

2 Psychoanalyse

Der Begriff Psychoanalyse. Die Psychoanalyse ist von ihrem Begründer Freud selbst und von seinen Nachfolgern immer wieder modifiziert und weiterentwickelt worden. Freud verstand unter ihr grundsätzlich dreierlei: (1) eine psychologische Theorie, (2) eine Methode zur Erforschung psychischer Vorgänge und (3) ein psychotherapeutisches Behandlungsverfahren.

Entstehung der psychoanalytischen Theorie. Die Entstehung der psychoanalytischen Theorie begann mit Breuers Hypnosebehandlung von „Anna O.“, deren Symptomreduktion er und Freud auf die Wiederbelebung traumatischer Erfahrungen und das dadurch mögliche Abreagieren des fehlgeleiteten Affekts (Katharsis) zurückführten. Freud optimierte das Freilegen des verdrängten Materials durch die Methode der freien Assoziation, die er auch in seiner Selbstanalyse einsetzte. Aufgrund der häufig vorgebrachten sexuellen Assoziationen seiner Patienten nahm Freud zunächst an, dass real erlebte sexuelle Traumata dem fehlgeleiteten Affekt zugrunde liegen; später hielt er Berichte bzw. Assoziationen von sexuellen Übergriffen für Phantasieprodukte und verstand sie als Auslöser von Neurosen.

Mit dem ersten topischen Modell des „psychischen Apparates“, das diesen in die drei Bereiche Unbewusstes, Vorbewusstes und Bewusstes unterteilt, entwickelte Freud weitere Grundkonzepte der psychoanalytischen Behandlungsmethode, die den Zugang zum Unbewussten ermöglichen soll: Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung. Zentrale Bedeutung erlangte sein Konzept der Libido insbesondere für seine Neurosenlehre, die neurotische Symptome v. a. auf unbewältigte Konflikte in verschiedenen Phasen der kindlichen Entwicklung zurückführt; dabei spielt der Ödipuskomplex eine entscheidende Rolle. Während Freud zunächst den Unterschied zwischen Psycho- und Aktualneurosen betonte, denen er eine somatische Ätiologie zuschrieb, beschäftigte er sich später nur noch mit den Psychoneurosen.

Mit dem zweiten topischen Modell, das den Konflikt der drei psychischen Instanzen Es, Ich und Überich ins Zentrum der Analyse stellte, veränderte sich Freuds Angsttheorie: Angst betrachtete er nun nicht mehr als Folge, sondern als Ursache von verdrängten Impulsen. Damit verlor auch das Libidokonzept für Freud und viele seiner Nachfolger an Bedeutung; stattdessen rückten die Ich-Funktionen und mit ihnen die frühe Mutter-Kind-Beziehung in den Vordergrund – die Ich-Psychologie war entstanden. Das Motto der Analyse lautete nun: „Wo Es war, soll Ich werden“.

Das Strukturmodell der Persönlichkeit. Das Es umfasst als älteste und erste Instanz die primären, nicht sozialisierten inneren Impulse des Menschen, die auf sofortige Befriedigung drängen. Das Überich bildet sich aus den verinnerlichten Werten und Normen der Außenwelt (v. a. der Eltern) und fungiert dann als eigenes Gewissen und Kontrollinstanz für Primärbedürfnisse des Es. Das Ich als Entscheidungsinstanz vermittelt zwischen beiden Instanzen und sorgt so für eine gesellschaftlich angemessene Umsetzung der Primärbedürfnisse.

Diese Aufgabe des Ichs gehört zum Bewusstsein, ebenso manche Ge- oder Verbote des Überichs. Das Es ist insgesamt dem Unbewussten zuzuordnen. Da viele Inhalte des Es ängstigend sind, bedarf der Zugang zum Unbewussten u. U. intensiver psychoanalytischer Arbeit, bei der mit starken Widerständen zu rechnen ist. Inhalte des Vorbewussten können dagegen leicht vergegenwärtigt werden; sie sind nur kurzzeitig aus dem Bewusstsein und dessen Aufmerksamkeitsfokus verschoben, um die Funktionsfähigkeit des Organismus zu verbessern.

Trieblehre. Die beiden gegeneinander wirkenden Grundtriebe sind Eros und Thanatos, der Liebes- und der Todestrieb. Die zugrunde liegende Energie des Eros ist die Libido. Ihre Entwicklung verläuft normalerweise vom primären Narzissmus zur Objektlibido und ist mit ver-

schiedenen erogenen Zonen verknüpft. Bei konflikthafter Verdrängung von Libidobesetzungen können sich psychische oder konvertierte somatische Symptome bilden.

Phasen psychosexueller Entwicklung. Mit dem Libidokonzepkt hängt das Phasenmodell psychosexueller Entwicklung zusammen: In der oralen, der analen und der phallischen Phase wird der Lustgewinn durch die jeweilige erogene Zone erzielt. Der Ödipuskomplex in der phallischen Phase ist ein umstrittenes, aber bis heute bedeutsames Konzept der Psychoanalyse.

Konflikt, Symptombildung und Neurose. Ein neurotisches Symptom ist als unzureichende Kompromissbildung zu verstehen, um einen Konflikt zwischen widerstreitenden Impulsen oder Instanzen einer Person zu lösen. Es handelt sich um eine Form der Abwehr, die stets versucht, das gestörte innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Hemmungen in der psychosexuellen Entwicklung können zur Fixierung, ungelöste Konflikte später zur Regression auf eine der drei prägenitalen Phasen führen; damit sind verschiedene psychische Störungen zu erklären. Je nach Fixierung lassen sich auch entsprechende Persönlichkeitstypen mit jeweils vorherrschenden Abwehrmechanismen unterscheiden: der orale, der anale und der phallische Typ.

Die therapeutische Situation. Im therapeutischen Setting der Analyse liegt der Patient in entspannter Haltung auf der Couch und äußert entsprechend der „Grundregel“ freiheraus seine Assoziationen, die dem Unbewussten entstammen und Material zur Deutung liefern. Es bedarf eines – trotz aller Beeinträchtigungen – intakten Ichs für das therapeutische Bündnis; für den Therapeuten gilt die „Abstinenzregel“. Zu seinen wichtigsten Interventionen gehören Instruktionen, Deutungen, Konfrontationen, Klärungen, Durcharbeiten und Rekonstruktionen.

Traum und Deutung. Im Traum werden vorwiegend Regungen des Es dargestellt, die meist in entstellter Form ihre Wunscherfüllung erlangen, um die Störung des Schlafes zu beseitigen. Da die Inhalte oft von sonst verdrängten Impulsen und frühkindlichen Emotionen herrühren, sind die Träume ein Schlüssel zu den unbewussten Konflikten; da diese latenten Elemente jedoch meist entstellt erscheinen (v. a. durch Verschiebung und Verdichtung), bedürfen sie der Deutungsarbeit, die den Hintergrund der manifesten Elemente rekonstruiert (siehe Beispiel 2.1 von Freud selbst).

Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung. Der Aufdeckung des Unbewussten setzt der Patient allerdings Widerstand entgegen, da das neurotische Symptom ja zumindest ein gewisses psychisches Gleichgewicht hergestellt hat, das nun wiederum bedroht ist. In der Widerstandsdynamik spiegelt sich die Abwehrorganisation des Patienten wider.

Er bringt dem Therapeuten auch Gefühle entgegen, die auf frühere Beziehungen zurückgehen und nun wieder auftreten. Diese Übertragung entwickelte sich zu einem wichtigen Instrument der Psychoanalyse, da der Patient dabei frühere Konflikte wiederholt (siehe Beispiel 2.2). Desgleichen die Gegenübertragung, bei der der Therapeut seine Gefühle analysiert, mit denen er auf die Übertragung reagiert. Eine wichtige Voraussetzung für die nichtneurotische Reaktion des Therapeuten und den therapeutischen Effekt ist hierbei seine Eigenanalyse und die Abstinenzregel.

Würdigung der Psychoanalyse. Wenngleich Freuds Terminologie geprägt ist von der mechanistischen Denkart seiner Zeit, so gehen seine psychosexuelle Entwicklungstheorie und sein psychodynamisches Strukturmodell weit darüber hinaus. Auch in heutigen psychodynamischen Therapien bleiben viele wesentliche Konzepte der Psychoanalyse zentral (siehe Beispiel 2.3).

3 Individualpsychologie

Individuum und Gemeinschaft. Die Bezeichnung „Individualpsychologie“ wählte Adler, um die Ganzheitlichkeit und Einzigartigkeit der Person zu betonen. Jedoch spielt sich nach ihm die Persönlichkeitsentwicklung im Spannungsfeld zwischen individuellen und sozialen Lebensumständen ab. Die Betonung der sozialpsychologischen Aspekte in Adlers Theorie liegt auch in seiner Biographie begründet.

Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben. Grundlegend für Adlers Theorie ist das teleologische Prinzip, dem zufolge die Frage nach dem Ziel, Zweck oder Nutzen eines Symptoms (statt nach dessen Ursache) entscheidend ist. Demgemäß hat auch das Geltungsstreben das Ziel, das Minderwertigkeitsgefühl zu kompensieren, um das Selbstwertgefühl zu sichern. Das Minderwertigkeitsgefühl ist jedem Menschen schon durch die Ohnmächtigkeit als Kleinkind bekannt. Es wird begünstigt durch eine reale Organminderwertigkeit, die materielle Situation der Familie oder sozialpsychologische Aspekte wie der Geschwisterposition (siehe Beispiele 3.1 und 3.2). So kann es z. B. beim jüngsten Kind zu besonderem Aufholverhalten kommen.

Lebensstil, Leitlinien und Lebensplan. Die individuelle und soziale Konstellation der Kindheit bedingt Grundmuster für die Überwindung des Minderwertigkeitsgefühls. Ein früh entwickelter konkreter Lebensstil (als Abstraktion vielfältiger realer Verhaltensweisen dieses Menschen) wird zunehmend als Ausdruck grundlegenderer Leitlinien gesehen, die selbst wiederum als Konkretisierung eines noch grundlegenderen Lebensplans verstanden werden können. Der Lebensstil umfasst zwei Bezugssysteme: das primäre Bezugssystem als „das kleine Kind“ und das sekundäre Bezugssystem als „der Erwachsene“ oder das „Gewissen“ in uns.

Gemeinschaftsgefühl und Machtmensch. Das Geltungsstreben ist zunächst nicht pathologisch, sondern kann sehr förderlich sein und bedingt gesamtgesellschaftlichen Fortschritt – sofern es im Dienst der Gemeinschaft steht. Nur in der Gemeinschaft ist Adler zufolge eine volle Entfaltung des menschlichen Körpers und Geistes möglich. Das Gemeinschaftsgefühl ist grundsätzlich dem Menschen als Möglichkeit gegeben; es äußert sich im Interesse an anderen Menschen und in der Fähigkeit zum gleichberechtigten Zusammenwirken. Seine Entwicklung wird zunächst durch eine vertrauensvolle Beziehung zur Mutter (als Modell für spätere Beziehungen) gefördert oder andernfalls behindert.

Ein mangelndes Gemeinschaftsgefühl kann v. a. bei starker Organminderwertigkeit, bei gehassten, vernachlässigten, überstreng erzogenen oder übermäßig verwöhnten Kindern entstehen (siehe Beispiel 3.1). So kann sich aus dem verstärkten Minderwertigkeitsgefühl ein Überwertigkeitskomplex entwickeln, dessen Leitziel in der Fiktion des Heldentums und der Gottähnlichkeit liegt. Ein solcher Machtmensch lebt sein Geltungsstreben nutzlos außerhalb der sozialen Gemeinschaft aus und zielt auf persönliche Überlegenheit.

Das Arrangement der neurotischen Symptome. Eine andere Fehlentwicklung bildet die Neurose, die mit einer „privaten Logik“ im Zuge einer besonders starken „tendenziösen Apperzeption“ und einem verkümmerten Gemeinschaftsgefühl einhergeht. Die jeweiligen Symptome haben den Sinn, dass man die Verantwortung für bestimmte Lebensanforderungen nicht übernehmen muss und dabei gleichzeitig seinen Selbstwert schützt: Sie erlauben es, Aufgaben zu vermeiden, an denen man scheitern könnte. Überdies erfordern sie Mitleid und Rücksicht von der sozialen Umgebung; auch darin liegt ihr subjektiver Gewinn. Allerdings bleiben die zugrunde liegende Unsicherheit und Angst bei solchen Arrangements aufgrund des weiter verkümmerten Gemeinschaftsgefühls bestehen.

Die besondere Einengung der Verhaltensmuster bei Neurotikern, die der Vermeidung der Entdeckung von Minderwertigkeit dient, ist vom Erziehungsstil der Eltern mitbestimmt. Durch die Kombination des Erziehungsstils (streng – verzärtelnd) und der Energie des Kindes (stark – schwach) können vier Grundtypen unterschieden werden („Nero“, „Star“, „Tölpel“ und „Heimchen“).

Individualpsychologische Therapie. Wenn die Erziehung auf der Grundlage von Liebe und Geborgenheit und mit der Förderung des Gemeinschaftsgefühls geschieht, bedarf es keiner Therapie (siehe Beispiel 3.2). Zu den therapeutischen Interventionen zählen v. a. die Ermutigung und Stärkung des Patienten, die Erforschung und Bewusstmachung des Lebensplans und der Familienkonstellation, die Bewusstmachung und Infragestellung des mit dem Minderwertigkeitsgefühl zusammenhängenden Perfektionsstrebens. Diese kognitiven Interventionen sind eher an das sekundäre Bezugssystem gerichtet. Auf das primäre Bezugssystem zielende Interventionen erfordern eine Verbündung mit dem „kleinen Kind“. Zu ihnen gehört es z. B., den Patienten über die Funktion der Symptome aufzuklären und seinen Beitrag an ihrer Aufrechterhaltung und damit auch seine Handlungsmacht aufzuzeigen. Auch Witz und Humor werden als paradoxe Interventionsformen eingesetzt.

4 Analytische Psychologie

Entstehung der Analytischen Psychologie. Jungs Analytische Psychologie bildet neben Freuds Psychoanalyse und Adlers Individualpsychologie die dritte große Schule in der Tiefenpsychologie. Mittels seiner diagnostischen Assoziationsforschung fand Jung die ersten Hinweise für bestimmte geschlechtsspezifische Komplexe. Die Libido verstand Jung als allgemeine psychische Energie, die nicht primär sexueller Natur ist. Neben dem persönlichen Unbewussten nahm er auch ein kollektives Unbewusstes an, das allgemein menschliche Inhalte unabhängig von der speziellen Lebensgeschichte umfasst. Diese beiden Auffassungen führten zum Zerwürfnis mit Freud.

Die Lehre vom kollektiven Unbewussten entwickelte Jung hauptsächlich auf seinen Auslandsreisen weiter. Im Zuge seiner dabei einfließenden ethnologischen und religionspsychologischen Untersuchungen fand er das religiöse Symbol des Mandala in vielen Völkern unterschiedlicher Epochen sowie in Zeichnungen seiner Patienten. In der Korrespondenz mit Pauli differenzierte er v. a. das Konzept der Archetypen aus; darin zeigt sich auch Jungs positives Verhältnis zur Naturwissenschaft.

Kollektives Unbewusstes und Archetypen. Das kollektive Unbewusste erzeugt überindividuelle Bilder, sog. Archetypen. Dabei spielen auch phylogenetisch erworbene, angeborene Strukturierungsprinzipien eine Rolle. So wird z. B. die gesamt menschliche Erfahrung am Geschlechtlichen in den Archetypen Animus und Anima verkörpert. Entsprechend der Komplementarität von Bewusstsein und Unbewusstem findet sich je nachdem, welche Seite im Bewusstsein stärker ausgeprägt ist, ihr archetypischer Gegenpol im Unbewussten. Außer Träumen sind z. B. auch Märchen eine Quelle von Archetypen als Grundmustern (siehe Beispiel 4.2).

Struktur und Funktionen der Psyche. Die Struktur und die Funktionen der Psyche sind nach Jung insgesamt durch Komplementarität gekennzeichnet. Das Ich hat zugleich am Bewusstsein und am Unbewussten Anteil. Jung unterscheidet zwei psychische Systeme: Die Ektopsyche verbindet die Außeneindrücke mit Bewusstseinsinhalten; zu ihr gehören die beiden *Wahrnehmungsfunktionen* Empfinden vs. Intuieren und die beiden *Urteilsfunktionen* Denken vs. Fühlen, die jeweils nicht gleichzeitig ausgeübt werden können. Die Endopsyche verbindet Bewusstseinsinhalte mit unbewussten Prozessen; zu ihr gehören Gedächtnis, die subjektiven Komponenten der bewussten Funktionen, Emotionen und Affekte sowie „Einbrüche“.

Typenlehre. Die dritte Dimension bildet die Einstellungsweise gegenüber Objekten der Außen- bzw. Innenwelt: Extraversion vs. Introversion. Die durch die Ausprägung auf diesen Dimensionen entstehenden Grundtypen der Persönlichkeit sind nur als Groborientierung zu verstehen. Es gibt nach Jung eine typkonstituierende Primärfunktion (bzw. die gegenpolige minderwertige Funktion) und (auf den verbleibenden Dimensionen) superiore bzw. inferiore Hilfsfunktionen. Die minderwertige Funktion und die inferioren Hilfsfunktionen sind weitgehend unbewusst (und wenig willentlich steuerbar) und bilden den „Schatten“ des Selbst. Die Primärfunktion und die superioren Hilfsfunktionen sind dagegen eher bewusst (und willentlich steuerbar).

Individuation. Das Kugelmodell der Psyche verdeutlicht diese Zusammenhänge und veranschaulicht das nur annähernd erreichbare Idealziel der Individuation: Alle genannten Funktionen der Psyche sollen im Laufe der menschlichen Entwicklung möglichst bewusst werden, so dass ihre Anwendung voll ausgeschöpft werden kann, der Mensch die größtmögliche Ganzheit seiner Psyche erlangt und so zum eigentlichen Selbst findet. Das Urbild dieses Ziels ist in der Mandalasymbolik repräsentiert.

Die erste Lebenshälfte dient der Initiation in die äußere Wirklichkeit, die den „Naturzweck“ beinhaltet. In der zweiten Lebenshälfte kann die Initiation in die innere Wirklichkeit beginnen, die den „Kulturzweck“ beinhaltet. Dabei läuft die Individuation, die als Läuterungsprozess verstehbar ist, in verschiedenen Phasen ab: In der ersten Phase findet die Begegnung mit dem Schatten statt, in den folgenden Phasen die Auseinandersetzung mit Animus/Anima und weiteren Archetypen, deren Sinn die Bewusstmachung und mögliche Integration besonderer Probleme ist.

Analyse nach C. G. Jung. In der therapeutischen Praxis erfolgt die Auseinandersetzung mit dem Unbewussten v. a. durch Traumarbeit, da sich im Traum Konflikte in symbolischer Form wieder finden. Entsprechend der kompensatorischen Warnfunktion der Träume liegt in ihnen der Schlüssel für eine persönliche Weiterentwicklung (was einen entscheidenden Unterschied zu Freuds Sicht des Traums darstellt). Die von Therapeut und Patient zusammengetragenen Deutungsmöglichkeiten können auf der Objektstufe oder der Subjektstufe untersucht werden.

Eine Neurose kann durch eine ins Bewusstsein drängende minderwertige Funktion oder durch Komplexe entstehen. Komplexe sind Inhalte des persönlichen Unbewussten, individuelle Verkörperungen der Archetypen. Sie rühren meist von frühen Traumata her; ihre Bearbeitung kann wachstumsfördernd sein.

Die Haltung des Therapeuten soll nach Jung von der Akzeptanz der ganzen Natur des Unbewussten geprägt sein, so dass er als Begleiter bei einer neurotischen Heilkrise auf dem Weg der Individuation fungieren kann.

5 Vegetotherapie

Das Werk Wilhelm Reichs. Mit der Vegetotherapie wird nur ein Teil des Forschungsinteresses von Reich dargestellt, dessen vielfältige Arbeiten auf heftige Reaktionen der Diskreditierung gestoßen sind.

Reich versus Freud. Im Unterschied zu Freuds Strukturkonzept seit dessen zweiter Angsttheorie blieb für Reich das Libidokonzept zentral und damit die Frage, wie bei neurotischen Störungen Energie an ihrer Abfuhr behindert wird.

Seelische Gesundheit und Energie. Für die Vegetotherapie ist die orgastische Potenz fundamental. Sie besteht in der Fähigkeit, sich ohne Blockierungen der biologischen Energie hinzugeben, und hängt mit der unneurotischen charakterlichen Haltung der Liebesfähigkeit zusammen.

Eine anhaltende Differenz zwischen Energieaufbau und -abbau verursacht nach Reich eine Neurose. Dabei greift er Freuds Unterscheidung zwischen Psychoneurosen und Aktualneurosen (bzw. nach Reich: Stauungsneurosen) auf und entwickelt sie weiter. Ihm zufolge bedingen beide Formen der Neurosen einander: Jede Psychoneurose habe einen „stauungsneurotischen Kern“ und jede Stauungsneurose einen „psychoneurotischen Überbau“. Da die mangelnde Energieabfuhr, die zur Stauungsneurose führt, auch die Entwicklung einer Psychoneurose begünstigt und diese wiederum den Energiehaushalt stört und damit die Stauungsneurose fördert, entsteht ein Teufelskreis.

Sexualität und Gesellschaft. Die Hauptursache der Neurosen sah Reich in der bürgerlichen Zwangsmoral: Eine starke Repression der Libido erfolge im neurotischen Elternhaus v. a. während der frühen Kindheit und der Pubertät, später auch in der Zwangsehe. Diese sexuelle Unterdrückung sah Reich (im Unterschied zu Freud) nicht als Voraussetzung, sondern als Folge der Kulturbildung. Daher hielt er eine breitflächige sexuelle Aufklärung und Beratung für wichtig.

Charakterstruktur und Charaktertypen. Sexuelle Energie ist nach Reich nicht nur im Symptom gebunden, sondern auch in charakteristischen psychischen Abwehrhaltungen, die zum Schutz errichtet sind und mit muskulären Verspannungen einhergehen. Die Vegetotherapie soll diese Panzerungen auflösen, die gebundene Energie zum Strömen bringen und damit auch die orgastische Potenz ermöglichen (siehe Beispiel 5.1).

Reich unterscheidet drei Charakterschichten. Ein ungepanzierter Charakter ist fähig, aus der primären Schicht seines Charakters zu handeln, statt nur das „Gesicht“ zu zeigen. Zeitpunkt und Art kindlicher Konflikte bestimmen die Unterschiede der „erstarrten Lebensgeschichte eines Menschen“, also unterschiedliche neurotische Charakterstrukturen, wobei Reich sechs Haupttypen unterscheidet (phallisch-narzisstisch, passiv-feminin, männlich-aggressiv, hysterisch, masochistisch, Zwangscharakter).

Körperpanzer und Körperarbeit. Lust und Angst sind nach Reich gegensätzliche Manifestationen der gleichen Energie. Angst bedingt die Spannungen und Verkrampfungen verschiedener vegetativ funktionaler Muskelkomplexe, wobei sieben Segmente unterschieden werden. Um hier eine Lockerung zu erreichen, arbeitete Reich auch direkt mit Massagen des Körpers (wobei von „oben nach unten“ vorgegangen wird) und mit der vertieften Atmung. Dadurch werden ihm zufolge automatisch Affekte und Erinnerungen freigesetzt, die Aufschluss über das neuro-

tische Verhalten (den Charakterpanzer) geben. Die Arbeit am stauungsneurotischen Kern und seinem psychoneurotischen Überbau geschieht also parallel; dies entspricht Reichs Annahme, dass Körperliches und Psychisches einander bedingende und einheitliche Systeme darstellen.

Reichs Grundkonzeptionen sind für viele der heutigen Körpertherapien (v. a. die Bioenergetik) fundamental. Seine Erforschung der Verbindung von körpereigener und kosmischer Energie (Orgonenergie) ist hierfür weniger relevant und kaum akzeptiert.

6 Bioenergetik

Bioenergetik und Vegetotherapie. Die Bedeutung von Lowens Bioenergetik liegt v. a. in der Erweiterung von Reichs Ansatz um einige praktische Übungen. Die theoretische Basis stimmt dabei weitgehend überein. Gleichwohl ist Lowens Ansatz bekannter als der Reichs, wozu auch seine zahlreichen Publikationen beitrugen.

Charakterstrukturen und Charaktertypen. Auch bei Lowen ist der Begriff des Charakters zentral. Die Abwehr von Konflikten geschieht ebenso wie nach Reichs Theorie durch den Aufbau einer Charakterhaltung, zu der bestimmtes Verhalten und muskuläre Verspannungen gehören (die sich gegenseitig beeinflussen). Die Charakterstrukturen können als „eingefleischte Gewohnheiten“ verstanden werden, die jedoch dynamisch und veränderbar sind. Muskelverspannungen und damit einhergehende Atemstörungen sind funktional, so dienen sie z. B. zum Schutz vor bestimmten Affekten und damit verknüpften unbewältigbaren Konflikten.

Die Einteilung der Charaktertypen (schizoid, oral, psychopathisch, masochistisch, rigid) weicht von der Reichs ab; sie orientiert sich statt an der Libidoentwicklung an einer Bedürfnishierarchie im Laufe der kindlichen Entwicklung, die mit den Schlagworten Existenz – Bedürfnis – Unabhängigkeit – Nähe – Freiheit – Geschlechtlichkeit umrissen werden kann. Lowen beschreibt die Charakterstrukturen durch einen bestimmten bioenergetischen Zustand, eine körperliche Erscheinungsform u. dgl. Sie lassen sich auf den Konflikt zweier aufeinander folgender Grundbedürfnisse (bzw. deren Bewältigungsversuche) zurückführen. So kann z. B. der schizoide Charakter gar keine Nähe zulassen ohne seine Existenz bedroht zu sehen (siehe Beispiel 6.1), während der psychopathische Charakter einen Konflikt zwischen seinem Unabhängigkeits- und seinem Nähebedürfnis verspürt und nur dann Nähe zulassen kann, wenn er dabei die Kontrolle behält.

Grounding und Körperarbeit. Im Bodenkontakt wird der das Gleichgewicht und die körperliche Haltung eines Menschen repräsentiert. Aufgrund der funktionalen Äquivalenz der Energieblockaden von Körper und Charakter entwickelte Lowen die Konzeption des Groundings. Hierbei wird auf Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Ausdrucksvermögen geachtet. Die Körperarbeit geht von den Extremitäten aus nach innen zum Herz.

Durch Körperübungen, die Massage, Druck und sanfte Berührungen umfassen, soll mehr Bodenkontakt, mehr Vibration des Körpers, vertiefte Atmung, mehr Selbstbewusstsein und mehr Selbstausdruck erreicht werden. Dabei ist auf lockere Knie und einen herausgelassenen Bauch zu achten. Letzteres soll auch eine vertiefte Atmung ermöglichen, die ein direkter Weg zur Erhöhung des Energieniveaus ist, aber auch zur Entladung von Energie (Entspannung des ganzen Körpers). Auch die Stimme wird hierbei mit einbezogen.

Wie auch bei Reich werden in der bioenergetischen Therapie die dabei erlebten Erfahrungen des Patienten tiefenpsychologisch aufgearbeitet. Hier steht die Dynamik zwischen Widerstand und Bedürfnis im Zentrum, wobei verschiedenste Techniken angewandt werden. (Siehe Beispiel 6.2)

7 Transaktionsanalyse

Entstehungsgeschichte und Grundkonzeption.

Bernes Transaktionsanalyse ist von psychoanalytischen und individualpsychologischen Konzepten und einem humanistischen Menschenbild geprägt. Obwohl der Transaktionsanalyse keine fundierte Theorie zugrunde liegt, werden ihre Konzepte aufgrund ihrer Praxistauglichkeit von anderen Therapieformen (v. a. der Paar- und Gruppentherapie) herangezogen oder anverwandelt; sie dienen aber auch der Vermittlung von Grundkompetenzen zur Wahrnehmung zwischenmenschlichen Handelns.

Strukturanalyse. In der Strukturanalyse wird von angeborenen Grundbedürfnissen ausgegangen, wobei das Bedürfnis nach Zuwendung (durch „Streicheln“ bzw. „Strokes“) zentral ist. Es werden drei Ich-Zustände unterschieden, die sich in den ersten zwölf Lebensjahren entwickeln und im Idealfall in der Interaktion Transaktionen gelingen lassen: Das Kind-Ich, dessen volle Funktion bis zum 3. Lebensjahr erreicht ist; das Erwachsenen-Ich, dessen Entwicklung vom 3 bis 6 Lebensjahr abgeschlossen wird, und das Eltern-Ich, welches sich vom 10 bis 12 Lebensjahr entwickelt. Das spätere Kind-Ich wird nochmals unterteilt in die „Elektrode“, den „kleinen Professor“ und das „somatische Kind“.

Das Konzept der Grenzen spielt die entscheidende Rolle für die Gesundheit der Persönlichkeit: Sind die Grenzen zwischen den drei Ich-Zuständen zu durchlässig, kann es zu Trübungen kommen, sind sie zu starr, zu Abspaltungen; diese bilden die Grundlage der Neurosen bzw. Psychosen. Beide Formen der Krankheit entwickeln sich in der frühen Kindheit aufgrund der versagten Befriedigung eines oder mehrerer Grundbedürfnisse und der Notwendigkeit, diese auf andere Weise zu befriedigen, so durch übermäßige Ausweitung oder Unterdrückung eines Ich-Zustands, was dann längerfristig zur Trübung oder Abspaltung führt. Von Bedeutung ist auch die Funktion der Ich-Zustände, die jeweils in verschiedene Aspekte untergliedert wird.

Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse. Im Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse wird der Austausch von Botschaften zwischen den verschiedenen Ich-Zuständen zweier Partner betrachtet und dabei grundsätzlich zwischen (1) parallelen oder komplementären, (2) überkreuzten und (3) verdeckten Transaktionen unterschieden. Typische, immer wiederkehrende Transaktionsmuster werden als Ausdruck von eingelernten Rollen-„Spielen“ verstanden, denen ein bestimmtes Lebensdrehbuch (das „Skript“) zugrunde liegt.

Spielanalyse. Daher untersucht die Spielanalyse verdeckte Komplementärtransaktionen, die immer wieder unternommen werden, um einen emotionalen Gewinn zu erhalten. Dieser soll die früher verwehrten Bedürfnisse, v. a. das Bedürfnis nach Zuwendung, ersetzen: sog. „Racket“-Gefühle. Rackets hängen mit unbewusst übernommenen Botschaften zusammen und werden irgendwann fester Bestandteil des Lebens (im Sinne des Wiederholungszwangs). Sie bestimmen bevorzugte Rollen und Spiele, die auch einen sozialen Nutzen haben, wie z. B. Mitleid zu erzeugen.

Die Annahme, dass zwei Partner sich in einem komplementären Spiel finden, um unterschiedliche Racket-Gefühle einzulösen, und es sich bei den Spielen nicht um Nullsummenspiele handelt, ist plausibel (sie wird unten im Kollusionskonzept von Willi aufgegriffen). Während Berne 36 verschiedene Hauptspiele beschreibt, unterscheidet Karpman drei Hauptrollen („Opfer“, „Verfolger“, „Retter“). Diese können als Hinweise auf den zugrunde liegenden Lebensplan therapeutisch handlungsleitend sein und werden daher in der Skriptanalyse berücksichtigt.

Skriptanalyse. Das Skript beinhaltet zunächst die Lebensgrundposition, die in Abhängigkeit von der Erfüllung des zentralen Bedürfnisses nach Zuwendung im „Familien-Streichelmuster“ in fünf Varianten bestehen kann. Dabei lautet die Idealeinstellung, die eine bewusste Entscheidung darstellt: „Ich bin O. K. – Du bist O. K.“. Sie ist auch das Therapieziel.

Das Skript besteht weiterhin aus elterlichen Indoktrinationen, d. h. immer wieder mitgeteilten Botschaften und Handlungsanleitungen, aus denen sich dann als Gegenbotschaften „Anreiber“ oder „Miniskripts“ entwickeln können. „Lieblingsgefühle“, die ebenfalls durch das „Familien-Streichelmuster“ bestimmt sind, werden gesucht, um eine Art von oder einen Ersatz für Zuwendung zu bekommen. Ziel der Skriptanalyse ist es, diese Zusammenhänge aufzudecken (siehe Beispiel 7.1); sie werden in einer Skriptmatrix dargestellt.

Therapeutische Intervention. In den drei unterschiedlichen Schulen werden jeweils andere Ich-Zustände fokussiert. Als Grundmethoden zur Festigung der Ich-Grenzen und zur „Enttrübung“ gehören z. B. provozierende und klärende Interventionen, Zuwendung und der „therapeutische Imperativ“, der den elterlichen Grundgeboten gegenübergestellt wird; außerdem werden auch Techniken anderer Therapieformen angewandt.