

YOUNG ACADEMICS

Psychologie
1

David Begusch

Die psychotherapeutische Beziehung als Wirkfaktor

Verknüpfung von Integrativer
Gestalttherapie mit neurobiologischen
Erkenntnissen

YOUNG ACADEMICS

Psychologie | 1

David Begusch

Die psychotherapeutische Beziehung als Wirkfaktor

**Verknüpfung von Integrativer Gestalttherapie
mit neurobiologischen Erkenntnissen**

Mit einem Vorwort von

Dr. Gertraud Diestler und Mag. Ernst Windischgräetz

Tectum Verlag

David Begusch
Die psychotherapeutische Beziehung als Wirkfaktor
Verknüpfung von Integrativer Gestalttherapie mit neurobiologischen Erkenntnissen

Young Academics: Psychologie; Bd. 1

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2023

ePDF 978-3-8288-5026-2

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN 978-3-8288-4899-3
im Tectum Verlag erschienen.)
ISSN 2941-2080

Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung:
Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung –
Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz.

Vorwort

Die Psychotherapieforschung, die sich seit Jahrzehnten mit der Frage beschäftigt, wie und wodurch eine Psychotherapie wirkt und was zu einem gelingenden psychotherapeutischen Prozess beiträgt, hat gezeigt, dass die therapeutische Beziehung einen wesentlichen Wirkfaktor darstellt, der über die verschiedenen Therapieschulen und ihr jeweils zugrundeliegendes Menschenbild, ihre Haltung sowie ihre Techniken und Interventionen hinauswirkt. Es gilt als erwiesen, dass die physiologischen Grundbedürfnisse, die jedem menschlichen Wesen innewohnen und zur Sicherung des eigenen Überlebens gestillt werden wollen, nicht zu trennen sind von den psychischen Grundbedürfnissen, deren Erfüllung genauso lebensnotwendig ist. Das Grundbedürfnis nach Bindung ist ein bio-psycho-soziales Bedürfnis nach einer tiefgehenden und emotionalen Beziehung zu anderen Menschen und zur Welt.

Die therapeutische Beziehung sowie Erkenntnisse aus der Bindungs- und Säuglingsforschung stehen auch im Zentrum der vorliegenden Arbeit. Dabei befasst sich der Autor neben der generellen Relevanz und Wirksamkeit der therapeutischen Beziehung im therapeutischen Prozess insbesondere mit möglichen (bereits bestehenden) Verknüpfungen von Erkenntnissen der Neurobiologie und Neuroimmunologie mit der Psychotherapie im Allgemeinen sowie mit der Integrativen Gestalttherapie im Speziellen. Es gelingt ihm, sowohl Konzepte beider Fachrichtungen miteinander in Verbindung zu bringen als auch Konsequenzen aus neurowissenschaftlichen Befunden für die Psychotherapie abzuleiten.

Mit dieser Arbeit wird, wie daraus zu schließen ist, das Ziel einer umfassenderen und empirisch gestützten Fundierung der Psychothera-

pie, insbesondere der Integrativen Gestalttherapie verfolgt. Ebenso strebt der Autor auch eine größere Vernetzung von Naturwissenschaft und Geisteswissenschaft an. Die Verknüpfung neurobiologischer Erkenntnisse mit Theorien und Grundlagen der Psychotherapie fördert die Validierung und Professionalisierung derselben. Der Autor leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Verbindung relevanter erfahrungsbasierter Theorien der Integrativen Gestalttherapie mit neurowissenschaftlichen Befunden.

Wir freuen uns darüber, dass mit dieser Veröffentlichung die Ergebnisse der ihr zugrundeliegenden Masterthesis im Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie nun einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Wien, April 2023

Dr^{in.} Gertraud Diestler,
Mag. Ernst Windischgrätz

Inhalt

Vorwort	V
1 Einleitung	1
2 Forschungsfragen und Methodik	5
2.1 Forschungsfragen	5
2.2 Methodik	5
3 Bindung und Beziehung als Wirkfaktoren in der Psychotherapie	7
3.1 Die fünf Wirkfaktoren der Psychotherapie	7
3.2 Was zeichnet gute Therapeut*innen aus? Supershrink vs. Pseudoshrink	10
4 Bindung und Beziehung als menschliches Grundbedürfnis	15
4.1 Psychische Grundbedürfnisse	15
4.2 Bindung als psychisches Grundbedürfnis	17
4.3 Beziehung als Grundlage für die Entwicklung des Selbst	19
4.3.1 Wie wir im Kontakt zu anderen wir selbst werden	19
4.3.2 Entwicklung zur Autonomie: Kontakt an der Grenze	20
4.4 Die Rolle des Bindungsbedürfnisses in der Psychotherapie	21

5	Bindung und Beziehung im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit	25
5.1	Beziehungen und psychische Gesundheit	25
5.1.1	Der Einfluss des Bindungsmusters auf die psychische Gesundheit	25
5.1.2	Beziehung wirkt gegen Stress und Angst	27
5.2	Psychoneuroimmunologie	28
6	Die therapeutische Beziehung	31
6.1	Die Geschichte der therapeutischen Beziehung	31
6.1.1	Ein-Personen-Psychologie	31
6.1.2	Mehr-Personen-Psychologie	33
6.1.3	Therapeutische Beziehung: Heute	34
6.2	Beziehung als Ressource für den Therapieprozess	35
7	Psychotherapie und Neurowissenschaften	39
7.1	Grundlagen der Neurobiologie	39
7.1.1	Neuroplastizität	39
7.1.2	Use it or lose it	40
7.1.3	What fires together wires together	42
7.2	Die Rolle der Gene	42
7.2.1	Gene und Verhalten	42
7.2.2	Der Einfluss von Genen auf die Gehirnentwicklung	43
7.3	Spiegelneuronen	44
7.3.1	Theory of Mind	46
7.3.2	Spiegelneuronen und Gefühle	47
7.3.3	Sympathie und Resonanz in der Psychotherapie	47
7.4	Die Auswirkungen von Psychotherapie auf neurobiologische Strukturen	49
8	Bindung aus neurobiologischer Sicht	53
8.1	Motivation vs. Aggression	53
8.2	Die Rolle des Bindungsbedürfnisses in der Neurobiologie	54
8.3	Gehirnentwicklung und Beziehung	56
8.4	Die Bedeutung der Bindung in der Polyvagal-Theorie	60
8.5	Kohärenz	63
8.5.1	Energieeffizienz durch Kohärenz	63
8.5.2	Wie Therapie zur Entstehung von Kohärenz beiträgt	65

9	Gestalttherapie & Integrative Gestalttherapie	67
9.1	Gestalttherapie als dialogisches Verfahren	69
9.2	Figur und Hintergrund	72
9.3	Kontakt an der Grenze: Das Organismus/Umwelt-Feld	74
9.4	Die Bedeutung der Beziehung in der Gestalttherapie	77
10	Ergebnisdiskussion	81
10.1	Welche Wirkfaktoren gibt es in der Psychotherapie und wie zentral ist die Rolle der therapeutischen Beziehung?	81
10.2	Welche Erkenntnisse der Hirnforschung sind in Bezug auf die therapeutische Beziehung relevant?	85
10.3	Wie können neurobiologische Erkenntnisse in Bezug auf Bindung und Beziehung mit Psychotherapie allgemein und Integrativer Gestalttherapie im Besonderen verknüpft werden?	93
11	Resümee	107
	Literaturverzeichnis	111

1 Einleitung

Sigmund Freud, Neurologe und Neurobiologe, beschäftigte sich bereits 1890 mit der Natur des Seelenlebens und versuchte neurobiologische Grundlagen des Seelischen zu erforschen (Roth, 2015). „Bekanntlich hatte Freud sein Leben lang gehofft, neuere Entwicklungen in den Neurowissenschaften könnten dazu beitragen, psychoanalytische Prozesse auch naturwissenschaftlich zu erforschen“ (Leuzinger-Bohleber & Roth & Buchheim, 2008, S. 10).

Der Dialog zwischen der Psychotherapie und der Neurobiologie hat sich intensiviert, nun geht ein alter Traum Sigmund Freuds letztlich in Erfüllung (Leuzinger-Bohleber & Roth & Buchheim, 2008):

Die neurobiologische Forschung erweitert das Verständnis für zahlreiche psychische Phänomene. Sie bedeutet für Veränderungsprozesse in der Psychotherapie und in der Persönlichkeitsentwicklung eine (die Ergebnisse der Psychotherapieforschung erweiternde) Bestätigung, dass effektive Psychotherapie die organische Struktur des Gehirns verändert und biochemische Regelkreise beeinflusst. (Gottwald, 2016, S. 1)

Freud hielt zeitlebens an der Notwendigkeit der neurobiologischen Fundierung der Psychoanalyse fest. Leider musste er trotz genialer Ideen sein Vorhaben abbrechen, da damals zu wenig über die Hirnfunktionen bekannt war. Die dramatische Folge war nach Roth (2015), dass die Psychoanalyse sich infolgedessen völlig von den Neurowissenschaften abwandte. Die Verhaltenstherapie hingegen suchte einen engen Kontakt

zur Hirnforschung und auch zur Psychologie. So blieben diese beiden großen Richtungen und viele nachfolgende ein Stückwerk, sie folgten ihren jeweiligen Ausrichtungen in Abwendung von anderen Erkenntnissen und Theorien (Roth, 2015).

Diese Arbeit verfolgt das Ziel, eine solche Verknüpfung von Neurowissenschaften und Psychotherapie vorzunehmen, wie sie bereits Sigmund Freud angedacht hatte: Eine neurobiologische Fundierung der Psychotherapie im Sinne der Vernetzung von Ergebnissen verschiedener Disziplinen, ein gemeinsamer Weg der Geisteswissenschaft mit der Naturwissenschaft im Sinne einer Ganzheitlichkeit.

Als Sozialpädagoge, Erwachsenenbildner und Mediator stehen für mich stets die Beziehung und der Mensch als Individuum mit seinen Bedürfnissen im Vordergrund. Aus diesem Grund habe ich die Integrative Gestalttherapie gewählt, die ihren Fokus speziell auf Beziehung und einen phänomenologischen Zugang im Sinne der Beachtung von Bedürfnissen legt. In meiner Beschäftigung mit Psychotherapie wurde mir zunehmend klar, wie wichtig und zentral eine Vernetzung von Psychotherapie mit der Neurobiologie im Sinne der Validierung und Professionalisierung therapeutischer Arbeit ist. Da der aktuelle Forschungsstand aufgrund der vielen unterschiedlichen Therapierichtungen, der ebenso unterschiedlichen persönlichen Therapiestile und der individuellen Klient*innen nur einen Teilbereich abdecken kann, befasst sich diese Arbeit mit der Psychotherapie im Allgemeinen. Die Integrative Gestalttherapie wird hingegen im Besonderen einbezogen, da sie Bindung und Beziehung speziell berücksichtigt und in einem phänomenologischen Zugang den Menschen mit seinen aktuellen Bedürfnissen wahrnimmt. Die Integrative Gestalttherapie und die Psychotherapie generell benötigen die Neurobiologie für eine weitere Fundierung und Verifizierung ihrer Grundlagen im Hinblick auf eine umfassendere Professionalisierung. Neurobiologie soll durch diese Arbeit zugänglicher und verständlicher gemacht und so ein gemeinsames, erweitertes Verständnis geschaffen werden.

„Alle neueren Forschungsergebnisse zeigen: Die Entfaltung der neurobiologischen Grundausstattung des Menschen ist nur im Rahmen von zwischenmenschlichen Beziehungen möglich ...“ (Bauer, 2011a). Aus neurobiologischer Perspektive spielen Bindung und Beziehung eine wesentli-