



1. Überblick

Die **Psychotherapie** ist grundsätzlich in ihren **anerkannten Verfahren** detailliert darzustellen. Von den gesetzlichen Kassen werden die **Psychoanalytische Therapie**, die **Verhaltenstherapie** und die **klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie** nach Rogers anerkannt.

Psychoanalytische Therapie (Freud, Adler, Jung) (Langzeittherapie)

- psychoanalytisches Menschenbild (Dynamik innerhalb der Persönlichkeit)
 - Unbewusstes, Vorbewusstes, Bewusstes / ES – ICH – ÜBERICH
 - psychosexuelle Phasen
 - Abwehrmechanismen und Neurosenentstehung
 - psychoanalytische Therapie

Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie nach Rogers gehört zu den Methoden der humanistischen Psychotherapien.

Verhaltenstherapie (inklusive Kognitive Therapie)

- klassische Konditionierung
- operante Konditionierung, Verstärkung
- Techniken (Löschung, Gegenkonditionierung, Reizüberflutung, Biofeedback, Gedankenstopp, systematische Desensibilisierung, Lernen am Modell, Verhaltensanalyse nach Saslow und Kanfer {S-O-R-K-C})
- kognitive Wende z. B. Rational Emotive Therapie nach Ellis (ABC-Analyse, Disputation, Gedankenmethoden, Gefühlsmethoden, Verhaltensmethoden)

Je nach eigener Methode und Ausrichtung ist es hilfreich, auch über Grundkenntnisse in der **systemischen** oder der **humanistischen** Psychotherapie zu verfügen

Systemische Ansätze (Familientherapie)

- psychoanalytisch orientiert (Heidelberger Modell, Stierlin)
- strategische Familientherapie (Mailänder Gruppe, Palazzoli)
- erfahrungszentrierte Familientherapie (Palo Alto Gruppe, Virginia Satir)

Humanistische Ansätze

- **Gestalttherapie** nach Perls
- **Psychodrama** von Moreno
- **Logotherapie** nach Frankl
- **Transaktionsanalyse** (Berne))

Zusätzlich zu den Psychotherapieverfahren sind einfache Grundkenntnisse über die **biologischen** Therapieverfahren sowie über **Soziotherapie** nötig: Schlafentzug, Lichttherapie, Elektrokampftherapie, Entspannungsverfahren (Autogenes und Jacobsonsches Training), Soziotherapie u. psychiatrische Rehabilitation.

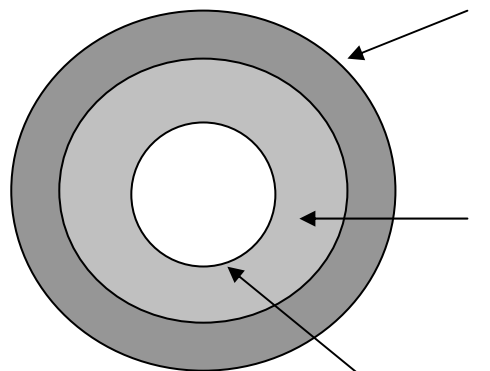


2. Die psychoanalytische Ausrichtung

(aufdeckendes Verfahren basierend auf Freud, Jung, Adler)

2.1 Psychoanalytisches Menschenbild

Sigmund Freud erkannte, dass wesentlich Dinge, die uns zugehörig sind, unserem **Bewusstsein** nicht zugänglich sind. Das Bewusstsein, klassisch als besonderes Merkmal des Menschen herausgestellt, wird begrenzt. Freud beschreibt das Bewusstsein umgeben von **vorbewussten** und **unbewussten** Inhalten.



Unbewusstsein:

- Verdrängte Triebinhalte
- Dem Bewusstsein nicht zugänglich

Vorbewusstsein:

- Abgesunkene Erinnerungen, Kenntnisse
- Assoziation, Intuition, Trauminhalte
- Aus dem Unbewusstsein ins Vorbewusstsein drängende und zensierte Triebinhalte

Bewusstsein:

- aktuelle äußere und innere Wahrnehmung
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Bewusstes Denken und Handeln

Zu den grundlegenden Merkmalen menschlichen Daseins zählte S. Freud neben dem lenkenden Bewusstsein die **Triebenergien**, also Bedürfnisse und Kräfte, die konstitutionell mit der Geburt gegeben sind.

Dass zum einen dem Bewusstsein grundlegende Dinge unseres Daseins nicht zugänglich sind und dass zum anderen Triebenergien unsere Existenz wesentlich bestimmen, war Freuds umstürzende Erkenntnis. Berühmt wurde der Satz Freuds: „**Wir sind nicht der Herr im eigenen Haus**“.



ES - Freud benannte die Triebenergien in seinen späteren Schriften als **Es**:

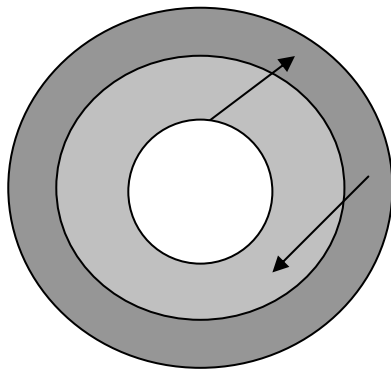
- Eros / Libido: Allgemeines Prinzip der Bindung und der Selbsterhaltung (Eros), verwirklicht als Lustprinzip, insbesondere in der Libido
- Thanatos: Allgemeines Prinzip der Auflösung von Bindungen, verwirklicht als Verneinung der Libido (Auflösung und Destruktion)

ICH - Realitätsprinzip, wehrt unpassende Ansprüche ab:

Freud suchte danach, die **Dynamik** der Triebenergien zu verstehen: Dabei erkannte er, dass das allgemeine Lustprinzip nur eingeschränkt verwirklicht wird, weil etwa äußere Zwänge entgegenstehen. Das **Ich** regelt durch **Abwehrmechanismen** die gleichzeitig auftretenden Ansprüche triebhafter Bedürfnisse (Es) und sozialer Forderungen.

ÜBERICH - Gewissen, Ich-Ideal, Moral:

Mit der Abwehr wird in der kindlichen und jugendlichen Entwicklung ein **Überich** ausgebildet, welches die sozialen Forderungen und Gegebenheiten **verinnerlicht**, etwa als soziale Verantwortung:



Abwehr:

- Triebinhalte werden durch das Ich abgewehrt, begründet oftmals durch Überich-Ansprüche.
- Verdrängt werden nicht die Triebe, sondern die mit ihnen verknüpften unangenehmen Erinnerungen.
- Die Abwehr ist dem Bewusstsein nur zum Teil bewusst.

Wiederkehr des Verdrängten:

- Verdrängte Triebinhalte, wie etwa unangenehme Erinnerungen, drängen verwandelt ins Vorbewusste zurück.
- Die zurückdrängenden Triebinhalte bedrohen und verstärken die Abwehr.
- Die zurückgedrängten Triebinhalte bewirken auf Dauer die Neurose.

Instanzen (Dynamik)	Orte (Topos)
<ul style="list-style-type: none"> • Es: Lustprinzip, Todestrieb 	<ul style="list-style-type: none"> • im Grunde unbewusst / nur abstrakt bewusst
<ul style="list-style-type: none"> • Überich: Gewissen, Ich-Ideal, Moral 	<ul style="list-style-type: none"> • zumeist unbewusst, zum Teil vorbewusst, zum Teil auch bewusst
<ul style="list-style-type: none"> • Ich: Realitätsprüfung, Abwehr „unpassender Es- und Über-Ich-Ansprüche“ 	<ul style="list-style-type: none"> • zumeist bewusst, Abwehrmechanismen zumeist un- oder vorbewusst.