Wie wirkt / heilt Psychotherapie?

Dipl.-Psych. W. H. König (www.praxis-koenig.de)

1. **Evolution** – ist das grundlegende Faktum im Universum, vom Urknall (vor etwa 13 Milliarden Jahren) bis zur Entstehung der Erde (vor etwa 5 Milliarden Jahren)
   Evolution bedeutet ständige Entwicklung zu immer komplexeren Strukturen (der drei äquivalenten Bereiche Materie, Energie und Information)
   Entropie und Neg-Entropie (Infomation) als Gegenspieler

2. **Lernen** – ist auf der Erde das allumfassende Prinzip und entscheidend für das Überleben der Spezies (des Lebendigen – z.B. Strudelwürmchen)

3. **Zwei Trägersysteme** – für Information bzw. Lernen
   a. **System Genetik**: Veränderungen des Erbgutes über Mutation und Selektion
      Epigenetik: Veränderungen des aktiven Erbgutes durch Lernen/Erfahrung/Lebensstil
   b. **System Gehirn/Nervensystem/Nervenzelle**
      vom Strickleiternervensystem zum Cortex

4. Therapiesysteme I: **Konditionierung (Prinzip Adaption)**
   Gilt für alle Lebewesen/ Spezies auf unserem Planeten
   a. Klassische Konditionierung (Pawlow)
   b. Operante Konditionierung (Watson, Skinner)
   Beispiele: vom Pawlowschen Hund zur Therapie der Ess-Störungen

5. Therapiesysteme II: **Modell-Lernen (Prinzip soziale Adaption)**
   Gilt besonders für alle Säugetiere und ist zentral für den Menschen,
   Fast alle wichtigen Lernprozesse beim Kleinkind/Kind sind Modell-Lernen
   Beispiele: Ich-Psychologie (Spannungsregulation, Problemlösen)
   SBT: Strategisch behaviorale Therapie z.B. bei Borderline-Störungen

6. Therapiesysteme III: **Einsichtslernen (Prinzip Individuation)**
   Entscheidender Lernvorgang, der bisher ausgeprägt nur beim Menschen beobachtet wurde
   Durchdenken (komplexer auch systemischer Zusammenhänge, z.B. Umweltschutz) und **emotionales Bewerten** (Empathie, Anteilnahme, z.B. für soziale Gerechtigkeit)

   (1) Einsichtslernen im Bereich Bewusstsein („bewusster Text“)
   (2) Einsichtslernen im Bereich des **Unbewussten** („unbewusster Text“)
   wird nur im Bereich der Tiefenpsychologie angewandt

Beispiel: **Psychoanalyse** – Freuds erste Analyse mit Elisabeth von R. (1892)