

## Zusammenfassung, Wiederholung

## Über das Psychische

- Im Altertum gilt das „Innere Erleben“ (Kognition, Emotion, Volition, Willensfreiheit etc.) als etwas gänzlich anderes als die Materie aus der die Welt besteht.
  - Materie bewegt sich nur, wenn sie von einer äußeren Ursache dazu angestoßen wird. Ursache-Wirkungs-Denken, sog. *causa causalis*.  
[Warum?]
  - Lebewesen sind hingegen auf Ziele ausgerichtet. Sie bewegen sich, um ein Ziel zu erreichen. Das Ziel ist die Ursache der Bewegung, sog. *causa finalis*. Lebewesen haben einen Willen, der sie auf ein Ziel ausrichtet. [Wozu?]
- Die Fortschritte des naturwissenschaftlichen Denkens haben dazu geführt das Ursache-Wirkungs-Denken als Inbegriff der Wissenschaftlichkeit zu verstehen. Das Innere Erleben des Psychischen galt zunehmend als „Einbildung“, als unnötiger „Scheinglanz überschüssiger Gründe“ (Newton), Religion, Esoterik.
- Der Behaviorismus ist reine Newtonsche Mechanik. Das Innere Erleben des Psychischen wird abgelehnt. Erklärt wird das Verhalten. Dieses wird durch Ursachen ausgelöst und durch Konditionierung aufgebaut. (Ursache-Wirkungs-Denken)

## Über das Psychische

- Die Tiefenpsychologie betont das innere Erleben, also das Psychische und erklärt es durch biologische Triebe und die Stammesgeschichtliche Entwicklung. Menschen ist nicht klar, welche Triebe in ihnen am Werk sind. Das naturwissenschaftliche Modell ist das des Dampfkessels, der ständig durch die Triebe befeuert wird und zu explodieren droht. **[Ursache-Wirkungs-Denken, das verborgene „Warum“ steht im Vordergrund]**
- Tiefenpsychologie und Behaviorismus halten den Menschen für „ein Opfer“ äußerer (Behaviorismus) oder innerer (Tiefenpsychologie) Zwänge. **[Ursachen für psychische Probleme und Erkrankungen werden gesucht]**
- Erst die **humanistischen Ansätze der Psychologie** betonen die Befähigung des Menschen zur Selbstaktualisierung, zur selbstbewussten, selbstgewählten Selbstverwirklichung. Menschen sind Suchende nach einem Sinn, setzen sich Ziele und versuchen diese selbsttätig zu erreichen. Menschen sind grundsätzlich dazu befähigt sich weiterzuentwickeln und mit bio-psycho-soziale Belastungen umzugehen. Sie wachsen aus sich selbst heraus und sind keine passiven Opfer. Zu den Humanistischen Ansätze der Psychologie gehören u.a. Adler, Rogers, Maslow.

## Über das Psychische

- Der Behaviorismus und die Tiefenpsychologie beziehen sich auf das Ursache-Wirkungs-Denken der klassischen Naturwissenschaften.
- Humanistische Ansätze haben zunächst kaum eine naturwissenschaftliche Fundierungen. Sie berufen sich auf die Psychologie und Geisteswissenschaften.
- Systemische Psychologie: In jüngerer Zeit sind es die Systemwissenschaften, die Prozesse der Selbstorganisation (**selbsttätige Ausbildung komplexer, sinnvoller Muster**) erklären können. Erstmals können psychische Prozesse und naturwissenschaftliche Prozesse auf Grundlage einer gemeinsamen Basis verstanden werden. Das nenne ich seit 20 Jahren „Systemische Psychologie“.

## Beraterische Grundhaltung

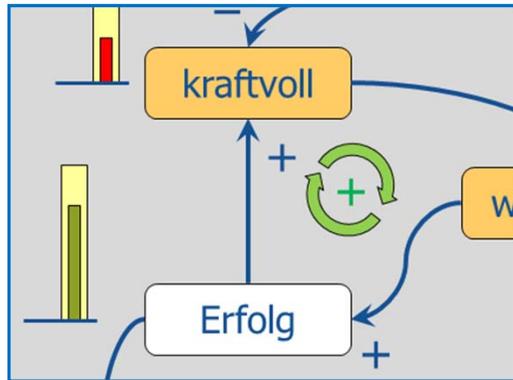
- Behaviorismus und Tiefenpsychologie: Die Beratung erklärt, belehrt (Psychoedukation) und verschreibt Lösungen. Die Wissenschaft kennt Ursachen, weiß was hilft und versucht die Hilfesuchenden von dieser evidenzbasierten Lösung zu überzeugen. **Widerstand als Problem.**
- Humanistische Ansätze: Die Hilfesuchenden sind diejenigen, die nach einer Lösung aktiv suchen. Gesundheit oder Problemfreiheit heißt hier, die Fähigkeit zu besitzen sich selbst helfen zu können. Jeder Mensch hat diese Fähigkeit in sich. Rogers z.B. vertritt die Auffassung, dass es genügt, wenn man Menschen einfach nur aktiv zuhört. Hilfesuchende sortieren sich in ihren Erzählungen selbst und finden selbst Lösungen. Mitunter fehlt ihnen dazu das Selbstbewusstsein. Durch das aktive Zuhören fühlen sie sich angenommen und ernstgenommen, was das Selbstbewusstsein stärkt. Auch ist ein Zugang zu den eigenen Emotionen (Rogers) und verborgenen Zielen (Adler) wichtig.

## Beraterische Grundhaltung

- Systemische Ansätze sind aktiver und direkter als die klassisch humanistischen (z.B. Rogers). Allerdings sind auch sie der Meinung, dass nur die Hilfesuchenden die Lösung finden können. Sie fragen allerdings direkter nach vergangenen Lösungsversuchen und was daran gut war (Vorsicht nicht nach den Ursachen des Misslingens suchen, denn das ist wenig hilfreiches Ursache-Wirkungs-Denken). Menschen die Hilfe suchen, kamen ja vorher ohne Hilfe zurecht, was war in der Vergangenheit deren Erfolgsgeheimnis. Zudem wird aktiv an den Zielen gearbeitet, Wunderfrage (de Shazer, bereits bei Alfred Adler) um zu verstehen, was Menschen anstreben, wohin sie sich entwickeln wollen. [**Lösungs- & Ressourcenorientierung**]
- Alfred Adler ist kein Systemiker aber auch er fragt nach den Zielen die Menschen verfolgen, also danach wohin sie wollen. Er geht davon aus, dass ihnen viele ihrer Ziele nicht immer bewusst sind und sich bereits in der frühen Kindheit gebildet haben. Dazu hat er die **Wunderfrage** entwickelt, die bei ihm auch die **individualpsychologische Frage** heißt.

---

# Adlers vom Minus zum Plus



## Maschinenmetapher als grundlegendes Beispiel

## Klassische Psychologische Ansätze

- Behaviorismus. Das Psychische als inneres Erleben, als Bewusstsein ist uninteressant. Kognition und Emotion spielen keine Rolle. Im Vordergrund steht das Verhalten. Dieses ist vollständig durch Konditionierungen (Außenwelt) erklärbar. Daher ist die Innenwelt irrelevant. Menschliches Verhalten wird durch äußere Reize nach dem Ursache-Wirkungs-Prinzip naturgesetzlich erklärbar ausgelöst.