

## Vorwort

---

Wenn es Ihnen schlecht geht und Sie schnelle Hilfe suchen, sollten Sie sich nicht mit Vorworten aufhalten – Sie können ohne Verlust zum ersten Kapitel weiterblättern.

Für Kollegen und andere auch fachlich interessierte Leser seien einige Bemerkungen zu den Hintergründen dieses Buches vorangestellt.

Es ist meine Überzeugung, dass psychische Veränderung im Kern ein Lernprozess ist und Psychotherapie Hilfestellungen für dieses Lernen geben sollte: Hilfe zur Selbsthilfe. Die Therapierichtung, die sich sehr konsequent zu diesen Prinzipien bekennt, ist die Verhaltenstherapie (VT). Der Einsatz von Selbsthilfebüchern wie dem vorliegenden ist hier verbreitet und hat sich bewährt. Sie sind oft hilfreich bei eigenständiger Selbsthilfe und fast immer bei gezieltem Einsatz als Begleitmaterial im Rahmen professioneller Psychotherapien.

Nach der Kognitiven Wende erfährt die VT derzeit eine dritte Erweiterung durch die achtsamkeits- und emotionsbasierten Verfahren. Und gewissermaßen als Parallelstrang flicht sich in diese Entwicklung ein allgemeiner Trend der Psychotherapie hinein, der »Ressourcen- oder Salutogeneseorientierung« heißt: nicht nur das Negative und Kranke bekämpfen, sondern auch und vor allem das Positive und Gesunde stärken.

Trotz ihrer objektivierenden Ausrichtung auf wissenschaftliche Evidenz ist auch die VT noch durch eine nicht geringe Zersplitterung gekennzeichnet, die durch den derzeitigen Trend zu störungsspezifischen Ansätzen noch verstärkt wird.

Unter der Oberfläche ähnlicher Beschwerden haben viele psychische Erkrankungen ihre Ursache aber in jeweils unterschiedlichen Facetten der Psyche als Gesamtsystem. Hinzu kommt eine hochgradige Komorbidität: So treten etwa Depressionen und Angststörungen in bis zu 80% der Fälle gemeinsam auf. Deshalb brauchen wir auch ganzheitliche Modellbildungen und integrative Therapieansätze.

Gerade dem Salutogenesekonzept wohnt ein stark integratives Moment inne: So wie Saunabaden gegen eine Vielzahl von Krankheitserregern hilfreich ist, gibt es psychische Gesundheitsfaktoren, die auf alle Formen von Störung bessernd wirken. Solche Faktoren gilt es zu finden und zu stärken.

Diesen Zielen habe ich mich sowohl mit meinen grundlagentheoretischen als auch mit meinen praxisbezogenen Arbeiten verschrieben.

Im vorliegenden Buch werden wichtige psychische Gesundheitsfaktoren zu den folgenden vier salutogenen Basisfunktionen zusammengefasst:

1. Kontrolle über die Wirkung von Außenreizen (Autonomie gewinnen, negative Reize abschwächen, positive stärken),
2. innere Quellen von Lebenszufriedenheit,
3. förderliche Haltungen, Werte und Prinzipien, die Orientierung und Kohärenz vermitteln, an denen man sich innerlich festhalten und aufrichten kann,

4. Kontrolle über die Eigendynamiken des Bewusstseins (u. a. Grübelschleifen und Teufelskreise unterbrechen).

Ich versuche zu zeigen, wie man Depressionen, Burnout und Angststörungen durch Minder- oder Fehlprägungen der genannten Basisfunktionen erklären kann. Im nächsten Schritt wird der Leser durch konkrete Aufgaben dazu angeleitet, diese Funktionen zu stärken. Dabei kommen überwiegend die erprobten Methoden der kognitiven und achtsamkeitsbasierten VT zum Einsatz.

In Bezug auf Punkt drei verlagere ich den üblichen Schwerpunkt der kognitiven VT ins Positive: Nicht die Widerlegung dysfunktionaler Glaubenssätze steht im Vordergrund, sondern die Erarbeitung von förderlichen Prinzipien mit möglichst großer Reichweite für Alltagskonflikte. Ich mache hier beispielhafte Vorgaben, mit denen der Leser sich kritisch und kreativ auseinandersetzen sollte.

Für derartige Prozesse der »Selbstbefähigung zur Selbstbehandlung« multimedial basierte psychoedukative Medien zu entwickeln wäre aus meiner Sicht eine der zentralen Aufgaben einer salutogenetisch orientierten, positiv edukativen Verhaltenstherapie.

Es würde mich freuen, wenn das vorliegende Buch als ein Schritt auf diesem Wege gesehen werden kann – mehr noch, wenn es sich auch in der Arbeit anderer Therapeuten als hilfreich erweisen würde.

Ich danke Herrn Dr. med. K. W. Mehl für die in Jahren bewährte gemeinsame Entwicklungsarbeit und für die nahezu optimalen Rahmenbedingungen, die er als Leiter der Klinik Wollmarshöhe bereitstellt. Meinem Kollegen und Freund Dr. med. M. von Wachter sei für die ausführliche kritische Diskussion des Manuskripts gedankt.

Und schließlich gebührt den MitarbeiterInnen des Springer-Verlages, insbesondere Frau M. Radecki und Frau S. Janke, Dank für das inzwischen erprobte, fast reibungslose Zusammenwirken. Zuletzt hat das Lektorat von Frau Dörte Fuchs dem Buch sehr gut getan.

**Dietmar Hansch**

Friedrichshafen, Oktober 2010