

A.1.a. - Überblick über psychotherapeutische Schulen und Methoden

Psychotherapeutisches Propädeutikum der APG

Dr. Robert Waldl
(FORUM/APG)

A.1.a. Überblick über psychotherapeutische Schulen und Methoden

Auftrag:

1. Allgemeinen Überblick geben
2. Ausgewählte Ansätze darstellen

Erfolgsnachweis (Kriterien dazu folgen)

Robert Waldl

2

Inhalte dieses Seminars

I. Allgemeiner Überblick

- Definition von Psychotherapie
- Charakterisierung psychotherapeutischer Ansätze nach verschiedenen Gesichtspunkten
- Elemente wissenschaftlicher Psychotherapie
- Stammbaum der Psychotherapie und ihrer Schulen

Robert Waldl

3

A.1.a. Inhalte

- Genealogie wichtiger Psychotherapeuten
- Vergleich der wichtigsten Paradigmen in der Psychotherapie
- Staatlich anerkannte psychotherapeutische Methoden in Österreich

Robert Waldl

4

A.1.a. Inhalte

II. Darlegung ausgewählter Ansätze:

- Katathym Imaginative Psychotherapie
- Transaktionsanalytische Psychotherapie
- Hypnosepsychotherapie
- Autogene Psychotherapie
- Psychodrama
- Gestalttherapie

Robert Waldl

5

A.1.a. Inhalte

II. Darlegung ausgewählter Ansätze:

- Daseinsanalyse
- Existenzanalyse und Logotherapie
- Verhaltenstherapie
- Integrative Therapie

Robert Waldl

6

A.1.a. Inhalte

- **III. Vergleichendes Fallbeispiel**
- **IV. Informationen zur fachspezifischen Ausbildung (inkl. Adressen, Dauer, Kosten etc.)**

Robert Waldl

7

Erfolgsnachweis

Vergleich von 2 Methoden (zu zweit oder allein)

- Gegliederte Darstellung (siehe „Charakterisierung psychotherapeutischer Ansätze nach verschiedenen Gesichtspunkten“ im Skriptum)
- Vergleichende Stellungnahme
- Mit Quellenangaben (siehe Literaturliste im Skriptum)
- Umfang: Keine Vorgaben

Robert Waldl

8

Charakterisierung psychotherapeutischer Ansätze nach verschiedenen Gesichtspunkten

1. Philosophische Grundlagen
 - a) Anthropologische Basis
 - b) Wissenschaftstheoretische Orientierung
2. Persönlichkeitsmodell und Entwicklungstheorie
3. Krankheitslehre: Krankheitsbegriff / Gesundheitsbegriff / Ätiologiemodell

Robert Waldl

9

4. Therapieziele
5. Praxis (Wege zur Erreichung der Ziele)
 - a) Therapietheorie inkl. Beziehungsverständnis und Prozessmodell (spezifische Bedingungen und Faktoren, die gewünschte Effekte bewirken, u.a. auch Methoden, Techniken etc.)
 - b) Aufgaben des/der Psychotherapeuten
 - c) Aufgaben des Klienten
6. Persönlicher Kommentar (beim Vergleichen 2er Ansätze)
7. Verwendete Quellen

Robert Waldl

10

Schriftliche Arbeit senden an:

- **Dr. Robert Waldl**
Schottenfeldgasse 41/20
1070 Wien

(Bitte mit ausgefülltem Zeugnisformular und beschriftetem + frankiertem Rückkuvert)

Robert Waldl

11

Berufsumschreibung /Definition d. Psychotherapie im § 1 PthG:

§ 1.(1) Die Ausübung der Psychotherapie im Sinne dieses Bundesgesetzes ist die nach einer allgemeinen und besonderen Ausbildung erlernte, umfassende, bewusste und geplante Behandlung von psychosozial oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen mit wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden in einer Interaktion zwischen einem oder mehreren Behandelten und einem oder mehreren Psychotherapeuten mit dem Ziel, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung, Entwicklung und Gesundheit des Behandelten zu fördern.

Robert Waldl

12

Berufsumschreibung /Definition d. Psychotherapie im § 1 PthG:

5 Kernelemente dieser Definition:

- **Ausbildung**
- **Indikation**
- **Methode**
- **Beziehung**
- **Zielsetzung**

Robert Waldl

13

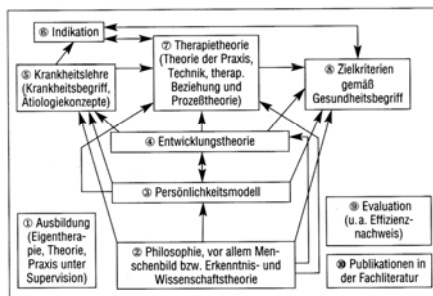
Anerkennung, ob eine Methode wissenschaftlich fundiert ist

- Vom BM nach Begutachtung durch den Psychotherapiebeirat
- 2 Ebenen im Anerkennungsverfahren
 - Anerkennung der Methode
 - Anerkennung einer Institution als fachspezifische Einrichtung

Robert Waldl

14

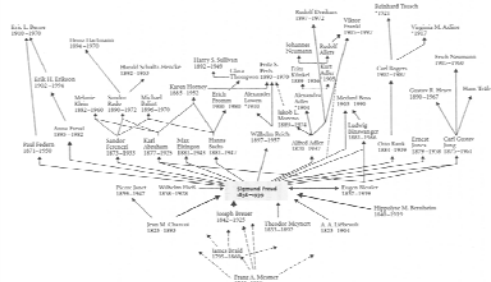
Elemente wissenschaftlicher Psychotherapie (aus Stumm und Wirth, 1994)



Robert Waldl

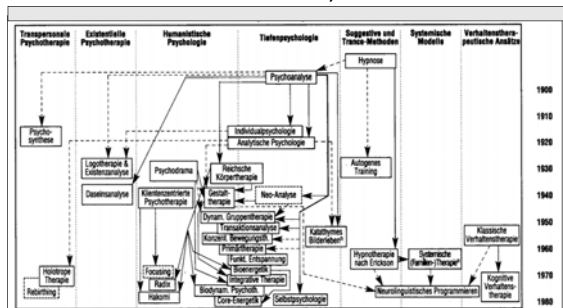
15

Für die Entwicklung der Psychotherapie bedeutsame Einflüsse (nach J. Kriz)



16

Stammbaum der Psychotherapie und ihrer Schulen, nach Stumm/Wirth



Robert Waldl

17

Übung

Robert Waldl

18

Katathym-Imaginative Psychotherapie (KIP)

Robert Waldl

19

Katathym-Imaginative Psychotherapie (KIP)

Übung: Blume

Die Blume ist das Testmotiv, für den
Einstieg in die Methode des KIP
Standardmotiv der Grundstufe: (weitere:
Wiese, Bach, Berg, Haus, Waldrand)

Robert Waldl

20

Katathym-Imaginative Psychotherapie (KIP)

- Früher: Katathymes Bilderleben (KB) bzw. Symboldrama
- kata=gemäß, thymos=Seele
- Imagination im Zwischenbereich von bewussten Reflexionen im Wachzustand und aufsteigenden unbewussten Phantasien

Robert Waldl

21

Vorläufer der Katathym- Imaginativen Psychotherapie (KIP)

- Innere Bilder bei Breuer/Freud (1895)
- Imaginationen beim Einschlafen (Silberer, 1912)
- Aktive Imagination bei Jung (1916)
- Bildstreifendenken bei Kretschmer (1922)
- Bilder der Oberstufe bei J.H. Schultz (1932)
- Systematische Studien von Imaginationen (seit 1932 bei Happich)
- Seit 1948 Leuner mit systemat. Experimenten

Robert Waldl

22

Katathym-Imaginative Psychotherapie (KIP)

Begründer:
Hanscarl Leuner (1919 – 1996)
Deutscher Psychiater und Neurologe
Psychoanalytische Ausbildung
Professur in Göttingen
erste Publikationen in den 50er Jahren



Hanscarl Leuner
1919 - 1996

Robert Waldl

23

Theoretische Grundlagen (KIP)

- Tiefenpsychologische Basis
- Arbeit mit Tagträumen
- In der Grundstufe Standardmotive:
Wiese, Bach, Berg, Haus, Waldrand

Robert Waldl

24

Katathym-Imaginative Psychotherapie (KIP)

Die Blume ist das Testmotiv für den Einstieg in die Methode des KIP

Standardmotiv der Grundstufe:
Wiese, Waldrand Bach, Berg, Haus

Robert Waldl

25

Ziele (KIP)

- Bearbeitung und Auflösung der unbewussten pathogenen Psychodynamik
- Auffüllen früherer Defizite (Bedürfnisbefriedigung) bzw. korrigierende emotionale Erfahrung
- Kathartische Effekte
- (Strukturelle Nach-) Reifung der Persönlichkeit
- Förderung der imaginativen Kreativität (Erweiterung der Ich-Grenzen)

Robert Waldl

26

Abfolge (KIP)

- **Kurzes Vorgespräch** am Anfang jeder Stunde: letzte Stunde, Hausübungen, Ereignisse, Nachträume
- **Imagination:** „Bildern“ ca. 20-30 Minuten mit begleitendem Nachfragen
- **Nachbesprechung**
- **Ev. Hausarbeiten**

Robert Waldl

27

Von der Vorstellung zum Tagtraum I

- Tagtraum kann ohne Anleitung zur Entspannung entstehen
- Wichtig „Vorstellung“ nicht „sehen“
„können Sie sich einmal eine Wiese vorstellen?“
- Vorstellung: noch blass, unscharf, grau

Robert Waldl

28

Von der Vorstellung zum Tagtraum II

- Katathymes Bild: Deutlichkeit, Farbigkeit und Dreidimensionalität entfalten ein Eigenleben
- Tagtraum: ist autonom, bleibt vor Augen stehen, der Klient kann sich darin frei bewegen und handeln als sei es eine neue Realität

Robert Waldl

29

Technik und Methode 1 (KIP)

- **Entspannte Körperhaltung** im Sitzen oder im Liegen (ev. angeleitet), ev. mit geschl. Augen
- Freiheit des Klienten in Bezug auf Entspannungstiefe
- Durch Motive angeregte **Imagination** „Bildern“
- Konfliktthema
- Ausgestaltung und Auslegung (ohne Leistungsanspruch)

Robert Waldl

30

Technik und Methode 2 (KIP)

- **Dialogische Funktion des Therapeuten:** Verstehen, Führen, Konfrontation mit Symbolen
- **Grundstufe:** kreatives Vorgehen, Entfaltung und Differenzierung, Begleitung, Stützung, Förderung
- **Mittel- und Oberstufe:** verbale Assoziation, Konfliktbearbeitung, Erkenntnis, Integration

Robert Waldl

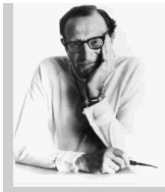
31

Transaktionsanalyse

Robert Waldl

32

Transaktionsanalyse



Begründer:
Eric Berne (1910 – 1970), als Eric Lennard Bernstein in Kanada geboren, in den USA tätiger Psychiater, klassische psychoanalytische Ausbildung

Biogr. Hintergründe, Einflüsse:

- Anforderung als Heerespsychiater
- Analyse bei Paul Federn und Erik H. Erikson
- 1956 Ablehnung seines Antrages auf Mitgliedschaft in der Psychoanalytischen Vereinigung ...

Robert Waldl

33

Transaktionsanalyse

... ab 1957 ein Fülle von Artikeln und Büchern mit eigener Konzeptionen von:

- Persönlichkeit
- Sozialer Interaktion
- Psychotherapie

Robert Waldl

34

Transaktionsanalyse

zwei Publikationen im dt. Sprachraum sehr bekannt geworden:

Eric Berne
„**Spiele der Erwachsenen**“, 1967

Thomas A. Harris
„**Ich bin o.k. – du bist o.k.**“, 1975

Robert Waldl

35

Menschenbild Transaktionsanalyse

- Menschenbild entspricht der Humanistischen Psychologie: Ganzheit, Selbstbestimmung, Eigenverantwortlichkeit
- Selbstverwirklichung und Wachstum
- Jedoch im freien Kind auch „kleiner Faschist“

Robert Waldl

36

Transaktionen...

... sind alle Formen des sozialen Austausches zwischen Menschen

Robert Waldl

37

Grundkonzeption Transaktionsanalyse

- Freuds Energie- und Libidokzept, Strukturmodell
- Adlers Konzept der Familienkonstellation und des Lebensplans
- Integration von sozialpsychologischen, lerntheoretischen und humanistischen Ideen

Robert Waldl

38

Eric Berns Bestreben

- Vielfältige Wissensbereiche zu integrieren und zu berücksichtigen
- Eine möglichst leicht verständliche und leicht vermittelbare Therapieform zu entwickeln

Robert Waldl

39

Angeborene psychische Grundbedürfnisse:

- Hunger nach Zuwendung und Anerkennung, „Stroke-Konzept“
- Hunger nach Stimulierung
- Hunger nach Zeitstruktur
- Struktur-Hunger

Robert Waldl

40

Kernbegriffe Transaktionsanalyse

- Strukturanalyse
- Transaktionsanalyse
- Spielanalyse
- Skriptanalyse

Robert Waldl

41

Strukturanalyse

Struktur- Modell der Ich – Zustände
(nach U. Hagehülsmann):

EL

Eltern-Ich-Zustand

EL: Haltungen, Verhalten, Gedanken und Gefühle die von den Eltern oder anderen Autoritäten übernommen wurden.

ER

Erwachsenen-Ich-Zustand

ER: Haltungen, Verhalten, Gedanken und Gefühle als direkte Antwort auf das Hier und Jetzt.

K

Kind-Ich-Zustand

K: Haltungen, Verhalten, Gedanken und Gefühle die die Person früher einmal hatte. Das Kind-Ich ist so, wie die Person einmal war.

Robert Waldl

42

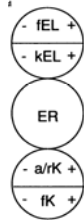
Funktionsaspekte

Funktionsmodell:

Fürsorglicher Eltern-Ich-Zustand
Kritischer Eltern-Ich-Zustand

Erwachsenen-Ich-Zustände

Angepasster Kind-Ich-Zustand
Freier Kind-Ich Zustand



Robert Waldl

43

Bei einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung:

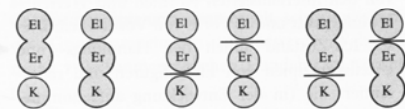
- Ich Zustände klar voneinander abgegrenzt
- Die drei Ich-Zustände interagieren
- Sie gestalten als Gesamtsystem klare Transaktionen

Robert Waldl

44

Systemstörungen

- Grenzen zu durchlässig: Trübungen
- Grenzen zu starr: Abspaltungen



Trübungen - Abspaltungen - Mischformen

Robert Waldl

45

Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse

**Drei Hauptformen von
Transaktionsmustern:**

- Parallele Transaktionen
- Gekreuzte Transaktionen
- Verdeckte Transaktionen

Robert Waldl

46

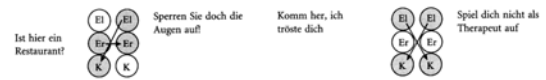
Parallele Transaktionen



Robert Waldl

47

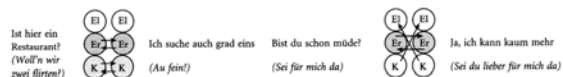
Gekreuzte Transaktionen



Robert Waldl

48

Verdeckte Transaktionen



Robert Waldl

49

Spielanalyse

Untersucht verdeckte Transaktionen die unternommen werden, um einen emotionalen Gewinn zu erhalten.

- Vielfalt von Spielen
- Ersatzgefühle – „Racket“-Gefühle
- gekoppelt mit „Glaubenssätzen“
- Bevorzugung bestimmter Rollen

Robert Waldl

50

Spielanalyse

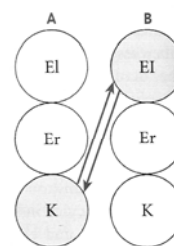
Grundmuster von Spielen
(nach Karpman, 1968):

- Opfer
- Verfolger
- Retter

Nullsummenspiele (Revenstorf, 1982)

Robert Waldl

51



Robert Waldl

52

Skriptanalyse

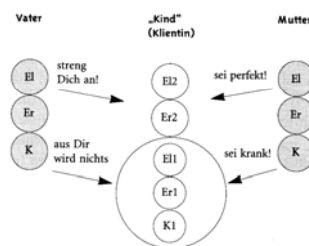
Ziel der Transaktionsanalyse ist die Befreiung vom Lebensskript

- Aufdeckung des Skripts
- Einsicht in die Strukturen
- durch verändertes emotionales Erleben
- Neuentscheidung „redicision“

Robert Waldl

53

Skriptmatrix einer depressiven Klientin (nach Kriz, 2007)



Robert Waldl

54

Spez. Transaktionsanalytische Methoden

- Differieren in den verschiedenen Schulen
- Methoden dienen der Festigung der Ich-Grenzen und „Entrübung“
- Provozierende Fragen, Konfrontation, Erklärung, Illustrationen, Interpretationen
- Therapeutischer Imperativ

Robert Waldl

55

Transaktionsanalyse Stärken - Schwächen

- Kritikpunkt Einfachheit
- Große Stärke ist auch große Schwäche
- Gut handhabbare Instrumente, jedoch theoretische Lücken
- Differenzierte Fundierung blieb aus

Robert Waldl

56

Übung

Robert Waldl

57

Plenum:

Fortsetzung der Übung
„Verlauf eines Spiels“

- Wie könnte hier eine Skriptanalyse aussehen?

Robert Waldl

58

DVD: Changing Childhood Decisions

Evolution of Psychotherapy
Hamburg 27. - 31. Juli 1994

Mary Goulding

„Veränderung von Entscheidungen, die in der
Kindheit getroffen wurden“

Robert Waldl

59

Übung

Robert Waldl

60

Verhaltenstherapie

Robert Waldl

61

- große Entwicklung und Veränderung
- Vorurteile und Missverständnisse
- Name „Verhaltenstherapie“
- Verhaltensbegriff wurde erweitert: Kognition, Emotion und Motive

Robert Waldl

62

Verhaltenstherapie

- Große, heterogene Gruppe von Ansätzen - mit starken Unterschieden
- „**Alles Verhalten ist gelernt und kann verlernt werden**“
Gemeinsame Grundannahme: Ein lerntheoretisches Verständnis für die Genese und Therapie von Störungen

Robert Waldl

63

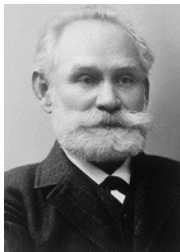
Verhaltenstherapie

- Naturwissenschaftliches Paradigma
- Anwendung der experimentellen Psychologie auf die klinische Praxis
- Zielorientierung – Problemorientierung
- Handlungsorientierung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Ständige Weiterentwicklung

Robert Waldl

64

Vorläufer der Verhaltenstherapie:



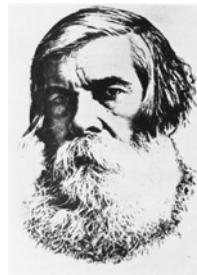
Iwan P. Pawlow
1849 – 1936 St. Petersburg

- Entdeckung des **bedingten Reflexes** durch Pawlow lenkte die Aufmerksamkeit auf objektiv beobachtbare physiologische Prozesse

Robert Waldl

65

Vorläufer der Verhaltenstherapie:



Wladimir Bechterew
1857 – 1927 St. Petersburg

- „Reflexologie“
- Wollte psychische Krankheiten aus rein biologischer Perspektive erklären
- Apparatur für Forschung und Behandlung

Robert Waldl

66

Vorläufer der Verhaltenstherapie:



John B. Watson
1878 – 1958

- Protagonist des amerikanischen Behaviorismus
- Psychologie nach den (damaligen) Prinzipien der Naturwissenschaft

Robert Waldl

67

Vorläufer der Verhaltenstherapie:



Edward L. Thorndike
1874 – 1949

- Pionier der amerikanischen Lerntheorien
- 1911: „Gesetz des Effektes“

Robert Waldl

68

Begriff der Konditionierung

- Ausgangspunkt ist ein natürliches (angeborenes) Reiz-Reaktionsschema
- **UCS** „unconditioned stimulus“ unconditionierter Reiz (zB. Futter)
- **UCR** „unconditioned reaction“ unconditionierte Reaktion (zB, Speichelfluss)
- **CS** „conditioned stimulus“ (zunächst neutraler Reiz, zB Glockenton)
- **CR** „conditioned reaction“

Robert Waldl

69

Die ersten die den Begriff „Verhaltenstherapie“ verwendeten:



Burrhus Frederick Skinner
*1904 in Pennsylvania
- † 1990 in Massachusetts



Joseph Wolpe
*1914 in Johannesburg
- † 1997 in Los Angeles



Hans-Jürgen Eysenck
*1916 in Berlin- †1990 in London

Robert Waldl

70

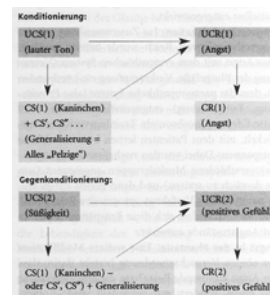
Bedeutende Verhaltenstherapeutische Schulen

1. Lerntheoretische Verhaltenstherapie (Wolpe, Eysenck)
2. Kognitive Verhaltenstherapie (zB Lazarus, Riskey)
3. Rational-emotive Therapie (Ellis)

Robert Waldl

71

1. Lerntheoretische Verhaltenstherapie



Zentrale Begriffe:

- Konditionierung
- Gegenkonditionierung

Robert Waldl

72

Lerntheoretische Verhaltenstherapie



Joseph Wolpe
1915-1997

Systematische Desensibilisierung:

- Gegensensibilisierung
- in Verbindung mit Entspannungstraining (progressive Relaxation)
- und Angsthierarchie

Robert Waldl

73

Angsthierarchie - Kernstück der systematischen Desensibilisierung:

- Teilsituationen werden hinsichtlich des Grades der Angstausslösung geordnet in „Situationssammlungen“, Fragebögen, Gesprächen etc.
- Der (entspannte) Patient stellt sich zunächst die Situation vor, die am schwächsten mit Angst verbunden ist ...

Robert Waldl

74

Erfolgsstatistiken und Kritik

- Seit den frühen 60er Jahren beeindruckende Erfolgsstatistiken
- Seit den Mitte der 60er Jahren eine Reihe kritischer Arbeiten: Symptomverschiebung, Entspannungsschwierigkeiten etc.
- Resümee: Methode ist akzeptiert, Begründung der Wirksamkeit umstritten

Robert Waldl

75

Video: Fortschritte in der Verhaltenstherapie bei Angststörungen

Evolution of Psychotherapy Hamburg 27. - 31. Juli 1994

Joseph Wolpe

„Advances in Behavior Therapy of Anxiety Disorders“

Desensibilisierung über Augenbewegungen

Robert Waldl

76

2. Kognitive Verhaltenstherapie

- Ein zentraler Begriff im heutigen Verständnis von Verhaltenstherapie ist

„Die Kognitive Wende“

Robert Waldl

77

Kognitive Verhaltenstherapie

Kognitive Veranlagung des Menschen:

- Reflexives Bewusstsein
- Fähigkeit des Perspektivenwechsels
- Erwartungshaltungen

Robert Waldl

78

Kognitive Verhaltenstherapie

Ziel der Veränderung sind dem Verhalten zugrunde liegende

- interne Bewertungsmuster
- interne Verarbeitungsmuster
- interne Argumentationsmuster

Robert Waldl

79

Kognitive Verhaltenstherapie

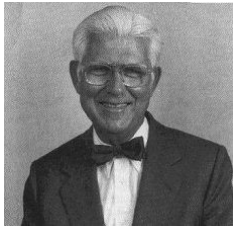
Integration kognitiver Elemente führte zu einer Vielzahl von Ansätzen

- Modelllernen von Bandura
- Verdeckte Konditionierung nach Homme und Cautela
- Vielzahl Bewältigungstrainings

Robert Waldl

80

Kognitive Therapie



Aaron T. Beck, * 1921, USA

- Der Mensch reagiert nicht auf die Dinge selbst
- Er versteht die Objekte mit Bedeutungen

Robert Waldl

81

Kognitive Therapie

Kognitive Trias:

- Negatives Selbstbild
- Negative Interpretation der Lebenserfahrung
- Nihilistische Sicht der Zukunft

Robert Waldl

82

Kognitive Therapie

Ursache von emotionale Störungen

- Eine Form von automatisch ablaufenden, teilw. nicht voll bewussten Gedanken
- 5 Gruppen von Denkfehlern

Robert Waldl

83

Denkfehler nach Beck

- **Personalisieren**
- **Polarisiertes Denken**
- **Selektive Abstraktion**
- **Übergeneralisierung**
- **Übertreibung**

Robert Waldl

84

Prozessphasen in der Kognitiven Therapie

- Beobachten: Klient beobachtet sich notiert die autom. Gedanken
- Identifizieren: Analyse im Hinblick auf die o.a. Trias
- Hypothesenüberprüfung: Klient lernt implizite Hypothesen analysieren
- Training alternativer Erklärungen

Robert Waldl

85

Übung

Robert Waldl

86

Video aus der Serie *Wege zum Menschen*

Video:
„Ich will mich ändern“
Verhaltenstherapie
Frederik H. Kanfer



Frederik H. Kanfer
* 1925 in Wien,
† in Champaign, Illinois

Robert Waldl

87

Psychodrama

Robert Waldl

88

Psychodrama



Begründer:
Jacob Levi Moreno (1889 - 1974)
In Wien Medizin studiert, 1925 in
die USA emigriert

- „Szenisches Spiel mit affektiver Beteiligung
- Theoretische Grundlagen:
Begegnung, Spontaneität, Kreativität,
Rollentheorie, Entwicklungstheorie

Robert Waldl

89

Vorläufer des Psychodramas

- Theater der Antike
- Rituale der Naturvölker
- Heilung durch Reinigungsrituale (Katharsis) und über Identifikation
- Kindliches Spiel (zwischen Realität und Phantasie)

Robert Waldl

90

Psychodrama-Elemente

- Bühne
- Protagonist (en) = Hauptdarsteller
- Psychotherapeut = Regisseur
- Hilfs-Iche: Rollenentwürfe des Protagonisten (von anderen Personen gespielte Personen oder Teile des Protagonisten)
- Gruppe: alle Zuschauer sind „Mitspieler“

Robert Waldl

91

Psychodrama-Techniken

- Leerer Stuhl
- Selbstdarstellung (Klient spielt alle Rollen selber, Selbstgespräch)
- Spiegeln (als Mittel der Bewusstmachung)
- Doppeln (Hilfs-Ich als Doppelgänger)
- Rollentausch (z.B. bei Konflikten, zum besseren Verständnis des anderen)

Robert Waldl

92

Psychodrama-Prozess

- Warming-up: Interviewphase
- Spielphase: Aktion zur Gefühlsverdichtung, ev. auch durch äußere Effekte; Hilfs-Iche für Interaktionen – nach Anweisung des Protagonisten
- Reflexionsphase: Rollenfeedback, Sharing, Analyse, Integration und Neuorientierung

Robert Waldl

93

Video: Wege zum Menschen „Das ganze Leben ist eine Bühne“ Psychodrama



Jakob Levy Moreno
* 1889 in Bukarest,
† 1974 in Beacon, N.Y.



Zerka T. Moreno
* 1917 in Amsterdam,

Robert Waldl

94

Gestalttherapie

Robert Waldl

95

Begründer der Gestalttherapie



Fritz Perls
1893 -1970



Laura Perls
1905 - 1990



Paul Goodman
1911 - 1972

Robert Waldl

96

Begründer der Gestalttherapie



Fritz Perls (1893-1970), jüdischer Abstammung, Mediziner und Psychoanalytiker in Berlin

1933 Flucht nach Holland, dann Südafrika; Werk: „Ego, Hunger und Aggression“

1946 in die USA, 1951: 2. Werk: „Gestalttherapy. Excitement and Growth in the Human Personality“

50er Jahre Zen-Buddhismus

Robert Waldl

97

Begründer der Gestalttherapie



Laura Perls (1905 – 1990)

- Pianistin, studierte in Frankfurt Psychologie,
- Psychoanalytische Ausbildung
- in Südafrika 1. Psychoanalytisches Institut gegründet
- 1952 mit Fritz das erste „N.Y. Institute for Gestalt Therapy“
- Ab den 70er Jahren Lehre der Gestalttherapie in USA und Europa

Robert Waldl

98

Begründer der Gestalttherapie



Paul Goodman (1911-1972) Schriftsteller und Philosoph verantwortlich für politische Dimension der Gestalttherapie, Anarchist

Robert Waldl

99

Perls und die Vorgeschichte der Gestalttherapie

- Perls arbeitete zunächst als klassischer Psychoanalytiker; Lehranalysen: bei Karen Horney, Clara Happel, Wilhem Reich u.a.
- Assistentenstelle bei Kurt Goldstein in Frankfurt
- Seine Frau Laura promovierte in Gestaltpsychologie (Perls selber war Mediziner)
- Ablehnung durch die etablierte Hierarchie der Psychoanalyse

Robert Waldl

100

Wurzeln der Gestalttherapie

- Psychoanalyse
- Wilhelm Reich
- C.G. Jung, z.B. in der Traumarbeit
- Psychodrama, z.B. leerer Stuhl
- Gestaltpsychologie
- Fernöstliches Denken (z.B. Buddhismus)
- Phänomenologie
- Existenzialismus, z.B. Selbstverantwortung

Robert Waldl

101

Strömungen in der Gestalttherapie

- Westküstenstil
- Ostküstenstil
- Integrative Gestalttherapie
- Gestalttheoretische Psychotherapie

Robert Waldl

102

Persönlichkeitstheorie

- „Tendenz zur guten Gestalt“
- „Drang, Gestörtes in Ordnung zu bringen und bei Unentwickeltem Geburtshelfer zu spielen“ (Metzger)
- Leib (=beseelter Körper) als Basis des Selbst
- „Lebensraumkonzept“ (Feldtheorie nach Lewin)

Robert Waldl

103

Zentrale Begriffe

- Wachstum, Selbstaktualisierung
- Im Fluss von Gewahrsein („awareness continuum“)
- Kontakt, „Begegnung“ zwischen Umwelt und Innenwelt, „Ich und Du“,
- Experiment
- Hier und Jetzt

Robert Waldl

104

Krankheitsbegriffe:

- Wachstumsblockierung („Sackgasse“)
- „Nicht geschlossene Gestalten“
- Figur-Grund-Flexibilität
- Eingeschränkter Kontaktzyklus
- Introjektion, Projektion, Retroflexion, Konfluenz

Robert Waldl

105

Krankheitsbegriffe:

Assimilationsstörungen

- **Introjektion:** Aufnahme von unbedenklichem Material
- **Projektion:** Verweigerung der Aufnahme und Verschiebung auf andere

Kontaktstörungen

- **Retroflexion:** Aggressivität nach innen
- **Konfluenz:** Verschmelzung mit Gegenüber

Robert Waldl

106

Gesundheitsbegriff :

- Selbstregulation
- Selbstverantwortung
- Kontaktfähigkeit

Robert Waldl

107

Ätiologiekonzeption:

- Entwicklungs- und Wachstumsstörung „growth disorder“ „disturbance of development“
- Selbstregulation unterbrochen, z.B. durch überlastende soziale oder sonstige Einflüsse

Robert Waldl

108

Schichten des Selbst

Phasenverständnis - „Zwiebelschalen“:

- Klischeephase
- Rollenspielphase
- Blockierungsphase
- Implosionsphase
- Explosionsphase

Robert Waldl

109

Techniken

- Leerer Stuhl
- Heißer Stuhl („Hot-seat“)
- Arbeit mit Träumen
- Einsatz kreativer Medien
- Körperarbeit

Robert Waldl

110

Haltung des Therapeuten

- Sympathie und Konfrontation
- Unterstützung und Frustration
- Aktiv, direktiv, provokativ, strukturierend

Robert Waldl

111

Übung

Robert Waldl

112

Video: „Leben heißt Wachsen“ Gestalttherapie



Laura S. Perls
* 1905 in Pforzheim,
† 1990 in Pforzheim,
Deutschland



Fritz Perls
*1893 in Berlin,
† in Chicago

Robert Waldl

113

Existenzielle Psychotherapie

Robert Waldl

114

Existenzielle Grundtatsachen (z. T. nach Irvin Yalom)

Vergänglichkeit und Tod
Freiheit und Angst
Einsamkeit und Mit-Sein
Suche nach Sinn

Robert Waldl

115

Im Zentrum steht:

Der Blick auf die
Grundtatsachen

versus

Verleugnung der existenziellen
Gegebenheiten

Robert Waldl

116

Existenzanalyse und Logotherapie

Existenzanalyse und Logotherapie

Viktor Frankl (1905-1997)

- Wiener Psychiater und Neurologe
- Auseinandersetzung mit Freuds PA
- Ausbildung als Individualpsychologe
- Philosophie Max Schelers
- Psychologismuskritik
- 1927 Ausschluss aus der Individualpsychologischen Vereinigung

Robert Waldl

118

Existenzanalyse und Logotherapie

- Existenzanalyse 1938 als Konzept erarbeitet
- Existenzanalyse für Frankl das Bewusstmachen der Freiheit und des Verantwortlichsein
- Logotherapie (der von Frankl bevorzugte Begriff: Sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsmethode)

Robert Waldl

119

Zu einer sinnerfüllten Existenz gelangen:

- *Selbst-Distanzierung*: die personale Fähigkeit zu sich selbst auf Distanz zu kommen
- *Selbst-Transzendenz*: die personale Fähigkeit sich auf etwas oder jemand einzulassen

Robert Waldl

120

DVD: Aus der Reihe
„Wege zum Menschen“

Logotherapie
Prof. Dr. Viktor E. Frankl, Wien
Auf der Suche nach dem Sinn

Robert Waldl

121

Daseinsanalyse

Daseinsanalyse (DA)

Ludwig Biswanger
(1881 - 1966)



- Stellte die Psychoanalyse auf neue philosophische Basis
- Kritikpunkt: Naturwissenschaft greift bei Menschen zu kurz und verfehlt das Spezifische an der menschlichen Existenz

Robert Waldl

123

Philosophische Einflüsse

- Heidegger: „Sein und Zeit“
- Existenzphilosophie Kierkegaards
- Lebensphilosophie Bergsons und Simmels
- Phänomenologie Husserls und Schellers
- Bubers dialogisches Denken

Robert Waldl

124

Weiterentwicklung der DA zur Psychotherapie

- Medard Boss (1903 - 1990)
- Gion Condrau (geb. 1919)
- In Zusammenarbeit mit Martin Heidegger

Ausformulierung der DA:
Neurosenlehre, Psychosomatik,
Traumlehre

Robert Waldl

125

Wissenschaftsparadigma

Das sich Verstehen des Menschen auf sein **Dasein** Statt rationalem Menschen, gespalten in Körper und Seele

Tiefes Nachdenken Intuition
Grenzsituationen statt naturwissenschaftlich-empirischem Verständnis

Robert Waldl

126

Menschenbild

- Kluft zwischen Subjekt und Objekt aufgehoben
- Unteilbarkeit der Person
- Person ist einerseits „geschaffenes Objekt“ (empirisches Ich), andererseits schafft Person auch Ordnungen, Bedeutungen, Welt und Wirklichkeit (transzendentes Ich)

Robert Waldl

127

Verständnis von Krank-sein und nicht von Krank-heit

- Seelisches Leiden ist unfreies Existieren in Bezug auf bestimmten Teil der Um- und Mitwelt
- Krank-sein als Einschränkung der Bewegungsfreiheit und Beziehungsmöglichkeit

Robert Waldl

128

Therapieziel der Daseinsanalyse

- Vertiefte Einsicht und Auseinandersetzung mit der eigenen Existenzweise
- Umstimmung im Selbstverständnis
- Befreiung des Menschen zu Offenheit allem Begegnenden Gegenüber
- Selbstverantwortlichkeit

Robert Waldl

129

Praxis der Daseinsanalyse

- Analytisches Gespräch
- Freilegung verborgener Seinsmöglichkeiten
- Themen: Lebensgeschichte des Analysanden und Beziehung
- Voraussetzung ist die Motivation des Klienten sich mit seiner Existenz und seinen Konflikten auseinander zu setzen

Robert Waldl

130

Suggestive Verfahren und Methoden der Trancearbeit

Robert Waldl

131

Suggestive Verfahren und Methoden der Trancearbeit:

- Hypnose und Hypnosetherapie
- Autogenes Training
- Neurolinguistisches Programmieren

Robert Waldl

132

- Klassische Hypnose und Hypnotherapie nach Milton Erickson: heterosuggestive Verfahren
- Autogenes Training: autosuggestives Verfahren
- NLP: eklektisches Verfahren, einzelne Elemente von verschiedenen Verfahren zu neuem „Ansatz“ zusammengefügt.

Robert Waldl

133

Klassische Hypnose und Hypnotherapie nach Milton Erickson

Robert Waldl

134

- Hypnose
- Suggestion
- Suggestibilität
- Trance

Robert Waldl

135

Milton H. Erickson

- Begründer der modernen Hypnosetherapie
- Genialer Einfallsreichtum und Kreativität
- Zahlreiche unkonventionelle Interventionstechniken: indirektes Vorgehen, Reframing, Anwendung von Metaphern, Technik der „Ja-Haltung“ Vermeidung von Widerstand ...vieles mehr

Robert Waldl

136

Milton H. Erickson

- 1901-1980
- Geniale, charismatische Persönlichkeit
- Vielfache Körperliche Behinderungen, mit 17 Jahren Kinderlähmung, mit 35 Jahren weitere schwere Erkrankungen
- Er hat der Auffassung von Krankheit und Behandlung eine völlig neue Sichtweise gegeben

Robert Waldl

137

Hypnosebehandlung

- Neben einer Vielfalt an Techniken
- Bestimmte Werthaltung
- Hohes Maß an Einfühlungsvermögen
- Klare diagnostische Überlegungen
- Kritische Analyse
- Wohlüberlegte Planung

Robert Waldl

138

Veränderung in der Hypnosebehandlung durch Milton H. Erikson

- Früher: starr, autoritär, therapeutenzentriert
- Heute: klienten- und erlebnisorientiert, nicht-direktive Hypnoseform
- Erhöhter Wirkungsgrad und vermehrte Wirkungsbreite

Robert Waldl

139

Anwendungsmöglichkeiten:

- Große Indikationsbreite in Medizin und Psychotherapie
- Störungen bei denen vegetative und erlebnismäßige Bereiche gekoppelt sind: Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Haut- und Sexualorgane
- Akute und chron. Schmerzzustände
- Ängste, Phobien, Schlafstörungen
- u.v.a.

Robert Waldl

140