

Marco Thomas

Betipul-ISFT – Integrative stärkenfokussierte Therapie

Mit der dritten Welle der Verhaltenstherapie haben meditative fernöstliche Praktiken Einzug in die Psychotherapie gehalten. In dem neuen Ansatz der Betipul-ISFT wird in Deutschland ein Verfahren vorgestellt, das mit christlichen Elementen der Meditation, also Kontemplation, arbeitet. Hier ist eine Therapie beschrieben, die aus verschiedenen Elementen anderer Therapieansätze besteht, welche die Gemeinsamkeit eines Sinnbezugs haben und daher einen Bezug zur Kontemplation besitzen.

Die integrative stärkenfokussierte Therapie Betipul-ISFT vereint verschiedene therapeutische Konzepte aus der erholungsorientierten kognitiven Therapie (CT-R Beck 2021), der Positiven Psychotherapie (PPT Rashid Seligman 2018), dem stärkenbasierten Resilienztraining (SBR Rashid 2025) sowie kontemplativen Praktiken. Auf diese Weise entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der Menschen dabei unterstützt, ihre Ressourcen zu aktivieren und ein erfüllteres, sinnhaftes Leben zu führen. Die Bezeichnung setzt sich aus Betipul (hebräisch = in Therapie) und integrative stärkenfokussierte Therapie zusammen.

Dabei ist es selbsterklärend, dass es aufgrund der deutlichen Überschneidungen in den zugrundeliegenden Therapieformen nicht um eine vollständige Übernahme aller Praktiken und deren Aneinanderreihung geht. Es handelt sich vielmehr um eine individuelle Gestaltung der Therapie. Aus dem Pool der Möglichkeiten, welche in den zugrundeliegenden Therapien beschrieben sind, werden diejenigen genutzt, die dem Individuum potenziell die besten Möglichkeiten der Erreichung der eigenen Bestrebungen und Ambitionen bieten. Dabei dienen die Ankerpunkte Stärke, Wachstum und spirituelles Wachstum als Richtschnur. Die Werkzeuge der Ursprungstherapien werden, wenn notwendig, sinnvoll adaptiert und in der oben geschilderten Form eingesetzt. Ziel des Artikels insgesamt ist es, neugierig zu machen, eine neue Vorgehensweise zur Diskussion zu stellen und kritische Rückmeldung zu erhalten, um die Methode weiter zu verbessern.

Grundlage dieses Konzepts ist zunächst die erholungsorientierte kognitive Therapie, wie sie von Aaron T. Beck (2021) entwickelt wurde. Obwohl Beck sich damit ursprünglich an Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie wandte, lässt sich das darin enthaltene Potenzial zum persönlichen Wachstum auf vielfältige Problemlagen übertragen, wie es auch von seiner Tochter, Judith Beck (2024) praktiziert wird. Dabei steht der sogenannte „adaptive Modus“ im Mittelpunkt, also jene Momente, in denen Menschen in ihrer Bestform sind und ihre Stärken besonders gut einsetzen können. Die Aufgabe der Psychotherapeut*innen ist es, gemeinsam mit den Klient*innen Gelegenheiten zu schaffen, in denen dieser Modus aktiviert und aufrechterhalten wird. Übergreifendes Ziel ist es, langfristige Bestrebungen zu fördern und zu verwirklichen sowie positive Überzeugungen über sich selbst zu stärken (Beck, 2021). Das Modell von Beck kann uns helfen zu verstehen, wie Menschen sich entwickeln und wieder aufblühen.

Die integrative stärkenfokussierte Therapie Betipul-ISFT vereint verschiedene therapeutische Konzepte aus der erholungsorientierten kognitiven Therapie, der Positiven Psychotherapie, dem stärkenbasierten Resilienztraining sowie kontemplativen Praktiken.



Kurz gefasst

Betipul-ISFT (Integrative stärkenfokussierte Therapie) integriert die recovery-orientierte kognitive Therapie (CT-R), Positive Psychotherapie (PPT), stärkenbasiertes Resilienztraining (SBR) sowie christlich-kontemplative Methoden. Dieser Ansatz zielt darauf ab, mithilfe des adaptiven Modus und individueller Ressourcen nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Auf Basis von Becks (2021) Konzept der Erholung, Rashids (2025) Stärkenfokus sowie der PPT (2018) und kontemplativen Praktiken nach Geiger (2017) und Knabb (2021) erweitert er die Verhaltenstherapie um spirituelle Reflexion. Betipul-ISFT fördert die Identifikation positiver Charakterstärken und Werte, ermöglicht Sinnfindung und erweitert den therapeutischen Rahmen über die reine Symptomreduktion hinaus. Durch die Verknüpfung von Kontemplation, Wertschätzung und Selbstreflexion trägt dieser integrative Ansatz zu einer umfassenden Förderung von Wohlbefinden und Lebensqualität bei.

Stichworte: Integrative Therapie, Kontemplation, stärkenfokussiert

AUS DER PRAXIS

Der CT-R-Ansatz konzentriert sich auf die Zusammenarbeit mit den Individuen um,

- den adaptiven Modus des Individuums zugänglich zu machen und ihn mit Energie aufzuladen. Gelegenheiten und Erfahrungen im adaptiven Modus sollen häufiger und konstant werden.
- den adaptiven Modus dadurch zu entwickeln, dass die langfristigen Bestrebungen entdeckt und bereichert werden, was Hoffnung und Motivation anstößt.
- den adaptiven Modus zu verwirklichen, indem bedeutsame Aktionen in Richtung der Bestrebungen des Individuums erfolgen.
- die Stärkung der positiven Glaubenssätze zu bewirken. Dies geschieht durch Rückgriff auf die Stärken, den Erfolg und die Entwicklung des Individuums in jeder Phase der Behandlung.
- sich mit anderen zu verbinden oder wieder zu verbinden und das Leben in der Art zu leben, dass eigene Werte beinhaltet sind.

Ergänzt wird dieser ressourcenorientierte Ansatz durch die Positive Psychotherapie (Rashid & Seligman, 2018). Statt sich nur auf das Lösen von Problemen und das Bearbeiten von Symptomen zu konzentrieren, soll das Augenmerk auch auf die Entdeckung und Förderung persönlicher Stärken und positiver Emotionen gelegt werden. In diesem Kontext ist es wichtig, eine wertschätzende therapeutische Beziehung aufzubauen, in der Stärken ernst genommen und bewusst als Teil der Persönlichkeit eingesetzt werden, um die psychische Stabilität zu verbessern (Rashid & Seligman, 2018).

Eine zentrale Prämisse der Positiven Psychotherapie ist es, bei der Behandlung von Psychopathologie neben der Behandlung von Symptomen auch positive Ressourcen der Klient*innen wie positive Emotionen, Charakterstärken und Sinn anzusprechen. Sie basiert auf den Arbeiten von Seligman und Peterson und propagiert folgende Grundannahmen:

- Klient*innen wünschen sich von Natur aus Wachstum, Erfüllung und Glück, anstatt nur Elend, Sorgen und Ängste zu vermeiden. Psychopathologie entsteht, wenn das Wachstum behindert wird.
- Positive Ressourcen wie Stärken sind authentisch und ebenso real wie Symptome und Störungen.
- Wirksame therapeutische Beziehungen können durch die Diskussion und Manifestation positiver Ressourcen entstehen und nicht nur durch eine gründliche und langwierige Analyse von Schwächen und Defiziten.

Ziele der Positiven Psychotherapie

- Identifikation von Stärken: Klient*innen werden ermutigt, ihre persönlichen Charakterstärken zu erkennen
- Positive Beziehungsgestaltung: Aufbau und Vertiefung positiver zwischenmenschlicher Beziehungen
- Optimismus und Hoffnung: Vermittlung von Zuversicht und Zielsetzung

Dies kann durch entsprechende Interventionen, wie den Einsatz der Stärken in verschiedenen Kontexten oder zum Beispiel Dankbarkeitsübungen zur Förderung einer positiven Geisteshaltung durch Fokus auf Wertschätzung und Dankbarkeit geschehen.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet das stärkenorientierte Resilienztraining nach Dr. Tayyab Rashid (2024). Es unterstützt Menschen darin, in schwierigen Situationen ihre persönlichen Ressourcen zu mobilisieren. Dieses Training konzentriert sich darauf, die individuellen Stärken zur Bewältigung von Widrigkeiten und zur Förderung von Resilienz zu nutzen.

Kontemplative Praktiken unterstützen Menschen dabei, durch Achtsamkeit, Stille und Selbstreflexion eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zu ihrem spirituellen Kern herzustellen.

Säulen des stärkenorientierten Resilienztrainings

- Stärkenbewusstsein: Identifikation persönlicher Stärken durch Selbsteinschätzungsinstrumente
- Stärkenanwendung: gezielter Einsatz der Stärken im Alltag und bei Herausforderungen
- Stressbewältigung: Techniken zur Reduktion von Stress und zur besseren emotionalen Regulierung
- Positive Beziehungen: Förderung positiver sozialer Interaktionen

Letztlich dient das stärkenorientierte Resilienztraining der Verfolgung von Zielen, die mit den eigenen Werten übereinstimmen.

Ein letzter wichtiger Baustein der Betipul-ISFT sind kontemplative Praktiken, wie sie beispielsweise Jakobus Geiger (2017) und Joshua Knabb (2021) beschrieben haben. Diese Praktiken unterstützen Menschen dabei, durch Achtsamkeit, Stille und Selbstreflexion eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zu ihrem spirituellen Kern her-

zustellen. Dabei geht es nicht nur darum, negative Gedanken zu reduzieren und Grübeln zu vermeiden, sondern auch darum,

innere Klarheit zu gewinnen, sich achtsam mit dem eigenen Erleben auseinanderzusetzen und so eine nachhaltige Veränderung zu ermöglichen (Knabb, 2021).



Kontemplation nach Jakobus Geiger

- Absichtslose Aufmerksamkeit: Förderung einer offenen und nicht zielgerichteten Beobachtung
- Akzeptanz und Non-Dualität: Akzeptanz aller Erfahrungen ohne Bewertung und die Erkenntnis der Einheit aller Gegensätze
- Gegenwärtigkeit: Fokussierung auf den aktuellen Moment
- Selbsttranszendenz: Verbindung zum größeren Ganzen und zum eigenen innersten Wesenskern

Kontemplation im Sinne von Joshua Knabb

- Achtsamkeit: Förderung einer non-judikativen und gegenwärtigen Aufmerksamkeit
- Reflexion: Prozessieren innerer Erfahrungen zur Gewinnung von Einsichten
- Stille: Bedeutung von ruhigen Umgebungen zur Beruhigung des Geistes
- Integration ins Alltagsleben: Anwendung kontemplativer Praktiken im täglichen Leben

Beide Ansätze beinhalten eine christliche Form der Meditation oder besser der Kontemplation, wobei Geiger nicht die Verbindung zur Psychotherapie sucht, sondern lediglich darauf hinweist, dass bei der Kontemplation nicht selten wichtige innerpsychische Konfliktthemen aufbrechen können. Knabb (2016) hingegen hat ein eigenes Programm mit Schwerpunkt auf ACT und Kontemplation entwickelt. Hier wird die Kontemplation auch zur Reduktion von Grübeln und negativen Gedanken genutzt.

Die praktische Umsetzung der Betipul-ISFT erfolgt in mehreren Phasen, die dennoch flexibel gehandhabt werden können. Zunächst identifiziert man gemeinsam mit den Klient*innen deren persönliche Stärken und beleuchtet Situationen, in denen sie diese bereits genutzt haben (Rashid u. Seligman, 2018). Anschließend wird mithilfe konkreter Interventionen der adaptive Modus aktiviert und stabilisiert. Dabei unterstützt man die Klient*innen auch dabei, ihre langfristigen Ziele zu formulieren und erste Schritte zur Verwirklichung dieser Ziele zu gehen (Beck, 2021). Der gezielte Einsatz der identifizierten Stärken und die Integration kontemplativer Übungen helfen, die eigene Motivation aufrechtzuerhalten und ein tieferes Verständnis für innere Prozesse zu gewinnen (Knabb, 2021). Abschließend werden die gewonnenen Erkenntnisse und Strategien im Alltag verankert, sodass sie auch über die Therapie hinauswirken und das Leben langfristig bereichern (Rashid, 2024).

Die praktische Umsetzung der Betipul-ISFT erfolgt in mehreren Phasen, die dennoch flexibel gehandhabt werden können.

Insbesondere die Betonung spiritueller Aspekte ist in diesem Ansatz von Bedeutung. Kontemplation und spirituelle Reflexion können dazu beitragen, dass sich Menschen mit ihrem eigenen Wesenskern und möglichen Sinnquellen verbinden (Geiger, 2017). Dadurch erhält das eigene Handeln nicht nur eine „funktionale“ Komponente, sondern auch eine tiefere Ausrichtung, die dem Leben mehr Fülle verleiht.

Insgesamt zeigt sich, dass Betipul-ISFT durch die Verbindung von erholungsorientierter kognitiver Therapie, Positiver Psychotherapie, stärkenbasiertem Resilienztraining und kontemplativen Praktiken einen vielseitigen Werkzeugkoffer bietet (Beck, 2021; Rashid, 2024; Rashid & Seligman, 2018; Knabb, 2021). Dieser Ansatz geht über die bloße Symptomreduktion hinaus und stärkt die Fähigkeit zu persönlichem Wachstum und Resilienz. Die Menschen, die diesen Weg gehen, finden oft nicht nur zu mehr Wohlbefinden, sondern erschließen sich auch eine Lebensführung, in der sie ihre Werte, Ziele und Stärken auf sinnvolle Weise in ihren Alltag integrieren. Damit leistet Betipul-ISFT einen wichtigen Beitrag in der modernen Verhaltenstherapie und eröffnet neue Möglichkeiten, psychische Gesundheit ganzheitlich zu fördern.



Marco Thomas

Studium in Gießen, 1996 weltweit erste Untersuchung zur Internetsucht, 2000 Diplomarbeit über Religiosität, elf Jahre Berufserfahrung in psychosomatischen Kliniken, zwei Jahre Abteilungsleitung. Seit 2006 private Praxis (VT), seit 2011 Kassenzulassung in Wiesbaden. Sportpsychotherapeut, Supervisor, seit 2023 Betipul-ISFT-Therapeut.



Das komplette Literaturverzeichnis finden Sie online unter www.psychotherapieaktuell.de.



Literaturverzeichnis

Marco Thomas

Betipul-ISFT – Integrative stärkenfokussierte Therapie

Psychotherapie **Aktuell**

Ausgabe 1.2025

ISSN 1869-033

Beck, A. T. (2021). Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions. The Guilford Press.

Beck, J.S. (3.Aufl. 2024) Praxis der kognitiven Verhaltenstherapie. Beltz

Geiger, J. (2017). Wege ins Schweigen Impulse zur Kontemplation. Vier-Türme-Verlag.

Knabb, J. (2021). Christian Meditation in Clinical Practice: A Four-Step Model and Workbook for Therapists and Clients. InterVarsity Press.

Knabb, J. (2016). Faith-Based ACT for Christian Clients: An Integrative Treatment Approach. Routledge

Rashid, T. u. M. Seligman (2018). Positive Psychotherapy: Clinician Manual Oxford University Press.

Rashid, T. (2025). Strength-Based Resilience Training: A Manual for Practitioners. Hogrefe.