

Herzlich Willkommen!

Ich freue mich, Ihnen den neuen Newsletter für Psychotherapeutische Heilpraktiker/innen vorstellen zu dürfen. Dieser ist entstanden, um Heilpraktiker/innen für Psychotherapie und solchen, die es werden wollen monatlich Informationen zu geben: auf dem Gebiet der Psychotherapie und interessanten Nebengebieten.

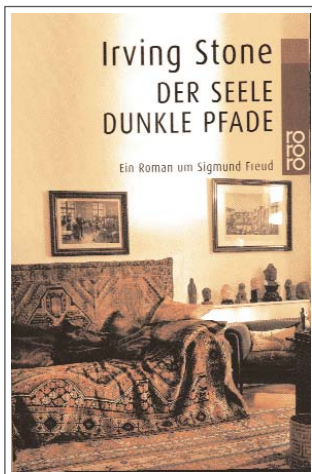
“Fertige” Psychotherapeutische Heilpraktiker/innen finden hier Beschreibungen bestimmter Therapierverfahren, Buchempfehlungen und Nachdenkenswertes. In Ausbildung befindliche Heilpraktiker/innen finden hier zusätzlich noch wichtige Informationen zur Überprüfung beim Gesundheitsamt und zu Prüfungsfragen.

So ein Newsletter lebt natürlich von interessanten Beiträgen, deshalb möchte ich Sie gern einladen, eventuell einen eigenen Beitrag anzubieten oder uns Fragen zu stellen, die wir dann in diesem Rahmen beantworten könnten. Auch Verbesserungsvorschläge nehmen wir gern entgegen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Buchempfehlung



Freud, der bei den führenden Professoren seiner Zeit gelernt hat, widmet sich dann ganz der Erforschung der “dunklen Pfade der Seele” seiner Klienten und der Entwicklung der Psychoanalyse.

Während der meisten Zeit hat er dabei nicht nur mit der massiven Ablehnung seiner “sexuellen” Theorien durch die medizinische Fachwelt zu kämpfen, auch die Abwendung wichtiger Weggefährten, wie Alfred Adler und Carl G. Jung belastet ihn sehr.

Zudem macht der zunehmende Antisemitismus in Österreich und Deutschland und die, durch den Krieg entstandene, Hungersnot es dem jüdischen Forscher sehr schwer, seinen Weg weiterzugehen.

Stone ist es in seinem Roman gelungen, unter Einbezug historischer Ereignisse das Leben Freuds auf unterhaltsame gut lesbare Weise zu schildern. Dabei gelingt es ihm, auf immerhin 1230 Seiten, das Interesse zu halten und ein sehr differenziertes, menschliches Bild von Freud zu zeichnen.

ISBN: 3-499-23004-6

Preis: 12,50 Euro



Alles, was man mit Liebe betrachtet, ist schön.

Christian Morgenstern

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Denkmalstraße 10a
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de

Abwehrmechanismen

Eine schriftliche Prüfungsfrage vom März 2005 in Dortmund lautete folgendermaßen:

Aussagenkombination

Bei welchen der folgenden Aussagen handelt es sich um einen Abwehrmechanismus in der Psychoanalyse?

1. Introjektion
2. Rationalisierung
3. Reaktionsbildung
4. Ungeschehenmachen
5. Verschiebung

- A) Nur die Aussagen 1 und 2 sind richtig
B) Nur die Aussagen 2 und 4 sind richtig
C) Nur die Aussagen 2, 3 und 5 sind richtig
D) Nur die Aussagen 2, 4 und 5 sind richtig
E) Alle Aussagen sind richtig

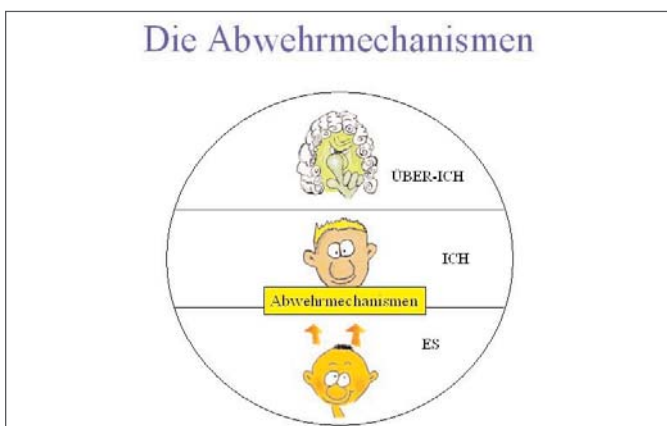
☞ *Sei nicht!* (Lösung ist mit Spiegel zu erkennen.)

Hätten Sie's gewusst? Viele neigen zur falschen Antwort C), da oft in Büchern die Abwehrmechanismen "Introjektion" und "Ungeschehenmachen" nicht vorkommen.

Was sind Abwehrmechanismen?

Nach der Psychoanalyse (PA) dienen Abwehrmechanismen zur Abwehr von (Trieb-) Impulsen aus dem Unbewussten, die mit eigenen oder fremden Moralvorstellungen nicht vereinbar sind.

Die PA unterscheidet dazu drei Instanzen in jedem Menschen: das ES (das Wunschprinzip, aus dem die Triebimpulse kommen), das ÜBER-ICH (die verinnerlichten Moralvorstellungen als Gewissen und Ich-Ideal) und das ICH (Realitätsprinzip), das zwischen den Impulsen des ES und den Anforderungen des ÜBER-ICHs vermitteln muss.



Da bestimmte (Trieb-)Äußerungen von der Umwelt sanktioniert werden, wie zum Beispiel Aggressionen oder sexuelle Enthemmung, benutzt das ICH verschiedene unbewusste Abwehrmechanismen, um mit den Triebimpulsen aus dem ES umzugehen. Damit versucht das ICH, sein seelisches Gleichgewicht bei inneren und äußeren Konflikten zu bewahren.

Wie lassen sich Abwehrmechanismen einteilen?

Je nach Anpassung in verschiedene Niveaus:

Niveau: Gute Integration

Die Abwehr ist stabil und dauerhaft verfügbar und richtet sich gegen innere Triebwünsche und Affekte.

Verdrängung: Konflikthafte Inhalte werden ausgeblendet und vergessen.

Rationalisierung: Für bestimmtes Verhalten werden "Scheinerklärungen" gefunden.

Verschiebung: Gefühle werden vom ursprünglichen Objekt abgewendet und auf ein weniger konfliktbehaftetes Objekt verschoben.

Intellektualisierung: Verlagerung von Gefühlen ins Geistige, z.B. über Liebe "diskutieren" statt sie erleben.

Sublimierung: Verschiebung eines Impulses auf sozial akzeptierte Verhaltensweisen.

Niveau: Mäßige Integration

Die Abwehr ist stark unflexibel und richtet sich gegen innere Triebwünsche und Affekte, dient aber auch zur Abgrenzung von anderen Personen.

Verleugnung: Bestimmte Aspekte der äußeren Realität oder des inneren Erlebens werden verleugnet, obwohl sie für andere offensichtlich sind.

Wendung gegen die eigene Person: Ein Impuls, der einem Anderen gilt, wird auf sich selbst gerichtet.

Reaktionsbildung: Impulse (z.B. Angst) werden durch das Gegenteil ersetzt (z.B. Aggression).

Isolierung: Emotionale Anteile werden abgetrennt und nicht mehr wahrgenommen.

Projektion: Eigene Impulse werden ausgeblendet, dem Anderen zugeschrieben und dort bekämpft.

Ungeschehenmachen: Durch Verhaltensweisen oder Gedanken werden bestimmte Impulse oder Erlebnisse neutralisieren (z.B. bei Zwangsstörungen).

Introjektion: Das Objekt auf das sich die Impulse richten (z.B. Aggression), wird introjiert und damit werden die Impulse auf sich selbst gerichtet.

Identifikation: Übernahme von Verhaltensweisen und Einstellungen von Anderen.

Niveau: Geringe Integration

Nur unzureichende, unflexible Abwehr von inneren Triebwünschen und Abgrenzung von Anderen.

Spaltung: Das Selbst und äußere Objekte werden nur als "gut" oder "böse" erlebt, wobei dies wechseln kann.

Projektive Identifizierung: Eigene Anteile werden auf andere Personen projiziert, dabei kann man sich aber nur unzureichend davon lösen und "überwacht" die andere Person dann.

Niveau: Desintegration

Primitivste unflexible Abwehrmechanismen mit eingeschränkter Realitätswahrnehmung.

Psychotische Spaltung: Abspaltung ganzer Bereiche aus dem eigenen Erleben, die dann z.B. wahnhaft erlebt werden.

Psychotische Projektion: Eigene Impulse werden wahnhaft nach außen verlagert und als von außen verursacht erlebt.

Der Vorteil von Lernkarten

Lernkarten (auch MemoCards genannt) sind für das Lernen von Fakten einfach genial oder genial einfach - wie Ihnen Herr Reinhold Vogt, der Experte auf diesem Gebiet, in seinem Artikel zeigen wird:

MemoCards - genial einfach und einfach genial

Haben Sie sich schon einmal gefragt, weshalb Sie sich an manche Informationen besonders gut und an andere vielleicht überhaupt nicht mehr erinnern können?

Bereits die antiken Römer hatten eine mögliche Erklärung: "Repetitio est mater studiorum" - "Die Wiederholung ist die Mutter der Lernens."

Aber es gibt Wiederholungen unterschiedlicher Qualität. Die wirkungsvollsten Wiederholungen sind solche, die Sie gar nicht als solche wahrnehmen: die praktischen Anwendungen des Gelernten. Ein Heilpraktiker, der zum Beispiel immer wieder zu 'Depression' konsultiert wird, wiederholt dabei auch immer wieder seine Informationen und Erfahrungen zu diesem Leiden.

In der Schulzeit mussten Sie sich jedoch auch mit vielen Wissensinhalten auseinander setzen, zu denen Sie noch keine praktische Verwendung hatten. Das wird auch für Ihre persönliche Weiterbildung gelten. Fehlende oder ungeeignete Wiederholungen könnten dann der Grund sein, dass Sie sich in Prüfungen an manche der zuvor 'gelernten' Inhalte nicht erinnern.

Aber nicht jede Art von Wiederholung ist gleichermaßen sinnvoll: Entscheidend ist nämlich, ob Sie sich die betreffenden Inhalte immer wieder in Ihr Gehirn 'hinein schieben' oder ob Sie dieses Wissen aus Ihrem Gehirn heraus zu holen versuchen!

Beim wiederholenden 'Hinein-schieben', zum Beispiel beim wiederholten Lesen eines Fachartikels oder Ihrer eigenen Aufzeichnungen bleiben Ihre grauen Zellen relativ passiv: Der Lernnutzen ist gering. Sofern Sie jedoch versuchen, sich aufgrund geeigneter Fragen(!) an die betreffenden Wissensinhalte zu erinnern, bringen Sie Ihre graue Masse auf Trab. Dieses mehr aktive Wiederholen hinterlässt nicht nur deutlichere Erinnerungsspuren, sondern gibt Ihnen zudem die Möglichkeit festzustellen, was Sie schon gut erinnern können und was eben noch nicht.

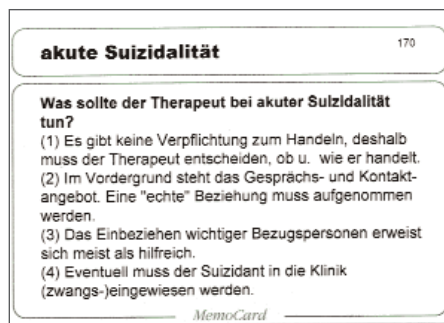


Abb.: Lernkarte Vorderseite

Um diese zwei entscheidenden Vorteile zu nutzen, könnten Sie MemoCards verwenden. (MemoCard ist der modernere Begriff; 'Lernkarte' hört sich eher etwas angestaubt und ist für viele Lernende unsympathisch; weil sie 'Lernen' häufig mit negativen Gefühlen verbinden.)

Eine MemoCard ist eine kleine Karteikarte - typischerweise im DIN A7-Format. Auf die Rückseite schreiben Sie die Lern-Information, die Sie künftig zuverlässig aus Ihrer Erinnerung aufrufen können möchten. Auf die Vorderseite kommt die entsprechende Frage; das könnte aber auch nur ein einzelnes Stichwort mit Fragezeichen sein.

Die Frage bzw. das Fragestichwort veranlasst Ihr Gehirn beim Wiederholen, nach der bereits im Kopf gespeicherten Antwort-Information zu suchen.

Können Sie die Antwort finden, dann wird dadurch die betreffende Verbindungsstruktur Ihrer Gehirnzellen verstärkt und mit einer 'Freude-Markierung' versehen. In der Lern-Psychologie nennt man diesen positiven Effekt 'Lernverstärkung'.

Sofern Sie sich jedoch nicht oder nicht richtig an die gesuchte Information erinnern können, ist auch diese Situation für Sie sinnvoll: Auf diese Weise erfahren Sie überhaupt, dass Ihr Gehirn die Information noch nicht zuverlässig finden kann. Deshalb werden Sie die Antwort von der Rückseite der MemoCard nun - bewusst und unbewusst - mit größerer Aufmerksamkeit wahrnehmen als zuvor. Außerdem könnten Sie jetzt gezielt überlegen, wie(!) Sie sich die Antwort für eine erneute Wiederholung leichter erinnerbar machen.

Im Internet gibt es eine Website, die ausschließlich der Lernkarten-/MemoCard-Idee gewidmet ist. Dort finden Sie auch viele Muster von MemoCards, eine kostenlose Software zum Erstellen von Memocards und die Handhabung der ebenfalls genial einfachen 'MemoBox' nach Leitner: www.memocard.de

Ihr Reinhold Vogt

Anmerkung: Sinnvoll für die Nutzung von Lernkarten ist die o.g. Lernbox (oder MemoBox).

Diese besteht meist aus 6 Fächern. Die Lernkarten kommen zuerst in das vorderste Fach. Eine Karte wird gezogen und beantwortet. Bei richtiger Antwort "wandert" die Karte ins 2. Fach, bei falscher Antwort wieder ins 1. Fach an den Schluss. Nach einiger Zeit werden die Karten aus dem 2. Fach beantwortet: Bei richtiger Antwort kommen sie ins 3. Fach, bei falscher ins 1. Fach an den Schluss. So hat man bei einfachen Fragen mindestens 6 Durchläufe, bei schwierigen entsprechend mehr.

“Schmetterlingsflügel”

Ein Meister schickt seinen Schüler in den Wald, um Schmetterlinge beim Schlüpfen aus ihrer Puppe zu beobachten. Der Schüler wartet und beobachtet. Als der Schmetterling soweit ist, aus dem Kokon herauszukommen, sieht der Schüler, wie die Flügel heftig gegen den Kokon schlagen und drücken.

Der Schmetterling arbeitet schwer und der Schüler wartet und beobachtet ihn weiter. Schließlich wird der Schüler ungeduldig und beschließt, dem Schmetterling zu helfen und seinen Anstrengungen aus seinem Gefängnis zu entkommen, ein Ende zu setzen.

Sehr vorsichtig und sanft öffnet der Schüler was von der Puppe übrig ist und befreit den Schmetterling aus seinem beengenden Gehäuse.

Der Schmetterling erhebt sich in die Luft, aber schon nach nur wenigen Metern fällt er zu Boden und stirbt.

Der Schüler kehrt enttäuscht und unglücklich zu seinem Meister zurück und fragt, was er falsch gemacht habe. "In deinem Bemühen, dem Schmetterling die Arbeit zu erleichtern, hast Du ihn der Möglichkeit beraubt, seine Flügel bei diesem Prozess zu stärken. Deshalb war er zu schwach zum Fliegen."

(Quelle unbekannt)



“Seesterne”

Nachts kam ein furchtbarer Sturm auf. Der Orkan tobte. Das Meer wurde aufgewühlt und meterhohe Wellen brachen sich ohrenbetäubend laut am Strand.

Am nächsten Morgen hatte das Unwetter nachgelassen und der Himmel klarte wieder auf. Am Strand aber lagen unzählige von Seesternen, die von der Strömung an den Strand geworfen waren.

Ein kleiner Junge lief am Strand entlang, nahm behutsam Seestern für Seestern in die Hand und warf sie zurück ins Meer.

Da kam ein Mann vorbei. Er ging zu dem Jungen und sagte: "Du dummer Junge! Was du da machst ist vollkommen sinnlos. Siehst du nicht, dass der ganze Strand voll von Seesternen ist? Die kannst du nie alle zurück ins Meer werfen! Das macht ja doch keinen Unterschied!"

Der Junge schaute den Mann einen Moment lang an. Dann ging er zu dem nächsten Seestern, hob ihn behutsam vom Boden auf und warf ihn ins Meer. Zu dem Mann sagte er: "Für ihn schon!"

aus: Porter, Patrick: Entdecke dein Gehirn, Junfermann, 1997; Geschichte überarbeitet

