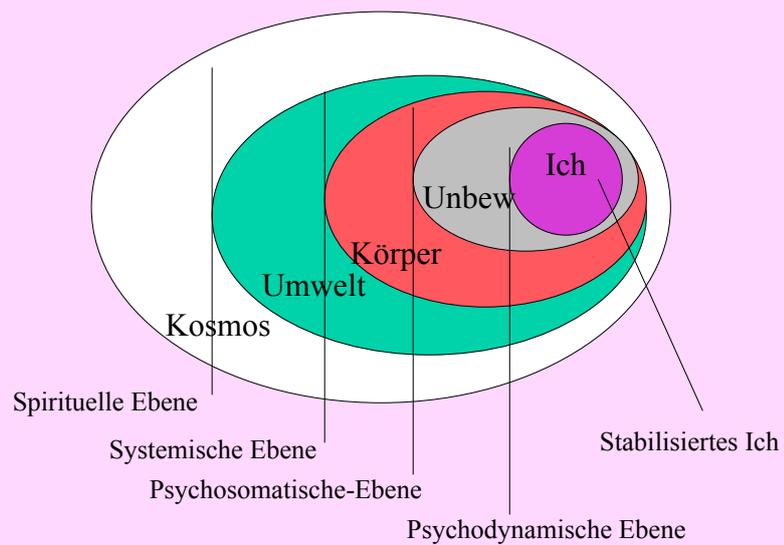


# Implizites Wissen in der Psychotherapie

## Stabilisierung des Selbst durch Abspaltung



## Kämpfer an vielen Fronten

Verleugnung des Schattens (Unbewusstes)  
 Disziplinierung des Körpers  
 Konkurrenz zum Mitmenschen  
 Ausbeutung der Umwelt

The diagram illustrates the 'Ich' (I) as a central purple circle. It is surrounded by four other elements: 'Andere' (Others) in a light blue oval to the left, 'Umwelt Kosmos' (Environment/Cosmos) in a green oval to the bottom-left, 'Körper' (Body) in a red oval at the bottom, and 'Ubewusstes' (Unconscious) in a grey oval to the right. Blue arrows point from the 'Ich' to each of these four elements, indicating a relationship or interaction with each.

---

Dirk Revenstorf                      www.meg-tuebingen.de                      Implizites Wissen                      3

## Stufen der Selbst-Entwicklung

(nach G Hüther 2010)

The diagram is a triangle with 'unbewusst' (unconscious) on the left vertical axis and 'bewusst' (conscious) on the right vertical axis. Inside the triangle, four levels of self-development are listed from top to bottom:

- Existenzielles Selbst (Stagnation-Entwicklung)
- Soziales Selbst (Isolation-Bindung)
- Körper-Selbst (Verletzung-Schutz)
- Proto-Selbst (fötale Körpererfahrung)

---

Dirk Revenstorf                      www.meg-tuebingen.de                      Implizites Wissen                      4

Selbsterleben basiert auf Körpererleben und  
das Selbst ist primär Körperselbst.

Die Störung des Selbsterlebens  
wird körperlich aufrechterhalten.

Und ist daher auch körperlich zugänglich.

Das dazu gehörige Wissen ist z.T. implizit

## Gedächtnisspeicher

*Sensorisches Gedächtnis*

*Kurzzeit-Gedächtnis*

**Langzeit-Gedächtnis**

Explizit

semantisch deklarativ (z.B. Hauptstadt von D)

autobiografisch deklarativ (z.B. Geburtsdatum)

episodisch deklarativ (z.B. erster Schultag)

**Implizit (unbewusst)**

**episodisch dissoziiert** (z.B. Trauma)

**episodisch nonverbal** (z.B. Schmerzgedächtnis)

**prozedural** (z.B. Körper-Balance)

**perzeptuell** (z.B. Bilder)

## Kodierung von Erfahrung

Symbolisch-verbal (Worte)

Symbolisch-nonverbal (Bilder)

Präsymbolisch (Körperwissen)

## Annahmen der Körpertherapie:

- Umwelt erfordert Einschränkung von Gefühlsausdruck
- Dies wird durch muskuläre Blockaden erreicht
- Das führt zu Hypo-/Hypertrophien & Haltungsveränderungen
- Als Formen von gesteigerter Stressreaktion
- Unterbrechung der freien Zirkulation
- Verdrängung von Schlüsselerfahrungen & Bedürfnissen

### Körperhaltungen als Stressreaktionen

(nach Keleman)

Entspannte Wachheit      Neugier Warnung      Ärger Drohung      Angst Rückzug      Verzweiflung Aufgeben      Horror Kollaps

Dirk Revenstorf,      www.meg-tuebingen.de      Affekt in der Psychotherapie      9

### Körperhaltungen als Stressreaktionen

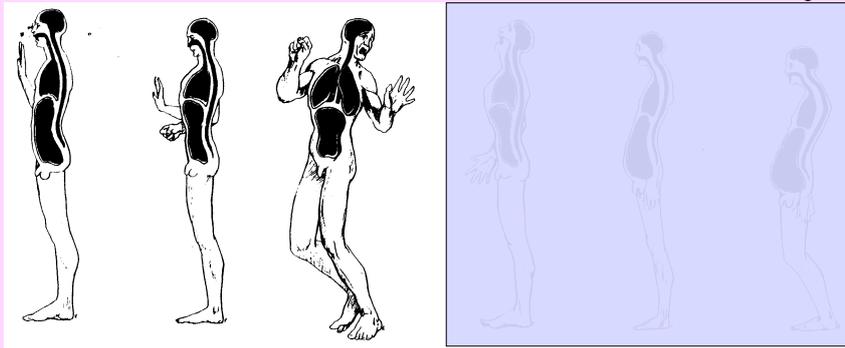
(nach Keleman)

Entspannte Wachheit      Neugier Warnung      Ärger Drohung      Angst Rückzug      Verzweiflung Aufgeben      Horror Kollaps

Dirk Revenstorf,      www.meg-tuebingen.de      Affekt in der Psychotherapie      10

### Körperhaltungen als Stressreaktionen (nach Keleman)

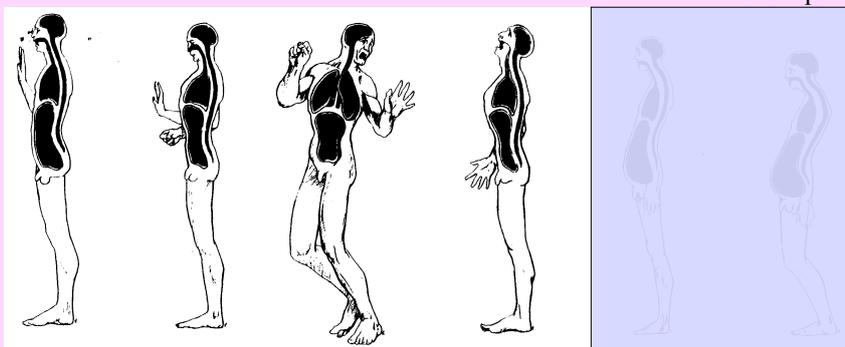
Entspannte Wachheit      Neugier Warnung      Ärger Drohung      Angst Rückzug      Verzweiflung Aufgeben      Horror Kollaps



Dirk Revenstorf,      www.meg-tuebingen.de      Affekt in der Psychotherapie      11

### Körperhaltungen als Stressreaktionen (nach Keleman)

Entspannte Wachheit      Neugier Warnung      Ärger Drohung      Angst Rückzug      Verzweiflung Aufgeben      Horror Kollaps



Dirk Revenstorf,      www.meg-tuebingen.de      Affekt in der Psychotherapie      12

### Körperhaltungen als Stressreaktionen (nach Keleman)

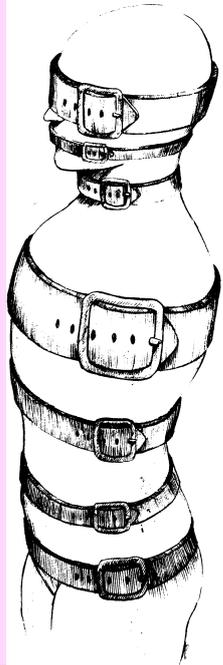
Entspannte Wachheit      Neugier Warnung      Ärger Drohung      Angst Rückzug      Verzweiflung Aufgeben      Horror Kollaps

Dirk Revenstorf,      www.meg-tuebingen.de      Affekt in der Psychotherapie      13

### Körperhaltungen als Stressreaktionen (nach Keleman)

Entspannte Wachheit      Neugier Warnung      Ärger Drohung      Angst Rückzug      Verzweiflung Aufgeben      Horror Kollaps

Dirk Revenstorf,      www.meg-tuebingen.de      Affekt in der Psychotherapie      14



## Muskuläre Blockaden

Augen  
Kinnladen  
Hals

Brust  
Zwerchfell

Bauch

Becken

# *Embodiment und Psychodynamisches Modell*

## Embodiment-Modell (Cantieni 2010 S. 122)

Füße hüftbreit, V-förmig, Ballen und Ferse belasten  
 Knie überm Sprunggelenk, locker  
 Becken aufrichten  
 Scham-, Steiß- und Sitzbein nach unten dehnen  
 Scheitel zur Decke ziehen  
 Sitzbeinhöcker zart Richtung Damm ausrichten  
 Levator ani zum Kreuzbein hochziehen  
 Außenrotation der Oberschenkel  
 Bauchnabel zum Brustbein ziehen  
 Arme locker hängen lassen  
 Schultern nach außen unten entspannen  
 Oberarme ausdrehen  
 Kopf hoch  
 Lächeln

**Sofort gutes Gefühl**

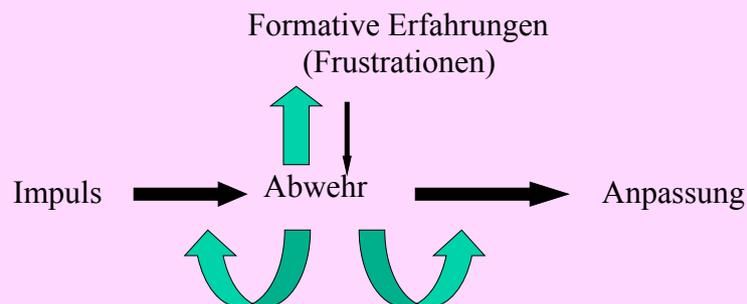
**Nach drei Stunden erste Komplimente**

**Nach drei Tagen angestarrt: „Waren Sie im Urlaub?“**

**Nach drei Wochen fragt man „Schönheits-OP?“**

**Irgendwann wird es zur Gewohnheit und Sie sind charismatisch.**

## Psychodynamisches Basismodell

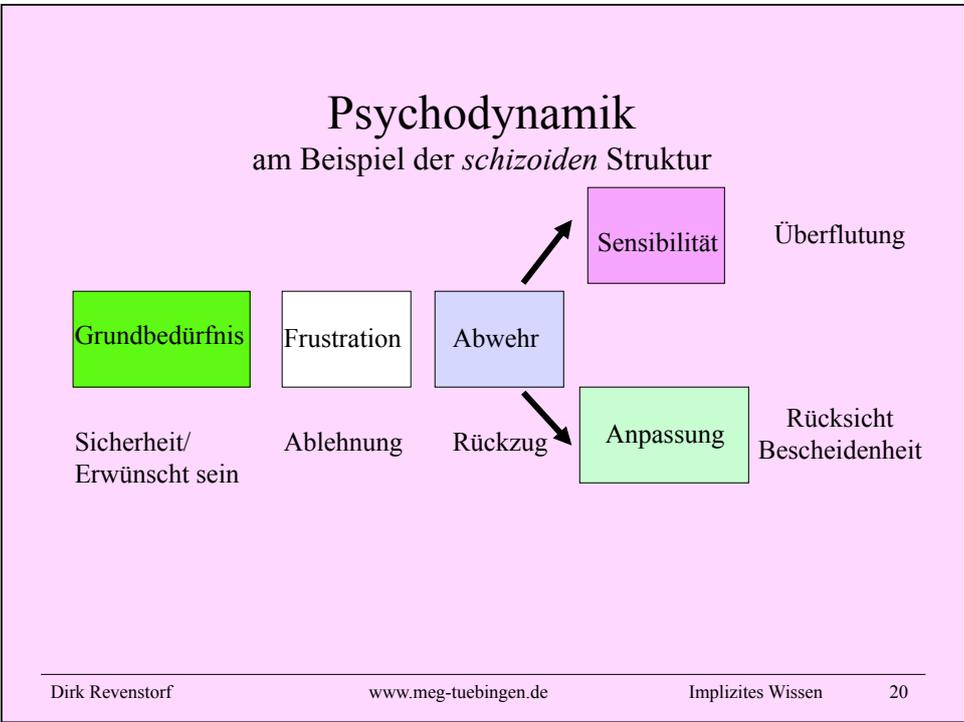


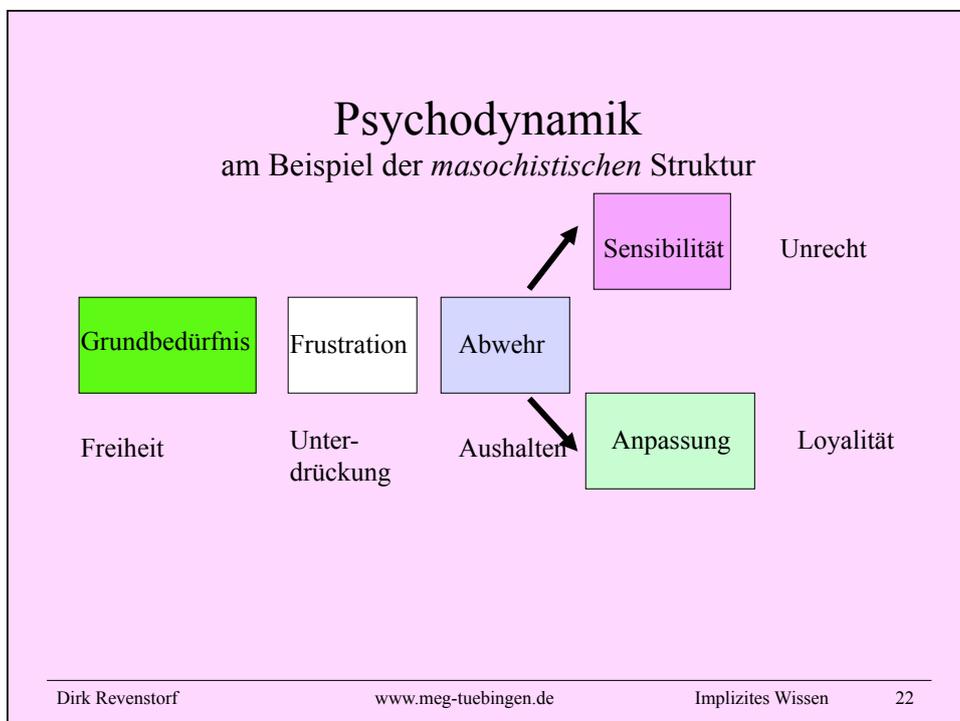
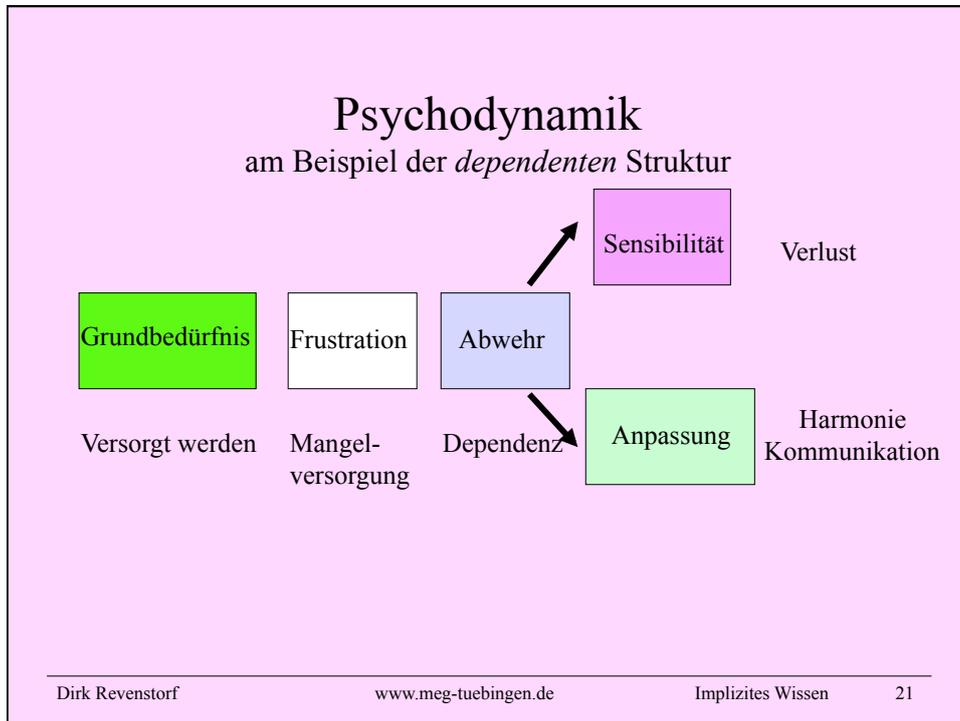
### Entwicklungsthemen

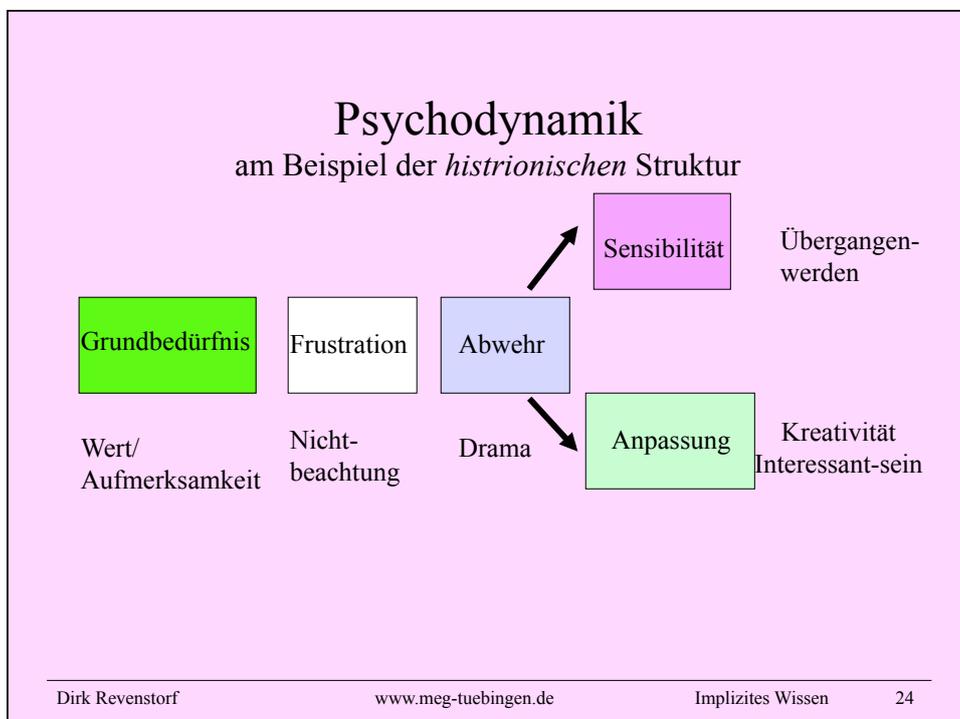
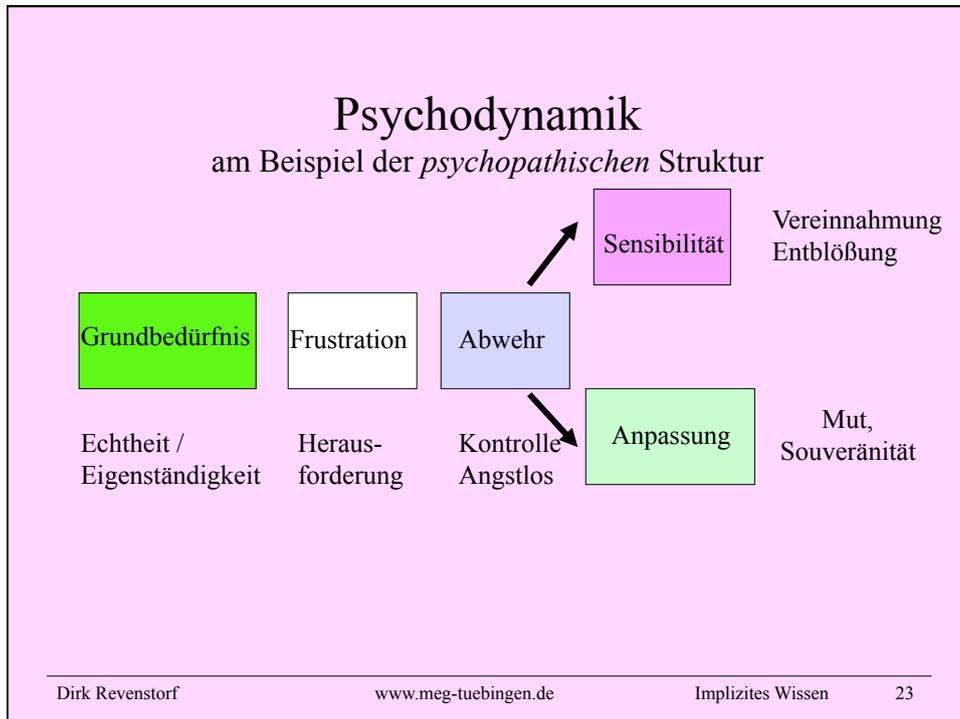
Thema	Frustration	Entscheidung	Typ	Strategie
Sicherheit	Ablehnung Unerwünscht	<i>Existenz</i> statt Bedürfnissen	schizoid	Bescheidenheit
Versorgung	Mangel- Versorgung	<i>Bedürfnisse</i> statt Unabhängigkeit	dependent	Harmonie Kommunikation
Freiheit	Unterdrückung der Aggression	<i>Geborgenheit</i> statt Freiheit	masochistisch	Loyalität
Echtheit	Unterdrückung der Identität	<i>Unabhängigkeit</i> statt Geborgenheit	psychopathisch	Stärke Verführung
Wert	Leistungsdruck Nichtbeachtung	<i>Freiheit</i> statt Hingabe	rigide histrionisch	Disziplin Drama

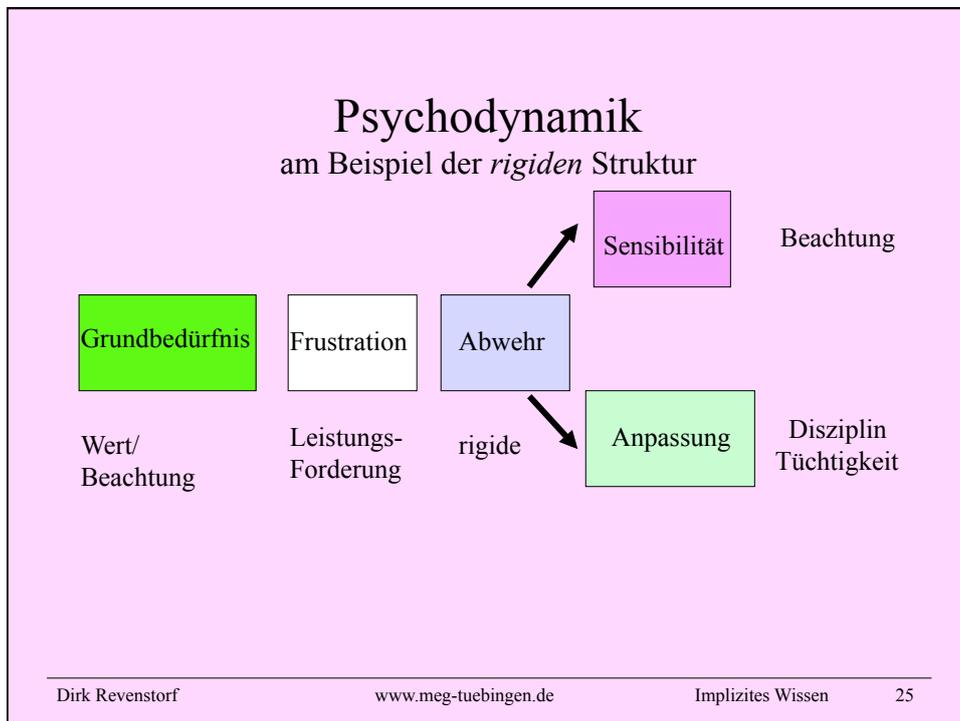
---

Dirk Revenstorf
www.meg-tuebingen.de
Implizites Wissen
19





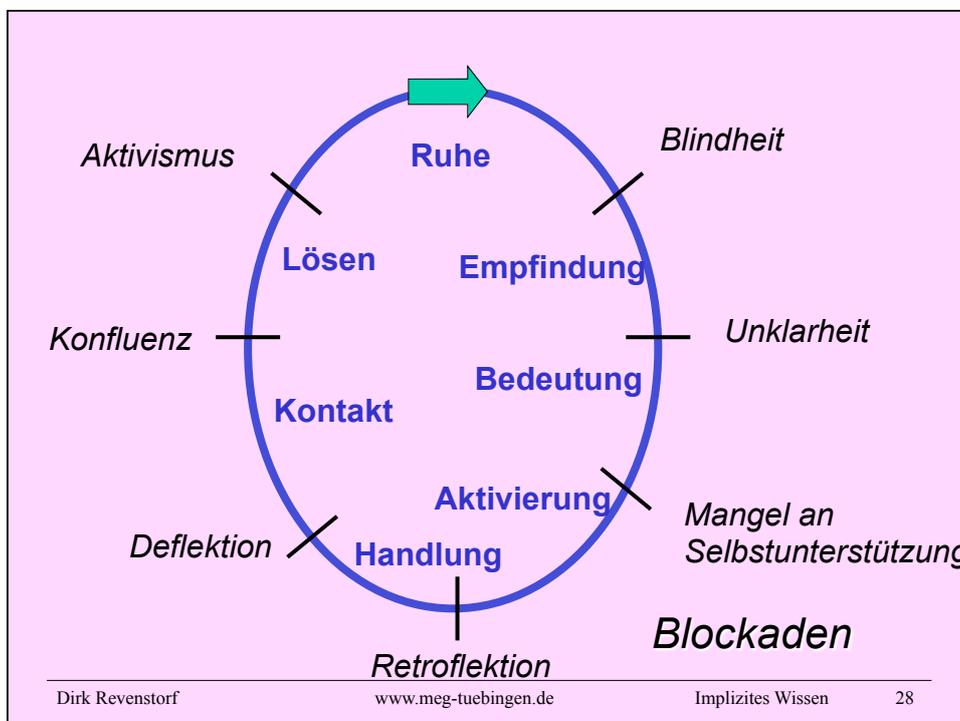
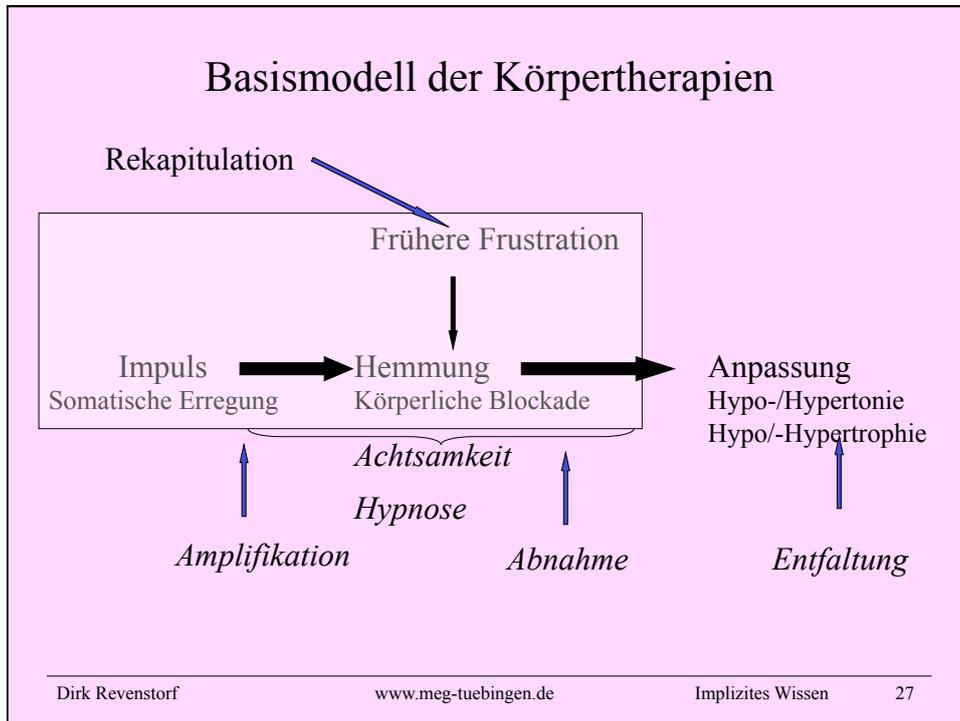




## *Körper als Therapiezugang*

---

Dirk Revenstorf                      www.meg-tuebingen.de                      Implizites Wissen                      26



## *Interventionen*

## Vier Achsen der Körpertherapien

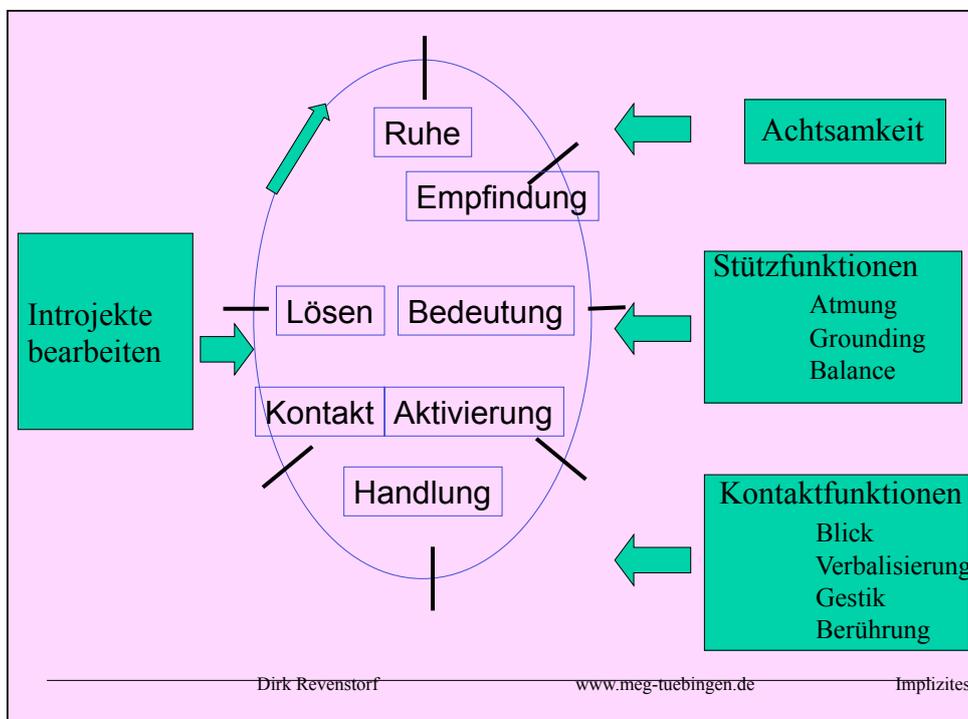
(nach Marlock & Weiss)

Lernen durch emotionale Erfahrung

1. Energetischer Körper  $\longleftrightarrow$  Wissender Körper
2. Psychodynamik verstehen  $\longleftrightarrow$  Funktionell entfalten
3. Nonverbale Prozesse  $\longleftrightarrow$  Dialog
4. Regression  $\longleftrightarrow$  Hier & Jetzt Erleben

## Ziele der Körpertherapie:

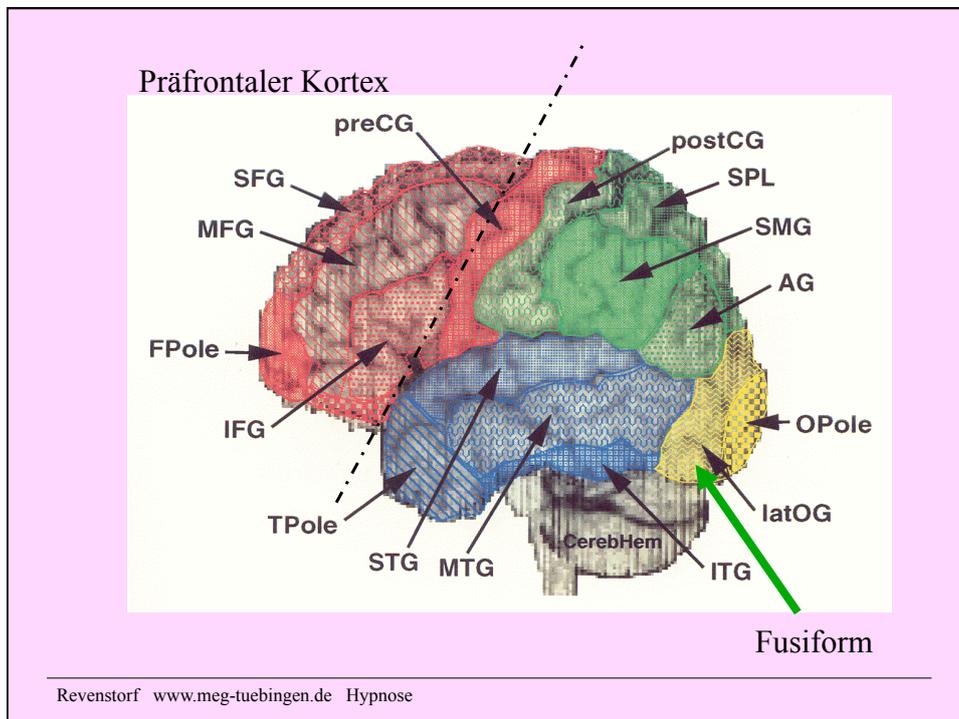
- Auflösung der Blockaden (durch Massage, Atmen, Stresspositionen, Achtsamkeit etc.)
- Katharsis: Kontakt zu den blockierten Affekten
- Entfaltung der Ressourcen (Grounding, Atmung, Balance, Bewegung, Ausdruck, Haltung)
- Freie Zirkulation der Energie und Information
- Verständnis der Psychodynamik



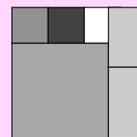
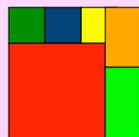
## Hauptansatzpunkte der Körpertherapien

1. Energiefluss / Blockade
2. Achtsamkeit (Körperwissen)
3. Regression
4. Psychodynamik
5. Affekt zur Unterstützung des Lernens
6. Funktionelle Entfaltung
7. Nonverbale Prozesse
8. Hier & Jetzt Erleben
9. Dialog mit Introjekten (Telearbeit)
10. Struktur-Diagnose (Persönlichkeit)

## *Hypnose als verändertes Bewusstsein*



## Intrahypnotische Suggestion



- Fusiforme Region (Farbverarbeitung)
- aktiv je nach Suggestion:
- „Grau“                      oder                      „Farbig“

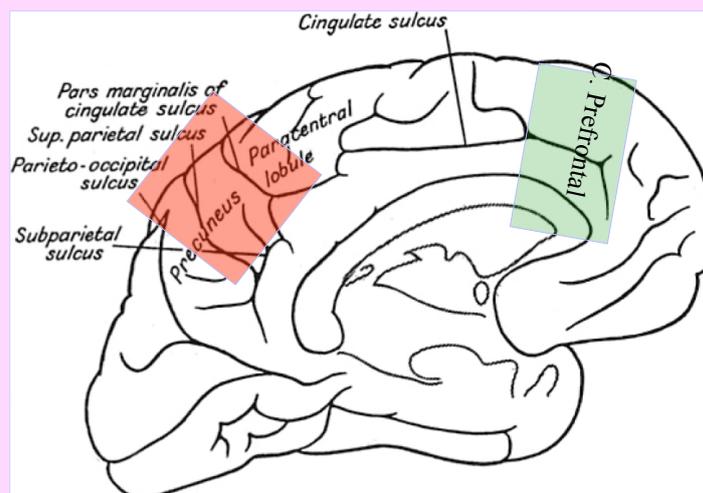
## Posthypnotische Suggestion Stroop Interferenz

**Grün**

- „Welche Farbe hat das Wort ?,,
- Bei posthypnotischer Suggestion: „Sinnlose Silbe“
- Keine Fehler

Revenstorf [www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de) Hypnose

## Das Default-Netzwerk (DMN)



## Precuneus



Revenstorf [www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de) Hypnose

## Funktionen des Precuneus

“Default-Netzwerk“ DMN(entspannte Ruhe):  
(der Precuneus ist dann 30% mehr durchblutet als der Rest der Gehirns).

- Visuell räumliche Vorstellung
- **Episodisches Gedächtnis**
- **Ich-Bewusstsein**
- **Empathie**
- **Sich als Handelnder fühlen**

*Diese Funktionen sind unter Hypnose inaktiv*

[www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de)

## Hypnose und DMN

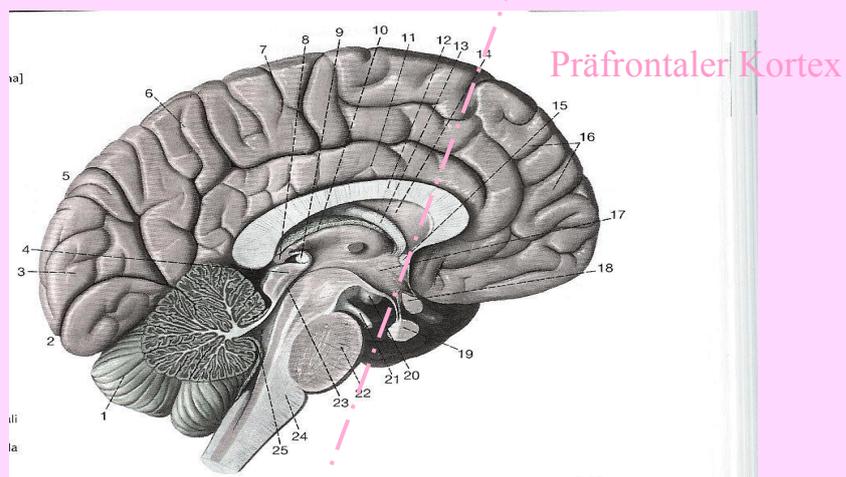
### Default Mode (Ruhe)

- Schweifende Gedanken
- Ich-Bezug
- Empathie
- Verbunden mit  
emotionalem und  
semantischem Gedächtnis

### Hypnotische Trance

- Fokussiert auf Therapeuten
- Ohne Ich-Bewusstsein
- Disoziation vom Ich  
und vom Körper
- Abgekoppelt vom  
emotionalen und  
semantischen Gedächtnis

[www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de)



Revenstorf [www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de) Hypnose

## Hypnose und Hypofrontalität

### Alltagsbewusstsein:

- **Externe** Bilder (Wahrnehmungen)
- evozieren innere Sätze der Evaluation & Handlungsimpulse

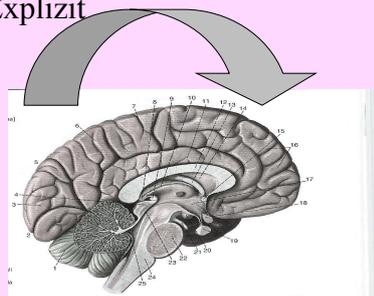
### Hypnotische Trance

- Suggestierte Worte
- Passieren die präfrontale kritische Schwelle
- Und evozieren **interne** Bilder
- Die sich in physiologischen Prozesse umsetzen

[www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de)

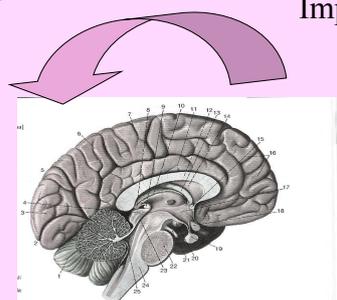
## Umkehrung des Informationsflusses unter Hypnose

Explizit



- Links: Wahrnehmung
- Äußere Bilder
- beeinflussen Entscheidung, Bewertung

Implizit



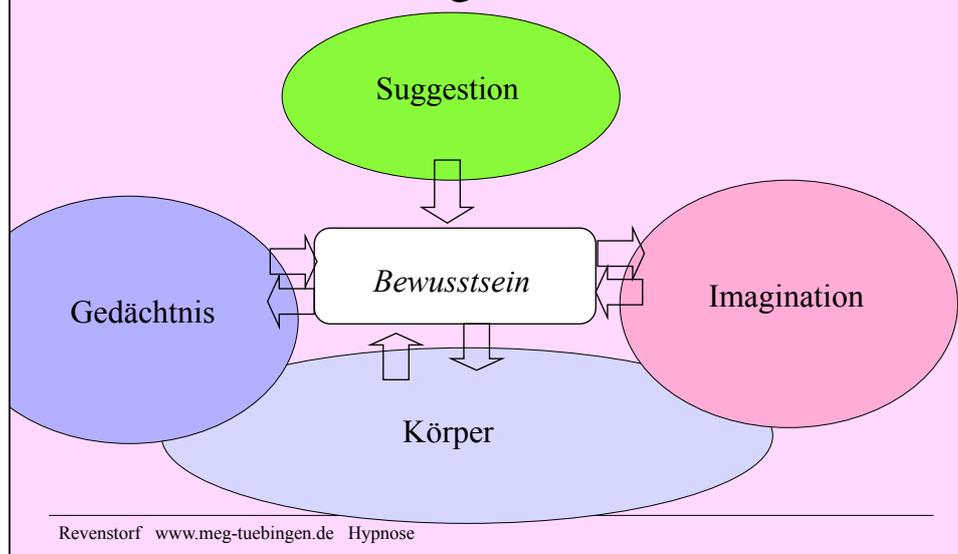
- Rechts: Hypnose
- unbewertete verbale Suggestionen lösen innere Bilder aus

Revenstorf [www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de) Hypnose

## Mentaler Prozess unter Hypnose

1. **Rechtshemisphärischer Aktivierung:** konkretes Denken
2. **Okzipitaler Aktivierung:** Bildhafte Verarbeitung
3. **Eingeengter Aufmerksamkeitsfokus** auf die Instruktion
4. **Verlust von Zeitgefühls und anhaltender Aufmerksamkeit**
5. **Zugang zu semantischem und emotionalem Gedächtnis reduziert:**
  - Bewertung der Konsequenzen des Handelns abgeschwächt
6. **Verminderte Handlungsplanung:** dem Hypnotiseur überlassen
7. **Subkortikale Bewegungskontrolle:** unwillkürliche Bewegungen

## Durchlässigkeit in Trance



Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit

[www.meg-tuebingen](http://www.meg-tuebingen)