

Integrative Therapie – was ist das überhaupt?

Jedes theoretische Konzept, das in irgendeiner Weise auf den Menschen Bezug nimmt, geht von einem bestimmten Menschen- und Weltbild aus. So steht auch hinter jeder Art, psychische Gesundheit und Krankheit zu verstehen, eine bestimmte Vorstellung, was und wie der Mensch ist. Genau aus diesem Unbehagen, dass die Konzentration auf nur eine Therapierichtung immer Gefahr läuft, den Menschen aus einem spezifischen Blickwinkel zu sehen, entstanden schulenübergreifende Therapieverfahren.

In dieser Tradition steht auch die Integrative Therapie, welche in den 60-iger Jahren von Hilarion Petzold und Mitarbeiterinnen entwickelt wurde. In der Entwicklung dieses Therapieverfahrens spielen die psychoanalytischen Ansätze von Sandor Ferenczi, die Gestalttherapie von Fritz und Lore Perls, das Psychodrama von Moreno, das therapeutische Theater von Wladimir Iljine, die Grundgedanken aus der französischen Leibphilosophie von Merleau-Ponty und Ansätze aus der Verhaltensmodifikation eine wichtige Rolle. Dazu kommen laufend neue Erkenntnisse aus der Säuglings- Emotions- Trauma- und Stressforschung.

Was bedeutet Integration in der Integrativen Therapie?

Um menschliches Sein so ganzheitlich wie möglich zu erfassen, ist es wichtig aus mehreren Blickwinkeln/Perspektiven auf den Menschen zu schauen.

Deshalb bedeutet Integration in der psychotherapeutischen Praxis, den Menschen unter möglichst vielen Aspekten (mehrperspektivisch) zu sehen: innere Gestimmtheit und Dynamik, das soziale Umfeld, Erfahrungen von Gesundheit-bzw. Krankheit, aktuelle Lebensbedingungen, Belastungen und Ressourcen, Lebensgeschichte und Zukunftsentwürfe usw.. und dementsprechend auf der Grundlage sinnvoller Methodenintegration und schulenübergreifender Konzepte zu behandeln.

Welche Ziele verfolgt die Integrative Therapie:

Sich selber im Lebensganzen besser verstehen lernen:

In der therapeutischen Beziehung wird gemeinsam der Lebens- und Erlebensspur nachgegangen, um das „warum und wie“ der Entwicklung der Beschwerden gemeinsam verstehen zu lernen und einen Bezug zur aktuellen Lebenssituation herzustellen.

Mit den eigenen Kraftquellen/Ressourcen in Verbindung kommen:

Wir alle wissen, dass man Probleme leichter löst, wenn man „gut drauf ist“. Deshalb geht es gerade in verzweifelten Lebenslagen darum, Menschen dabei zu unterstützen, mit ihren Kraftquellen in Kontakt zu kommen. Erwächst doch die Kraft, einen Schmerz zu heilen, nicht aus der ausschließlichen Konzentration auf diesen Schmerz, sondern aus den eigenen positiven Gefühlen.

„Wachheit“ für sich selbst und andere:

Mit unseren Sinnesorganen nehmen wir die Welt und unsere Mitmenschen wahr. Wir brauchen die Wahrnehmung, um uns im Lebensalltag orientieren zu können, auf Situationen angemessen zu reagieren und zu einem eigenen Standpunkt zu finden. **Achtsames Wahrnehmen** führt zu einem behutsamen Umgang mit uns selbst und anderen und stärkt das Vertrauen in den Körper und in dessen Fähigkeiten sich zu wandeln. Eine differenzierte Selbst- (und Fremd-) Wahrnehmung fördert nicht nur innere **Ruhe und Sicherheit**, sondern auch die **Klarheit des eigenen Wollens** und persönlicher **Entscheidungskraft**: setzt doch die Fähigkeit, etwas zu wollen und ein Ziel zu haben, voraus, mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen vertraut zu sein.

Konstruktiver Umgang mit innere Anspannung und unangenehmen Gefühle:

Aus Angst vor Sanktionen haben viele Menschen gelernt, „unliebsame“ Gefühlen wie Ärger, Zorn, Wut oder auch Trauer in sich „hineinzufressen“. Wenn emotionaler Ausdruck allerdings langfristig nicht sein darf, führt diese Unterdrückung häufig zu Spannungs- oder Verkrampfungsmustern mit krankmachender Wirkung.

Deshalb geht es in der Psychotherapie immer auch darum, diese Gefühle zunächst einmal wahrzunehmen und sie dann in einem weiteren Schritt zu erkunden und zu beeinflussen.

Die Integrative Therapie bietet hier ein reichhaltiges Repertoire an Möglichkeiten: Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen, Arbeit mit dem Atem, Rollenspiele, bildnerischer Ausdruck, Therapietagebuch, Ausdauertraining und ähnliches mehr.

Sich einen anderen Umgang mit den eigenen Gefühlen und Spannungszuständen anzueignen, braucht - wie Sie sich vorstellen können – Übung. Etwas, was schon die alten Griechen wussten und nun auch durch Ergebnisse aus der neurobiologischen Forschung belegt ist. Dann werden langfristig **Veränderungen** im Denken, Fühlen und Handeln möglich.

Literatur

Leitner, Anton (2010). *Handbuch der Integrativen Therapie*. Wien: Springer.

Reichel, Rene & Hintenberger Gerhard (2013). *Die Praxis der Integrativen Therapie. Österreichische Perspektiven*. Wien: Facultas.