

Betipul eine Integrative Stärkenfokussierte Therapie: Ein neuer Ansatz in der modernen verhaltenstherapeutischen Psychotherapie

Einleitung:

Im Bereich der Psychotherapie, einem Feld, das sich stetig weiterentwickelt, sind Praktizierende und Forscher kontinuierlich auf der Suche nach innovativen Ansätzen, um die Wirksamkeit von Behandlungen für verschiedene psychologische Störungen zu verbessern. In der Verhaltenstherapie sprach und spricht man von der dritten Welle der Psychotherapie und meint damit die Schwerpunktsetzung auf verschiedene Aspekte der Verhaltenstherapie, die vielversprechende Effekte auf die Behandlung von Patienten hat. So z.B. die verbesserte Behandlung von Patienten mit Persönlichkeitsstörungen oder der Patienten mit einer eher resistenten Depression.

Eine der neuesten Entwicklungen in diesem Bereich ist die Einführung der Integrativen Stärkenfokussierten Therapie (BETIPUL-ISFT), eine neue psychotherapeutische Methode, die Elemente der erholungsorientierten kognitiven Therapie nach Beck, der positiven Psychotherapie nach Tayyab Rashid, des stärkenbasierten Resilienztrainings nach Rashid und kontemplativer Praktiken synergetisch kombiniert.

Dieser umfassende Ansatz zielt darauf ab, es Individuen zu ermöglichen sich in eine störungsfreiere positive Richtung zu entwickeln, indem er ihre inhärenten Stärken hervorhebt und aufbaut, Resilienz fördert und zu tiefer Selbstreflexion und persönlichem Wachstum anregt. Zusätzlich kann von da aus auch im christlich religiösen Erleben der Patienten durch die Kontemplation, welche im geschützten christlichen Rahmen stattfinden soll, eine neue Erfahrung in der Begegnung mit Gott erlebt werden.

Theoretische Grundlagen:

BETIPUL-ISFT basiert auf mehreren therapeutischen Traditionen, die gemeinsam einen ganzheitlichen Ansatz zur psychischen Gesundheit anbieten.

Die erholungsorientierte kognitive Therapie (CT-R) bildet das Rückgrat der BETIPUL-ISFT.

Erholungsorientierte kognitive Therapie (Recovery-Oriented Cognitive Therapy, CT-R) von Aaron T. Beck (2021)

Einleitung: Die Recovery-orientierte kognitive Therapie (CT-R) ist eine Weiterentwicklung der traditionellen kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), die insbesondere für Personen mit schweren psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie entwickelt wurde. Sie basiert auf der grundlegenden Annahme, dass alle Menschen das Potenzial für Wachstum und Verbesserung besitzen, ungeachtet ihrer Diagnose. Im Herzen der CT-R steht das Konzept der Erholung ("Recovery"), ein persönlicher Prozess des Lebens mit oder über die Krankheit hinaus und der Verwirklichung eines erfüllten, hoffnungsvollen und sozial integrierten Lebens.

Grundlagen und Ziele: Aaron Beck, der Vater der kognitiven Therapie, und seine Kollegen entwickelten die CT-R mit dem Ziel, Menschen mit schweren psychischen

Störungen zu unterstützen, ihre Hoffnungen zu stärken, ihre Fähigkeiten zu identifizieren und ein Leben nach ihren eigenen Wünschen und Werten zu gestalten. CT-R konzentriert sich darauf, Menschen zu befähigen, sich im Hier und Jetzt zu engagieren, anstatt sich auf die Symptome der Krankheit zu konzentrieren.

Der therapeutische Ansatz basiert darauf, dass jeder Mensch Ziele hat, die er erreichen möchte. Die Rolle des Therapeuten in der CT-R ist die eines Facilitators, der Menschen darin unterstützt, ihre Ziele zu erreichen und Hürden zu überwinden. Es geht darum, positive Überzeugungen und die Motivation zur Veränderung zu fördern und den Glauben an die eigene Kompetenz zu stärken.

Kernkomponenten der CT-R:

- Aufbau von Hoffnung: CT-R beginnt mit der Entwicklung und Verstärkung von Hoffnung. Es wird Wert darauf gelegt, dass Personen erkennen, dass Veränderung möglich ist und sie selbst Gestalter ihres Lebens sein können.
- Persönliche Ziele: Die Therapie unterstützt die Identifikation von persönlichen Werten und Zielen. Eine wichtige Rolle spielt hierbei der Ansatz, dass die Therapie individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse der Person abgestimmt wird, um so die intrinsische Motivation zu fördern.
- Kognitive Umstrukturierung: Es werden Strategien genutzt, um Hindernisse zu überwinden, die durch negative Denkmuster entstehen, welche oft bei Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen dominieren.
- Stärkung sozialer Fähigkeiten: Durch die Verbesserung der kommunikativen und sozialen Kompetenzen werden die zwischenmenschlichen Beziehungen und die gesellschaftliche Teilhabe gefördert.
- Handlungsorientierung: CT-R betont die Wichtigkeit der Handlung. Es wird angeregt, kleine Schritte zu unternehmen, um die gesteckten Ziele zu erreichen und positive Erfahrungen zu sammeln.
- Beschrieben wird dies durch den „adaptive mode“, der bei dem Menschen mit einer psychischen Störung vorhanden aber inaktiv ist, wenn er Herausforderungen begegnet

Anwendung der CT-R: CT-R wird in einer Vielfalt von Settings angewandt, einschließlich Community Mental Health Teams, Tageskliniken, stationären Einrichtungen und Wohnheimen. Die Methoden können in Einzel- oder Gruppentherapien eingesetzt werden. Sie sind so konzipiert, dass sie flexibel sind und an die spezifischen Bedürfnisse der Einzelnen angepasst werden können.

Forschung und Evidenz: Empirische Studien zeigen, dass CT-R positive Auswirkungen auf die Lebensqualität, die Reduzierung von Symptomen und das Erreichen persönlicher Ziele haben kann. Des Weiteren konnte ein Zusammenhang mit der Reduktion von Hospitalisierungen und verbessertem sozialen Funktionieren beobachtet werden.

Fazit: Die Recovery-orientierte kognitive Therapie ist ein innovativer und wachstumsorientierter Ansatz, der Menschen mit schweren psychischen Störungen dabei unterstützt, ihr volles Potenzial zu erreichen. Indem sie Hoffnung fördert und auf persönliche Ziele und Stärken fokussiert, bietet sie eine optimistische Perspektive für die Behandlung und das Leben mit psychischen Erkrankungen. Sie steht beispielhaft für den paradigmatischen Wandel in der psychischen

Gesundheitsversorgung hin zu mehr Empowerment und Autonomie für die betroffenen Personen. Mit diesem Ansatz wird nicht nur das Wohlbefinden der Einzelnen gefördert, sondern auch der gesellschaftliche Umgang mit psychischen Krankheiten neu geprägt. CT-R verkörpert eine fortlaufende Entwicklung in der Psychotherapie, die betont, dass jeder Mensch, ungeachtet seiner Herausforderungen, das Recht und die Möglichkeit hat, ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Positive Psychotherapie nach Rashid (auf Grundlage der Positiven Psychologie Seligmanns)

Die positive Psychotherapie, ein Konzept, das weitgehend Tayyab Rashid zugeschrieben wird und auf der Positiven Psychologie Seligmanns basiert, ergänzt die CT-R, indem sie die Aufmerksamkeit auf positive Emotionen, Charakterstärken und konstruktive Lebenserzählungen lenkt.

Der Ansatz der Positiven Psychotherapie (PPT), begründet von dem Psychologen Dr. Tayyab Rashid, ist eine therapeutische Methode, die sich auf die Stärken und Tugenden der Menschen konzentriert, um ihre psychische Gesundheit zu fördern und Herausforderungen des Lebens bewältigen zu können. Dieser Ansatz ist eng mit der Positiven Psychologie verbunden, einem wissenschaftlichen Bereich, der sich auf das Studium von positiven Emotionen, Charakterstärken und konstruktiven Institutionen konzentriert.

Die Grundlagen der Positiven Psychotherapie nach Rashid

Positive Psychotherapie basiert auf der Prämisse, dass Menschen nicht nur durch das Verständnis und die Behandlung von psychischen Leiden, sondern auch durch den Aufbau von positiven Qualitäten, Fähigkeiten und Erfahrungen gedeihen können. Die PPT nutzt Interventionen, die darauf abzielen, positive Gefühle, Engagement, Beziehungen, Sinn und Leistung zu fördern – bekannt als PERMA-Modell, das von Martin Seligman, einem der Gründerväter der Positiven Psychologie, entwickelt wurde.

Ziele der Positiven Psychotherapie

Das Hauptziel der PPT ist die Förderung des Wohlbefindens und die Entwicklung von Resilienz. Anstatt lediglich pathologische Zustände zu behandeln, strebt die PPT danach, individuelle Stärken zu identifizieren und zu kultivieren. Therapeuten, die die PPT anwenden, legen Wert darauf, ihre Klienten dabei zu unterstützen, eine reichhaltigere, bedeutungsvollere und erfüllendere Erfahrung ihres Lebens zu erreichen.

Methoden und Anwendungen

Die PPT nutzt verschiedene Interventionen und Techniken:

- Identifikation von Stärken: Klienten werden angeregt, ihre persönlichen Charakterstärken zu erkennen, was durch spezielle Assessments unterstützt werden kann, wie beispielsweise das VIA-Inventar (Values in Action Inventory).

- Stärkenbasierte Interventionen: Therapeuten ermutigen Klienten, ihre Stärken in neuen und verschiedenen Kontexten einzusetzen, um positive Erfahrungen und Erfolge zu fördern.
- Dankbarkeitsübungen: Indem Patienten sich auf das, was sie in ihrem Leben schätzen und für was sie dankbar sind, konzentrieren, kann eine positive Geisteshaltung gefördert werden.
- Positive Beziehungsgestaltung: Hierbei geht es um den Aufbau und die Vertiefung von positiven zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Optimismus und Hoffnung: Patienten lernen, zukünftige Herausforderungen mit Zuversicht zu betrachten und Ziele zu formulieren, die sie motivieren und ihnen Sinn geben.

Wirksamkeit und Akzeptanz

Die Positive Psychotherapie zeigt vielversprechende Ergebnisse bei der Behandlung einer Reihe von Störungsbildern, einschließlich Depressionen und Angststörungen. Sie wird auch präventiv eingesetzt, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und die Resilienz gegenüber stressreichen Lebensereignissen zu stärken. Ihre Akzeptanz in der klinischen Praxis wächst, da der Fokus auf Stärken und Wohlbefinden für viele Patienten attraktiv ist und eine Ergänzung zu traditionelleren Therapieformen darstellt.

Abschließende Gedanken

Die Positive Psychotherapie nach Rashid ist ein innovativer und zukunftsweisender Ansatz, der eine wertvolle Erweiterung des Spektrums psychologischer Behandlungsmethoden darstellt. Sie spricht das Bedürfnis vieler Menschen an, nicht nur Leiden zu mindern, sondern auch ihr Potenzial voll auszuschöpfen und ein erfüllteres Leben zu führen. In einer Zeit, in der psychische Gesundheit zunehmend Beachtung findet, bietet die Positive Psychotherapie eine hoffnungsvolle Perspektive, die das Beste im Menschen hervorheben und fördern will.

Das stärkenbasierte Resilienztraining, ein weiterer Baustein der BETIPUL-ISFT, beinhaltet Interventionen, die die Fähigkeit des Einzelnen fördern, Widrigkeiten zu widerstehen und sich von Rückschlägen zu erholen. Dieser Teil der Therapie basiert auf der Resilienzforschung, die Licht auf die Eigenschaften und Fähigkeiten wirft, die Menschen dazu befähigen, trotz Herausforderungen zu gedeihen.

Stärkenorientiertes Resilienztraining von Dr. Tayyab Rashid – Ein Weg zu psychischer Widerstandskraft und persönlichem Wachstum

Resilienz ist jene psychische Widerstandskraft, die es Menschen ermöglicht, mit Herausforderungen, Stress und Krisen auf eine Art und Weise umzugehen, die nicht nur Bewältigung und Anpassung, sondern auch persönliches Wachstum und Entwicklung umfasst. Innerhalb des breiten Feldes der Resilienzforschung und -förderung nimmt das Stärkenorientierte Resilienztraining, entwickelt von dem klinischen Psychologen Dr. Tayyab Rashid, eine besondere Position ein.

Was ist stärkenorientiertes Resilienztraining?

Im Kern des stärkenorientierten Resilienztrainings steht die Überzeugung, dass alle Menschen über individuelle Stärken verfügen, die sie in schwierigen Zeiten einsetzen können, um Herausforderungen zu meistern und sich weiterzuentwickeln. Dieser Ansatz betont, dass der Fokus auf den eigenen Stärken und Potenzialen mehr Resilienz schafft, als sich auf Schwächen und Defizite zu konzentrieren.

Dr. Rashid, der in Kanada an der University of Toronto tätig ist, hat in Zusammenarbeit mit renommierten Wissenschaftlern wie Martin Seligman, dem Begründer der Positiven Psychologie, auf empirischen Studien basierend ein Rahmenwerk entwickelt, das die Bedeutung von persönlichen, aber auch gemeinschaftlichen Stärken hervorhebt.

5 Säulen des stärkenorientierten Resilienztrainings

Dr. Rashids Programm ist auf fünf Säulen aufgebaut, die in der praktischen Anwendung helfen sollen, Resilienz zu stärken:

1. **Stärkenbewusstsein:** Das Bewusstsein für eigene Stärken ist der Grundstein des Programms. Durch Selbsteinschätzungsinstrumente wie den VIA-Stärkentest (Values in Action) werden Teilnehmer ermutigt, ihre persönlichen Charakterstärken zu identifizieren.
2. **Stärkenanwendung:** Nachdem individuelle Stärken erkannt wurden, geht es darum, diese gezielt im Alltag und insbesondere bei Herausforderungen einzusetzen. Ein gezieltes Training unterstützt die Teilnehmer dabei, ihre Stärken zu nutzen, um resilientere Verhaltensweisen zu entwickeln.
3. **Stressbewältigung:** Resilienz umfasst auch den kompetenten Umgang mit Stress. Das stärkenorientierte Resilienztraining lehrt Techniken, die Stress reduzieren und zu einer besseren emotionalen Regulierung beitragen, etwa durch Achtsamkeitsübungen oder das Einüben einer konstruktiven Selbstreflexion.
4. **Positive Beziehungen:** Ein unterstützendes soziales Umfeld ist essenziell für psychische Widerstandskraft. Deshalb wird im Training das Knüpfen und Pflegen von positiven Beziehungen gefördert, indem die Teilnehmer ermutigt werden, ihre Stärken in den Dienst der Gemeinschaft zu stellen.
5. **Sinn und Zweck:** Die Suche nach und das Verfolgen von Zielen, die mit den eigenen Werten übereinstimmen, ist ein weiterer Schwerpunkt. Es wird davon ausgegangen, dass Menschen, die ein sinn- und zweckorientiertes Leben führen, besonders resilient sind.

Die Wirksamkeit des Trainings

Die Effektivität von Dr. Rashids stärkenorientiertem Resilienztraining wurde in verschiedenen Kontexten, darunter Schulen, Universitäten und Arbeitsplätzen, bestätigt. Studien zeigen, dass Menschen, die an dem Training teilnehmen, über verbesserte Coping-Strategien, eine höhere Lebenszufriedenheit und eine bessere seelische Gesundheit verfügen.

Ein ganzheitlicher Ansatz

Das Besondere an Dr. Rashids Ansatz ist, dass er die westliche Psychologie mit philosophischen und spirituellen Traditionen aus unterschiedlichen Kulturkreisen

verbindet. Dieser holistische Zugang macht das Training besonders vielseitig und erlaubt es Teilnehmern, kulturelle und spirituelle Aspekte in ihre persönliche Resilienzentwicklung einzubeziehen.

Fazit

Das stärkenorientierte Resilienztraining nach Dr Tayyab Rashid bietet einen vielversprechenden Ansatz zur Förderung von psychischer Widerstandskraft. Sein Fokus auf die individuellen Stärken jeder Person erlaubt es, Krisen nicht nur zu bewältigen, sondern auch als Chance für persönliches Wachstum und Entwicklung zu nutzen. Durch die Betonung von Stärken, Stressmanagement, positiven sozialen Beziehungen und einem sinnstiftenden Leben bietet dieses Training einen umfassenden Rahmen, um sowohl in persönlichen als auch in beruflichen Kontexten resilienter zu werden.

Schließlich werden kontemplative Praktiken in den therapeutischen Prozess integriert:

Kontemplation nach Jakobus Geiger: Die Innenschau als Weg zur Selbstkenntnis und inneren Ruhe

In der schnelllebigen und leistungsorientierten Welt von heute wächst bei vielen Menschen das Bedürfnis nach einem bewussten Gegenpol: die Kontemplation. Jakobus Geiger, ein Vertreter kontemplativer Praxis und Lehre, betont die Wichtigkeit der inneren Einkehr als Mittel zur Selbstfindung und zur Förderung des emotionalen und geistigen Gleichgewichts.

Was versteht man unter Kontemplation?

Kontemplation ist eine Form der tiefen Meditation, die über reine Entspannung hinausgeht. Sie zielt darauf ab, einen Zustand der stillen Betrachtung und des "reinen Seins" zu erreichen, um tiefe Einsichten in das eigene Selbst und die Beschaffenheit der Realität zu erlangen. Diese nach innen gerichtete Schau ist eine traditionsreiche Praxis, die in vielen spirituellen und philosophischen Traditionen zu finden ist.

Grundzüge der Kontemplation nach Jakobus Geiger

Geiger beschreibt die Kontemplation als eine Reise nach innen, die hilft, sich von äußeren Ablenkungen zu lösen und eine direktere Beziehung zum eigenen innersten Wesenskern aufzubauen. Dieses Sich-Zurückziehen aus der alltäglichen Geschäftigkeit soll zu Klarheit, Erkenntnis und letztlich zu tieferem Frieden führen.

1. **Absichtslose Aufmerksamkeit:** Eine zentrale Komponente der kontemplativen Praxis nach Geiger ist die absichtslose Aufmerksamkeit. Hierbei geht es darum, den Geist von zielgerichteten Gedanken zu befreien und stattdessen in einen Zustand des offenen Gewahrseins zu gelangen.
2. **Akzeptanz und Non-Dualität:** Geigers Ansatz betont die Akzeptanz aller Erfahrungen ohne Bewertung. Das Konzept der Non-Dualität, also der Vorstellung, dass Gegensätze wie Selbst und Anderes, Geist und Materie,

letztlich eine untrennbare Einheit bilden, ist hierbei von Bedeutung. Kontemplation wird traditionell als eine tiefe oder intensive Betrachtung bzw. Versenkung meist im spirituellen oder religiösen Kontext verstanden. Sie dient der Sammlung und Beruhigung des Geistes, um die zentralen Wahrheiten des Daseins und des Selbst tiefer zu erfassen.

Im Zusammenhang mit Jakobus Geiger, einem Experten auf dem Gebiet der meditativen und kontemplativen Praktiken, ist unter Kontemplation ein Prozess der Selbstreflexion zu verstehen, der nicht nur auf Selbstwahrnehmung, sondern auch auf die Wahrnehmung der Welt in ihrem tiefsten Wesen ausgerichtet ist, der Begegnung mit Gott.

Kontemplation im Verständnis von Jakobus Geiger

Geiger betrachtet die Kontemplation nicht nur als Technik oder Übung, sondern auch als eine Lebenshaltung. Dabei steht die Ausrichtung auf die Gegenwart und das Erleben des Moments ohne vorgefasste Meinung oder Urteil im Mittelpunkt. Die nachfolgenden Aspekte sind wesentliche Bestandteile der kontemplativen Praxis nach seinem Verständnis:

1. **Innere Stille und Ruhe:** Das Erschaffen eines Raums der Stille, wo Gedanken und Emotionen zur Ruhe kommen dürfen, ist fundamental. In dieser Stille öffnet sich der Raum für tiefere Einsichten.
2. **Absichtslosigkeit:** Im Zustand der Kontemplation geht es um eine Beobachtung ohne die Absicht, etwas Bestimmtes zu erreichen oder zu verändern. Diese Haltung fördert das Loslassen von Zielorientierung und Leistungsdruck.
3. **Gegenwärtigkeit:** Kontemplation erfordert eine vollständige Ausrichtung auf den aktuellen Augenblick. Das Bewusstsein ist dabei ganz im Jetzt, alle Gedanken und Gefühle, die auftauchen, werden in ihrem Moment wahrgenommen und dann losgelassen.
4. **Selbsttranszendenz:** Die Praxis der Kontemplation kann dazu führen, über das begrenzte Selbst hinauszugehen und eine Verbindung zum größeren Ganzen dem christlichen Gott zu spüren. Dies erhöht oft das Gefühl von Verbundenheit und Mitgefühl.
5. **Integration ins tägliche Leben** Es sei jedoch angemerkt, dass spezifische Beiträge von Jakobus Geiger zu diesem Thema nicht allgemein bekannt sind und eventuelle Veröffentlichungen oder Programme, die explizit ihm zugeordnet sind, möglicherweise nur einem Fachpublikum zugänglich sind.

Sofern verfügbar und bekannt, können konkrete Methoden, Techniken oder kulturelle Anpassungen, die Jakobus Geiger in seinen kontemplativen Ansätzen verwendet, tieferen Einblick in seine Lehren und Praktiken geben. Es ist daher anzuraten, direkt auf Geigers Werke zu referieren, um authentische Informationen zu seiner Interpretation der Kontemplation zu erhalten.

Zusammenfassend bietet die Kontemplation nach Jakobus Geiger ein tiefgründiges Instrument für Selbstentwicklung und spirituelle Erfahrung, die in der modernen Welt als wertvoll betrachtet werden können. Sie ermuntert zu bewusster Lebensgestaltung, bei der Achtsamkeit und die Hinwendung zum inneren Selbst höchste Priorität genießen.

Integration von Kontemplation im Sinne von Joshua Knabb: Geistige Gesundheit im Fokus

Kontemplative Praktiken finden in der modernen Psychotherapie zunehmend Beachtung. Joshua Knabb, ein in diesen Praktiken bewandertes Psychotherapeut und Forscher, hat sich darauf spezialisiert, kontemplative Techniken in die klinische Praxis zu integrieren, um die geistige Gesundheit zu fördern. In diesem Artikel beleuchten wir, wie Kontemplation im Sinne von Joshua Knabb zur Verbesserung des Wohlbefindens und der psychischen Resilienz beitragen kann.

Was bedeutet Kontemplation für Knabb?

Kontemplation lässt sich als eine Form der stillen, tiefen Reflexion oder Meditation definieren, die zu einem klareren Bewusstsein des eigenen Inneren und der umgebenden Welt führen soll. Für Knabb ist die Kontemplation nicht nur eine Technik zur Entspannung, sondern ein Mittel zur Selbstergründung und zur Heilung psychischer Leiden.

Die Grundlagen der kontemplativen Praxis nach Joshua Knabb

Knabb betrachtet die Integration von Kontemplation in die psychotherapeutische Arbeit als eine Bereicherung für die konventionelle Behandlung. Seine Herangehensweise basiert auf folgenden Säulen:

1. **Achtsamkeit:** Als Kernelemente der kontemplativen Praxis fördert Achtsamkeit eine non-judikative und gegenwärtige Aufmerksamkeit, welche es Individuen ermöglicht, sich ihrer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst zu werden.
2. **Reflexion:** Die kontemplative Reflexion nach Knabb bezieht sich auf das Prozessieren innerer Erfahrungen. Es geht darum, sich Zeit zu nehmen, Gedanken und Gefühle zu reflektieren, um Einsichten zu gewinnen, die sonst im Alltagstrubel verloren gehen.
3. **Stille:** In einer Welt voller Lärm und Ablenkung hebt Knabb die Bedeutung von Stille hervor. Stille Umgebungen können helfen, den Geist zu beruhigen und einen Raum für inneres Wachstum zu öffnen.
4. **Geistesklarheit:** Der Begriff "Kontemplation" leitet sich von dem lateinischen "contemplatio" ab, was so viel wie "anschauliche Betrachtung" bedeutet. In der geistigen Gesundheitspraxis, wie sie von Joshua Knabb vertreten und angewendet wird, geht es dabei um die introspektive und meditative Versenkung in das eigene innere Erleben, mit dem Ziel, psychisches Wohlbefinden und eine tiefere Verbindung zum Selbst zu schaffen.

Integration der Kontemplation in die therapeutische Praxis

Im therapeutischen Kontext verwendet Joshua Knabb kontemplative Methoden als einen integralen Bestandteil der Behandlung. Er erkennt an, dass die innere Erfahrungswelt eines Menschen, über die bloßen Symptome einer psychischen Störung hinausgeht. Kontemplation wird hier nicht als isolierte Technik, sondern als ganzheitlicher Ansatz zur Förderung der geistigen Gesundheit verstanden.

Die Praxis der Kontemplation nach Knabb umfasst verschiedene Schritte:

Selbstbeobachtung: Diese beginnt mit dem Bewusstwerden des gegenwärtigen Moments und einer fokussierten Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken und Empfindungen. Durch diese Selbstbeobachtung können automatische Gedankenmuster und emotionale Reaktionen erkannt und hinterfragt werden.

Emotionale Verarbeitung: Durch kontemplative Techniken erlernen die Klienten, ihre emotionalen Erlebnisse zu verarbeiten, anstatt sie zu verdrängen oder zu umgehen. Dies schafft die Möglichkeit, mit Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut auf gesunde Weise umzugehen.

Geistige Stille: Das Schaffen von Phasen der Stille ist ein weiterer wesentlicher Baustein. In der Ruhe jenseits des lauten Alltags finden Klienten die Möglichkeit, Abstand zu gewinnen und Perspektiven zu wechseln.

Integration ins Alltagsleben: Knabbs Ziel ist es, dass seine Klienten die kontemplativen Praktiken nicht nur während der Sitzung, sondern auch im alltäglichen Leben anwenden. Dies soll eine langfristige Verankerung von Resilienz und Wohlbefinden erreichen.

Wissenschaftliche Fundierung und Anwendung

Joshua Knabb stützt sich in seiner Arbeit auf eine wissenschaftliche Basis. Studien im Bereich der Psychologie weisen darauf hin, dass kontemplative Praktiken positive Effekte auf das Gehirn haben können, indem sie etwa zur Reduktion von Stress beitragen und die Emotionsregulation verbessern. In der Therapie setzt Knabb diese Erkenntnisse gezielt ein, um seinen Klienten durch bewusste Einkehr und Reflexion zu mehr innerer Balance zu verhelfen.

In Anbetracht des heutigen Verständnisses von psychischer Gesundheit, das über die Abwesenheit von Krankheit hinausgeht und sich hin zu einem ganzheitlichen Begriff von Wohlbefinden orientiert, bietet die kontemplative Praxis eine wertvolle Ergänzung traditioneller psychotherapeutischer Methoden.

Persönliche Entwicklung und Spiritualität

Neben der psychotherapeutischen Wirkung misst Knabb der Kontemplation auch eine spirituelle Dimension bei. Er versteht sie als eine Form der persönlichen Suche und Entwicklung, die zu einem tieferen Verständnis der eigenen Existenz führen kann. Gerade in der Überwindung von inneren Konflikten und der Suche nach Bedeutung kann die Kontemplation eine wichtige Rolle spielen und letztlich zu einer vertieften Wahrnehmung der eigenen Person und des Lebens beitragen.

Fazit

Die Integration von Kontemplation in die therapeutische Arbeit, wie sie von Joshua Knabb praktiziert wird, stellt einen innovativen Ansatz dar, der Menschen dabei unterstützt, ihre psychische Stabilität und ihr Wohlbefinden zu steigern. Durch die Schulung von Achtsamkeit, Reflexion und Stille kann die innere Einkehr als komplementäre Therapieform die Selbstwahrnehmung vertiefen und helfen, Stress und psychische Belastungen besser zu managen. Knabbs kontemplative Techniken sind somit mehr als nur meditative Übungen – sie sind ein Weg zu einer

umfassenderen Sicht auf die psychische Gesundheit und ein glücklicheres, ausgeglicheneres Leben.

Aufbau und Ablauf der Therapie

Die Therapie durchläuft verschiedene Phasen, welche aufeinander aufbauen, um so eine zusammenhängende und umfassende therapeutische Erfahrung zu schaffen:

1. **Stärkenanalyse:** Die Therapie beginnt mit einer gründlichen Analyse der persönlichen Stärken des Klienten. Dies umfasst nicht nur Fähigkeiten, sondern auch Charakterstärken, Tugenden und bisherige Erfolge. Der Therapeut hilft den Klienten, diese Qualitäten zu erkennen und zu schätzen, welche möglicherweise übersehen oder unterbewertet wurden.
2. **Bestimmung des adaptiven Modes** zur Ermöglichung der Zielsetzung
3. **Zielsetzung:** In einer optimistischen und hoffnungsvollen Phase der Zielsetzung werden Klienten dazu angehalten, sich eine Situation vorzustellen, in der sie ihre aktuellen Herausforderungen überwunden haben. Ziele werden positiv formuliert und so gestaltet, dass sie die identifizierten Stärken der Klienten nutzen.
4. **Resilienzförderung:** Klienten werden durch Übungen geleitet, die Resilienz fördern, wie das Lernen aus vergangenen Erfolgen und Misserfolgen. Die Entwicklung einer mentalen Wachstumsorientierung und die Stärkung von unterstützenden sozialen Netzwerken werden unterstützt.
5. **Kognitive Umstrukturierung:** Im Rahmen der CT-R werden Techniken eingesetzt, um negative Denkmuster anzugehen und zu modifizieren, die den Genesungsprozess der Klienten behindern könnten. Durch die Bestimmung dieser Muster und deren Ersetzung durch adaptive Muster können Patienten die gewünschten Veränderungen angehen.
6. **Kontemplative Einbindung:** Klienten erlernen kontemplative/meditative Praktiken, die eine größere Selbstbewusstheit und Emotionsregulation fördern. Dieser Aspekt ist hilfreich, da er den Klienten Werkzeuge an die Hand gibt, um ihren Fortschritt eigenständig zu erkennen und zu einer inneren Ruhe zu finden. Das Ziel der Kontemplation im Sinne von Geiger, die Begegnung mit Gott ist nicht im Rahmen der Therapie, sondern bei Experten für Kontemplation und Exerzitien zu realisieren.
7. **Stärkeneinsatz:** Sobald Klienten sich ihrer Stärken bewusster werden, eine Selbstwirksamkeitserwartung aufbauen, sollen die positiv formulierten Ziele schrittweise deutlicher angegangen werden.
8. **Positive Narration:** Individuen werden beim Aufbau einer Erzählung unterstützt, die ihre Schwierigkeiten anerkennt, aber auch ihren Weg der Überwindung dieser Herausforderungen aufzeigt. Dies fördert ein Gefühl von Kohärenz und Zweck in ihrer Lebensgeschichte.

Klinische Evidenz und Anwendung:

Die Untersuchungen zu den einzelnen Elementen der Therapie deuten darauf hin, dass die BETIPUL-ISFT zu signifikanten Verbesserungen im psychischen Wohlbefinden, in der Lebensqualität und in der Resilienz führen kann. Ihr personenzentrierter Ansatz spricht Klienten an, die eine ermächtigende und selbstaffirmierende Form der Therapie suchen. Darüber hinaus ermöglicht die Flexibilität der BETIPUL-ISFT, sie für ein breites Spektrum von Kontexten und Populationen zu individualisieren, was sie zu einer vielversprechenden Option für diverse klinische Einstellungen macht. Die Schwerpunktsetzung für christliche Patienten eröffnet nochmals die Einbeziehung des Sinnbezugs in die Therapie, welcher in allen Einzelteilen Bestandteil ist.

Schlussfolgerung:

Die Integrative Stärkefokussierte Therapie repräsentiert einen progressiven Schritt in der Entwicklung psychotherapeutischer Praktiken im christlichen Sinn. Indem sie die Prinzipien der recovery-orientierten kognitiven Therapie, der positiven Psychotherapie, des Resilienztrainings und kontemplativer Techniken zusammenführt, bietet die BETIPUL-ISFT einen nuancierten und aufbauenden Weg zur mentalen Gesundheit. Wenn die BETIPUL-ISFT mehr Beachtung findet und empirisch untersucht wird, hat sie das Potenzial, die Landschaft der Therapie zu verändern – hin zu einer, die nicht nur eine adäquate Behandlung anbietet, sondern auch den Hinweis darauf gibt, wo eine Heilung stattfinden kann.

Dieser neue Ansatz unterstreicht eine Hinwendung zu einem christlicherem und stärkenbasierten Paradigma in der Behandlung mentaler Gesundheit, das nicht nur darauf abzielt, Leiden zu lindern, sondern auch die inhärenten Fähigkeiten von Individuen zu verbessern und zu würdigen. Während die Psychotherapie weiter fortschreitet, könnte die BETIPUL-ISFT den Weg zu langfristigem Wohlbefinden und Resilienz für Klienten weisen, die ein reicheres und erfüllteres christliches Leben führen möchten.