Rezensionen von Buchtips.net

Giovanni A. Fava: Well-Being Therapie (WBT)

Buchinfos

Verlag:	Schattauer (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-608-43291-6 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	35,00 Euro (Stand: 06. Juli 2025)

Ausrichtung des Fokus auf Wohlbefinden statt "nur" Abwesenheit von Krankheit

So gut wie jeder Mensch, der im Lauf seines Lebens sich in "Problemen" und dies vorrangig innerlicher Natur wiederfindet, wird bereits einmal mit dem Gedanken gespielt oder diesen umgesetzt haben, sich psychotherapeutische Hilfe zu suchen. Wobei dort die "Wiederherstellung" einer inneren Befriedung und eines Abstellens der vorliegenden Störungen eindeutig im Fokus steht, egal welcher Schule die einzelnen Formen der Psychotherapie folgen. Die "Lösung des Problems" ist dabei die Priorität. Was in der Regel zu einer Steigerung des Wohlbefindens natürlich automatisch führt, wenn die Therapie erfolgreich verläuft.

Dennoch, und das durchaus mit Recht, setzt Fava im Blick auf die Psychotherapie den Fokus, diesen damit (nur ein wenig) "Verrückend", auch und vor allem auf die Stärkung und, u.U., Herstellung vor allem des persönlichen Wohlbefindens. Und trifft dabei die graduelle Unterscheidung zwischen der "Behandlung einer Krankheit" einerseits und deren (so erfolgreich durchgeführt) dann "Abwesenheit von Krankheit" und dem persönlichen Wohlbefinden, dass für ihn eine davon zunächst getrennte Kategorie darstellt. Mithilfe der "Well-Being-Therapie", als Kurzzeittherapie stark lösungsorientiert ausgelegt, legt Fava nun einen Ansatz für die psychotherapeutische Arbeit vor, die sich verstärkt der Stabilisierung der Person und dem subjektiven Wohlbefinden mit sich (und der Welt), zuwendet.

Schritt für Schritt legt das Buch dabei die Entwicklung und Umsetzung der WBT sehr verständlich dar, bevor im zweiten Hauptteil die besondere Form der Diagnostik Schritt für Schritt erläutert wird, mitsamt der einzelnen Schritte des therapeutischen Prozesses samt deren Ziele und Strategien sehr konkret beinhaltet. Wie sich das Ganze in den aktuellen Praxisstudien darstellt, welche Schlüsse gezogen werden können, das ist Inhalt des abschließenden Hauptteils des Werkes. Aufgrund der vielfachen Praxisbeispiele ist auch hier für den Leser eine Verständlichkeit gegeben.

Nicht nur in einzelnen Schritten, der Diagnostik und der Abläufe bildet die WBT dabei einen etwas anderen als gewohnten Ansatz, auch die starke Einbeziehung der Klienten in Form mannigfaltiger Anleitungen zur "Selbsttherapie" (Therapieaufgaben werden gestellt, wie auch ein strukturiertes Tagebuch wesentliches Element dieser Kurzzeittherapie ist, beide Elemente ergänzen in der Eigenarbeit des Klienten die Interaktionen zwischen Therapeut und Klient). Durch Modifikationen des aktuellen Lebensstils (in Kooperation und durch Einsicht des Klienten) und durch Stärkung der Selbsthilfemöglichkeiten vor allem reihen sich die therapeutischen Schritte innerlich aufeinander aufbauend aneinander und dienen so dem gesetzten Ziel der WBT: Die Herstellung eines ausbalancierten Wohlbefindens".

Insgesamt legt Fava einen interessanten, neuen Ansatz vor, der mit eher therapeutisch ungewohnten Begriffen wie "Flow" arbeitet, der aktuell im Blick auf verschiedene, konkrete psychische Erkrankungen erforscht wird, bereits jetzt aber für den interessierten Leser nicht wenige Impulse bereit hält, sich konstruktiv der eigenen, kreativen Gestaltung des Lebens zuzuwenden mit dem Ziel weniger "sich vor etwas (an Krankheit) zu bewahren), sondern genau jene Impulse und Wichtigkeiten sich bewusst zu machen, die das eigene Wohlbefinden im eigenen Leben ausmachen, steigern und herstellen können. Eine interessante Lektüre.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[31. Januar 2019]