

Lösungsorientierte Therapie

Die Bearbeitung von psychischen Problemen und Schwierigkeiten folgt in der Regel drei Ansätzen:

1. Struktur- und Konfliktorientierte Verfahren

Dies wird meist in der Psychoanalyse und der tiefenpsychologisch orientierten Therapie angewendet. Hierbei geht es um die Erarbeitung von inneren Konflikten und der inneren Struktur („Ich-Struktur“) des Patienten. Diese aufzudecken und zu bearbeiten in der Absicht, durch Erkennen von Konflikten und solchen Strukturen, die letztlich pathologische Komponenten bedeuten, ist der therapeutische Ansatz. Struktur- und Konfliktorientierte Verfahren haben dann ihre Vorteile, wenn Zeit in der Therapie keine Rolle spielt und wenn nicht ein definiertes Problem besteht, sondern sich vielfältige Störungen in vielen Bereichen des Lebens auswirken. Sie sind in der Regel langsamer in den Effekten, als die anderen Therapieverfahren.

2. Lösungsorientierte Verfahren

Bei der Durchführung eines Therapieansatzes mit dem Stichwort „lösungsorientiert“ steht – wie der Name verrät – die Lösung des psychischen Problems im Vordergrund. Es ist zunächst einmal egal, aus welchen Gründen dieses Problem aufgetreten ist oder was es ausgelöst hat, sondern alle Energie wird auf die Lösung gerichtet. Dadurch können schneller für den Patienten wahrnehmbare, positive Effekte erreicht werden. So können etwa gravierende Probleme im Alltag, etwa Angststörungen oder Mobbing-Situationen, recht gut mit lösungsorientierten Verfahren bearbeitet werden. Es wird erwartet und letztlich auch gesehen, dass durch die Lösung des Problems oftmals auch die Ursache in eine gewisse Präsenz rückt und dann vom Patienten gewissermaßen nachträglich auch gelöst wird.

3. Prozessorientierte Verfahren

Diese Verfahren werden angewendet, wenn aus Sicht von Patient und Therapeut nicht so sehr die Lösung oder die Ursache im Vordergrund steht, sondern wenn integrativ gearbeitet werden soll. Hierbei wird gewissermaßen der therapeutische Weg als wichtigstes Instrument gesehen, mit dem eine Verbesserung der Schwierigkeiten erreicht werden kann und bei dem nicht nur das spezifische Problem gelöst wird, sondern vielmehr dem Patienten das Handwerkszeug vermittelt wird, auch andere Probleme zu bearbeiten, weil ja nun deutlich wird, wie so etwas grundsätzlich getan werden kann.

Die Triple-A-Methode eignet sich als Einstieg in alle drei Verfahren, wird aber hier in den Modulen im Sinn eines lösungsorientierten Ansatzes genommen. Es werden für Sie in den verschiedenen Modulen Szenarien entwickelt, die für eine entsprechende Bearbeitung im Sinn einer Lösung geeignet sind und die letztlich jeweils für sich stehen, wenn auch eingebettet in den Kontext der Erkrankung.