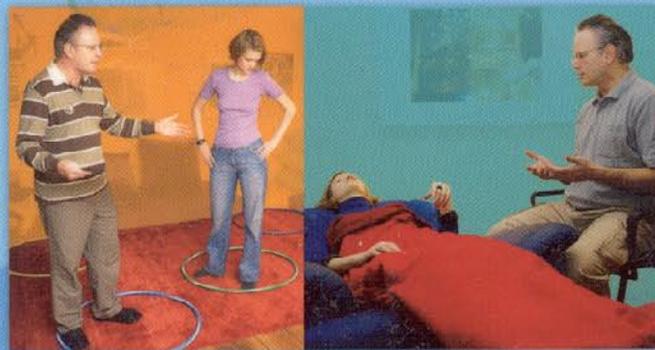


Humanistische Psychotherapie

Quellen, Theorien und Techniken

Werner Eberwein



 **Thieme**



Handbuch für Psychotherapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Berater, Lehrende und Klienten

Die Humanistische Psychotherapie ist eine moderne psychotherapeutische Strömung, die sich als dritter Weg neben den analytischen und den verhaltensorientierten Verfahren versteht. Sie umfasst ein differenziertes Spektrum von Techniken, die auf die Überwindung chronischen psychischen Leids ausgerichtet sind. Der Mensch wird in seiner existenziellen Freiheit, als kreativer Gestalter seiner Welt gesehen. Ziel ist die Integration abgespaltener Anteile und die Entfaltung von Potenzialen.

Die Humanistischen Verfahren und Techniken werden detailliert beschrieben:

- wertschätzendes Einfühlen, Focusing
- Körperausdrucks- und Atemarbeit
- Trance, Suggestion, Hypnose und Imagination
- Rollenspiele, Aufstellungen und Identifikationstechniken
- Auseinandersetzung und Konfrontation
- gruppenorientierte, kreative und Selbsthilfe-Techniken

Das Besondere:

- die Humanistische Psychotherapie wird in ihrer ganzen Breite dargestellt
- die Darstellung ist anwendungsbezogen, mit vielen Fallbeispielen und Abbildungen
- der Bezug zur zugrunde liegenden Humanistischen Philosophie wird verdeutlicht



Werner Eberwein, geb. 1955, Diplom-Psychologe, seit 1984 Psychologischer Psychotherapeut, Leiter des Instituts für Humanistische Psychotherapie (IHP) und des Fort- und Weiterbildungszentrums Berlin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH)

ISBN 978-3-13-143921-5



9 783131 439215

www.thieme.de

Inhalt

Geleitwort	VI
Einleitung	VII
Danksagung	XI
Geschichte und Philosophie	1
1 Gesellschaftlicher Hintergrund	3
2 Philosophische Quellen	6
2.1 Humanismus	6
2.2 Existenzialismus	8
2.3 Hermeneutik	11
2.4 Holismus und Feldtheorie	13
2.5 Dialogphilosophie	15
2.6 Östliche Philosophien	17
Theorien	23
3 Grundbegriffe	25
3.1 Bedürfnisse und Werte	25
3.2 Sinn	27
3.3 Gefühle	29
4 Die Entstehung von psychischem Leid	32
4.1 Fragmentierungsangst	32
4.2 Leid erzeugende Beziehungskonstellationen	34
4.3 Frühe Bindungsstörungen	38
4.4 Abwehr von Fragmentierungsangst	39

9.13	Psychotherapeutische Massage	117
9.14	Weitere körperpsychotherapeutische Techniken	120
10	Gewahrsein und Kontakt	124
10.1	Quellen und Grundbegriffe der Gestalttherapie	125
10.2	Kontakt	128
10.3	Kontaktstörungen	130
10.4	Gestalttherapeutische Techniken	133
10.5	Gestalttherapeutische Sprachformen	136
11	Trance und Suggestion	139
11.1	Grundbegriffe der Hypnotherapie	139
11.2	Klassische und Erickson'sche Hypnose	145
11.3	Einleitung einer Trance	146
11.4	Pacing und Leading	148
11.5	Metaphern	149
11.6	Hypnotherapeutische Sprachformen	152
11.7	Hypnotischer Ressourcentransfer	152
11.8	Trance-Dialog	156
11.9	Weitere Trance-Techniken	163
12	Rollenspiele und Identifikationstechniken	169
12.1	Psychotherapeutisches Stegreiftheater	169
12.2	Stellvertreter-Techniken	174
12.3	Doppeln	175
13	Auseinandersetzung und Konfrontation	177
13.1	Konfrontation mit Kontaktvermeidungen	177
13.2	Humorvolle Provokation	182
13.3	Durchfühlen der Abwehr.....	184
13.4	Psychodynamische Konfrontation	188
14	Weitere Techniken	191
14.1	Gruppendynamik	191
14.2	Musik und Tanz	193
14.3	Kreative Medien	196
14.4	Selbsthilfe	197
Anhang		201
15	Literatur	203
16	Sachverzeichnis	214

Geleitwort

Der Humanistischen Psychotherapie gehört die Zukunft, da sie auf einem positiven Menschenbild beruht, ohne das der Umgang mit Menschen zu einer Hölse wird. Die knappe und übersichtliche Einführung von Werner Eberwein in dieses lohnende und komplexe Tätigkeitsfeld trägt die wesentlichen Gedanken, Modelle und theoretischen Voraussetzungen sowie die praktischen Vorgehensweisen auf diesem Gebiet zusammen und stellt sie in gut verständlicher Form auf dem neuesten Wissensstand dar.

Die Humanistische Psychotherapie und Psychologie hat sich immer in der Philosophie westlicher und östlicher Traditionen verankert gesehen und diesem Gesichtspunkt wird der Autor in seinem geschichtlichen Überblick und seinen theoretischen Ausführungen gerecht. Aber auch die Darstellung der Psychopathologie und der Salutogenese, der Bindungstheorie und der strukturellen Störungen ist einheitlich aufeinander bezogen und in transparenter Weise gelungen. Mit der Diskussion der therapeutischen Beziehung inklusive der Regelung von Distanz und Übertragungsphänomenen sowie der Darstellung der Psychodynamik emotionaler Prozesse wird das Bild einer ganzheitlichen Darstellung menschlichen Denkens, Verhaltens und Fühlens einleuchtend begründet und sowohl durch eine tiefenpsychologische Sichtweise wie eine humanistische Perspektive verständlich.

Im Anschluss an die theoretische Einbettung nimmt der Autor dann eine Einteilung in die wichtigsten Humanistischen Therapieformen vor, dabei werden die Gesprächstherapie ebenso wie die Körpertherapie und die Gestalttherapie in ihren wichtigsten Verfahren der Behandlung und Diagnostik beschrieben und aufeinander bezogen. Hinzu kommt die Hypnotherapie, die vom Autor folgerichtig mit ihren humanistischen Ansprüchen ebenso wie das Psychodrama gesehen wird. Das Buch wird abgerundet durch die Darstellung neuerer dynamischer Ansätze wie der provokativen Therapie von Farrelly, der psychodynamischen Kurzzeittherapie von Davanloo und der Primärtherapie von Janov.

Das Buch besticht durch Klarheit und ist auch durch die zahlreichen Abbildungen trotz der komplexen Materie leicht lesbar. Eine gelungene Synthese verschiedenartiger Denkansätze und Handlungsmodelle, die alle den gemeinsamen Nenner Humanistische Psychotherapie verdienen. Es gibt wohl kaum ein vergleichbares Buch, in dem so wesentliche Bestandteile aus unterschiedlichen Wissensbereichen zu einem homogenen Therapiekonzept zusammengeführt werden.

Tübingen, im Dezember 2008 *Dirk Revenstorf*

9 Körperarbeit

9.1 Grundlagen



Abb. 9.1 Wilhelm Reich
(mit freundlicher Genehmigung von
Manfred Fuckert).

Wilhelm Reich (1897–1957) war Psychiater, Psychoanalytiker und der Begründer der Körperpsychotherapie. Er studierte in Wien Medizin, wurde 1920 mit nur 23 Jahren in die Wiener Psychoanalytische Vereinigung aufgenommen und praktizierte als Psychoanalytiker. 1924–1930 war er Leiter des Wiener Seminars für psychoanalytische Therapie. Reich übersiedelte nach Berlin, trat 1930 in die Kommunistische Partei ein, aus der er 1933 ausgeschlossen wurde. 1931 gründete er den Deutschen Reichsverband für proletarische Sexualpolitik und eine Sexualberatungsstelle. Er erforschte die repressiven gesellschaftlichen Strukturen, die an der Entstehung seelischer Störungen beteiligt sind, insbesondere die Unterdrückung der Sexualität. 1933 floh Reich vor den Nationalsozialisten nach Dänemark und später nach Norwegen, wo er sein körperpsychotherapeutisches Verfahren ausarbeitete. Reich entwickelte das Konzept der Muskelpanzerung als körperliches Substrat der Verdrängung sowie eine Reihe von körperlichen Interventionen, um die Panzerung abzutragen und die Lebensenergie zu befreien, um dadurch die Neurosen zu heilen. Reich bestritt Freuds Theorie eines angeborenen Todestribs und ging von einer einheitlichen Energie der Lebendigkeit aus. Daraus und aus Reichs politischem Engagement entstand ein Konflikt mit Freud, der 1934 zum Ausschluss Reichs aus der Deutschen Psychoanalytischen Gesellschaft und der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung führte. 1939 emigrierte Reich in die USA und übte dort großen Einfluss auf bekannte Psychotherapeuten wie Alexander Lowen, Fritz Perls und Ronald Laing aus. In der sexuellen Revolution im Nachklang der 1968er-Revolte wurde Reichs Kritik der bürgerlichen Doppelmoral und sein Kampf für die Befreiung der Sexualität aufgegriffen, später auch sein psychotherapeutisches Werk.

» *Das Unbewusste spricht durch den Körper.*
George Downing «

Psychotherapeutische Körperarbeit. Die Körperpsychotherapie basiert auf psychodynamisch orientierten Theorien der körperlichen Dynamik von Abwehrprozessen, wie sie von Reich (1970), Lowen (1981), Janov (1981), Boyesen (1987), Downing (1994), Kurtz (1985), Boadella (1986) und vielen anderen ausgearbeitet wurden. Körperpsychotherapie will psychische Veränderungen durch Arbeit mit dem Körper bewirken. Körperpsychotherapeutische Techniken ermöglichen es, mit Gefühlsprozessen dort zu arbeiten, wo sie stattfinden, nämlich im Körper. Gefühle können im Körper zugänglich gemacht, aktiviert oder auch gedämpft und harmonisiert werden. Durch Körperübungen und Berührungstechniken können Abspaltungen und Fragmentierungszustände körperlich durchgearbeitet werden. Der innere Andrang der Emotionen (emotionaler Auftrieb) kann durch Körperarbeit zielgerichtet, beschleunigt oder verlangsamt, also gesteuert werden.

Wurzeln und Richtungen. Die wichtigsten Wurzeln der Körperpsychotherapie Anfang des 20. Jahrhunderts waren:

- die Psychoanalyse (Groddeck, Ferenczi, Rank und v. a. Reich),
- die Reform-Bewegungslehren (Gindler, Selver) und
- die Tanztherapie (Laban, Schoop, Espenak, Wigman, Whitehouse).

Im Rahmen dieses Buches kann nur ein Einblick in einige Grundkonzepte und Techniken der Körperpsychotherapie erfolgen, die für die praktische körperpsychotherapeutische Arbeit besonders wichtig erscheinen. Die vielfältigen Unterschiede und aktuellen Diskussionen in und zwischen den verschiedenen Richtungen der Körperpsychotherapie sind im „Handbuch der Körperpsychotherapie“ (Marlock u. Weiss 2006) detailliert dargestellt. Einen Überblick über die Ursprünge und Richtungen der Körperpsychotherapie geben darin Geuter (2006) und Langfeld u. Rellensmann (2006).

Gymnastik. Die Berliner Gymnastiklehrerin Elsa Gindler (1885–1961) übte, gemeinsam mit dem Musikpädagogen Heinrich Jacoby (1889–1964) einen starken, indirekten Einfluss auf die Körper- und Bewegungstechniken der Humanistischen Psychotherapie aus. Anfang der 1930er-Jahre stu-

dierten unter anderem Elsa Lindenberg, die damalige Frau von Wilhelm Reich, und Laura Perls, die zusammen mit Fritz Perls als Begründerin der Gestalttherapie gilt, bei Gindler deren Bewegungslehre. Charlotte Selver (1901–2003), eine deutsche Musikpädagogin und Schülerin von Gindler führte die Gindler-Arbeit unter dem Namen Sensory Awareness (Brooks 1991) fort und übte am Esalen-Institut in Kalifornien, in dem sie ab 1963 lehrte, einen entscheidenden Einfluss auf viele Vertreter der Human-Potential-Bewegung aus. Ihre bekanntesten Schüler waren Erich Fromm, Fritz Perls und Moshe Feldenkrais. Die Sensory-Awareness-Methode stellt darüber hinaus die Basis der Esalen-Massage dar, die auf der klassischen schwedischen Massage basiert und durch Elemente verschiedener Körpertherapien, wie Feldenkrais, Kraniosakraltherapie, Rolfing, Polarity und Akupressur ergänzt wurde (Downing 1998).

Der Körper als Ort der Gefühle. In der Körperpsychotherapie betrachtet man den Körper als den Ort der Gefühle und die vegetativen Körperprozesse als die materielle, physiologische Seite der Emotionen (vgl. Damasio 2000). Seelische Probleme, wie z. B. Ängste, Depressionen oder Beziehungsstörungen werden im Körper emotional erlebt. Wenn wir uns freuen, hüpfert das Herz oder es wird weit im Brustraum. Bei Angst zittern die Hände, und das Gesicht wird bleich. Bei Depressionen sinkt der Muskeltonus, und die Augen verlieren ihren Glanz. Beziehungsprobleme können sich als drückende Last auf den Schultern oder als quälende Schlaflosigkeit äußern.

Ziel. Mit körperpsychotherapeutischen Techniken ist es möglich, über den Körper die Seele zu erreichen. Die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper ist die am stärksten erlebnisaktivierend wirkende Technik der Humanistischen Psychotherapie. Körperarbeit kann relativ schnell zum tieferen Erleben und zu psychoenergetischen Veränderungen führen. Körperpsychotherapeuten kommunizieren mit ihren Klienten auch jenseits der Sprache und können dadurch leib-seelische Schichten erreichen, die unterhalb der sprachlich-kognitiven Ebene liegen. Die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper öffnet die Tür zum Unbewussten, zur präverbalen Phase der Biografie (zum „inneren Säugling“), zur Psychosomatik sowie zu den körperlich fixierten Mustern der

Traumaverarbeitung. Mit Körperpsychotherapie können abgewehrte (verdrängte, gespaltene oder dissoziierte) psychische und psychosomatische Anteile durch Arbeit mit dem Körper integriert und die Leib-Seele-Einheit harmonisiert werden. Ansatzpunkt der körperpsychotherapeutischen Arbeit sind körperenergetische Dysharmonien, die auf Grundlage der Theorien des psychovegetativen Zyklus und der verkörperten Charakterstrukturen im Körper zugänglich gemacht und transformiert werden.

Sprechen und Körperarbeit. In der Körperpsychotherapie wird die Arbeit mit dem Körper und die verbale Arbeit miteinander verwoben. Auch während der Körperarbeit wird oft gesprochen, um dem Klienten zu ermöglichen, seine Erlebnisse zu verstehen und bewusst zu verarbeiten. In der Regel beginnt die Sitzung im Gespräch, geht dann in Körperarbeit über und endet wieder im integrierenden Gespräch.

Körperpsychotherapie und Körpertherapie. Der Ansatz und die Arbeitsweise der Körperpsychotherapie geht über die verschiedenen Richtungen der Körpertherapien hinaus. Körpertherapien haben keinen psychotherapeutischen Anspruch. Sie arbeiten körperenergetisch, aber nicht zentral an der Linderung chronisch psychischen Leids und an der Integration von Abgewehrtem. Sie arbeiten im Hier und Jetzt mit dem Körpererleben des Klienten, aber nicht psychodynamisch mit biogra-

fischen Bedeutungen. In Körpertherapien wird die Beziehungs- und Übertragungsdynamik zwischen Klient und Therapeut nicht bearbeitet. Die Reflexion der Psychodynamik von Gefühlen und Beziehungsmustern geschieht höchstens beiläufig. Umgekehrt arbeiten Körperpsychotherapeuten aber oft mit Techniken, die in den Körpertherapien entwickelt wurden. Körpertherapien in diesem Sinne sind zum Beispiel die Feldenkrais-Methode, Klassische Massage, Osteopathie, Rolfining/Strukturelle Integration, Physiotherapie, Yoga, Alexander-technik und Shiatsu.

Verkörperung des Widerstandes. Sigmund Freud stellte in seinen psychoanalytischen Behandlungen fest, dass seine Klienten einen Widerstand gegen ihre Gesundung zu entwickeln schienen, so als ob sie nicht gesund werden wollten. Freud führte diesen Widerstand auf einen postulierten Todestrieb (Thanatos) zurück, der die Klienten dazu bringe, in ihrem Leiden zu verharren und sich gegen ihr therapeutisches Fortkommen zu wehren. Wilhelm Reich war einer der Ersten, der diese Sichtweise Freuds infrage stellte. Reich ging im Gegensatz zu Freud von einem einzigen Lebenstrieb aus und betrachtete die Widerstände als körperenergetischen Niederschlag sozialer Repression. Reich stellte fest, dass die nonverbalen Äußerungen der Klienten, ihre Körperhaltungen und ihre unwillkürlichen Ausdrucksgesten entscheidende Hinweise auf die Widerstände und Übertragungsmuster des Klienten zuließen.



Abb. 9.2 Alexander Lowen
(mit freundlicher Genehmigung von
The Alexander Lowen Foundation).

Alexander Lowen (1910–2008) war ein Schüler von Wilhelm Reich und der Begründer der Bioenergetischen Analyse. Lowen war ursprünglich Jurist. Nach seiner Lehranalyse bei Reich studierte er Medizin, um Psychotherapeut zu werden. Zusammen mit John Pierrakos (1921–2001) gründete er 1956 das International Institute for Bioenergetic Analysis in New York. Lowen differenzierte Reichs Lehre von den Charakterpanzerungen und bemühte sich, die Verbindung zwischen der Körperpsychotherapie und den psychodynamischen Richtungen wiederherzustellen, die durch Reichs Ausschluss aus der psychoanalytischen Bewegung zerbrochen war. Seit Mitte der 1950er-Jahre bis ins hohe Alter von über 90 Jahren lehrte und arbeitete Lowen in vielen Ländern der Welt.

16 Sachverzeichnis

A

Abgewehrtes 42, 49, 141
 Abgrenzung 16, 41, 53, 129
 Abstinenz, therapeutische 52
 Abwehr 32 ff, 92, 183
 – dissoziative 48, 59
 – Durchfühlen 184 ff
 – Konfrontation 188
 Abwehreffekt 39, 188
 Abwehrmechanismus 130
 Abwehrschicht 40
 Abwehrspannung, Übernehmen 120 f
 Achtung 26
 Affektbrücke 164
 Affektregulation 38
 Aggression 82, 126, 129
 Aggressionsübung 109 f
 Aktivität 92 f
 Aktualisierungstendenz 70
 Altersregression 64 ff, 111
 – hypnotische 163 f, 168
 Ambivalenz, emotionale 32 f
 Amnesie, dissoziative 41
 Amygdala 31
 Angenommenwerden 71 f
 Angst 9, 38, 43
 – Regression, spontane 64
 – vor Selbst-Desintegration 33
 Ankertechnik 154 f, 166 f, 172
 Annihilation 39
 Antriebsarmut 94
 Assimilation 126, 129
 Association for Humanistic
 Psychology (AHP) 3
 Assoziation, freie 107, 156 f
 Atemdiagnostik 101 f
 Atemmuster, Veränderung 103 ff
 Atem-Trance 104
 Atmen, Holotropes 103 f
 Aufladung, energetische 92, 113
 Aufladungsblockade 94
 Aufmerksamkeit 17, 20, 71
 Augenausdruck 96
 Ausdruck 74, 106

– kongruenter 135
 – nonverbaler 189
 Ausdrucksarbeit 105 ff
 Ausdrucksblockade 94 f
 Ausdrucksgeste, Umwandeln 120
 Auseinandersetzung 16, 177 ff
 Aussage 136 f
 Autosuggestion 143, 163
 Awareness 126

B

Bauchgeräusche 118
 Bedeutung, emotionale 77 f
 Bedrohung 35
 Bedürfnis 26 f, 37
 – Nichterfüllung 82, 84, 130
 Bedürfnishierarchie 25 f
 Begegnung 15 f
 Beratung, nichtdirektive 70
 Berührung, symbolische 115 f
 Bewältigungsfähigkeit 35, 37, 160
 Bewegung 96
 Bewegungsmeditation 194 f
 Bewusstsein 19 f
 Bewusstseinszustand 141
 Beziehung 15
 – haltgebende 38
 – psychotherapeutische 17, 51 ff
 – – Asymmetrie 54
 – – Ebenen 178
 – – als Ressource 57 f
 Beziehungsanspielung 76
 Beziehungsansprache 76
 Beziehungsdynamik 122
 Beziehungsmuster 34 ff, 54 f
 – biografisches Einordnen 65
 Beziehungsstörung 35, 42
 Bezugsperson 38
 Bezugssystem 75
 Bindung, instabile 38
 Bindungsstörung, frühe 38 f
 Biodrama 122
 Biofeedback 118
 Biografie 65 f, 76, 196 f

Blitzlicht 192
 Body Shift 80 f
 Bodyflow 195
 Bodyreading 97 f
 Bonding 116
 Borderline-Dynamik 38
 Borderline-Zustand 60
 Boyesen, Gerda 117
 Buber, Martin 15
 Buddhismus 18 ff, 195

C

Casriel-Bonding 116
 Chakra-Atmen 195
 Charakteranalyse 92
 Charakterpanzerung 91, 105
 Charaktertypen 98 f
 Cliffhanger-Effekt 130
 Co-Counselling 197 f
 Cortex, präfrontaler 29, 31

D

Daoismus 17 f, 20
 Davanloo-Technik 188 ff
 Deep Draining 117 f
 De-Eskalation 81, 83
 Deflektion 133
 Demütigung 37
 Depersonalisation 41
 Depression 43, 50, 94
 Deprivation 37
 Derealisation 41
 Desintegration 33
 Desorientiertheit, kognitive 36
 Deuten 13, 87
 – dialogisches 11
 – psychodynamisches 86 ff
 Dialektik 127
 Dialog 15 ff
 – in Trance 156 ff
 Diffusion 45 f, 127
 Dilthey, Wilhelm 11
 Dysharmonie 93 ff, 117

Dissoziation 36, 40 f
 Dissoziationstechnik 167 f
 Distanz, professionelle 16 f, 52 ff
 Doppelbewusstsein 55 f
 Doppelbotschaft 37
 Doppeln 175 f
 Durchfühlen 184 ff
 Dynamisierung 63
 Dystonie, vegetative 93 f

E

Echtheit 26, 70
 Ego-States 48, 167
 Eigenverantwortung 10
 Einfühlung 75
 Einstellung, verkörperte 97
 Eltern 164
 Emotion 29 f, 185 f
 – abgewehrte 188 ff
 – Aktivierung 63
 – Entladung, körperliche 107 f
 Emotionale Dichte 63
 Empathie 12, 71 ff, 83
 – provokative 184
 – szenische 174
 – verbale, Grenzen 62
 Empathieblockierung 73 f
 Encounter 181 f
 Energie, primäre 184
 Energiemangel 92
 Energiezentrum 195
 Engpass 127
 Entladung 92
 Entscheidung 9 f, 29 f
 Entscheidungshilfe 166
 Entspannung 80, 92 f
 Entspannungsblockade 95
 Entspannungstrance 142, 158
 Erdung 111
 Erfahrung, korrektive 111
 Erickson, Milton 139
 Erickson'sche
 – Hypnotherapie 146
 – Suggestion 146
 Erinnerung 34, 65 f
 Erleben 11, 77
 Erlebnisaktivierung 62 f, 90, 170 f
 Erregung, psychosomatische 92
 Erstarrung 35, 45
 Existenz 50
 Existenzialismus 8 ff
 Expansion 128
 Explizitation 120
 Extrojektion 122

F

Familienkonferenz 85
 Fantasiegespräch 134
 Farrelly, Frank 182
 Feedback, inneres 78
 Feldenkrais 90 f

Feldtheorie 13 f
 Felt Sense 77 ff
 Fettleibigkeit 97
 Figur-Grund-Prozess 128
 Fixierung 42
 Flashbacks 36, 47
 Flow 20
 Focusing 77 ff
 Forderung 84 f
 Fragen 136
 Fragmentierung, latente 33
 Fragmentierungsangst 32 ff, 57
 – Abwehr 39 ff, 43
 – Bindungsstörung, frühe 38 f
 – Durchfühlen 185
 – Symptom 43
 – Syndrom 44
 Frankfurter Schule 4, 7
 Freezing 35 f
 Freiheit 9 f
 Freiraum 37
 Fromm, Erich 7
 Frustrieren 180
 Fühlen 184 ff

G

Gadamer, Hans-Georg 12
 Ganzheitlichkeit 13
 Ganzheitswahrnehmung 78, 80
 Gedächtnis 157 f
 Gefühle 29 ff, 75 f
 – Körperprozess 90, 101 f, 105
 – selbstreflexive 76
 – Wahrnehmen 103
 – zurückhalten 97
 Gefühlsreaktion 45
 Gegenübertragung 54 f, 74
 Gelassenheit 19
 Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) 4 f
 Gendlin, Eugene 77
 Geschichte, hypnotische 150 f
 Gesprächspsychotherapie, personenzentrierte 5, 12, 69 ff
 Gestalt 126, 128, 130
 Gestaltpsychologie 3, 126
 Gestalttherapie 14, 124 ff
 – Haltung 136
 – Sprachform 136 ff
 – Therapiephasen 127 f
 – Therapietechnik 133 ff
 – Traumarbeit 136
 Gestaltwelle 128 f
 Gewahrsein 20, 126, 128
 Gewahrseinskontinuum 133
 Gewahrseinsmeditation 156
 Gewalt 82
 Gewaltfreiheit 81 ff
 Grenzüberschreitung 52 f
 Grenzverwischung 177
 Griff, Focusing-Technik 80
 Grof, Stanislav 104

Gruppendynamik 191 ff
 Gruppenkonfrontation 192
 Gruppenleitung 181, 191
 Gruppenpsychotherapie 169, 181, 191
 Gruppensoziogramm 191
 Gruppentrance 150 f
 Guter Ort 167
 Gymnastik 90

H

Harmonisierung 95
 Hass 19, 33, 39, 64
 Hausaufgabe 199
 Heidegger, Martin 12
 Heißer Stuhl 182
 Hermeneutik 11 ff
 Hilfs-Ich 175
 Holding 111 f
 Holismus 13 f
 Humanismus 6 f
 Humanistische Psychotherapie 9 f, 14, 19 ff
 – Anliegen 26
 – gesellschaftlicher Hintergrund 3 ff
 – Hermeneutik 12
 Hyperarousal 35 f
 Hypermnesie 168
 Hypnoanalyse 168
 Hypnodrama 143, 163, 166
 Hypnogener Zirkel 148 f
 Hypnokatharsis 158
 Hypnose
 – Definition 143
 – klassische 145 f
 – kooperative 146
 – nicht-direktive 160
 Hypnotherapie 5, 139 ff
 – Ankertechnik 166 f
 – Definition 143
 – Dissoziationstechnik 167 f
 – Grenzen 145 f
 – Ressourcetransfer 152 ff
 – Sprachform 152

I

Ich-Botschaft 84 f
 Ich-Du-Beziehung 15 f
 Ich-Du-Sprache 137
 Ich-Es-Beziehung 15
 Ich-Gefühl 20, 84, 167
 Ich-Stabilität 192
 Ich-Zerfall 43
 Identifikation, partielle 75
 Identifikationstechnik 169 ff
 Identität 9, 163
 Ideomotorik 144
 Imagination 62, 153
 Imitieren 180 f, 183
 Impasse 127
 Impulsivität 107
 Impulsressource 108

Index-Symptom 42, 44
 Indifferenz, schöpferische 127
 Individualität 51
 Inkongruenz 70, 135
 Innerer Heiler 167
 Inneres Kind 168, 173 f
 Integration 57, 59
 – durch Fühlen 106 f
 – psychophysische 194
 – strukturelle 117
 – Trance-Dialog 163
 Integrität 53
 Intervention, paradoxe 181
 Introjektion 130 f
 Intrusion 36
 Intuition 29 f
 Invasion 37

K

Katalepsie 144
 Katharsis 185 f
 Kleingruppenarbeit 193
 Klient 10 ff, 51, 69 f
 – Öffnung 72
 – passiver 184
 Klientenperspektive 75
 Kognition, verbale, positive 153
 Kommunikation, gewaltfreie 81 ff
 Konflikt 84
 Konfliktbewältigung 81
 Konfliktlösung, gewaltfreie 85
 Konfliktvermeidung 180 f
 Konfluenz 132 f, 177
 Konfrontation 177 ff
 – psychodynamische 188 ff
 Konfusion 37 f
 – therapeutische 180, 183
 Konfusionstechnik, hypnotische 152
 Kongruenz 135
 Kontakt 70, 126, 128 ff
 Kontaktgrenze 129
 Kontaktstörung 130 ff
 Kontaktvermeidung 133, 189
 Kontaktverzerrung 128
 Kontaktzyklus 128, 130
 Kontraktion 127
 Körperarbeit 89 ff
 – Gruppenübung 100
 – haltgebende 111 ff
 – Motivation 100
 – Setting 99 f
 – Therapieraum 99
 – Unterscheidung zu Körperpsychotherapie 91
 Körperausdruck 97, 105
 Körperausdrucksanker 166
 Körperdiagnostik 96 f
 Körperempfindung 77 f
 Körperenergie 92, 117
 Körperenergie-Diagnostik 95 ff
 Körper-Erinnerung 34, 65
 Körperhaltung 113 f

Körperhaltungsanker 172
 Körperpsychotherapie 5, 14, 89 ff
 – Resonanz, psychosomatische 174
 Körperpsychotherapietechnik 120 ff
 Körperperselbsterfahrung 194
 Körperstruktur 95 f, 98
 Körpersymbolik 113
 Körper-Trance 108, 111
 Körperübung 61 f
 Körperwahrnehmung 101 f, 142
 Körperzustand 29 f
 Krise
 – existenzielle 50
 – narzisstische 47
 Kundalini-Meditation 194 f
 Kurzzeittherapie, psychodynamische, konfrontative 188 f

L

Leading 148 f
 Lebensenergie 117
 Lebensgeschichte 86
 Lebensplan 9
 Leere 20, 38
 – Kompensation 97
 Leerer Stuhl 134
 Leid, psychisches 32 ff, 50
 – Gestalttherapie 128
 Leiden 18, 27
 Leidensfähigkeit 184
 Levitation 144
 Limbisches System 31
 Linking 149
 Lowen, Alexander 91

M

Maslow, Abraham 25
 Maslow'sche Bedürfnishierarchie 25 f
 Massage, psychotherapeutische 90, 117 ff
 Meditation 18 f
 – dynamische 195
 Meta-Gefühl 74
 Metapher, hypnotische 149 ff
 Meta-Position 167
 Milton-Modell 152
 Misshandlung 37
 Mitgefühl 19
 Monodrama 170
 Moreno, Jakob Levy 169
 Motivation 25 f, 92
 Mr.-Spock-Figur 167
 Musik 193 ff
 Muskelpanzerung 89, 92, 117 f
 Muskeltonus 96
 Muskelverspannung 105
 Mythen 151

N

Nähe 116
 Negation 137
 Nervensystem, vegetatives 92
 New Identity Process (NIP) 116
 Nihilismus 19

O

Orientierungsverlust 38

P

Pacing 144, 148 f, 156 f
 Panikattacke 36, 47
 Paradoxe Theorie der Veränderung 49
 Parasympathikotonus 92 ff, 118, 122
 Perls, Fritz 124
 Perls, Laura 125
 Persönlichkeit, multiple 41
 Persönlichkeitsanteil, Erleben 173
 Persönlichkeitsstörung 40, 45 ff
 Persönlichkeitswachstum 26
 Philosophie 6 ff
 – östliche 17 ff
 Pierrakos, John 91
 Polarität 127
 Präsenz 49 f
 Primärtherapie 187
 Projektion 131, 134
 Provokation, humorvolle 182 ff
 Provokative Therapie 181 ff
 Pseudobedürfnis 27 f
 Pseudo-Erinnerung 66
 Pseudogefühl, projektives 29
 Psychodrama 134, 169 ff
 – Stellvertreter-Technik 174 f
 Psychodynamik 86 ff
 Psychologie 7
 – transpersonale 104
 Psychoperistaltik 118
 Psychose 34
 Psychosomatische Störung 43
 Psychotherapeutengesetz 4
 Psychotherapie
 – biodynamische 117
 – humanistische 10, 14, 19 ff
 – – Anliegen 26
 – – gesellschaftlicher Hintergrund 3 ff
 – – Hermeneutik 12
 – – konzeptuelle Basis 9
 – – Quellen 21
 – Intention
 – – dynamisierende 46
 – – stabilisierende 46
 – personenzentrierte 69 ff
 – Strukturierung 61 f
 Psychovegetativer Zyklus 92 ff, 122

Q

Qigong 28

R

Raum, innerer 78
 Rebirthing 104
 Regression 47
 – akute 59, 64
 – präverbale 65
 – therapeutische 64 ff
 Reich, Wilhelm 89
 Re-Inszenierung 42
 Reizüberflutungstherapie 186
 Resonanz 51 f, 174
 Resonating 80
 Ressourcenanker 154 f
 Ressourcen-Rolle 173
 Ressourcenspeicher, latenter 141
 Ressourcentransfer, hypnotischer 152 ff
 Restriktion 37
 Restspannungstau 94 f
 Retroflexion 131 f
 Reviktimisierung 42
 Rigidität 45 f
 Rogers, Carl 69
 Rolfling 90 f, 117
 Rollenspiel 62, 115, 169 ff
 – Gestalttherapie 135
 – Heraustreten 176
 – körperorientiertes 122
 Rollenübernahme 174
 Rosenberg, Marshall 81
 Rossi, Ernest Lawrence 156
 Rückzug 82, 94

S

Scham 33, 100, 190
 Schizoide Struktur 46, 98
 Schlafzustand 141
 Schleiermacher, Friedrich 11
 Schlüsselsituation, biografische 65 f
 Schuldgefühle 97, 190
 Schweigen 57
 Screen-Technik 167
 Seeding 151, 154
 Selbstakzeptanz 71, 126
 Selbstausdruck 16, 83 ff
 Selbstbefriedigung 132
 Selbstbild 44, 70
 Selbstempathie 16, 74, 83
 Selbstentwertung 73
 Selbstentwurf 9
 Selbsterfahrung 54 f, 63
 Selbsterkenntnis 18
 Selbstexploration 70, 178
 Selbstgespräch-Technik 134 f
 Selbstgrenze, instabile 45
 Selbstheilungskräfte 160
 Selbstheilungskrise 158 f
 Selbsthilfe 197 ff
 Selbsthypnose 163
 Selbstkontrolle 56
 Selbstöffnung 76

Selbstpsychologie 12
 Selbstreflexion 101
 Selbstregulation 44, 59 ff
 – Gestalttherapie 126, 128
 Selbststruktur, fragile 38
 – Stabilisierung 56 ff, 72, 113
 Selbsttäuschung 10
 Selbstverantwortung 61 f
 Selbstverwirklichung 8, 25 f
 Selbstwahrnehmung 78
 Selbstwertgefühl 44
 Sensory Awareness 90
 Sexualität 89
 Showhypnose 143
 Sicherer Ort 61, 167
 Sicherheitsbedürfnis 26, 37
 Signal, ideomotorisches 144 f
 Sinn 8 f, 27 f, 50
 Sinnbedürfnis, frustriertes 28
 Sinnesmodalität 149
 Sonde
 – nonverbale 120
 – verbale 120
 Spaltung 40, 88
 Spiegel 16 f, 74
 – konfrontatives, nonverbales 179
 – szenisches 175
 Sprachmuster, suggestives 152
 Stabilisierung 56 ff
 Stagnation 127
 Stethoskop-Massage 118 f
 Stille 21
 Stopp-Regel 198
 Strategie 84
 Struktur, psychische 44, 95 f
 Strukturstörung 34, 45, 55
 Subjektivität 9
 Sucht 27
 Sufi-Tanz-Körperübung 196
 Suggestion 139 ff
 – im Atemrhythmus 149
 – Definition 142
 – direktive 145
 – Empfänglichkeit 196
 – nach Erickson 146
 – posthypnotische 145
 – Seeding 154
 – Sprachform 152
 – Stimmlage 151
 Supervision 55, 74
 Symbolisierung 80, 87, 150
 Sympathikotonus 92 ff, 118, 122
 Symptom 43, 47
 Syndrom 44

T

TakeTiNa 194
 Tanztherapie 194 ff
 Therapeut 10 ff, 51
 – Aufmerksamkeit, wohlwollende 58
 – Äußerung 74
 – Eigenschaft 16 f

– Frustrieren 180
 – Haltung 52 ff, 70 ff
 – kassenzugelassener 4
 – Resonanz 51 f
 – Rückmeldung 179
 – Selbsterfahrung 73
 – Übernahme der Klientenperspektive 75
 Therapeut-Klient-Beziehung s. Beziehung, psychotherapeutische
 Therapieabbruch 56
 Therapieprozess 49 ff
 Therapiesituation, unstrukturierte 61 f
 Therapie-Tagebuch 196
 Therapietechnik 69 ff
 – kreative 196 f
 Therapiewiderstand 92
 Tiefenakzeptanz 177 ff
 Tiefenempathie 72
 Tiefenhermeneutik 12
 Tonus
 – parasympathischer 92 f, 118, 122
 – sympathischer 92 f, 118, 122
 Topdog 135
 Trance 139 ff, 163 ff
 – Absorption 147
 – autogene 143
 – Fokussierung 147
 – heterogene 143
 – Individualisierung 146
 – Kommunikation, ideomotorische 145
 – kooperativ-dialogische 140
 – Papageien-Pacing 156 f
 – pathologische 147
 – Rapport 143 f, 148 f
 – Re-Orientierung 148, 151
 – spontane 147
 – Sprechweise 149
 – Vertiefung 151
 Trance-Begleitungs-Arbeit, dialogische (DTBA) 156 ff, 162
 Trance-Dialog 156 ff
 – Abwehrdynamik 161
 – Bearbeitung, dissoziative 162 f
 – Bearbeitungsprozess, autogener 159 f
 – Integration 163
 – Selbstschutzprozess 161
 Trance-Erleben 161 f
 Trance-Identifikation 164
 Tranceinduktion 146 f, 151
 – dynamische 157
 – Fraktionierung 147
 – naturalistische 156
 Trance-Realität, therapeutische 63
 Trance-Tiefe 142
 Trauma 35, 43
 Traumarbeit, gestalttherapeutische 136
 Traumatherapie 58 f
 Tresor-Technik 167
 Trieb 25

U

Übererregung 35, 61, 94
 Überflutung, emotionale 33, 36, 43
 – Bewältigungstechnik 59 ff
 – Dissoziationstechnik 57
 – Massage 118 f
 – Schutz 167
 Überforderung 61
 Übertragung 54 f, 88, 188 f
 Überzeugung, eingeprägte 36
 Übung, bioenergetische 110, 113 f
 Umprägung 111
 Unbewusste 140 f, 149
 – Durchbruch 190
 – kreatives 160
 Underdog 135
 Urschmerz 187

V

Vasodilatation 93
 Vasokonstriktion 93
 Vegetotherapie 105
 Veränderung 49
 – körperlich spürbare 80
 – therapeutisch wirksame 77
 Verantwortung 10
 Verbalisierung 74

Verblendung 19
 Verdrängung 40, 89
 Verlassenheitsangst 66
 Verlassenheitsdepression 38
 Vermeidung 33, 40
 Vernachlässigung 37
 Vernunft 7
 Verschmelzung 132
 Versenkung 147
 Verstehen 12
 – biografisches 12
 – einführendes 11, 58, 71 f
 – – Stufen 75 f
 – konkretisierendes 76
 – psychodynamisches 86
 Verwirklichung 7
 Verwirrung 61

W

Wachheit 92, 141
 Wachstum 70 f
 Wachstumsbedürfnis 26
 Wahlfreiheit 4, 8 f
 – Förderung 11, 140
 Wahrnehmung 29, 126, 142
 Wahrnehmungsförderung 115
 Werte 6, 26 f
 Wertschätzung 71, 74

Widerspruch 179
 Widerstand 91 f, 190
 Wiederholen, umakzentuierendes 75
 Wiederholungszwang 42
 Wissenschaftlicher Beirat Psycho-
 therapie (WBP) 4
 Wut 33, 82, 109 f

Y

Yoga 195

Z

Zeitlinienarbeit 164 f
 Zeitprogression 164 ff
 Zeigarnik-Effekt 130
 Zen 20 f
 Zirkel, hermeneutischer 13
 Zugehörigkeitsbedürfnis 26
 Zuwendung 17, 37, 71
 Zwang 40, 43
 Zwangscharakter 98
 Zwei-Personen-Psychologie 54
 Zyklus
 – affektiver 93 f
 – vasomotorischer 93