

Das Menschenbild in der Psychotherapie

APG Propädeutikum
Seminar A.1.b.
Sommersemester 2020

Mag.a Sonja Holm MSc
Mai 2020

Inhalt

Einleitung	3
Organisatorische Orientierung	4
Ablauf des Seminars	4
Benotung.....	4
Aufgabenstellung	4
Abgabetermin und Abgabemodus.....	5
Unterlagen.....	5
Zoom-Termine	6
Inhaltliche Orientierung	7
Lernziele des Seminars.....	7
Die Psychotherapielandschaft in Österreich	7
Abgrenzung zu anderen Seminaren des Propädeutikums.....	8
Wie entsteht ein Menschenbild?	10
Weitere Unterlagen zu diesem Thema:.....	10
1. Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung	13
Weitere Unterlagen zu diesem Thema:.....	13
Überblick	13
2. Verhaltenstherapeutische Orientierung	18
Weitere Unterlagen zu diesem Thema:.....	18
Überblick	18
3. Die humanistische Psychotherapie	21
Weitere Unterlagen zu diesem Thema:.....	21
Überblick	21
4. Die systemische Psychotherapie	23
Weitere Unterlagen zu diesem Thema:.....	23
Überblick	23
Literatur und Links	25
Links zu Originalaufnahmen	25

Einleitung

Wenn wir den Titel „Das Menschenbild in der Psychotherapie“ ganz buchstäblich nehmen würden, dann müssten wir uns in diesem Seminar auf die Suche nach *einem* Menschenbild machen, das für alle psychotherapeutischen Orientierungen gelten würde.

Ein solches, allgemein gültiges Menschenbild, das alle psychotherapeutischen Schulen zugrunde liegt, gibt es aber nicht. Vielmehr werden wir uns in diesem Seminar auf die Suche machen nach den *verschiedenen* Menschenbildern, die den einzelnen Psychotherapie-Richtungen zugrunde liegen, um uns an dieser Vielfalt zu orientieren.

Die Zeit, in der eine psychotherapeutische Orientierung entstanden und entwickelt worden ist, und die Person(en), die als Gründer(innen) für die jeweiligen Schulen gelten, sind für das Menschenbild dieser Therapierichtung bestimmend. Deswegen werden wir in diesem Seminar chronologisch vorgehen und uns mit den Gründervätern und -müttern der vier grundsätzlichen Psychotherapeutischen Orientierungen beschäftigen, damit wir auch sehen können, wie die Weltanschauungen und Menschenbilder zusammenhängen und wie sie teilweise (sowohl zeitlich als auch persönlich) von einander beeinflusst worden sind.

Wir werden uns mit den Anfängen der Psychotherapie-Richtungen befassen, mit den Gründerpersonen und ihrer Arbeit. Die nähere Auseinandersetzung mit den konkreten Arbeitsmethoden der jeweiligen Therapieschulen ist im psychotherapeutischen Propädeutikum für das Seminar „Schulen und Methoden“ reserviert.

Organisatorische Orientierung

Ablauf des Seminars

Benotung

Es wird eine schriftliche Arbeit geben, deren Ausarbeitung für die Note „erfolgreich“ ausreicht. Diese Arbeit basiert auf den zur Verfügung gestellten Unterlagen und/oder Inhalten, die wir in den Zoom-Besprechungen beleuchten.

Für die Note „ausgezeichnet“ wird zusätzlich ENTWEDER die Teilnahme an den Zoom-Terminen notwendig ODER eine Zusatzaufgabe schriftlich zu bearbeiten sein.

Aufgabenstellung

TeilnehmerInnen, die das Seminar mit der Note „**erfolgreich**“ abschließen möchten, beantworten bitte folgenden Frage:

Bitte beschreiben Sie die Menschenbilder der vier psychotherapeutischen Orientierungen. Wie kann man die Unterschiede der jeweiligen Menschenbilder beschreiben und gibt es auch Gemeinsamkeiten? Die Arbeit soll 1500 Worte umfassen (ungefähr 3 Seiten).

Für TeilnehmerInnen, die das Seminar mit der Note „**Ausgezeichnet**“ abschließen möchten, gibt es zwei Möglichkeiten:

Entweder:

- **eine Reflexion über das eigene Menschenbild zu schreiben. Länge der Reflexion: 300-400 Worte. Sollten Sie die Reflexion schreiben, so bitte ich Sie, diese mit der Überschrift „Reflexion“ der schriftlichen Basis-Arbeit beizufügen.**

Oder:

- **Anwesenheit bei allen drei Zoom-Terminen. Bitte bestätigen Sie am Anfang der schriftlichen Arbeit, dass Sie bei allen Zoom-Terminen anwesend waren.**

Abgabetermin und Abgabemodus

Bitte mailen Sie mir die schriftliche Arbeit spätestens **7. Juni 2020, 24 Uhr.**

Mail an: holm@sonjaholm.at

Bitte schreiben Sie im Mail, welche Note Sie anstreben. Für die Note „ausgezeichnet“ führen Sie bitte die erbrachten Leistungen an. (Anwesenheit bei allen Zoom-Terminen oder Zusatzaufgabe).

Unterlagen

Das vorliegende Skriptum wird sich zuerst einer Definition des Begriffs „Menschenbild“ annähern, um danach, in den weiteren Kapiteln, die Menschenbilder der jeweiligen psychotherapeutischen Orientierungen kurz zu thematisieren.

Im Zusammenspiel mit

1. den **als pdf-Dateien zur Verfügung gestellten Texten** (= zu jeder psychotherapeutischen Orientierung vorgeschlagenen Literatur),
 2. der **Präsentationsunterlage** (genaue Seitenangaben sind in diesem Skriptum angeführt), sowie
 3. den **Links zu Filmmaterialien** (auch in jedem Kapitel angeführt),
- soll ein Einblick in die jeweiligen Menschenbilder der vier psychotherapeutischen Orientierungen gegeben werden.

Zoom-Termine

Es werden drei Zoom-Termine angeboten:

Freitag, 29.5.20	16.00-18.30 Uhr
Samstag, 30.5.20	09.30-12.00 Uhr und 13.30-16.00 Uhr

Die Teilnahme ist optional. Es werden bei den Terminen relevante Themen für die Beantwortung der schriftlichen Aufgabe besprochen.

Inhaltliche Orientierung

Lernziele des Seminars

Das erste Ziel des Seminars ist, einen Überblick über die jeweiligen Menschenbilder der vier grundsätzlichen psychotherapeutischen Orientierungen zu geben. Zweites Ziel ist die Auseinandersetzung jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers mit dem eigenen Menschenbild, da diese Auseinandersetzung wesentlich ist für die Entscheidung für eine Fachrichtung in der weiteren psychotherapeutischen Ausbildung.

Die Psychotherapielandschaft in Österreich

Derzeit dürfen 39 vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz in Österreich zugelassene Einrichtungen Fachspezifika anbieten. Eine Liste dieser Einrichtungen findet sich auf deren Website. Folgender Link zu dieser Liste war am 23.5.2020 aktuell:

<http://einrichtungen.ehealth.gv.at/SucheEinrichtung.aspx>

Die in Österreich zugelassenen psychotherapeutischen Methoden sind in die folgenden vier Cluster aufgeteilt:

- Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung
- Humanistisch-existenzielle Orientierung
- Systemische Orientierung
- Verhaltenstherapeutische Orientierung

Wir werden uns in diesem Seminar mit diesen vier psychotherapeutischen Orientierungen auseinander setzen. Konkret wird uns beschäftigen, mit welchen zentralen Fragestellungen die jeweilige Orientierung befasst ist und welche Grundannahmen über den Menschen in der Gesellschaft, über Krankheit,

Gesundheit und Heilung diese psychotherapeutische Orientierung trifft. Diese Annahmen sind die Grundlagen für das Menschenbild, wobei dieses Menschenbild nicht bei allen Orientierungen explizit formuliert wird.

Abgrenzung zu anderen Seminaren des Propädeutikums

Das aktuelle Seminar ist ein Teil der Einführung in die Problemgeschichte und Entwicklung der psychotherapeutischen Schulen (A.1).

A.1. Einführung in die Problemgeschichte und Entwicklung der psychotherapeutischen Schulen

A.1.a Überblick über Schulen und Methoden

A.1.b Das Menschenbild in der Psychotherapie

A.1.c Humanistische und systemische Ansätze in der Psychotherapie

A.1.d Das tiefenpsychologische Paradigma.

Ein Überblick über die psychotherapeutischen Verfahren, die in Österreich zugelassen sind, wird im ersten Überblicksseminar A.1.a gegeben. Eine Auseinandersetzung mit Methoden aus den Schulen und Verfahren für die humanistischen und systemischen Ansätze ist im Seminar A.1.c und für die Verfahren, die zum tiefenpsychologischen Paradigma gehören, im Seminar A.1.d vorgesehen.

Im Teil A.3 des Propädeutikums wird die Psychologie behandelt:

A.3.a. Allgemeine Psychologie

A.3.b. Entwicklungspsychologie

Da die vierte psychotherapeutische Orientierung, die Verhaltenstherapeutische, historisch und inhaltlich eng mit der Psychologie verknüpft ist, wird diese im Teil A.3 besprochen.

In aktuellen Seminar A.1.b. werden wir uns auf das Menschenbild konzentrieren und uns damit auseinander setzen, welche Ideen und Vorstellungen die jeweiligen Orientierungen darüber haben, was Menschen im gesellschaftlichen Zusammenleben brauchen, was Gesundheit oder Krankheit bedeutet, wie Heilung passieren kann und welche Normen gelten oder gelten sollten für menschliche Entfaltung, Krankheit oder Gesundheit.

Wie entsteht ein Menschenbild?

Weitere Unterlagen zu diesem Thema:

Vorgeschlagene Literatur: Kriz in Petzold pp. 133-137 (pdf-Datei)

Folien: Seiten 5-8

Links: keine

Jedem der vier grundsätzlichen psychotherapeutischen Orientierungen liegt ein Menschenbild zugrunde, das etwas darüber aussagt, welche Haltung Zugehörige zu dieser Orientierung gegenüber dem Menschen im allgemeinen für angemessen finden. Ein Menschenbild entsteht nicht in Isolation, sondern ist eng verknüpft mit der Zeit, in der es entsteht.

Die Denktraditionen, zum Beispiel aus der Medizin, Philosophie oder Psychologie, die in der Zeit vorherrschend sind oder zeitnah in der Gesellschaft entstehen, sind wesentlich für dieses Menschenbild. Es ist auch von Bedeutung, welche Erkenntnis- und Wissenschaftstheorien allgemein in der Zeit vorherrschend sind, weil sie darüber etwas aussagen, welche Themen in Bezug auf den Menschen (oder Krankheit, Gesundheit oder Heilung) erforscht werden sollten und auch mit welchen Methoden Erkenntnisse gewonnen werden können.

Ein Thema, das eng in Zusammenhang mit dem Menschenbild steht, ist zum Beispiel das Zusammenspiel zwischen Individuum und Gesellschaft. Hier entstehen Fragen, die jede Gesellschaft für sich beantwortet aufgrund von Normen und einer gewissen Vorstellung vom Menschen.

Beispiele für solche Fragen können sein:

Wer hat die Macht in einer Gesellschaft und warum?

Ist es möglich, diese Machtverhältnisse anzufechten, oder wäre das unerhört?

Wie darf man Zufriedenheit oder Unzufriedenheit im Zusammenleben mit

anderen Menschen in der Gesellschaft äußern (also welche Normen gelten hierfür)?

Es sind im weitesten Sinne Fragen über Ethik, Verantwortung, Freiheit des einzelnen Menschen, aber auch über die Natur des Menschen. Kann man annehmen, dass der Mensch grundsätzlich konstruktiv sein möchte oder muss man die Freiheit streng regulieren?

Die Zeit, in der eine psychotherapeutische Orientierung entstanden ist oder in der sie sich entwickelt hat, ist wesentlich für die Annahmen, die die Vertreter der jeweiligen Psychotherapieschulen über den Menschen treffen. Aber auch innerhalb einer Gesellschaft und innerhalb einer Epoche gibt es unterschiedliche Auffassungen dazu, welche Antworten auf grundsätzliche Fragen des (Zusammen-)Lebens die Richtigen sind.

Diese Pluralität gilt auch in der Psychotherapie. Zentral für Überlegungen zur Wirksamkeit von Psychotherapie ist, welche Annahmen man über den Menschen macht. Beispiele für solche Themen, mit denen sich jede psychotherapeutische Orientierung (implizit oder explizit) befassen muss, sind hier (unvollständig) aufgelistet:

Annahmen über die Motivation des Menschen:

Was treibt den Menschen an?

Welche Bedürfnisse hat ein Mensch?

Welche Ziele hat ein Mensch?

Fragen zur inneren Struktur des Menschen:

Wie strukturieren sich Erfahrung, Denken, Handeln?

Entwicklung:

Welche Phasen gibt es in der Entwicklung?

Wie passiert Entwicklung?

Welche Bedingungen sind förderlich für eine gesunde Entwicklung eines Menschen?

Gesundheit:

Was ist Gesundheit, Reife, wann ist jemand krank?

Ganz zentral sind die Vorstellungen über Therapie. In jeder psychotherapeutischen Schule stellen sich die Vertreter Fragen wie:

Was heilt?

Wie passiert Heilung?

Welchen Stellenwert haben Techniken, Beziehung, Zeit?

In diesem Seminar werden wir betrachten, wie Vertreter der vier psychotherapeutischen Orientierungen zu solchen Fragestellungen stehen und welche Themen in welchen Schulen im Vordergrund stehen. Die Antworten hierfür fallen sehr unterschiedlich aus, denn nicht alle Schulen befassen sich in gleicher Weise mit diesen Fragen. Die unterschiedlichen Grundannahmen über Themen, die den Menschen betreffen, äußern sich in den unterschiedlichen Menschenbildern der vier psychotherapeutischen Orientierungen.

1. Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung

Weitere Unterlagen zu diesem Thema:

Vorgeschlagene Literatur: List in Slunecko pp. 92-99 (pdf-Datei)

Folien: Ss. 9-19

Links:

Sigmund Freud

„Freud Intim“ Dokumentation auf ARTE über Sigmund Freud (2019, 98 Minuten, verfügbar bis 4.6.2020, Deutsch)

<https://www.arte.tv/de/videos/057881-000-A/freud-intim/>

Alfred Adler (Individualpsychologie)

“Alfred Adler on film” (1929, 4:30 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=3K1E-JFoMII>

Carl Gustav Jung (Analytische Psychologie)

“Face to face – Carl Gustav Jung” (1959, 38 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=2AMu-G51yTY>

„C G Jung im Gespräch Originalaufnahme 1960“ (1960, 36:37 Minuten, Deutsch, **Audioaufnahme**)

<https://www.youtube.com/watch?v=eUfIQ5SRCt8>

Eric Berne: (Transaktionsanalyse)

“Dr. Eric Berne - Games People Play - The Theory Part I”(1966, 14:01 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=eLQS0IxLYMg>

Überblick

An Anfang dieses Ansatzes steht Sigmund Freud, der vom Beruf Arzt war und die Psychoanalyse begründete und diese über 40 Jahre entwickelte. Er hat als Erster die Introspektion als Element seiner Psychoanalyse in der Form von freien Assoziationen verwendet. Über viele Jahre entwickelte er ein Theoriegebilde, das auch für spätere Schulen (wenn auch für manche zeitversetzt und indirekt) zur Grundlage wurde. Auch wenn sich viele der späteren Gründer eigener Therapierichtungen von einigen seiner Ideen und Theorien abwandten und eigene Theorien aufstellten, stellt Freuds Arbeit eine wichtige Grundlage für viele dieser Weiterentwicklungen dar. Wichtig ist es

festzustellen, dass Freud mit seinen Theorien die Pionierarbeit leistete, die später weiter entwickelt oder als Modell für Gegenmodelle zur Verfügung stand.

Eine Ausnahme vom Einfluss Freuds auf andere Schulen ist die Verhaltenstherapeutische Orientierung, die nicht in der Introspektion ihre Grundlage sieht, sondern in wissenschaftlichen Methoden, die (zumindest zuerst) darin bestanden, den Menschen durch Beobachtung von außen zu erforschen.

Freud war der erste, der eine Theorie für eine Behandlungsmethode aufstellte, die für alle Menschen galt, nicht nur für „die Kranken“ im Unterschied zu „den Behandelnden“. In seiner Selbstanalyse ging er davon aus, dass er bei sich selbst die gleichen Phänomene wahrnehmen würde können, wie bei allen anderen Menschen. Das Neue war, dass Freud hier behauptete, „kranke“ Menschen wären nicht grundsätzlich von „gesunden“ Menschen verschieden.

Am Anfang seiner Karriere bestand eine Zusammenarbeit zwischen Freud und seinem Arztkollegen Breuer. Beide verwendeten die Hypnose als Arbeitsmethode. Der Bruch Freuds mit Breuer passierte auch deshalb, weil Freud mit der Hypnose aufhörte und anfang, mit freier Assoziation zu arbeiten.

Mit „Anna O.“ (Bertha Pappenheim) hat Freud seine erste Psychoanalyse durchgeführt, die später von Pappenheim als „the talking cure“ bezeichnet wurde.

Freud beschäftigte sich in seinen Theorien mit dem dynamischen Unbewussten und entwickelte die Theorie, dass es Triebe gibt, deren Abwehr und Sublimierung den Menschen bestimmen. Die zwei Grundtriebe Eros (Lustprinzip, Selbsterhaltungstrieb, Liebestrieb) und Thanatos, (Todestrieb oder Destruktionstrieb) wurden später von Freud eingeführt.

Auch entwickelte Freud ein Phasenmodell/Entwicklungsmodell, das die sogenannten infantilen Phasen der Libido beschreibt. Dieses Modell besagt, dass unterschiedliche Organe in einer bestimmten Reihenfolge als erogene Zone dominant sind:

Die orale Phase: der Mund. Das erste Lebensjahr, Saugen, Lutschen, Beißen.

Die anale Phase: der After. Das zweite bis dritte Lebensjahr. Funktion der Ausscheidung und die Befriedigung der Aggression.

Die phallische Phase: das (männliche) Genital. Das vierte bis sechste Lebensjahr.

Latenzphase: Hier spielen die sexuellen Impulse kaum eine Rolle. Stattdessen werden hier eher soziale Antriebe ausgebildet.

In diesem Zusammenhang entstand auch die Ödipuskomplex-Theorie, benannt nach Sophokles' Tragödie „Ödipus Rex“, in der Ödipus unwissentlich seinen Vater erschlug und seine Mutter heiratete.

Strukturmodell der Persönlichkeit

Auch Freuds Strukturmodell der Persönlichkeit ist ein wesentlicher Teil seiner Theorie, demnach das „Es“ (oder die inneren Impulse, die auf Befriedigung drängen) mit dem „Überich“, das den Einfluss der gesellschaftlichen Werte und Normen in der Person repräsentiert, im Konflikt steht. Dazwischen das „Ich“ als Entscheidungsinstanz, das zwischen den zwei Kräften Lösungen finden soll.

Nach der Theorie Freuds können Konflikte zwischen den Trieben entstehen oder auch zwischen den Instanzen des psychischen Apparates. Weiters besteht auch ein Konfliktfeld zwischen Wunsch und Abwehr.

Um diesen inneren Konflikt nicht wahrnehmen zu müssen, setzt das „Ich“ Abwehrmechanismen ein. Die vollständige Liste von Abwehrmechanismen des

„Ich“ wurde später von Anna Freund (Freuds Tochter) zusammengetragen. Sie sind im Wesentlichen:

Verdrängung

Regression

Projektion, Introjektion

Wendung gegen die eigene Person

Verkehrung ins Gegenteil

Sublimierung

Übertragung

Gegenübertragung.

Innerhalb des Modells der Persönlichkeit hat Freud auch über das Bewusstsein eine Theorie entwickelt, nach der es das Bewusste, das Unbewusste, und das Vorbewusste in der menschlichen Psyche gibt. Dieser Theorie zufolge arbeitet das „Ich“ im Bewussten. Das „Überich“ teilweise auch, bis auf Wertvorstellungen, die früh in der Kindheit übernommen worden sind und die eine Person deswegen nicht explizit und bewusst wahrnimmt. Das „Es“ arbeitet hingegen im Unbewussten. Im Vorbewussten befindet sich das Material, das gerade nicht im Bewussten ist, aber nicht grundsätzlich ins Unbewusste verdrängt worden ist.

Unerwähnt darf Freuds Traumdeutung nicht bleiben. Er hat in seinen Analysen mit Traummaterial gearbeitet und diese Arbeit zum ersten Mal in seinem Werk „Die Traumdeutung“ im Jahre 1900 veröffentlicht.

Freuds Theorien haben am Anfang für sehr viel Aufsehen und auch Widerstand gesorgt, weil sie damals eine grundsätzlich neue Sicht der menschlichen Psyche repräsentierten. Seitdem wurden seine Theorien weiter entwickelt, andere Theorien dazu erarbeitet und neue Schulen gegründet. Hier sind einige der unmittelbaren Nachfolger Freuds, die eigene psychodynamische Schulen entwickelt haben:

Alfred Adler (1870-1937), Individualpsychologie

Carl Gustav Jung (1875-1961), Analytische Psychologie

Wilhelm Reich (1897-1957), Vegetotherapie

daraus entsteht: Alexander Lowen - Bioenergetik

Eric Berne (1919-1970), Transaktionsanalyse (diese Schule wird auch manchmal der humanistischen Orientierung zugeordnet).

Heute sieht die Arbeit der Psychotherapeuten der psychodynamischen Orientierung sicherlich anders aus als zu Freuds Zeiten. Details darüber würden den Rahmen unseres Seminars sprengen. Wichtig für unsere Überlegungen im Zusammenhang mit dem Menschenbild in der Psychotherapie ist es festzuhalten, dass Freud einen damals gänzlich neuen Blick auf den Menschen geworfen hat, der für die Entstehung und Weiterentwicklung der Psychotherapie von entscheidender Bedeutung bleibt.

2. Verhaltenstherapeutische Orientierung

Weitere Unterlagen zu diesem Thema:

Vorgeschlagene Literatur: Parfy pp. 11-16 (pdf-Datei)

Folien: Seiten 20-28

Links:

B.F. Skinner (Behaviorismus)

“B.F. Skinner - Skinner on Behaviorism” (1977, 30:05 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=rDi9VdEzpel>

Neuere Entwicklung:

Marsha Linehan (Dialectic Behavioral Therapy)

Interview mit Marsha Linehan über DBT

<https://www.youtube.com/watch?v=fR7Oi0cyoVo>

Überblick

Bei der verhaltenstherapeutischen Orientierung handelt es sich um keinen einzelnen psychotherapeutischen Ansatz, sondern um eine Gruppe von Ansätzen, die ein gemeinsames Grundkonzept teilen. Ein lerntheoretisches Verständnis für die Genese und Therapie von Störungen steht im Mittelpunkt, wobei es in früheren Zeiten vorwiegend um beobachtbares Verhalten ging. In den neueren Ansätzen (kognitive Verhaltenstherapie) wurde dieses Konzept erweitert und beinhaltet jetzt auch Aspekte, die nicht nur von außen beobachtbar sind.

Frühe theoretische Ansätze:

Iwan P. Pawlow. (1849- 1936), klassische Konditionierung.

Wladimir Bechterew (1857 - 1927), entwickelte die „Motilitätsmethode“.

Edward L. Thorndike (1874-1949), gilt als Pionier der amerikanischen Lerntheorien.

John B. Watson (1878-1958), Protagonist für die Entwicklung des amerikanischen Behaviorismus.

Lerntheorien der 1930er Jahre:

Clark L. Hull (1884-1952): Reiz-Reaktions-Schema, Verstärkungstheorie.

B.F. Skinner (1904-1990): Operante Konditionierung: Die operante Konditionierung entsteht, indem eine bestimmte (Re-)Aktion in einer bestimmten Situation eine „triebadaquate“ Belohnung erfährt.

Edwin R. Guthrie (1886-1959): Kontiguitätstheorie

Edward C. Tolman: 1886-1959): Latentes Lernen („cognitive map“).

Die Bezeichnung „Verhaltenstherapie“ wurde in den Jahren 1953 bis 1959 von drei Forschungsgruppen eingeführt:

B.F. Skinner in Harvard

Joseph Wolfe in Johannesburg

Hans-Jürgen Eysenck in London

1960er und 1970er Jahre:

Erweiterung verhaltenstherapeutischer Grundkonzepte um „Modelllernen“ durch Albert Bandura und (multimodale Verhaltenstherapie) Arnold Lazarus

Aaron Beck: Kognitive Therapie

Albert Ellis: Rational-Emotive Therapie (RET)

Kognitive Wende - Kognitive Verhaltenstherapie (Aaron T. Beck)

Die kognitive Wende in der verhaltenstherapeutischen Orientierung passierte vor ungefähr 40 Jahren. Es handelt sich hierbei um eine große Veränderung in diesem Ansatz, weil der strikte Weg des Behaviorismus verlassen wurde. Gefühle, die Fähigkeit zur Selbstregulation, Körperarbeit, therapeutische Beziehung werden seither in der verhaltenstherapeutischen Arbeit als wichtig erachtet.

In der verhaltenstherapeutischen Orientierung ist es schwieriger, ein explizites Menschenbild festzumachen, als es der Fall war in der psychodynamischen Orientierung. Die Themen stellen sich in dieser Orientierung anders, es geht

mehr um Bedingungsbeziehungen, die beim Menschen Verhalten, Gedanken, oder Gefühle hervorrufen. Es wird in dieser Orientierung sehr oft von der „Brille des Wissenschaftlers“ gesprochen und hier wird historisch eine objektivierende Wissenschaft verwendet.

3. Die humanistische Psychotherapie

Weitere Unterlagen zu diesem Thema:

Vorgeschlagene Literatur: Kriz pp. 185-192 (pdf-Datei)

Folien: Ss. 29-40

Links:

J. L. Moreno (Psychodrama)

„J. L. Moreno, M.D. / Therapeutic Theater“ (ungefähr 1948, 14:44 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=ok9Hb5m4r7E>

Laura & Fritz Perls (Gestalttherapie)

„Fritz Perls explains Gestalt Therapy“ (24:01 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=2hhtNjjBAhA>

Carl R. Rogers (Personzentrierte Psychotherapie)

„Carl Rogers: The Conversation I Saybrook University“ (1983, 30:29 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=vNZPVTswrhs>

Viktor Frankl (Existenzanalyse und Logotherapie)

„Viktor Frankl - ...und trotzdem ja zum Leben sagen“ (1994, 28:17 Minuten, Deutsch)

<https://www.youtube.com/watch?v=wSWdrAGafvU>

Überblick

Die humanistische Orientierung wird oft „dritte Welle“ genannt. Es handelt sich um keine einheitliche Schule, sondern um mehrere Ansätze, von denen man sagen kann, dass sie von ihren jeweiligen Gründerpersonen maßgeblich erarbeitet und geprägt worden sind, um dann von den Vertretern dieser Schulen weiter entwickelt zu werden.

Zentrale und gemeinsame Grundgedanken dieser Schulen sind Autonomie und Würde der einzelnen Person, bei gleichzeitiger Wichtigkeit sozialer Beziehungen. Von großer Bedeutung ist die Ich-Du-Beziehung als Begegnung, an der eine Person in psychologischer Freiheit wachsen und reifen kann.

Die humanistische Psychologie betont das Streben nach Selbstverwirklichung, nach positiver Entwicklungsfähigkeit und den Gestaltungswillen des Menschen. Der Wille zur Selbstverantwortung und die Fähigkeit zur konstruktiven Gemeinsamkeit mit anderen Menschen, um für das Verbindende in der Gesellschaft einzutreten, wird als zentrale Annahme vorausgesetzt.

Der Mensch als reflexives, selbstverantwortliches Wesen, das sich als gestaltungsfähiges Mitglied der Gesellschaft versteht, ist zentraler Begriffe in den humanistischen Schulen. Diese „dritte Welle“ kann als Reaktion auf das eher pessimistische Menschenbild der Psychoanalyse einerseits und auf das damals eher mechanistische Menschenbild der Behavioristen andererseits gesehen werden.

Der humanistische Ansatz wurde maßgeblich von den Zeitströmungen in der Philosophie beeinflusst. Auf die Vertreter der Existenzphilosophie Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Martin Buber und Jean Paul Sartre wurde von der Begründern der verschiedenen humanistischen Schulen häufig Bezug genommen.

Humanistische Schulen und ihre Begründer:

Gestalttherapie von Laura & Fritz Perls

Personzentrierte Psychotherapie, früher auch: Klientenzentrierte Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie von Carl R. Rogers

Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl

Psychodrama von Iacov Levy Moreno

Integrative Therapie von Hilarion Petzold (wobei Petzold selbst die Integrative Therapie für eine schulenübergreifende Methode hält).

4. Die systemische Psychotherapie

Weitere Unterlagen zu diesem Thema:

Vorgeschlagene Literatur: Petzold et al. pp. 330-338 (pdf-Datei)

Folien: Ss. 41-48

Links:

Virginia Satir (Familientherapie)

1) "Virginia Satir: Becoming More Fully Human (excerpt) -- Thinking Allowed DVD w/ Jeffrey Mishlove" (Datum unbekannt, 4:57 Minuten, Englisch).

<https://www.youtube.com/watch?v=gW3KShRdKMo>

2) „Virginia Satir - Perceptions Series - A1“ (Datum unbekannt, 8:01 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=QFNZzqod4uU>

Paul Watzlawick (Konstruktivismus)

„Wahrheit und Wirklichkeit - Paul Watzlawick“ (1997, 4:28 Minuten, Deutsch)

<https://www.youtube.com/watch?v=3dkrIN3Is1U>

Überblick

Die systemische Orientierung hat das Konzept des Konstruktivismus und die Systemtheorie als theoretische Basis. Der Konstruktivismus behauptet, dass es keine objektive Wirklichkeit gibt, sondern, dass die Wirklichkeit davon abhängt, wer diese Wirklichkeit beschreibt und aus welcher Position dies passiert.

Laut Systemtheorie besteht ein System aus mehreren Teilen, die miteinander in Verbindung stehen. Die einzelnen Teile eines Systems verhalten sich allerdings nicht notwendigerweise wie das System selbst, wenn man das ganze System betrachtet.

Diese beiden Grundlagen des systemischen Psychotherapieansatzes sind hochtheoretisch und recht kompliziert. Die systemische Psychotherapie präsentiert sich allerdings nicht als kompliziert, sondern ganz im Gegenteil als eine Methode, die recht pragmatisch auf Kommunikation und in positiver Weise auf die Ressourcen der Beteiligten fokussiert.

In der systemischen Psychotherapie ist das „Warum“ von geringer Bedeutung, das „Wie“ steht im Vordergrund. Der Hauptfokus liegt auf Kommunikation, weil der Blick gezielt auf die Beziehungen in Systemen gelenkt werden soll. Es wird auf die Strukturen der Interaktion geachtet. Mit diesen Strukturen (=Kommunikation) wird gearbeitet, indem versucht wird, durch verschiedene Interventionen bestehende dysfunktionale Kommunikationsmuster zu ändern.

Die Familientherapie ist historisch in der systemischen Tradition gewachsen und daher sehr eng mit ihr verbunden. Im systemischen Ansatz wird die Familie als ein Beispiel für ein System verstanden, bei der man existierende Muster ändern kann, indem man versucht, die Kommunikation zu ändern oder die jeweiligen Familienmitglieder dazu zu bewegen, die Sichtweisen der anderen einzunehmen (Perspektivenwechsel), um neue Einsichten zu ermöglichen.

Die Methodenvielfalt der systemischen Psychotherapie ist groß. Beispiele dafür sind:

Zirkuläre Fragen

Reflecting Team

Paradoxe Interventionen

Familienaufstellungen

Der systemische Ansatz hat keine Gründerperson aber viele Personen haben die systemische Orientierung geprägt. Prominente Beispiele hierfür sind:

Virginia Satir

Gregory Bateson

Paul Watzlawick.

Literatur und Links

Kriz J. (2007) *Grundkonzepte der Psychotherapie* (6. vollst. Überarb. Aufl.) Weinheim: Beltz.

Parfy E. et al. (2003) *Verhaltenstherapie. Moderne Ansätze für Theorie und Praxis* Wien: Facultas WUV.

Petzold H. G. (Hrsg.) (2012) *Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen* Wien: Krammer.

Rogers C. R. (1991) *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen* (3. Aufl. ND 2002) Köln: GWG.

Rogers C. R. & Schmid P. F. (2004) *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis* (4. Aufl.) Mainz: Grünewald.

Sluneko, T. (Hrsg.) (2009) *Psychotherapie. Eine Einführung* Wien: Facultas WUV.

Links:

Patientinnen/Patienten-Information über die in Österreich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren:
[https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:067ed3c8-aaea-4c84-84c2-a3afb9cef836/Patienteninformation_\(BMGSPK\),_Stand_29.04.2020.pdf](https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:067ed3c8-aaea-4c84-84c2-a3afb9cef836/Patienteninformation_(BMGSPK),_Stand_29.04.2020.pdf)

Anerkannte Einrichtungen für psychotherapeutische Fachausbildungen:
<http://einrichtungen.ehealth.gv.at/SucheEinrichtung.aspx>

Links zu Originalaufnahmen

Die folgenden Aufnahmen zeigen Interviews mit oder Aufnahmen von Gründervätern und -Müttern von den folgenden Psychotherapieschulen.

Das tiefenpsychologische Paradigma

Sigmund Freud

„Freud Intim“ Dokumentation auf ARTE über Sigmund Freud (2019, 98 Minuten, verfügbar bis 4.6.2020, Deutsch)

<https://www.arte.tv/de/videos/057881-000-A/freud-intim/>

Alfred Adler (Individualpsychologie)

“Alfred Adler on film” (1929, 4:30 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=3K1E-JFoMII>

Carl Gustav Jung (Analytische Psychologie)

“Face to face – Carl Gustav Jung” (1959, 38 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=2AMu-G51yTY>

„C G Jung im Gespräch Originalaufnahme 1960“ (1960, 36:37 Minuten, Deutsch, **Audioaufnahme**)

<https://www.youtube.com/watch?v=eUfIQ5SRct8>

Eric Berne: (Transaktionsanalyse)

“Dr. Eric Berne - Games People Play - The Theory Part I”(1966, 14:01 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=eLQS0IxLYMg>

Das verhaltenstherapeutische Paradigma

B.F. Skinner (Behaviorismus)

“B.F. Skinner - Skinner on Behaviorism” (1977, 30:05 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=rDi9VdEzpel>

Neuere Entwicklung:

Marsha Linehan (Dialectic Behavioral Therapy)

Interview mit Marsha Linehan über DBT

<https://www.youtube.com/watch?v=fR7Oi0cyoVo>

Das humanistische Paradigma

J. L. Moreno (Psychodrama)

„J. L. Moreno, M.D. / Therapeutic Theater“ (ungefähr 1948, 14:44 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=ok9Hb5m4r7E>

Laura & Fritz Perls (Gestalttherapie)

„Fritz Perls explains Gestalt Therapy“ (24:01 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=2hhtNjjBAhA>

Carl R. Rogers (Personzentrierte Psychotherapie)

“Carl Rogers: The Conversation I Saybrook University” (1983, 30:29 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=vNZPVTswrhs>

Viktor Frankl (Existenzanalyse und Logotherapie)

„Viktor Frankl - ...und trotzdem ja zum Leben sagen“ (1994, 28:17 Minuten, Deutsch)

<https://www.youtube.com/watch?v=wSWdrAGafvU>

Das systemische Paradigma

Virginia Satir (Familientherapie)

1) „Virginia Satir: Becoming More Fully Human (excerpt) -- Thinking Allowed DVD w/ Jeffrey Mishlove“ (Datum unbekannt, 4:57 Minuten, Englisch).

<https://www.youtube.com/watch?v=gW3KShRdKMo>

2) „Virginia Satir - Perceptions Series - A1“ (Datum unbekannt, 8:01 Minuten, Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=QFNZzqod4uU>

Paul Watzlawick (Konstruktivismus)

„Wahrheit und Wirklichkeit - Paul Watzlawick“ (1997, 4:28 Minuten, Deutsch)

<https://www.youtube.com/watch?v=3dkrIN3ls1U>