

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Vorwort zur 2. Auflage | 7 |
| 1 Einführung | 11 |
| 1.1 Gegenwärtiger Stand der Psychologie als Wissenschaft | 11 |
| 1.2 Methoden der wissenschaftlichen Psychologie | 18 |
| 1.3 Zur Bewertung wissenschaftlicher Ergebnisse - Ein Exkurs in die Wissen- schaftstheorie | 19 |
| 1.3.1 Naturwissenschaftlich-empirisches Denken | 21 |
| 1.3.2 Geisteswissenschaftlich-hermeneutisches Denken | 22 |
| 1.3.3 Theologisches Denken | 23 |
| 1.4 Theologie und Psychologie | 26 |
| 1.5 Seelsorge und Psychotherapie | 31 |
| 1.6 Ein ganzheitlicher Ansatz | 33 |
| 2 Der gesunde Mensch | 35 |
| 2.1 Die Motivation des Menschen | 36 |
| 2.1.1 Triebtheorien zur Entstehung der Motivation | 37 |
| 2.1.2 Erregungstheorien zur Entstehung der Motivation | 38 |
| 2.1.3 Kognitive Theorien zur Entstehung der Motivation | 39 |
| 2.1.4 Soziale Theorien zur Entstehung der Motivation | 41 |
| 2.1.5 Beispiele: Hunger | 43 |
| Streß | 48 |
| Sexualität | 51 |
| 2.2 Das menschliche Nervensystem | 53 |
| 2.2.1 Das periphere Nervensystem | 54 |
| 2.2.2 Das zentrale Nervensystem | 57 |
| 2.2.3 Zur Funktion des Nervensystems | 60 |
| Anatomische und physiologische Funktionen | 60 |
| Pubertätsmagersucht | 61 |
| Depressionen | 61 |
| 2.2.4 Das menschliche Bewußtsein | 63 |
| Schlaf und Schlafstörungen | 64 |
| Praktische Hilfen bei Schlafstörungen | 66 |
| 2.3 Wie wir lernen | 69 |
| 2.3.1 Lernen durch klassische Konditionierung | 72 |
| 2.3.2 Lernen durch operante Konditionierung | 76 |
| 2.3.3 Lernen durch Beobachtung | 83 |
| 2.3.4 Lernen durch Einsicht | 85 |
| 2.4 Gedächtnis | 87 |
| 2.4.1 Das Ultra-Kurzzeitgedächtnis | 89 |
| 2.4.2 Das Kurzzeitgedächtnis | 90 |
| 2.4.3 Das Langzeitgedächtnis | 92 |
| 2.4.4 Verbesserung des Gedächtnisses | 94 |
| 2.5 Denken | 97 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 2.5.1 | Was ist mit Denken gemeint? | 97 |
| 2.5.2 | Denken als Anpassungsleistung | 101 |
| 2.6 | Intelligenz | 103 |
| 2.6.1 | Was ist mit »Intelligenz« gemeint? | 103 |
| 2.6.2 | Intelligenztests | 104 |
| 2.6.3 | Intelligenz - vererbt oder erworben? | 106 |
| 2.7 | Empfindung und Wahrnehmung | 107 |
| 2.7.1 | Die Augen | 108 |
| 2.7.2 | Das Gehör | 110 |
| 2.7.3 | Andere Sinnesorgane | 112 |
| 2.7.4 | Wahrnehmung | 115 |
| | Hypothesen zur Wahrnehmung | 116 |
| | Unterschiede bei der Wahrnehmung | 120 |
| 2.8 | Zur geistlichen Dimension der Gesundheit | 122 |
| 3 | Wachsen und Werden | 128 |
| 3.1 | Entwicklung allgemein | 128 |
| 3.1.1 | Anlage und Umwelt | 130 |
| 3.1.2 | Stufen und Phasen? | 131 |
| 3.2 | Körperliche Entwicklung | 133 |
| 3.2.1 | Die Zeit vor der Geburt | 134 |
| 3.2.2 | Die Geburt | 138 |
| 3.2.3 | Das Neugeborene | 139 |
| 3.2.4 | Das Kleinkind | 139 |
| 3.2.5 | Die Kindheit | 143 |
| | Das Spiel | 144 |
| | Sexualentwicklung | 146 |
| 3.2.6 | Das Schulalter | 147 |
| 3.2.7 | Das Jugendalter | 149 |
| | Körperliche Veränderungen | 151 |
| | Selbstbefriedigung | 152 |
| | Krisen im Jugendalter | 154 |
| | Auf der Suche nach Identität | 155 |
| 3.3 | Die Entwicklung des Denkens | 157 |
| 3.3.1 | Denkstufen nach Piaget | 157 |
| | Sensumotorisches Denken | 159 |
| | Präoperatives Denken | 159 |
| | Das Denken in konkreten Operationen | 161 |
| | Das Denken in formalen Operationen | 162 |
| 3.3.2 | Perspektivenübernahme | 164 |
| 3.4 | Die Entwicklung von Wert- und Moralvorstellungen | 167 |
| 3.4.1 | Kohlbergs Entwicklungsstufen | 168 |
| 3.4.2 | Weitere Ergebnisse | 171 |
| 3.5 | Die Entwicklung religiöser Werthaltungen | 173 |
| 3.5.1 | Religiöse Entwicklung als Änderung von Werthaltungen | 174 |
| 3.5.2 | Religiöse Entwicklung und persönliche Glaubensentscheidung | 174 |
| 3.5.3 | Entwicklungsschritte | 175 |
| 3.5.4 | Praktische Konsequenzen für die biblische Unterweisung | 178 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 3.6 | Entwicklung – ein lebenslanger Prozeß? | 180 |
| 3.6.1 | Zehn Stufen im Lebenslauf des Erwachsenen | 180 |
| 3.6.2 | Was ändert sich bei älteren Menschen? | 183 |
| 3.6.3 | Wechseljahre | 185 |
| 4 | Wenn etwas schiefgeht | 189 |
| 4.1 | Wer ist krank? | 191 |
| 4.2 | Grundursachen psychischer Störungen | 192 |
| 4.2.1 | Genetische Faktoren | 194 |
| 4.2.2 | Erziehung | 195 |
| 4.2.3 | Streßfaktoren | 195 |
| 4.3 | Depressionen als Beispiel psychischer Störungen | 198 |
| 4.3.1 | Beschreibung der Depression | 199 |
| 4.3.2 | Wer wird depressiv? | 199 |
| 4.3.3 | Ursachen depressiver Zustände | 201 |
| 4.3.4 | Beschreibung verschiedener exogener Depressionsformen auf dem Hintergrund ihrer Entstehungsgeschichte | 202 |
| 4.4 | Die Klassifizierung psychischer Störungen | 206 |
| 4.4.1 | Ist eine Klassifikation möglich? | 206 |
| 4.4.2 | Das Beurteilungssystem des DSM-III | 209 |
| 5 | Wie man helfen kann | 215 |
| 5.1 | Biblisch-therapeutische Seelsorge | 215 |
| 5.1.1 | Biblisch-therapeutische Seelsorge als ganzheitliche Seelsorge | 216 |
| 5.1.2 | Die sichtbare und unsichtbare Welt Gottes als ganze Wirklichkeit | 222 |
| 5.1.3 | Der Mensch als Ebenbild Gottes | 225 |
| 5.1.4 | Das Leib-Seele-Problem – griechisch oder biblisch? | 227 |
| 5.1.5 | Leib, Seele, Geist und Herz aus biblischer Sicht | 229 |
| 5.2 | Trösten, Zurechtweisen, Lösen und Binden | 231 |
| 5.2.1 | Biblisch-therapeutische Seelsorge tröstet | 231 |
| 5.2.2 | Biblisch-therapeutische Seelsorge weist zurecht | 236 |
| 5.2.3 | Biblisch-therapeutische Seelsorge löst und bindet | 242 |
| 5.3 | Lernen und Verlernen | 248 |
| 5.3.1 | Abgrenzung der Verhaltenstherapie zu anderen Therapieformen | 248 |
| 5.3.2 | Therapiemethoden auf dem Hintergrund des klassischen Konditionierens | 252 |
| 5.3.3 | Therapiemethoden auf dem Hintergrund des operanten Konditionierens Beispiel einer Verhaltenstherapie mit Bettnässern | 253 254 |
| 5.3.4 | Therapiemethoden auf dem Hintergrund des Modellernens | 257 |
| 5.3.5 | Therapiemethoden auf dem Hintergrund des Lernens durch Einsicht (kognitive Therapien) | 258 |
| | Übung zur Korrektur des verirrten Denkens | 259 |
| 5.3.6 | Selbstmanagement und Selbststeuerung – eine moderne Version der Verhaltenstherapie | 265 |
| 5.4 | Miteinander reden | 268 |
| 5.4.1 | Theoretischer Hintergrund der Gesprächstherapie | 268 |
| | Zur Entstehungsgeschichte | 268 |
| | Das Selbstkonzept | 269 |

| | |
|--|------------|
| 5.4.2 Grundlagen für die Praxis der Gesprächstherapie | 271 |
| Empathie | 272 |
| Echtheit | 273 |
| Wertschätzung | 273 |
| 5.4.3 Praktische Durchführung der Gesprächstherapie | 274 |
| Zuhören | 275 |
| Verbalisierung | 276 |
| 5.4.4 Besondere Situationen in der Gesprächsführung | 280 |
| Schweigen des Klienten | 280 |
| Zu vieles Reden des Klienten | 280 |
| Konfrontation | 281 |
| 5.4.5 Gruppensitzungen in der Gesprächstherapie | 282 |
| Therapiegruppen | 283 |
| Zur praktischen Durchführung der Gruppentherapie | 285 |
| Encountergruppen | 286 |
| 5.4.6 Theologische Bewertung | 287 |
| 5.5 Die Lebensstilanalyse in der Individualpsychologie | 288 |
| 5.5.1 Geschichte und ideologischer Überbau der Individualpsychologie | 289 |
| 5.5.2 Menschenbild und Grundannahmen der Individualpsychologie | 290 |
| 5.5.3 Der »Lebensstil« | 294 |
| 5.5.4 Praxis der individualpsychologisch orientierten Psychotherapie | 296 |
| 5.5.5 Zur Veränderung des Lebensstils | 301 |
| 5.5.6 Ein Beispiel zum therapeutischen Vorgehen in der Individualpsychologie | 302 |
| 5.5.7 Theologische Beurteilung der Individualpsychologie | 307 |
| 5.6 Ein Blick nach vorne - Logotherapie | 308 |
| 5.6.1 Viktor Frankl und die Logotherapie | 308 |
| 5.6.2 Grundannahmen der Logotherapie | 310 |
| 5.6.3 Theologische Bewertung | 312 |
| Logotherapie – eine Quasireligion? | 312 |
| Biblich-therapeutische Seelsorge und Logotherapie | 313 |
| 5.6.4 Praxis der Logotherapie | 314 |
| 5.7 Hilfestellungen bei depressiven Störungen | 315 |
| 5.7.1 Trösten bei Depressionen | 315 |
| 5.7.2 Zurechtweisende Seelsorge | 317 |
| 5.7.3 Lösende und bindende Seelsorge | 317 |
| 5.7.4 Seelsorge auf dem Hintergrund des Umlernens und Umdenkens | 318 |
| 5.7.5 Seelsorge als Prozeß der Selbsterkenntnis | 320 |
| 5.7.6 Analyse der Vergangenheit und Blick in die Zukunft | 320 |
| | |
| 6 Literaturverzeichnis | 322 |
| 6.1 Literatur zum Kapitel 1 | 322 |
| 6.2 Literatur zum Kapitel 2 | 322 |
| 6.3 Literatur zum Kapitel 3 | 323 |
| 6.4 Literatur zum Kapitel 4 | 325 |
| 6.5 Literatur zum Kapitel 5 | 325 |
| 6.6 Literatur zum Anhang | 326 |

7 Anhang:

Einzelheiten zu psychischen Störungen entsprechend den Kriterien des DSM-III-R

| | |
|--|------------|
| Akute psychische Störungen (Achse 1) | 327 |
| 1. Störungen des Kleinkindalters, der Kindheit und der Adoleszenz | 327 |
| 2. Organisch bedingte psychische Störungen | 335 |
| 3. Störungen durch psychotrope Substanzen | 343 |
| 4. Schizophrenie | 349 |
| 5. Wahnsyndrom | 353 |
| 6. Psychotische Störungen, die nicht andernorts klassifiziert sind | 353 |
| 7. Affektive Störungen | 354 |
| 8. Angstsyndrome | 358 |
| 9. Somatoforme Störungen | 362 |
| 10. Dissoziative Störungen | 364 |
| 11. Sexualstörungen | 366 |
| 12. Schlafstörungen | 372 |
| 13. Vorgetäuschte Störungen | 373 |
| 14. Störungen der Impulskontrolle | 373 |
| 15. Anpassungsstörungen | 375 |
| Persönlichkeits- und Entwicklungsstörungen (Achse 2) | 375 |
| 1. Geistige Behinderung | 375 |
| 2. Persönlichkeitsstörungen | 378 |
| 8 Stichwortverzeichnis | 379 |