

Ulrike Willutzki · Tobias Teismann

Ressourcen- aktivierung in der Psychotherapie

Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie

Fortschritte der Psychotherapie

Band 52

Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie

von Prof. Dr. Ulrike Willutzki und Dr. Tobias Teismann

Herausgeber der Reihe:

**Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief,
Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Dieter Vaitl**

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Ressourcen- aktivierung in der Psychotherapie

von Ulrike Willutzki
und Tobias Teismann



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Prof. Dr. Ulrike Willutzki, geb. 1957. 1978–1985 Studium der Psychologie in Bochum und Berlin. 1989 Promotion. Psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Weiterbildung in Systemischer Therapie und Psychodrama). Seit 1986 Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fakultät für Psychologie der Ruhr-Universität Bochum in der Arbeitseinheit Klinische Psychologie und Psychotherapie. 1999 Habilitation. Seit 2000 Leitung des Zentrums für Psychotherapie Dortmund (gemeinsam mit Dr. Andreas Veith).

Dr. Tobias Teismann, geb. 1975. 1996–2002 Studium der Psychologie in Mainz und Bochum. Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie). 2009 Promotion. Seit 2004 Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Arbeitseinheit für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum. Seit 2012 Geschäftsführender Leiter des Zentrums für Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzudrucken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warenanamen handelt.

© 2013 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Boston
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz · Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>
Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Satz: Beate Hautsch, Göttingen
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2130-8

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Grundannahmen ressourcenorientierter Ansätze	3
1.2	Definition und Kategorisierung von Ressourcen	3
1.3	Das Verhältnis von Problemen und Ressourcen	6
2	Zur Indikation eines ressourcenorientierten Vorgehens in der Psychotherapie	7
3	Theoretische Vorstellungen zur Funktion von Ressourcen	10
3.1	Psychische Störungen und Handlungskontrolle – die motivationspsychologische Perspektive	10
3.1.1	Wünschen und Wollen – die prädezisionale Motivationsphase	11
3.1.2	Planung und Umsetzung – die Volitionsphasen	13
3.1.3	Wie ist es eigentlich gelaufen? Die postaktionale Motivationsphase	15
3.2	Die Bedeutung der Affekte	17
3.3	Ressourcenaktivierung unter neuropsychologischer Perspektive	18
3.4	Ressourcenaktivierung und die therapeutische Beziehung	19
4	Diagnostik von Ressourcen	21
4.1	Interviewverfahren zur Erhebung von Ressourcen	22
4.1.1	Die „Ressourcenzwiebel“ – ein Leitfaden zur Diagnose von Ressourcen	22
4.1.2	Das Ressourceninterview von Schiepek und Cremers	26
4.1.3	Fazit	27
4.2	Fragebögen zur Diagnostik von Ressourcen	28
4.2.1	Bochumer Ressourcenfragebogen (RESO-B)	28
4.2.2	Berner Ressourceninventar zur Erfassung von Patientenressourcen aus der Fremdbeurteilungsperspektive (REF)	28
4.2.3	Fragebögen zur Erfassung einzelner personaler Ressourcen	29
4.3	Fazit	32
5	Behandlungsstrategien und -methoden	33
5.1	Ressourcenorientierte Beziehungs- und Prozessgestaltung	35
5.2	Strategien der inhaltlichen Ressourcennutzung	37

5.3	Ressourcenorientierte Basisinterventionen	39
5.3.1	Herausarbeitung des Auftrags und Zielklärung	40
5.3.2	Skalierungsfragen	45
5.3.3	Ressourcenaktivierung zum Therapiebeginn	46
5.3.4	Exploration von Ausnahmen (Rahmen der Ausnahmen)	47
5.3.4.1	Aktivierung von Ausnahmen	48
5.3.4.2	Klärung von Ausnahmen	49
5.3.4.3	Nutzung identifizierter Ressourcen aus der Ausnahmenarbeit	52
5.3.5	Externalisierung von Problemen	52
5.3.6	Wie könnte es vielleicht jenseits der Probleme aussehen? Die Exploration hypothetischer Lösungen	55
5.3.7	Umgang mit Fortschritten	58
5.3.8	Rückfallprophylaxe	60
5.4	Ressourcenorientiert-interpretierte KVT-Methoden	61
5.4.1	Ressourcenorientierte Psychoedukation	62
5.4.2	Ressourcenorientierte Selbstbeobachtung: Positiv-Tagebücher	63
5.4.3	Ressourcenorientierte Gestaltung von Expositionen	64
5.4.4	Strategien ressourcenorientierter kognitiver Umstrukturierung	67
5.4.5	Persönliches Resilienzmodell	70
6	Forschungsergebnisse zur Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie	72
6.1	Differenzielle Psychotherapieforschung	72
6.2	Prozessforschungsergebnisse	73
6.3	Interventionsstudien	75
7	Ausblick	78
8	Weiterführende Literatur	78
9	Literatur	79
10	Anhang	89
	Bochumer Ressourcenfragebogen (RESO-B)	89
	Anleitung zur Auswertung des RESO-B	95

Karte:

Leitfaden zur Ressourcendiagnostik – Mögliche Suchbereiche

1 Einleitung

„Therapy is simply self-change that is professionally coached“
(Bohart & Tallman, 2010, S. 86)

Bis heute stehen in den meisten Modellen psychotherapeutischer Veränderung die Methoden und Vorgehensweisen von Psychotherapeuten im Vordergrund; dem Beitrag von Patienten als kurativem Faktor wird dagegen wenig Rechnung getragen (Bohart & Tallman, 2010). Die in diesem Band verfolgte ressourcenorientierte Perspektive stellt gerade die Möglichkeiten, Eigenheiten, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Patienten in den Mittelpunkt der Betrachtung und versucht, sie für den Veränderungsprozess in der Psychotherapie systematisch zu nutzen.

Historisch betrachtet finden sich erste Beispiele für ressourcenorientiertes Denken und Handeln seit den 1970er Jahren vor allem in systemischen und gemeindepsychologischen Ansätzen (vgl. den Überblick bei von Cowen, 2000; Keupp & Rerrich, 1982; Schlippe & Schweitzer, 2000). Hier wurden immer wieder Verhaltensaktivitäten, Positiva, Ausnahmen vom Problemverhalten bzw. Ressourcen hervorgehoben. „Modern“ und zugleich konzeptuell stärker ausdifferenziert wurden Ressourcen im klinischen Kontext jedoch erst ab Mitte der 1990er Jahre (vgl. z. B. Grawe & Grawe-Gerber, 1999; Petzold, 1997; Walter & Peller, 1994). So forderten etwa Kanfer, Reinecker und Schmelzer (1996) eine Orientierung an den positiven Seiten der Person. Grawe (1994, 1997, 1998, 2004) verlangte im Rahmen seiner „allgemeinen“ oder „psychologischen Psychotherapie“ eine der Problemorientierung ebenbürtige Ressourcenperspektive einzunehmen. Auch im Rahmen psychobiologischer Modelle wurde eine Hinwendung zu salutogenetischen Fragestellungen für notwendig gehalten (z. B. Fischbach & Hellhammer, 1998).

Etwa seit Anfang 2000 lässt sich eine Zunahme an Publikationen zum Thema Ressourcen in der klinischen Diagnostik und Intervention ausmachen (Flückiger & Regli, 2007). So finden sich etwa Veröffentlichungen zur ressourcenorientierten Diagnostik und Intervention bei Kindern und Jugendlichen (Klemenz, 2003; 2009; Storch & Riedener, 2006), ein Handbuch zu Ressourcen in der therapeutischen Arbeit (Schemmel & Schaller, 2003; 2012), die Aufnahme des Themas in ein Lehrbuch der Klinischen Psychologie (Beesdo-Baum, 2011) sowie eine Kurzanleitung zur Ressourcenaktivierung (Flückiger & Wüsten, 2008). Das Umlenken der Aufmerksamkeit von

Ressourcen
sind erst seit
2000 stärker
Thema in der
Psychotherapie

Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie ist konzeptuell und methodisch entwicklungsbedürftig

den Problemen zu den Ressourcen des Patienten ist in der Psychotherapie somit nicht ohne Vorläufer – im Vergleich zu anderen Bereichen der klinischen Psychologie ist das Feld jedoch sehr heterogen und sowohl konzeptuell wie auch methodisch stark entwicklungsbedürftig. Zudem finden sich bislang nur wenige Ansätze, die ein ressourcenorientiertes therapeutisches Vorgehen für die kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungspraxis exemplifizieren.

Positive Psychologie und Ressourcenorientierung: verwandt, aber nicht identisch

Im anglo-amerikanischen Sprachraum ist der Ressourcenbegriff wenig gebräuchlich. Verwandte Konzepte und Forschungsinteressen bündeln sich dort seit etwa 2000 unter dem Label der „positiven Psychologie“ (Seligman, 2002; Lopez & Snyder, 2004): Hier finden sich therapeutische Ansätze, die auf die Förderung des positiven Erlebens von Patienten ausgerichtet sind (z. B. Cheavens, Feldman, Woodward & Snyder, 2006; Fava, 1999; Frisch, 2005; Seligman, Rashid & Parks, 2006; zur Übersicht vgl. Sin & Lyubomirsky, 2009). Bei gewissen Überlappungen werden im Ressourcenkonzept stärker als in Modellen positiver Psychologie die bereits bei der Person *vorhandenen* Merkmale betont. So meint Ressourcenorientierung bzw. Ressourcenaktivierung im vorliegenden Band, verfügbare Ressourcen zu aktivieren, nicht wahrgenommene Ressourcen nutzbar zu machen, sowie die Nutzung von Ressourcen zu optimieren – der Aufbau neuer Fähigkeiten, Kompetenzen und Sichtweisen (im Sinne zukünftiger Ressourcen) steht nicht im Vordergrund.

Im Folgenden werden zunächst Grundannahmen ressourcenorientierter Ansätze dargestellt, bevor auf verschiedene Indikationen eines prononziert ressourcenorientierten Vorgehens eingegangen wird. Im anschließenden Kapitel wird die Funktion von Ressourcen im Handlungsprozess unter einer motivationspsychologischen Perspektive nachgezeichnet; in diesem Kontext werden auch emotions- und neuropsychologische Perspektiven aufgegriffen. Nach einem kurzen Überblick über Interviewmethoden und Fragebögen zur Diagnostik von Ressourcen wird die Grundstruktur ressourcenorientierten Arbeitens in der Psychotherapie beschrieben. Die darauf folgenden Interventionen stellen zum einen Basisinterventionen dar, d. h. Interventionen, die störungübergreifend genutzt werden können. Zum anderen wird dargestellt, wie kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden ressourcenorientiert interpretiert werden können. Abschließend wird kurz auf die Forschung zur Förderung von Ressourcen in der Psychotherapie eingegangen.

Merke:

Ressourcenorientierung in der Psychotherapie ist nicht neu, aber ein bisher konzeptuell und methodisch unterentwickelter Bereich der klinischen Psychologie. Im Mittelpunkt stehen die bereits bei der Person vorhandenen Fähigkeiten und Möglichkeiten.