

# Inhalt

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorbemerkungen: Zum Hintergrund und Anliegen dieses Buches</b> ..         | 1  |
| <b>1 Einführung: Zu den Wurzeln der Psychotherapie</b> .....                 | 7  |
| 1.1 Das psychologisch/anthropologische Menschenbild zur Zeit<br>Freuds ..... | 8  |
| 1.2 Zum medizinischen Menschenbild .....                                     | 10 |
| 1.3 Geistige Wegbereiter Freuds .....                                        | 12 |
| 1.4 Die Anfänge der Psychoanalyse .....                                      | 14 |
| 1.5 Freud und seine Schüler .....                                            | 17 |
| 1.5.1 Alfred Adler .....                                                     | 17 |
| 1.5.2 Carl Gustav Jung .....                                                 | 18 |
| 1.5.3 Weitere Schüler .....                                                  | 19 |
| 1.6 Die (weitere) Zersplitterung der psychoanalytischen<br>Bewegung .....    | 20 |
| 1.7 Weitere Einflüsse Freuds auf Therapie-Richtungen .....                   | 21 |
| 1.8 Zum Einfluß-Schema .....                                                 | 23 |

## **I Tiefenpsychologische Ansätze** .....

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>2 Psychoanalyse (Freud)</b> .....                      | 29 |
| 2.1 Entwicklung des Freudschen Theorien-Gebäudes .....    | 30 |
| 2.1.1 Die Traumtheorie (bis ca. 1900) .....               | 30 |
| 2.1.2 Die Entstehung der Psychoanalyse (ca. 1900—1920) .. | 32 |
| 2.1.3 Vom Energie- zum Struktur-Konzept (nach 1920) ....  | 34 |
| 2.1.4 Weitere Entwicklungen .....                         | 35 |
| 2.2 Das Strukturmodell der Persönlichkeit .....           | 37 |
| 2.3 Trieblehre .....                                      | 38 |
| 2.4 Das Phasenmodell psychosexueller Entwicklung .....    | 40 |
| 2.4.1 Infantile Phasen der Libido .....                   | 40 |
| 2.4.2 Der Ödipuskomplex .....                             | 41 |
| 2.4.3 Objektbeziehungen und Narzißmus .....               | 42 |
| 2.5 Konflikt, Symptombildung und Neurose .....            | 43 |
| 2.6 Die therapeutische Situation .....                    | 46 |
| 2.7 Traum und Deutung .....                               | 47 |
| 2.8 Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung .....    | 48 |
| <b>3 Individualpsychologie (Adler)</b> .....              | 50 |
| 3.1 Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben .....     | 52 |
| 3.2 Lebensstil, Leitlinien und Lebensplan .....           | 53 |
| 3.3 Gemeinschaftsgefühl und Machtmensch .....             | 55 |

|          |                                                   |     |
|----------|---------------------------------------------------|-----|
| 3.4      | Das Arrangement der neurotischen Symptome .....   | 58  |
| 3.5      | Prinzipien der Therapie .....                     | 61  |
| <b>4</b> | <b>Analytische Psychologie (Jung)</b> .....       | 64  |
| 4.1      | Struktur und Funktionen der Psyche .....          | 67  |
| 4.1.1    | Die ekstophysischen Funktionen des Bewußtseins .. | 68  |
| 4.1.2    | Die endopsychischen Funktionen des Bewußtseins .. | 69  |
| 4.2      | Jungs Typenlehre .....                            | 70  |
| 4.3      | Das kollektive Unbewußte und die Archetypen ..... | 72  |
| 4.4      | Individuation .....                               | 73  |
| 4.5      | Zur Jungschen Psychotherapie .....                | 75  |
| <b>5</b> | <b>Vegetotherapie (Reich)</b> .....               | 77  |
| 5.1      | Reich versus Freud .....                          | 79  |
| 5.2      | Energie, Orgasmus und Neurose .....               | 81  |
| 5.3      | Sexualität und Gesellschaft .....                 | 84  |
| 5.4      | Die Struktur des Charakters .....                 | 86  |
| 5.5      | Der Körperpanzer und seine Veränderung .....      | 89  |
| <b>6</b> | <b>Bioenergetik (Lowen)</b> .....                 | 92  |
| 6.1      | Bioenergetische Charakterstrukturen .....         | 93  |
| 6.2      | Grounding und Körperarbeit .....                  | 97  |
| 6.3      | Atmung und Stimme .....                           | 99  |
| <b>7</b> | <b>Transaktionsanalyse (Berne)</b> .....          | 101 |
| 7.1      | Strukturanalyse .....                             | 103 |
| 7.2      | Transaktionsanalyse (Kommunikationsmodell) .....  | 106 |
| 7.3      | Spielanalyse .....                                | 108 |
| 7.4      | Skriptanalyse .....                               | 112 |
| 7.5      | Zur therapeutischen Intervention .....            | 115 |

## **II Verhaltenstherapeutische Ansätze** 117

|          |                                                    |     |
|----------|----------------------------------------------------|-----|
| <b>8</b> | <b>Zu den Wurzeln der Verhaltenstherapie</b> ..... | 119 |
| 8.1      | Frühe theoretische Ansätze .....                   | 121 |
| 8.1.1    | Pawlow: Klassische Konditionierung .....           | 121 |
| 8.1.2    | Bechterew: Reflexologie .....                      | 122 |
| 8.1.3    | Thorndike: Gesetz des Effekts .....                | 123 |
| 8.1.4    | Watson: Behaviorismus .....                        | 123 |
| 8.2      | Frühe praxisorientierte Ansätze .....              | 125 |
| 8.2.1    | Erste Vorläufer .....                              | 125 |
| 8.2.2    | Experimentelle Neurosen .....                      | 125 |
| 8.2.3    | Erste lerntheoretisch begründete Therapien .....   | 128 |

|           |                                                                       |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.3       | Theoretische Wurzeln II: Die amerikanischen Lerntheorien              | 129        |
| 8.3.1     | Hull: Reiz-Reaktions-Schema (Automatentheorie) ..                     | 129        |
| 8.3.2     | Skinner: Operante Konditionierung .....                               | 130        |
| 8.3.3     | Guthrie: Kontiguitätstheorie.....                                     | 131        |
| 8.3.4     | Tolman: Latentes Lernen .....                                         | 132        |
| <b>9</b>  | <b>Lerntheoretisch fundierte Ansätze der Verhaltenstherapie</b> ..... | <b>134</b> |
| 9.1       | Desensibilisierung und Angstbewältigung .....                         | 134        |
| 9.1.1     | Die Gegenkonditionierung .....                                        | 134        |
| 9.1.2     | Wolpes systematische Desensibilisierung .....                         | 136        |
| 9.1.3     | Probleme und Kritik .....                                             | 137        |
| 9.2       | Varianten .....                                                       | 138        |
| 9.2.1     | Angstbewältigungstraining .....                                       | 138        |
| 9.2.2     | Selbstbehauptungstraining (Assertive Training).....                   | 138        |
| 9.3       | Operante Ansätze .....                                                | 139        |
| 9.3.1     | Allgemeine Grundkonzepte operanter Konditionierung.....               | 139        |
| 9.3.2     | Token-Programme .....                                                 | 141        |
| 9.3.3     | Biofeedback .....                                                     | 143        |
| 9.3.4     | Selbstkontrolle .....                                                 | 144        |
| 9.3.5     | Selbstverstärkung .....                                               | 145        |
| 9.3.6     | Stimuluskontrolle .....                                               | 145        |
| 9.3.7     | Selbstbeobachtung .....                                               | 146        |
| 9.3.8     | Therapie-Verträge .....                                               | 146        |
| 9.3.9     | Kanfers Modell der Selbstregulation .....                             | 148        |
| <b>10</b> | <b>Kognitive Ansätze der Verhaltenstherapie</b> .....                 | <b>149</b> |
| 10.1      | Modellernen .....                                                     | 151        |
| 10.2      | Training sozialer Kompetenz .....                                     | 152        |
| 10.3      | Problemlösen .....                                                    | 152        |
| 10.4      | Verdeckte Konditionierung .....                                       | 154        |
| 10.5      | Selbstinstruktion .....                                               | 154        |
| 10.6      | Kognitive Therapie .....                                              | 156        |
| 10.7      | Multimodale Therapie (BASIC ID) .....                                 | 158        |
| <b>11</b> | <b>Rational-emotive Therapie (Ellis)</b> .....                        | <b>159</b> |
| 11.1      | Albert Ellis und die Entwicklung der RET .....                        | 160        |
| 11.2      | Das „A-B-C“ der Rational-emotiven Therapie .....                      | 162        |
| 11.3      | Zum Therapie-Prozeß .....                                             | 165        |
| 11.4      | Interventionsmethoden in der RET .....                                | 168        |
| 11.4.1    | Emotive RET-Techniken .....                                           | 168        |
| 11.4.2    | Behavioristische RET-Techniken .....                                  | 169        |
| 11.4.3    | Kognitive RET-Techniken.....                                          | 169        |

### III Humanistische Ansätze

171

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>12 Zu den Wurzeln Humanistischer Therapien</b> .....                    | 173 |
| 12.1 Zu den philosophischen Wurzeln .....                                  | 174 |
| 12.2 Zu den gestaltpsychologischen Wurzeln .....                           | 176 |
| 12.3 Zum Menschenbild der Humanistischen Psychologie .....                 | 178 |
| <br><b>13 Gestalttherapie (Perls)</b> .....                                | 181 |
| 13.1 Theorie und Therapie-Praxis .....                                     | 183 |
| 13.2 Assimilation und Wachstum .....                                       | 185 |
| 13.3 Dialog, Begegnung und Selbstregulation .....                          | 186 |
| 13.4 Kontaktstörungen und Bewältigungsstrategien .....                     | 188 |
| 13.5 Kontakt- und Therapie-Phasen .....                                    | 190 |
| 13.6 Aspekte und Techniken der Intervention .....                          | 191 |
| <br><b>14 Gesprächspsychotherapie (Rogers)</b> .....                       | 195 |
| 14.1 Zur Einführung .....                                                  | 195 |
| 14.2 Zur Entwicklung der Gesprächspsychotherapie .....                     | 198 |
| 14.2.1 Phase der nichtdirektiven Therapie (40er Jahre) ....                | 198 |
| 14.2.2 Gefühlsverbalisierende Phase (50er — Mitte der 60er<br>Jahre) ..... | 199 |
| 14.2.3 Phase der Erlebniszentrierung (ab den 60er Jahren) ..               | 199 |
| 14.2.4 Phase der Erweiterung und Integration (ab den 70er<br>Jahren) ..... | 200 |
| 14.3 Rogers Menschenbild und Persönlichkeitstheorie .....                  | 201 |
| 14.4 Grundhaltungen des Therapeuten .....                                  | 203 |
| 14.4.1 Positive Wertschätzung und emotionale Wärme ....                    | 204 |
| 14.4.2 Echtheit .....                                                      | 205 |
| 14.4.3 Einführendes Verstehen .....                                        | 205 |
| 14.5 Psychische Beeinträchtigungen und der therapeutische Prozeß           | 207 |
| 14.6 Experiencing und Focusing .....                                       | 210 |
| <br><b>15 Sonderformen: Logotherapie (Frankl) und Psychodrama (Moreno)</b> | 213 |
| 15.1 Logotherapie (Frankl) .....                                           | 214 |
| 15.1.1 Zur Person Frankls .....                                            | 214 |
| 15.1.2 Die noogene Neurose und andere Neuroseformen ..                     | 215 |
| 15.1.3 Einstellungsmodulation und Deflexion .....                          | 216 |
| 15.1.4 Paradoxe Intention .....                                            | 217 |
| 15.2 Psychodrama (Moreno) .....                                            | 219 |
| 15.2.1 Zur Person Morenos .....                                            | 219 |
| 15.2.2 Theoretische Grundkonzepte des Psychodramas ....                    | 220 |
| 15.2.3 Praxis der Psychodrama-Therapie .....                               | 221 |

## IV Systemische Ansätze

225

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>16 Grundlegende Aspekte Systemischer Therapien</b>                  | 227 |
| 16.1 Einführung in die Problematik                                     | 227 |
| 16.2 Exkurs über das „System“ „Familie“                                | 230 |
| 16.3 Zu den Wurzeln Systemischer Therapieansätze                       | 236 |
| <b>17 Systemische Einzeltherapie: Kommunikation und Paradoxon</b>      | 242 |
| 17.1 Pragmatische Axiome und Kommunikationsstörungen                   | 243 |
| 17.2 Begriffe und Aspekte systemisch betrachteter Kommunikation        | 246 |
| 17.3 Kommunikative Paradoxien und „Double-bind“                        | 248 |
| 17.4 Kommunikativ-systematisch orientierte Einzeltherapie              | 250 |
| <b>18 Die Zweierbeziehung als Kollusion (Willi)</b>                    | 254 |
| 18.1 Das Abgrenzungsprinzip                                            | 255 |
| 18.2 Regression und Progression                                        | 256 |
| 18.3 Die Gleichwertigkeitsbalance                                      | 257 |
| 18.4 Kollusion und Kollusionstypen                                     | 257 |
| 18.4.1 Zum Konzept der Kollusion                                       | 257 |
| 18.4.2 Die narzißtische Kollusion                                      | 260 |
| 18.4.3 Die orale Kollusion                                             | 261 |
| 18.4.4 Die anal-sadistische Kollusion                                  | 261 |
| 18.4.5 Die phallisch-ödipale Kollusion                                 | 264 |
| 18.5 Zur therapeutischen Intervention                                  | 265 |
| <b>19 Familientherapie</b>                                             | 268 |
| 19.1 Schulenübergreifende familientherapeutische Interventionskonzepte | 269 |
| 19.1.1 Joining (Therapeutisches Arbeitsbündnis)                        | 269 |
| 19.1.2 Reframing (Umdeuten)                                            | 270 |
| 19.1.3 Arbeit an den Grenzen                                           | 271 |
| 19.1.4 Familienskulptur                                                | 271 |
| 19.1.5 Familienanamnese und Genogram                                   | 272 |
| 19.2 Psychoanalytische orientierte Familientherapie                    | 272 |
| 19.2.1 Überblick                                                       | 272 |
| 19.2.2 Stierlins „Systemkräfte des familientherapeutischen Prozesses“  | 275 |
| 19.3 Erfahrungszentrierte Familientherapie                             | 278 |
| 19.3.1 Grundaspekte                                                    | 279 |
| 19.3.2 Satirs Kommunikationsmuster                                     | 281 |
| 19.3.3 Zur therapeutischen Intervention                                | 283 |
| 19.4 Strukturelle Familientherapie                                     | 285 |
| 19.4.1 Zur normativen Familienstruktur                                 | 286 |

|           |                                                             |     |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-----|
| 19.4.2    | Pathogene Strukturen .....                                  | 288 |
| 19.4.3    | Konzepte der Intervention .....                             | 288 |
| 19.5      | Strategische Familientherapie .....                         | 290 |
| 19.5.1    | Zum Begriff der Strategie .....                             | 291 |
| 19.5.2    | Zur pathogenen Familienstruktur .....                       | 293 |
| 19.5.3    | Aspekte der Intervention .....                              | 295 |
| <b>20</b> | <b>Epilog: Prolegomena zu einem Mehr-Ebenen-Konzept von</b> |     |
|           | <b>Therapie</b> .....                                       | 298 |
|           | Kommentierte Bibliographie .....                            | 310 |
|           | Literaturverzeichnis .....                                  | 316 |
|           | Namensregister .....                                        | 329 |
|           | Sachregister .....                                          | 335 |