

Dirk Revenstorf

Universität Tübingen

Akademie der Milton Erickson Gesellschaft

Seminare

Inhalt

Bearbeitung von Träumen

Nutzung des Affekts in der Psychotherapie

Klinische Hypnose

Paartherapie

Metaphern in der Psychotherapie

Therapeutische Beziehungsgestaltung

Therapeutische Gesprächsführung

Hypnose und Selbstheilung

Hypnotische Trance und Spiritualität

Körper und Emotion in der Psychotherapie

Kontakt:

Akademie der
Milton Erickson Ges.
Gartenstr. 18
72074 Tübingen

Email drevenstor@aol.com

Termine siehe : www.meg-tuebingen.de

Seminar: BEARBEITUNG VON TRÄUMEN

Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Träume sind ein Teil unserer kognitiven Verarbeitung. Sie benutzen eine andere Repräsentation als unsere gewöhnliche Sprache. Sie verwenden Bilder und Symbole in einer Form, die vermutlich phylogenetisch älter ist als die Sprache selbst. Traumanalyse stellt daher eine sinnvolle Ergänzung der kognitiven Therapie dar. Davon ausgehend, dass Träume der Abgleich von Tagesinformationen mit den schon gelernten Bewältigungsstrategien darstellen, gewähren sie einen nützlichen Einblick in die Themen und Verarbeitungsmechanismen, die für das Individuum momentan entscheidend sind. Für die therapeutische Arbeit lassen sich daraus Informationen und Ansatzpunkte für die therapeutische Begleitung des Veränderungsprozesses ableiten. Die Traumbearbeitung, die in diesem Seminar diskutiert wird basiert auf Methoden der Jungschen Traumanalyse und der Gestalttherapie. Außerdem werden die empirischen Grundlagen des Träumens erläutert.

Teilnehmer mögen bitte mindestens einen (alten oder neuen) Traum von sich zur Bearbeitung mitbringen und einen von einer anderen (nicht-teilnehmenden) Person: Klient oder Bekannte(r).

Literatur:

Adam, KU (2000) Therapeutisches Arbeiten mit Träumen, Heidelberg: Springer

Freud S (1961) Die Traumdeutung. Frankfurt/M: Fischer

Hall JA (1982) Arbeit mit Träumen in Klinik und Praxis. Paderborn: Junfermann

Jung CG (1990) Traum und Traumdeutung. München: dtv

Winson J (1986) Auf dem Boden der Träume. Weinheim Basel: Beltz

Wolf, FA (1997) Physik der Träume. Berlin: Biblos Verlag

Zimmer DE (1986) Schlafen und Träumen. Die Nachtseite unseres Lebens. Frankfurt: Ullstein

Seminar: DIE NUTZUNG DES AFFEKTS IN DER PSYCHOTHERAPIE

Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Kognition und Affekt sind eng miteinander verzahnte Komponenten menschlicher Informationsverarbeitung. Sowohl Denkmuster als auch emotionale Reaktionen können dysfunktional werden und das Individuum in seinem Handlungsspielraum einengen. Beide Prozesse sind der therapeutischen Beeinflussung zugänglich, häufig kombiniert. Schwerpunkt dieses Seminars soll die Nutzung des Affekts sein. Der Affekt stellt die motivierende Komponente des Handlungsentwurfs dar. In der Therapie geht es häufig darum, emotionale Ressourcen zu mobilisieren. Dazu dient die erlebnisnahe Verfolgung von Wahrnehmung, Kognition und Affekt in der aktuellen Situation. Körpertherapie und Gestalttherapie haben hierfür vielfältige Techniken zur Verfügung gestellt: Wahrnehmungsexperimente, Arbeit mit intrapsychischen Polarisierungen, Lokalisierung und Auflösungen körperlicher Blockaden u. a. Im wesentlichen geht es darum, Barrieren im Handlungsentwurf aufzudecken. Die auftauchenden Hindernisse sollen analysiert und revidiert werden. Bei diesem Verfahren kommen verbale und nonverbale Interventionen gleichermaßen zur Anwendung, ebenso wie szenische Darstellungen und Rekapitulationen. Der Kurs bietet eine theoretische Einführung in Nutzung des Affekts und eine praktische Einübung in einzelne Interventionsverfahren in der Selbsterfahrung.

Die Teilnehmer mögen bitte je eine Woldecke, ein Handtuch und ein Kissen mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Literatur:

Greenberg LS, Safran ID (1987) Emotion in psychotherapy. Guilford, New York

Kurtz, R (1985) Körperorientierte Psychotherapie. Essen: Synthesis

Lowen, A.(1979) Bioenergetik, Hamburg: rororo

Perls F (1973) Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle. Pfeiffer, München

Polster E, Polster M (1975) Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie

Sulz, S. (Hrg) 2000 Von der Kognition zum Affekt. München CIP-medien

Goleman, D. (1997) Emotionale Intelligenz,

SEMINAR: KLINISCHE HYPNOSE

Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Hypnose stellt eins der ältesten medizinisch-psychologischen Verfahren dar. Hypnose hat zahlreiche Wandlungen in der Erscheinungsform durchgemacht. Die derzeitige Hypnotherapie ist eine flexible Form der Nutzung impliziter Informations-Verarbeitung, die geeignet ist, Problemlöse-Prozesse zu fördern und dysfunktionale kognitiv-affektive Muster und Verhaltensmuster zu unterbrechen. Hypnotherapie als Sonderform der kognitiven Therapie ist in Kombination mit vielen Therapieformen anwendbar (etwa Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, systemischer Therapie u.a.). Der Kurs befasst sich mit den Techniken der Hypnoseinduktion, der Einbettung der Hypnose in den Therapie-Ablauf sowie den verschiedenen Anwendungen der Hypnotherapie bei spezifischen Störungsbildern (Angststörungen, reaktive Depression, Gewohnheitsprobleme, postraumatische Reaktionen) sowie Kontraindikationen. Neben der praktischen Einübung in einzelne Verfahren werden die empirische Wirksamkeitsforschung und die neurowissenschaftlichen Grundlagen der Hypnotherapie diskutiert.

Literatur:

Erickson MH, Rossi EL (1981) Hypnotherapie - Aufbau, Beispiele, Forschung. Pfeiffer, München

Halsband, U (2004) Hypnose und Hirn. Hypnose und Kognition, 21 (1&2)

Peter P, Kraiker Ch, Revenstorf D. (1991) Hypnose und Verhaltenstherapie. Huber Bern

Revenstorf D (1990) Klinische Hypnose. Springer, Heidelberg

Revenstorf D. & Peter B. (2000) Hypnose in der Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Heidelberg: Springer.

Weitzenhoffer A The Practice of Hypnotism New York Wiley

Hammond DC Handbook of hypnotic suggestion and metaphors. New York Norton

Rhue JW, Lynn SJ & Kirsch I. (1993) Handbook of Clinical Hypnosis Washington, APA

SEMINAR : PAARTTHERAPIE

Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Paartherapie unterscheidet sich von der individuellen Therapie dadurch, dass sie systemische Aspekte berücksichtigt und von der Familientherapie dadurch, dass sie ein Subsystem betrachtet, das durch Partnerwahl entstanden ist. Dieses Subsystem, die Paarbeziehung, bestand bereits vor den Kindern und dauert oft länger an, als diese im Hause sind. Ein Paar bildet daher ein relativ geschlossenes Einheit. Darüber hinaus findet sich das Paar durch eigene Wahl und in die gegenseitige Attraktion geht die individuelle Lerngeschichte ein. Indem das konflikthafte Verhalten auf individuellen Verhaltens-, Gefühls- und Denkmustern beruht, aber regelhaft aufeinander abgestimmt ist, sind die dabei auftretenden Beziehungsstörungen stabiler als individuelle dysfunktionale Reaktionen, da sie sich gegenseitig aufrecht erhalten. Der Inhalt dieses Kurses basiert auf Strategien der Verhaltensmodifikation (Reziprozität, Kommunikation, Sexualität), Gestalttherapie (Affektverschränkung), Kognitiver Therapie (irrationale Erwartungen), der systemischen Therapie (Regeln / Homöostase / Eskalation). In der biografischen Analyse wird der implizite Beziehungs-Kontrakt aufgedeckt, wobei davon ausgegangen wird, dass der Paarkonflikt eine gemeinsames Thema der Partner darstellt und die Partnerwahl die Bearbeitung einer liegen gebliebenen Entwicklungsaufgabe ermöglicht, sodass die Passung der Partnerwahl transparent wird

Der Kurs baut sich aus inhaltlichen Einheiten auf, die jeweils aus Erläuterung Demonstration, praktischer Einübung und Diskussionen bestimmter Interventionen bestehen. Die Selbsterfahrung als simulierter Therapeut oder Klient wird dabei als didaktisches Vehikel genutzt.

Literatur:

- Bader E. & Pearson PT (1988) The quest of the mythical mate. N:Y: Bruner & Mazel
Jacobson, N. & Gurman S.(1995) Clinical handbook of marital therapy. Bruner & Mazel
Kaiser, P (2000):Partnerwahl und Partnerschaft. Göttingen: Hogrefe
Revenstorf, D.(1999) Wenn das Glück zum Unglück wird. München beck
Schindler, L. Hahlweg, K & Revenstorf, D. (1998) Partnerschaftsproblem; Möglichkeiten der Bewältigung. Heidelberg: Springer
Schnarch, D. (1997) Passionate Marriage. New York: Owl book

SEMINAR: METAPHERN IN DER PSYCHOTHERAPIE

Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Es gibt verschiedene Arten zu lernen. *Belohnungs-* und *Bestrafungslernen* kommt fast täglich vor, ohne dass wir viel darüber nachdenken: Wir machen etwas richtig oder falsch beim Autofahren, Ausfüllen von Formularen, Umgehen mit Computern und handeln in Zukunft wieder so oder lassen es, wenn nachteilige Folgen hatte. *Reflexlernen* dagegen findet sich vielfach im emotionalen Bereich. Wir geraten mit jemanden aneinander und regen uns auf - und das nächste Mal, wenn wir der Person begegnen, stellt sich reflexartig dieselbe Erregung ein, ohne dass es zu einer Auseinandersetzung kommt. So lernen wir durch Erfahrungen de Alltags. Es gibt auch Lernen, ohne dass wir handeln. *Assoziatives* Lernen z.B. kennen wir vom Vokabeln bimsen: immer wieder jeweils dieselben zwei Wörter in beiden Sprachen ansehen und auswendig lernen.

Daneben gibt es *symbolisches* Lernen, das darin besteht, dass wir eine Handlung in eine Vorstellung übersetzen. Rechnen mit Zahlen ist so ein Fall: Dabei benutzen wir die Arithmetik als spezielle Sprache. So ähnlich ist auch mit Geschichten, Parabeln, Anekdoten und gelegentlich auch Witzen. Es wird ein Sachverhalt in einen verfremdeten Kontext übersetzt und dort einer meist irrationalen Lösung zu geführt. Ziel ist nicht etwa die Rückübersetzung, sondern die Anregung assoziativer Suchprozesse. Damit können divergente Lösungsstrategien dort genutzt werden, wo die rationale Analyse ausgeschöpft ist.

Thema des Seminars ist die Nutzung von Symbolen. Es werden außerdem die Konstruktion homomorpher Metaphern sowie der Gebrauch von Verkettung und Einbettung von Geschichten eingeübt.

Litratuur:

Barker P (1985) Using metaphors in psychotherapy. Brunner/Mazel, New York

Gordon D (1978) Therapeutic metaphors. Meta Publications, Cupertino CA

Lankton CH, Lankton SR (1989) Tales of enchantment. Goal-directed metaphors for adults and children in therapy. Brunner/Mazel, New York

SEMINAR: THERAPEUTISCHE BEZIEHUNGSGESTALTUNG

Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

In diesem Seminar geht es darum, die Form der Beziehungsgestaltung in den unterschiedlichen Phasen der Therapie und Situationen mit unterschiedlichen Anforderungscharakteristika zu erarbeiten. Dazu dienen Stile der Beziehungsgestaltung aus verschiedenen Therapieschulen: Tiefenpsychologie und Hypnose, Kognitive Verhaltenstherapie, Provokative Therapie und Gestalttherapie. Es geht nicht nur um die Technik der Gesprächsführung, sondern auch um die Analyse des Selbstverständnisses der TherapeutIn in ihrer Beziehung zu Klienten mit verschiedenen Persönlichkeitsstrukturen.

Der Therapieablauf lässt sich in verschiedene Phasen unterteilen: Kontaktaufnahme, Überprüfung der Änderungsmotivation, Problem- und Zieldefinition, Auffinden von Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten, Etablierung von Verhaltens- und Einstellungsänderungen, Überprüfung und Revision sowie Stabilisierung und Ablösung. Hier für sind jeweils andere Beziehungsangebote sinnvoll. Dabei ist zu beachten, dass lösungsorientiertes Vorgehen von bindungsorientierter Therapie überlagert wird.

Unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen, die häufig verbunden mit bestimmten Störungsbildern auftreten, suggerieren unterschiedliche Beziehungsangebote (Übertragung/Gegenübertragung), die z.T. kontraproduktiv oder auch in bestimmten Phasen funktional sein können. Etwa paranoide, schizoide, phobische, depressive, rigide, masochistische, narzißtische, und Borderline- Persönlichkeitsstrukturen tendieren dazu, bestimmte Interaktionsformen zu inszenieren, auf die Therapeut symmetrisch, komplementär oder mehrschichtig reagieren kann.

Eine Diagnostik des Interaktionsstiles des Klienten bildet die Grundlage für die Reflektion des Beziehungsangebots. Dies drückt sich in verschiedenen Erfahrungsebenen wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Denkstil, Emotionsausdruck, Kooperativität, soziale Kontrolle, Werte u.a. aus. Diese stehen mit biografischen Einzelheiten, Geschwisterstellung u.a. im Zusammenhang Zur Diagnostik werden nonverbale wie verbale Beobachtungen herangezogen

Die Übertragung von Elternprojektionen, die die KlientIn auf die TherapeutIn unbewußt vornimmt, enthalten positive wie negative Anteile. Der Therapeut hat mehrere Möglichkeiten sie zu nutzen. Er kann sie reflektieren, ignorieren, Grenzen ziehen oder sie aktiv oder passiv nutzen. Dabei wird der Therapeut mit seinen eigenen Grenzen in Berührung kommen, die durch Werte, Regeln, eigene Übertragungsanteile und Gegenübertragung bestimmt sind.

Dieses Seminar dient neben der Einübung in die Diagnostik von Beziehungsangeboten und in verschiedene Interaktionsstile, der Reflektion der eigenen Grenzen und der Möglichkeiten ihrer Erweiterung.

Literatur:

Erickson MH, Rossi EL (1981) Hypnotherapie - Aufbau, Beispiele, Forschung. Pfeiffer, München

Fareley F. & Brandsma M: Provokative Therapie. Heidelberg: Springer 1986

Lowen, A.(1979) Bioenergetik, Hamburg: rororo

Kurtz, R (1985) Körperorientierte Psychotherapie. Essen: Synthesis

Polster E, Polster M (1975) Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie

SEMINAR : THERAPEUTISCHE GESPRÄCHSFÜHRUNG F. FORTGESCHRITTENE
Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

In diesem Seminar geht es darum, die Form der Gesprächsführung in den unterschiedlichen Phasen (Kontaktaufnahme, Überprüfung der Änderungsmotivation usw.) der Therapie. Hierfür sind jeweils andere Beziehungsangebote sinnvoll. Dabei ist zu beachten, dass lösungsorientiertes Vorgehen von bindungsorientierter Therapie überlagert wird. Dazu dienen Stile der Beziehungsgestaltung aus verschiedenen Therapieschulen: Tiefenpsychologie und Hypnose, Kognitive Verhaltenstherapie, Provokative Therapie und Gestalttherapie. Unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen (Achse 2), die häufig verbunden mit bestimmten Störungsbildern (Achse 1) auftreten, inszenieren unterschiedliche Beziehungsangebote (Übertragung/Gegenübertragung), die z.T. kontraproduktiv oder auch in bestimmten Phasen funktional sein können, worauf die Therapeut symmetrisch, komplementär oder mehrschichtig reagieren kann. Dieses Seminar dient neben der Einübung in die Diagnostik von Beziehungsangeboten und in verschiedene Interaktionsstile, der Reflektion der eigenen Grenzen und der Möglichkeiten ihrer Erweiterung.

Literatur:

Fareley F. & Brandsma M: Provokative Therapie. Heidelberg: Springer 1986

Lowen, A.(1979) Bioenergetik, Hamburg: rororo

Kurtz, R (1985) Körperorientierte Psychotherapie. Essen: Synthesis

Polster E, Polster M (1975) Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie

Schwarz, G. Innere Familie. München: Jungfermann

SEMINAR: HYPNOSE UND SELBSTHEILUNG

Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Hypnose ist ein natürliches Phänomen, das geeignet ist, Körper und Psyche in eine Balance von Selbstschutz und Kontakt zur Umwelt zurück zu bringen. In hypnotischer Trance werden Grenzen wo nötig gestärkt und Grenzen zum Unbewussten, zum Körper und zum Anderen und zur Spiritualität gefördert. Hypnose ist eine medizinische und psychotherapeutische Form der Meditation, die sowohl unter Anleitung wie in der Selbstanwendung für Probleme wie Ängste, Süchte psychosomatische Probleme genutzt werden kann. Im Seminar werden Techniken zur Einleitung der Selbsthypnose sowie ihre Anwendung zur Verbesserung der Lebensqualität und Selbstheilung von körperlichen und psychischen Problemen vermittelt.

Literatur

Revenstorf D. & Zeyer R (1999) Hypnose Lernen. Heidelberg: Carl Auer
Wilber, K. (1991). Wege zum Selbst. München: Goldmann.

Seminar : Hypnotische Trance und Spiritualität

Dr. Elsbeth Freudenfeld, Dipl. Psych und Prof Dr. Dirk Revenstorf Universität Tübingen

Veränderte Bewusstseinszustände, bzw. Trancezustände, wie sie in der Hypnotherapie erlebt und genutzt werden, sind in den verschiedensten Kulturen immer auch mit spirituellen Erfahrungen verbunden. Solche Erfahrungen sind sehr heterogen (Meditation, mystische Zustände, schamanische Seelenflüge u.a) aber auch durch einige gemeinsame Merkmale gekennzeichnet wie das Gefühl von Verbundenheit mit einem größeren Ganzen, die Expansion der gewohnten Begrenzungen in der Wahrnehmung des Selbst und der Welt, die Betrachtung des Lebens als der Sicht eines unbeschädigten Teils der Person. Spirituelle Erfahrungen sind immer von einem Gefühl der Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit geprägt. Alle genannten Aspekte können hilfreich sein, um die Bedeutung von Problemen zu verstehen, Ressourcen zu finden, den Focus zu verschieben, Sinnfragen zu klären, innere und äußere Grenzen zu expandieren und Selbstheilung anzuregen. Dieses Seminar will einige Möglichkeiten der Nutzung spiritueller Ressourcen vermitteln.

Literatur:

Wilber, K. (1991). Wege zum Selbst. München: Goldmann.

Seminar: KÖRPER UND EMOTION IN DER PSYCHOTHERAPIE

Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

Thema dieses Seminars ist der Affekt in der Steuerung von Handlungsentwurf und dessen Blockade im inneren Verarbeitungsprozess. Schwerpunkt dieses Seminars ist die Nutzung emotionaler Ressourcen und der körperliche Zugang dazu. Dazu dient die erlebnisnahe Bearbeitung von Wahrnehmung, Denken und Emotion in der körperlichen Reaktion. Entsprechende Techniken stellen die Gestalttherapie und die Körpertherapien zur Verfügung: Wahrnehmungsexperimente, Artikulation von intrapsychische Polarisierungen, Sonden, Abnehmen von Abwehr usw. Kurze Trancezustände ermöglichen einerseits die Rekapitulation prägender Situationen in der Biografie und andererseits im Sinne von Achtsamkeit die Wahrnehmung des Körperwissens. Es kommen verbale und nonverbale Interventionen ebenso wie szenische Darstellungen zur Anwendung. Der Kurs bietet eine theoretische Einführung und eine praktische Einübung in einzelne Interventionsverfahren in der Selbsterfahrung.

Literatur:

Damasio, A (2003) Ich fühle also bin ich. List

Goleman D (1995) Emotionale Intelligenz. Goldmann

Greenberg LS, Safran ID (1987) Emotion in psychotherapy. Guilford, New York

Lowen, A.(1979) Bioenergetik, Hamburg: rororo

Marlock M, Weiss, H (2006) Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer

Perls F (1973) Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle. Pfeiffer, München

Polster E, Polster M (1975) Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie, München

Kurtz, R (1989) Körperzentrierte Psychotherapie. Synthesis Verlag, Zürich

Sulz, S. (1997) Strategische Kurzzeittherapie. CIP- Medien, München