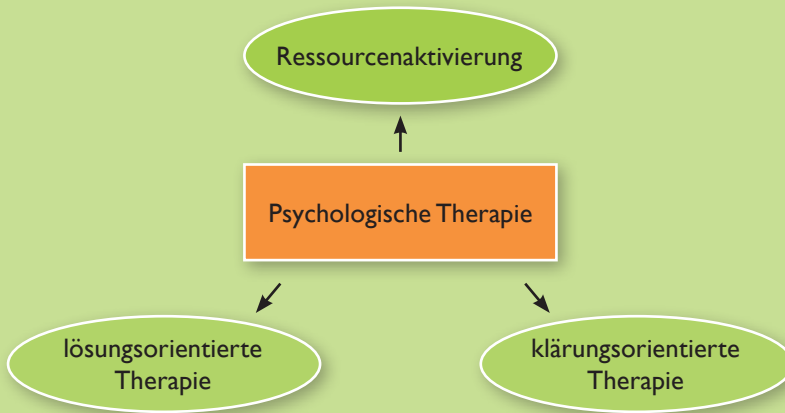


## *Die Ansatzpunkte der psychologischen Therapie*

Die American Psychological Association (APA) bringt die Tätigkeit der Psychologie sehr schön auf einen Punkt: „Scientific Problem Solvers“. Als wissenschaftliche Problemlöser suchen wir genau jene Lösungen für unsere Patienten/Klienten, die am besten

zur Person und zur Problemstellung passen. Bei jedem Menschen ist das anders. Darin besteht eine große Herausforderung, gleichzeitig aber auch eine spannende Aufgabe.

Die psychologische Therapie bietet drei grundsätzliche Ansatzpunkte: die Ressourcenaktivierung, die lösungsorientierte Therapie und die klärungsorientierte Therapie. [13]



### *1. Ressourcenaktivierung*

Die Förderung von Ressourcen – von Energiequellen – ist ein wesentlicher Ansatzpunkt der psychologischen Therapie. Durch sie werden positive Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen ausgelöst, die stärken und robuster machen. Dadurch erfährt die Gewichtsverteilung auf der Belastungs-Ressourcen-Wippe bereits unmittelbar eine Veränderung, auch wenn die Probleme noch nicht gelöst sind. Diese Verschiebung führt jedoch sofort zu einer Verschiebung des Blickwinkels. Das Problem wird kleiner und handhabbarer. Konkret fördert die Ressourcenaktivierung alles, was gut tut: Hobbys, Treffen mit Freunden, Entspannungsübungen, Sport etc. Strategien zur Förderung dieser Ressourcen sind Tagesstrukturierung, Genussstraining, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen und vieles mehr.

## 2. Lösungsorientierte (problemspezifische) Therapie

Probleme lösen sich häufig nicht von selbst auf. Vermeidung führt auch zu keiner Verbesserung. Um Probleme lösen zu können, muss man diese direkt anvisieren. Dafür gibt es in der Psychologie verschiedene Strategien, je nach Problemstellung auch eigene Behandlungsmanuale mit einem Schritt-für-Schritt-Vorgehen: bei Ängsten das psychologische Angstmanagement oder bei Schmerzen die psychologische Schmerztherapie. Hinter diesen Bezeichnungen verbergen sich Methoden, die direkt auf die Probleme und Beschwerden abzielen: bei Angst zum Beispiel die Information über die Psychologie der Angst, kognitive Umstrukturierung, Entspannung, Biofeedback, Neurofeedback oder Hypnose. Die individuelle Therapie wird dabei für den Patienten/Klienten maßgeschneidert. Der Psychologe greift dabei auf sein ganzes Wissen zurück, um genau jene Strategien auszuwählen, die für den jeweiligen Fall am besten geeignet sind.

## 3. Klärungsorientierte Therapie

Die klärungsorientierte Therapie arbeitet mit dem Unbewussten, um die Veränderung motivationaler Schemata zu erreichen. Sie zielt darauf ab, die Hintergründe von Problemen und Beschwerden ans Tageslicht zu bringen. Sich über etwas klar zu werden, ist an sich bereits eine wertvolle Erfahrung. Es wird dadurch das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle befriedigt. Darüber hinaus können durch die Erkenntnisprozesse innere Widersprüchlichkeiten und Barrieren im Kopf aufgelöst und verändert werden. Folgende Ansätze tragen konkret zur Klärung von bislang nicht bewussten (oder teilbewussten) Konflikten bei:

- ↘ Reflexion (Sokratischer Dialog, Achtsamkeitsübungen, kognitive Umstrukturierung, erlebnisorientierte Zugänge etc.)
- ↘ neue Erfahrungen (andere Verhaltensweisen, Durchbrechung alter Muster)
- ↘ Hypnose (Arbeit mit dem Unbewussten)