

# Online-Anhang

## Kontroll- und Reflexionsfragen zu ausgewählten Kapiteln

### 20 Kontrollfragen zu Kapitel 1.1

1. **Bewusstsein ...**
  - a) ... ist eine Leistung der Großhirnrinde.
  - b) ... ist vor allem eine Leistung des retikulären Aktivierungssystems.
  - c) ... entsteht primär im rechten orbitofrontalen Cortex.
2. **Aus welchen Teilbereichen besteht die Neurobiologie?**
  - a) Physiologie, Psychologie, Morphologie
  - b) Nervenzelle, Genetik, Informatik
  - c) Morphologie, Elektrophysiologie, Biochemie
3. **Woraus besteht eine Nervenzelle?**
  - a) Nervenzellkörper und Synapse
  - b) Nervenfaser und Synapse
  - c) Nervenzellkörper und Nervenfaser
4. **Resilienz ...**
  - a) ... stellt eine Prädisposition für Psychopathologie dar.
  - b) ... ist immer angeboren.
  - c) ... stellt einen relativen Schutz vor ungünstigen Umwelteinflüssen dar.
5. **Wie lang ist eine Nervenfaser?**
  - a) Bis zu einem Meter
  - b) Mindestens 5,8 mm
  - c) Höchstens 5,8 cm
6. **Wer war ein Mitbegründer der internationalen Gesellschaft für Neuropsychanalyse?**
  - a) A. Lowen
  - b) M. Solms
  - c) S. Freud
7. **Affekte ...**
  - a) ... sind Konstrukte der kognitiven Verhaltenswissenschaft.
  - b) ... haben je eigene neurologische Netzwerke.
  - c) ... sind im Wesentlichen die Basisemotionen Wut, Freude, Interesse, Traurigkeit, Ekel und Angst.
8. **Was beeinflusst der emotionale Gesichtsausdruck der primären Bindungspersonen bei einem Säugling?**
  - a) Die Entwicklung des Gehirns
  - b) Das Schlafverhalten
  - c) Das Spielverhalten
9. **Was sind die Überträgerstoffe in Synapsen?**
  - a) Ausschließlich Thyroxin, Dopamin und Serotonin
  - b) Unter anderem Serotonin, Noradrenalin und Dopamin
  - c) Dopamin, Protein und Glukose
10. **Wo haben Bindung und Affektregulation überwiegend ihre neurobiologischen Substrate?**
  - a) Im Zwischenhirn
  - b) Im okzipitalen Cortex
  - c) Im orbitofrontalen Cortex

11. **Was ist *das* Schlüsselereignis der frühen Kindheit?**
- Gestillt zu werden
  - Entwicklung und Reifung der Affekte
  - Entwicklung von Empathie
12. **Was fördert die Bindungsentwicklung eines Säuglings vorrangig?**
- Aktive Blicksuche des Säuglings
  - Aktive Blickaufnahme der Bindungsperson
  - Synchronisierte affektive Kommunikation beider Beteiligten
13. **Welche Elemente gehören anteilig zum Zentralnervensystem?**
- Kleinhirn, Nebennierenrinde und Großhirn
  - Nervenzellkörper im Rückenmark, Kontaktstellen zu Muskelzellen und Hypothalamus
  - Rückenmark, Kleinhirn und Zwischenhirn
14. **Das Selbst ist ...**
- ... ein brodelnder Kessel voller ungezügelter Leidenschaften.
  - ... bei der Geburt immer gepanzert.
  - ... eher ein biologisch-körperliches als ein psychologisches Phänomen.
15. **Was wird durch das Kleinhirn gesteuert?**
- Motorische Aktivitäten
  - Sexuelle Aktivitäten
  - Appetit und Schlafverhalten
16. **Wie viele Gene hat ein Mensch?**
- Etwa 86 Milliarden
  - 46
  - Etwa 22.000
17. **Was ist der Nervus vagus bzw. kurz Vagus?**
- Ein Teil des autonomen Nervensystems
  - Ein Teil des sympathischen Nervensystems
  - Ein Regelungsmechanismus für die Konzentration und die Aufmerksamkeit bei Gefahr
18. **Empathie ist ...**
- ... Ausdruck und Auswirkung einer dyadischen Abstimmung von Aktivitätsmustern.
  - ... eine intrauterin erworbene Fähigkeit.
  - ... die Voraussetzung für die Entwicklung von Spiegelneuronen.
19. **Auf welchem wissenschaftlichen Nachweis beruht die Polyvagal-Theorie?**
- Nachweis mehrerer (= poly) Vagus-Äste
  - Nachweis zweier Vagus-Äste
  - Die Theorie ist kritisch hinterfragt worden.
20. **Was macht Panksepps sieben Aktivierungs- und Orientierungssysteme mit Blick auf Affekte so besonders?**
- Sie enthalten alle 6 Basisemotionen nach Ekman.
  - Sie enthalten als einzige Taxonomie von Gefühlen ein Play-System.
  - Sie erklären die Wirkungsweise von Affektregulation ganz ohne Worte.

*Auflösung:* 1b; 2c; 3c; 4c; 5a; 6b; 7b; 8a; 9b; 10c; 11b; 12c; 13c; 14c; 15a; 16c; 17a; 18a; 19c; 20b

## 20 Kontrollfragen zu Kapitel 1.2

1. **Was zählt zu den Körperinterventionen, die sich gut für den Therapiebeginn eignen?**
  - a) Die Arbeit mit körperlichen Regressionszuständen
  - b) Fragen, die sich auf Körpergeschichte, -umgang oder -erleben beziehen
  - c) Die Arbeit am Aggressionsausdruck
2. **Was bedeutet Abstinenz in der Bioenergetischen Analyse (BA)?**
  - a) Berührung findet nur dann statt, wenn sie eindeutig der Entwicklungsförderung der Klientin dient.
  - b) Die Therapeutin hält sich emotional-körperlich heraus.
  - c) Es findet keine Berührung statt.
3. **In der modernen BA ...**
  - a) ... wird eine maximale kathartische Entladung angestrebt.
  - b) ... ist die Integration der kathartischen Erfahrung in das Selbst unwesentlich.
  - c) ... soll die Entladung in Abhängigkeit von der Regulationsfähigkeit der Klientin stattfinden.
4. **Unter *funktioneller Identität* wird verstanden, dass ...**
  - a) ... Körperinterventionen und -übungen die gleiche Funktion erfüllen.
  - b) ... körperliche Verspannungen und seelische Verdrängungen dieselbe Funktion erfüllen, nämlich eine Abwehr unerwünschter Triebbedürfnisse.
  - c) ... Bewegung und Bewegtheit zwei Seiten einer Medaille darstellen.
5. **Was sind die möglichen Interventionsziele bei der schizoiden/denkorientierten Charakterstruktur?**
  - a) Streckung der kontrahierten Muskulatur
  - b) Erweiterung der Fähigkeit zur Selbstfürsorge und -verteidigung
  - c) Aufbau von Ausdauer, Kraft und Selbstständigkeit
6. **Was setzt der Einsatz von Körperinterventionen voraus?**
  - a) Körperliche Fitness der Klientin
  - b) Therapiedauer von mindestens 75 Minuten pro Einheit
  - c) Einverständnis der Klientin und Vereinbarung einer Stoppregel
7. **Der therapeutische Prozess in der BA wird als Körperdialog aufgefasst, weil ...**
  - a) ... die Aufmerksamkeit vor allem auf die Körperlichkeit der Beteiligten und ihre Beziehungsdynamik gerichtet wird.
  - b) ... der verbale Austausch von untergeordneter Bedeutung ist.
  - c) ... der energetische Aspekt dieser Methode betont werden soll.
8. **Was ist der Ausgangspunkt für George Downings *innere Techniken*?**
  - a) Eine Hypothese zur Charakterstruktur
  - b) Die durch Worte, Gesten oder Bewegungen ausgedrückten momentanen Empfindungen der Klientin
  - c) Eine zu Therapiebeginn erhobene Symptomatik
9. **Was sind hilfreiche Körperinterventionen bei der oralen/bedürfnisorientierten Charakterstruktur?**
  - a) Techniken, die die Regression fördern
  - b) Angeleitete Fantasie-Reisen
  - c) Techniken, die die Regulation von Nähe und Distanz in den Fokus rücken
10. **Die Bedeutung der Körperarbeit bei der Behandlung von traumatisierten Menschen ist ...**
  - a) ... vernachlässigbar.
  - b) ... mittel.
  - c) ... hoch.
11. **Worum handelt es sich bei *körperlichen Mikropraktiken*?**
  - a) Reflexe
  - b) Zielgerichtete Interaktions-Strategien des Säuglings
  - c) Verkörperte, hochkomplexe Fähigkeiten ohne mentale Repräsentanzen

- 12. Worauf zielen hilfreiche Körperinterventionen bei der masochistischen/belastungsorientierten Charakterstruktur?**
- Aggressionsausdruck
  - Ausbau des Durchhaltevermögens
  - Verdeutlichung der Körperkonturen
- 13. Was ist ein vorrangiges Interventionsziel bei der psychopathischen/kontrollorientierten Charakterstruktur?**
- Kontakt zu Bedürfnissen und zum Brauchen entwickeln
  - Selbstbehauptung verfügbar machen
  - Ausdruck von Aggression fördern
- 14. In welcher Situation wird vorrangig mobilisierend, Blockaden lösend, aufdeckend und erlebnisaktivierend gearbeitet?**
- Bei einem defizitären oder (entwicklungs-)traumatischen Verarbeitungsmuster
  - Bei Traumatisierungen
  - Bei einem neurotischen Verarbeitungsmuster
- 15. Was wird unter dem *Resonanzgeschehen* verstanden?**
- Empathisches Zuhören
  - Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene, die auch die Körperebene umfassen
  - Eine Spiegelung des Verhaltens
- 16. Von Intervention wird gesprochen, wenn das Eingreifen in den Prozess ...**
- ... sich auf erlernte Methoden beschränkt.
  - ... bewusst und zielgerichtet stattfindet.
  - ... sich aus den Wünschen der Klientin ergibt.
- 17. Worum geht es bei der Arbeit mit Affekten zuerst?**
- Einen Ausdruck der Emotion ermöglichen
  - Affekte benennen und herausfinden, worauf sie sich beziehen
  - Affekte spüren, wirken lassen und ihre körperliche Verankerung wahrnehmen
- 18. Wozu werden Kriterien wie Ich-Stärke, Affekttoleranz, Stabilität der Abwehrmechanismen, Selbstwertregulation oder Subjekt-Objekt-Differenzierung herangezogen?**
- Zur Einschätzung der Charakterstruktur
  - Zur Einschätzung des Strukturniveaus
  - Zur Einschätzung der Suizidalität
- 19. Um den cephalen Schock aufzulösen, ...**
- ... wird mit dem Augensegment gearbeitet.
  - ... werden Grounding- und Atemübungen durchgeführt.
  - ... wird der Kopf wie in einer Schale gehalten und von der einen Seite auf die andere gewiegt.
- 20. Wodurch unterscheiden sich Körperübungen von Körperinterventionen?**
- Sie werden öfter wiederholt.
  - Sie müssen nicht in das Prozessgeschehen eingebettet sein.
  - Sie erfordern keine Berührung.

*Auflösung:* 1b; 2a; 3c; 4b; 5b; 6c; 7a; 8b; 9c; 10c; 11b; 12a; 13a; 14c; 15b; 16b; 17c; 18b; 19c; 20b

## **Drei Anregungen zur Reflexion/Selbstbeobachtung zu Kapitel 1.3**

1. Wie viel Zeit (pro Woche oder pro Tag) wende ich für mein körperliches Wohlbefinden auf?
2. Wie ist meine Körperhaltung im Alltag? Welche Fehlhaltungen haben sich eingeschlichen? Vielleicht nach vorne gebeugt? Oder nach hinten gelehnt? Vielleicht ein vor- oder zurückgeschobenes Becken? Sitze ich vielleicht zusammengesunken am Computer?
3. Welchen Stellenwert hatte und hat Bewegung/Sport in meinem Leben? Was zähle ich dazu? Was ist ausgenommen?

## **20 Kontrollfragen zu Kapitel 1.3**

- 1. Wann wird in der Bioenergetischen Analyse von Heilung gesprochen?**
  - a) Wenn die Klientin vollständig von ihren charakterstrukturellen Einschränkungen befreit ist.
  - b) Wenn die Therapeutin eine Klientin als geheilt erklärt.
  - c) Wenn die Klientin von ihren Energieblockaden befreit ist.
- 2. Was ist Selbstregulation im Sinn der Bioenergetischen Analyse?**
  - a) Das Kontrollieren eines Prozesses oder von Strömungen
  - b) Grounding
  - c) Zielorientierte Maßnahmen, um bestimmte Vorgänge und Zustände zu beeinflussen
- 3. Welche These zur Selbstregulation ist falsch?**
  - a) Befürchtungen eintreten lassen.
  - b) Von der Verwirrung zum eigenen Standpunkt.
  - c) Selbstverständlichkeiten für sich behalten.
- 4. Wir bezeichnen den Begriff der Regulation als irreführend, weil ...**
  - a) ... er ein fest definierbares Ziel bzw. Maßnahmen suggeriert und weniger den Entwicklungsweg im Blick hat.
  - b) ... er im Unklaren lässt, wohin die Reise geht, und man sich im Meer der Möglichkeiten leicht verlieren kann.
  - c) ... der Begriff in der Bioenergetischen Analyse bzw. der Psychotherapie generell keine Relevanz hat.
- 5. Was haben Veränderung und Entwicklung gemeinsam?**
  - a) Beide definieren einen bestimmten Weg.
  - b) Beide gehen von einer Ist-Situation aus.
  - c) Nichts.
- 6. Welche Befürchtung geht oftmals mit Entwicklung einher?**
  - a) Pendelbewegungen
  - b) Kontrollverlust
  - c) Machtverlust
- 7. Was ist eine Autoethnografie?**
  - a) Eine kulturelle Untersuchung des ADAC zum Gebrauch von Autos
  - b) Eine sozialwissenschaftliche Forschungsmethode
  - c) Ein mehrbändiges Nachschlagewerk zur Biografiearbeit
- 8. Was ist im Zusammenhang mit theoretischen Konzepten günstig?**
  - a) Sie sich anzuhören und dann abzulegen.
  - b) Sich Notizen zu machen und diese gut aufzubewahren.
  - c) Sie an sich selbst auszuprobieren.
- 9. Was ist das therapeutische Hauptproblem, wenn eine Panzerung gelockert wird?**
  - a) Die freigesetzte Angstepfindung selbst
  - b) Die in der Panzerung gebundene Angst und die Furcht vor starken Emotionen
  - c) Die vermiedenen Angstzustände

- 10. Wie heißen die drei Schichten von Wilhelm Reichs Charaktermodell?**
- Charakterstruktur, Körperpanzer, Freud'sches Unbewusstes
  - Maske gemachter Sozialität, Freud'sches Unbewusstes, biologischer Kern
  - Fassade zwanghafter Höflichkeit, Verdrängtes, menschliche Struktur
- 11. Was lebt und wirkt in den Tiefen des biologischen Kerns?**
- Spontane Arbeitsfreude, Liebesfähigkeit, natürliche Sozialität, Sexualität
  - Libidostauung, Affekte, Destruktion, Konversion
  - Ambivalenz, Kohärenz, Sexualität, spontane Arbeitsfreude
- 12. Was geschieht in Wilhelm Reichs dreischichtigem Charaktermodell mit Impulsen?**
- Der Impuls durchdringt geradlinig alle Schichten, bis er an die Oberfläche gelangt.
  - Der Impuls wird durch die Charakter- und Körperpanzerungen modifiziert und mit Unterstützung der äußersten Schicht in die Welt gebracht.
  - Der Impuls wird durch die Körperpanzerungen blockiert und gelangt dadurch nicht in die Welt.
- 13. Welche Elemente sind häufig Teil eines therapeutischen Prozesses?**
- Orientierungslosigkeit und Verwirrung
  - Migräne und Herzrhythmusstörungen
  - Gleichgültigkeit und Langeweile
- 14. Was bedeutet *Reise* im therapeutischen Kontext?**
- Ich fahre mit meinem Therapeuten in eine fremde Stadt, z.B. nach Venedig, um in fremder Umgebung an meinen Themen zu arbeiten.
  - Ich schlage einen bestimmten Weg ein, um meinem therapeutischen Ziel näherzukommen.
  - Ein Prozess, der sich auf ein Gleichgewicht im bio-psycho-sozialen Sinn hinbewegt.
- 15. Welches sind die Merkmale von Serendipität (des glücklichen Zufalls)?**
- In Bewegung bleiben und sich auf das Glück verlassen.
  - Forscherdrang, Beobachtung von Peripherem/Zufälligem, Scharfsinn.
  - Ein Ziel verfolgen, eventuell nachfragen und Umwege gehen, um anzukommen.
- 16. Welche Fragen stellen sich in Zusammenhang mit dem Ausspruch »Mich hat es aus der Spur geworfen«?**
- Wo bin ich jetzt? Und wie komme ich am schnellsten zurück in meine Spur?
  - Wie komme ich zurück in meine Spur? Und in welcher Richtung war ich eigentlich gerade unterwegs?
  - Wo bin ich jetzt? Und muss ich wieder zurück in die alte Spur?
- 17. Was wirkt der Integration von Körperübungen in den Alltag am stärksten entgegen?**
- Trägheit, Bequemlichkeit und innere Widerstände
  - Uneinsichtigkeit des Partners
  - Unvereinbarkeit mit Job und Familie
- 18. Welchen Nebenwirkungen können bioenergetische Körperübungen haben?**
- Muskelkater und Verspannungen
  - Lebensthemen machen sich bemerkbar
  - Lebensthemen verschwinden einfach so
- 19. Das Leben entlang einer Entwicklungsspirale: Können darauf Rückschritte passieren?**
- Ja
  - Nein
  - Vielleicht
- 20. Was passiert häufig mit Lebensthemen, wenn man versucht, sie loszuwerden?**
- Irgendwann sind sie einfach verschwunden.
  - Sie bleiben hartnäckig präsent und vermehren sich.
  - Es erfolgt eine Selbstbeobachtung, ob das Thema noch da ist.

*Auflösung:* 1c; 2b; 3c; 4a; 5b; 6b; 7b; 8c; 9b; 10b; 11a; 12b; 13a; 14c; 15b; 16c; 17a; 18b; 19b; 20c

## 20 Kontrollfragen zu Kapitel 2.1

### 1. Was meint der Begriff *organismische Abwehr*?

- a) Er wird verwendet, um psychisch bedingte Funktionsstörungen des Herzens, der Lunge, der Niere, des Magens und des Darms zu beschreiben.
- b) Er ist ein Oberbegriff für alle psychosomatischen Erkrankungen.
- c) Er beschreibt eine spezielle Form der Abwehr, die gleichzeitig muskulär-körperlich und psychisch wirkt.

### 2. Was meint *funktionale Identität*?

- a) Das Einverstandensein mit den Funktionen, die das Ich übernommen hat und mit denen es sich identifiziert.
- b) Eine Einheit von muskulärer Verkrampfung und psychischer Verdrängung, die eine Störung der vegetativen Beweglichkeit des gesamten bio-psycho-sozialen Systems bedingt.
- c) Eine auf einem falschen Selbst aufbauende Identität.

### 3. Wozu dient Abwehr?

- a) Trotz gegenüber den Pflichten, die jeder Mensch zu erfüllen hat.
- b) Sie stabilisiert die soziale Funktionsfähigkeit des Selbst.
- c) Um gegen Befehle und Vorschriften rebellieren zu können und den eigenen Standpunkt zu vertreten.

### 4. Was versteht man unter der *Sexualätiologie der Neurosen*?

- a) Eine Theorie, wonach alle psychischen Störungen auf Störungen der Sexualität bzw. der sexuellen Entwicklung zurückzuführen sind.
- b) Das gesamte Panorama von sexuellen Praktiken, das nach Ansicht der Sexualwissenschaft durch psychische Störungen entsteht.
- c) Die sexuellen Blockierungen, die sich bei den fünf bioenergetischen Charaktertypen am häufigsten beobachten lassen.

### 5. Was versteht man unter der *Theorie der Motivationssysteme*?

- a) Ein Theoriemodell, das insbesondere in der Selbstpsychologie die Vorstellung eines psychosexuellen Triebes weitgehend abgelöst hat.
- b) Eine Theorie darüber, wie sich Menschen am besten motivieren können, um ihre selbstgesteckten Ziele zu erreichen.
- c) Ein Modell, das zeigt, wie leicht es ist, Menschen zu manipulieren und ihnen den eigenen Willen aufzuzwingen.

### 6. Worin besteht der zentrale Unterschied zwischen dem Triebverständnis von Freud und dem von Reich?

- a) Reich verstand den Trieb als politische Kraft, die eines Tages dazu führen wird, dass sich der Mensch gegen seine Unterdrücker erheben und eine menschliche Gesellschaft aufbauen wird. Für Freud dagegen war der Trieb lediglich die eine Kraftquelle, die das Leben der Menschen speist.
- b) Nach Freud stehen dem Menschen nicht nur der Trieb, sondern auch sein Wille und seine Spiritualität als Kraftquelle zur Verfügung. Reich hingegen war der Auffassung, dass allein der Trieb die menschliche Entwicklung bestimmt.
- c) Während Freud im Triebverzicht ein notwendiges und wesentliches Merkmal der Zivilisationsentwicklung sah, war für Reich der Fortschritt der Menschheit an eine ungehemmte Entfaltung des Triebes gebunden.

### 7. Was gilt heute in der Psychoanalyse (PA) als Schlüsselkompetenz zur Vermeidung psychopathologischer Entwicklungen?

- a) Die Fähigkeit, Affekte und Beziehungen regulieren zu können.
- b) Die Fähigkeit, in der partnerschaftlichen Sexualität zu einem gemeinsamen Orgasmus zu kommen.
- c) Die Fähigkeit, eine vollkommene Harmonie mit sich selbst und der Welt zu erreichen.

### 8. Emotionen sind ...

- a) ... ein Teil unseres archaischen Erbes, der ganz wesentlich dazu beigetragen hat, das Überleben des *Homo sapiens* zu sichern.
- b) ... eine Erscheinungsform der Triebe und Instinkte.
- c) ... die Basis der Zivilisation: Alle kulturellen und künstlerischen Entwicklungen basieren auf Emotionen.

9. **Bei vielen Klienten reicht es heute nicht mehr aus, einen Zugang zu den eingefrorenen Affekten anzubieten, weil ...**
- ... das romantische Modell eines authentischen und wahren Selbst, das die Vorstellung der Bioenergetischen Analyse (BA) prägt, von der Postmoderne als überholt betrachtet wird und nicht mehr den Ansprüchen jüngerer Klienten an ihr eigenes Leben entspricht.
  - ... heute viele Klienten gegenüber den bioenergetischen Körpertechniken eine Immunität aufgebaut haben und deshalb über Körperarbeit allein nicht mehr zu erreichen sind.
  - ... abgewehrte Affekte bei jüngeren Klienten nicht mehr in dem Ausmaß muskuläre Blockierungen bilden, wie dies vor 70 Jahren der Fall war.
10. **Optimale Frustrationen sind wichtig, weil ...**
- ... erst optimale Frustrationen im Rahmen einer liebevollen Bindungsbeziehung die Umwandlung von positiven Beziehungserfahrungen in intrapsychische Repräsentanzen ermöglichen; diese Transformationsleistung ist jedoch die Voraussetzung für eine angemessenen Affekt- und Beziehungsregulation.
  - ... man im Leben eben auch lernen muss, mit Enttäuschungen zurechtzukommen.
  - ... erst durch diesen Prozess ein Raum für die kindlichen Aggressionen entsteht, die dann auf diesem Wege gezähnt und gezügelt werden können.
11. **Was wird in diesem Essay unter *psychischer Struktur* verstanden?**
- Freuds zweite Topik
  - Ein Set von fünf Fähigkeiten, das hilft, die Affekte zu regulieren
  - Das charakteranalytische Modell der BA
12. **Welches Störungsmodell wird heute in der PA vorrangig verwandt?**
- Angst, Zwang, Hysterie und Depression
  - Trauma, Psycho- und Aktualneurose
  - Trauma, Konflikt und Struktur
13. **Wodurch sind tiefe bioenergetisch-kathartische Prozesse geprägt?**
- Eine intensive Begegnung zwischen dem Klienten und dem Bioenergetischen Analytiker
  - Eine Erfahrung, die nur noch als spirituell beschrieben werden kann
  - Den Zusammenbruch oder die Auflösung der organismischen Abwehr
14. **Intrapsychische Konflikte in der PA sind der Motor der Selbstentwicklung, weil ...**
- ... der Mensch immer nach Lust strebt und dazu gebracht werden muss, die Realität des Lebens zu akzeptieren.
  - ... die Selbstentwicklung des Menschen bipolar aufgebaut ist.
  - ... es eine unüberwindliche Distanz zwischen der Natur des Menschen und den in den modernen Gesellschaften an ihn gestellten Anforderungen gibt.
15. **Was versteht die PA unter eingeklemmten Affekten?**
- Affekte, die nicht abgebaut werden können und zu einem Triebstau führen
  - Affekte, die in einem Zusammenhang mit ungelösten Ambivalenzkonflikten stehen
  - Affekte, die dem Kind von der Umwelt nicht gespiegelt werden
16. **Bei der bioenergetischen Arbeit mit komplex traumatisierten Klienten besteht die Gefahr, dass ...**
- ... der Klient nicht mehr zwischen Fantasien und der Realität unterscheiden kann.
  - ... er Retraumatisierungen erleidet.
  - ... eine unkontrollierbare Wut entsteht.
17. **Warum hat sich der Schwerpunkt bioenergetischen Handelns von der Affektmobilisierung hin zur Affektregulierungen verschoben?**
- Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die Mobilisierung von Affekten zwar tolle kathartische Erlebnisse möglich macht, an den tatsächlichen Schwierigkeiten der Klienten aber nichts ändert.
  - Die meisten Klienten sind heute nicht auf der Suche nach einem tieferen Selbsterleben, sondern wünschen sich möglichst rasch eine konkrete Hilfestellung für ihre Schwierigkeiten.
  - Der kulturelle Wandel und veränderte Erziehungshaltungen haben neue Störungsbilder entstehen lassen.

**18. Warum geht die bioenergetische Prozessarbeit bei Klienten mit strukturellen Defiziten häufig mit keiner Persönlichkeitsreife einher?**

- a) Jüngere Klienten haben aufgrund ihrer Lebensumstände ein so starkes Konsumverhalten entwickelt, dass körpertherapeutische Erfahrungen ähnlich wie Drogenerfahrungen nur noch konsumiert werden.
- b) Die gemachten Erfahrungen können nicht integriert und deshalb nicht für den Aufbau intrapsychischer, affektregulierender Instanzen genutzt werden.
- c) Die Ängste, die Klienten heute vor einer vielleicht nicht mehr zu kontrollierenden Lebendigkeit ihres Körpers haben, sind so groß, dass sie sich auf diese Prozesse nicht mehr tiefer einlassen können.

**19. Was versteht man unter OPD?**

- a) Ein psychodynamisches Manual zur Diagnose psychischer Störungen
- b) Eine psychosomatische Erkrankung der Atemwege
- c) Die Oberpostdirektion

**20. Was ergänzt das charakteranalytische Diagnoseverfahren der BA sinnvoll?**

- a) Eine verhaltenstherapeutische Anamnese
- b) Freuds zweite Topik
- c) Der psychodynamische Trauma-Konflikt-Struktur-Cluster

*Auflösung:* 1c; 2b; 3b; 4a; 5a; 6c; 7a; 8b; 9c; 10a; 11b; 12c; 13c; 14b; 15a; 16b; 17c; 18b; 19a; 20c

## Vier offene Fragen zur Selbstreflexion zu Kapitel 2.2

Die folgenden Fragen bewegen sich nicht auf der Ebene einer intellektuellen Reflexion des Gelesenen, sondern sollen zur Selbstreflexion und zur Erweiterung der eigenen Wahrnehmung – auch im Sinne der eigenen bioenergetisch-analytischen Erfahrung – anregen.

1. Was wissen Sie über Ihre charakterstrukturellen Fixierungen? Wo werden sie für Sie spürbar? Wie sind Ihre Haltungen, Atemmuster und Bewegungsimpulse in Stresssituationen? Wo erleben Sie Verspannungen und Bewegungseinschränkungen?
2. Was sind Indizien für Sie persönlich, dass Sie gerade einen strukturellen Einbruch erleben? Welche körperlichen oder emotionalen Warnhinweise gibt es?
3. Welche Beziehungskonstellationen suchen Sie? Welche erleben Sie als konflikthaft? Welche erleben Sie als destabilisierend?
4. Welche Möglichkeiten zur eigenen körperlichen Stabilisierung sind Ihnen bekannt? Wo gilt es noch Neues zu entwickeln?

## 17 Kontrollfragen zu Kapitel 2.3

1. Wann wurde das *Institut für Bioenergetische Analyse* gegründet?
  - a) 1954
  - b) 1956
  - c) 1958
  
2. Ordnen Sie die bioenergetischen Grundrechte der jeweiligen Charakterstruktur zu (Buchstabe zu Zahl):
  - a) Recht auf Existenz 1. psychopathisch
  - b) Recht auf Nähe und Sicherheit 2. oral
  - c) Recht auf Freiheit 3. schizoid
  - d) Recht auf Bedürfnisbefriedigung 4. Borderline
  - e) Recht auf Unabhängigkeit 5. rigid
  - f) Recht auf Sexualität und Liebe 6. masochistisch
  
3. Welche dieser Charakterstrukturen steht für die »Falle«, eigene Bedürfnisse über Unabhängigkeit zu stellen?
  - a) Borderline
  - b) Oral
  - c) Masochistisch
  
4. Welche dieser Charakterstrukturen steht für die »Falle«, Existenz über Bedürfnisse zu stellen?
  - a) Schizoid
  - b) Psychopathisch
  - c) Rigide
  
5. Welche Charakterstruktur ist laut Bioenergetischer Analyse (BA) das Ergebnis einer Störung in der kindlichen Entwicklung zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat?
  - a) Psychopathisch
  - b) Borderline
  - c) Masochistisch
  
6. Wann begann die Zusammenarbeit zwischen John Bowlby und Mary Ainsworth?
  - a) 1950
  - b) 1959
  - c) 1969
  
7. Ordnen Sie die Bindungsstile dem jeweiligen Verhaltensmuster zu (Buchstabe zu Nummer):
  - a) Sicher 1. Kann Probleme gelassen erörtern
  - b) Ängstlich-vermeidend 2. Geht von Worst-Case-Szenarien aus
  - c) Ängstlich-ambivalent 3. Hat Probleme, um Hilfe zu bitten
  - d) Desorganisiert 4. Neigt zu Selbstzweifeln
  
8. Bei welchem dieser Bindungsstile werden Affekte überreguliert?
  - a) Desorganisiert
  - b) Ängstlich-ambivalent
  - c) Ängstlich-vermeidend
  
9. Menschen mit einem ängstlich-ambivalenten Bindungsstil ...
  - a) ... verleugnen ihre Sehnsucht und versuchen, den Eindruck von Distanz und Gleichgültigkeit zu wahren.
  - b) ... schützen sich, indem sie nur versuchen, Aufmerksamkeit zu erregen, um wenigstens etwas Kontakt herzustellen.
  - c) ... können sich in bedrohlichen Situationen wiederfinden, die sich dann als gar nicht so gefährlich herausstellen, wie sie es wahrgenommen hatten.

**10. Was ist das *Inner Working Model* (IWM)?**

- a) Die Unfähigkeit, sich an vergangene Ereignisse korrekt zu erinnern (Erinnerung wird durch das Hinzu-fügen falscher Details oder von falschen zeitlichen Bezügen verzerrt).
- b) Ein intrapsychisches Funktionsmodell, das grundlegend bestimmt, wie wir die Welt, das Selbst und unsere Beziehungen zu anderen wahrnehmen bzw. gestalten.
- c) Der Grundsatz, dass Lernen eine ganzheitliche Funktion aller Gehirnbereiche ist.

**11. Welches sind die Verhaltens- und Regulierungssysteme auf der Grundlage des IWM?**

- a) Affektblockade, soziales Funktionieren, Unterordnung.
- b) Die Systeme sind zu komplex, um benannt zu werden.
- c) Affektregulierung, soziale Anpassung, Erkundung der Welt, Selbstvertrauen.

**12. Was kann passieren, wenn ein IWM zu stark auf die Belastungen der ursprünglichen Familie ausgerichtet ist?**

- a) Tendenz zur Aufrechterhaltung einer integrativen Existenz.
- b) Wiederholung der alten Enttäuschungen, was die frühe Unsicherheit noch verstärkt.
- c) Gewinnung neuer Kräfte und nachhaltige Beeinflussung der regulativen Strukturen.

**13. Ordnen Sie die Bindungsstile der Bindungstheorie (BT) einem oder mehreren BA-Charakterstrukturen mit Blick auf ihre Ähnlichkeit bei der Affektregulierung zu:**

- a) Sicher 1. Schizoid
- b) Ängstlich-vermeidend 2. Oral
- c) Ängstlich-ambivalent 3. Borderline
- d) Desorganisiert 4. Psychopathisch
- 5. Masochistisch
- 6. Rigid
- 7. Keine Zuordnung möglich

**14. Welcher der folgenden Sätze ist aus Sicht der Bindungstheorie *nicht* zutreffend?**

- a) Alle körperlich-emotionalen Prozesse, die in der BA aktiviert werden, sind Bindungserfahrungen.
- b) BT ist eine erschöpfende Beschreibung menschlicher Beziehungen und ein Synonym für Liebe und Zuneigung.
- c) Der Bindungsstil bzw. das Bindungsverhalten des Bioenergetischen Analytikers ist Teil des therapeutischen Prozesses eines Klienten.

**15. Welche dieser Charakterstrukturen neigen zur Überregulierung von Affekten? (*mehr als eine Antwort möglich*)**

- a) Schizoid
- b) Oral
- c) Borderline
- d) Psychopathisch
- e) Masochistisch
- f) Rigid

**16. Welcher dieser Bindungsstile verfügt über keine Strategie zur Affektregulation?**

- a) Ängstlich-ambivalent
- b) Desorganisiert
- c) Sicher

**17. Was gehört zu einem therapeutischen Prozess, der sich auf die IWM-Erweiterung des Klienten konzentriert?**

- a) Überprüfen der Werte des Klienten.
- b) Kombination von retrospektiven und prospektiven Methoden zu einer Gesamtperspektive.
- c) Bearbeitung von Beziehungskonflikten/Krisen zwischen Klient und Therapeut, um den blockierten Prozess zur Entwicklung einer sicheren Bindungserfahrung zu reaktivieren.

*Auflösung:* 1b; Frage 2: »a3; b4; c6; d2; e1; f5«; 3b; 4a; 5c; 6a; Frage 7: »a1; b3; c4; d2«; 8c; 9b; 10b; 11c; 12b; Frage 13: »a7; b1,4,5,6; c2,3,4,5,6; d3«; 14b; 15a/d/e/f; 16b; 17c

## 18 Kontrollfragen zu Kapitel 2.4

1. **Was meint die Psychoanalyse mit dem Begriff *Psychodynamik*?**
  - a) Das ist der psychoanalytische Begriff für die Psychophysik nach G.T. Fechner.
  - b) Damit bezeichnete Freud die Ödipuskonstellation.
  - c) Er bezeichnet die intrapsychische Dynamik anormalen Erlebens.
  - d) Er bezeichnet die intrapsychische Dynamik normalen und anormalen Erlebens.
  
2. **Was ist eine *unbewusste Szene*?**
  - a) Der Begriff kommt aus dem Psychodrama und stellt eine Familienskulptur dar.
  - b) Damit bezeichnete Freud den Ödipuskomplex.
  - c) In ihr zeigt sich, ob die Passung zwischen Psychotherapeut und Patient stimmt.
  - d) Sie konstatiert sich in jeder Psychotherapiesitzung und verweist auf den psychodynamischen Konflikt des Patienten.
  
3. **Welche Grundpositionen standen sich in den Auseinandersetzungen um die psychoanalytische Technik in den 1920er Jahren gegenüber?**
  - a) Traumagenese vs. unbewusste Fantasien als Psychogenese
  - b) Abwehr vs. Triebkonflikt
  - c) Erleben vs. Erinnern
  - d) Strukturgenese vs. Konfliktgenese
  
4. **Was bezeichnen Körperpsychotherapeuten als *Ausdrucksbewegungen* und welche Bedeutung kommt diesen im therapeutischen Prozess zu?**
  - a) Mit einer Ausdrucksbewegung weist der Psychotherapeut dem Patienten seinen Platz an.
  - b) Ausdrucksbewegungen haben eine soziale Funktion, während Muskelverspannungen eine intrapsychische Funktion haben.
  - c) Ferenczi meinte mit Ausdrucksbewegungen, was Reich als Muskelpanzer bezeichnete.
  - d) Mit Ausdrucksbewegungen beruhigt sich der Patient in der Psychotherapie.
  
5. **Was kennzeichnet eine *Ein-Personen-Psychologie* gegenüber einer *Zwei-Personen-Psychologie*?**
  - a) Die Ein-Personen-Psychologie kennzeichnet die narzisstische Persönlichkeitsstruktur.
  - b) Mit der Zwei-Personen-Psychologie wurde die Ein-Personen-Psychologie überwunden.
  - c) Die Ein-Personen-Psychologie bezieht sich auf intrapsychisches Erleben, die Zwei-Personen-Psychologie auf interpersonelles Erleben.
  - d) Mit der Zwei-Personen-Psychologie hat man erkannt, dass nicht nur die Mutter, sondern auch der Vater für die frühe Entwicklung des Kindes wichtig ist.
  
6. **Was sind die Merkmale des medizinischen gegenüber dem kontextuellen Modell der Psychotherapie?**
  - a) Das medizinische Modell wird nur von ärztlichen Psychotherapeuten benutzt.
  - b) Im kontextuellen Modell soll der Psychotherapeut immer auch den Ehemann einer Patientin einladen.
  - c) Im kontextuellen Modell bekommt die Gegenübertragung des Psychotherapeuten besondere Aufmerksamkeit.
  - d) Nur das medizinische Modell der Psychotherapie interessiert sich für die Gegenübertragung des Psychotherapeuten.
  
7. **Was meint Michael Balint mit dem Begriff *Neubeginn*?**
  - a) Er überwindet den Wiederholungszwang.
  - b) Den Beginn einer Psychotherapie als Neubeginn.
  - c) Eine Regression im Dienste des Es.
  - d) Ein Neubeginn ist ein Ausdruck der primären Liebe.
  
8. **Was ist ein *Möglichkeitsraum* nach Donald C. Winnicott?**
  - a) Im Möglichkeitsraum gibt der Therapeut seinen kindlichen Patienten einen Teddybären.
  - b) Winnicott öffnete mit einem Spatel den Möglichkeitsraum der Babys.
  - c) Im Möglichkeitsraum begegnen sich Psychotherapeut und Patient.
  - d) Der Möglichkeitsraum muss durch Spielen geschlossen werden.

9. **Welche Bedeutung hat der Begriff des *Holdings* nach Donald C. Winnicott?**
- Winnicott meinte, man müsse Patienten manchmal wie einen Säugling halten.
  - Holding ist eine Phase der Säuglingsentwicklung, in der sich der Säugling an die Mutter klammert.
  - Holding ist eine Gesellschaftsform, in der Winnicott in England seine Praxis organisierte.
  - Winnicott bat seine Patienten, sich selbst in den Arm zu nehmen.
10. **Was ist der Unterschied zwischen dem Selbst und dem Ich?**
- Das Selbst bezieht sich auf die spirituelle Person, das Ich dagegen auf das Ego.
  - Das Selbst steht über dem Ich.
  - Um zum wahren Selbst zu kommen, muss das Ich aufgelöst werden.
  - Das Ich versucht, die Welt zu kontrollieren, während das Selbst die Welt erlebt.
11. **Welche frühen inneren Strukturen entwickelt ein Fötus bereits im Mutterbauch?**
- Einen intrapsychischen Konflikt
  - Das Es und das Ich (das Über-Ich kommt erst später dazu)
  - Ein Bewegungs- und ein Berührungselbst
  - Autoerotische Repräsentanzen
12. **Woraus besteht das bipolare Körper selbst?**
- Aus einem Es und einem Ich
  - Aus dem Selbst und den Objektrepräsentanzen
  - Aus einem Bewegungs- und einem Berührungselbst
  - Aus Selbst- und Objektrepräsentanzen
13. **Welchem Gesetz gehorcht das körperliche Miteinander zwischen Mutter und Baby sowie zwischen Psychotherapeut und Patient?**
- Gesetz der Homöostase
  - Gesetz der Äquidistanz
  - Gesetz von Selbst- und Objektregulation
  - Gesetz von Trieb und Abwehr
14. **Wie lautet die Definition von *Intersubjektivität*?**
- Intersubjektivität bezeichnet die Entwicklung von Es, Ich und Über-Ich.
  - Intersubjektivität bezeichnet die Entwicklung des Narzissmus.
  - Intersubjektivität bezeichnet die Entwicklung interpersoneller Abwehr.
  - Intersubjektivität bezeichnet das körperliche und verbale Miteinander.
15. **Was versteht man in der Selbstpsychologie bzw. der Intersubjektivitätstheorie unter *Unterbrechung*?**
- Unterbrechung ist eine klassische Intervention aus der Schule der Lacan'schen Psychoanalyse.
  - Unterbrechung bezeichnet einen Empathieverlust zwischen Patient und Psychotherapeut, der unbedingt verhindert werden muss.
  - In der Unterbrechung des Kontaktes zwischen Psychotherapeut und Patient zeigt sich der intrapsychische Konflikt des Patienten.
  - Unterbrechung und Wiederherstellung sind Techniken der sequenziellen Psychotherapie.
16. **Warum wehren sich die Intersubjektivisten gegen die Begriffe *Ko-Konstruktion* bzw. *Ko-Kreation*?**
- Weil sie eine Aversion gegen die Systemische Psychotherapie haben.
  - Weil sie die Deutung nicht dem Patienten überlassen wollen.
  - Weil sie Deutungen immer kontextuell sehen.
  - Weil Deutungen nicht beliebig sind.
17. **Was kann die Psychoanalyse für die Bioenergetische Analyse leisten?**
- Sie ergänzt die Bioenergetik um die verbale Intervention.
  - Sie ergänzt die Bioenergetik um die psychogenetische Deutung.
  - Sie ergänzt die Bioenergetik um den Begriff der projektiven Identifikation.
  - Sie gibt dem Bioenergetischen Analytiker eine theoretische Orientierung im Regressionsprozess des Patienten.

**18. Was kann die Psychoanalyse von der Bioenergetik lernen?**

- a) Die Bioenergetik ergänzt die Psychoanalyse um ihr körperliches Erfahrungswissen.
- b) Die Bioenergetik ergänzt die Psychoanalyse um die Charakteranalyse.
- c) Die Bioenergetik ergänzt die Psychoanalyse um das Körperlesen.
- d) Die Bioenergetik ergänzt die Psychoanalyse um die Energiearbeit.

*Auflösung:* 1d; 2d; 3c; 4b; 5c; 6c; 7a; 8c; 9a; 10d; 11c; 12c; 13c; 14d; 15c; 16d; 17d; 18a

## 20 Kontrollfragen zu Kapitel 3.1

### 1. Psychiatrische Diagnosen ...

- a) ... und bioenergetische Diagnosen ergänzen sich perfekt.
- b) ... haben unter Bioenergetischen Analytikerinnen keinen guten Ruf.
- c) ... basieren auf psychodynamischer Diagnostik.

### 2. Psychodynamische Diagnostik ...

- a) ... ist eine sinnvolle Ergänzung zur psychiatrischen und bioenergetischen Diagnostik.
- b) ... schließt bioenergetische Diagnostik aus.
- c) ... ist nur projektiv anwendbar.

### 3. Welche Grundkonzepte schließt bioenergetische Diagnostik ein?

- a) Grounding, Selbstaussdruck, Vibration
- b) Vibration, Atmung, Struktur
- c) Energie, Konflikt, Sexualität

### 4. Welche Aussage über psychiatrische Diagnostik ist richtig?

- a) Sie sind explizit frei von Ätiologien.
- b) Sie sind überwiegend frei von Ätiologien.
- c) Sie sind an Ätiologien gebunden.

### 5. Welche Aufzählung enthält ausschließlich Vertreterinnen der großen psychoanalytischen Schulen?

- a) Triebpsychologie, Objektbeziehungstheorie, Bindungstheorie
- b) Selbstpsychologie, Neurosenlehre, Ich-Psychologie
- c) Objektbeziehungstheorie, Selbstpsychologie, Ich-Psychologie

### 6. Welcher Struktur gehört *nicht* zu den Neurosenstrukturen nach Schultz-Hencke?

- a) Masochistische Persönlichkeitsstruktur
- b) Emotional-instabile Persönlichkeitsstruktur
- c) Schizoide Persönlichkeitsstruktur

### 7. Welche Modelle gehören zur psychoanalytischen Krankheitslehre nach R. Krause?

- a) Strukturmodell, Affektmodell, Triebmodell
- b) Triebmodell, Entwicklungsmodell, Abwehrmodell
- c) Triebmodell, Abwehrmodell, Konfliktmodell

### 8. Welches zentrale psychodynamische Konzept liegt projektiven Verfahren zugrunde?

- a) Deutung
- b) Spiegelung
- c) Gegenübertragung

### 9. Womit identifizierte Freud das dynamische Unbewusste in seinem Instanzenmodell?

- a) Ich
- b) Es
- c) Über-Ich

### 10. Welches sind die drei psychodynamischen Achsen des OPD-Modells?

- a) Konflikt, Beziehung, Struktur
- b) Bindung, Beziehung, Struktur
- c) Konflikt, Ich-Struktur, Beziehung

### 11. Wodurch werden strukturelle Defizite ausgelöst?

- a) Charakterpanzer
- b) Praktisch ungelöste intrapsychische Konflikte
- c) Beeinträchtigungen im Rahmen des Reifungsprozesses des Selbst

12. **Was gehört zwingend zu einer psychiatrischen Diagnose?**
- a) Eine Differenzialmedikation
  - b) Der psychopathologische Befund
  - c) Eine Lumbalpunktion
13. **Welcher der Punkte gehört *nicht* in die psychiatrische Anamnese?**
- a) Sexualanamnese
  - b) Suchtanamnese
  - c) Chromosomenanalyse
14. **Wann bewirken Missbildungen des Gehirns eine psychische Störung?**
- a) Immer
  - b) Manchmal
  - c) Niemals
15. **Wann ist eine Sexualanamnese indiziert?**
- a) Vor allem bei Jugendlichen (Triebstau)
  - b) Immer
  - c) Bei Beeinträchtigungen des sexuellen Erlebens
16. **Strukturelle Störungen sind in den letzten Jahrzehnten ...**
- a) ... rückläufig.
  - b) ... völlig verschwunden.
  - c) ... zunehmend.
17. **Welche Aussage trifft auf die Reifungsstufen der Selbstentwicklung nach G. Rudolf zu?**
- a) Sie gelten als überholt.
  - b) Sie sind gut kompatibel mit Lowens entwicklungspsychologischem Modell.
  - c) Sie stehen in Widerspruch zu Lowens entwicklungspsychologischem Modell.
18. **Wie wurde das sogenannte *Körperlesen* durchgeführt?**
- a) In Unterwäsche.
  - b) Die zu lesende Person war völlig nackt.
  - c) Alle teilnehmenden Personen waren nackt.
19. **Wie lassen sich sogenannte *Spektrumsstörungen*, wie z.B. Schizophrenie, am besten erfassen?**
- a) Kategorial-dimensional
  - b) Nur kategorial
  - c) Nur dimensional
20. **Welcher Art der Diagnostik werden projektive Verfahren zugeordnet?**
- a) Psychodynamische Diagnostik
  - b) Bioenergetische Diagnostik
  - c) Psychiatrische Diagnostik

*Auflösung:* 1b; 2a; 3a, 4b; 5c; 6a; 7b; 8a; 9b; 10a; 11c; 12b; 13c; 14b; 15c; 16c; 17c; 18a; 19a; 20a

## 12 Kontrollfragen zu Kapitel 3.2

1. **Was ist typisch für eine komplexe PTBS?**
  - a) Dissoziationen
  - b) Chronische Krankheiten
  - c) Ausgeprägte Abwehrmechanismen
2. **Was ist eine komplexe PTBS im Kern?**
  - a) Störung der Bindungs- und Beziehungsfähigkeit
  - b) Störung der Affektregulation
  - c) Störung der Wahrnehmungs- und Lernfähigkeit
3. **Wer trotz eines hinreichend stabilen Bindungshintergrunds eine komplexe PTBS entwickelt, hat ...**
  - a) ... Drogen missbraucht.
  - b) ... Folter- oder schwere Gewalterfahrungen durchlebt.
  - c) ... über einen längeren Zeitpunkt Mobbing erfahren.
4. **Wer hat das Modell zur Entwicklung der Selbstfunktionen erfunden?**
  - a) Guy Tonella
  - b) Bessel van der Kolk
  - c) Michaela Huber
5. **Was ist Titration?**
  - a) Wenn Wahrnehmungen zur Vereinfachung herausgefiltert werden.
  - b) Ein Zittern, das durch TRE®-Übungen hervorgerufen wird.
  - c) Eine Methode zur Traumaverarbeitung, bei der in kleinsten Schritten vorgegangen wird.
6. **Wie sollten Therapeutinnen mit komplex traumatisierten Personen arbeiten?**
  - a) Sie sollten regelmäßig Konfrontationssitzungen machen.
  - b) Sie sollten ein authentisches Gegenüber sein.
  - c) Sie sollten so wenig wie möglich reden.
7. **Wie heißt das Modell von Peter Levine, das beschreibt, aus welchen Elementen eine Erfahrung zusammengesetzt ist?**
  - a) FATSI
  - b) LUDES
  - c) SIBAM
8. **Was bedeutet Prozessieren?**
  - a) Der strukturierte Ablauf einer Therapieeinheit
  - b) Die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen
  - c) Eine Gesprächstechnik, die der Klientin hilft, sich besser zu spüren
9. **Welches Merkmal ist typisch für eine dissoziative Identitätsstruktur?**
  - a) Wiederholte neurologische Aussetzer.
  - b) Die Funktionen des Selbst konnten im Entwicklungsprozess nicht zusammenwachsen.
  - c) Die Betroffenen spielen ganz bewusst viele Rollen.
10. **Selbstregulierung ist die Fähigkeit, ...**
  - a) ... das Gleichgewicht halten zu können.
  - b) ... alle Muskeln an- und wieder entspannen zu können.
  - c) ... das innere Erregungsniveau steuern zu können.
11. **Was ist die natürlichste Art, sich zu beruhigen?**
  - a) Sich an einem anderen Menschen festhalten.
  - b) Leise vor sich hin summen.
  - c) Laufen gehen.

**12. Wir können das, was wir fühlen, nur verändern, wenn ...**

- a) ... wir es anderen Menschen erzählen.
- b) ... wir es auch wirklich wollen.
- c) ... wir uns mit dem, was in uns vorgeht, vertraut machen.

*Auflösung:* 1a; 2b; 3b; 4a; 5c; 6b; 7c; 8b; 9b; 10c; 11a; 12c

## 20 Kontrollfragen zu Kapitel 3.3

1. **Wie endete der Theiestreit zwischen den Kinderpsychoanalytikerinnen Anna Freud und Melanie Klein?**
  - a) Anna Freud gilt als Gewinnerin, weil sie der Lehre ihres Vaters am treuesten geblieben war.
  - b) Melanie Klein war radikaler und konnte dadurch den Diskurs für sich entscheiden.
  - c) Beide Frauen gelten heute aufgrund ihrer Führungspersönlichkeiten und ihrer wertvollen Beiträge zur Weiterentwicklung des psychoanalytischen Theoriekorpus als wegweisend.
2. **Warum fristete die Behandlung von Kindern und Jugendlichen trotz des prominenten Wirkens von Anna Freud und Melanie Klein lange ein Nischendasein in der Psychoanalyse?**
  - a) Weil die Behandlungstechnik der Spieltherapie methodisch zu stark vom damals bei Erwachsenen üblichen Assoziieren auf der Couch abwich.
  - b) Weil die Behandlungsziele bei Kindern und Erwachsenen zu unterschiedlich sind.
  - c) Weil Sigmund Freud seine Tochter trotz all ihrer Bemühungen um seine Gunst nicht ernstnahm.
3. **Warum lassen sich Kinder nur selten aus freien Stücken psychotherapeutisch behandeln?**
  - a) Sie empfinden in der Regel kein Leid, zumindest nicht psychisch.
  - b) Sie haben noch kein Konzept davon, was Krankheit und Therapie ist.
  - c) Sie machen meistens ihre Eltern dafür verantwortlich, wenn es ihnen nicht gut geht.
4. **Was sollte bei der Behandlung von Jugendlichen stets bedacht werden?**
  - a) Adoleszente Themen spielen bei der Behandlung immer mit hinein.
  - b) Aufgrund ihrer Autonomiebedürfnisse ist die Freiwilligkeit ihrer Behandlung oberstes Gebot.
  - c) Die Eltern sollten über die Therapieinhalte detailliert auf dem Laufenden gehalten werden, um so ein Verständnis für die Probleme ihrer Kinder entwickeln zu können.
5. **Der Anteil stationärer Behandlungen aufgrund psychischer Diagnosen bei Kindern und Jugendlichen ab zehn Jahren ist im Vergleich zu somatischen Diagnosen ...**
  - a) ... deutlich kleiner.
  - b) ... aufgrund der vielen psychosomatischen Diagnosen schwer zu beziffern.
  - c) ... ungefähr gleich, in manchen Erhebungszeiträumen sogar größer.
6. **Welche der folgenden Aussagen zu Suiziden bei Kindern und Jugendlichen trifft zu?**
  - a) Suizide unter Minderjährigen sind eher selten.
  - b) Suizidversuche kommen häufig vor, sind aber in der Regel Hilferufe und werden daher selten vollendet.
  - c) Suizide sind die zweithäufigste Todesursache von Minderjährigen in Deutschland.
7. **Welcher Einflussfaktor ist laut Martin Dornes erwiesenermaßen am bedeutsamsten für die gesunde Entwicklung von Kindern?**
  - a) Das gezielt-dosierte Setzen von Frustrationen wie zum Beispiel Schlaftraining, um die Resilienz von Kindern zu fördern.
  - b) Das Kind muss so lange gestillt werden, wie es nach der mütterlichen Brust verlangt, um die Selbstbestimmung als Grundlage seiner individuellen Entwicklung sicherzustellen.
  - c) Eine dauerhaft emotional zugewandte Betreuungsperson.
8. **Wer initiierte die sukzessive Einführung des elterlichen Züchtigungsverbots von Kindern in Europa?**
  - a) Martin Dornes
  - b) Astrid Lindgren
  - c) Das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (UNICEF)
9. **Wofür sorgte die Entwicklung und Implementierung von Kinderschutzgesetzen innerhalb der letzten Jahrzehnte?**
  - a) Die positiven Auswirkungen von Erziehungsstilen ohne physische Gewalt konnten überhaupt erst empirisch nachgewiesen werden.
  - b) Für eine weitgehende Durchsetzung von Kinderrechten in nahezu allen Bereichen der Gesellschaft.
  - c) Dass Kinder heutzutage keine Grenzen mehr kennenlernen, was individuell zu Über-Ich-Schwächen und gesellschaftlich zur Erosion gemeinsamer Werte und Normen geführt hat.

- 10. Welche Aussage trifft am ehesten zu: Körperpsychotherapie mit Kindern bedeutet, ...**
- ... die Interventionen dem natürlichen Bewegungsdrang der Patientinnen anzupassen. Therapeutische Überlegungen zu den Zielen einzelner Interventionen treten dadurch in den Hintergrund.
  - ... Interventionen fachlich gut zu begründen und bei Bedarf transparent zu machen, um möglichen kinderschutzbezogenen Bedenken gegen die mitunter körpernahe Arbeit mit den Kindern wirkungsvoll begegnen zu können.
  - ... sie durch Körperinterventionen im Nachgang zu »nähren«, um emotionale Mangelerebnisse auszugleichen und psychischen Langzeitfolgen vorzubeugen.
- 11. Welche Haltung ist auf dem Lernweg zu therapeutischer Kompetenz und Identität besonders zu empfehlen?**
- Fachlich geleitete Neugier zwischen Nichtwissen und Wissen.
  - Gerade bei Kindern: Vertrauen in das (teils unbewusste) Selbstheilungspotenzial der Patientinnen.
  - Katharsis ist der Schlüssel zum therapeutischen Erfolg!
- 12. Bioenergetisch arbeitende Kinder- und Jugendtherapeutinnen sind rar, die analytisch fokussierten noch seltener. Welcher Tenor herrscht bei ihnen in Bezug auf die Integration von BA und Psychodynamik vor?**
- Theoretisch interessant, aber methodisch zu komplex.
  - Aufgrund der Körperlichkeit von Kindern methodisch im Grunde nahtlos.
  - Nach notwendigen methodischen Anpassungen äußerst bereichernd und effektiv.
- 13. Was muss eine Anpassung der BA-Methodik für die Behandlung von Kindern *nicht* beinhalten?**
- Eine spieltherapeutische Ausrichtung der Interventionen.
  - Nach Möglichkeit die familientherapeutische Einbeziehung der Eltern, Geschwister, Sorgeberechtigten und aller anderen relevanten Teile des sozialen Umfelds.
  - Eine Systematik, mit dessen Hilfe die Therapeutin die Gefühle von Kindern 1:1 mit körperlichen Symptomen in Bezug setzen kann.
- 14. Warum bietet sich eine Integration körperpsychotherapeutischer Ansätze bei der psychodynamischen Behandlung von Kindern und Jugendlichen an?**
- In der psychoanalytisch-tiefenpsychologischen Literatur herrscht kein Mangel an konzeptioneller Aufmerksamkeit für den Körper, vor allem mit Blick auf entwicklungspsychologische Fragen. Hier lassen sich insbesondere bei junger Klientel viele körperpsychotherapeutische Anknüpfungspunkte identifizieren bzw. methodisch umsetzen.
  - Als Nachwirkung von Sigmund Freuds Primat der Sublimierung tendiert die psychodynamische Praxis dazu, Körperlichkeit generell zu tabuisieren. Die Bioenergetik könnte hier den langerwarteten Gegen-trend einläuten.
  - Angesichts der Popularität der Verhaltenstherapie mussten psychodynamische Ansätze viele Federn lassen. Die Integration körperorientierter Theorie und Praxis kann hier das Ruder wieder herumreißen.
- 15. Welcher Vorteil ergibt sich u.a. aus der kombinierten Anwendung von Körperpsychotherapie und Analytischer Psychologie nach C.G. Jung bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?**
- Arche- und Charaktertypen sind konzeptionell nahezu identisch.
  - Gerade bei Kindern können Übergänge zwischen körperlichen und kreativen Energien beobachtet und gefördert werden.
  - Die Arbeit am Muskelpanzer ist der direkteste Weg zum kollektiven Unbewussten.
- 16. Welcher Vorteil ergibt sich u.a. aus der kombinierten Anwendung von Körperpsychotherapie und Ich-Psychologie bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?**
- Die Einschätzung des Fürsorgesystems (meistens der Familie) ermöglicht Rückschlüsse darauf, warum das Kind oder die Jugendliche auf einem unreiferen Abwehrliveau verweilt, als es entwicklungspsychologisch möglich wäre.
  - Wird den Trieben durch Körperarbeit Zugriff auf den Bewegungsapparat ermöglicht, folgt die altersangemessene Nachreifung automatisch.
  - Insbesondere Adoleszente können bei der Körperarbeit ihr triebbedingtes Ambiguitätserleben überwinden und dadurch das Über-Ich dauerhaft zurückdrängen bzw. einen zumindest vorbewussten Zugang zum Es entdecken.

- 17. Welcher Vorteil ergibt sich u.a. aus der kombinierten Anwendung von Körperpsychotherapie und Objektbeziehungstheorie bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?**
- a) Die paranoid-schizoid gebundenen Energien können körpertherapeutisch ausgeleitet und so die depressive Position umgangen werden.
  - b) Durch Körperpsychotherapie können die spieltherapeutisch symbolisierten versagten Objektbedürfnisse der Kinder teilkompensiert werden.
  - c) Die Intensität des bioenergetisch angeleiteten Körpererlebens korrespondiert mit den von Melanie Klein postulierten Vorgängen im archaischen Unbewussten, sodass die Intensität der Übertragungsprozesse gerade auch bei Kindern und Jugendlichen nachvollziehbarer wird.
- 18. Welcher Vorteil ergibt sich u.a. aus der kombinierten Anwendung von Körperpsychotherapie und Mentalisierungsbasierter Therapie bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?**
- a) Mentalisierungswissen hilft, Körperwissen zu vermitteln, und umgekehrt – auch und gerade bei Kindern und Jugendlichen.
  - b) Die Unmittelbarkeit der Bioenergetik vereinfacht gerade bei Kindern und Jugendlichen das Mentalisierungskonzept, weil sich der Als-ob-Modus nur selten zeigt.
  - c) Jugendliche im Äquivalenzmodus lassen sich durch expressive Körperübungen schneller in reifere Mentalisierungsmodi zurückführen.
- 19. Was bringen körperpsychotherapeutische Ansätze grundsätzlich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?**
- a) Die klassische Redekur überfordert oder langweilt Kinder und Jugendliche. Oder beides.
  - b) Nichts, zumindest nichts anderes als Musik- oder Kunsttherapie.
  - c) Kinder und Jugendliche leiden immer unmittelbar körperlich, sodass sie sich durch das körperpsychotherapeutische Wissen unmittelbarer und differenzierter verstanden fühlen können.
- 20. Was macht das Arbeitsgebiet der Kinder- und Jugendpsychotherapie so interessant für körperorientierte Methoden?**
- a) Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist »Körperentwicklungspsychologie und -psychopathologie live« – und damit ein perfekter Ausgangspunkt für die Weiterentwicklung körperpsychotherapeutischer Theorie und Behandlungstechnik.
  - b) Im Grunde nichts – arbeiten wir nicht ohnehin mit dem Kind im Körper des Erwachsenen?
  - c) Hier können wir beweisen, dass, anders als die Musik- und Kunsttherapie, therapeutische Methoden nicht an Universitäten gelehrt werden müssen, um effektiv zu sein.

*Auflösung:* 1c; 2a; 3b; 4a; 5b; 6c; 7c; 8b; 9a; 10b; 11a; 12c; 13c; 14a; 15b; 16a; 17c; 18a; 19c; 20a

## 10 Kontrollfragen zu Kapitel 4.1

1. **Selbstverwirklichung ist ein ...**
  - a) ... allen Menschen anthropologisch innewohnendes, übergeschichtliches Streben.
  - b) ... in der Postmoderne überholter Begriff.
  - c) ... spezifisch an den neuzeitlichen Individualismus gebundener Begriff.
2. **Wahrhaftigkeit und Selbstverwirklichung ...**
  - a) ... sind zwei eng miteinander verbundene Begriffe.
  - b) ... schließen einander aus.
  - c) ... sind zwei in der nachhumanistischen Psychologie überholte Begriffe.
3. **Die Existenzphilosophie ...**
  - a) ... ist eine Schöpfung Martin Heideggers.
  - b) ... zielt auf die Wahrhaftigkeit des Personseins ab.
  - c) ... beweist die Nichtigkeit aller menschlichen Existenz.
4. **Welche Aussage in Bezug auf Maslows Bedürfnispyramide ist richtig?**
  - a) Sie unterscheidet Mangelbedürfnisse und Wachstumsbedürfnisse.
  - b) Sie stellt eine Kritik an der humanistischen Weltanschauung dar.
  - c) Sie wurde schon von Kierkegaard vorweggenommen.
5. **Was ist für Carl Rogers das »gute Leben«?**
  - a) Der erfüllte Augenblick (*nunc stans*)
  - b) Eine defensive Illusion
  - c) Ein fortwährender Prozess
6. **Gegenüber welchen Strömungen verstand sich die Humanistische Psychologie als »Dritte Kraft«?**
  - a) Behaviorismus und Psychoanalyse
  - b) Sozialdarwinismus und marxistischem Kollektivismus
  - c) Positivismus und Empirismus
7. **Was für ein Setting ist die Therapieform der Begegnung?**
  - a) Eine harmonische Weiterentwicklung des psychoanalytischen Settings.
  - b) Eine Revolution des psychoanalytischen Settings.
  - c) Ein Setting, das die Begegnung von Patient und Therapeut auch außerhalb des Settings im engeren Sinne befürwortet.
8. **Alexanders Lowens Konzept von Selbstverwirklichung ...**
  - a) ... entspricht genau dem humanistischen Ansatz von Maslow, Perls und Rogers.
  - b) ... stellt den humanistischen Ansatz prinzipiell infrage.
  - c) ... will den humanistischen Ansatz mit der leiblichen Erfahrung verbinden.
9. **Der Begriff Postmoderne ...**
  - a) ... bezeichnet einen geschichtlichen Epochenbruch im Lauf der Moderne.
  - b) ... ist ein irreführender Begriff, da er von der Kunst auf die ganze Gesellschaft übertragen wurde.
  - c) ... wurde von dem Soziologen Ulrich Beck geprägt.
10. **Wodurch zeichnet sich performative Selbstverwirklichung aus?**
  - a) Sie bindet das »gute Leben« an den beruflichen Erfolg (*performance*).
  - b) Sie versteht sich vor allem als Selbstdarstellung in den sozialen Medien.
  - c) Sie schließt das reale Leben der Beteiligten völlig aus.

*Auflösung:* 1c; 2a; 3b; 4a; 5c; 6a; 7b; 8c; 9a; 10b

## 15 Kontrollfragen zu Kapitel 4.2

1. **Was könnte man als die »vierte Kränkung« der Menschheit bezeichnen?**
  - a) Darwins Evolutionstheorie
  - b) Gottesbeweise bleiben un schlüssig
  - c) Die Entwicklung einer dem Menschen überlegenen Intelligenz
2. **Welcher Satz beschreibt *performative Selbstverwirklichung* am besten?**
  - a) Das spätmoderne Subjekt definiert sich über seine nach außen gezeigten besonderen Erlebnisse und Einzigartigkeiten, die erst in der Außendarstellung ihre Realisierung finden.
  - b) Nur in der von außen wahrgenommenen Performance ist wahre Selbstverwirklichung möglich.
  - c) In der Postmoderne ist nur über die zurückgespiegelte Selbstäußerung ein Zugang zum inneren Erleben möglich.
3. **Die Aussage »Daten zeigen, dass »Berührungen« eines Avatars in einem digitalen Raum (z.B. Computerspiel oder Metaverse) traumatisierend sein können« ...**
  - a) ... stimmt.
  - b) ... stimmt nicht.
  - c) ... stimmt nur bei unerfahrenen Usern.
4. **Welche Metapher enthält die von Peter Sloterdijk verfasste Theorie zur Beschreibung gesellschaftlicher Zustände?**
  - a) Schaum
  - b) Permafrost
  - c) Galaxie
5. **ELIZA, ein früher Algorithmus, der Gesprächstherapie nach Rogers simulierte, ...**
  - a) ... war als kritische Ironisierung der Therapierichtung gemeint.
  - b) ... war wirksamer als Gesprächstherapie durch Menschen.
  - c) ... wurde zum Trainingsmodul in der Therapieausbildung.
6. **Kann eine künstliche Intelligenz (KI) Gefühle erkennen?**
  - a) Ja
  - b) Nein
  - c) Nur bei Tieren
7. **Facial Decoding ist ...**
  - a) ... eine KI-unterstützte Form der Gesichtsgestaltung.
  - b) ... ein Prozess zur Messung menschlicher Emotionen durch Gesichtsausdrücke.
  - c) ... der Prozess des Erkennens von menschlichen Emotionen durch Psychotherapeuten.
8. **Welche der Aussagen in Bezug auf Apps stimmt?**
  - a) Frei verfügbare Gesundheitsapps sind ohne schädliche Nebenwirkungen.
  - b) Die höchsten Downloadzahlen erzielen Gesundheitsapps ohne Zulassung als Medizinprodukt.
  - c) Bioenergetik-Apps sind in unterschiedlichen Varianten verfügbar.
9. **In welchem Bereich könnte KI in der Psychiatrie/Psychotherapie künftig eine Rolle spielen?**
  - a) Im Bereich der Suizidalitätserkennung
  - b) Im Bereich der Therapiegespräche
  - c) In beiden Bereichen
10. **Was ist die kleinste Hürde bei der Implementierung von Gesundheitsapps im klinischen Bereich?**
  - a) Ethische Implikationen
  - b) Datensicherheit
  - c) Technische Möglichkeiten
11. **Welche Chancen könnten sich aus der KI für die Bioenergetik ergeben?**
  - a) Keine
  - b) Vermessung von Affekten
  - c) Operationalisierung von Vitalität oder Energie

- 12. Die Mehrdeutigkeit des Wortes *Befinden* deutet darauf hin, dass ...**
- a) ... Erleben eine räumliche Dimension hat (die eine KI nicht kennt).
  - b) ... Gefühle gesucht werden müssen.
  - c) ... Gefühle Befunde sind.
- 13. Aus welchem Jahrhundert stammt der Satz: »Verkörperung ist daher die Grundlage jeder fühlenden, sinnhaften und wertenden Beziehung zur Umwelt«?**
- a) 21. Jahrhundert
  - b) 20. Jahrhundert
  - c) 16. Jahrhundert
- 14. Welches Zitat von Roy Amara ist richtig wiedergegeben?**
- a) Wir neigen dazu, die kurzfristigen Folgen einer Technologie zu überschätzen und die langfristigen Folgen zu unterschätzen.
  - b) Kurzfristige Folgen von neuen Technologien sind paradoxerweise noch schwerer zu erfassen als langfristige.
  - c) Die Technologiefolgeabschätzung wird langfristig von der betreffenden Technologie selbst übernommen.
- 15. Welche der folgenden Fragen wird im Artikel beantwortet?**
- a) Muss das Konzept des intersubjektiven Feldes in der Psychotherapie um ein Subjekt-Maschinen-Feld erweitert werden?
  - b) Kann eine KI mentalisieren?
  - c) Keine davon.

*Auflösung:* 1c; 2a; 3a; 4a; 5a; 6a; 7b; 8b; 9c; 10c; 11c; 12a; 13a; 14a; 15c

## 10 Kontrollfragen zu Kapitel 4.3

1. **Was versteht man unter *Gender-Performativität*?**
  - a) Die Folge eines sozialen Wandels, der das Geschlecht – egal, ob männlich oder weiblich – zu einer konventionellen Inszenierung macht.
  - b) Die männliche und weibliche Rolle, die der Junge bzw. das Mädchen entsprechend den biologischen Veranlagungen einnimmt.
  - c) Keine der beiden Antworten, da es in Wirklichkeit keine Gender-Performativität gibt.
2. **Wer hat das Konzept der *Gender-Performativität* formuliert?**
  - a) Monique Wittig
  - b) Judith Butler
  - c) Simone de Beauvoir
3. **Gibt es einen Unterschied zwischen *Geschlecht* und *Gender*?**
  - a) Nein, die Begriffe sind synonym.
  - b) Ja, *Geschlecht* ist biologisch und *Gender* ist kulturell.
  - c) Ja, *Geschlecht* ist kulturell und *Gender* ist biologisch.
4. **Was ist die *Geschlechtsidentität*?**
  - a) Die sexuelle Identität jedes Menschen
  - b) Eine Entsprechung der sexuellen Orientierung
  - c) Eine der Komponenten der sexuellen Identität (neben dem biologischen Geschlecht, der Geschlechterrolle und der sexuellen Orientierung)
5. **Die *Geschlechtsidentität* kann ...**
  - a) ... cisgender oder transgender sein.
  - b) ... cisgender sein, wenn sie nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.
  - c) ... unabhängig davon, ob das Geschlecht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt, transgender sein.
6. **Welcher Begriff wurde bzw. welche Begriffe wurden im Diagnostischen und Statistischen Handbuch DSM-V eingeführt?**
  - a) Geschlechtsinkongruenz
  - b) Transgender
  - c) Cisgender und Geschlechtsdysphorie
7. **In welchen Zustand des Leidens hat das Medienbombardement der postmodernen Gesellschaft die neuen Generationen laut Schwartz versetzt?**
  - a) Paradox der Zweigeschlechtlichkeit
  - b) Paradoxon der Wahlfreiheit
  - c) Paradoxon der Asexualität
8. **Wer sprach von einem »massiven Gender-Trauma«?**
  - a) Schwartz
  - b) Bauman
  - c) Saketopoulou
9. **Die Tavistock-Klinik stellte fest, dass bei Minderjährigen die Zahl der ...**
  - a) ... Trans-Zustände um 5.500 Prozent zugenommen hat.
  - b) ... *female-to-male*-Übergänge in den letzten 15 Jahren unverändert geblieben ist.
  - c) ... *male-to-female*-Übergänge dramatisch größer geworden ist.
10. **Für James Hillman sind die männlichen und weiblichen Archetypen ...**
  - a) ... in Männern und Frauen gleichermaßen vorhanden.
  - b) ... komplementär (im Männlichen ist die Anima und im Weiblichen ist der Animus konstellierte).
  - c) ... geschlechtsspezifisch wie bei Jung.

Auflösung: 1a; 2b; 3b; 4c; 5a; 6c; 7b; 8c; 9a; 10a

## 20 Kontrollfragen zu Kapitel 4.4

1. **Durch welche Methode erfolgte 1878 die Anerkennung psychischer Störungen als eigenständige Erkrankungen in der Medizin?**
  - a) Die im 19. Jahrhundert weit verbreiteten Badekuren
  - b) Psychoanalyse
  - c) Hypnose
2. **Wer sind die Verfasser der *Studien über Hysterie*?**
  - a) Anna Freud und Sigmund Freud
  - b) Sigmund Freud und Carl Gustaf Jung
  - c) Josef Breuer und Sigmund Freud
3. **Was versteht die Psychoanalyse unter *Kriegszittern*?**
  - a) Einen heilenden Vibrationsprozess
  - b) Sexuelle Übererregung
  - c) Eine traumatische Neurose
4. **Welche bioenergetische Technik hat der Psychoanalytiker Dr. Ernst Simmel vorweggenommen?**
  - a) Grounding-Technik
  - b) Eine regressive Technik
  - c) Technik der körperlich-kathartischen Entladung
5. **Die von Freud 1923 veröffentlichte Schrift *Das Ich und das Es* stellt die Neufassung welchen Themas dar?**
  - a) Strukturtheorie
  - b) Angsttheorie
  - c) Traumtheorie
6. **In welcher modernisierten Fassung kam die Psychoanalyse zwischen 1920 und 1945 besonders in den USA in Mode?**
  - a) Selbst-Psychologie
  - b) Trieb-Psychologie
  - c) Ich-Psychologie
7. **Die Verbreitung einer psychotherapeutischen Methode kann auch in engem Zusammenhang mit technologischen Erfindungen stehen. Welche pharmakologische Erfindung hatte für den Erfolg der Bioenergetischen Analyse eine besondere Bedeutung?**
  - a) Chlorpromazin
  - b) Antibabypille
  - c) Viagra
8. **Kulturelle Werte wie Selbstaufopferung oder Hingabe an höhere Ziele haben sehr lange den Zeitgeist bestimmt. Ab den 1950er Jahren wurden sie durch welche Werte mehr und mehr verdrängt?**
  - a) Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit
  - b) Freiheit, Liebe und Gerechtigkeit
  - c) Freiheit, Individualität und Selbstbestimmung
9. **Wer gründete 1956 das *Institute for Bioenergetic Analysis*?**
  - a) Alexander Lowen, Bob Lewis und Eva Wassermann
  - b) Alexander Lowen, John Pierrakos und William Walling
  - c) Alexander Lowen und John Pierrakos
10. **Was verbindet Wilhelm Reich, Herbert Marcuse und die klassische Bioenergetische Analyse?**
  - a) Die Vorstellung eines zur Selbstsublimierung fähigen Sexualtriebes
  - b) Die Vorstellung einer Neurosenheilung durch den Orgasmusreflex
  - c) Die Vorstellung von blockierten Lebensenergien als zentralem Merkmal psychischer Störungen

11. **Wie wurde 1968 das Liberalisierungsprogramm der Kommunistischen Führung in der Tschechoslowakei beendet?**
- Bau einer Mauer
  - Militärischer Einmarsch der Staaten des Warschauer Paktes
  - Abwahl der Regierung
12. **Verfahren wie die Gestalttherapie und die Bioenergetische Analyse wurden in der Zeit des »Psychobooms« in der Bundesrepublik Deutschland zu einem Massenphänomen. Was ist ihr gemeinsames Hauptanliegen?**
- Aufhebung von Entfremdung
  - Auflösung heteropatriarchaler Strukturen
  - Erlernen neuer Beziehungspraktiken
13. **Welches Problem beeinträchtigte eingangs der 1980er Jahre den weiteren Erfolg der Bioenergetischen Analyse?**
- Weltweite wirtschaftliche Rezession
  - Aids
  - Aufkommen des Internets
14. **Seit den 1980er Jahren sehen sich Bioenergetische Analytikerinnen verstärkt mit Klientinnen konfrontiert, deren Störungsbilder nicht mehr wirklich in das charakteranalytische Schema der Bioenergetischen Analyse passen. Woran leiden diese Klientinnen?**
- Psychosomatische Erkrankungen
  - Burnout und Depressionen
  - Narzisstische und Borderline-Persönlichkeitsstörungen
15. **Wodurch ist das postmoderne Freiheits- und Emotionsverständnis charakterisiert?**
- Gefühlsferne und Rationalität
  - Dominanz positiver Emotionen
  - Moralische Korrektheit
16. **Wie nennt der deutsche Psychoanalytiker Dr. Rainer Frank den von ihm beschriebenen post-modernen Sozialcharakter?**
- Ich-orientierter Charakter
  - Selbst-orientierter Charakter
  - Autonomer Charakter
17. **Der gesellschaftliche Wandel hat dazu geführt, dass die entwicklungspsychologischen Vorstellungen der Bioenergetischen Analyse nicht mehr dieselbe Gültigkeit beanspruchen dürfen wie vor 70 Jahren. Welche Veränderungen sind dafür vor allem verantwortlich?**
- Neue Kulturtheorien und die Ausbreitung des Internets als persönlichkeitsprägende Technologie
  - Zerfall des Kommunismus und Ausbreitung des Internets
  - Wachsendes Bewusstsein über die Begrenztheit der natürlichen Ressourcen und der damit verbundenen Gefahren für die Welt
18. **Das entwicklungspsychologische Konzept der Bioenergetischen Analyse sollte durch psychodynamische Modelle ergänzt werden, welche die Verselbstständigungsarbeiten des Kindes in der frühkindlichen Entwicklung betonen. Welche Aufgaben sind damit primär gemeint?**
- Fähigkeit zur Symbolisierung innerer Konflikte
  - Fähigkeit, Getrenntheit, Verlassenheit und Ausgeschlossenheit zu ertragen
  - Fähigkeit, alle vorhandenen Bedürfnisse frei kommunizieren zu können
19. **Wozu dienen die auf der oralen, analen und ödipalen Stufe zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben?**
- Reifung des genitalen Charakters
  - Entwicklung von Lebensfreude
  - Bildung einer psychischen Struktur und eines inneren Repräsentanzensystems

20. Die Bewältigung von Trauer- und Abschiedsprozessen ist für die Entwicklung der psychischen Struktur und des Repräsentanzsystems ähnlich bedeutsam wie die Inanspruchnahme der im Erziehungsprozess verweigeren Rechte für die Entwicklung der Lebendigkeit. Sie betreffen alle fünf bioenergetischen Charakterstrukturen und können den Phasen der psychosexuellen Entwicklung zugeordnet werden. Ordne die Entwicklungsaufgaben den jeweiligen Charakteren zu:

*Oraler und schizoide Charakter*

- a) Getrenntheit
- b) Verlassenheit
- c) Ausgeschlossenheit

*Masochistischer und psychopathischer Charakter*

- a) Verlassenheit
- b) Getrenntheit
- c) Ausgeschlossenheit

*Rigider Charakter*

- a) Ausgeschlossenheit
- b) Verlassenheit
- c) Getrenntheit

*Auflösung:* 1c; 2c; 3c; 4c; 5a; 6c; 7b; 8c; 9b; 10a; 11b; 12a; 13b; 14c; 15b; 16a; 17a; 18b; 19c; 20 oral/schizoid: a; masochistisch/psychopathisch: a; rigid: a

## 20 Kontrollfragen zu Kapitel 4.5

1. **Was haben der Körper und die Spiritualität des Menschen gemeinsam?**
  - a) Beides ist göttlichen Ursprungs.
  - b) Sie sind zwei gegensätzliche Teile, die ein Ganzes formen.
  - c) Sowohl der Körper als auch die Spiritualität leben ausschließlich in Beziehungen.
2. **Welche Wesensteile begegnen sich, wenn Menschen in Beziehung treten?**
  - a) Verstand, Trieb und Gefühl
  - b) Körper, Geist und Seele
  - c) Autonomie, Sozialität und Empathie
3. **Warum hat die transpersonale Perspektive eine Bedeutung für die Psychotherapie?**
  - a) Weil die spirituelle Öffnung zu einer umfassenden Erlösung führt, die viele körpertherapeutische Anstrengungen überflüssig macht.
  - b) Weil Klienten dadurch einen Zugang zu uraltem, heiligem Heilwissen erhalten, das heute nur noch von wenigen weisen Männern und Frauen bzw. Schamanen bewahrt wird.
  - c) Sie eröffnet Klienten die Chance, sich in ihrer Beziehung zu einem größeren Ganzen zu reflektieren und mit einer über die menschliche Seins-Ebene hinausgehenden Kraft zu verbinden.
4. **Warum liegen die Wurzeln der Spiritualität im (Körper-)Inneren?**
  - a) Weil im Leib die Lebensenergie entspringt.
  - b) Weil Christen an die Auferstehung des Fleisches glauben.
  - c) Weil wir Menschen nach dem Ebenbild Gottes geschaffen wurden.
5. **Was wird unter der Ganzheit des Menschen verstanden?**
  - a) Ein Beziehungsgeschehen, in dem sich körperliche, seelische und geistige Aspekte wechselseitig bedingen und beeinflussen.
  - b) Die Gesamtheit aller wissenschaftlich fundierten Ausdeutungen des Menschen.
  - c) Das menschliche Streben nach Vollkommenheit.
6. **Was ist *Körperorientierte Seelsorge*?**
  - a) Aktivitäten wie Tanzabende oder Gymnastikkurse, die Kirchengemeinden als Ausdruck eines gelebten christlichen Gemeinschaftsempfindens anbieten.
  - b) Eine persönlich-geistige Begleitung, die wesentlich von der Integration des körperlichen Erlebens in das seelsorgerische Beziehungsgeschehen geprägt ist.
  - c) Eine Seelsorge, die sich auf die Arbeit mit Menschen, die unter körperlichen Gebrechen und Behinderungen leiden, spezialisiert hat.
7. **Was ist für Alexander Lowen das hauptsächliche Ziel einer bioenergetischen Therapie?**
  - a) Die Befreiung des unterdrückten Triebes und damit die vollständige Entfaltung der sexuellen Erlebnisfähigkeit.
  - b) Die Wiederherstellung der Ganzheit bzw. der natürlichen Harmonie des Menschen.
  - c) Die Wiederherstellung eines körperlich geerdeten Selbstempfindens, das auch Hass und Zerstörung als wichtige menschliche Erlebnisqualitäten integrieren kann.
8. **Warum hat nach Lowen die Gesundheit des Menschen auch eine spirituelle Seite?**
  - a) Weil nur ein Mensch, der an Gott glaubt, wirklich gesund sein kann.
  - b) Weil dem Körper selbst eine Spiritualität innewohnt.
  - c) Weil ein Mensch ohne spirituelles Bewusstsein unvollständig und damit krank ist.
9. **Warum ist Erdung für die Spiritualität von Menschen wichtig?**
  - a) Ohne einen körperlich erfahrbaren Kontakt zum Boden verkümmert Spiritualität zu einer leblosen Abstraktion.
  - b) Da spirituelle Erfahrungen überwältigend sein können, wäre ein zu schwach geerdetes Ich überfordert, sodass die psychische Gesundheit des betreffenden Menschen in Gefahr geraten könnte.
  - c) Die eigentliche spirituelle Kraft kommt aus dem Boden. Nur wenn sich der Mensch mit Gaia, der Mutter Erde, verbindet, kann er sich die spirituelle Dimension seines Daseins tatsächlich erschließen.

- 10. Was macht das Erleben zu einer transzendenten, transpersonalen, spirituellen oder gläubigen Erfahrung?**
- Das Erleben, aus dem Alltag herausgeschleudert zu werden.
  - Die subjektive Deutung des Erlebens.
  - Das Gefühl, von einer Energie erfüllt zu sein, die über die eigenen Ich-Grenzen hinausgeht.
- 11. Wo verortet Lowen die *Energie* des Menschen?**
- In der menschlichen Triebkraft, weil natürlich gelebte Sexualität der Königsweg zu einer kosmisch-spirituellen Erfahrungswelt ist.
  - In einer bisher wissenschaftlich noch nicht nachgewiesenen universellen Energieform, die Wilhelm Reich Orgon genannt hat.
  - In einer Kraft jenseits des Geistig-Seelischen.
- 12. Welcher Bezug lässt sich zwischen Spiritualität und der frühen Mutter-Kind-Beziehung herstellen?**
- Das Gefühl des Menschen, mit einer Kraft in Verbindung zu stehen, die größer ist als er selbst, wohnt sowohl der Spiritualität als auch der frühen Mutter-Kind-Beziehung inne.
  - Spirituelle Menschen können mit der Welt in einer Form verschmelzen, die dem symbiotischen Erleben in der Mutter-Kind-Beziehung entspricht.
  - In der frühen Mutter-Kind-Beziehung hat das Kind noch eine Verbindung zu einem im Pränatalen wurzelnden, ozeanischen Selbstempfinden, das der erwachsene Mensch dann bei einer Öffnung für die spirituelle Dimension seines Daseins wiederentdeckt.
- 13. Welche Rolle ordnet Lowen der Atmung im spirituellen Kontext zu?**
- Mit dem *Holotropen Atmen* hat Alexander Lowen eine auf dem Atem basierende Körpertechnik entwickelt, die eine spirituelle Selbsterforschung möglich macht.
  - Durch die bioenergetischen Übungen wird die Atmung vertieft und die menschliche Lebendigkeit erhöht. Konsequenterweise entsteht so am Ende einer bioenergetischen Therapie ein auch die geistig-spirituelle Dimension des Menschen umfassendes Selbstgefühl.
  - Lowen bezeichnet den natürlichen Atem als ein Geschenk Gottes, der unserem Körper den Geist eingehaucht hat.
- 14. Welcher Augenausdruck verrät laut Lowen ein hohes Maß an Spiritualität?**
- zusammengekniffene Augen
  - sanfte, weit geöffnete Augen, die mit Energie und Liebe geladen sind
  - ein stechend klarer Blick
- 15. Lowens Spiritualität des Körpers ist nichts anderes als ...**
- ... der genitale Charakter, den die Bioenergetische Analyse in ihrer Therapie anstrebt.
  - ... die geerdete Triebkraft, die ein orgiastisches Geschehen möglich macht.
  - ... das Gefühl der Verbundenheit mit dem Universum bzw. mit Gott.
- 16. Was meint Lowen mit *gläubigem Vertrauen*?**
- Eine dem Körper innewohnende Grundhaltung, die heilsam für den menschlichen Organismus sein kann.
  - Das therapeutische Bündnis, das ein Klient mit seinem Analytiker schließen muss, um sich mit ihm gemeinsam auf den spirituellen Weg machen zu können.
  - Die Naivität von Menschen, die davon überzeugt sind, dass sie ihre Spiritualität ohne einen vertiefenden Bezug zum eigenen Körper entwickeln können.
- 17. Welcher Punkt ist *kein* Grundgedanke der Körperorientierten Seelsorge?**
- Berücksichtigung aller intrapsychischen, intersubjektiven und interpersonellen (Beziehungs-)Aspekte.
  - Wahrnehmung von Übertragung, Gegenübertragung, Widerstand und Abwehr auch in der verkörperten Form.
  - Bedürfnisse möglichst zu erfüllen, um so die Erfahrung zu vermitteln, sich von Gott und den Menschen geliebt fühlen zu dürfen.

**18. Worauf geht der Begriff der Spiritualität historisch zurück?**

- a) Die englischen Kolonialmächte in Afrika haben sich im 18. Jahrhundert über die religiösen Rituale der Einheimischen lustig gemacht und diese abfällig als *spirit & spirits* (Geist und Schnaps) bezeichnet. Aus dieser abfällig gemeinten Bemerkung hat sich der heutige Begriff der Spiritualität entwickelt.
- b) Er kommt aus dem Christentum und bezeichnet wörtlich übersetzt die christliche Lebensgestaltung kraft des Heiligen Geistes.
- c) Die ersten europäischen Forschungsreisenden, die im 17. Jahrhundert die yogische Praxis in Indien beschrieben, haben *ujjayi* (heute: siegreicher Atem) fälschlich mit dem lateinischen Wort *spiritus* (das Atmen) übersetzt.

**19. Warum gibt es nach Lowen eine direkte Verbindung zwischen Sexualität und Spiritualität?**

- a) Sowohl die sexuelle als auch die spirituelle Erfahrungsdimension sind ein Ausdruck von Entgrenzung und damit bewusstseinsweiternd.
- b) Spiritualität und Sexualität haben eine natürliche, ursprüngliche Verbindung zum Herzen, die heute leider aus dem Leben vieler Menschen verschwunden ist.
- c) Es sind die intensivsten Beziehungserfahrungen, die Menschen erleben können.

**20. Was versteht Lowen unter *Anmut des Menschen in Körper und Geist*?**

- a) Eine freundlich-gütige Haltung gegenüber jedem Geschöpf Gottes, die aus der im Körper verwurzelten Spiritualität des Menschen resultiert.
- b) Die ursprüngliche, natürliche Form des Menschseins. Da jedoch falsche Erziehungspraktiken den Körper und den Geist in vielfältiger Weise deformiert haben, ist diese Form heute nur noch selten zu finden.
- c) Das freudige Lächeln im Gesicht eines Klienten, wenn er seinen Therapeuten begrüßt.

*Auflösung:* 1c; 2b; 3c; 4a; 5a; 6b; 7b; 8b; 9a; 10b; 11c; 12a; 13c; 14b; 15c; 16a; 17c; 18b; 19b; 20a