



Integrative Psychotherapie



Auf meinem YouTube Kanal findet ihr viele Informationen und Lehrfilme rund um das Thema Psychotherapie & Coaching



Ihr könnt unserer Facebook Gruppe beitreten, um euch mit anderen Therapeuten & Coaches auszutauschen und gezielt Fragen zu stellen.

Was ist Integrative Psychotherapie?

Andere Bezeichnungen hinter denen die Konzepte der Integrativen Psychotherapie zu finden sind, lauten: Ganzheitliche Psychotherapie und Allgemeine Psychotherapie. Es geht also, ganz dem Zeitgeist entsprechend um Ganzheit, um das **schulen- und methodenübergreifende therapeutische Handeln**.

Psychotherapie ist nichts statisches, sondern ein sich ständig weiterentwickelnder Prozess. Jedes einzelne Psychotherapieverfahren hat seine Stärken, und so ist es selbstverständlich, dass sie sinnvoll zusammengeführt eine viel größere und ganzheitlichere Kraft entwickeln und folglich auch ein weitreichenderes Spektrum abdecken.

Die einzelnen Therapieschulen haben in der Psychotherapie eine nützliche Funktion erfüllt. In ihnen wurden therapeutische Vorgehensweisen konzipiert, erprobt und kultiviert. Ohne sie gäbe es nicht die vielfältigen Erkenntnisse, Modelle und Methoden derer sich heute das integrative therapeutische Handeln bedienen kann. Aber die Welt dreht sich weiter und wenn es darum geht, die empirischen Erkenntnisse von Psychotherapie- und Hirnforschung umzusetzen, dann ist kein Psychotherapieverfahren für sich allein genommen – herausgefiltert aus der großen Vielfalt der heute verfügbaren Therapiemethoden – in der Lage den Forderungen von Forschung und Wissenschaft Rechnung zu tragen. Mit anderen Worten, die Zeit der „Psychotherapieschulenhörigkeit“ ist abgelaufen.

Wenn wir all die Möglichkeiten wahrnehmen möchten, die nachweislich geeignet sind, um Menschen mit psychischen Störungen und Problemen wirksam zu helfen, dann bedarf es der Nutzbarmachung mehrerer ausgesuchter Methoden. **Nur ein Psychotherapieansatz, der verschiedene Methoden integriert und kombiniert, kann** den Belangen der Patienten gerecht werden und eine **effektive Psychotherapie ermöglichen**.

Für moderne Therapeuten geht es nicht mehr wie einst darum, allen Menschen mit dem Einen, sich gegen andere abgrenzenden Psychotherapieverfahren zu begegnen. Das integrative Verständnis erachtet die Wirklichkeit menschlichen Daseins als viel zu groß und den einzelnen Menschen als zu einzigartig, um ihn mit dem „Einen“, alles glücklich machenden Konzept erfassen zu können. Im Fokus steht heute vielmehr sich so „aufzustellen“, dass man flexibel auf die individuellen Bedürfnisse des Hilfesuchenden reagieren kann. Was auch bedeutet, seine **therapeutische Handlungskompetenz durch Integration verschiedener Therapiekonzepte an den empirisch abgesicherten Wirkfaktoren der aktuellen Therapieforschung zu orientieren**.

Es gibt viele Ansätze und Varianten Integrativer Psychotherapie. Die einen sind mehr analytisch, andere wiederum mehr verhaltenstherapeutisch orientiert. Die einen richten ihren Fokus auf die humanistischen und andere wiederum auf die systemischen Konzepte. Je nachdem wo die Heimat der Initiatoren und Anwender ist. Wenn man über Integrative Psychotherapie spricht bzw. schreibt, darf ein Name auf keinen Fall unerwähnt bleiben. Hilarion Petzold, der von der humanistischen Psychotherapie kommend, seit den 1970er Jahren seinen Ansatz entwickelt (hat). Seine „Integrative Therapie“ ist in Österreich ein offiziell anerkanntes Psychotherapieverfahren.

Die Wirkfaktoren der Psychotherapie

Wie schon erwähnt, sind die schulen- und methodenübergreifenden Wirkfaktoren der Psychotherapie ein „Meilenstein in der Entwicklung der psychotherapeutischen Prozessforschung“ und aus wissenschaftlicher Sicht der Kern integrativen Denkens und Handelns.

Es geht bei den Wirkfaktoren nicht mehr um die Frage welches Therapieverfahren besser oder schlechter ist, sondern darum: Welches sind die übergeordneten Elemente, durch die Behandlungserfolge realisiert werden? Welches Verfahren hat bezüglich eines spezifischen Wirkfaktors besonders viel zu bieten? Wenn überhaupt, geht es bezüglich der einzelnen Therapieverfahren um partielle Schwerpunktsetzungen und nicht um eine Entscheidung für das eine oder das andere. Daraus ergibt sich ganz zwangsläufig, als logische Konsequenz, die Kombination und Integration verschiedener Ansätze und Methoden. Somit sind die schulenübergreifenden Wirkfaktoren auch ein Schritt zur Überwindung der Gräben, die sich im Laufe der Jahre zwischen den verschiedenen Therapierichtungen aufgetan haben.

Welches die Therapieschulen übergreifenden Wirkfaktoren sind, die dafür sorgen, dass jenseits eines spezifischen Psychotherapieverfahrens im Rahmen von Behandlungen Erfolge realisiert werden, dieser Frage ging insbesondere der früh verstorbene Psychotherapieforscher Klaus Grawe (1943-2005) nach.

Die fünf schulenunspezifischen bzw. schulenübergreifenden Wirkfaktoren, die Grawe nach umfangreichen wissenschaftlichen Forschungen, empirisch nachprüfbar identifizieren konnte und die notwendige Voraussetzungen für das Gelingen von Psychotherapie sind, und somit in jeder wirkungsvollen Psychotherapie enthalten sein sollten, sind:

1. Therapeutische Beziehung
2. Ressourcenaktivierung
3. Problemaktualisierung
4. Motivationale Klärung
5. Problembewältigung

Die Nutzung der einzelnen Wirkfaktoren ist keine Frage von „Entweder-Oder“. Am wirksamsten ist Psychotherapie dann, wenn bei der therapeutischen Arbeit alle Wirkfaktoren in Betracht gezogen werden und sie, wann immer sich die Möglichkeit dazu bietet, versucht wird diese auch systematisch zu nutzen. Für eine optimale Nutzung der Wirkfaktoren ist es entscheidend, dass die Schwerpunktsetzungen von den Gegebenheiten des jeweiligen Patienten bestimmt werden und nicht von den Vorlieben, Überzeugungen, Abneigungen, Inkompetenzen und blinden Flecken des Therapeuten.

1. Therapeutische Beziehung

Die Qualität der Beziehung zwischen dem Therapeuten und seinem Klienten trägt ganz maßgeblich zum Therapieergebnis bei. Die therapeutische Beziehung bildet die Grundlage für die Wirksamkeit aller weiteren Faktoren. Viele Studien belegen, dass eine gute Beziehung zwischen dem Therapeuten und seinem Klienten mit dem Erfolg einer Therapie einhergeht.

Fast alles Wichtige im Leben hat mit Beziehungen zu tun. Glückliche Beziehungen sind wesentlich für ein glückliches Leben. Probleme in den Beziehungen sind meist Probleme, die das ganze Leben belasten.

2. Ressourcenaktivierung

Die Eigenschaften, die Klienten in die Therapie mitbringen, werden als positive Ressourcen genutzt, d. h. für das therapeutische Geschehen nutzbar gemacht. Dies betrifft die ganze Bandbreite der Fähigkeiten und Interessen der Klienten, bestimmte Charaktermerkmale, wie auch die Gesamtheit positiver Erlebnisse und Erfahrungen im bisherigen Leben der Klienten.

3. Problemaktualisierung

Die Probleme, für die Klienten Veränderung wünschen, sollten wenn irgend möglich, im Rahmen der Therapie, mit den dazugehörigen Gefühlsqualitäten erfahrbar werden.

Das kann geschehen durch Imaginationen, das gemeinsame Aufsuchen realer Situationen in denen die Probleme auftreten, intensives Erzählen, steuernde Fragen, Rollenspiele und andere therapeutische Techniken, die die Probleme erlebnismäßig aktualisieren um sie folgend zu bearbeiten.

4. Motivationale Klärung

Bei der motivationalen Klärung geht es um die Beweggründe, die die Entscheidungen und Handlungen der Klienten beeinflussen. Zu Beginn und auch im Verlauf der Therapie sind die Ziele, Motive und Werte der Klienten zu klären.

Des Weiteren sollte den Klienten geholfen werden, mit Hilfe geeigneter Maßnahmen, ein klares Bewusstsein bezüglich der Determinanten (Ursprünge, Hintergründe, aufrechterhaltende Faktoren) ihres problematischen Erlebens und Verhaltens zu gewinnen.

5. Problembewältigung

Die Problembewältigung schließt sich organisch an die Problemaktualisierung an. Mit Hilfe geeigneter Methoden und bewährter Maßnahmen (direkt oder indirekt) sollen Klienten unterstützt werden, positive Bewältigungserfahrungen im Umgang mit ihren Problemen zu machen.

Um das integrative Verständnis von schulen- und methodenübergreifendem Denken und Handeln zu fördern und den Erfordernissen des Zeitgeists besser gerecht zu werden, **gliedert sich das vorliegende Manual dergestalt, dass die jeweiligen Wirkfaktoren Kapitelüberschriften sind** und nicht die einzelnen Psychotherapieverfahren. Ausführlichere Ausführungen zu den einzelnen Wirkfaktoren finden sich zu Beginn der jeweiligen Kapitel.

Integrale Bestandteile der IPT sind:

Hypnose/Hypnotherapie (Milton H. Erickson)

Tiefenpsychologische Grundströmung

Psychoanalyse (Sigmund Freud)

Transaktionsanalyse (Eric Berne)

Verhaltenstherapeutische Grundströmung

Verhaltenstherapie (Pawlow, Skinner, Wolpe, Eysenck)

Kognitive Verhaltenstherapie (A. Ellis, A. T. Beck)

Schematherapie (J. Young)

EMDR (F. Shapiro)

Humanistische Grundströmung

Gesprächspsychotherapie (C. Rogers)

Gestalttherapie (F. & L. Perls)

Emotionsfokussierte Therapie (L. Greenberg)

Logotherapie/Existenzanalyse (V. Frankl)

Existenzielle Psychotherapie (R. May, I. Yalom)

Systemische Grundströmung

Systemische Therapie (V. Satir, G. Bateson, J. Weakland, J. Haley, P. Watzlawick, M. Selvini Palazzoli)

NLP (R. Bandler & J. Grinder)

Lösungsorientierte Kurztherapie (S. de Shazer)

Ausbildungsgestaltung

Diese Psychotherapieausbildung wird nach dem bewährten Konzept „**learning by doing**“ durchgeführt und hat einen überdurchschnittlich **hohen Praxisanteil**. Das bedeutet, dass nach Vermittlung der notwendigen Hintergrundinformationen, die Modelle und Methoden zunächst durch den jeweiligen Trainer vor der Gruppe demonstriert werden. Im Anschluss kommt es zu einer Auswertung mit Klärung noch offener Fragen, dem Geben von Hinweisen und nochmaliger Arbeitsanleitung durch Hinzunahme der entsprechenden Skriptseite auf der die einzelnen methodenspezifischen Schritte aufgeführt sind.

Dann beginnt **das praktische Arbeiten** im dyadischen oder triadischen Modus, d. h. **in** immer wieder neu ausgelosten **Zweier- oder Dreier-Gruppen**. Jeder Teilnehmer dieser Psychotherapieausbildung soll die Modelle und Methoden aus den drei entwicklungspsychologisch begründeten Wahrnehmungspositionen erleben. **Als Klient** erfahren, **als Therapeut** durchführen und **als Beobachter** „die Sinne schärfen“, Details erkennen und ein für solch spezifische Lernprozesse notwendiges Feedback geben. Zwischen den einzelnen Durchgängen, kommt es zu Auswertungen in der großen Gruppe.

Eine Besonderheit, die nur die wenigsten Anbieter von Ausbildungen allgemein und von Psychotherapieausbildungen im Besonderen erfüllen können, ist die Gewährleistung einer – für dieses Lernen notwendigen – geschützten Atmosphäre. Das bedeutet ganz praktisch, dass von Ausnahmen abgesehen, **jeder Kleingruppe zum Üben ein eigenes Zimmer zur Verfügung steht**. Hierdurch wird die, insbesondere für diesen Ausbildungsbereich notwendige Selbsterfahrung nicht nur unterstützt, sondern zuweilen überhaupt erst ermöglicht.

Des Weiteren hat diese Psychotherapie-Ausbildung einen sehr hohen **Seminarbegleiter-Anteil** – im Idealfall ein Begleiter pro drei Teilnehmer. Es handelt sich hierbei um Personen, die diese Ausbildungsinhalte bereits kennen und auch praktische Arbeitserfahrungen damit haben. Sie **unterstützen** in den Kleingruppen **den Erwerb der Handlungskompetenz**, sorgen sich durch Bereitstellung von Getränken und Obst um das leibliche Wohl der Seminarteilnehmer und organisieren Zwischentreffen.

Diese Psychotherapie-Ausbildung wird von einem qualitativ sehr hochwertigen, eigens hierfür entwickelten Manual begleitet. Jeder Teilnehmer bekommt des Weiteren ein Ausbildungs-Begleitbuch, ab der Grundausbildung eine ICD-10 und verschiedene – die Psychoedukation unterstützende – Power-Point Präsentationen.

Um das Gelernte noch besser zu integrieren sind Intervisionen enorm wichtig. Zusätzlich, zu den von den Seminarbegleitern angebotenen Zwischentreffen werden auch selbst organisierte Intervisionen durch die mögliche Nutzung der Seminarräume unterstützt.

Um der Seriosität und den Notwendigkeiten einer Psychotherapie-Ausbildung Rechnung zu tragen, sind ab der Ausbildungsstufe „Companion“ Gruppensupervisionen und Selbsterfahrung (Eigentherapie) in Eigenverantwortlichkeit zu organisieren.

Diese Ausbildung ist modular aufgebaut und geht über verschiedene Stufen bis zum Abschluss Master Companion **Integrative Psychotherapie**. Durch den modularen Aufbau kann jeder Absolvent seinen Rhythmus selbst bestimmen und ist nicht verpflichtet von Hause aus das gesamte Programm zu durchlaufen.

Ab der Ausbildungsstufe „Grundausbildung“ verfügt der Absolvent über die nötige Handlungskompetenz um bei verschiedenen Problemstellungen erfolgreich arbeiten zu können.

Um wirklich weitreichend psychotherapeutisch arbeiten zu können, wird jedoch ausdrücklich empfohlen zumindest die Ausbildungsstufe „Companion“ zu absolvieren. Zentrale Themen und fortgeschrittenes Arbeiten, wie Veränderung von Glaubenssystemen, Auflösen von kindlichen Traumatisierungen, störungsspezifische Anwendungen bei Psychosomatischen Störungen sowie „Angst und Panikstörungen inkl. Phobien“ sind wesentliche Inhalte dieses Ausbildungsabschnittes.

*Folgend steht **IPT** für Integrative Psychotherapie und **WE** für Wochenenden.*

Der **Basiskurs IPT** geht über 3 WE oder einen 5 Tage-Block und hat einen Zeitumfang von ca. 40 Stunden. Er bildet die Grundlage für die weitere IPT-Ausbildung und bietet die Möglichkeit sich zunächst erst einmal einen Eindruck zu verschaffen, ob man sich für „Das Richtige“ entschieden hat. Der Basiskurs IPT ist zugleich auch eine der möglichen Zugangsvoraussetzungen für die Hypnose Grundausbildung.

Die Ausbildungsstufe **Grundausbildung IPT** umfasst weitere 8 WE mit einem Zeitumfang von ca. 104 Stunden (insges. 144 Stunden). Diese Ausbildungsstufe ist eine der möglichen Zugangsvoraussetzungen für die EMDR-Ausbildung.

Die Ausbildungsstufe **Companion IPT** umfasst weitere 7 WE mit einem Zeitumfang von ca. 90 Stunden (insges. 234 Std.). Zum erfolgreichen Abschluss sind 6 x 2 Std. Gruppensupervision und 12 Std. Selbsterfahrung (Therapie) nachzuweisen.

Diese Ausbildung ist offiziell anerkannt vom VDH (Verband Deutscher Heilpraktiker).