

# 1 Veränderungen in der Theorie der psychoanalytisch begründeten Verfahren

## Einführung

In diesem einführenden Kapitel gilt es zunächst, terminologische Fragen zu klären: Was ist in diesem Buch unter »psychoanalytisch begründeten Verfahren« zu verstehen? Welche politischen Auseinandersetzungen gehen mit der Wahl dieser Begrifflichkeit einher?

Im Anschluss daran sollen einige ausgesuchte Veränderungen in den für die Behandlungspraxis wichtigen psychoanalytischen Disziplinen skizziert werden. Haben die grundlegenden Konzepte und Auffassungen der psychoanalytischen Theorie der Behandlung in den zurückliegenden zwei bis drei Jahrzehnten wesentliche Veränderungen erfahren und wenn ja, welche? Und was folgt daraus für die Behandlungstechnik?

## Lernziele

- Einen Überblick über eine Kontroverse bei den psychoanalytisch begründeten Verfahren bekommen, die sich in den verwendeten Begrifflichkeiten äußert
- Einige Veränderungen im Überblick kennen lernen, die in den zurückliegenden drei Jahrzehnten in der psychoanalytischen Theorie und Praxis stattgefunden haben

## 1.1 Terminologisches

Zunächst einmal ist ein terminologisches Problem zu klären, das wichtige Implikationen aufweist. In den Psychotherapie-Richtlinien (»PT-Richtlinien«) wird der Terminus »*Psychoanalytisch begründete Verfahren*« als Oberbegriff für die Gruppe der analytischen Psychotherapie (AP) und der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie (TP) verwendet.

Die analytische Psychotherapie (AP) wurde mit der Einführung als Kassenleistung im Jahr 1967 als eine Anwendungsform des psychoanalytischen Standardverfahrens beschrieben und hinsichtlich ihrer Bestimmungsstücke festgelegt. Sie umfasst 160 Stunden zwei- bis dreistündiger Therapie, wobei eine Verlängerung auf 240 Stunden, in Ausnahmefällen auch bis zu 300 Stunden erfolgen kann.

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP, als ältere Abkürzung findet sich auch noch das Akronym tfP) wurde ebenfalls im Jahr 1967 in die Psychotherapie-Richtlinien als Alternativverfahren zur analytischen Psychotherapie eingeführt. Sie umfasst insgesamt 50 bis 80, maximal 100 Sitzungen. Die TP schließt als Sonderformen die folgenden weiteren Verfahren ein: Kurztherapie, Fokaltherapie, Dynamische Psychotherapie, Niederfrequente Therapie in einer längerfristigen Halt gewährenden therapeutischen Beziehung.

Ferner gibt es – und dies ist auf den ersten Blick verwirrend – die Bezeichnung der »*Psychodynamischen Psychotherapien*«, die im Jahr 2004 vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie ebenfalls als Oberbegriff für die analytische Psychotherapie und für die tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapieverfahren eingeführt wurde. Mit dieser Bezeichnung ergibt sich somit ein Gegensatz zum Begriff der psychoanalytisch begründeten Verfahren, der in den Psychotherapie-Richtlinien der Oberbegriff für die beiden genannten Verfahren ist.

Dieser Gegensatz zwischen der Terminologie der Psychotherapie-Richtlinien und derjenigen des Wissenschaftlichen Beirats deutet bereits Einiges über das Spannungsfeld an, in dem sich psychoanalytische Psychotherapeuten derzeit bewegen: Sollen sie sich als Psychoanalytiker begreifen oder als Psychodynamiker? Was spricht für die eine und was für die andere Auffassung? Soll die Bezeichnung des Wissenschaftlichen

**Tab. 1.1:** Verschiedene Oberbegriffe für Analytische und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Terminologie der Psychotherapie-Richtlinien	Terminologie des Wissenschaftlichen Beirats
Psychoanalytisch begründete Verfahren	Psychodynamische Psychotherapien
Analytische Psychotherapie	Analytische Psychotherapie
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
Kurztherapie	Kurztherapie
Fokaltherapie	Fokaltherapie
Niederfrequente Therapie	Niederfrequente Therapie

Beirats deutlich machen, dass die aus dem Standardverfahren abgeleiteten Verfahren sich so weit von diesem entfernt haben, dass es nicht mehr zeitgemäß erscheint, den Oberbegriff »Psychoanalytisch begründete Verfahren« zu benützen, wie es den Kommentatoren der Psychotherapie-Richtlinien immer noch als sinnvoll erscheint? Klingt die Bezeichnung »psychodynamisch« umfassender und moderner, US-amerikanisch? Tatsächlich kennen amerikanische Psychoanalytiker den Begriff der »Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie« nicht und sprechen, ohne allerdings völlig Vergleichbares damit zu bezeichnen, von »psychodynamic therapy«.

Der Ausdruck »Tiefenpsychologie« erscheint vielen als veraltet, weil die Raummetapher der »Tiefe« kein wissenschaftliches Konzept oder gar eine wissenschaftliche Disziplin begründen könnte. Deswegen sollte ihrer Auffassung nach die Bezeichnung »Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie« am sinnvollsten durch »Psychodynamische Psychotherapie« ersetzt werden. Mit zu dieser Bezeichnung beigetragen hat wie gesagt auch der Umstand, dass der Ausdruck »tiefenpsychologisch« in der nordamerikanischen Psychoanalyse nicht gebräuchlich ist und sich dort die Bezeichnung »psychodynamic« für all jene Verfahren eingebürgert hat, die nicht im engeren Sinn psychoanalytisch sind, sondern eher »psychoanalysis light« darstellen (vgl. z. B. Cabaniss et al., 2011). Zudem werden unter »psychodynamisch« zunehmend auch solche Verfahren

subsumiert, die ursprünglich nicht dem psychoanalytischen Denken entstammen.

Ganz schön verwirrend alles, oder? Aber diese Verwirrung lässt uns auch teilnehmen an den gegenwärtigen berufspolitischen Kontroversen zwischen unterschiedlichen Traditionen, Interessensvertretungen und Verbänden, aber auch teilweise ungelösten Problemen.

Machen wir uns kurz klar, woher die Bezeichnung psychodynamisch kommt und was sie ursprünglich bedeutet hat. Sie stammt von keinem Geringeren als von Sigmund Freud, der allerdings noch nicht von »psychodynamisch« gesprochen hat, sondern von »dynamisch«. Diese Charakterisierung stellte für ihn das wichtigste und zentralste Alleinstellungsmerkmal der Psychoanalyse dar. Er thematisierte psychische Phänomene unter drei metapsychologischen Koordinaten oder Gesichtspunkten, der Dynamik, Ökonomik und Topik:

»Die Psychoanalyse als Tiefenpsychologie betrachtet das Seelenleben von drei Gesichtspunkten, vom dynamischen, ökonomischen und topischen. In ersterer Hinsicht führt sie alle psychischen Vorgänge – von der Aufnahme äußerer Reize abgesehen – auf das Spiel von Kräften zurück, die einander fördern oder hemmen, sich miteinander verbinden, zu Kompromissen zusammen treten usw. Diese Kräfte sind ursprünglich alle von der Natur der Triebe, also organischer Herkunft, durch ein großartiges (s somatisches) Vermögen (Wieder holungszwang) ausgezeichnet, finden in affektiv besetzten Vorstellungen ihre psychische Vertretung« (Freud, 1926f, S. 301).

Freud drückte die seelischen Kräfte dem damaligen wissenschaftlichen Zeitgeist entsprechend in Metaphern physikalischer Energie und der Hydromechanik aus. Jede Wissenschaftsgeneration kleidet ihre erfahrungsfernen Konstrukte in Metaphern. Bei Freud galt die Physik als Leitwissenschaft. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, als die Informations- und Computerwissenschaft ihren Siegeszug antrat, verwendete man Computermetaphern, bis die Biologie zur Leitwissenschaft wurde und man entdeckte, dass auch die bisherigen Computermetaphern unzureichend sind, weil das informationsverarbeitende Gehirn immer verkörpert, »embodied« ist. Dabei erfolgen die metapsychologischen Perspektivierungen auf einem hohen Abstraktionsniveau, sind aber für die Konzeptualisierung mentaler Daten unerlässlich, will man nicht bei lediglich phänomenalen Beschreibungen stehen bleiben.

Man könnte diese Gesichtspunkte auch als Konstrukte bezeichnen, die über die reine Beobachtbarkeit hinausgehen, aber natürlich auch immer einen Referenzpunkt in dieser aufweisen müssen. Jede fortgeschrittene Wissenschaft arbeitet selbstverständlich mit Konstrukten unterschiedlicher Abstraktionsstufen.

Mit der dynamischen Perspektive distanzierte sich Freud vor allem von einer Betrachtungsweise, bei der seelische Konflikte auf eine degenerative Erbanlage oder angeborene Unzulänglichkeiten zurückgeführt wurden. Vielmehr kommen in ihnen widerstreitende Seelenkräfte zum Ausdruck, die sich dem ständigen Wirken unbewusster Triebe, wie Selbsterhaltung und Sexualtriebe, Psychosexualität und Aggression, verdanken. Freud (1915e) unterschied in topischer Hinsicht zwischen dem deskriptiven und dem dynamischen Unbewussten. Sein Hauptinteresse galt dem dynamischen Unbewussten, nicht dem vorübergehend nicht Erinnerbaren, dem Vorbewussten.

Das dynamische Unbewusste ist kausal wirksam. Es ist somit nicht einem Archiv abgelagerter Erinnerungseindrücke vergleichbar, sondern es steht im ständigen Kontakt zum Bewusstsein, versucht auf Umwegen, mittels so genannter Abkömmlinge kontinuierlich Zugang zum Bewusstsein zu finden und sich Geltung zu verschaffen. Im Traumbewusstsein gelingt dies scheinbar mühelos, allerdings auch nur in maskierter Form. Dieser ständige Kontakt dynamisch unbewusster Prozesse mit bewussten Vorgängen des Wahrnehmens, Erinnerns, Denkens ist wiederum für eine psychoanalytische Betrachtungsweise konstitutiv.

Mit der Entwicklung des strukturellen Denkens in *Das Ich und das Es* postulierte Freud (1923b), dass auch Teile des Ichs, wie die Abwehrmechanismen, im dynamischen Sinn unbewusst sind wie auch das Überich, das als ein Generationen übergreifender Bestand der familiären Werte, modifiziert durch individuelle projektive Vorgänge zu betrachten ist. Auch Überich-Regungen können deshalb unbewusst sein und einen erheblichen Einfluss auf die Dynamik seelischer Konflikte ausüben. Unbewusste Sühneprozesse, Unfallneigungen, falsche Partner- und Berufswahl bis hin zum kriminellen Agieren (»Verbrecher aus Schuldgefühl«) sind bekannte Beispiele Freuds hierfür. Auch das Wirksamwerden der Signalangst, die zum Vermeiden von Schuld- und Schamangst auslösenden Handlungen führt, ist ein unbewusster Vorgang.

In späteren Versionen der Ichpsychologie stellen jede Handlung, jedes Symptom und jeder Traum immer eine Kompromissbildung aus triebhaften Impulsen, Überich-Normen, Ängsten, Abwehrprozessen und den Anforderungen der jeweiligen Situation bzw. Realität dar. Die zuletzt genannten Erscheinungen implizieren selbstverständlich auch einen adaptiven und einen systemischen Gesichtspunkt.

Was folgt aus diesem Exkurs nun für die Betrachtung der eingangs aufgeworfenen Frage?

Der vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie eingeführte Oberbegriff der »*Psychodynamischen Psychotherapien*« hat die Absicht, die in manchen Kreisen mittlerweile als veraltet oder als zu eng geltende Bezeichnung »Psychoanalyse« zu vermeiden. Für Außenstehende wirkt der Begriff »psychodynamisch« offenbar zeitgemäßer und moderner. Psychoanalyse bliebe dann aber nur noch ein untergeordnetes Verfahren, nicht jedoch der Ursprung von allem. Unbekannt bleibt für Viele dabei auch, dass Freud die zentrale Betrachtungsweise psychischer Prozesse wie ausgeführt dynamisch begründet hat. Und wir haben gehört, dass in den USA aus dem dynamischen Gesichtspunkt und der »deep psychology« dann irgendwann der Terminus »psychodynamic« wurde.

Ein weiterer Grund für dieses offensichtliche »Updating« ist, dass in der psychotherapeutischen Versorgung diejenigen Therapeuten, die tiefenpsychologisch fundierte Therapieverfahren praktizieren, gegenüber den analytischen Psychotherapeuten seit dem Inkrafttreten des Psychotherapeuten-Gesetzes im Jahr 1999 eindeutig in der Überzahl sind, und dass sich viele von ihnen aufgrund berufspolitischer Gründe von der »Mutter Psychoanalyse« endlich emanzipieren wollen, um nicht mit der angeblich veralteten, aber auch standespolitisch immer noch als mächtig wahrgenommenen Psychoanalyse in einen Topf geworfen zu werden. Diese Loslösungs- und Individuationsbewegung gleicht aber in mancherlei Hinsicht dem Hin- und Hergerissensein von Frühadoleszenten: Zum einen wollen sie bereits weitgehend selbstständig sein, zum anderen sind sie aber noch sehr auf ihre Eltern angewiesen und ohne sie genau genommen nicht überlebensfähig. Allerdings muss diese Abhängigkeit kräftig verleugnet werden, denn sie täte dem Selbstwertgefühl des Heranwachsenden überhaupt nicht gut. Aber wie kann man tiefen-

psychologisch oder psychodynamisch argumentieren und vor allem auch qualifiziert behandeln, wenn man nicht über den Wissensschatz der Arbeitsweisen unbewusster Prozesse, der Entstehung von Konflikten, der Auswirkungen und Verarbeitungen von Traumatisierungen, der vielfältigen Abwehrmodalitäten, der Entstehung von Persönlichkeitszügen, entwicklungspsychologischer Abfolgen, der Wirkungsweise unbewusster Abwehrvorgänge, des Erkennens und Durcharbeitens von Widerständen u. a. m. verfügt? All diese Themen bilden aber den genuinen Erfahrungsschatz der Psychoanalyse, der sich im 20. Jahrhundert weltweit entwickelt, konsolidiert und diversifiziert hat. Nur wenn man aus Unkenntnis oder aus berufspolitischen Gründen die Psychoanalyse auf das Werk Freuds begrenzt, hätte man mit der Auffassung Recht, dass man sich von dieser »veralterten« Form der Psychoanalyse distanzieren und eine moderne, auch »evidenzbasierte« Form der psychodynamischen Therapie vertreten müsse. Denn tatsächlich ist Einiges von Freuds ursprünglichen Auffassungen heutzutage nicht mehr vertretbar. Und solange eine kaum mehr überschaubare Pluralität psychoanalytischer Richtungen, Minitheorien und Modelle besteht, kann man auch wiederum diejenigen Kollegen verstehen, die eine operationalisierte Begriffsprache und handhabbare psychodynamische Manuale der schwer zu durchdringenden Komplexität psychoanalytischer Begriffe und Konzepte vorziehen. Und schließlich lässt sich auch nicht übersehen, dass die Nachfrage nach zeitlich begrenzten und auf Symptomreduktion abzielenden Verfahren sehr hoch ist, deren Evidenzbasierung zudem leichter zu erreichen ist als bei Langzeittherapien.

## 1.2 Veränderungen

Es wäre aber mehr als verwunderlich, wenn sich psychoanalytisches Wissen im 20. Jahrhundert nicht kontinuierlich weiterentwickelt hätte. Wenn viele Außenstehende ihr attestieren, dass sie ja immer noch an den ursprünglichen Freud'schen Positionen festhalte, dann scheinen

diese Personen so gut wie nichts von dieser Weiterentwicklung mitbekommen zu haben oder zu wollen.

Natürlich spielen hierbei auch Wissenslücken selbst bei solchen Menschen eine Rolle, die dem psychoanalytischen Projekt der Aufklärung durchaus wohlgesonnen sind: So konnte man in einem Gespräch zwischen dem Hirnforscher Gerhard Roth und dem Psychoanalytiker Otto Kernberg im Nachrichtenmagazin »Der Spiegel« im Jahre 2014 lesen, dass Roth anzweifelte, ob die Psychoanalyse ausreichend wirkungsvoll sei, da sie ja nur auf Prozesse der Einsicht abziele. Worin könnte hierbei die Wissenslücke bestehen?

Schon Freud verglich in einer fiktiven Ansprache an Ärzte, die seine junge Wissenschaft Psychoanalyse ohne genauere Kenntnisse lediglich nach dem Hörensagen anwendeten, wenn sie zum Beispiel glaubten, neurotische Symptome allein durch das Benennen kindlicher Konflikte und Traumata beseitigen zu können, mit dem Austeil von Menükarten an Hungernde in Zeiten einer Hungersnot. Nur die Berücksichtigung der Beziehung und der Arbeit mit der Übertragung und dem Widerstand, also nur eine emotional fundierte, beziehungsmäßig und körperlich basierte therapeutische Anstrengung kann zu einer schrittweisen Verbesserung seelischer Leidenszustände führen. Dies ist aber mit anderen Worten ausgedrückt genau das, was Roth im Gespräch mit Kernberg äußert und anmahnt: Veränderungen sind das Ergebnis eines langwierigen und durchaus auch mühseligen Prozesses, in der es zunächst zu einer intensiven Bindung zwischen Patient und Therapeut kommen muss. Ohne diese gefühlshafte Bindung werden keine unbewussten Lernvorgänge aktiviert, die wiederum die Voraussetzung für die Veränderung von bereits früh gelernten Gefühlsgewohnheiten im limbischen System sind (vgl. »Der Spiegel« 2014, Heft 7, S. 131 f.). Kognitive Einsicht in einer eher funktionalen und zweckinstrumentellen Beziehung alleine, wie sie lange Zeit von der Kognitiven Verhaltenstherapie favorisiert wurde, kann nach Roth nicht zu den gewünschten Veränderungen führen, sondern ein Patient muss auf intensive Weise emotional ergriffen werden. Aus diesem Grund betonte Freud vor mehr als einem Jahrhundert, wie wichtig die Arbeit mit der Übertragung sei (► Kap. 7).

Es ist nun in der Kürze, die dieser Einführungsband mit sich bringt, nicht möglich, auf all die verschiedenen Entwicklungen der Psychoana-

lyse seit Freuds Tod vertieft einzugehen. Im Folgenden werden deshalb nur einige der in den letzten 20 bis 30 Jahren erfolgten wichtigsten Veränderungen in der Theorie und Praxis der Psychoanalyse skizziert, so weit sie für das vorliegende Thema von Interesse sind (weitere Literatur z. B. Eagle, 2012, Ehlers & Holder, 2009, Küchenhoff, 2010, Westen & Gabbard, 2002a, b).

### 1.2.1 Veränderungen in der Persönlichkeitstheorie der Psychoanalyse

- Die rasch expandierende Bindungstheorie trug dazu bei, dass die Beschaffenheit von frühen Mutter-Kind-Interaktionen nicht nur empirisch gut nachvollziehbar wurde, sondern auch die – vor allem von Objektbeziehungstheorie und Selbtpsychologie postulierte – wichtige Rolle der Mutter in den ersten Lebensjahren beim Aufbau von Bindungssicherheit eine empirische Bestätigung erhielt (z. B. Brisch et al., 2002). Die Konzentration auf die gut messbaren Bindungsverhaltensweisen führte aber auch zu einem deutlichen Defizit hinsichtlich des Verstehens des menschlichen Phantasielebens, das nicht nur aus Bindungsthemen und den unmittelbaren und sichtbaren Resultaten der Eltern-Kind-Interaktion besteht
- Dieser erkennbare Mangel wurde in den letzten Jahren zu beheben versucht, indem über den Zusammenhang von Bindung und Psychosexualität neue Hypothesen entwickelt wurden (z. B. Widlöcher, 2002, Diamond, 2007, Target, 2007, Müller-Pozzi, 2008, Strauß et al., 2010, Fonagy, 2011)
- Die zweite Generation der Bindungsforschung unter psychoanalytischen Vorzeichen schuf ebenfalls wichtige Erkenntnisse über die Entwicklung des Mentalisierungsvermögens und der Theorie des Geistes (z. B. Fonagy et al., 2004)
- Das Konzept der allgemeinen Verführungstheorie von Laplanche und damit des grundlegenden Primats des Anderen ermöglichte eine intersubjektive Erweiterung der aus psychoanalytischer Sicht nach wie vor grundlegenden Dimension menschlicher Psychosexualität (z. B. Laplanche, 1996, Müller-Pozzi, 2008, 2012, 2014, Gammelgaard & Zeuthen, 2010, Scarfone, 2014)

- Ebenfalls in die Richtung der Dekonstruktion des Triebs als einer biologisch vorgegebenen Naturkategorie zielten die Arbeiten von Lorenzer. Triebe werden in prä- und postnatalen Interaktionen vom physiologischen Körpersubstrat des Fetus/Säuglings und dem mütterlichen Organismus hergestellt; die Triebstruktur entsteht deshalb immer innerhalb einer bestimmten Gesellschaftsformation (z. B. Lorenzer, 1972, Busch, 2001).

## 1.2.2 Veränderungen in der psychoanalytischen Entwicklungspsychologie

- Die Arbeiten der dritten und vierten Generation entwicklungspsychologisch orientierter Psychoanalytiker, wie z. B. John Bowlby, Robert N. Emde, Peter Fonagy, Joseph Lichtenberg, Allan Schore, Daniel Stern führten zu einer Korrektur und Differenzierung früherer Modelle und Konzepte (z. B. Palombo, 2009, Kapfhammer, 2014, Staats, 2021a, b).
- Die zunehmende Überzeugung, dass menschliche Entwicklungsprozesse nicht linear, sondern nonlinear konzeptualisiert werden müssen (z. B. Meissner, 2000, Mayes, 2001, Sander, 2002, Tyson, 2002, Galatzer-Levy, 2004, Knight, 2011) führte zu einer Revision von rekonstruktiv genetischen und entwicklungspsychologischen Annahmen. Nicht nur die Pubertät stellt eine Chance für Veränderungen des in der (frühen) Kindheit Erlebten dar, sondern jede Entwicklungsphase ist offen gegenüber Veränderungsimpulsen. Diese viel größere Bereitschaft für Destabilisierungen schafft die Voraussetzung für ein kontinuierlich emergentes Wachstum und befreit Kliniker – zumindest teilweise – von der angestrengten Suche nach dem Früheren und Regressiven. Auf diese Weise kann auch der Analytiker zu einem neuen »Entwicklungsobjekt« werden (Abrams & Solnit, 1998)
- Der trieb- und objektbeziehungstheoretischen Sichtweise des ödipalen Konflikts wurden kognitive Theorien der Denk- und Theory of Mind-Entwicklung an die Seite gestellt; dies hat z. B. zur Folge, dass seine Auflösung oder sein »Niedergang« nicht mehr so selbstverständlich erscheint wie von der klassischen Psychoanalyse behauptet (z. B. Brüggen, 2005, Fonagy, 2010, Fosshage, 2010)