

Inhaltsverzeichnis

Die Wurzeln der Psychotherapie.....	3
Menschenbild der Zeit.....	3
Geistige Wegbereiter Freuds.....	3
Anfänge.....	4
Freud und Schüler.....	4
Freuds Psychoanalyse.....	6
Entwicklung der Theorien.....	6
Entwicklung der Traumatheorie.....	6
1900–1920: Freud entwickelt die Kernelemente der PA.....	6
nach 1920.....	7
Freuds Informationsquellen.....	7
Strukturmodell der Persönlichkeit	7
ES:.....	7
ICH:.....	8
ÜBER-ICH:.....	8
Trieblehre.....	9
Phasenmodell psychosexueller Entwicklung	10
Der Ödipuskomplex.....	10
Konflikt, Symptombildung und Neurose.....	11
Narzißmus.....	12
10 Abwehrmechanismen (Anna Freud).....	12
Die psychotherapeutische Situation.....	13
Traumdeutung.....	13
Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung.....	14
Jungs Analytische Psychologie.....	15
Struktur und Funktionen der Psyche.....	15
Ektopsyche:.....	16
Endopsyche:.....	16
Typenlehre.....	16
kollektives Unbewußtes und Archetypen.....	18
Individuation.....	18
Jungsche Psychotherapie.....	18
Alfred Adlers Individualpsychologie (1870–1937).....	20
Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben.....	20
Lebensstil, Leitlinien und Lebensplan.....	21
Gemeinschaftsgefühl und Machtmensch.....	22
Arrangement neurotischer Symptome.....	23

Prinzipien der Therapie.....	24
Transaktionsanalyse.....	25
Strukturanalyse.....	25
Entwicklung der Ich-Strukturen.....	26
Transaktionsanalyse.....	27
Spielanalyse.....	28
Skriptanalyse.....	30
Therapeutisches Vorgehen.....	31
Katathymes Bilderleben.....	32
Basisdaten.....	32
Durchführung.....	32
Motive.....	33
Grundstufe.....	33
Mittelstufe.....	33
Oberstufe.....	34
Zur Therapie.....	34
KB als Gruppenimagination.....	34
Weiteres.....	35
Wilhelm Reich (1897–1957).....	36
Theorie.....	36
Energie, Orgasmus und Neurose.....	36
Sexualität und Gesellschaft.....	37
Die Struktur des Charakters.....	38
Therapie.....	38
Der Körperpanzer und seine Veränderung.....	39
Literatur	40

Die Wurzeln der Psychotherapie

Der Mensch ist ein soziales Wesen und verfügt über ein reflexives Bewußtsein --> sinnhafte Strukturierung der Realität wird sozial gelernt

- immer schon spielte dabei Norm & Abnorm eine Rolle (Gruppenzugehörigkeit)
- auch psychotherapeutische Methoden sind so alt wie die Menschheit!
- professionelle Psychotherapie (zunächst als Psychoanalyse) seit Beginn des 20. Jahrhunderts --> Freud/ Breuer: „Der Fall der Anna O.“, 1893 und Freud: „Traumdeutung“, 1900

Menschenbild der Zeit

Gesellschaft: Bibel als Bezugspunkt (jedoch mit für heute ungewöhnlichen Interpretationen): nicht alle Menschen sind gleich, manche stehen den Affen näher --> Rassismus; Erklärung: Unterschiedliche Rassen durch Degeneration gegenüber dem Paradieszustand im Garten Eden. Weiße Menschen sind am wenigsten degeneriert, was zum Beispiel durch größeres Hirnvolumen belegt wird. Frauen sind demnach auch nicht besonders weit entwickelt, da ihr Hirnvolumen geringer ist. Physiognomische Beweise werden gesucht, diejenigen die nicht ins Bild passen, ausgeklammert.

- Starker Ethnozentrismus: Weiße sind von vornherein die Besten.
- Suche nach einfachen Erklärungen (z.B. Kopfgröße) damals vorherrschend, auch heute noch in vielen Bereichen (Bezug auf aktuelle biologische Ausrichtung der Psychologie)

Wandel vom kirchlichen Glaubenszeitalter zum deterministischen, mechanistischen, materialistischen, somatogenetischen Denken

- Naturwissenschaftliches somatogenetisches Denken geht zurück auf Hippokrates (460-377 v.u.Z.): Störungen der Körpersäfte
- 17. Jahrhundert: Geisteskrankheit = Gottesstrafe, religiöser Fanatismus (Verfolgung)
- später wurden Geisteskranke eingesperrt und verwahrt
- langsam nahmen sich die Ärzte der Irren an (Glaube an naturwissenschaftliche Erklärbarkeit und Behandelbarkeit (Allmacht) auch der Medizin)
- nach Entdeckungen: Keime durch Pasteur, Erreger von Tuberkulose und Cholera durch Robert Koch --> Glaube an somatische Ursache auch geistiger Krankheiten (auch heute wieder: Entdeckung neuer Methoden (Neurowissenschaften) --> Glaube an biologischen Ursprung)

Geistige Wegbereiter Freuds

- Kierkegaard: Begründer des Existenzialismus, Nietzsche, Schopenhauer, Goethe, Schiller, Dostojewski: Glaube an den Einfluß sozialer und psychischer Faktoren auf den Menschen oder auch Paracelsus (Theophrastus Bombastus von Hohenheim)
- dieses Denken galt jedoch auch als überwunden
- Franz Anton Mesmer: Hypnose und freie Assoziation --> erste Erfolge (jedoch auch mit Glauben an Physis)
- insgesamt: Umfeld mit starkem Glauben an mechanistische und somatische Ursachen aller Krankheiten = Wissenschaft

- auch Freud hoffte zunächst auf eine körperliche Begründbarkeit aller Störungen

Anfänge

- Psychosomatische Erklärungen waren jedoch auch gängig
- Freud war Schüler von Breuer (Hypnose) und ging dann zu Charcot nach Paris an ein Frauenkrankenhaus: häufige Störungen: Hysterie (= großer hysterischer Anfall mit Verkrümmen des Körpers) --> heute kaum noch beobachtbar (sozialer Bezug), Verbindung mit Gebärmutter (hystera) (Glaube an Heilung durch Entfernung)
- > Hysterie ist durch Hypnose induzierbar: Psychische Auslösung liegt nahe (psychisches Trauma)
- Breuer: Rückführung durch Hypnose führte oft zu Symptommfreiheit (kathartischer Prozeß)
- Breuer glaubte an heruntergeschluckte Affekte als Ursache, Freud vor allem an das Nichtausleben sexueller Triebansprüche, es kam zum Bruch zwischen Freud und Breuer, Freud begann mit der Arbeit an seinem Theoriegebäude.

Freud: freie Assoziation ohne Hypnose und der Traum als Königsweg zur Psyche

--> langsame Entwicklung seines theoretischen Gebäudes

- alle Psychotherapie geht von Freud aus (da alle Psychotherapeuten als Psychoanalytiker begannen)
- Die Auseinandersetzung mit Freud bewirkte viel (katalytische Funktion von Freud), wie auch Freud Schüler viele eigene Richtungen begründeten

Freud und Schüler

- psychoanalytische Mittwochsgesellschaft (mit Adler, Jung, Rank, Reich u.a.)
- Herausgabe eigener Jahrbücher und Zeitschriften

Alfred Adler:

- Sozialist
- Betonung der sozialen Aspekte (Erweiterung), z.B. Geltungstrieb, Gemeinschaftsgefühl
- Begründer der Individualpsychologie
- Schüler: eigene Kinder Alexandra und Kurt
- großer Einfluß auf Karen Horney, Erich Fromm, Harry Stack Sullivan u.a., auch auf Viktor E. Frankl: Begründer der Logotherapie (Spaltung von Adler)

Carl Gustav Jung:

- Oberarzt am Burghölzli mit Eugen Bleuler
- Erweiterung des Libidokzeptes zur allgemeinen Seelenenergie
- Begründer der analytischen Psychotherapie

andere:

- Karl Abraham: gründet Berliner psychoanalytische Gesellschaft und Lehranstalt, Schüler: Melanie Klein, Karen Horney, Erich Fromm, Michael Balint, René Spitz

weiterer Verlauf:

- neben theoretischer Zersplitterung --> Zerschlagung durch die Nazis
- Auswanderung vor allem nach England und den USA oder Tod im KZ (viele Juden)
- Freud ging mit Tochter Anna nach London, die meisten jedoch nach New York, z.B. Erik Erikson, Karen Horney, Harry Stack Sullivan und Erich Fromm: Begründer der Neopsychoanalyse --> Betonung von Umwelteinflüssen

weitere Auswirkungen (Befruchtungen)

- Logotherapie (philosophisches Konzept nach Frankl)
- Daseinsanalyse (Ludwig Binswanger) --> Struktur des menschlichen Daseins
- Körpertherapie (Wilhelm Reich) --> Libido erfüllt des gesamten Leib (--> später Orgonenergie)
- Klientenzentrierte Psychotherapie: über Otto Rank zu Carl Rogers (Gesprächspsychotherapie (GT))
- Humanistische Psychotherapie (sehr heterogen): GT, Gestalttherapie (Fritz Perls), Psychodrama (Moreno), Logotherapie, Bioenergetik, Transaktionsanalyse (Berne)

relativ unabhängig von Freud:

- Behaviorismus und Verhaltenstherapie von Skinner, Wolpe und Eysenck
- Palo-Alto-Gruppe: Paul Watzlawick, Virginia Satir (Kommunikation, Systemisches)

Freuds Psychoanalyse

Drei Bereiche der Freudschen Psychoanalyse:

1. allgemeine psychologische Theorie des Erlebens und Handelns
 1. Trieblehre
 2. Persönlichkeitstheorie (Strukturmodell)
 3. Entwicklungspsychologie
 4. Neurosenlehre
2. Forschungsmethode: freie Assoziation und Traumdeutung
3. Behandlungsmethode (Übertragung, Widerstand, usw.)

Entwicklung der Theorien

Entwicklung seiner Theorien in mehreren Abschnitten über etwa 40 Jahre

Entwicklung der Traumtheorie

- Zunächst mit Hypnose --> Vor sich hin assoziieren --> Therapeut hört zu
 - Theorie der Katharsis: Erinnern und Wiedererleben --> fehlgeleiteter und eingeklemmter Affekt wird abreagiert
 - Abkehr von Hypnose, da eher Zudecken (Freud), Psychotherapie soll stattdessen eher aufdecken und ausagieren und: da Symptomverschiebungen auftraten, manche nicht hypnotisierbar waren und oft Abhängigkeiten der Patienten vom Therapeuten entstanden
 - die vielen intim-sexuellen Details beim freien Assoziieren der Patienten brachten Freud auf die Bedeutung der sexuellen Energie (Libido)
 - Erste Annahme: Sexuelle Traumata durch tatsächliche Verführung im Kindesalter (passives Erleiden) wandelte sich zur Annahme des Phantasierens über diese Inhalte (aktives Erleben)
- > freie Assoziation ohne Hypnose: Patient liegt auf der Couch (regressiver und entspannter Zustand) und soll alles, was ihm in den Sinn kommt ohne Zensur aussprechen (große Psychoanalyse) = Grundpfeiler der PA

1900-1920: Freud entwickelt die Kernelemente der PA

- 1900: „Traumdeutung“: erstes topisches Modell mit unbewußt, vorbewußt und bewußt
- auch bereits Widerstand und Übertragung und Erregungsenergie --> Libido (sexuelle Herkunft)
- die Libido durchläuft Phasen in der kindlichen Entwicklung, unbewältigte Konflikte und Störungen der Libidoökonomie führen zu Neurosen
- viele Parallelen zur zeitgenössischen Wissenschaft (Trieb & Libido = Kraft & Energie, funktionieren, fließen usw.)
- Freud hatte anfangs noch die Hoffnung auf ein System mechanistischer Hypothesen

nach 1920

- 1920: „Jenseits des Lustprinzips“ --> Abkehr von der Trieblehre
- Einführung des Todestribs (Thanatos)
- Entwicklung des 2. topischen Modells (ES – ICH – ÜBER ICH)
- Neurosen sind Konflikte zwischen unterschiedlichen Instanzen
- theoretische Wandlung: erst nicht abgeführte Libido (Verdrängung) --> Angst, dann Angst --> Verdrängung
 - Libidokonzentrat blieb unvollständig zurück
- 1926: „Hemmung, Symptom und Angst“: von der (Libido-)Energie zur psychischen Struktur und Hinwendung von den physiologischen und psychologischen Ursachen zu den Symptomen
- Abkehr von der Libidoenergie vor allem wegen drei Schwierigkeiten:
 - Beziehung zwischen Sexualspannung und Lusterleben unklar
 - biologische Vorgänge bei der Sexualität
 - Beziehung zwischen sexueller Erregung und Angstneurose (Was macht sexuelle Unterdrückung notwendig (--> Reich))
- Schwenk zur Ich-Psychologie
- im Gegensatz zu Freud blieb sein Schüler Wilhelm Reich beim Energiekonzept und konnte die Probleme die Freud damit hatte später klären

Freuds Informationsquellen

1. klinisches Fallmaterial
2. autobiographisches Material (vor allem aus der Selbstanalyse)
3. Erscheinungsweisen, Verhaltensweisen, die er erhoben hat aus
 - a) alltäglichen Beobachtungen
 - b) Sprichwörtern, Märchen, Mythen und Liedern
 - c) Ethnographischem Material
 - d) Klassischer Dichtung und Trivalliteratur

Strukturmodell der Persönlichkeit

- bei allen Strukturierungen zu beachten: Freud war immer die Betrachtung der Ganzheit der Person wichtig, nicht die Aufgliederung der Person in einzelne Aspekte (individuelle Herangehensweise)

Drei psychische Provinzen:

ICH – ES – ÜBER-ICH

ES:

- Wirkung der ursprünglichen biologischen Triebe in animalischer nicht sozialisierter Form (basale Grundbedürfnisse und primäre Impulse)

- Sammelbegriff für:
 - alles was ursprünglich und archaisch ist,
 - alles was von innen drängt und treibt,
 - alles was in der Körperkonstitution gründet: alle Bedürfnisse,
 - alles was unbewußt und unpersönlich ist, einschließlich der Verdrängungen.
- evolutionsgeschichtlich älteste Instanz , ererbt und bei Geburt mitgebracht
- ES repräsentiert den energetischen Anteil der Person
- Streben der Triebe ist die sofortige und rücksichtslose Triebbefriedigung (Säugling)
- ohne Korrektur durch andere Instanzen --> Hineingeraten in lebensbedrohende Konflikte

ICH:

- Nach Identifizierung mit der Mutter oder dem Vater bildet sich das Ich als Subjekt --> eigenständiges Handlungszentrum, das sich von anderen Personen abhebt.
- Diesem selbstständigen Subjekt wendet das Ich einen Teil seiner Liebe zu, es handelt sich um eine Form der Selbstliebe, dem Narzißmus.
- Zwei Funktionssysteme:
 - 1. psychologische Instanz zwischen Es und Über-Ich,
 - 2. ein Subjekt im Gegenüber zu anderen Personen, die ihm als „Objekte“ gegenüberstehen.
- Das Ich hat Beziehungen zur Außenwelt und Innenwelt
- Das Ich betrifft:
 - die Wahrnehmungsvorgänge
 - das Gedächtnis
 - die Reizbeantwortung
 - die Herrschaft über die Triebansprüche
 - die Verschiebung der Befriedigung auf günstige Zeiten und Umstände

ÜBER-ICH:

- moralische und ethische Wertvorstellungen, Norm und Moral (der Gesellschaft/ Eltern), Tradition des Volkes,
- Aufnahme von der Außenwelt in die Innenwelt
- **Das Über-Ich hat drei Funktionen**
 1. Das Über-Ich ist Bedingung des Gewissens
 - es repräsentiert die internalisierten Normen der Eltern , der Mitmenschen und der Öffentlichkeit
 2. Das Über-Ich ist Bedingung der Verdrängung
 - Der Mensch baut ein Ideal auf, an dem er sein aktuelles Ich mißt da das aktuelle Ich oft nicht den

Erwartungen des Ich-Ideals entspricht, das Ich aber aus Selbstachtung eine Übereinstimmung einfordert wird das was nicht ins Bild paßt ins Unbewußte verdrängt

3. Das Über-Ich als Bedingung der Sublimierung

- Der Überschuß an seelischer Energie(an Libido) der in Beziehungen zum Ich und zu anderen Personen nicht verbraucht wird richtet sich auf neue Objekte, zum Beispiel auf kulturelle, wissenschaftliche, moralische oder religiöse Leistungen, dieser Vorgang heißt Sublimierung
- Verknüpfung dieses Modells mit seinem 1. topischen Modell mit unbewußt, vorbewußt und bewußt:
- ES: weitgehend unbewußt; ÜBER-ICH: teilweise bewußt, teilweise unbewußt; ICH: bewußt

Trieblehre

- ES ist der Kern unseres Wesens --> Bedürfnisbefriedigung
- Kräfte hinter diesen Bedürfnisspannungen sind die Triebe. Charakteristika nach Freud:
 1. Ursprung in körperlicher Quelle, z.B. Hormone, erogene Zonen
 2. psychische Repräsentanz, z.B. Affekt (z.B. Angst) oder Vorstellung (kognitiv)
 3. Ziel, Handlung, die zu Lustgewinn führt
 4. innewohnender Drang, Aktivität des Triebs
 5. Objektbezogenheit, Gegenstand der Triebbefriedigung, zB. Mutterbrust
- Vielzahl der Triebe auf zwei Grundtriebe rückführbar:
 - I. Eros: (auch Liebestrieb oder Selbsterhaltungstrieb), Energie: Libido
 - Lustprinzip, Fortpflanzung
 - sorgt für Aufbau von Bindungen und schafft damit größere Einheiten
 - II. Thanatos: (auch Todestrieb oder Destruktionstrieb) (! größter Widerspruch zum ursprünglichen Libidokonzept)
 - Zusammenhänge auflösen, Dinge zerstören
- Wechselwirkung zwischen den beiden Trieben führt zur Vielfalt des Lebens: Zurückhaltend von Aggression ist krankmachend
- generell gilt: Nichtausleben der Energien --> krankmachende Wirkung
- **4 Triebchicksale:**
 1. **Verkehrung ins Gegenteil:** hier geht es um den Übergang von Aktivität, z.B. aus Sadismus wird Masochismus aus aktiven Quälen wird passives Erleiden
 2. **Wendung gegen die eigene Person:** Wechsel des Objektes, auf das sich ein Trieb bezieht, z.B. aus dem Sadisten wird ein Masochist, jemand der Lust empfindet eine andere Person zu quälen wandelt sich in jemanden, der seine Lust darin findet die eigene Person zu quälen
 3. **Verdrängung:** eine Operation wodurch das Ich versucht Vorstellungen die mit einem Trieb gekoppelt sind in das Unbewußte abzustößen der Umweg zu einer Befriedigung besteht darin

daß der verdrängte Impuls vom Unbewußten her vielerlei Objekte sucht, an denen er sein Ziel den Lustgewinn erreicht

4. **Sublimierung:** die Verschiebung sexueller Energie auf andere Dinge wie Kultur, Religion oder Wissenschaft z.B. der Trieb mit Kot zu schmieren wird umgewandelt in die Anregung ein Gemälde zu erstellen

– Zusammenhang mit Abwehrmechanismen --> s.u.

Phasenmodell psychosexueller Entwicklung

– „Sexualleben setzt bald nach der Geburt ein“

– für Freud ist Sexualität jedoch nicht auf die Genitale beschränkt, sondern betrifft die gesamte Organisation der Libido --> gesamte Funktion des Lustgewinns aus den verschiedenen Körperzonen

– Infantile Phasen: Abfolge von unterschiedlichen Organen als erogene Zonen in der Entwicklung

– Mund (orale Phase) --> After (anale Phase) --> (männliches) Genital (phallische Phase) --> Latenzphase --> genitale Phase

– In jeder Phase auf eine bestimmte Art ausgerichtet (fixiert) --> später im Leben wird auf diese Fixierungen zurückgegriffen: Regression

Orale Phase (1. Lebensjahr):

– Nahrungsaufnahme (Saugen und Lutschen an der Mutterbrust)

– dann auch mit autonomen und autoerotischen Momenten (Daumenlutschen)

– oral (saugen, 1.½ Jahr), oral-sadistisch (beißen, 2. ½ Jahr)

– Anfänge des Ich wurzeln in Unterscheidungserlebnissen

Anale Phase (2.-3. Lebensjahr):

– Ausscheidung und Aggressionsbefriedigung

– Kampf um Exkretionen und Reinlichkeitstraining

– Thema: Macht (Zurückhalten und Hergeben, Geben vs. Verweigern) : Das Ich kontrolliert die Realität, aber das Ich wird auch durch die Realität kontrolliert, Autonomie wird erlernt, Anpassung eingeübt

Phallische Phase (4.-6. Lebensjahr):

– Penis im Mittelpunkt; keine Beschäftigung mit der weiblichen Sexualität

darin: das erste Auftreten des Ödipuskomplexes

Der Ödipuskomplex

– Nach Ödipus in Tragödie von Sophokles

– beide Geschlechter gehen zunächst von einem Allvorkommen des Penis aus (Beachte Freuds patriarchale Weltansicht). deshalb: bei Mädchen: Empfinden des Penismangels, Penisneid, bei Jungen: Penisstolz & Kastrationsangst

– „Er beginnt die manuelle Betätigung am Penis mit gleichzeitigen Phantasien von irgendeiner sexuellen Betätigung desselben an der Mutter, bis er durch Zusammenwirken einer

Kastrationsdrohung und des Anblicks der weiblichen Penislosigkeit das größte Trauma seines Lebens erfährt“ (Freud, 1938)

- Knabe hat nach der Geburt eine libidinöse Bindung zur Mutter indem er sich mit seinem Vater identifiziert --> durch die Verstärkung der sexuellen Wünsche zur Mutter und der Erkenntnis, daß der Vater ein Rivale ist entsteht der Ödipuskomplex
 - erste Identifizierung mit dem Vater wandelt sich zum Wunsch ihn zu beseitigen
 - Der Komplex geht aufgrund von Kastrationsangst unter und wird erst in der Pubertät wiederbelebt
 - beim Mädchen umgekehrter Ablauf (Freud hatte für Frauen ein unklares und komplexes Modell) --> Vorschlag von Jung: Elektra-Komplex
- wahrscheinlich Bezüge zu Freuds eigener Beziehung zur Mutter
 - auch heute noch wichtiger Bezugspunkt für die Arbeit vieler Psychoanalytiker

Latenzphase (7. Lebensjahr – Pubertät)

- Sexual- und Aggressionstribe werden zurückgedrängt und in Wissen umgeleitet (sublimiert)

genitale Phase (Pubertät – Erwachsenenalter)

- Lösung des Ödipuskomplexes bei gesunder Entwicklung: Zustand der Angst vor dem Vater bei Unerreichbarkeit der Mutter wird durch Identifikation mit dem Vater gelöst
- Sexualtrieb wird in seine endgültige und normale Gestaltung überführt: vom Autoerotischen zum Sexualobjekt
- in Latenz und genitaler Phase gewinnen Ich und Über-Ich schärfere Konturen

Konflikt, Symptombildung und Neurose

- Konflikt ist ein Kernkonzept der Neurosentheorie
 - Konflikte entstehen, wenn sich entgegengesetzte Forderungen gegenüberstehen (zwischen Provinzen oder Entwicklungsphasen)
- > Abwehr zur Aufrechterhaltung der Integrität und des Selbstwertgefühls
- > bei zu großen Konflikten oder missglückter Abwehr --> Symptombildung als Selbstheilungsversuch
- Zusammenhang mit psychosexueller Entwicklung:
 - Hemmungen in der Entwicklung bewirken später Fixierungen der Libido an frühere Phasen: Auswirkungen auf Persönlichkeitsstruktur und Krisenbewältigungsweisen oder Regression auf frühere Fixierungen
 - Fixierung: mangelnde Befriedigung in der oralen Phase: übermäßige Befriedigung im Erwachsenenalter, z.B. durch Rauchen, Trinken, Essen, zu viel Reden, verbale Aggression; mangelnde Befriedigung in der analen Phase: extreme Ordnungsliebe und Zwanghaftigkeit, oder das Gegenteil: Unordentlichkeit
 - Regression: bei zu viel Befriedigung Rückfall in Verhalten der Phase, in der er verwöhnt wurde (Verhalten wie ein Baby)(z.B. bei emotionalen Konflikten)
 - Erklärung vieler psychischer Störungen durch Fixierung und Regression:
 1. Hysterie und Angstneurose: Regression auf phallische Phase

2. Verfolgung und Zwangsneurose: Regression auf anale Phase
 3. Depression: Regression auf späte orale Phase
 4. Schizophrenie: Regression auf frühe orale Phase (primär-narzißtisch)
- idealtypische Persönlichkeitstypen entsprechend der Fixierungen:
 1. oraler Typ: still, selbstbezogen; fordernde, triebhafte Haltung, die kaum zu befriedigen ist. Orale Aktivitäten, insbesondere Essen, Trinken, Rauchen, aber auch sonderbare Sprechweisen oder manieristische Mundbewegungen, treten in ungewöhnlichem Ausmaß auf. Mangelndes Selbstwertgefühl, geringe Frustrationstoleranz, fordernde Passivität sind weitere Kennzeichen.
 2. analer Typ: ordentlich, zwanghaft, geizig, trotzig, pedantisch, ehrgeizig; zwanghaftes Reinlichkeitsverhalten und übertriebener Ordnungssinn. Er ist pedantisch, überbetont den materiellen Besitz, redet weitschweifig und mit belanglosen Einzelheiten und verbirgt hinter seiner nur oberflächlichen Anpassung passiven Widerstand und verdeckte Feindseligkeit gegen Einmischung von außen. Trotz Strebens nach Autonomie und Herrschaft über andere ist er von deren Anerkennung abhängig.
 3. phallischer Typ: kämpferisch, freiheitsdurstig, rücksichtslos; Ehrgeiz sowie waghalsige und impulsive Aktivität. Wobei das Draufgängertum dazu dient seine Furcht vor diesen Aktivitäten zu verbergen. Aus einer ungünstigen Bewältigung des Ödipuskomplexes, der ja in der phallischen Phase seinen Höhepunkt hatte, können Abwendung von der Sexualität oder Verwirrung des sexuellen Rollenverhaltens (z.B. Homosexualität oder, beim Mädchen, ein Zug zur Männlichkeit) folgen.
 - in der aktuellen Psychoanalyse hat der ödipale Konflikt nicht mehr eine so große Bedeutung, stattdessen wird die Perspektive erweitert auf die gesamte Beziehung zwischen Eltern und Kind und Aspekte wie Abhängigkeit, Autonomie, Selbstwert, Verwöhnung/ Versagen usw.
 - entscheidende Phase der Neurosenentwicklung in der frühen Kindheit, da das ICH dort noch schwach ist --> charakteristische Abwehrhaltungen und Verdrängungen werden später bei der Neurosenentwicklung wieder aktiviert

Narzißmus

- Narziß: griech. Sage: Jüngling, der sich in sein Spiegelbild verliebte
- Unterscheidung Autoerotismus in frühen infantilen Phasen (kaum entwickeltes ICH) und Narzißmus (entwickeltes ICH), auch primärer und sekundärer Narzißmus
- narzißtischer Typ:
 1. primär: schizoid, unklare Ich-Grenzen, Idealisierung der Bezugspersonen, bei Enttäuschung Umschlagen in Resignation, Haß oder Zynismus, Depression, Depersonalisation
 2. sekundär: Oberflächlichkeit in Beziehungen, Angeberei, phallisch-exhibitionistische Tendenz, Geltungssucht
- Psychoanalyse als Beschäftigung mit der Abwehrarbeit des ICH

10 Abwehrmechanismen (Anna Freud)

1. Verdrängung
2. Regression

3. Reaktionsbildung: entgegengesetzte Bedeutung z.B. Scham bei exhibitionistischen Wünschen
 4. Isolierung: Abtrennung von Gedanken
 5. Ungeschehenmachen: so tun als ob bestimmte Dinge nicht geschehen wären, z.B. Waschwang
 6. Projektion: Verlagerung eigener Gefühle, Wünsche und Gedanken auf andere
 7. Introjektion: (Gegenteil von 6.) Einverleiben von Objekten, fremden Gedanken
 8. Wendung gegen die eigene Person: z.B. Autoaggression
 9. Verkehrung ins Gegenteil: Verwandlung eines Triebes in sein Gegenteil, z.B. Sadismus in Masochismus
 10. Sublimierung: Verschiebung auf andere Objekte
- Gemeinsamkeiten:
 1. Abwehr entspringt der Angst
 2. abwehrende Instanz ist das Ich
 3. ins Unbewußte verschobene Wünsche erhalten ihre Dynamik --> versuchen weiterhin Befriedigung zu erlangen
 - Angst aus drei Quellen:
 1. Abwehr aus Angst vor dem ES: Angst vor Überwältigung durch Triebe, Ich-Zerfall
 2. Abwehr aus Angst vor dem ÜBER-ICH: Angst vor Bestrafung durch ÜBER-ICH (z.B. Schuld)
 3. Abwehr aus Angst vor der Realität: Angst vor Reaktion der Umwelt (--> z.B. Rationalisierung)

Die psychotherapeutische Situation

- Der Therapeut verbündet sich mit dem ICH des Patienten
- Grundregel: Patient äußert alles, was ihm in den Sinn kommt, egal, ob es unwichtig, sinnlos, peinlich oder sonstwie erscheint
- PA nur bei starkem ICH: Freud lehnte Arbeit mit Psychotikern ab, da das ICH dort deformiert ist und kein Partner im Therapieprozeß sein kann (heute arbeiten Psychoanalytiker jedoch oft auch mit Psychotikern, wobei dem Therapeuten die zusätzlich Aufgabe zukommt, das ICH zu stützen)
- Setting: Patient liegt auf der Couch, der Therapeut sitzt hinter ihm --> regressive Tendenz fördert das Erinnern entsprechenden Materials
- Therapeut mit „schwebender Aufmerksamkeit“
- bester Zugang zum Unbewußten über den Traum („Königsweg zur Psyche“), da dort die Selbstkritik des ICH und ÜBER-ICH nicht aktiv ist.

Traumdeutung

- ES hat besondere Bedeutung bei der Traumbildung (aber auch das ICH und archaische Inhalte (Jung))
- ES produziert Bedürfnisse im Schlaf, ICH leistet einfache Wunscherfüllung (ICH ist willig)
- Umformung des „primären, latenten Traumgedankens“ in den manifesten Trauminhalt

- Mechanismen:
 - Verschiebung: Elemente werden durch neutralere ersetzt
 - Verdichtung: einzelnes Element bildet mehrere Aspekte eines latenten Traumgedankens ab
 - unlogische und bildhafte Zusammenführung: Nebeneinanderbestehen unverträglicher Einzelheiten als bildhafte Symbole
- keine allgemeingültigen Deutungen: Patient und Therapeut arbeiten gemeinsam an der unbewußten Bedeutung
- Ziel: Rekonstruktion und Einsicht in die Dynamik des frühkindlichen Konfliktes, Abwehrmuster und Widerstände stehen im Vordergrund, weniger die konkrete Deutung

Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung

- Widerstand tritt auf, wenn der geschlossene Kompromiß (Gleichgewicht oder Pseudostabilität) zwischen Konflikt und Abwehrorganisation gefährdet ist
- Widerstand bedient sich wieder der charakteristischen Muster, da der Konflikt ja weiter verdrängt werden soll (nicht ins Bewußtsein gelangen)
- Widerstand gibt deshalb wertvolle Aufschlüsse über die Abwehrmechanismen
 - je näher man dem Problem kommt, desto größer der Widerstand
- Widerstand findet sich auch in unbewußten Boykottmaßnahmen: Zuspätkommen, Schweigen, Wichtiges am Ende der Sitzung (beim Hinausgehen)
- Übertragung ist die Neubelebung der früheren Beziehung gegenüber dem Therapeuten
- Übertragung faßt Freud zunächst auch als Widerstandsgeschehen auf, gibt jedoch auch Aufschluß über die Abwehrmechanismen
- Therapeut übernimmt die Nacherziehung des Neurotikers (Nachsozialisation)
- Gegenübertragung: Therapeut reagiert mit Wut, Langeweile, Desinteresse, überstarkem Mitleid; dies ist die nichtneurotische Reaktion auf Übertragung --> Notwendigkeit einer Lehranalyse zur Beseitigung eigener neurotischer Tendenzen

Jungs Analytische Psychologie

- Carl Gustav Jung (1875-1961)
- anfangs: Untersuchung typischer gefühlsbetonter Wortgruppen = Komplexe
 - Diagnostische Assoziationsstudien: Reaktionszeitmessung bis ein Wort einfällt
 - bei Männern: Themen wie Geld, Ehrgeiz; bei Frauen: Familie, Schwangerschaft
 - führte bereits zu internationaler Bekanntheit
- 1907: erste Begegnung mit Freud
- 1912: „Wandlungen und Symbole der Libido“ --> Libido als allgemeine psychische Energie (mehr als der Sexualtrieb Freuds)
- das Unbewußte ist mehr als verdrängte Inhalte, sondern angereichert mit Urbildern (Archetypen)
- 1915: Trennung von Freud (vorher als Kronprinz Freuds bezeichnet)
- erst „Analytische Psychologie“, dann „Komplexe Psychologie“
- Archetypen als Allgemeingut der Menschheit
- widmete sich der Forschung und therapeutischen Praxis sowie vielen Auslandsreisen und Expeditionen zu den sogenannten Primitiven (--> Erforschung der Urbilder) in Nordafrika, bei den Pueblo-Indianern, in New Mexico und Ostafrika
- Ausdifferenzierung des kollektiven Unbewußten im Zusammenhang mit ethnologischen und religionspsychologischen Untersuchungen
- Konzept der Individuation: Wesen und Form des psychischen Entwicklungsprozesses --> Herausarbeitung und Verwirklichung der angelegten Ganzheit in der Psyche
- Einfluß von Richard Wilhelm (Leiter des Frankfurter China-Instituts) und Heinrich Zimmer (Indologe) --> östliche Philosophie
- 1933-1945: Professor in Zürich und Basel, danach Konzentration auf Forschung und Veröffentlichungen
- Beschäftigung mit Mandalas, Alchemie (als Vorläufer der Psychologie (Stein der Weisen)) und Parapsychologie
- immer Empiriker geblieben: Wegweisende Erfahrung durch Begegnung mit Schizophrenem, dessen Visionen sich in alten Papyri fanden

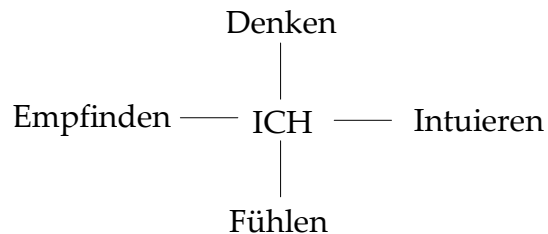
Struktur und Funktionen der Psyche

- Psychologie ist die Wissenschaft des Bewußtseins
- Ich-Bewußtsein entwickelt sich erst spät in der Kindheit
- ein Bild: Bewußtsein als Haut um das unbewußte Gebiet, dessen Umfang unbekannt ist
- allenfalls indirekte Schlüsse über Unbewußtes möglich --> kann jedoch in der Wirklichkeit auch ganz anders sein
- Bewußtsein und Unbewußtes als selbstregulierendes System, das nach Homöostase strebt:
 - Grenze zwischen Bewußtsein und Unbewußtem verschiebbar

- Ich hat Anteil an beiden Bereichen
- Bewußtsein ist vor allem zur Außenwelt orientiert
- Unterscheidung Ektopsyche und Endopsyche

Ektopsyche:

- Verbindungssystem zwischen Bewußtsein und Außenwelt
- Empfinden, Denken, Fühlen, Intuieren
 - Empfindung: Gesamtsumme der wahrgenommenen äußeren Fakten: es ist etwas (nicht was ist)
 - Denken: Was ist es (Wahrnehmung und Urteil)
 - Fühlen: Wert der Dinge
 - Intuition: eine Art prophetische, unerklärbare Eigenschaft, die Beziehungen zwischen Vergangenheit und Zukunft herstellt, „um die Ecken sehen“
- komplementäre Organisation:



- Denken: wahr & falsch
- Fühlen: unangenehm & angenehm

Endopsyche:

- Bezugssystem zwischen Bewußtseinsinhalten und den Prozessen des vermutlich Unbewußten
- Gedächtnis, subjektive Komponenten der bewußten Funktionen, Emotionen, Affekte, Einbrüche
 - Gedächtnis: Verbindung zu Dingen außerhalb des Bewußtseins
 - subjektive Komponenten der bewußten Funktionen: Neigung in bestimmter Weise zu reagieren (Schattenseiten der Persönlichkeit)
 - Emotionen & Affekte: Ereignisse ohne Ich-Kontrolle
 - Einbrüche: der Schatten, das Unbewußte bricht in das Bewußtsein ein, pathologisch oder auch künstlerische Inspiration
- endopsychische Funktionen machen Kontakt zum Unbewußten möglich: Rückschlüsse, aber nicht direkt beobachtbar
- persönliches und kollektives Unbewußtes

Typenlehre

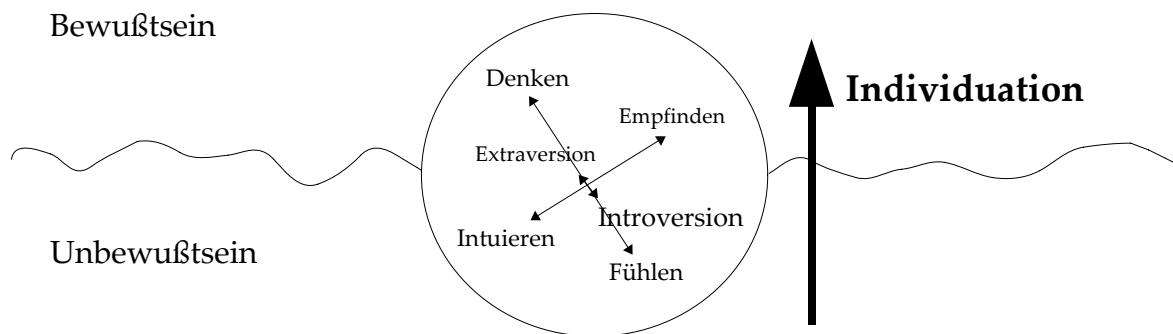
„Es ist ein Unsinn, die Menschen in Kategorien einzuteilen und mit Etiketten zu versehen“

--> Typen als Orientierungsmerkmale und für die sprachliche Verständigung

--> Herausgreifen einiger Aspekte

- weitere Dimension postuliert: Einstellungsweisen = Grad der Zuwendung zu Objekten der äußeren oder inneren Welt: Extraversion vs. Introversion

- Extraversion: auf äußere Geschehnisse, Objekte, kollektiv-gültige Normen ausgerichtet
- Introversion: lebt in innerer Erfahrung, Rückzug, leicht durch externe Stimuli überreizt, schlechte Anpassung an Außenwelt
- ==> keine reinen Typen, Menschen pendeln hin und her, Komplementarität: wenn Bewußtsein extravertiert, Unbewußtes ist introvertiert und umgekehrt
- durch diese drei Dimensionen (Wahrnehmungsfunktionen, Urteilsfunktionen, Einstellungsweisen) lassen sich nun acht Typen konstruieren
- 8 Typen der Ausrichtung der Psyche, Kennzeichnung von Menschen möglich
- Hauptfunktion, Primärfunktion, superiore Funktion: stärkste ausgeprägte Funktion
- Gegensatz: minderwertige, inferiore Funktion
- weiterhin: Hilfsfunktionen (superior vs. inferior)



- Hauptfunktion ragt am meisten ins Bewußte
- Kugel kann sich im Laufe des Lebens drehen
- Individuation: an die Oberfläche holen, bewußt machen
- 8 Typen nach Hauptfunktionen:
 1. Denktyp: wahr/falsch-Bewertungen, Logik, Unangreifbarkeit im Denken, Angst vor undifferenzierten Gefühlen, gelegentliche Überwältigung durch Gefühle
 2. Fühltyp: differenzierte Kenntnis der Gefühle, jedoch Gedanken ausgeliefert, z.B. Zwangsgedanken
- Hauptfunktion läßt sich gut steuern, minderwertige Funktion ist stark der willentlichen Kontrolle entzogen
- 3. Intuitionstyp: eher bedrängt von der Realität: „Er ist ein Mensch, der sein Feld bebaut, und bevor die Ernte reif ist, schon wieder zu einem neuen Feld unterwegs ist. Er hat gepflügte Felder hinter sich und dauernd neue Hoffnungen vor sich, und nichts wird in Wirklichkeit umgesetzt“
- 4. Empfindungstyp: wahrnehmbare Dinge einer objektiven Realität bestimmen seine Lebenswelt, gegebene Realität (vier Wände)
- weitere Untergliederung nach Extraversion/ Introversion bringt 8 Typen

- wieder Komplementarität: z.B. bei extravertiertem Denktypus --> introvertiertes Fühlen im Unbewußten (Bedeutung der Traumarbeit)

kollektives Unbewußtes und Archetypen

- kollektives Unbewußtes: mythologischer Charakter, kulturunabhängig, der gesamten Menschheit gemeinsam
- Archetypen: Strukturprinzipien, Urbilder, Grundmuster phylogenetischer Natur
- zwei wichtige Archetypen: Animus & Anima: gesamt menschliche Erfahrung des Gegengeschlechtlichen
 - Anima: das Weibliche, erdenhafte, gefühlvolle, schöpferische --> meist als Frau
 - Animus: männlich, logisch, sprachlich-rational --> meist als Mann
 - keine Identität mit biologischem Geschlecht, sondern nicht gelebte Anteile
- weitere Archetypen: Held, Erlöser, Drache/ Ungeheuer, das Meer, der Weise, der Zauberer/ die Hexe, Paradies, Hölle usw.
- Erscheinen viele Archetypen im Traum, kann sich das Ich nicht mehr vor dem Einbruch des kollektiven Unbewußten in das Bewußtsein sein schützen (z.B. bei Psychose)

Individuation

- Individuation ist der Prozeß der Menschwerdung vor dem Hintergrund der gesamt kosmischen Evolution oder das lebenslange Bemühen zum eigenen Selbst zu finden
- zwei große Abschnitte der Individuation (nach Jacobi (enge Mitarbeiterin von Jung))
 1. Initiation in die äußere Wirklichkeit: Ausprägung und Entwicklung der Hauptfunktionen, Ausformung des Ich und der Persona (Teil des Selbst, das zur Außenwelt gekehrt ist, auch Maske des Selbst)
 - diese Initiation folgt dem Naturzweck: Nachkommen erzeugen und Brutschutz (z.B. als Gelderwerb, Erlangen einer sozialen Stellung usw.)
 - Begegnung mit dem Schatten (Schattenseite des Ich); minderwertige Funktionen, die nicht gelebt werden versuchen hervorzubrechen
 2. Individuation: Kulturzweck: Erlangung innerer Werte
 - Auseinandersetzung mit Animus & Anima und weiteren Archetypen
 - Ziel: das vollintegrierte Selbst (mit Worten nicht mehr beschreibbar, Versuche des Ausdrucks z.B. durch Mandala-Symbolik)
 - diese Individuation: jenseits der Therapie

Jung'sche Psychotherapie

- Ziel: Wachstum und Selbstverwirklichung statt symptombezogener Heilung
- zentrales Mittel: Traumarbeit
- Annahme: Konflikte und Energieprozesse des psychischen Geschehens werden im Traum zu symbolischen Bildern umgewandelt, Traum wirkt als Warnung

- Arbeit des Analytikers: Zusammen mit dem Patienten wird versucht Einfälle und Deutungsmöglichkeiten zusammenzutragen, um den möglichen Gesamtsinn eines Traumes zu rekonstruieren = Amplifikation
- Deutung auf einer Objekt- und einer Subjektstufe möglich
 - Objekt: Fokussierung auf äußere Objekte und Beziehungen
 - Subjekt: eigene Anteile im Objekt
- Neurose eröffnet die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung
- zwei Ursachen von Neurosen:
 1. minderwertige Funktion drängt ins Bewußtsein
 2. verdrängte Teilbereiche der Psyche (Komplexe) drängen sich auf
- Ursachen: Traumata, seelische Verletzungen, Schock (ähnlich wie früher Freud)
- ==> immer jedoch als eine Chance auf Wachstum (Begriff der Heilkrise)
- therapeutisches Vorgehen: Annahme der gesamten Natur des Unbewußten (gleichzeitig gut und böse)

Alfred Adlers Individualpsychologie (1870-1937)

- Begründer der Individualpsychologie
- Individualpsychologie ist etwas unglückliche Bezeichnung, da gerade hier sozialpsychologische Aspekte statt nur individueller betont werden --> Begriff der Individualpsychologie war vor Adler schon besetzt und zwar in Abgrenzung zur Sozialpsychologie; Adler war jedoch Mediziner und wollte seine Auffassung von den Theorien abgrenzen, die die Zerlegung der Persönlichkeit in Teilaspekte vollziehen (also vor allem von der Freudschen Psychoanalyse mit Trieben, Instanzen usw.)
- Adler betonte stets die unteilbare Einheit und Ganzheit der Person, sowie die Einmaligkeit eines jeden Menschen und die Fähigkeit des Organismus zu Wachstum und Entfaltung (Möglichkeit zur Überwindung von Mängeln) --> Vorläufer der humanistischen Psychologie
- Persönlichkeitsentwicklung im Spannungsfeld zwischen Individuum und sozialen Anforderungen
- trotz enger Zusammenarbeit mit Freud folgte Adler immer seiner eigenen Konzeption
- 1907: „Die Minderwertigkeit der Organe“ --> biologische Betrachtungsweise, noch stark von Freud beeinflusst
- 1908: Konzept des Aggressionstriebes (lange vor Freuds Einführung des Todestriebs)
- 1911: Bruch mit Freud und Ausschluß aus der psychoanalytischen Vereinigung durch Distanzierung von Freuds Libidotheorie
- Theoriekonzeptionen lassen sich aus Lebensumständen ableiten:
 - Freud legte großen Wert auf einen vornehmen Lebensstil und hatte fast nur Patienten aus reicheren Schichten, die fast nur sexuelle Probleme hatten
 - Adler entstammte einer kinderreichen Familie aus der Vorstadt, hatte viele Beziehungen zu Ideen des Marxismus/ Sozialismus und behandelte vornehmlich Patienten aus der Mittelklasse, die vor allem mit ökonomischen Problemen oder Problemen des Status beschäftigt waren
- Zentrale Konzepte:
 - Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsbedürfnis (Geltungsstreben)
 - Lebensstil und Lebensplan: Ausdruck unbewußter Strategien des Individuums
 - Zielvorstellung: Gemeinschaftsgefühl

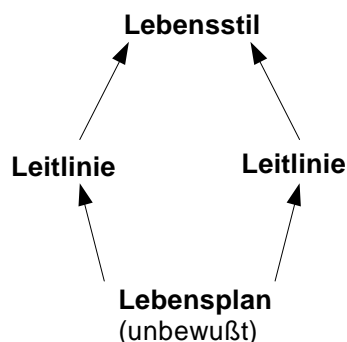
Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben

- Adler lehnte Freuds Ansichten zur Neurosenentwicklung als Konflikte zwischen psychischen Instanzen und Verdrängung von Triebansprüchen ins Unbewußte ab
- Adler sprach auch nicht vom Unbewußten als Substantiv, sondern allenfalls von unbewußten Prozessen oder dergl.
- stattdessen: entstehen Neurosen nach Adler durch die Abwehr gegen Anforderungen der Umwelt (Realität)
- Ausgangspunkt: Minderwertigkeitsgefühl (Kern des Minderwertigkeitsgefühls sind angeborene organische Mängel (z.B. Mängel am Skelett, am Herzen usw.), später rückten psychosoziale Aspekte weiter in den Vordergrund z.B. Erziehung oder Geschwisterreihenfolge)

- bereits das Neugeborene erfährt Hilflosigkeit angesichts seiner Kleinheit und Ohnmacht gegenüber den stärkeren, kompetenteren und größeren Erwachsenen --> Erleben von Schwäche und Abhängigkeit
- gleichzeitige Tendenz zur Kompensation dieser Kleinheit --> Geltungsstreben
- Geltungsstreben: Sicherung des Selbstwertgefühls, Streben nach oben = allgemein menschlicher, nicht pathologischer Vorgang
- gerade bei körperlichen Beeinträchtigungen --> Neigung zur Überkompensation
- mögliche Verstärkung des Minderwertigkeitsgefühls durch soziale und ökonomische Faktoren, z.B. materielle Situation der Familie („etwas Besseres werden“) oder die Geschwisterposition:
 - Erstgeborener: hat die Erfahrung gemacht größer, stärker und klüger zu sein --> eher ausgeglichen und neigt zu konservativen Einstellungen (kein Interesse an Veränderung)
 - Mittelgeborener: wollte sich mit den Älteren messen --> späteres Bedürfnis nach einem Gegenspieler oder enttäuschter Rückzug in die Rolle des Neiders
 - jüngstes Kind: mußte immer aufholen, was die anderen schon konnten --> in Märchen und Mythen überflügelt es oft die anderen
 - Einzelkind: oft verzärtelt und verwöhnt --> Anspruch auf ständige Aufmerksamkeit
- ==> keine absoluten Schlüsse möglich, subjektive Erfahrungen sind am wichtigsten

Lebensstil, Leitlinien und Lebensplan

- nach den Konstellationen in der frühen Kindheit (körperliche Verfassung, ökonomische und soziale Situation, Familienposition, Erziehungsstil) entwickeln sich Grundmuster und Grundvorstellungen, sich der Welt zu stellen und Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden
- Festlegung der Form der Auseinandersetzung bis 4./5. Lebensjahr ==> Lebensstil
- Adler verfolgte weniger die Frage nach den Ursachen von Verhalten und Einstellungen als vielmehr die Frage nach den Zielen und der Funktion (Wozu habe ich Angst? nicht: Warum habe ich Angst?)
- Lebensstil kann ebenfalls im Hinblick auf seinen Zweck betrachtet werden
 - > Funktion des Lebensstils: eigene (meist unbewußte) Ziele und Leitbilder erreichen --> Gefühle der Selbstmächtigkeit erlangen
- Leitlinien: Handlungsprinzipien zur Konkretisierung des Lebensplanes
- Lebensplan: meist unbewußte Grundsätze nach denen das Leben ausgerichtet ist



- ganzheitliche Sichtweise des Menschen: Menschen verhalten sich immer sinnhaft innerhalb ihrer eigenen Konzeption --> Verstehende Tiefenpsychologie
- Weiterentwicklung nach Titze: primäres und sekundäres Bezugssystem
 - primär: *Das primäre Bezugssystem*, das in der frühen Kindheit entwickelt wird, ist privat, subjektiv, vor-urteilhaft, gefühlszentriert, bedient sich vorwiegend analoger Symbole (ist also bildhaft, anschaulich, metaphorisch), ist durch extreme Urteile und verallgemeinernde Schlüsse gekennzeichnet und so insgesamt die Grundlage für egoistisches Verhalten und Streben nach persönlicher Überlegenheit. Dieses Bezugssystem ist also "das kleine Kind in uns" (Adler).
 - sekundär: *Das sekundäre Bezugssystem* wird hingegen erst im Laufe der Sozialisation (und bereits im Rahmen des primären) durch die Sozialpartner erworben. Es ist konventionell, intersubjektiv, regelhaft, logisch und vernünftig, bedient sich vorwiegend digitaler Symbole (ist also sprach- und schriftzentriert, abstrakt, analytisch). Es "dezentriert von der Sphäre unmittelbarer ‚Ichhaftigkeit‘" (Titze) und ist so insgesamt die Grundlage für das Gemeinschaftsgefühl (s.u.). Dieses Bezugssystem läßt sich somit als "der Erwachsene in uns" bzw. als "Gewissen" bezeichnen.

Gemeinschaftsgefühl und Machtmensch

- Erforschung des Lebensstils setzt Kenntnis der Lebensprobleme und ihrer Forderungen an das Individuum voraus
 - > Lösung durch Gemeinschaftsgefühl: Angeschlossensein an das Ganze des Lebens, Fähigkeit zur Mitarbeit und Mitmenschlichkeit
- Sinn der Evolution: die ideale Gemeinschaft schaffen
 - „Die volle Entwicklung des menschlichen Körpers und Geistes ist am besten gewährleistet, wenn sich das Individuum in den Rahmen der idealen Gemeinschaft, die zu erstreben ist, einfügt als ein Strebender und Wirkender“ (Adler, 1973)
- Minderwertigkeitsgefühl schafft ein Streben nach seiner Überwindung, das förderlich ist, wenn es im Dienste der Gemeinschaft steht. Dann ist es die treibende Kraft für Fortschritt und Kultur
- seelische Gesundheit = Gemeinschaftsgefühl mit Interesse für die Belange anderer, Zugehen auf andere Menschen, gleichberechtigtes Zusammenwirken
- Möglichkeit zur Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls in der Seele eines jeden Kindes
 - wesentlich dazu: Beziehung zur Mutter als erstes Du --> Erleben eines vertrauenswürdigen Menschen weckt das Interesse für andere (--> Urvertrauen)
- jedoch auch mangelhafte Vorbereitung möglich --> mangelndes Gemeinschaftsgefühl
 - a) das Kind wurde gehaßt, vernachlässigt oder überstrengt erzogen (--> das ist dann Liebe für das Kind = Lebensplan)
 - b) das Kind hat stark minderwertige Organe
 - c) das Kind wurde verzärtelt und verwöhnt
- b) und c) Kind ist der Welt nicht gewachsen und braucht Hilfe durch Erwachsene, keine Übernahme von (Eigen-) Verantwortung und Selbstbehauptung --> Einsatz der Hilflosigkeit bis

zur Tyrannei von anderen

- a) will auch herrschen und grausam sein --> Machtmensch (Streben nach persönlicher Überlegenheit: Erleben eines verstärkten Minderwertigkeitsgefühls --> Minderwertigkeitskomplex --> Überkompensation --> Überwertigkeitskomplex: „Wille zum Schein“ und Fiktion des Heldentums und der Gottähnlichkeit als Leitziel)
- damit demaskierte Adler die Strebungen des nationalsozialistischen Regimes unter Hitler in Deutschland, des Faschismus Mussolinis in Italien oder die kommunistische Gewaltherrschaft Stalins in der UdSSR

Arrangement neurotischer Symptome

- Neurose ist das Ergebnis einer fehlgeleiteten Entwicklung
 - >auch funktional und final (zielstrebige Dynamik)
 - > paßt in bestimmte Lebenslinie und trägt zur Verwirklichung bei
- Funktion neurotischer Symptome: meist Verantwortlichkeit für min. teilweisen Rückzug aus der Beschäftigung mit den Lebensanforderungen aufheben ohne Selbstgefühl einzubüßen
 - Minderwertigkeit darf nicht enthüllt werden
 - „tendenziöse Apperzeption“ (selektive Wahrnehmung) nimmt extremes Ausmaß an (Verfestigung von Phantasiegebilden und Fiktionen, verbunden mit „privater Logik“)
 - Entfernung von der Wirklichkeit der Gemeinschaft --> reine subjektive Interpretation
- „private Vernunft“ nur verständlich aus Blickwinkel des Leitmotivs („Leid“-Motiv)
- Die Lebensfrage des Nervösen lautet nicht: ‚Was muß ich tun, um mich den Forderungen der Gemeinschaft einzufügen und daraus ein harmonisches Dasein zu gewinnen‘ sondern: ‚Wie muß ich mein Leben ausgestalten, um meine Überlegenheitstendenz zu befriedigen, mein unabänderliches Minderwertigkeitsgefühl in ein Gefühl der Gottähnlichkeit zu verwandeln?‘
 - > der einzige Fixpunkt ist also das ‚Persönlichkeitsideal‘
- Neurose ist nur scheinbar eine erfolgreiche Absicherung --> Streben nach Überlegenheit und Macht ist verbunden mit der Angst vor dem Scheitern --> tiefere Krise, da Gemeinschaftsgefühl weiter verkümmert --> neurotische Arrangements gegen die anderen und Einbindung in die privaten Zwecke
- Beispiel: Angst nach draußen zu gehen (Atemschwierigkeiten, Ohnmacht usw.), die soziale Umgebung muß sich unterordnen (Rücksicht nehmen); Mitleid und Rücksicht sind der Gewinn, und es können jene Handlungen vermieden werden, vor denen große Angst besteht, die man aber „selbstverständlich tun würde, wenn nur die Krankheit nicht wäre“ (Abschieben von Verantwortung)
- der Betreffende zieht das Leiden dem Gefühl bzw. dem Risiko vor, wertlos zu erscheinen
- alles ein gradueller Prozeß (auch beim Gesunden)
- Neurotiker: besonders stereotyp funktionierendes einengendes Verhaltensmuster, Ziel alles zu vermeiden, was zur Entdeckung seiner Minderwertigkeitsgefühle und seines Versagens führen könnte
- Vererbung spielt keine Rolle „Alle Menschen haben alle Eigenschaften“
- Adler-Schüler Fritz Künkel (1929): Vier Grundtypen der Persönlichkeit

Erziehungsstil der Eltern	Aktivität des Kindes	
	stark	schwach
streng	NERO	TÖLPEL
verzärtelnd	STAR	HEIMCHEN

Prinzipien der Therapie

- Fokus auf Ausbildung von Lehrenden --> angemessene Erziehung erspart Therapie (gesellschaftliche Perspektive)
- in frühester Kindheit: Hunger nach Zärtlichkeit, Geborgenheit und Wärme stillen; Hauptprinzip: Liebe; keine Verzärtelung, keine Gewalt, auch vorsichtig mit Lob und Belohnung
- im Zentrum: Ermutigung (--> würde heute Ressourcenorientierung genannt werden)
 - > Mut in die eigenen Fähigkeiten und Wert der Person wecken und fördern
 - > Ausrichtung auf die Gemeinschaft
 - > sich der Gefahr des Versagens stellen
- Aufdeckung und Bewußtmachung des falschen Lebensplanes --> stattdessen Gemeinschaft
- Erforschung des Lebensplanes: Familienkonstellation, Registrieren aktueller Probleme und Verhaltensweisen, Erzählen früher Erlebnisse --> Durchscheitern des Lebensplanes
- weiterhin: Erhebung frühester Kindheitserinnerungen, Phantasien und Tagträumen, bevorzugte Märchen, Bild elterlicher Erziehungsstile, „Familienmotto“, die Vermeidungsfrage (Was würden Sie tun, wenn die Probleme jetzt plötzlich weg wären?)
- Heilung kann nur auf intellektuellem Wege durch die wachsende Einsicht des Patienten in seine Irrtum und durch die Entwicklung seines Gemeinschaftsgefühls zustandekommen (wahrscheinlich vor allem bei Störung im Bereich des sekundären Bezugssystems)
- zentrales Moment: Mutlosigkeit, mangelnde Selbstakzeptanz, Erleben als permanenter Verlierer, Unvollkommenheit als Figur; Stärken, Fähigkeiten und Vorzüge werden bedeutungslos
- Methode: sokratischer Dialog mit strengem Gewissen
 - jedoch wie gesagt wohl nur bei sekundärem Bezugssystem, sonst: Zwang erzeugt Gegenzwang
 - bei primärem Bezugssystem: Verbündung mit dem „kleinen Kind“ des Patienten
 - Reframing: Handlungsmacht vor Augen führen (nicht ausgeliefert sondern handelnd)
 - Elemente sind auch Witz und Humor oder paradoxe Interventionen
 - mit Einsatz dieser Techniken (auch aus Verhaltenstherapie und Kommunikationstherapie) verbreitet sich die Individualpsychologie zunehmend in klinische und beratende Einrichtungen

Transaktionsanalyse

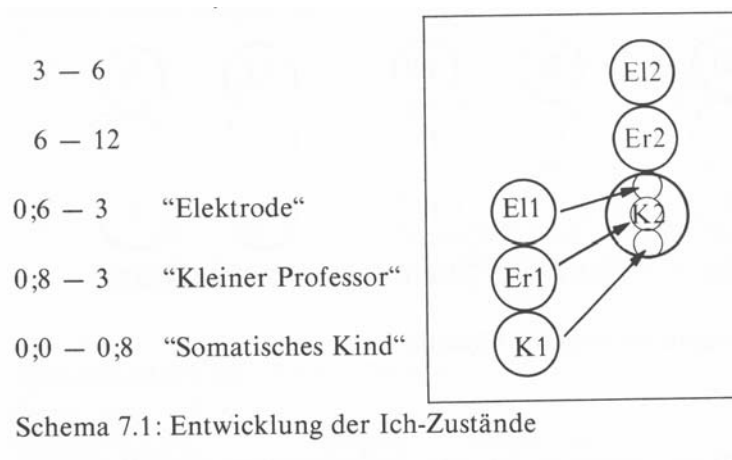
- entwickelt von Eric Berne (1910-1970)
- Berne war Chirurg und Psychiater, 1941-43 in Klinik, 43-46 Heerespsychiater, dann private Praxis
- Selbstanalyse bei Paul Federn und Erik Erikson, Aufnahme in Psychoanalytische Vereinigung wurde verwehrt (Begründung: zu wenig Selbstanalyse) --> entwickelte eigene Konzeption der Persönlichkeit
- Grundkonzeption der Transaktionsanalyse:
 - folgt psychoanalytischen und individualpsychologischen Vorstellungen
 - Freuds Energie- und Libidokzept und Strukturmodell
 - Adlers soziale Erwartungsmuster, Familienkonstellation und Lebensplan
 - zusätzlich sozialpsychologische, lerntheoretische und humanistische Ideen
 - Berne bemühte sich um die Integration vieler Wissensbereiche
 - Verständlichkeit und Vermittelbarkeit war ihm wichtig
 - Bernes eher „journalistischer“ Schreibstil führte zu schneller und weiter Verbreitung aber zu geringer theoretischer Fundierung (wissenschaftliche Rezeption)
 - Humanistisches Menschenbild: Mensch wird in seiner Einzigartigkeit als Ganzheit betrachtet, Betonung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit
 - Ziel: (sozial verantwortliche) Selbstverwirklichung und Wachstum der Person
 - im Gegensatz zu humanistischen Ansätzen: auch grausame, sadistische und machthungrige Seite des „freien“ und „natürlichen“ Kindes („der kleine Faschist“)
 - Kernbegriffe:
 1. Strukturanalyse: Diagnostische Erfassung der Persönlichkeitsstruktur
 2. Transaktionsanalyse: Systematische Darstellung der Kommunikationsabläufe
 3. Spielanalyse: Kategoriale Zurückführung der Transaktionen auf Grundmuster (Spiele)
 4. Skriptanalyse: Herausarbeitung des persönlichen Lebensplanes
- keine stringente Theorie (zusammengesucht)
- Auffächerung und Verbreitung in andere Gebiete und Assimilierung durch andere

Strukturanalyse

- drei Ich-Zustände: Kind-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich (K, El und Er)
 - K: spontane und unkontrollierte Gefühlsregungen bestimmen Handeln und Wahrnehmung (regressive Relikte)
 - Er: kognitive Verarbeitung aller Einflüsse, sowie deren autonome Umsetzung in eine vernünftige und begründete (Re-) Aktion relativ zur objektiven Umwelt
 - El: Dominanz interner Normen und Werte (oft ungeprüft --> Vorturteile); ähneln Handlungs- und Urteilsprinzipien der Elternfiguren --> normativ gesetzte Anforderungen

- Jede erwachsene Person verfügt über alle drei Ich-Zustände (die sich nach der Geburt entwickeln)
- Angeborenes:
 - Hunger nach Zuwendung (wichtigstes Bedürfnis)
 - Hunger nach Stimulierung
 - Hunger nach Zeitstruktur
 - Grundgefühle: Liebe, Freude, Trauer, Angst und Zorn
- Befriedigung des Hungers nach Zuwendung durch Streicheln, zunächst physisch, dann symbolisch wie z.B. Loben
- positive Verstärkung und Internalisierung von Handlungs- und Wertstrukturen manifestiert die spezifische Struktur der Ich-Zustände in den ersten 12 Lebensjahren

Entwicklung der Ich-Strukturen

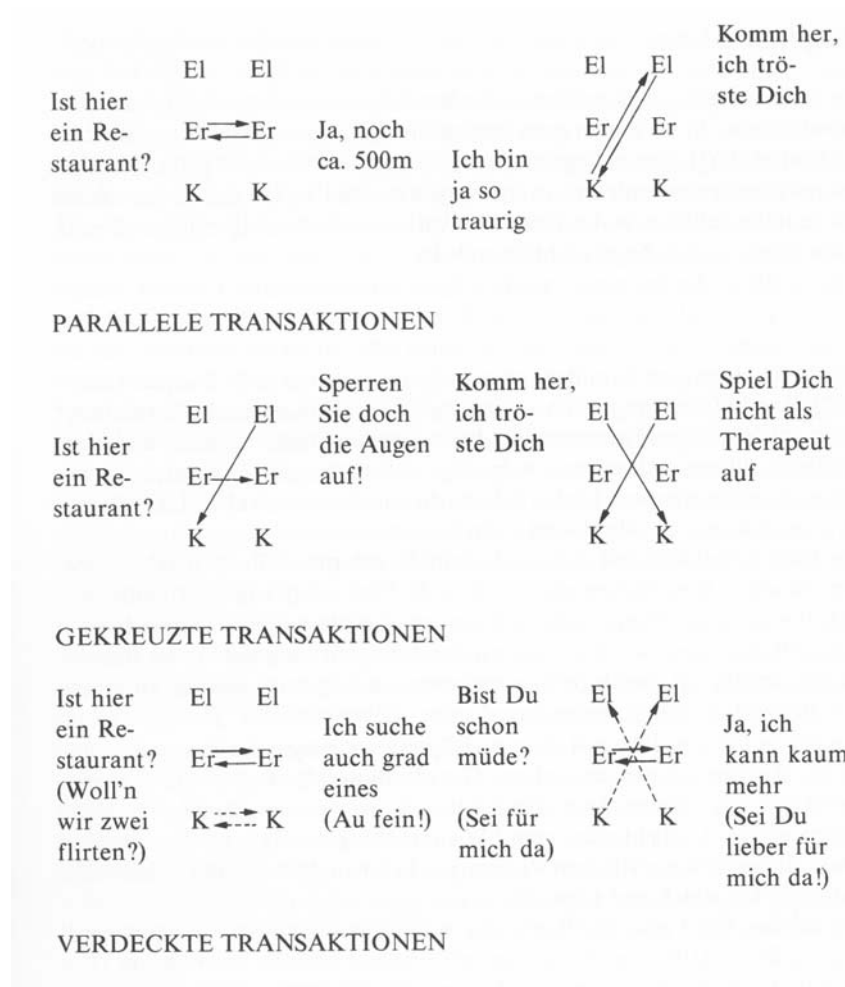


- 0. - 8. Monat: somatisches Kind: regiert von Grundgefühlen und -bedürfnissen; Streben nach unbedingter und sofortiger Befriedigung (K1)
 - 8. Mo. - 3. LJ: kleiner Professor (Erwachsenen-Ich im Kind Ich): Erforschung der Welt mit kreativer und spontaner Neugier (Aufnehmen und Verarbeiten von Informationen, Erproben von Handlungen)
 - ½. - 3. LJ: Elektrode (Eltern-Ich im Kind-Ich): übernommene Handlungs- und Bewertungsmuster und Lehren aus eigenen Entscheidungen
- ==> bis 3. LJ: K2 entwickelt, dann:
- 3. - 6. LJ: Entwicklung des Eltern-Ich (El2): kognitive Regeln der Eltern werden ohne Korrektur gesammelt und übernommen („Ordnung und Sauberkeit sind das wichtigste“)
 - 6. - 12. LJ: Entwicklung des Er2: Daten aus El und K werden aktualisiert und an der Realität erprobt (bei psych. Störungen ohne Korrektur) --> Neuordnung und Anpassung der Daten und Training an den Handlungskonsequenzen
- gesunde Persönlichkeitsentwicklung:
 - klare Abgrenzung der Ich-Zustände, mit Interaktion zwischen den Zuständen wird als Gesamtsystem eine Reaktion gestaltet
 - gestörte Persönlichkeitsstruktur: defekte Grenzen zwischen Ich-Zuständen

- durchlässige Grenzen: unkontrollierbare Vermischungen --> Trübung, Kontamination der Ich-Zustände --> Neurosen
- starre Grenzen: Ausgrenzung von Ich-Zuständen --> Abspaltung, Exklusion --> Psychosen
- die Verfügbarkeit über die Ich-Zustände ist eingeschränkt
- Sichtweise als verstehend und beschreibend
- weitere Unterteilung nach Funktion:
 - El: fürsorglich/ nährend vs. kritisch und konstruktiv vs. Destruktiv
 - K: freies Kind vs. angepasstes und rebellisches Kind

Transaktionsanalyse

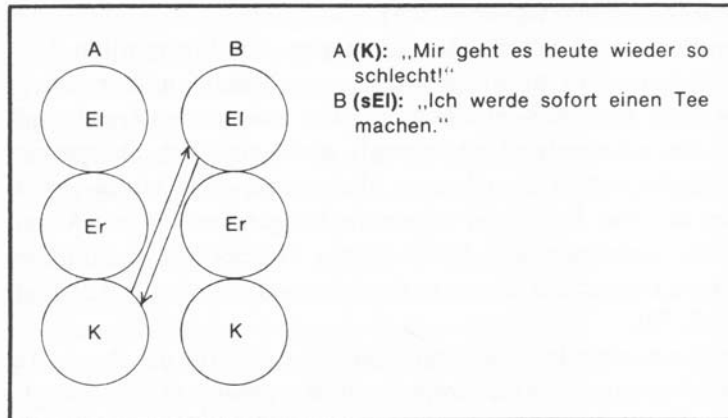
- Transaktionen sind Botschaften, die in zwischenmenschlichen Beziehungen von jedem Ich-Zustand zu jedem Ich-Zustand des Kommunikationspartners gesandt werden können und dort eine Reaktion hervorrufen



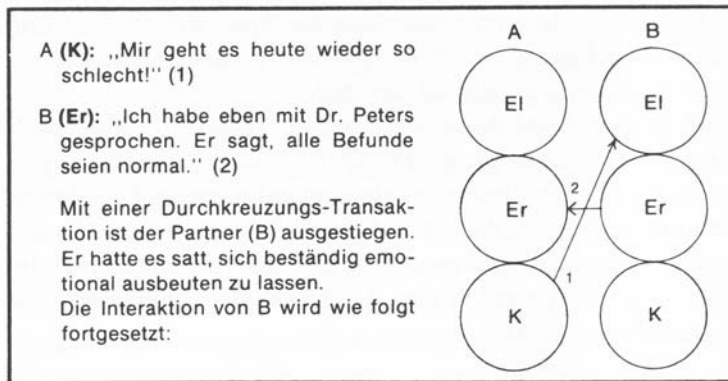
Spielanalyse

- Spiel: fortlaufende Folge verdeckter Komplementär-Transaktionen mit einem bestimmten Ergebnis
 - emotionaler Gewinn (mit sozialen Kosten)
 - meist unbewußt
 - emotionaler Gewinn = Ersatzgefühle (Racket-Gefühle (=Schwindel, Gaunerei))
- Übernahme solcher Rollen zur Befriedigung des Grundgefühls
- Racket-Gefühle sind mit Glaubenssätzen gekoppelt und werden durch Selbstverstärkung zu festen Bestandteilen des Lebensplanes (Skriptes)
- Unterschied Operation – Spiel: Operation verfolgt fest umrissenen Zweck, z.B. um Ermutigung bitten, Operation wird zum Manöver in einem Spiel, wenn sie zum Nachteil des anderen verwendet wird und um die eigene Position im Spiel zu verbessern
- Beispiel geht meist so weiter: sozialer Nutzeffekt = Opfer sein und sich von Helfern bemitleiden lassen „wenn er nicht gewesen wäre“, Weiterführen modifizierter Spiele mit anderen
- Petzold (1980): gescheitertes Racket leitet ein Spiel ein

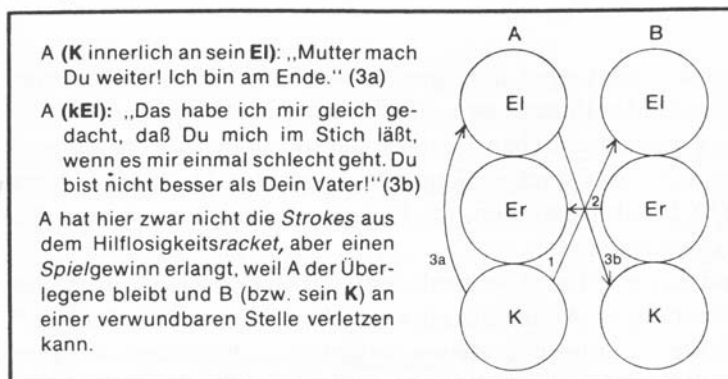
1. Hilflosigkeits-Racket



2. gescheitertes Racket



3. Spiel



Schema 7.4: Spiel (nach Petzold 1980)

- gibt es Gewinner und Verlierer oder finden sich Partner mit passenden Racket-Gefühlen zusammen? - z.B. Überlegenheit und Hilflosigkeit oder Selbstgerechtigkeit und Selbstzweifel
- siehe Bernes: „Spiele der Erwachsenen“
- viele Klassifikationen von Spielen:

- Lebensspiele, Ehespiele, Partyspiele, Sexspiele, Räuberspiele, Doktorspiele, Gute Spiele oder
- Klassifikation nach Anzahl der Spieler, benutzte Werteinheiten (Worte, Geld, Körperteile), den psychopathologischen Zuordnungen (hysterisch, paranoid, ...), den Körperzonen (oral, anal, phallisch), der Psychodynamik (antiphobisch, projektiv, introjektiv) oder dem Instinkttrieb (masochistisch, sadistisch, fetischistisch).
- Oder nach Intensitäten:
 - 1. Grad: gesellschaftlich akzeptabel
 - 2. Grad: kein bleibender Schaden aber Versuch der Verbergung vor der Öffentlichkeit
 - 3. Grad: endgültiger Charakter, endet im Operationsraum, im Gerichtssaal oder in der Leichenhalle
- drei Grundmuster nach Karpman (1968):
 1. Opfer, das bedrängt und verfolgt wird und sich retten lassen muß
 2. Verfolger, der als Bösewicht oder Ordnungshüter das Opfer drangsaliert
 3. Retter, der als überlegener und strahlender Held in bewundernswerter Weise dem Opfer zur Seite steht, es schützt und befreit

Rollen können auch gewechselt werden

Skriptanalyse

- Spiele mit Transaktionen sind Manifestationen des früh geprägten Lebensplanes/ Skriptes
- gestaltet durch: a) Lebensgrundpositionen; b) Indoktrinationen; c) Handlungsanweisungen und Rezepte; d) Modellverhalten
- Lebensgrundpositionen entwickeln sich dadurch, wie der Hunger nach Zuwendung durch die Familien-Streichel-Muster befriedigt werden konnten
- 5 Lebensgrundpositionen/ Lebenseinstellungen
 1. Ich bin OK – Du bist OK (prä-/ postnatal):

Kind kommt mit Urvertrauen auf die Welt (Erikson), alles ist OK
 2. Ich bin nicht OK – Du bist OK (1. LJ)

Erkenntnis der Hilflosigkeit und Kleinheit; die anderen kümmern sich und versorgen mich, sind also OK; bei Beibehalten: mangelndes Selbstwertgefühl, Depression, Tendenz zu Suizid
 3. Ich bin nicht OK – Du bist nicht OK (~2. LJ)

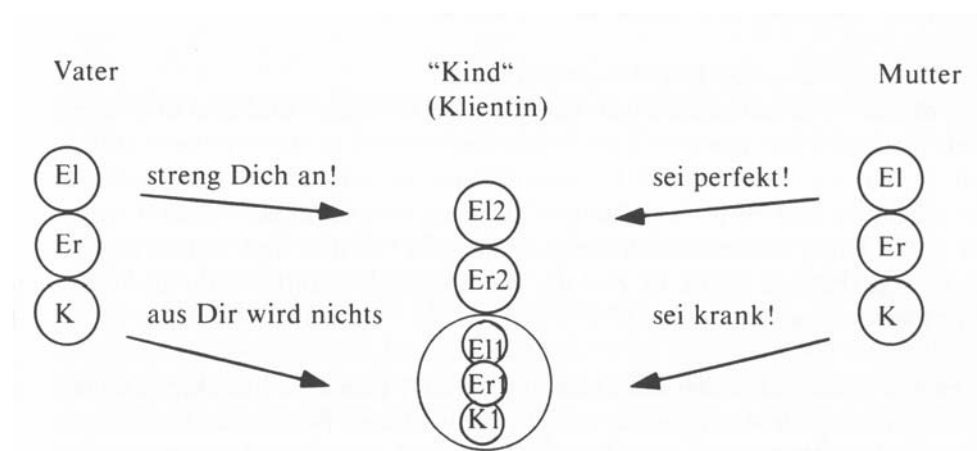
intensive Pflege läßt nach, evtl. Strafen und Mißachtung --> die anderen sind auch nicht OK; bei Beibehalten: keine Streicheleinheiten als Verstärkung, Abgestumpfteheit, Mutlosigkeit, sogar Schizophrenie
 4. Ich bin OK – Du bist nicht OK (evtl. ab 2. LJ)

keine normale Entwicklungsphase, bei langer Deprivation und Mißhandlung; eigenes OK als Folge des Selbststreichelns --> arrogante und selbstgefällige Haltung: Kriminalität, Soziopathie oder bei leichteren Formen: Haltung der Retter
 5. Ich bin OK – Du bist OK (realistisch)

bewußte Entscheidung beruht auf Denken, Glauben und Einsatzbereitschaft, nicht auf Gefühlen, die in der frühen Kindheit zu Grunde liegen „Gelten und Geltenlassen“

Ziel therapeutischer Intervention

- Indoktrinationen: ständig wiederholte Botschaften „werde nicht erwachsen“, „sei krank“, „denke nicht“, „sei ein Versager“ oder gar „sei nicht“
- Handlungsanweisungen und Rezepte: durch Vormachen oder Anleiten „halte durch“, „arbeite hart“ usw. meist aus der eigenen Lebensgeschichte der Eltern (tradierte Normen)
- Lieblingsgefühle sind Bestandteil des Skriptes, weil sie in der Familie gestreichelt wurden (z.B. Zuwendung bei Traurigkeit --> Traurigkeit = Lieblingsgefühl)
- Ziel der Skriptanalyse: Herausarbeiten dieser Lebensgrundpositionen, der Racket-Systeme und Racket-Gefühle mit indoktrinierten Skriptbotschaften und Gegenbotschaften, sowie der daraus resultierenden Spiele --> Darstellung als Skriptmatrix



Schema 7.5: Skriptmatrix einer depressiven Klientin

Therapeutisches Vorgehen

- Aufdeckung von Skript, Spielen und der verborgenen Gefühle reicht nicht aus
 ==> alternatives emotionales Lernen und Neuentcheidung für veränderte Grundeinstellung ist nötig
- 3 Schulen der Transaktionsanalyse, je nachdem welcher Ich-Zustand im Vordergrund steht:
 1. klassische Schule: Fokus auf Er --> Stärkung und Aufdeckung, Entwicklung neuer Denk- und Verhaltensweisen
 2. Cathexis-Schule: Fokus auf El --> Indoktrinationen aufzeigen und modifizieren (kognitive Arbeit)
 3. Neuentcheidungsschule: Fokus auf K --> ganzheitlich-organismische Selbstregulationsprozesse, Entscheidungen des Kindes --> Bearbeitung der Konflikte --> Entscheidungen revidieren und neu treffen
- Berne: provozierendes Fragen, Klarstellen, Konfrontationen, Erklärungen, Illustrationen, Interpretationen, auch Zuwendung, Überredung und Ermahnung, „Therapeutischer Imperativ“
- auch Kombination mit Elementen aus anderen therapeutischen Schulen

Katathymes Bilderleben

Basisdaten

- entwickelt von Hanscarl Leuner (1918-1996)
- nach griechisch: katá = gemäß und thymos = Seele (Emotionalität)
- therapeutisches Verfahren
- Grundannahme: Imaginationen spiegeln unbewußte Konflikte wider --> tiefenpsychologische Traumsymbole
- 1954: Einführung als Experimentelles Katathymes Bilderleben oder Symboldrama
- seit 1955 überall verbreitet als tiefenpsychologisches Verfahren
- eigenständige Methode mit Grundannahmen aus der Tiefenpsychologie
- Ziel: selbstregulierende Tendenzen anregen --> Selbstheilung
- Therapeut vermittelt Unterstützung und Mut Eigenverantwortung zu übernehmen
- didaktische Gesichtspunkte: klare Einteilung in Grund-, Mittel- und Oberstufe
- Beachtung der Belastungsfähigkeit der Klienten und der Dosierung des affektbeladenen Materials
- häufig als Kurztherapie mit 15-30 Sitzungen und als Krisenintervention
- besonders bei Patienten mit niedrigem Bildungsgrad, bei Kindern und Jugendlichen

Durchführung

- Einbettung in das Routinevorgehen der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie mit den Grundsätzen:
 - sorgfältige Erhebung einer tiefenpsychologischen Anamnese
 - deren Auswertung zur Klärung der Indikation
 - Klärung der Behandlungsprognose
 - Arbeitsbündnis mit dem Patienten
 - begleitende konfliktzentrierte Gespräche
 - Durcharbeiten des Tagtraumaterials
 - ergänzend: Protokollführung und gestalterische Darstellung
- Dauer der KB-Sitzung: 15-40 Minuten innerhalb einer 50-Minuten Sitzung
- initial: Blumentest zum Testen der Imaginationsfähigkeit
- Einleitung durch Entspannungsübung oder einfachem Hinweis auf die Selbstentspannung
 - meist genügt die Anregung mit geschlossenen Augen in einem entspannten Zustand das Motiv vorzustellen
- nach einiger Übung bewegt sich der Patient in einem quasirealen Raum, das Szenario wird autonom

Setting:

- Patient liegt auf der Couch oder sitzt im bequemen Sessel
- Aufforderung so differenziert wie möglich zu beschreiben
- zurückhaltende Führung durch den Therapeuten, Empathie entgegenbringen

Struktur:

- Arbeit mit vorgegebenen Standardmotiven auf der Grundstufe, mit zunehmender Erfahrung, werden Standards reduziert und man bewegt sich in zunehmende assoziative Entfaltung des Geschehen, auf der Oberstufe finden sich wieder Standardmotive, die sehr viel Angst auslösen können, aber auch einen direkten Zugang versprechen

Motive

Grundstufe

- **Wiese:** Eingangsmotiv: überwiegend angenehm; bei starker Depression möglich: Wiese ist braun und abgebrannt; bei zwanghaften Störungen: kleine und eingezäunte Wiese
- **Bach:** in der Wiese einen Bach vorstellen, dem Bach folgen (entspricht der emotionalen Entwicklung); Rückkehr zur Quelle (Ursprünge) oder zur Mündung (Ziel und Sinn?), Trinken aus dem Bach (Hindernisse: Wasser ist schlecht oder giftig, kein Wasser im Bach), weiterhin können Sperrmauern oder Stauseen den weiteren Weg versperrern, das Wasser in ein tiefes Loch fallen usw.
- **Berg:** von der Wiese aus sichtbar (männlich, väterliches Motiv) --> Versuchen den Berg zu besteigen und den Rundblick zu genießen; Beziehung zwischen Höhe des Berges und eigenem Anspruchsniveau; bei Depression ist der Berg oft sehr niedrig oder extrem hoch; Unfähigkeit den Berg zu besteigen: schwere Störung (Neurose), mangelnde Bereitschaft: Motivationsproblem, Rundblick nach allen Seiten: gesund
- **Haus:** (Sinnbild der Person (Freud)), unterschiedliche Bilder: kleine Hütte, unbewohnte Scheune, feudales Wohnhaus, Zweckgebäude; Besichtigung möglich: Küche (oral), Inhalt der Schränke, Wohn- und Schlafbereich (Partnerbeziehungen); Boden und Keller (Erinnerungen) --> erhebliche Konfrontation (Vorsicht!)
- **Waldrand:** Wald in der Nähe der Wiese; Wald als das Symbol des Unbewußten: bergender Ort der Sicherheit oder Ort drohender Gefahren; Eintritt in den Wald ist eventuell problematisch und konfrontativ; Depressive verirren sich oft (bringt Therapeut in Verlegenheit); am Beginn erstmal hineinschauen und die Ankündigung, daß gleich Gestalten menschlicher oder tierischer Art herauskommen

Mittelstufe

- Motive sind konfrontierend
- **Begegnung mit Bezugspersonen:** Vater, Mutter, Geschwister, Kinder, Vorgesetzte, symbolisch eingekleidet oder real --> unbewußte Einstellung kommt in der Begegnung heraus
- **Sexualität:** Motiv des Rosenbuschs bei Männern, bei Frauen: nach langer Wanderung auf dem Weg nach Hause und plötzlich hält ein Wagen an und der Fahrer lädt zum Mitnehmen ein
- **Aggressivität:** Motiv des Löwen (zahn und verschmüst oder tödlich)

Oberstufe

- stark verdrängtes archaisches Material
- **Höhle:** Was kommt heraus, Begegnung mit der Wunderwelt des Erdinneren, unbewußte Triebtendenzen, tiefe und verdrängte Handlungsansätze)
- **Sumpfloch:** am Rand der Wiese; abgelehnte Schmutzwelt (anale Abwehr), eine Gestalt kommt heraus --> starke angstbesetzte Dynamik

Zur Therapie

- kreative Entfaltung des Tagtraumes nimmt mit Übung zu (kreative Potenz)
- assoziatives Vorgehen, der Therapeut fördert
- Befriedigung archaischer Bedürfnisse, z.B. Regression zum Säugling
- Durcharbeiten als kognitive Bearbeitung
- Übertragungsanalyse (weniger große Bedeutung wie in der Psychoanalyse)
- Malen der imaginierten Inhalte als Unterstützung

Indikationen:

- Krisenintervention
- Kurztherapie auch depressiver Neurosen und Phobien
- Anpassungsstörungen
- Zwangsstörungen
- psychogene Psychosen
- psychogene Organstörungen
- Herzneurosen
- Colitis Ulcerosa (Dickdarmentzündung)
- psychogene Genitalstörungen bei Frau und Mann
- Paar- und Familientherapie

Kontraindikationen:

- mangelnde Intelligenz (IQ < 85)
- Psychosen akuter und chronischer Art
- Formen der ausgeprägten Ich-Schwäche z.B. bei schweren depressiven Neurosen, ausgesprochen hysterischen Neurosen, zum Teil bei Borderline- und narzißtischen Syndromen

Gefahren:

Das Kathymie Bilderleben ist ein zum Teil sehr intensiv wirkendes, die Regression förderndes Verfahren. Vorbildung in allgemeiner Psychotherapie, Tiefenpsychologie und Weiterbildung zum KB-Therapeuten werden deshalb dringend empfohlen.

KB als Gruppenimagination

- Gruppe folgt einer gemeinsamen Phantasie (mit Gruppenbezug)

- Setting: sternförmige Anordnung, Köpfe in der Nähe
- jeder teilt seine Erfahrungen bruchstückhaft mit
- bei vereinbartem Grundthema ergibt sich eine gemeinsame Gruppenphantasie
- mögliche Motive: gemeinsame Bergbesteigung, Besichtigung einer Burg, eines Schlosses oder Safari, Schiffsreise, Fahrt auf eine einsame Insel

Weiteres

- neben dem KB ist Hanscarl Leuner der Begründer der Psycholytischen Therapie und der sogenannten Modellpsychoseforschung
- --> kathartische Prozesse durch die Verwendung geringer Dosen von LSD intensivieren; tagtraumartige Bewußtseinslagen und eine Stimulation des Gefühlslebens durch LSD
- mehr als 1300 Einzelsitzungen mit neurotischen Patienten und normalen Freiwilligen unter Verwendung verschiedener Halluzinogene (LSD, Meskalin, Psilocybin, Atropinderivaten u.a.)
- Ein zentrales Konzept in Leuners umfassender Monographie ist das "psychotoxische Basissyndrom", welches die grundlegenden psychopathologischen Merkmale der LSD-Reaktion charakterisiert:
 1. Funktionale Regression des psychischen Funktionierens auf frühere autogenetische Stadien.
 2. Veränderungen des Bewußtseins vom normalen Wachbewußtsein zum "protopathischen Bewußtsein" (Conrad), welches eine stärkere Beteiligung von Emotionen bei der Determination von Wahrnehmungen und Bewußtseinsinhalten, insbesondere autosymbolischen visuellen Imaginationen, impliziert. (Leuners Studien machten die Ähnlichkeiten von Inhalten und Symbolisierungsprozessen in hypnagogen Zuständen und der kontinuierlich szenischen Verlaufsform bei niedrig dosierten Halluzinogensitzungen wissenschaftlich evident).
 3. Verstärkung der inneren Reizproduktion, insbesondere sensorische Alterationen, Synästhesien und eine unspezifische affektive Stimulation.
- Eine der hauptsächlichen Entdeckungen, die sich aus Leuners Studien ergab, war die empirische Aufweisung von drei verschiedenen Formen, in denen die Reaktion auf LSD verlaufen kann:
 1. Die kontinuierlich-szenische Verlaufsform,
 2. die stagnierend-fragmentarische Verlaufsform und
 3. die extrem psychotische Verlaufsform.

Wilhelm Reich (1897-1957)

- entwickelte eine umfangreiche sich entwickelnde Perspektive bis in Bereiche der Politischen Soziologie, Biologie, Physikochemie und Physik
- logischer Aufbau auf vorherigen Ergebnissen, faszinierende Stringenz und scharfe Logik auch von Kritikern bescheinigt
- von der Freudschen Psychoanalyse bis zur Orgonenergie
- je weiter er ging, desto weniger Anhänger
- insgesamt ein sehr fruchtbarer Ansatz: z.B. Bioenergetik (Alexander Lowen), Primärtherapie (Arthur Janov), Gestalt-Therapie (Fritz Perls)
- Reich dachte wohl zu konsequent weiter --> unerwünschte Erkenntnisse --> „genehme und brauchbare“ Aspekte wurden herausgegriffen
- Reich flüchtet aus Österreich und Deutschland über Skandinavien in die USA
- ab 1947 Kampagne der FDA (Food and Drug Administration) mit Bücherverbrennung und Inhaftierung 1957; Tod im Gefängnis

Theorie

- Weiterführung der ursprünglichen Freudschen Theorie
- Freud wandte sich vom ursprünglichen Triebkonzept mit Libidoenergie ab, hin zur ICH-Psychologie mit Instanzen, Konflikten und Todestrieb --> Strukturmodell
- Reich blieb beim Energiekonzept

Energie, Orgasmus und Neurose

- Ursprung (nach Freud): Wenn Energie abreagiert werden kann, dann keine psychische Krankheit
- Untersuchung der Prozesse von Abfuhr und Speicherung von Energie
- seelische Gesundheit hängt von der *orgastischen Potenz* ab = Fähigkeit, sich dem Strömen der biologischen Energie ohne Hemmungen und Blockierungen hinzugeben; Gegenteil = Angst, Verkrampfung
- orgastische Potenz nicht zahlreiche Orgasmen --> das ist gerade eben nicht die Möglichkeit Orgasmen zur vollen Befriedigung zu erleben und umzusetzen, Unbefriedigung verbleibt
- Neurose: Differenz zwischen Energieauf- und -abbau
- Unterscheidung Aktual- und Psychoneurose:
 - Aktualneurose: Stauung der Libido
 - Psychoneurose: psychischen Ätiologie --> soll Sinn erfüllen
- Freud blieb Antwort schuldig: Woher kommt die Energie bei der Psychoneurose
- Reich: PN mit AN-Kern, AN mit PN-Überbau
 - Beispiel: Trennung vom Partner und Ablehnung von Onanie --> zugrundeliegende Struktur in der PN, körperlich-energetische Aspekte in der AN

- mangelnde Energieabfuhr --> latenter frühkindlicher Aspekt z.B. Nägelbeißen, Energie aus Stauungsneurose (AN) --> Regression auf oral-sadistische Phase aus PN
- Reich: „ohne seelische Hemmung könnte die Sexualerregung nie falsch gelenkt werden“
- Beziehung von Energie und Struktur
- Erklärung für Ausbruch von Psychoneurosen erst in der Pubertät oder später: nicht abgebaute Energie in der Kindheit --> Verstärkung der Energien durch „Zusammenreißen“ (Verdrängung und Abwehr) --> der verbotenen Wunsch bricht immer mehr ins Bewußtsein bis ein Symptom entsteht
- orgasmische Impotenz ist die Ursache für Neurosen --> Stauung der Libido
- orgasmische Potenz: volle unblockierte Abreaktion über die (insbesondere unwillkürliche) Muskulatur und vegetative Entspannung (nicht nur Orgasmus)
- Sexualerregung: körperlich; Konflikt der Neurose: seelisch
- Ablauf: geringer Konflikt --> kleine Stauung --> Verstärkung des Konfliktes --> vergrößerte Stauung (Bezug zum Umgang mit Energien und Konflikten)

Sexualität und Gesellschaft

- Ursache der meisten Neurosen in der Eltern-Kind-Beziehung: Repression der Libido --> energetische Reaktionen, Entladungen wie heftiges Weinen, Toben oder Onanieren erfahren Mißbilligung durch die Eltern
- Eltern-Kind-Beziehung ist jedoch nicht die alleinige Ursache: „Die Eltern unterdrücken die Sexualität der Kleinkinder und der Jugendlichen unbewußt im Auftrage der autoritären, mechanistischen Gesellschaft“ (bürgerliche Zwangsmoral)
- Drei Hauptetappen der Neurosenentwicklung:
 1. Kindheit
 2. Pubertät: Askese-Forderung, Ehefähigkeit herstellen --> Unterdrückung der Triebe (aufgestaute Energie im Sexualakt nur für die Fortpflanzung)
 3. „Zwangsehe“: moralische Ächtung von Verhütungsmethoden, Onanie und Angst vor ungewollter Schwangerschaft usw.
- Reich arbeitete in der „Sozialistischen Gesellschaft für Sexualberatung und Sexualforschung“: Anschauung der Wirkung repressiver Moral und Unkenntnis --> seelische Krankheiten sind das Ergebnis „der gesellschaftlichen Sexualunordnung“
- Gegenbeispiel aus Malinowskis Untersuchungen der Trobriander
- Suche nach Ursprung und Funktion der sozialen Unterdrückung des Geschlechtslebens --> Freud: Unterdrückung um der Kultur willen
- Reich: „...man wird skeptisch und fragt sich, warum denn die Onanie der Kleinkinder und der Geschlechtsverkehr der Puberilen die Errichtung von Tankstellen und die Erzeugung von Flugschiffen stören sollte. Man ahnt, daß nicht die kulturelle Tätigkeit an sich, sondern nur die gegenwärtigen Formen dieser Tätigkeit dies erfordern... Die Frage ist dann nicht mehr die einer Kultur, sondern eine der Gesellschaftsordnung. Man untersucht die Geschichte der Sexualunterdrückung und die Herkunft der Sexualverdrängung und findet, daß sie nicht am Beginne der Kulturentwicklung einsetzt, also nicht die Voraussetzung der Kulturbildung ist,

sondern erst relativ spät sich mit dem Privateigentum an Produktionsmitteln und dem Beginne der Klasseneinteilung herauszubilden beginnt“

- politische Soziologie: Versuch der Verbindung von Marxismus/ Sozialismus mit der Psychoanalyse --> Sexpol-Bewegung (gesellschaftspolitische und sexuelle Aufklärung)
- Beschäftigung mit der Ursache des Faschismus --> Ausschluß des „reaktionären Analytikers“ aus der KP und des „Kommunisten“ aus der Psychoanalytischen Vereinigung

Die Struktur des Charakters

- Wo ist die sexuelle Energie noch gebunden außer in neurotischen Symptomen? (Symptomlinderung führt nicht unbedingt zur Verbesserung der orgasmischen Potenz)
- --> individuelle Widerstände --> Charakteranalyse
- individuelle Organisation der Abwehrmuster:
 - Charakterpanzer --> Bindung der Libidoenergie und Abwehr emotionaler Erregungen
 - typische Verspannungen und Verhärtungen (muskulärer Panzer, Körperpanzer)
- Charakterpanzer enthält die „erstarrte Lebensgeschichte“
- anders als Adler: Charakterzüge wie Minderwertigkeitsgefühl oder Wille zur Macht nur oberflächliche Erscheinungen vor Panzerung im biologischen Sinne --> Schutz vor allzu starken Affekten und Gefühlen

Therapie

- Panzerungen auflösen und Energien zum Strömen bringen: Fähigkeit zu ungehemmtem, angstfreiem und spontanem Verhalten
- Drei Schichten des Charakters:
 1. Gesicht an der Oberfläche (Jungs Persona)
 2. Schicht gefährlicher, grotesker, vernunftloser Impulse und Phantasien, die alptraumhafte Welt des Freudschen verdrängtem Unbewußten
 3. primäre Schicht: „eine Welt einfacher, anständiger, spontaner, aufrichtiger und natürlicher menschlicher Strebungen“, ungepanzelter Charakter kann aus der primären Schicht heraus handeln
- Schutzmechanismen zur Abwehr von Konflikten --> charakterliche Verteidigungsmuster --> viele menschliche Charakterstrukturen
- 6 Haupttypen:
 1. phallisch-narzißtisch: maskuline Mutter --> Verdrängung der Liebesregungen, Geringschätzung und Rache gegenüber Frauen; verdrängte Sehnsucht, Wärme und Kontakt bei einem Mann zu finden
 2. passiv-feminin: Strenge der Mutter in der analen Phase --> Nachgiebigkeit und Unterwerfung (evtl. Masochistische Perversion); Strenge vom Vater --> Verdrängung starker Haßgefühle --> weiblich, unterwürfige Charakteristika
 3. männlich-aggressiv: strenger Vater mit Zurückweisung der Weiblichkeit --> Identifikation mit Starrheit und Härte des Vaters

4. hysterisch: Mutter verhält sich moralisch und repressiv gegenüber den Liebesäußerungen der Tochter zum Vater --> genitale Angst --> Suche nach dem verbotenen Vater: kokettes Sich-Anbieten vs. Angst vor Verbindlichkeit
5. Zwangscharakter: übertriebene Reinlichkeitserziehung --> Unterdrückung des genitalen Interesses und der genitalen Aktivität --> gewalttätige und sadistische Bedürfnisse unter strenger Kontrolle --> Selbstverachtung --> zahlreiche Ordnungs- und Kontrollmechanismen --> Selbstkontrolle zur Eindämmung der sexuellen Aggressivität
6. masochistisch: Lustangst --> unbefriedigbare Sexualspannungen, tiefes Begehren gegen den eigenen Willen zur Befriedigung gebracht zu werden (darf sich selbst nichts gutes tun. Ergänzung (Lowen): schizoid und oral

Der Körperpanzer und seine Veränderung

- muskuläre Verkrampfungen enthalten Geschichte und Sinn ihrer Entstehung --> psychische und somatische Erscheinungen unterschiedliche Aspekte einer Ganzheit
- Lebensformel: Viertakt aus mechanische Spannung, bioelektrische Ladung, bioelektrische Entladung, mechanische Entspannung; Expansion (Streckung, Weitung) und Kontraktion (Abkuglung, Einengung)
- Angst und Lust sind Manifestationen der Libido --> bei Lust am Genital, bei Angst am Herzen (KVS)
- Lust und Angst als seelische Korrelate von Expansion und Kontraktion; Zusammenhang mit biologischen/ chemischen Prozessen --> Grundlage des biophysisch-energetischen Verständnisses --> Muskelkomplexe geraten in Spannung = körperliche Seite und Grundlage der Aufrechterhaltung
- von der charakteranalytischen Arbeit zur Arbeit an den Körperspannungen: charakteranalytische Vegetotherapie, später Orgontherapie
- auch: Arbeit an Atmung, besonders vertieftes Ausatmen --> durch Arbeit am Körper kommen verdrängte Affekte und Erinnerungen hervor (drängen sich auf)
- Gleichbehandlung von Körper und Psyche (da sie einander bedingen)
- Reichsches Konzept ist die Grundlage vieler Körpertherapien z.B. der Bioenergetik

Literatur

- Kriz, Jürgen (2001). Grundkonzepte der Psychotherapie. Eine Einführung. Beltz (PVU): Weinheim.
- Freud, Sigmund (1953). Abriß der Psychoanalyse. Das Unbehagen in der Kultur. Fischer: Frankfurt.
- (1993). Massenpsychologie und Ich-Analyse. Fischer: Frankfurt.
 - (1992). Das Ich und das Es. Fischer: Frankfurt.
 - (1994). Abriß der Psychoanalyse. Einführende Darstellungen. Fischer: Frankfurt.
 - (1987). Gesammelte Werke. Fischer: Frankfurt
- Adler, Alfred (1997). Der Sinn des Lebens. Fischer: Frankfurt.
- (2001). Praxis und Theorie der Individualpsychologie. Fischer: Frankfurt.
 - (2004). Alfred Adlers Individualpsychologie. Reinhardt: München.
- Freud, Anna (1984). Das Ich und die Abwehrmechanismen. Fischer: Frankfurt.
- Reich, Wilhelm (1986). Die Massenpsychologie des Faschismus. Kiepenheuer & Witsch: Köln.
- (1987). Die Funktion des Orgasmus. Kiepenheuer & Witsch: Köln.
- Jung, Carl G. (2001). Archetypen. DTV: München (zusammen mit Lorenz Jung).
- (2001). Traum und Traumdeutung. DTV: München. (zusammen mit Lorenz Jung).
 - (2001). Synchronizität, Akausalität und Okkultismus. DTV: München. (mit L.Jung)
 - (1999). Der Mensch und seine Symbole. Walter Verlag.
- Fromm, Erich (2005). Haben oder Sein. DTV: München.
- (2005). Die Kunst des Liebens. Ullstein: Berlin.
 - (2003). Wege aus einer kranken Gesellschaft. DTV: München.
- Grün, Arno (2002). Der Fremde in uns. DTV: München.
- (1992). Der Verrat am Selbst. DTV: München.
 - (1989). Der Wahnsinn der Normalität. DTV: München.
 - (2003). Verratene Liebe - Falsche Götter. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Riemann, Fritz (2003). Grundformen der Angst. Reinhardt: München.
- Frankl, Viktor E. (2002). Logotherapie und Existenzanalyse. Beltz: Weinheim.
- Balint, Michael (2001). Der Arzt, sein Patient und die Krankheit. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Horney, Karen (1992). Neue Wege in der Psychoanalyse. Fischer: Frankfurt.
- Spitz, René (2005). Vom Säugling zum Kleinkind. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Erikson, Erik H. (2003). Identität und Lebenszyklus. Suhrkamp: Frankfurt.
- (1999). Kindheit und Gesellschaft. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Miller, Alice (2004). Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. Suhrkamp: Frankfurt.
- (1983). Am Anfang war Erziehung. Suhrkamp: Frankfurt.
 - (1983). Du sollst nicht merken. Suhrkamp: Frankfurt.
- Leuner, Hanscarl (1994). Lehrbuch der Katathym-imaginativen Psychotherapie. Huber: Bern.
- Hagehülsmann, Ute (2002). Transaktionsanalyse, Wie geht denn das? Junfermann: Paderborn.
- Berne, Eric (2000). Was sagen Sie nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? Fischer. Frankfurt.
- Boadella, David (1996). Wilhelm Reich. Pionier des neuen Denkens. Eine Biographie. Scherz.