

Kreative Techniken in der Psychotherapie

Creative Methods in Psychotherapy

Nicole Kindermann & Clarissa Kleickmann

Themenschwerpunkt Methodenvielfalt: Bewährte Methoden

Zusammenfassung

Der vorliegende Artikel gibt einen Überblick über den Einsatz kreativer Techniken in der Psychotherapie. Nach einer Erläuterung des theoretischen Hintergrundes des Konstrukts der Kreativität liegt der Fokus auf der praktischen Anwendung kreativer Techniken in der Psychotherapie. Es werden die Vorteile und möglichen Wirkweisen kreativer Techniken aufgezeigt. Des Weiteren werden wichtige Aspekte und Fallstricke bei der Anwendung kreativer Techniken erörtert. Schließlich schlagen die Autorinnen mögliche Materialien zum kreativen Einsatz in der Psychotherapie vor und benennen weitere Anwendungsgebiete und Forschungsfragen bezüglich kreativer Techniken.

Abstract

The present paper overviews how creative methods can be used in psychotherapy. The authors first explain the theoretical background of the creativity construct. Afterwards the paper focuses on the practical application of creative methods. In this regard the authors present benefits, pitfalls, as well as important aspects therapists should consider when using creative methods. The authors also reflect the question of how creative methods could function. Finally, the authors suggest which materials can be used in a creative way in psychotherapy and refer to questions for future research as well as further application areas where creative methods can be implemented

1. Einführung

Die aktuellen Methoden der Psychotherapie sind mittlerweile gut erforscht und gelten als effektiv. Wozu be-

nötigen PsychotherapeutInnen dann noch kreative Techniken in der Behandlung ihrer PatientInnen? Widerspricht es nicht einer evidenzbasierten Psychotherapie mittels kreativer Techniken bestehende, gut evaluierte Methoden zu erweitern? Auch wenn die standardisierten Methoden (beispielsweise kognitive Umstrukturierung, Konfrontation mit Reaktionsmanagement) gute Effektstärken zeigen, gibt es nach wie vor Personengruppen, die nicht von den Verfahren profitieren (vgl. Märtens & Petzold 1995, 2002).

Zudem stehen PsychotherapeutInnen in ihrem beruflichen Alltag immer wieder vor der Herausforderung, therapeutische Inhalte so zu vermitteln, dass PatientInnen sie leicht verstehen, sich gut daran erinnern und motiviert sind, Veränderungsprozesse zu initiieren. Kreative Techniken unterstützen diese Anliegen durch verschiedene Vorteile, die sie mit sich bringen, wie wir in diesem Artikel noch ausführen werden.

Wir verstehen kreative Techniken in der Psychotherapie als Interventionen, die therapeutische Inhalte fantasievoll, erlebnisorientiert und multisensorisch vermitteln. Dadurch sollen therapeutische Inhalte besser verstanden und erinnert werden sowie PatientInnen für Veränderungen motiviert werden. Es werden neue Perspektiven entwickelt und neue Ideen zur Problemlösung bekommen Raum. Dabei sind kreative Techniken transdiagnostisch und schulenübergreifend einsetzbar. Analog dem Sprichwort „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ können kreative Techniken dazu beitragen, mehr zu helfen als tausend Gespräche über ein Problem.

2. Theoretischer Hintergrund

Aber was bedeutet eigentlich „kreativ“? Viele Menschen denken vermutlich zuerst an SchriftstellerInnen, Male-