

# Grundkonzepte der Psychotherapie

Eine Einführung

Jürgen Kriz

2., durchgesehene Auflage

Psychologie Verlags Union  
München 1989

A 5 k ..... 4li.  
Lar.des-Lehrer-Bibliothek  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

# Inhalt

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorbemerkungen: Zum Hintergrund und Anliegen dieses Buches ..</b>         | <b>1</b>  |
| <b>1 Einführung: Zu den Wurzeln der Psychotherapie</b>                       | <b>7</b>  |
| 1.1 Das psychologisch/anthropologische Menschenbild zur Zeit<br>Freuds ..... | 8         |
| 1.2 Zum medizinischen Menschenbild .....                                     | 10        |
| 1.3 Geistige Wegbereiter Freuds .....                                        | 12        |
| 1.4 Die Anfänge der Psychoanalyse .....                                      | 14        |
| 1.5 Freud und seine Schüler .....                                            | 17        |
| 1.5.1 Alfred Adler .....                                                     | 17        |
| 1.5.2 Carl Gustav Jung .....                                                 | 18        |
| 1.5.3 Weitere Schüler .....                                                  | 19        |
| 1.6 Die (weitere) Zersplitterung der psychoanalytischen<br>Bewegung .....    | 20        |
| 1.7 Weitere Einflüsse Freuds auf Therapie-Richtungen .....                   | 21        |
| 1.8 Zum Einfluß-Schema .....                                                 | 23        |
| <br>                                                                         |           |
| <b>1 Tiefenpsychologische Ansätze</b>                                        | <b>27</b> |
| <br>                                                                         |           |
| <b>2 Psychoanalyse (Freud)</b>                                               | <b>29</b> |
| 2.1 Entwicklung des Freudschen Theorien-Gebäudes .....                       | 30        |
| 2.1.1 Die Traumtheorie (bis ca. 1900) .....                                  | 30        |
| 2.1.2 Die Entstehung der Psychoanalyse (ca. 1900-1920) .....                 | 32        |
| 2.1.3 Vom Energie- zum Struktur-Konzept (nach 1920) .....                    | 34        |
| 2.1.4 Weitere Entwicklungen .....                                            | 35        |
| 2.2 Das Strukturmodell der Persönlichkeit .....                              | 37        |
| 2.3 Trieblehre .....                                                         | 38        |
| 2.4 Das Phasenmodell psychosexueller Entwicklung .....                       | 40        |
| 2.4.1 Infantile Phasen der Libido .....                                      | 40        |
| 2.4.2 Der Ödipuskomplex .....                                                | 41        |
| 2.4.3 Objektbeziehungen und Narzißmus .....                                  | 42        |
| 2.5 Konflikt, Symptombildung und Neurose .....                               | 43        |
| 2.6 Die therapeutische Situation .....                                       | 46        |
| 2.7 Traum und Deutung .....                                                  | 47        |
| 2.8 Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung .....                       | 48        |
| <br>                                                                         |           |
| <b>3 Individualpsychologie (Adler)</b>                                       | <b>50</b> |
| 3.1 Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben .....                        | 52        |
| 3.2 Lebensstil, Leitlinien und Lebensplan .....                              | 53        |
| 3.3 Gemeinschaftsgefühl und Machtmensch .....                                | 55        |

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

## II Verhaltenstherapeutische Ansätze

117

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

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

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

## IV Systemische Ansätze

225

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

|           |                                                             |     |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-----|
| 19.4.2    | Pathogene Strukturen . . . . .                              | 288 |
| 19.4.3    | Konzepte der Intervention. . . . .                          | 288 |
| 19.5      | Strategische Familientherapie. . . . .                      | 290 |
| 19.5.1    | Zum Begriff der Strategie. . . . .                          | 291 |
| 19.5.2    | Zur pathogenen Familienstruktur. . . . .                    | 293 |
| 19.5.3    | Aspekte der Intervention. . . . .                           | 295 |
| <b>20</b> | <b>Epilog: Prolegomena zu einem Mehr-Ebenen-Konzept von</b> |     |
|           | <b>Therapie</b> . . . . .                                   | 300 |
|           | Kommentierte Bibliographie. . . . .                         | 314 |
|           | Literatur. . . . .                                          | 320 |
|           | Namensregister. . . . .                                     | 333 |
|           | Sachregister. . . . .                                       | 339 |