Meine persönliche Motivation, die Einleitung eines Buches zu lesen, steht und fällt mit deren Länge. Deshalb werde ich mich so kurz wie möglich fassen, jedoch so lang wie nötig.

Dieses Buch richtet sich an gestandene wie auch angehende Psychologen, Ärzte – insbesondere Psychiater –, Psychotherapeuten, Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Coaches, Berater, Lehrer, Trainer, Erzieher, Sozialarbeiter, Klinikpersonal, Mitarbeiter der Kirchen etc. Ich möchte jedoch gleichermaßen alle Personen ansprechen, die ein Interesse am Menschen und seiner Existenz insgesamt haben. Grund genug sich zu bemühen, ein Buch zu schreiben, das verständlicher ist als viele andere Bücher, die zu dieser und ähnlichen Thematiken bereits existieren.

Als ich mich Mitte der 1990er-Jahre auf den Weg machte, Psychiatrie und Psychotherapie zu unterrichten, wenig später auch Menschen im Bereich der professionellen Kommunikation und in therapeutischer Methoden- und Handlungskompetenz auszubilden und zu trainieren, hätte ich nicht im Entferntesten daran gedacht, eines Tages ein eigenes Psychotherapiemodell zu entwickeln und voranzutreiben, es erfolgreich zu lehren und zu trainieren und dann auch noch zu publizieren. Schön, dass es dazu gekommen ist!

Das Psychotherapiemodell *Integrative Psychotherapie,* kurz *IPT,* ist ein ziel-, lösungs- und ressourcenorientierter Therapieansatz, der emotionsfokussiert ist und im Hinblick auf die Aktivität des Therapeuten vorrangig die Wichtigkeit einer qualitativ hochwertigen Beziehung betont. Dieses Therapiemodell postuliert die Willensfreiheit eines Menschen und rückt deshalb – mehr als die meisten anderen Therapieansätze – den Willen ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Die IPT verfügt über ein gut nachvollziehbares Erklärungs- und Störungsmodell – eine innere Landkarte in der sich nahezu jeder Mensch zurecht- und wiederfinden kann. Weiterhin integriert die IPT durch ihr Menschenbild alle psychotherapeutischen Grundströmungen, inklusive existenzphilosophischer Betrachtungen, denn wenn wir der Frage nach seelisch-geistiger Gesundheit vollends nachspüren möchten, betreten wir unweigerlich philosophischen Boden.

Als Theorieüberbau bedient sich die IPT der schulen- und methodenübergreifenden psychotherapeutischen Wirkfaktoren, so wie sie von dem Psychotherapieforscher Klaus Grawe beschrieben wurden. Die fünf Wirkfaktoren – Therapeutische Beziehung, Ressourcenaktivierung, Problemaktualisierung, Motivationale Klärung und Problembewältigung – sind die übergeordneten Elemente, durch die Behandlungserfolge realisiert werden. Daher lassen sie sich auch als Kern integrativen Denkens und Handelns verstehen. Wenn wir die Psychotherapie aus dieser Meta-Perspektive betrachten, stellt sich nicht mehr die Frage, welches Therapieverfahren besser oder schlechter ist, sondern welches Verfahren bezüglich eines oder mehrerer Wirkfaktoren besonders viel zu bieten hat.

Die Grawe'schen Wirkfaktoren liefern ein funktionales und gut vermittelbares System, einen kompakten und nachvollziehbaren Rahmen, der es ermöglicht, die Gesamtheit aller therapeutischen Interventionen entsprechend ihrer Gewichtung einzusortieren. Zugleich sind die Wirkfaktoren eine ausgesprochen gute Orientierungshilfe, welche für mehr Klarheit sorgt, was der Therapeut und warum er im Einzelnen dieses oder jenes tut.

Das Wirkfaktorensystem ist zugleich auch der Ausgangspunkt für die strukturelle Gestaltung dieses Werkes mit ausführlichen Beschreibungen der einzelnen Wirkprinzipien zu Beginn der jeweiligen Kapitel.

So verfügt die IPT über ein ausgewogenes Spektrum unterschiedlicher Modelle, Methoden und sonstiger Interventionen aus verschiedenen Therapieverfahren, die entsprechend ihrer Gewichtung – ihres im Vordergrund stehenden Wirkprinzips – den einzelnen

Wirkfaktoren und somit auch den Kapiteln dieses Buches zugeordnet sind. Das Methoden-Repertoire der IPT wird im vorliegenden Werk zum größten Teil mithilfe strukturierter und detaillierter Handlungsanleitungen vorgestellt.

Darüber hinaus liefert das alles überspannende System der Wirkfaktoren einen ebenso geordneten wie offenen Rahmen, um jedwede weitere nützliche Intervention entsprechend ihrer *Wirkfaktorengewichtung* zu integrieren. Jeder Therapeut, Berater, Coach, Helfer, jeder, der sich dieses Systems bedient, kann die Methoden, mit denen er bereits arbeitet, widerstandsfrei in dieses Therapiemodell einfügen, ohne sein bisheriges Handlungskonzept zu verlassen oder gar zu verraten. Die IPT macht keinerlei Vorschriften bezüglich der Erweiterung und Integration anderer gegenwärtiger und zukünftiger Interventionen, sie spricht vielmehr eine Einladung aus: *Jeder kann und soll das Seine mitbringen.*

Ich denke, es besteht keinerlei Zweifel daran, dass der Mensch und nicht das Verfahren im Mittelpunkt stehen sollte. Will ein Therapeut dieser Tatsache gerecht werden, ist es zwingend erforderlich, dass er sich so aufstellt, dass er flexibel auf die individuellen Bedürfnisse seiner Klienten reagieren kann. Letztendlich kann es nur darum gehen, all das nutzbar zu machen, was ethisch und ökonomisch geeignet ist, einen Menschen bei seinen angestrebten Veränderungen zu unterstützen. Folglich verlangen nicht nur Vernunft und Professionalität, sondern auch Logik und Weitsicht danach, verschiedene Modelle und Methoden sinnvoll miteinander zu kombinieren, sie so zusammenzuführen und in ein System zu integrieren, dass der Therapeut den unterschiedlichen Belangen seiner Klienten so umfassend wie möglich gerecht werden kann.

Die Integration der unterschiedlichsten Methoden wurde jedoch nur möglich, weil die Gründungsväter und -mütter der sich als autonom verstehenden Therapieverfahren sowie bedeutende Weiterentwickler therapeutischer Konzepte Gedankenmodelle schufen, Theorien entwickelten, Methoden konzipierten und erprobten, Menschenbilder propagierten, therapierten und das kultivierten, wovon sie überzeugt waren und womit sie selbst gute Erfahrungen gemacht hatten. Sie gaben ihr Wissen weiter, indem sie lehrten, trainierten, publizierten und Vorträge hielten, und trugen auf ihre Weise zum gegenwärtigen Entwicklungsstand der Psychotherapie bei. Sie lieferten die Bausteine, derer sich die IPT und andere integrierende Therapieansätze heutzutage bedienen können.

All diesen Personen gebührt Dank und Anerkennung für ihr Schaffen. Es gibt jedoch eine Person, die mich von Anfang an, mehr als jede andere, aufgrund ihres unorthodoxen, ungewöhnlichen, kreativen und intuitiven Therapiestils in ganz besonderer Weise beeindruckte: Milton H. Erickson.

Die Therapieverfahren, deren Methoden, Modelle, Ideen und sonstige Interventionen in der IPT integriert sind, wie beispielsweise die Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Schematherapie und das NLP, werden in diesem Werk dergestalt gewürdigt, dass jedes dieser Verfahren ausführlich vorgestellt wird.

Die IPT mit ihrer Wirkfaktoreneinteilung kann nicht, ebenso wenig wie irgendein anderes Modell, die ultimative Wahrheit repräsentieren. Jedoch ist dieses Modell ausgesprochen dienlich und über alle Maßen hilfreich, Wissen einzusortieren und verstehbarer zu machen. Es ist logisch, erklärend und so gut nachvollziehbar, dass es das uns allen innewohnende seelische Grundbedürfnis nach Kontrolle und Orientierung ausreichend befriedigen sollte.

Durch die Wirkfaktorenausrichtung wurde ein Raum geschaffen, in dem sich der Therapeut, der Coach, der Berater, der Helfende theoretisch und praktisch orientieren

und zugleich gedanklich und handelnd bewegen und ausbreiten kann. Ein Raum, der zu einer neuen Art des Denkens und Handelns anregt.

Die Geschichte der Psychotherapie lehrt uns, offen zu sein und uns auf Neues und Unbekanntes einzulassen, und so möchte ich alle Interessierten dazu einladen, dieses Therapiemodell zunächst vorurteilsfrei zu betrachten, dann zu beurteilen und ihren Nutzen daraus zu ziehen.

Das vorliegende Grundlagenwerk „Praxishandbuch Integrative Psychotherapie" möchte Denkanstöße und Impulse geben, um hierdurch zu einem Wegbereiter für zukünftige Entwicklungen zu werden. Es möchte eine Straße bauen, auf der die gegenwärtige und die kommenden Generationen von Therapeuten fahren können.