

Auf einen Blick

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Einleitung | 21 |
| | |
| Teil I: Am Anfang war die Psychoanalyse..... | 31 |
| Kapitel 1: Alltagsphänomene und was die Psychoanalyse dazu sagt | 33 |
| Kapitel 2: Freud, schöner Götterfunken: Kurze Geschichte der Psychoanalyse..... | 45 |
| Kapitel 3: Sex, Lies und Stubenarrest: Warum das Ich nicht Herr im eigenen Hause ist..... | 71 |
| | |
| Teil II: Auf der Couch: Psychodynamische Psychotherapie und der Umgang mit psychischer Erkrankung..... | 105 |
| Kapitel 4: Couch potatoes und die anderen: Wie läuft eine Behandlung ab?..... | 107 |
| Kapitel 5: Wie psychodynamische Therapeuten (sich) verfahren..... | 135 |
| Kapitel 6: Gesundheit und Krankheit: Was ist was? | 153 |
| Kapitel 7: Voll gestört: psychische Störungen im Überblick | 173 |
| Kapitel 8: Gut, dass wir darüber gesprochen haben: Veränderung durch Psychotherapie? | 207 |
| | |
| Teil III: Ein Blick über den Couchrand: Psychoanalyse in Kunst und Gesellschaft..... | 229 |
| Kapitel 9: Angewandte Psychoanalyse in der Kunst..... | 231 |
| Kapitel 10: Einmischen possible: Psychoanalyse und Gesellschaft | 243 |
| | |
| Teil IV: Der Top-Ten-Teil | 251 |
| Kapitel 11: Zehn häufige Vorurteile über Psychoanalyse und was von ihnen zu halten ist..... | 253 |
| Kapitel 12: Zehn psychoanalytische Tipps für den Alltag..... | 261 |
| Kapitel 13: Zehn kurze psychoanalytische Filminterpretationen, um auf Partys cool zu wirken | 267 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 275 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Einleitung | 21 |
| Über dieses Buch..... | 23 |
| Konventionen..... | 24 |
| Törichte Annahmen über den Leser..... | 25 |
| Der Aufbau dieses Buchs | 26 |
| Teil I: Am Anfang war die Psychoanalyse | 26 |
| Teil II: Auf der Couch: Psychodynamische Psychotherapie und der Umgang mit psychischer Erkrankung..... | 26 |
| Teil III Ein Blick über den Couchrand: Psychoanalyse in Kunst und Gesellschaft..... | 27 |
| Teil IV: Der Top-Ten-Teil | 27 |
| Verwendete Symbole | 27 |
| Wie es weitergeht | 28 |
| TEIL I | |
| AM ANFANG WAR DIE PSYCHOANALYSE | 31 |
| Kapitel 1 | |
| Alltagsphänomene und was die Psychoanalyse dazu sagt .. | 33 |
| Freud'sche Verbrecher | 33 |
| Die Überschrift zu diesem Abschnitt lautet ... Äh ... na, sag schon ... Mist, vergessen | 35 |
| Eltern haben: Segen oder Fluch?..... | 36 |
| Ödipus in der Populärkultur..... | 36 |
| Jetzt mal im Ernst ... Ist da jetzt was dran? | 38 |
| Aber: Moment mal! | 39 |
| The artist formerly known as ... oder: Das Symbol in der Psychoanalyse..... | 40 |
| ... und das Unbewusste so: »Dreams are my reality ...«..... | 41 |
| Die Traumarbeit | 42 |
| Die Traumdeutung..... | 42 |
| Kastriert? Und wenn schon!..... | 43 |
| Kapitel 2 | |
| Freud, schöner Götterfunken: Kurze Geschichte der Psychoanalyse..... | 45 |
| Sigmund und wie er die Welt sah | 45 |
| »Für Dummies« enthüllt: Sigmund Freud war der Sohn seiner eigenen Mutter! | 45 |
| Doktor Freud. | 46 |

14 Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Die Erfindung des Kaminkehrens | 49 |
| Die Verführungstheorie..... | 51 |
| Die Ringe der Macht | 54 |
| Erkenne dich selbst! Ernsthaft: BITTE, erkenne dich selbst..... | 54 |
| La psychanalyse, c'est moi ...?..... | 58 |
| Die Welt gerät aus den Fugen – und mit ihr die Psychoanalyse | 58 |
| Freud und Leid | 60 |
| Die Psychoanalyse unterwegs | 61 |
| London: Unbewusste Phantasien, my dear | 61 |
| USA: Ostküste, Westküste | 62 |
| Paris: Bonjour, je m'appelle Jacques | 64 |
| Frankfurt: Psychoanalyse und Gesellschaftskritik..... | 65 |
| Wo stehen wir heute mit der Psychoanalyse?..... | 66 |
| Alle Wege führen nach Wien ... oder? | 66 |
| Professor Freud und die Psychoanalyse als Wissenschaft..... | 67 |

Kapitel 3

Sex, Lies und Stubenarrest:

Warum das Ich nicht Herr im eigenen Hause ist

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lass uns (nicht) von Sex reden | 71 |
| Warum es den Säugling gibt | 72 |
| »Du, Schatz, komm mal schnell her, der Kleine symbolisiert!«..... | 74 |
| Drei sind eine Party: Die Triangulierung..... | 74 |
| Die Welt der Beziehungen | 75 |
| Immer diese Konflikte..... | 76 |
| Im Prinzip lustvoll..... | 76 |
| Auf den Prozess kommt es an | 77 |
| Einen Kompromiss finden..... | 78 |
| Dynamisch bleiben | 78 |
| Das Unbewusste..... | 78 |
| Die Abwehr | 79 |
| Infantile Sexualität..... | 81 |
| Polymorph-perverse Sexualität | 81 |
| Die psychosexuellen Entwicklungsphasen..... | 82 |
| Der Trieb oder die Triebe ...? | 84 |
| Rätselhafte Botschaften oder das Entstehen des Unbewussten | 85 |
| Der Bruch zwischen der infantilen und der erwachsenen Sexualität | 86 |
| Prozesse der Internalisierung | 87 |
| Die Latenzzeit | 88 |
| Konflikte ordnen | 89 |
| Die Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik..... | 90 |
| Eine gute Konfliktbewältigung | 91 |
| Wie man alles auf sich bezieht: Psychologie der verinnerlichten Beziehungserfahrungen..... | 93 |
| Beziehungsrepräsentanzen | 93 |
| Muster erkennen | 94 |

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Bindung – nicht nur im Skisport wichtig für den Halt..... | 95 |
| Das Selbst-in-Beziehung | 97 |
| Objektrepräsentanz: Das innere Bild vom anderen | 97 |
| Lass doch mal deine Gefühle zu!..... | 98 |
| Die Aggression | 99 |
| Emotionales Containment | 100 |
| Dancing with myself: Der Narzissmus | 101 |
| Ein gesundes Selbstwertgefühl | 102 |
| Pathologischer Narzissmus | 102 |
| Reise ins Ich | 103 |
| Der Begriff der psychischen Struktur | 103 |

TEIL II**AUF DER COUCH: PSYCHODYNAMISCHE PSYCHOTHERAPIE
UND DER UMGANG MIT PSYCHISCHER ERKRANKUNG 105****Kapitel 4****Couch potatoes und die anderen:****Wie läuft eine Behandlung ab? 107**

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Psychodynamische Psychotherapie – mit und ohne Couch | 108 |
| Methoden, Verfahren und Techniken..... | 109 |
| Sofa away from me | 110 |
| Übertragungsfehler: Bitte Verbindung prüfen | 111 |
| Der Traum als Tagesresterampe | 112 |
| Übertragung und die Beziehung in der Therapie | 112 |
| Das Problem und seine Lösung: Wie arbeitet man mit dem Unbewussten?..... | 113 |
| Zur Frage der Übertragungsverliebtheit..... | 114 |
| Die negative Übertragung..... | 116 |
| Gegenübertragung und Eigenübertragung: Konflikte zum Gegenüber tragen | 116 |
| Der Verstand wurde erst dann ein Verstand, als ihn jemand verstand: Szenisches Verstehen | 118 |
| Logisches Verstehen | 119 |
| Psychologisches Verstehen..... | 119 |
| Szenisches Verstehen | 119 |
| Die psychoanalytischen Grundregeln..... | 120 |
| Regel Nummer 1: Die freie Assoziation | 121 |
| Regel Nummer 2: Haltung gleichschwebender Aufmerksamkeit..... | 122 |
| Früher war alles damals: Die Frage nach der Regressionsförderung | 123 |
| Die Stundenfrequenz..... | 124 |
| Kein klares Bild ohne Rahmen..... | 125 |
| »Hör nur, es spricht ...!«: Die Interventionen..... | 127 |
| Hier und jetzt versus dort und damals..... | 127 |
| Die Deutung | 128 |
| Weitere Interventionen: Klarifikation, Konfrontation | 130 |

16 Inhaltsverzeichnis

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Wir arbeiten durch bis morgen früh und singen: ... ach, Sie wissen schon ... Durcharbeiten..... | 130 131 |
| ... und warum dauert das jetzt so lange? | 132 |
| Kapitel 5 | |
| Wie psychodynamische Therapeuten (sich) verfahren | 135 |
| Verfahren in der Richtlinien-Psychotherapie..... | 135 |
| Analytische Psychotherapie | 135 |
| Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie..... | 137 |
| Vergleich mit anderen psychotherapeutischen Verfahren | 138 |
| Behandlungssettings: Stationär, in Gruppen oder als Paar | 141 |
| Stationäre und teilstationäre Psychotherapie..... | 141 |
| Psychodynamische Gruppenpsychotherapie | 142 |
| Psychodynamische Paar- und Familientherapie..... | 143 |
| Psychodynamische Psychotherapie über die Lebensspanne..... | 144 |
| Prävention und Eltern-Säuglings-Therapie..... | 144 |
| Behandlung von Kindern | 145 |
| Die Behandlung von Jugendlichen: »Es gibt nur cool und uncool und wie man sich fühlt ...« | 146 |
| Alterspsychotherapie..... | 147 |
| Weitere psychodynamische Methoden | 149 |
| Übertragungsfokussierte Psychotherapie | 149 |
| Mentalisierungsbasierte Therapie | 151 |
| Kapitel 6 | |
| Gesundheit und Krankheit: Was ist was? | 153 |
| Gesundheit und Krankheit..... | 153 |
| Was war nochmal normal?..... | 154 |
| Gesundheit!..... | 155 |
| Allgemeine psychodynamische Störungsmodelle | 155 |
| Das Konfliktmodell..... | 156 |
| Das Strukturmodell | 158 |
| Das Symbolisierungsmodell: Keine Bilder auf der inneren Leinwand | 161 |
| Das Traumamodell..... | 162 |
| Hab ich das auch? – Zur Diagnostik psychischer Störungen..... | 163 |
| Klassifikationssysteme: ICD und DSM..... | 164 |
| Diagnostik in der Psychotherapie | 166 |
| Psychodynamische Diagnostik..... | 167 |
| Kapitel 7 | |
| Voll gestört: psychische Störungen im Überblick | 173 |
| Sollte man jemanden als »gestört« bezeichnen? | 174 |
| Born to Pill | 175 |
| Depression: Probleme mit dem Trauern | 176 |
| Unipolar und bipolar, das ist hier die Frage..... | 176 |
| Die psychoanalytische Sicht auf Depression | 177 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Angststörungen: Probleme mit den Bewältigungsmöglichkeiten | 178 |
| Angst ist nicht gleich Angst..... | 178 |
| Die psychoanalytische Sicht auf Angststörungen | 179 |
| Zwangsstörungen: Probleme mit der Kontrolle | 180 |
| Zwangsgedanken: Lassen sich nicht verscheuchen | 181 |
| Zwangshandlungen: Etwas immer und immer wieder tun müssen..... | 181 |
| Die psychoanalytische Sicht auf Zwangsstörungen | 182 |
| Essstörungen: Probleme mit der Ablösung oder mit dem Selbstwert | 183 |
| Formen von Essstörungen | 183 |
| Der psychoanalytische Blick auf Essstörungen | 183 |
| Psychotische Störungen: Probleme mit Innen und Außen | 184 |
| Zur Einordnung des Verrückten..... | 184 |
| Die psychoanalytische Sicht auf die Schizophrenie | 185 |
| Die psychoanalytische Sicht auf die bipolare affektive Störung | 189 |
| Psychosomatische Störungen: Probleme mit der Differenz | 189 |
| Wenn der Körper mitbetroffen ist: Körperstressstörungen | 190 |
| Die psychoanalytische Sicht auf psychosomatische Störungen | 192 |
| Persönlichkeitsstörungen: Probleme mit Gefühlen in Beziehungen..... | 193 |
| Diagnostische Probleme: Kategoriale Diagnostik | 193 |
| Diagnostische Lösungsversuche: Dimensionale Diagnostik | 194 |
| Das Beispiel der Persönlichkeitsstörung mit Borderline-Muster | 195 |
| Die psychoanalytische Sicht auf die Persönlichkeitsstörung mit Borderline-Muster..... | 196 |
| Sucht: Probleme mit dem Genug-Kriegen..... | 197 |
| Stoffgebundene Süchte..... | 198 |
| Verhaltenssüchte | 198 |
| Die psychoanalytische Sicht auf Sucht | 199 |
| Störungen im Kindes- und Jugendalter: Probleme beim Aufwachsen..... | 200 |
| Autismus | 201 |
| ADHS | 201 |
| Störung des Sozialverhaltens..... | 201 |
| Störungen im höheren Alter: Probleme mit Veränderungen | 202 |
| Depressive Störungen im Alter | 203 |
| Demenz: Mehr als »ein bisschen schusselig« | 203 |
| Der Rest (Auszug)..... | 204 |

Kapitel 8

Gut, dass wir darüber gesprochen haben: Veränderung durch Psychotherapie?

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Veränderungstheorie I: Einsicht in unbewusste Bedeutungen..... | 208 |
| Deutung und Durcharbeiten von Widerständen..... | 209 |
| Deutung von unbewussten Fantasien, Wünschen und Affekten | 210 |
| Psychoanalyse als eine Zerlegung..... | 212 |
| Veränderungstheorie II: Korrigierende emotionale Erfahrung..... | 213 |
| Durcharbeiten der Übertragung und der Gegenübertragung | 216 |
| Beziehungserfahrungen methodisch erfassen | 217 |

18 Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Unbreak my heart: Mit therapeutischen Beziehungskrisen umgehen | 219 |
| Den Dynamo in der Struktur anschalten | 220 |
| Veränderungstheorie III: Finden psychischer Formen | 221 |
| Gut in Form? | 221 |
| Symbolisierung und Mentalisierung fördern | 222 |
| Forschung in der psychodynamischen Psychotherapie | 223 |
| Willkommen im »Haiforschbecken«: Evidenzbasiert, randomisiert, metaanalysiert | 223 |
| Ein erweiterter Blick: Praxisorientierung, qualitative Forschung, Einzelfälle | 224 |
| Psychodynamische Psychotherapie und Forschung | 226 |
| Ein paar Forschungsergebnisse: Freudvolle Forschung | 227 |
| TEIL III | |
| EIN BLICK ÜBER DEN COUCHRAND: PSYCHOANALYSE IN KUNST UND GESELLSCHAFT | 229 |
| Kapitel 9 | |
| Angewandte Psychoanalyse in der Kunst | 231 |
| Was ist das, angewandte Psychoanalyse ...? | 232 |
| Wie man etwas nicht psychoanalysiert | 232 |
| Wie man etwas psychoanalysiert | 232 |
| Psychoanalyse von Kunst und Kultur | 236 |
| Literatur: Hamlets Ödipuskomplex und die Vergänglichkeit in »Max, Mischa und die Tet-Offensive« | 236 |
| Bildende Kunst: Michelangelos Moses und Neo Rauchs »Das Neue« | 238 |
| Film: Warum der Typ in »Psycho« voll psycho ist | 239 |
| Musik: Die flirrende Hitze in »Venice Bitch« | 241 |
| Kapitel 10 | |
| Einmischen possible: Psychoanalyse und Gesellschaft | 243 |
| Die Psychoanalyse kultureller Phänomene | 243 |
| Psychoanalytische Sozialpsychologie | 245 |
| Das gesellschaftlich Unbewusste | 246 |
| Wie der Hass auf Fremdes entsteht | 247 |
| Verschwörungsiedeologie psychoanalytisch betrachtet | 249 |
| Fazit für die Psychoanalyse: Einmischen possible! | 250 |
| TEIL IV | |
| DER TOP-TEN-TEIL | 251 |
| Kapitel 11 | |
| Zehn häufige Vorurteile über Psychoanalyse und was von ihnen zu halten ist | 253 |
| »In der Psychoanalyse geht es immer um Sex« | 253 |
| »Psychoanalytiker reden nicht« | 254 |
| »Die Stimmung in einer Psychoanalyse ist kühl und distanziert« | 255 |
| »Die Psychoanalyse hat ein negatives Menschenbild« | 255 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| »Die Psychoanalyse behauptet, wir wollen alle mit unseren Eltern schlafen oder sie umbringen oder beides« | 256 |
| »Die Psychoanalyse ist veraltet« | 257 |
| »Die Psychoanalyse ist unwissenschaftlich« | 258 |
| »Die Psychoanalyse bezieht sich nur auf Freud« | 258 |
| »Die Psychoanalyse ist frauenfeindlich« | 259 |
| »Die Psychoanalyse tut so, als gäbe es nur reiche, weiße, Hetero-, Cis-Personen, die eigentlich nicht besonders krank sind« | 260 |
| Kapitel 12 | |
| Zehn psychoanalytische Tipps für den Alltag | 261 |
| Über Träume nachdenken | 261 |
| Feiern, dass man nicht Herr im eigenen Haus ist | 262 |
| Ambivalenzen anerkennen | 262 |
| Kunst auf sich wirken lassen | 262 |
| Gesellschaftliche Prozesse auf sich wirken lassen | 263 |
| Eigene Muster in Beziehungen wiedererkennen | 263 |
| BFF mit dem eigenen Körper sein und bleiben | 264 |
| Auch mal was integrieren | 264 |
| Kreativ bleiben | 265 |
| Locke bleiben | 265 |
| Kapitel 13 | |
| Zehn kurze psychoanalytische Filminterpretationen, um auf Partys cool zu wirken | 267 |
| <i>Hiroshima, mon amour</i> (1959): Traumatische (Ein-) Schnitte | 267 |
| <i>Funny Games</i> (1997/2007): The killer in me is the killer in you | 268 |
| <i>Der Rausch</i> (2020): Die nächste Runde geht auf uns | 268 |
| <i>Her</i> (2013): Was bleibt, wenn jemand geht? | 269 |
| <i>Frantz</i> (2016): Über das Färben des Grauens | 269 |
| <i>Titanic</i> (1997): Danke, Eisberg! | 270 |
| <i>Die Vögel</i> (1963): Sexualität als Attacke | 270 |
| <i>Star Wars</i> (ab 1977): Möge die Mama mit dir sein! | 271 |
| <i>Lost Highway</i> (1997): Ich bin dann mal weg | 272 |
| <i>Top Gun</i> (1986): Männer im siebten Himmel | 273 |
| Stichwortverzeichnis | 275 |