

I Geschichte der Psychotherapie

Überblick über die Entstehung der Psychotherapie

1. Der Mensch als soziales Wesen	3
Elementare psychotherapeutische Praktiken	3
Der Beginn professioneller Psychotherapie	3
2. Anthropologie im 19. Jahrhundert	4
Zwischen Glauben und Wissenschaft	4
Vorurteile und objektive Daten	4
Medizin als mechanistische Naturwissenschaft	5
Geistige Wegbereiter Freuds	7
3. Anfänge der Psychoanalyse	8
Erforschung und Behandlung der Hysterie	8
Auf dem Weg zur Psychoanalyse	10
4. Freud und seine Schüler	10
Alfred Adler	11
Carl Gustav Jung	11
Wege von Freuds Schülern	12
5. Die Zersplitterung der psychoanalytischen Bewegung	13
Zerschlagung durch die Nationalsozialisten	13
6. Einfluss der Psychoanalyse auf andere Ansätze	14
Philosophisch orientierte Therapien	14
Körpertherapien	14
Personzentrierte Therapie	15
Humanistische Psychologie	15
Systemische Therapien	15
7. Überblick	16
Ein zentraler Entwicklungsstrang	16
Das Einfluss-Schema	16

II Tiefenpsychologie

Psychoanalyse

8. Der Begriff Psychoanalyse	21
Kritik an Freud	21
9. Entstehung der psychoanalytischen Theorie	22
Die Traumtheorie	22
Vom Libidokonzept zur Neurosenlehre	23
Probleme der Terminologie	27
10. Das Strukturmodell der Persönlichkeit	27
Psychischer Apparat	27
Das Bewusstsein	28
11. Trieblehre	29
Eros	29
Libido	29
Thanatos	29
12. Phasen psychosexueller Entwicklung	30
Infantile Phasen der Libido	30
Der Ödipuskomplex	31
Objektbeziehungen und Narzissmus	31
13. Konflikt, Symptombildung und Neurose	32
Konflikt	32
Persönlichkeitstypen und ihre Abwehrmechanismen	33
Bedeutung kindlicher Konflikte	34
Abwehrmechanismen des ICH	34
14. Die therapeutische Situation	34
Therapeutisches Bündnis	34
Das Setting	35
Interventionen in der Psychoanalyse	35
15. Traum und Deutung	35
Traumbildung	35
Der Traum als „Hüter des Schlafs“	36
16. Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung	36
Funktion des Widerstands	36
Übertragung	37
Gegenübertragung	37

Individualpsychologie

17. Individuum und Gemeinschaft	41
Die Individualpsychologie als klinische Sozialpsychologie	41
Biographische Hintergründe	41

18.	Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben	42
	Neurotische Symptome als Abwehr	42
	Materielle Situation und Status der Familie	43
19.	Leitlinien und Lebensplan	44
	Auseinandersetzung mit der Umwelt	44
	Leitlinien	44
20.	Gemeinschaftsgefühl und Machtmensch	45
	Gemeinschaftsgefühl als zentrales Konzept	45
	Entfaltung des Gemeinschaftsgefühls	46
	Überwertigkeitskomplex	46
21.	Das Arrangement der neurotischen Symptome	47
	Funktion der Symptome	48
	Einengende Verhaltensmuster von Neurotikern	49
	Erziehungsstil und Neurose	49
22.	Individualpsychologische Therapie	49
	Bedeutung der Erziehung	49
	Erforschung des Lebensplans	50
	Verbündung mit dem Kind im Patienten	51
Analytische Psychologie		
23.	Entstehung der Analytischen Psychologie	55
	Biographischer Hintergrund	55
	Erforschung des kollektiven Unbewussten	56
	Religiöse Symbole bei C. G. Jung	56
24.	Struktur und Funktionen der Psyche bei Jung	57
	Wissenschaft vom Bewusstsein	57
	Die Psyche als selbstregulierendes System	58
	Zwei psychische Systeme	58
	Ektopsychische Funktionen des Bewusstseins	58
	Endopsychische Funktionen des Bewusstseins	59
	Beziehung zum Unbewussten	59
25.	Typenlehre	59
	Typen zur Klassifizierung	59
	Extraversion und Introversion	60
	Typen psychischer Ausrichtung	60
26.	Kollektives Unbewusstes und Archetypen	61
	Archetypen	61
27.	Individuation	63
	Äußere und innere Wirklichkeit	63
	Langer Weg der Selbstfindung	63

28. Analyse nach C. G. Jung	64
Traumarbeit und Symbole	64
Neurose und die Entwicklung der Persönlichkeit	65
Vegetotherapie	
29. Das Werk Wilhelm Reichs	69
Diskreditierung und Ablehnung	69
Darstellung der Vegetotherapie	70
30. Reich versus Freud	70
Bedeutung der Bioenergetik	70
Divergenzen zwischen Freud und Reich	71
31. Seelische Gesundheit und Energie	72
Orgastische Potenz	72
Ursachen von Neurosen	73
32. Sexualität und Gesellschaft	74
Bedeutung der Eltern-Kind-Beziehung	74
Neurosen und bürgerliche Zwangsmoral	74
33. Die Struktur des Charakters	76
Organisation von Abwehrmustern	76
Charakteranalyse	76
34. Der Körperpanzer	78
Die „Lebensformel“	78
Therapeutische Körperarbeit	79
Körperliche Erregung und psychische Korrelate	80
Bioenergetik	
35. Bioenergetik und Vegetotherapie	83
Lowen und Reich	83
Grundlagen der Bioenergetik	83
36. Bioenergetische Charakterstrukturen	84
Stress und physische Anspannung	84
Charakter und bioenergetischer Zustand	85
Grundkonflikte der Charaktertypen	86
37. Grounding und Körperarbeit	87
Grounding	87
Behandlung und Übungen	88
Atmung und Stimme	89
Transaktionsanalyse	
38. Entstehungsgeschichte der Transaktionsanalyse	93
Biographischer Hintergrund	93
Grundkonzeption der Transaktionsanalyse	93

39. Strukturanalyse	94
Drei Zustände des Ichs	94
Entwicklung der Persönlichkeit	95
40. Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse	96
Zwischenmenschliche Botschaften	96
Transaktionsmuster	97
41. Spielanalyse	98
Komplementärtransaktionen	98
Das Spiel „Wenn du nicht wärst“	98
Operationen und Manöver	99
Vielfalt der Spiele	99
42. Skriptanalyse	101
Der Lebensplan als Skript	101
Aufdeckung durch die Skriptanalyse	102
43. Therapeutische Intervention	103
Ziele der Therapie	103
Transaktionsanalytische Schulen	103
Transaktionsanalytische Methoden	103

III Verhaltenstherapie

Grundkonzepte der Verhaltenstherapie

44. Hintergrund und Entstehungsgeschichte	109
Der Begriff Verhaltenstherapie	107
Historischer Überblick	107
Gegenprogramm zur Psychoanalyse	108
45. Frühe theoretische Ansätze	109
Pawlow: Klassische Konditionierung	109
Bechterew: Reflexologie	109
Thorndike: Gesetz des Effektes	110
Watson: Behaviorismus	110
46. Frühe praxisorientierte Verhaltensforschungen	111
Tierdressur und Erziehungsmaßnahmen	111
Experimentelle Neurosen	112
Ethisch fragwürdige Versuche	113
Konditionierung bei psychischen Störungen	114
47. Die amerikanischen Lerntheorien	115
Hull: Reiz-Reaktions-Schema	115
Skinner: Operante Konditionierung	115
Guthrie: Kontiguitätstheorie	116
Tolman: Latentes Lernen	117

Lerntheoretische Verhaltenstherapie

48. Desensibilisierung und Angstbewältigung	121
In der Tradition des Behaviorismus	121
Gegenkonditionierung	121
Systematische Desensibilisierung	122
Reizkonfrontation	123
Angstbewältigungstraining	124
Selbstbehauptungstraining	124
49. Operante Ansätze	125
Grundkonzepte operanter Konditionierung	125
Token-Programme	127
Biofeedback	128
50. Selbstkontrolle	129
Selbstverstärkung	129
Stimuluskontrolle	130
Selbstbeobachtung	130
Therapieverträge	130
Kanfers integratives Modell der Selbstregulation	131
Kognitive Verhaltenstherapie	
51. Entstehung der kognitiven Verhaltenstherapie	135
Grenzen des Behaviorismus	135
Integration kognitiver Elemente	136
Vielzahl an Techniken	136
52. Lernen am Modell	137
Behandlung von Ängsten	137
Training sozialer Kompetenz	137
53. Problemlöse-Therapien	138
Erwerb allgemeiner Strategien	138
Ablauf der Problemlösung	138
54. Verdeckte Konditionierung	139
55. Selbstinstruktion	140
Innerer Dialog	140
Drei Phasen der Therapie	140
56. Kognitive Therapie	141
Persönliche Domäne	141
Kognitive Trias und Denkfehler	141
57. Multimodale Therapie (BASIC ID)	143

Rational-emotive Therapie

58. Entstehung der Rational-emotiven Therapie	147
Biographischer Hintergrund	147
Bedeutung der Rational-emotiven Therapie	148
Wirksamkeit	149
59. „A-B-C“ der Rational-emotiven Therapie	149
Ereignis und Bewertung	149
ABC-Schema	150
Selbstindoktrination	151
Irrationale Ideen	151
60. Praxis der RET	152
Sokratischer Dialog	152
Aufdeckung von ABC-Schemata	152
Interventionsmethoden in der RET	154

IV Humanistische Ansätze

Geschichte der Humanistischen Psychotherapie

61. Geistesgeschichtlicher Hintergrund	159
Grundkonzepte der Humanistischen Psychotherapie	159
Vorläufer Humanistischer Psychotherapie	159
62. Philosophische Wurzeln	160
Existenzphilosophie	160
Phänomenologie	161
Humanismus	162
63. Einflüsse aus der Psychologie	163
Beitrag der Gestaltpsychologie	163
Leitsätze für therapeutisches Handeln	164
Der Einfluss Morenos	165
64. Menschenbild der Humanistischen Psychologie	166
Zentrale Annahmen	166
Bedürfnishierarchie	166

Personzentrierte Psychotherapie

65. Entstehungsgeschichte der Personzentrierten Psychotherapie	169
Unterschiedliche Bezeichnungen	169
Die „Person“	169
Rogers als empirischer Psychotherapieforscher	169
Biographische Hintergründe	170
„Gesprächspsychotherapie“ als Anpassungsleistung	171
Rückbesinnung	171

66.	Entwicklung der Personzentrierten Psychotherapie	172
	Nichtdirektive Therapie	172
	Verbalisierung von Gefühlen	173
	Erlebniszentrierung	173
	Erweiterung und Integration	174
67.	Rogers Persönlichkeits- und Entwicklungstheorie	174
	Das „Selbst“ als zentrales Konzept	175
	Zentrale Thesen zur Persönlichkeitstheorie	176
	Grundhaltungen des Therapeuten	177
	Bedingungslose positive Zuwendung	178
	Echtheit	179
	Einführendes Verstehen	179
	„Technik“ des Verbalisierens	180
68.	Der therapeutische Prozess	181
	Psychische Beeinträchtigungen	181
	Veränderungen im Therapieprozess	182
69.	Experiencing und Focusing	183
	Experiencing	184
	Focusing	185
Gestalttherapie		
70.	Entstehung der Gestalttherapie	189
	Gestalttherapie und Gestaltpsychologie	189
	Integration unterschiedlicher Ansätze	189
	Biographischer Hintergrund	189
	Zwei gestalttherapeutische Bewegungen	190
71.	Gestalttherapeutische Lebensphilosophie	190
	Kern-Gebote	191
	Zentrale Begriffe	191
	Assimilation und Wachstum	192
	Begegnung und Selbstregulation	193
	Kontaktstörungen und Bewältigungsstrategien	194
	Widerstand	195
	Schichten um das Selbst	196
72.	Gestalttherapeutische Intervention	197
	Analyse von Widerständen	197
	Abwehrverhalten	197
	Arbeit mit Träumen	198
Logotherapie und Existenzanalyse		
73.	Entstehung der Logotherapie und Existenzanalyse	201
	Logotherapie als Geheimtipp	201
	Biographischer Hintergrund	202

74.	Theorie und Praxis der Logotherapie	202
	Frage nach dem Sinn	202
	Formen der Neurose	203
	Einstellungsmodulation und Dereflexion	204
	Paradoxe Intention	205
	Personale Existenzanalyse	206

Psychodrama

75.	Entstehung des Psychodramas	211
	Der Begriff Psychodrama	211
	Biographischer Hintergrund	211
76.	Grundkonzepte des Psychodramas	212
	Bedeutung von Rollen	212
	Lebenswelt als „soziales Atom“	212
77.	Praxis der Psychodrama-Therapie	213
	Sechs Konstituenten des Psychodramas	213
	Anwendungen des Psychodramas	214

V Systemische Ansätze

Grundlagen systemischer Therapie

78.	Grundlagen systemischer Therapie	219
	Heterogenität der Weltbilder	219
	Zirkularität	220
	Evolution und Ko-Evolution	222
	Sprachbarrieren gegen systemische Konzepte	223
79.	Grundkonzepte interdisziplinärer Systemforschung	226
	Struktur	226
	Geschichte systemtheoretischer Konzepte	229
80.	Systemtheorie und Systemtherapie	233
	Selbstorganisierte Verhaltensmuster	233
	Kommunikation und Narration	235
	Das Selbst in systemischen Therapien	236
	Das System „Familie“	237
81.	Geschichte systemtherapeutischer Ansätze	240
	Systemische Aspekte unterschiedlicher Therapieformen	241
	Anfänge familientherapeutischer Praxis	243

Kommunikation und Paradoxon

82.	Kommunikation	247
	Pragmatik menschlicher Kommunikation	247
	Fünf Axiome der Kommunikation	247

83. Macht in systemischen Ansätzen	251
Ungleiche Verteilung von Macht	251
Macht in der Kommunikation	252
84. Paradoxon	254
Paradoxien in der Kommunikation	254
Kommunikativ-systemische Einzeltherapie	256
Die Zweierbeziehung als Kollusion	
85. Systemische Paartherapie	261
Bedeutung der Paarbeziehung	261
Das Abgrenzungsprinzip	261
Regression und Progression	262
Die Gleichwertigkeitsbalance	263
86. Kollusion und Kollusionstypen	263
Konzept der Kollusion	263
Die narzisstische Kollusion	265
Die orale Kollusion	266
Die anal-sadistische Kollusion	267
Die phallisch-ödipale Kollusion	268
Therapeutische Intervention	269
Familietherapie	
87. Von der Familietherapie zur systemischen Therapie	273
Familietherapie als Sammelbegriff	273
Richtungsübergreifende familientherapeutische Interventionskonzepte	274
88. Psychoanalytisch orientierte Familietherapie-Konzepte	277
Analyse von Beziehungen	277
Pioniere psychoanalytischer Familietherapie	278
Dynamische Familietherapie	279
89. Strukturelle Familietherapie-Konzepte	281
Normative Familienstruktur	282
Konzepte struktureller Intervention	283
90. Erfahrungszentrierte Familietherapie-Konzepte	285
Familietherapie und humanistische Psychologie	285
Funktionen der Familiengründung	285
Kommunikationsmuster	286
Therapeutische Intervention	289
Grenzen therapeutischer Technik	289
91. Strategische Familietherapie-Konzepte	290
Pioniere strategischer Familietherapie	290
Der Begriff „Strategie“	291

Pathogene Familienstrukturen	293
Strategische Intervention	294
92. Narrative Familientherapie-Konzepte	296
Individuelle und familiäre Wirklichkeiten	296
Lösungsorientierte Kurztherapie	296
Problemdeterminierte Systeme	297
Das reflektierende Team	298
Reflexion über neue Deutungen	298
Literatur	301
Personenregister	313
Sachregister	319