

# Psychodrama

Robert Waldl

145

## 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

146

## Vorläufer des Psychodramas

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

Robert Waldl

147

## 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

148

## 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

149

## Psychodrama-Prozess

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

Robert Waldl

150

## 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

151

## Gestalttherapie

Robert Waldl

152

## Begründer der Gestalttherapie



Fritz Perls  
1893 -1970



Laura Perls  
1905 - 1990



Paul Goodman  
1911 - 1972

Robert Waldl

153

## 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: „Gestalttherapie. Excitement and Growth in the Human Personality“

50er Jahre Zen-Buddhismus

Robert Waldl

154

## 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

155

## Begründer der Gestalttherapie



Paul Goodman (1911-1972)

Schriftsteller und Philosoph  
verantwortlich für politische Dimension der Gestalttherapie, Anarchist

Robert Waldl

156

## Perls und die Vorgeschichte der Gestalttherapie

- Perls arbeitete zunächst als klassischer Psychoanalytiker; Lehranalysen: bei Karen Horney, Clara Happel, Wilhelm 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

157

## 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

158

## Strömungen in der Gestalttherapie

- Westküstenstil
- Ostküstenstil
- Integrative Gestalttherapie
- Gestalttheoretische Psychotherapie

Robert Waldl

159

## 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

160

## 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

161

## Krankheitsbegriffe:

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

Robert Waldl

162

## Krankheitsbegriffe:

### Assimilationsstörungen

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

### Kontaktstörungen

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

Robert Waldl

163

## Gesundheitsbegriff :

- Selbstregulation
- Selbstverantwortung
- Kontaktfähigkeit

Robert Waldl

164

## Ätiologiekonzeption:

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

Robert Waldl

165

## Schichten des Selbst

### Phasenverständnis - „Zwiebelschalen“:

- Klischeephase
- Rollenspielphase
- Blockierungsphase
- Implosionsphase
- Explosionsphase

Robert Waldl

166

## Techniken

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

Robert Waldl

167

## Haltung des Therapeuten

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

Robert Waldl

168

## Gestalttherapie als Lebensphilosophie?

Handout: Kerngebote der Gestalttherapie

### Diskutieren Sie folgende Fragen

Sind diese Kerngebote als  
Lebensphilosophie geeignet?

Wie würde solch ein Leben aussehen und  
sich anspüren?

Robert Waldl

169

## Video: „Leben heißt Wachsen“ Gestalttherapie



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



Fritz Perls  
\* 1893 in Berlin,  
† in Chicago

Robert Waldl

170

## Existenzielle Psychotherapie

Robert Waldl

171

## Existenzielle Grundtatsachen (z. T. nach Irvin Yalom)

Vergänglichkeit und Tod

Freiheit und Angst

Einsamkeit und Mit-Sein

Suche nach Sinn

Robert Waldl

172

Im Zentrum steht:

Der Blick auf die  
Grundtatsachen

versus

Verleugnung der existenziellen  
Gegebenheiten

Robert Waldl 173

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 175

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 176

## 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

177

DVD: Aus der Reihe  
„Wege zum Menschen“

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

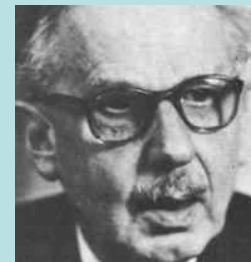
Robert Waldl

178

## Daseinsanalyse

## Daseinsanalyse (DA)

Ludwig Binswanger  
(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

180

## Philosophische Einflüsse

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

Robert Waldl

181

## 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

182

## Wissenschaftsparadigma

|  |  |
|--|--|
| Das sich Verstehen<br>des Menschen auf<br>sein <b>Dasein</b> | Statt rationalem<br>Menschen, gespalten in<br>Körper und Seele |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| Tiefes Nachdenken<br>Intuition<br>Grenzsituationen | statt naturwissenschaftlich-empirischem<br>Verständnis |
|--|--|

Robert Waldl

183

## 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

184

## 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

185

## 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

186

## 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

187

## Suggestive Verfahren und Methoden der Trancearbeit

Robert Waldl

188

## Suggestive Verfahren und Methoden der Trancearbeit:

- Hypnose und Hypnosetherapie
- Autogenes Training
- Neurolinguistisches Programmieren

Robert Waldl

189

- 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

190

## Klassische Hypnose und Hypnotherapie nach Milton Erickson

Robert Waldl

191

- Hypnose
- Suggestion
- Suggestibilität
- Trance

Robert Waldl

192

## 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 ....viele mehr

Robert Waldl

193

## 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

194

## Hypnosebehandlung

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

Robert Waldl

195

## 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

196

## 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

197

# Systemische Therapie

198

## Vergleich der Kernbegriffe

| Tiefen-<br>psychologische<br>Ansätze | Verhaltens-<br>therapie | Humanistische<br>Ansätze | Systemische<br>Ansätze |
|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| Unbewusstes                          | Lernen                  | Begegnung                | Zirkularität           |
| Konflikt                             | Reiz-<br>Reaktion       | Wachstum                 | Evolution              |
| Energie                              | Kognition               | Autonomie                | Struktur               |
| Übertragung                          | Outcome                 | Innenperspektive         | Kommunikation          |

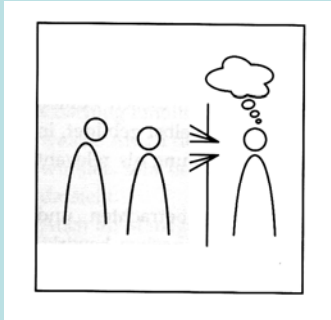
199

## Systemische Kernbegriffe

- **Zirkularität:**  
„Dinge“ kommen in der Welt nicht isoliert vor sondern, sondern stehen in Beziehung zu anderen „Dingen“, oft in wechselseitigen Wirkbeziehungen
- A wirkt nicht auf B, sondern ... A und B begründen ein System

200

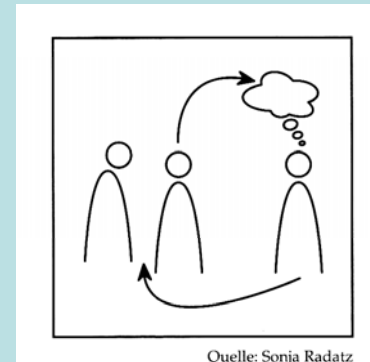
## Eine Wirklichkeit unabhängig vom Beobachter ...



Objektive Beobachtung?

201

## ... gibt es nicht!



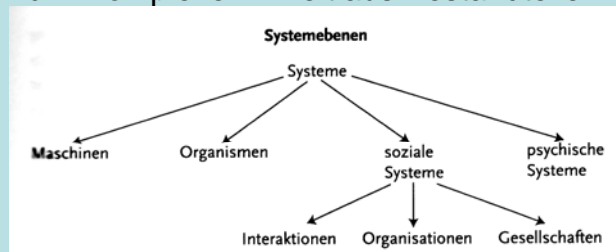
Psychosoziale Zirkularität

Quelle: Sonja Radatz

202

## Systemische Kernbegriffe

- System: *systema*, altgr. „Gebilde“ bzw. „Zusammenstellung“
- d.h. komplexe Einheit aus Bestandteilen



nach N.Luhmann

203

## Psychosoziale Zirkularität

- Im psychosozialen Bereich ist Zirkularität die Regel
- Betrachtung von einzelnen Ursachen dem Verständnis des Gesamten nicht förderlich
- Systemtherapeutische Interventionstechnik: „zirkuläres Fragen“

204

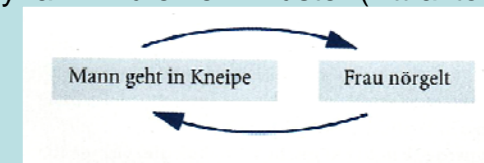
## Systemisch denken



205

## Selbstorganisierte Verhaltensmuster

- Verhaltensweisen können sich gegenseitig stabilisieren
- Dynamik zu einem Muster (Attraktor)



206

## Signifikante Verstörung eines Systems

- Annahme, dass lebende Systeme nicht gezielt veränderbar sind
- Störeinflüsse sollen Verlassen der aktuellen Strukturform veranlassen
- Autonome Neuorganisation

207

## Begriff Evolution

- Zentralste Konsequenz aus Zirkularität
- Dynamische Systeme: Nicht einzelne „Ursachen“ sondern komplexe Bedingungen, unter denen sich ein System zeitlich entwickelt

208

## Begriff Struktur

- Struktur ist Gesamtheit der Relationen eines Systems
- Struktur ist ein komplexes Verhältnis synchroner und diachroner Beziehungen
- Struktur ist nicht statisch sondern wiederholende Prozesse

209

## Kommunikation

- Mental Research Institut (MRI), Palo Alto
- „Menschliche Kommunikation“ 1967/1969  
Watzlawick, Beavin, Jackson
- Grundeigenschaften menschlicher Kommunikation herausgearbeitet

210

## Kommunikation Watzlawick, Beavin, Jackson

Axiom 1:  
„Man kann nicht nicht kommunizieren“

211

## Kommunikation Watzlawick, Beavin, Jackson

Axiom 2:  
„Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, derart dass letzterer den Ersteren bestimmt und daher eine Metakommunikation ist“

212

Kommunikation  
Watzlawick, Beavin, Jackson

Axiom 3:  
„Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktionsabläufe seitens der Partner bedingt“

213

Axiom 4:

„Menschliche Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten. Digitale Kommunikationen haben eine komplexe und vielseitige logische Syntax, aber eine auf dem Gebiet der Beziehungen unzulängliche Semantik. Analoge Kommunikationen dagegen besitzen dieses semantische Potential, ermangeln aber der für eindeutige Kommunikationen erforderlichen logischen Syntax.“

214

Kommunikation  
Watzlawick, Beavin, Jackson

Axiom 5:  
„Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch oder komplementär, je nachdem, ob die Beziehung zwischen den Partnern auf Gleichheit oder Unterschiedlichkeit beruht.“

215

Paradoxe Aufforderungen:

„Sei spontan!“

Sei nicht so nachgiebig!“

„Liebe mich!“

Ausweg: Metakommunikation

216

## Übung: Systemische Fragetechnik

- Ziel- und lösungsorientierte statt problemorientierte Fragen
- Verhaltensfragen statt Situationsfragen
- Skalenfragen
- Fragen nach den Unterschieden
- Zirkuläre Fragen
- Hypothetische Fragen

217

## Geschichte der systemischen

Teil I  
Geschichte der systemischen Therapie

| Zeit   | Phasen                               | Therapie-theorie   | Metatheorie   |
|--------|--------------------------------------|--|---|
| ± 1950 | Entstehung der Familientherapie      | pragmatische Familienarbeit (u. a. Bateson, Jackson, Lidz, Wynne)  | allgemeine Systemtheorie (von Bertalanffy)<br>Theorie offener Systeme   |
| ± 1960 | Konsolidierung der Familientherapien | a) prozessbezogen (MRI, Watzlawick, Weakland et al.)<br>b) strukturell-strategisch (Haley, Minuchin)<br>c) Wachstum (Satir) und Psychoanalyse, VT, Gestalt ... | Ad-hoc-Theorien aus: Kybernetik 1. Ordnung, Strukturalismus   |
| 1976   | systemische Familientherapie         | Mailand I: Selvini Palazzoli et al.  | kybernetische Epistemologie (Bateson)<br>zirkuläre Kausalität   |
| 1981   | Entstehung der systemischen Therapie | „fit“ (Dell)<br>Ästhetik (Keeney)<br>Kooperieren (de Shazer)   | Autopoiese, „Linguieren“ und biologische Erkenntnistheorie (Maturana)<br>Kybernetik 2. Ordnung (von Foerster)<br>radikaler Konstruktivismus (von Glasersfeld) |

218

## Geschichte der systemischen

Teil II

- aus: K. Ludewig, 2005

|           |                                       |   |  |
|-----------|---------------------------------------|---|--|
| 1984–1987 | Entwicklung der systemischen Therapie | lösungsorientierte Kurztherapie (de Shazer)<br>Problemsystem, Sprache (Goolishian)<br>Reflecting Team (Andersen)<br>Fragen/Interventionen (de Shazer)<br>Neugier (Mailand II: Boscolo, Cecchin)<br>Externalisieren, Neuverfassen (White)  | biologische Autonomie (Maturana)<br>Nichtkausalität, Nichttrivialität, Verantwortungsethik (von Foerster)<br>Kommunikation, Dialog, Rhetorik, Theorie sozialer Systeme (Luhmann)<br>Sprachphilosophie (Wittgenstein u. a.)<br>Narrationstheorie (Geertz u. a.)<br>sozialer Konstruktivismus (Gergen u. a.) |
| ab 1990   | Konsolidierung in Deutschland         | klinische Theorie (Ludewig)<br>neuartige Forschung (Schiepek)<br>Ausdifferenzierung von Schulen<br>Anstreben allgemeiner Anerkennung (wissenschaftlich und kassenärztlich)<br>Zusammenarbeit der Verbände<br>EFTA-Kongress in Berlin mit 3500 Teilnehmern aus 41 Ländern (2004) | Neurowissenschaften<br>Synergetik (Haken)<br>Chaostheorie<br>Theorie nichtlinearer dynamischer Systeme<br>Emotionstheorie (Ciampi)   |

219