

---

# LAB - Psychologie

## Methoden Schulen der Psychologie

© dr. ernst christian friedrich

---

### **Quiz: welche Methoden werden in der wissenschaftlichen Psychologie angewendet?**

---



1. Tabletten
2. Phänomenologie
3. Biologie
4. Experiment
5. Süßigkeiten
6. Test
7. Befragung
8. Hermeneutik
9. Mechanik
10. Dialektik
11. Beobachtung
12. Personenbeschreibung

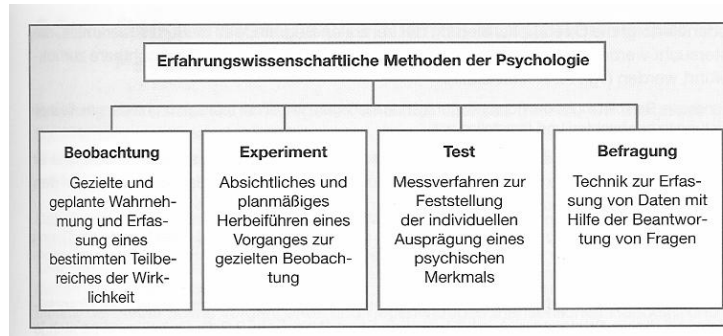
**7 Nennungen  
möglich!**

---

© dr. ernst christian friedrich

## Lösung die 1.: Erfahrungswissenschaftliche Methoden

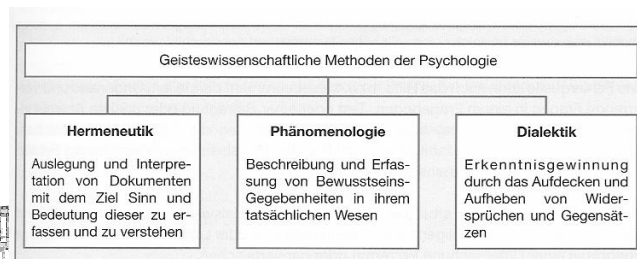
---



© dr. ernst christian friedrich

## Lösung die 2.: Geisteswissenschaftliche Methoden

---



© dr. ernst christian friedrich

## Relevante psychologische Arbeitsfelder für die erzieherische Praxis

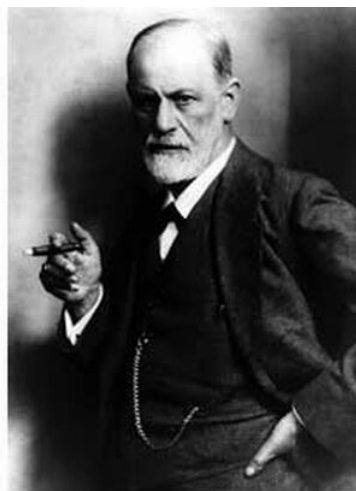
---

- Erziehungsberatung
- Eheberatung
- Familientherapie
- Psychotherapeutische Praxis
- Organisationspsychologie
- Kinderzentrum
- Schulpsychologie
- Psychiater

© dr. ernst christian friedrich

## Schulen der Psychologie I

---



Tiefenpsychologie

Sigmund Freud  
1856-1939



Alfred Adler 1870-1937



Carl Gustav Jung 1875-1961

© dr. ernst christian friedrich

## Tiefenpsychologie I

---

Wenn man einem 'Nägelkauer' sagt, er solle aufhören, tut er dies vielleicht für einen Moment - und beginnt dann doch einige Augenblicke später erneut.

Macht man ihn auf diese Tatsache aufmerksam, schreckt er vielleicht zusammen: ihm war es völlig **unbewusst**, dass er die Finger schon wieder in den Mund geführt hat.

Diese Handlungen, wie viele andere auch, laufen hinter dem Rücken der Beteiligten und von diesen unbemerkt ab und das ändert sich auch nur wenig, wenn man sie gelegentlich thematisiert.

---

© dr. ernst christian friedrich

## Tiefenpsychologie II

---

Freud hat daraus die Erkenntnis abgeleitet, dass der **Mensch nicht Herr im eigenen Hause ist** - oder genauer: dass das Bewusstsein nicht die einzige Instanz in uns ist. Daneben gibt es viele Programme und Informationen, die uns, wie er sagt '**unbewusst**' sind.

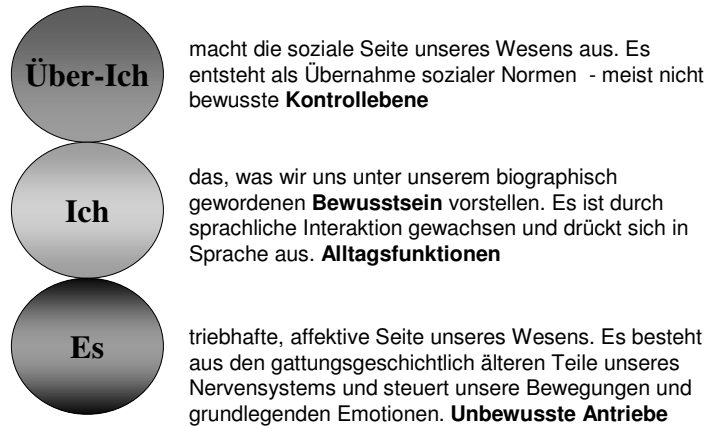
Informationstheoretisch kann dies auch positiv und damit weniger provokativ ausgedrückt werden: der Mensch ist nicht nur ein einfaches kompaktes informationsverarbeitendes System mit **einem Wahrnehmungsorgan, einem Speicher** und **einem internen Prozessor**, sondern er besteht aus **mehreren** solcher Systeme.

---

© dr. ernst christian friedrich

## Tiefenpsychologie III

---



© dr. ernst christian friedrich

## Tiefenpsychologie IV

---

### Die 10 Abwehr - Mechanismen:

- 1 Verdrängung (wegdrängen in das Unbewusste)
- 2 Regression (Rückzug auf eine frühere Entwicklungsstufe)
- 3 Reaktionsbildung (Angstbesetzte Wünsche werden dadurch vermieden, dass sie quasi in ihr Gegenteil verkehrt werden)
- 4 Kompensation (Schwäche wird durch Überbetonung eines erwünschten Charakterzuges verhüllt)
- 5 Ungeschehenmachen (Sühneverlangen für unmoralische Wünsche und Handlungen, um diese damit aufzuheben)
- 6 Projektion (Übertragung von eigenen Schwächen auf andere)
- 7 Introjektion (Einverleibung äußerer Wertorientierungen in die Ich-Struktur)
- 8 Wendung gegen die eigene Person
- 9 Sublimierung (sexuelle Triebe werden durch Ersatzhandlungen kompensiert)
- 10 Verschiebung des Triebziels (auf weniger gefährliche)

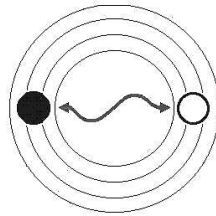
Abwehrmechanismen sind unbewusste Mechanismen, mit denen sich das Ich gegen Unlust und Angst verteidigt und die eigene Stabilität befestigen will

© dr. ernst christian friedrich

## Tiefenpsychologie V

---

### C.G. Jung: Analytische Psychologie



- Zu **jedem Inhalt** der Seele gibt es ein **Gegenstück** (Schatten); Ziel ist es, auch die verdrängten Schatten zu integrieren (Animus, Anima)
- **Verdrängte Schatten** finden den **kulturgeschichtlichen** Ausdruck in: Geistern, Dämonen, Kobolden, Fabelwesen, Heinzelmännchen und Teufelchen
- **Individuation**: derjenige werden, der man wirklich ist => **Ganzwerdung**

© dr. ernst christian friedrich

## Tiefenpsychologie VI

---

### Alfred Adler: Individualpsychologie

*Freud* verstand das Verhalten des Menschen vorwiegend als *Wirkung* frühkindlicher Erfahrungen, und die meisten *Verhaltenspsychologen* (Behavioristen) betrachteten alle Äußerungen des Menschen als *Reaktionen* auf vorausgehende *Reize*. (**Ursachen**)

*Adler* setzte hier mit seiner Kritik ein: Er wies darauf hin, dass alles Lebendige einem Ziel bzw. Zweck entgegenstrebt und dass menschliches Verhalten in seinem Wesen nur verstehbar ist, wenn man es **als ziel- und zweckgerichtet** betrachtet.  
Die Beweggründe für unser Verhalten liegen somit nicht einfach in der Vergangenheit, sondern wesentlich in der Zukunft.

*Adler* war überzeugt: Wer einen Menschen oder eine einzelne Verhaltensweise eines Menschen verstehen will, muss nach dessen **Zielen und Zwecken** forschen.

© dr. ernst christian friedrich

## Tiefenpsychologie VI

---

### Aggression: Entstehung – Abbau

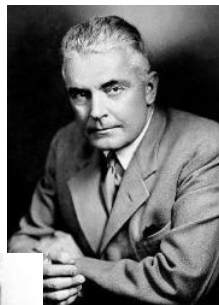
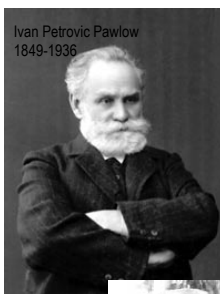
- Entstehung/Ursache: Trieb
- Abbau: Katharsis => Abreagieren  
(Überdruck ablassen durch Schreien, Holzhacken...)

---

© dr. ernst christian friedrich

## Schulen der Psychologie II

---



### Behaviorismus

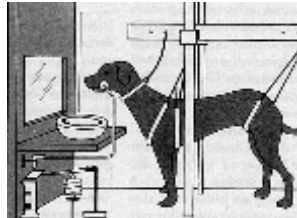
John B. Watson  
1878-1958

---

© dr. ernst christian friedrich

## Behaviorismus I

---



**Experiment des Ivan P. Pawlow** - Wie der Speichelfluss mit dem Klingeln kam...

1. Pawlow klingelt mit einer Glocke, es gibt sofort danach Futter, Speichel fließt
2. es folgen mehrere Wiederholungen ...
3. Pawlow klingelt nur mit einer Glocke, Speichel fließt, ohne dass Futter dargeboten wird

© dr. ernst christian friedrich

## Behaviorismus I I

---



Psychologie wird als als **Zweig der strengen Naturwissenschaften** gesehen.

Nur das **äußerlich sicht- und messbare Verhalten** wird als legitimer Gegenstandsbereich der Psychologie gesehen.

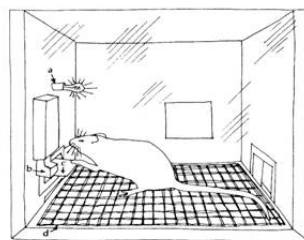
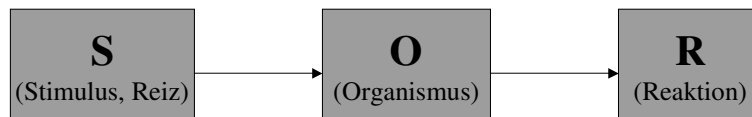
**Gefühl und Erleben** sind damit aus dem Gebiet der Psychologie **ausgeklammert**.

© dr. ernst christian friedrich



## Behaviorismus III

---



Skinner-Box

### Operantes Konditionieren

Das Testtier drückt nach dem Aufleuchten eines Lämpchens oder nach einem akustischen Signal den Hebel.

### Schlussfolgerung:

alles Verhalten ist gelernt!

Lernen erfolgt nach dem Reiz-Reaktionsmuster, z.B. durch Belohnung/Strafe

© dr. ernst christian friedrich

## Behaviorismus IV

---

### Aggression: Entstehung – Abbau

- Entstehung/Ursache: Lernen durch Belohnung, Erfolg, Modell etc.
- Abbau: Verlernen durch Belohnung/Strafe

© dr. ernst christian friedrich

## Schulen der Psychologie III

---



Abraham Maslow 1908-1970



Carl Rogers 1902-1987

Humanistische  
Psychologie

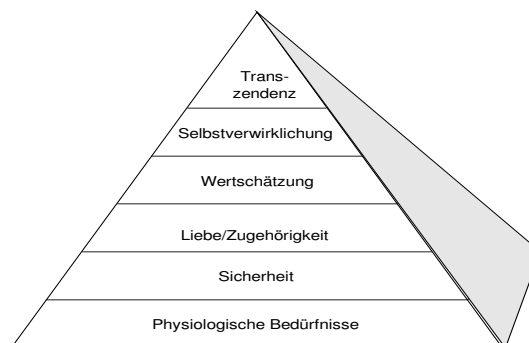
Abraham Maslow  
Carl Rogers

---

© dr. ernst christian friedrich

## Humanistische Psychologie I

---



Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow

---

© dr. ernst christian friedrich

## Humanistische Psychologie II

### Carl Rogers

Es geht in der Therapie darum, dem Menschen, der Hilfe sucht, zu helfen seine **Probleme selbst zu lösen**.

Der Mensch soll **Architekt seines Schicksals** sein.

Der Therapeut vermeidet es, Ratschläge zu geben.

Seine Aufgabe besteht in der Hauptsache darin, in einer **entspannten Atmosphäre den Klient zu ermutigen**, über seine Probleme ins Gespräch zu kommen. Dabei ist vor allem **Offenheit und Authentizität** zum Gegenüber von maßgeblicher Bedeutung für den Erfolg.

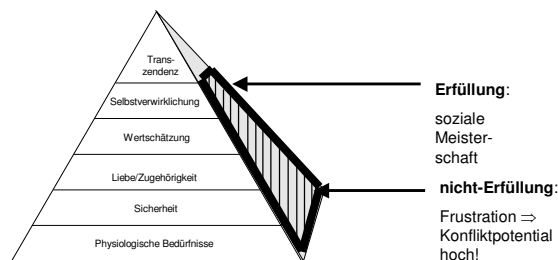
In der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie soll erzielt werden, dass der **Mensch sich verstanden fühlt** und aus diesem Gefühl heraus, **Veränderungen** seines Leben stattfinden.

© dr. ernst christian friedrich

## Humanistische Psychologie III

### Aggression: Entstehung – Abbau

- Entstehung/Ursache: durch nicht erfüllte Bedürfnisse, Frustration
- Abbau: Bedürfniserfüllung  
Selbstveränderung/Selbstverwirklichung



© dr. ernst christian friedrich

## Schulen der Psychologie IV

---



Felix Krueger 1874-1948



Max Wertheimer 1880-1943

Ganzheitspsychologie  
Gestaltpsychologie

Felix Krueger  
Max Wertheimer

© dr. ernst christian friedrich

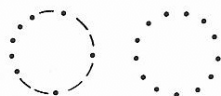
## Ganzheitspsychologie Gestaltpsychologie

---

Gestalt bezeichnet die Tendenz, Objekte als geordnete und sinnvolle Ganzheiten zu erfassen.

Die Qualität der Ganzheit bleibt auch dann erhalten, wenn die Einzelteile ausgetauscht werden, solange die **Struktur**, das ist die Beziehung zwischen den Teilen, erhalten bleibt.

So können aus einzelnen Punkten durchaus auch beispielsweise Striche gemacht werden, die Gestalt bleibt ein Kreis, weil die Beziehung zwischen den Teilen, die Struktur, erhalten bleibt.



Mensch ordnet alles zu  
einer guten Gestalt

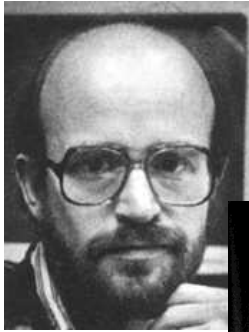
Ist das Wahrnehmungsfeld geordnet und überschaubar, dann spricht man von einer *guten Gestalt*; eine *schlechte Gestalt* liegt dann vor, wenn das Wahrnehmungsfeld ungeordnet ist und die einzelnen Teile in keinem sinnvollen Bezug zueinander stehen.

So bildet beispielsweise das Wort *Schule* eine gute Gestalt, iescuh dagegen erscheint uns ungeordnet und bildet eine schlechte Gestalt.

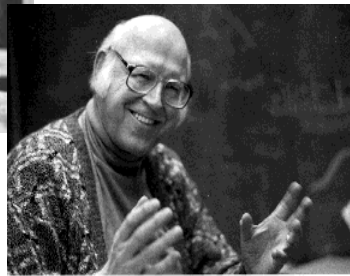
© dr. ernst christian friedrich

## Schulen der Psychologie V

---



John R. Anderson \*1947



Allen Nevell 1926-1992

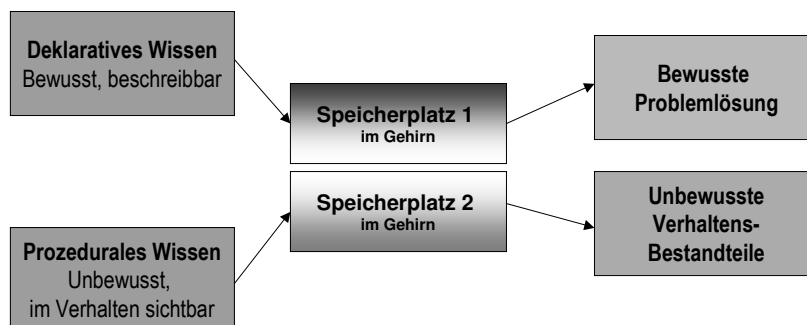
**Kognitive Psychologie**

John R. Anderson  
Allen Nevell

© dr. ernst christian friedrich

## Kognitive Psychologie I

---

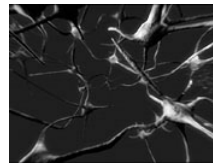
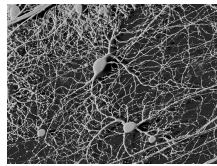


© dr. ernst christian friedrich

## Kognitive Psychologie II

---

Die Neuronale Struktur des Gehirns Menschen hat entscheidenden Einfluss auf die Informationsverarbeitung



Bei bestimmten charakteristischen Verhaltensweisen verdichten sich die neuronalen Netzwerke im Gehirn (wie ein Dickicht im Wald) – Beispiel Alkoholiker

---

© dr. ernst christian friedrich

## Kognitive Psychologie III

---

### **Aggression: Entstehung – Abbau**

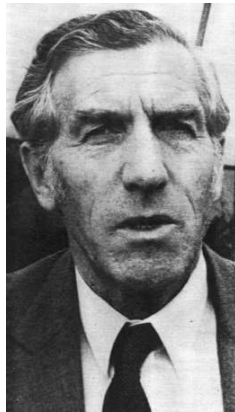
- Entstehung/Ursache: Bildung von neuronalen Netzwerken – wie ausgetretene Pfade durch ein Kornfeld
- Abbau: Neues Verhalten Antrainieren – durch konzentrierten Verzicht/alternative Verhaltensweisen, Bewusstmachen – neue Pfade durch das Kornfeld (Hilfreich sind starke alternative Reize, die dagegen gesetzt werden können!)

---

© dr. ernst christian friedrich

## Schulen der Psychologie V

---



Paul Watzlawick \*1921



Bert Hellinger \*1925

### Systemische Psychologie

Paul Watzlawick  
Bert Hellinger

© dr. ernst christian friedrich

## Systemische Psychologie I

---

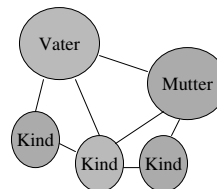
### Paul Watzlawick

Man kann nicht genau sagen, was in einem Menschen vorgeht (=subjektiv und sehr verschieden), sondern entscheidend ist was zwischen den Menschen passiert.

Das entscheidende ist die Kommunikation!

**Man kann nicht *nicht* kommunizieren!**

(Beispiel: sich selbst erfüllende Prophezeiung)



© dr. ernst christian friedrich

## Systemische Psychologie II

---

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, *ich* gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. -- Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

**Paul Watzlawick**

---

© dr. ernst christian friedrich

## Systemische Psychologie III

---



**Bert Hellinger**

Familienaufstellung

**macht  
energetische Verstrickungen  
mit Angehörigen der eigenen  
Familie oder Sippe sichtbar.**

---

© dr. ernst christian friedrich



## Systemische Psychologie III

---

### **Aggression: Entstehung – Abbau**

- Entstehung/Ursache: Fehler im System: z.B. Kommunikationsstörungen, Verstrickungen im Familiensystem
- Abbau: Metakommunikation (Gespräch über die Art, wie kommuniziert wird), Familien-, Paar-Therapie,