

# Verschiedene Methoden der Psychotherapie

## ⇒ Psychodynamische Grundlagen:

- ✓ einsicht- und konfliktorientierte, nichtdirektive Therapie;
- ✓ das Ziel ist: Erreichung schwer zugänglicher seelischer Bereiche, insbesondere unbewusster emotionaler Vorgänge in den zwischenmenschlichen Beziehungen;
- ✓ der Patient wird aufgefordert, sich seinen spontanen Einfällen zu überlassen und diese mitzuteilen;
- ✓ Erleben – Erinnern – Aufarbeiten: der Patient lässt frühere, verdrängte und unbewusste Erlebnisse wach werden und arbeitet sie auf;
- ✓ freies Assoziieren des Patienten wird von der gleichschwebenden Aufmerksamkeit des Therapeuten verfolgt;
- ✓ Fehlleistungen und Träume werden analysiert, durch die Deutung ihrer Symbolsprache wird die Rückführung zu ursprünglichen Inhalten und Impulsen möglich;
- ✓ klassische Theorie von Freud: Es – Ich – Überich; verdrängte unbewusste Impulse und Triebregungen aus der frühen Kindheit, Objektbeziehungen, die Ichfunktionen oder die Struktur des Selbst werden in den Mittelpunkt der Analyse gerückt;
- ✓ Triebe, Abwehrmechanismen: frühkindliche Triebregungen werden durch verschiedene Abwehrmechanismen (Verdrängung, Isolation, Ungeschehenmachen, Reaktionsbildung, Projektion, Identifikation usw.) unbewusst gemacht und im Unbewussten gespeichert;
- ✓ Übertragung: frühere Erlebnis- und Verhaltensweisen des Patienten werden auf eine andere Person, in der Therapie auf den Therapeuten, verlagert;
- ✓ Gegenübertragung: emotionale, von der Persönlichkeit des Therapeuten abhängende Antworten auf das Verhalten des Patienten können die Therapie über alle Maßen stören, wenn sie unerkannt und unkontrolliert bleiben;
- ✓ Interpretation oder Deutung: der Therapeut erhellt und macht therapeutisch nutzbar, was er aus freien Assoziationen, dem Verhalten, aus Fehlleistungen, Träumen und Widerständen des Patienten sowie aus der Übertragung gewonnen hat.

### ⇒ **Formen der psychodynamischen Psychotherapie:**

- ✓ traditionelle Psychoanalyse: klassische „Sitzungen“, im Liegen auf der Couch, mit freien Assoziationen, 3 bis 5 Stunden pro Woche, über mehrere Jahre hinweg (derzeit findet sie selten Anwendung);
- ✓ Kurz- und Fokalpsychotherapien: Dauer von wenigen bis ca. 25 Stunden, Patient und Therapeut nehmen einander gegenüber Platz, die Arbeit wird auf einen besonders relevanten Hauptkonflikt (Fokus) beschränkt (M. Bálint, Malan, Wolberg, Vorläufer: F. Alexander „korrektives emotionales Erlebnis“);
- ✓ Individualpsychologie von A. Adler: Verstehen des Lebensstils, Orientierung auf Zukunftsziele und nach Umweltwirkungen sind hier wichtige Gesichtspunkte (mehr direktive und pädagogische Strategien);
- ✓ analytische Psychotherapie von C. G. Jung: vorwiegend ein Deutungsverfahren, das auch archetypische Symbole einbezieht; ihr Ziel ist Erreichung und Förderung der Selbstverwirklichung, der Individuation (Persönlichkeitsreifeung);
- ✓ ärztlich-psychotherapeutisches Gespräch, Sprechstunden, führende und stützende Psychotherapie: weniger Erhellern, Deuten, Aufarbeiten, mehr Unterstützen, Entlasten, Beraten, Begleiten, Schaffung und Erhaltung einer tragfähigen Arzt-Patient-Beziehung, weniger Konfrontation, keine Übertragungsanalyse.

### ⇒ **Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie:**

- ✓ im Menschen herrscht eine besondere Tendenz zur Selbstgestaltung, Selbstverwirklichung, die beim Klienten in der Therapie zur Entfaltung kommen kann;
- ✓ der Therapeut regt den Klienten zur Selbstexploration an, überwiegend im Sinne der Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte;
- ✓ Grundbedingungen der Therapie von Seiten des Therapeuten: empathisches Verständnis, bedingungslos positive emotionale Zuwendung und Akzeptierung des Klienten, Authentizität.

### ⇒ **Notfall-Psychotherapie:**

- ✓ Kurzpsychotherapie in besonderen Dringlichkeits- und Krisensituationen: Dauer 1 bis ca. 6 Sitzungen;
- ✓ ausschließlich auf das augenblickliche krisenhafte Erleben des Patienten zentriert, der Therapeut hilft dem Patienten beim Ausdruck und Verbalisierung aktueller Emotionen;
- ✓ anschließend bietet er neue Strategien zur Distanzierung und Neuorientierung an, leistet beim Erlernen eines neuen Bewältigungsverhaltens Hilfe.

### ⇒ **Entspannungs- und körperorientierte Verfahren:**

- ✓ autogenes Training nach J. H. Schultz: konzentrierte Entspannungstechnik mit körpergerichteten Übungen (Übungen zur Ruhe und Schwere, zum Erleben der Wärme, zur Regulation bestimmter vegetativer Funktionen);
- ✓ progressive Muskelentspannung (Jacobson): Selbstentspannungstechnik auf der Grundlage einer psychophysiologischen Muskelarbeit der einzelnen muskulären Bereiche und größerer Muskelgruppen;
- ✓ Hypnose: modifizierter, schlafähnlicher Bewusstseinszustand mit Bewusstseinsengung und besonderem Kontakt zum Hypnotiseur, bei dem der Therapeut sowohl mit direkten Suggestionen, als auch mit Explorationstechniken arbeiten kann;
- ✓ konzentrierte Bewegungstherapie: besteht aus verschiedenen körperbezogenen Übungen unter Beischluss der Atmung mit dem Ziel, eine Besserung des körperlichen Befindens zu gewährleisten.

### ⇒ **Katathymes Bilderleben – katathym-imaginative Psychotherapie:**

- ✓ arbeitet mit Tagtraumtechniken (Bilder mit bestimmten Standardmotiven, z. B. im Symboldrama nach Leuner mit einer Wiese, der Besteigung eines Berges usw.), in denen unbewusste und vorbewusste Konflikte eine symbolische Darstellung finden;
- ✓ der Imagination folgt eine tiefenpsychologische Nachbearbeitung.

### ⇒ **Verhaltenstherapie:**

- ✓ ein Großteil menschlichen Verhaltens ist erlernt;
- ✓ neurotisches und pathologisches Verhalten kann als fehlerhaft erlerntes Verhalten angesehen werden;
- ✓ das Ziel ist: nach sorgfältiger Verhaltensdiagnostik Löschung solcher Fehlkonditionierungen und an ihrer Stelle Aufbau neuer, erwünschter Verhaltensweisen.

### **Formen der Verhaltenstherapie:**

- ✓ systematische Desensibilisierung (Wolpe): allmähliche Konfrontation mit angstauslösenden Reizen;
- ✓ Reizüberflutung: Konfrontation mit angstauslösenden Reizen in stärkster Ausprägung, nach genügend langer Konfrontation tritt die Habituation auf;
- ✓ negatives Üben (beim Stottern, Tic): eine willkürliche Wiederholung bis zur Erschöpfung;
- ✓ Aversionstherapie: Konfrontation mit aversiven Reizen im Sinne von Bestrafung (findet heute kaum mehr Verwendung);
- ✓ operantes Konditionieren: Verhaltensänderungen werden durch positive Verstärkung (Belohnung) und Bestrafung erzielt;
- ✓ Selbstsicherheitstraining :Techniken zum Abbau sozialer Ängste und zur Förderung positiver Selbstwahrnehmung sowie sozialen Verhaltens.

### ⇒ **Kognitive Therapie (A. T. Beck):**

- ✓ Erweiterung des verhaltenspsychologische Ansatzes um die kognitive Dimension;
- ✓ Verhaltens- und emotionelle Probleme werden als Folgen von dysfunktioneller Informationsverarbeitung (verzerrte Kognitionen, dysfunktionelle kognitive Einstellungen und Grundannahmen) angesehen;
- ✓ Ziel: Identifizierung und Änderung kognitiver Störungen, Aufbau positiv getönter Gegenvorstellungen im Interesse einer effektvolleren Problemeisterung.

### ⇒**Familientherapie:**

- ✓ die Impulse hierfür kamen von der Psychoanalyse und hauptsächlich von der kybernetisch orientierten Kommunikationstheorie, die in der Familie ein System erblickt;
- ✓ die Symptome eines Patienten werden als Zeichen der Dysfunktion des Familiensystems angesehen;
- ✓ solche Verfahren zielen therapeutisch auf die Regelkreise zirkulärer zwischenmenschlicher Beziehungen in der Familie ab;
- ✓ Familientherapeuten arbeiten mit zwei oder drei Generationen;
- ✓ Ziel: Verbesserung der Kommunikation und der Regelung in der Familie, und auf diesem Wege Beseitigung oder Minderung der Symptome.

### ⇒**Gruppenpsychotherapien:**

- ✓ für den Patienten als Individuum treten seine neurotischen Einstellungen und Verhaltensweisen im Spiegelbild der Gruppe klar zum Vorschein;
- ✓ die erwünschten Prozesse des Umlernens und Neulernens können von der Gruppe gefördert werden;
- ✓ zur Gruppe gehören 6 bis 10 Patienten;
- ✓ die Therapie bleibt im allgemeinen auf die Gruppensitzungen beschränkt;
- ✓ es sind analytische, tiefenpsychologisch fundierte, interaktionelle und verhaltenstherapeutische Gruppenpsychotherapien bekannt;
- ✓ im Psychodrama (Moreno) werden Elemente des Theaterspiels im Interesse der Therapie verwertet (problematische und unbewältigte Lebenssituationen können durch die Darstellung begriffen und besser bewältigt werden, das Rollenspiel gibt Anlass zur Übung von neuen Verhaltensweisen.).