psychotherapie und Beratung die Möglichkeit, Seminare und Vorträge zur Positiven Psychotherapie selbst anzubieten. Wir legen großen Wert auf Interdisziplinarität und Kollegialität und freuen uns darüber, dass wir inzwischen eine sehr gute und intensive Zusammenarbeit mit Dr. Abbas Jabbarian aufgebaut haben. Er hat auch unsere Jubiläumsveranstaltung wieder mit persischer Musik auf der kunstvollen Santur und mit humorvoll erzählten Geschichten bereichert.



Abbas Jabbarian - Mechthild Gesmann - Thomas Rave



WIPPB-Jubiläum am 09. Juli 2016

Der Kommentar einer Teilnehmerin: „Ich möchte euch nochmals für den wunderbaren Tag danken, für die herzerwärmenden Geschichten und Begegnungen.“