

ÜBER PSYCHOANALYSE

2	Was ist Psychoanalyse?
2	Wozu dient die psychoanalytische Behandlung?
2	Freuds wichtigste Entdeckungen und Erkenntnisse
3	• Das Unbewusste
3	• Frühe Kindheitserfahrungen
3	• Psychosexuelle Entwicklung
3	• Der Ödipuskomplex
3	• Verdrängung
4	• Träume sind eine Wunscherfüllung
4	• Übertragung
4	• Freie Assoziation
4	• Das Ich, das Es und das Über-Ich
4	Wichtige Entdeckungen und Ergänzungen zur psychoanalytischen Theorie seit Freud: die unterschiedlichen Strömungen und Schulen innerhalb der Psychoanalyse heute
4	• Klassische und zeitgenössische Freudianer
5	• Sándor Ferenczi
5	• Ich-Psychologie
5	• Klassische und zeitgenössische Kleinianer
5	• Die Anhänger Bions in der kleinianischen Schule
6	• Der Winnicott'sche Zweig der Objektbeziehungstheorie
6	• Französische Psychoanalyse
7	• Selbstpsychologie
7	• Relationale Psychoanalyse
7	Das Wesentliche der psychoanalytischen Methode und das Setting
7	• Methode
8	• Setting
8	Unterschiedliche psychoanalytische Behandlungsmethoden (Erwachsene, Kinder, Gruppen etc.)
8	• Psychoanalyse
8	• Psychoanalytische oder psychodynamische Psychotherapie
9	• Kinder und Jugendliche
9	• Psychoanalytisches Psychodrama
9	• Psychoanalytische Paar- und Familientherapie
9	• Psychoanalytische Gruppen
10	Psychoanalytische Ausbildung
10	Psychoanalytische Forschung
11	Angewandte Psychoanalyse
11	Die IPA, ihre Organisationen und ethischen Richtlinien
12	Wo kann man der Psychoanalyse begegnen ?

Was ist Psychoanalyse?

Psychoanalyse ist beides: eine Theorie des menschlichen Geistes und eine therapeutische Praxis. Sie wurde von Sigmund Freud zwischen 1885 und 1939 begründet und wird von Psychoanalytikern in der ganzen Welt weiter entwickelt. Die Psychoanalyse hat vier große Anwendungsbereiche:

- 1) als Theorie, wie der Geist arbeitet
- 2) als Behandlungsmethode für psychische Probleme
- 3) als Forschungsmethode, und
- 4) als eine spezifische Sichtweise auf kulturelle und soziale Phänomene wie Literatur, Kunst, Filme, Inszenierungen, auf Politik und Gruppenprozesse.

Wozu dient die psychoanalytische Behandlung?

Psychoanalyse und psychoanalytische Psychotherapie eignen sich für alle, die sich in wiederkehrenden psychischen Problemen gefangen fühlen, die ihre Möglichkeiten einschränken, sich in ihrer Partnerschaft, mit ihrer Familie und Freunden wohl zu fühlen, Erfolg und Erfüllung in ihrer Arbeit zu finden und die normalen Alltagsaufgaben zu meistern. Ängste, Hemmungen und Depressionen sind häufig ein Zeichen für innere Konflikte. Sie führen zu Schwierigkeiten in Beziehungen und können, wenn sie nicht behandelt werden, persönliche und berufliche Entscheidungen negativ beeinflussen. Die Wurzeln dieser Probleme liegen oft so tief, dass sie der bewussten Wahrnehmung nicht zugänglich sind. Deshalb sind sie häufig ohne eine Psychotherapie nicht zu lösen.

Der Patient kann mit Hilfe eines Experten Einsicht in die unbewussten Anteile seiner Störungen erhalten. In einem sicheren Rahmen mit einem Psychoanalytiker sprechen zu können, wird Patienten dazu führen, sich zunehmend Anteilen ihrer ihnen zuvor unbekannt inneren Welt (Gedanken und Gefühle, Erinnerungen und Träume) bewusst zu werden. Dies kann zur Entlastung von seelischem Schmerz führen, die persönliche Entwicklung fördern und eine Selbstwahrnehmung ermöglichen, die das Vertrauen des Patienten stärkt, seine Ziele im Leben verfolgen zu können. Diese positiven Effekte der Psychoanalyse werden über das Ende der Psychoanalyse hinaus andauern und zu weiterem seelischem Wachstum führen.

Freuds wichtigste Entdeckungen und Erkenntnisse

Bei seiner Arbeit mit hysterischen Patienten entdeckte Freud, dass die Symptome, unter denen sie litten, eine Bedeutung enthielten, die im Symptom sowohl versteckt wie offen dargestellt wurde. Im Lauf der Zeit erkannte er, dass alle neurotischen Symptome Botschaften eines verdrängten – daher unbewussten – seelischen Inhalts waren. Daraufhin entwickelte er seine „talking cure“, mit der die Interaktion zwischen Patient und Therapeut revolutioniert wurde. Freud sah seine Patienten an sechs Tagen der Woche. Er hörte ihnen

zu und antwortete auf ihre Mitteilungen, wobei die Patienten auf einer Couch lagen. Dazu eingeladen, alles zu äußern, was ihnen durch den Sinn ging, stellten seine Patienten Freud Einfälle zur Verfügung, die zu verdrängten Kindheitserfahrungen, Wünschen und Fantasien zurückführten, die ihren unbewussten Konflikten zugrunde lagen. Wurden diese Konflikte bewusst gemacht, konnten sie analysiert und die Symptome aufgelöst werden. Dieses Vorgehen wurde nicht nur zu einer wirkungsvollen Behandlungsmethode, sondern auch zu einem effizienten Werkzeug zur Erforschung der menschlichen Psyche. Das führte zur Entwicklung einer zunehmend differenzierteren psychoanalytischen Theorie über psychische Prozesse und in den letzten Jahren auch zu vergleichenden Studien auf dem Gebiet der Neuropsychoanalyse, die von Wissenschaftlern aus beiden Bereichen gemeinsam durchgeführt wurden.

Freuds frühe Entdeckungen führten ihn zu einigen grundlegend *neuen Konzepten*:

- **Das Unbewusste:** Das seelische Leben umfasst mehr als uns *bewusst* ist und auch mehr als *vorbewusst* zugänglich ist, in dem Sinn, dass wir es wahrnehmen könnten, wenn wir versuchten, darüber nachzudenken. Ein großer Teil unserer Denkens und Fühlens ist *unbewusst*, und dieser Teil ist nur durch Psychoanalyse zugänglich.
- **Frühe Kindheitserfahrungen** sind eine Mischung aus Fantasie und Realität; sie sind gekennzeichnet durch leidenschaftliche Wünsche, ungezähmte Triebimpulse und kindliche Ängste. Zum Beispiel kann Hunger zu dem Wunsch führen, sich alles einzuverleiben, aber auch zu der Angst, von jedermann „verschluckt“ werden zu können; der Wunsch, eine Situation zu kontrollieren und unabhängig zu sein, geht einher mit Ängsten, manipuliert oder verlassen zu werden; sich von jemand zu trennen, der eine wichtige Rolle in der Betreuung hat, könnte dazu führen, selbst ausgeliefert, hilflos und einsam zurückzubleiben; ein Elternteil zu lieben könnte das Risiko bedeuten, die Liebe des anderen Elternteils zu verlieren. Solche frühen Wünsche und Ängste führen zu Konflikten, die verdrängt und damit unbewusst werden, wenn sie nicht gelöst werden können.
- **Psychosexuelle Entwicklung:** Freud erkannte, dass die fortschreitende Reifung der körperlichen Funktionen, die sich um die erogenen Zonen (Mund, Anus, Genitalien) zentrieren, mit Befriedigungen und Ängsten einhergeht, die in der Beziehung zu den mit der Betreuung des Kindes betrauten Personen erlebt werden, was sich auf die Entwicklung der Struktur der kindlichen Psyche auswirkt.
- **Der Ödipuskomplex** ist der Kernkomplex aller Neurosen. Ein Kind wird sich im Alter von vier bis sechs Jahren der sexuellen Beziehung seiner Eltern bewusst, aus der es ausgeschlossen ist. Dabei entstehen Gefühle von Eifersucht und Rivalität und müssen verarbeitet werden, zusammen mit der Frage, wer männlich und wer weiblich ist, wer wen lieben und heiraten kann, wie Babys gemacht und geboren werden und was ein Kind, verglichen mit einem Erwachsenen, tun oder nicht tun kann. Die Lösung dieser schwierigen Fragen wird den Charakter seines erwachsenen Denkens und Fühlens und seines Über-Ichs (siehe unten in *Das Ich, das Es und das Über-Ich*) formen.
- **Verdrängung** ist die Kraft, die dafür sorgt, dass gefährliche Fantasien, die mit

ungelösten Anteilen von Kindheitskonflikten verknüpft sind, unbewusst bleiben.

- **Träume sind eine Wunscherfüllung.** Meist drücken sie die Erfüllung kindlicher sexueller Wünsche oder Fantasien aus. Weil sie in Verkleidung erscheinen (als absurde, fremdartige oder unzusammenhängende Szenen), erfordern sie eine genaue Untersuchung, um ihre unbewusste Bedeutung zu zeigen. Freud nannte die Traumdeutung den „Königsweg“ zum Unbewussten.
- **Übertragung** ist die allumfassende Tendenz unserer Psyche, neue Situationen im Licht früherer Erfahrungen zu betrachten und einzuordnen. In der Psychoanalyse entsteht Übertragung, wenn der Patient den Psychoanalytiker als elterliche Figur sieht, mit der er wichtige infantile Konflikte oder Traumata so wiedererleben kann, als befände er sich in der ursprünglichen Kind-Eltern-Beziehung.
- **Freie Assoziation** beschreibt das Auftauchen von Gedanken, Gefühlen und Fantasien, die nicht durch Angst-, Schuld- und Schamgefühle behindert sind (siehe unten in *Das Wesentliche der psychoanalytischen Methode und das Setting*).
- **Das Ich, das Es und das Über-Ich:**
 - Das *Ich* ist der Hauptsitz des Bewusstseins und die psychische Instanz, die Verdrängung ausübt und verschiedene Impulse und Tendenzen integriert und abwägt, bevor sie in Handlungen umgesetzt werden.
 - Das *Es* ist der unbewusste Anteil der Psyche, der Sitz des Verdrängten und der nicht erinnerbaren Gedächtnisspuren der frühesten Kindheit.
 - Das *Über-Ich* weist uns seelisch die Richtung und ist die Gewissensinstanz, ein Hüter der Verbote, die man einhält und der Ideale, nach denen man strebt.

Wichtige Entdeckungen und Ergänzungen zur psychoanalytischen Theorie seit Freud: die verschiedenen Strömungen und Schulen innerhalb der Psychoanalyse heute

Klassische und zeitgenössische Freudianer. Sigmund Freud (1856-1939) schuf ein Modell der Psyche mit wenigen basalen theoretischen Annahmen: Das psychische Leben entsteht durch die Energie *zweier primärer Triebe* (in seiner ersten Triebtheorie die *sexuellen* und die *Selbsterhaltungstriebe*; in seiner zweiten Triebtheorie *Lebens-* und *Todestrieb*, bzw. *Sexualität* und *Aggression*). Diese Triebe repräsentieren die Anforderungen des Körpers an den Geist und machen sich durch das Entstehen von *Wünschen* und *Bedürfnissen* bemerkbar, die nach dem *spezifischen Objekt* suchen, bei dem sie *Befriedigung* finden können. Die Erinnerungsspuren dieser Interaktionen (die auch die Repräsentation wichtiger Objekte und Beziehungen enthalten) strukturieren das gesamte Seelenleben und bilden dabei zunehmend komplexere Strukturen, die nach und nach drei großen Bereichen zugeordnet werden. In seinem ersten topographischen Modell nannte Freud diese Bereiche das *Unbewusste*, das *Vorbewusste* und das *Bewusste*; in seinem zweiten Strukturmodell sprach er von *Ich*, *Es* und *Über-Ich*. Die Struktur der Psyche reguliert die Triebenergien entsprechend des (homöostatischen) *Lustprinzips*. *Metapsychologie* ist die Theorie des Geistes, die psychische Funktionen unter Berücksichtigung ihrer *dynamischen (Triebe)*,

ökonomischen (*Energie*) und *topischen* (*Struktur*) Aspekte beschreibt.

- **Sándor Ferenczi** (1873-1933) und die Budapester Schule der Psychoanalyse betonten die Bedeutung realer Kindheitstraumata, die berücksichtigt und erkannt werden müssen, das Spezifische der frühen Mutter-Kind Beziehung und die Auswirkung einer „Sprachverwirrung“ (einer Verwechslung der kindlichen Wünsche nach zärtlicher Nähe mit den sexuellen Bedürfnissen eines Erwachsenen), die die seelische Entwicklung und die spätere Psychopathologie tiefgreifend beeinflussen. Ferenczi konzentrierte sich auf die gegenseitigen, intersubjektiven Prozesse zwischen Patient und Analytiker, auf die bedeutsame Rolle der Integrität des Analytikers und seine innere Arbeit (Selbstanalyse) in der analytischen Begegnung. Vor nicht allzu langer Zeit erfuhr sein Werk eine neue Würdigung und wurde zu einem neuen Schwerpunkt sowohl in der französischen Psychoanalyse als auch in der relationalen Psychotherapie (siehe *Französische Psychoanalyse* und *Relationale Psychoanalyse*, weiter unten).
- **Ich-Psychologie.** Anna Freud (1895-1982), Heinz Hartmann (1884-1970) und andere beschäftigten sich vor allem mit der Arbeit des *bewussten* und des *unbewussten Ichs*, seiner besonderen Rolle bei der Entstehung der *unbewussten Abwehrmechanismen* und mit deren hemmendem Einfluss auf psychische Vorgänge. Hartmann postulierte einen *konfliktfreien Bereich des Ichs*, der wichtige Aufgaben wie Aufmerksamkeit, motorische Kontrolle, logisches Denken, Sprache, Sinneswahrnehmung und Realitätsüberprüfung wahrnimmt – alles vitale Funktionen, die sekundär in neurotische Konflikte mit einbezogen werden können. Die Psychoanalyse zielt darauf ab, *das Ich zu stärken*, indem sie systematisch die Abwehrmechanismen des Patienten analysiert, um seine Impulskontrolle zu verbessern und seine Fähigkeiten zur Konfliktlösung und zur Toleranz von Frustrationen und schmerzhaften Affekten zu steigern. Hartmann fügte zu den vier metapsychologischen Gesichtspunkten Freuds den *genetischen Aspekt* und den der *Anpassung* hinzu.
- **Klassische und zeitgenössische Kleinianer.** Nach Melanie Klein (1882-1960) ist die frühe Kindheit von primitiven Triebimpulsen geprägt, die im Rahmen von Objektbeziehungen erfahren werden. Der nach innen gerichtete *Todestrieb* (siehe oben) wird als eine von außen kommende bedrohliche Macht erlebt, die zu *Verfolgungsängsten* und der *Angst vor Vernichtung* führt. Sie wird außerhalb des Selbst lokalisiert (projiziert) und führt zu destruktiven Impulsen gegenüber dem frustrierenden Objekt („böse Brust“), was wiederum die *Angst vor Vergeltung* auslöst. Im Gegensatz dazu wird das befriedigende Objekt (die „gute Brust“) idealisiert und durch *Abspaltung* vor dem „bösen Objekt“ geschützt. Diese erste Phase wird *paranoid-schizoide Position* genannt, „PS“. Sie ist charakterisiert durch *Spaltung, Verleugnung, Omnipotenz* und *Idealisierung* sowie durch *Projektion* und *Introjektion* als psychischen Mechanismen zur Bewältigung von alltäglichen Konflikten (Abwehrmechanismen). Die wachsende Fähigkeit des Ichs zur Integration führt dann zu *depressiven Befürchtungen*, dass die destruktiven Impulse das gute Objekt/die „gute Brust“ beschädigt haben könnten und zum Wunsch nach *Wiedergutmachung*. Diese zweite Phase wird *depressive Position* genannt, „D“. Zeitgenössische Kleinianer erkannten, dass diese Phasen nicht auf die frühe Kindheit beschränkt sind, sondern eine kontinuierliche Dynamik innerhalb der psychischen Tätigkeit beinhalten, den *Wechsel zwischen PS ↔ D*.

- **Die Anhänger Bions in der kleinianischen Schule.** Winfried Bion (1897-1979) bezog sich auf Freud und Klein, grenzte sich aber auch von ihnen ab und entwickelte neue sprachliche Begriffe für seine *Theorie des Denkens*. Er führte die Idee ein, dass die kindliche Psyche zunächst einem Ansturm unreifer sensorischer Impulse und Affekte ausgesetzt ist, die er *Beta-Elemente* nannte, die noch keine Bedeutung tragen und irgendwie „evakuiert“ werden müssen. Es ist notwendig, dass das versorgende Objekt (*Container*) diese Beta-Elemente aufnimmt, verarbeitet und in *Alpha-Elemente* umwandelt und sie dem Kind in dieser Form wieder zurückgibt. Das Kind nimmt diese zusammen mit der transformierenden *Alpha-Funktion* des Objekts in sich auf und entwickelt so nach und nach seine eigene Alpha-Funktion, also einen Apparat, der fähig zum Symbolisieren, Erinnern, Träumen und Denken von Gedanken ist. Dieser Apparat entwickelt die Konzepte von Zeit und Raum und erlaubt die Unterscheidung zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Seelische Störungen beziehen sich auf Störungen in den basalen Funktionen dieses Denkapparats.
- **Der Winnicott'sche Zweig der Objektbeziehungstheorie.** Donald Winnicott (1896-1971) beschrieb, wie die *haltende Umgebung* durch eine *ausreichend gute Mutter* es dem Kind ermöglicht, Repräsentationen des *Selbst* und des *Anderen* zu entwickeln. Im *Zwischenraum* zwischen Kind und Mutter findet und erschafft sich das Kind etwas, das er das *Übergangsobjekt* nennt, das gleichzeitig *die Mutter bedeutet, aber nicht die Mutter ist*. Es ist dieser intermediäre bzw. Möglichkeitsraum zwischen der subjektiv erfahrenen inneren Realität und der objektiv wahrgenommenen äußeren Realität, der als innerer Raum erhalten bleibt, innerhalb dessen Erfahrungen gemacht, neue Ideen kreiert, Bilder, Phantasien und Kunst und die vielfältigen Formen der Kultur geschaffen werden. Wenn die Mutter empathisch auf die spontanen Äußerungen des Kindes antworten kann, wird das Kind die Repräsentation eines *wahren Selbst* bilden können, das die Fähigkeit zu spielen und kreativ zu sein hat. Wenn aber die Mutter kontinuierlich die Äußerungen des Kindes entsprechend ihrer eigenen Bedürfnisse missversteht, wird das wahre Selbst des Kindes hinter dem Schutzschild eines *falschen Selbst* versteckt bleiben, der aufgerichtet wurde, um zu überleben und später im Leben dazu führen kann, dass sich das Gefühl entwickelt, nicht „wirklich da“ sein zu können.
- **Die französische Psychoanalyse** entwickelte sich in der Auseinandersetzung mit Jacques Lacan (1901 – 81) und der Abgrenzung von ihm und seinen Ideen (die signifikante Bedeutung der *Sprache*, des *Phallus*, des *Begehrens* und des *Anderen* und seine Konzepte des *Imaginären*, des *Symbolischen* und des [unerreichbaren] *Realen*). Seine Forderung nach einer *Rückkehr zu Freud* regte eine ernsthafte Debatte über Freuds zentrale Konzepte an, führte zu deren weiterer Ausgestaltung und etablierte letztlich die grundlegende Rolle der Freud'schen Metapsychologie beim Verständnis der menschlichen Psyche. Besonders bei der Entwicklung einer *neuen Konzeption der Verführungstheorie*, bei der besonderen Betonung von Lebens- versus Todestrieb und der *Theorie des Narzissmus* in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen trug dies Früchte. Die Anerkennung der Bedeutung der Triebtheorie führte zu einer Hervorhebung der *Sexualität*, der *Subjektivität*, der *Sprache des Begehrens* und Betonung der *strukturierenden Funktion des Ödipuskomplexes*, insbesondere im Hinblick auf die Position des *Dritten* und der „*Drittheit*“. Dies führte dann zu der Idee eines *tertiären Prozesses*, in dem unbewusste (primäre) und bewusste (sekundäre) Prozesse nebeneinander

existieren und kreativ kombiniert werden.

- **Die Selbstpsychologie** wurde in den USA von Heinz Kohut (1913-81) begründet, der sich besonders für die Entwicklung und die Regulation des Narzissmus und dessen Bedeutung für das *Selbstgefühl* des Individuums interessierte. Er hielt es für unabdingbar, dass der versorgende Elternteil (und später der Analytiker) die verschiedenen *Selbstzustände* des Kindes *empathisch* zu spiegeln vermag und idealisierende *Alter-Ego-Übertragungen* ermöglicht, um so das Kind (den späteren Patienten) als *Selbstobjekt* zu unterstützen, bis das Kind dessen regulatorische Funktionen verinnerlicht hat. Im Lauf der Jahre begann Kohut, Freuds Strukturmodell von Ich, Es und Über-Ich und auch die Triebtheorie abzulehnen. Er schlug stattdessen sein Modell eines *dreigeteilten Selbst* vor.
- **Die relationale Psychoanalyse**, begründet von Steven Mitchell (1946-2000) in den USA, lehnte Freuds biologisch verankerte Triebtheorie ab. Stattdessen postulierte sie eine *Theorie von Beziehungs-Konflikten*, die *reale, internalisierte und imaginierte Interaktionen* mit bedeutsamen Anderen kombinierte. Die Persönlichkeit bildet sich aus erlernten Interaktionen und Erwartungen mit den primären Bezugspersonen heraus und spiegelt deren Strukturen wider. Da es die primäre Motivation des Individuums ist, in Beziehung mit Anderen zu stehen, wird es lebenslang versuchen, diese Beziehungsmuster immer wieder herzustellen. Psychoanalyse besteht dann daraus, diese Muster zu erforschen und das Individuum mit dem zu konfrontieren, was sich spontan und authentisch im psychoanalytischen Setting zwischen Analytiker und Patient wieder herstellt.

Das Wesentliche der psychoanalytischen Methode und das Setting

- **Methode.** Psychoanalyse ist eine *'talking cure'*, eine *Redekur*, die auf der Methode der *freien Assoziation* basiert. Durch die *Grundregel* wird der Patient eingeladen, ohne Zurückhaltung zu äußern, was auch immer ihm in den Sinn kommt, und dabei Hemmungen durch Kontext, Taktgefühl, Gefühle von Scham oder Schuld oder andere Widerstände außer Acht zu lassen. Wenn er sich an diese Regel hält, werden die Denkprozesse des Patienten überraschende Wendungen nehmen und dabei bewusst bisher nicht zugängliche Wünsche und Abwehrstrategien offen legen und so zu den unbewussten Wurzeln von bis dahin ungelösten Konflikten führen, die auch das aktuelle *Übertragungsgeschehen* zwischen Analytiker und Analysand beeinflussen. Während der Analytiker den Assoziationen zuhört, findet in ihm ein ähnlicher mentaler Prozess statt, der *freischwebende Aufmerksamkeit* genannt wird, mit der er gleichermaßen den Mitteilungen des Patienten folgt wie auch – manchmal wie in einem *Wachtraum* – seine eigenen Einfälle in der *Gegenübertragung* registriert. Die Integration dieser unterschiedlichen Arten von Informationen ist eine überwiegend innere Arbeit des Analytikers, der sich ein Bild vom Übertragungs-Gegenübertragungsgeschehen macht, in dem sich nach und nach eine Gestalt (eine unbewusste Fantasie) abzeichnet, die von Analytiker und Patient gleichermaßen erlebt werden kann. Mit Hilfe der Interventionen des Analytikers – oft Übertragungsdeutungen, die sich auf das *Hier und Jetzt* in der Sitzung beziehen – kann ein neues Verständnis vom Leiden des Patienten gewonnen werden. Diese neuen Einsichten immer wieder auf viele ähnliche Situationen zu beziehen, in denen gleichartige Konflikte auftauchen, nennt man den *Prozess des Durcharbeitens*, der den Patienten zunehmend befähigt, die Denkprozesse zu erkennen,

die seinen Konflikten zugrundeliegen. Diese Konflikte zu lösen, sie aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten oder zu beruhigen, kann den Patienten von alten Hemmungen befreien und Raum für neue Entscheidungsmöglichkeiten schaffen.

- **Setting.** Die oben beschriebene Methode wird am besten im klassischen Setting angewandt: Der Patient liegt bequem auf einer Couch und sagt, was ihm in den Sinn kommt, ohne dadurch abgelenkt zu sein, dass er den Analytiker sieht, der üblicherweise hinter der Couch sitzt. Dies erlaubt beiden Partnern der analytischen Begegnung, sich ganz auf das Hören zu konzentrieren und darüber nachzudenken, was in der Sitzung passiert: Dem Patienten fällt es so leichter, in seine innere Welt einzutauchen, sich zu erinnern und wichtige Erfahrungen wieder zu beleben, über seine Träume zu sprechen und seinen Fantasien nachzugehen, was alles Teil der analytischen Reise ist, die ein neues Licht auf das Leben des Patienten, seine Geschichte und sein Denken und Fühlen wirft. Die analytische Sitzung dauert üblicherweise 45 oder 50 Minuten. Um den analytischen Prozess kontinuierlich zu vertiefen, finden psychoanalytische Sitzungen in der Regel an drei, vier oder fünf Tagen der Woche statt. Manchmal kann es notwendig sein, die Behandlung mit einer niedrigeren Sitzungsfrequenz oder im Gegenübersitzen durchzuführen. Alle Vereinbarungen über das Setting (zu denen die Terminabsprachen, das Honorar und die Ausfallregelung gehören) sind für Patienten und Analytiker bindend und müssen unter Umständen neu verhandelt werden, wenn eine Änderung notwendig ist. Die Dauer einer Analyse ist schwer vorauszusagen; man kann durchschnittlich von drei bis fünf Jahren ausgehen, obwohl im Einzelfall auch mehr oder weniger Zeit nötig sein kann. Unabhängig davon können aber Patient und Analytiker jederzeit frei darüber entscheiden, die Analyse zu unterbrechen oder zu beenden.

Unterschiedliche psychoanalytische Behandlungsmethoden (für Erwachsene, Kinder, Gruppen etc.)

- **Psychoanalyse** wird in verschiedenen Formen angewandt. Die klassische psychoanalytische Behandlung (siehe oben) wurde dazu entwickelt, möglichst den Fähigkeiten eines erwachsenen neurotischen Patienten Rechnung zu tragen, der gut mit den alltäglichen Anforderungen zurechtkam und arbeitsfähig war. Inzwischen wird die hochfrequente analytische Behandlung auch auf ein größeres Spektrum der Psychopathologie angewandt (erweitertes Indikationsspektrum), d.h. schwere narzisstische und Borderline-Persönlichkeitsstörungen.
- **Psychoanalytische oder psychodynamische Psychotherapie** mit Erwachsenen wird üblicherweise in einer niedrigeren Frequenz (ein bis zwei Sitzungen pro Woche) im Gegenübersitzen durchgeführt. Oft zielt sie stärker auf die Lösung spezifischer Probleme (zum Beispiel Schwierigkeiten in Beziehungen oder am Arbeitsplatz), im Zusammenhang mit depressiven Verstimmungen oder Ängsten. Obwohl Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene wie in der Psychoanalyse auftreten, bleiben sie mehr im Hintergrund und werden nicht gedeutet, um so die Probleme im Alltagsleben des Patienten direkter anzusprechen und zu lösen. Manchmal entscheiden sich beide Teilnehmer einer psychodynamischen Psychotherapie zu einem späteren Behandlungszeitpunkt, ihre Arbeit zu

vertiefen und eine Psychoanalyse mit einer höheren Frequenz zu beginnen.

- **Kinder** (vom Säuglingsalter an) **und Jugendliche** können unter andauernden Problemen (Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, extremer Aggression und Grausamkeit, Zwangsgedanken, Zwangshandlungen, Lernstörungen und Essstörungen etc.) leiden, die ihre psychische Entwicklung gefährden und ihre Eltern, Lehrer und Freunde ernsthaft in Sorge versetzen. Für sie wurden modifizierte, altersentsprechende psychoanalytische Behandlungsmethoden entwickelt (unter anderem das Spielen mit repräsentativen Figuren oder mit Spielzeug und das Malen), die dem Kind oder Jugendlichen auszudrücken erlauben, was sie quält. Kinderanalytiker sind darauf spezialisiert, die unbewussten Anteile in der Kommunikation ihrer Patienten wahrzunehmen und darauf angemessen zu antworten, um dem Kind so zu helfen, seine emotionalen Konflikte und die Probleme zu lösen, die hinter seinen manifesten Symptomen liegen und sein weiteres psychisches Wachstum behindern.
- **Das psychoanalytische Psychodrama** wurde (hauptsächlich in den USA und in Frankreich) für sehr gehemmte Patienten entwickelt, die mehr Unterstützung dabei brauchen, ihre Schwierigkeiten darzustellen, zu verdeutlichen und zu verstehen, um ihre innere Welt besser strukturieren zu können. Das Setting beinhaltet einen Spielleiter oder Regisseur, der dem Patienten hilft, eine Szene (zum Beispiel eine Erinnerung, ein Gefühl, die aktuelle Situation) auszusuchen, in sie quasi einzutreten und sie weiter zu entwickeln, die dann das Material für die therapeutische Arbeit darstellt. Der Patient spielt mit mehreren Co-Therapeuten oder Darstellern, welche die ihnen vom Patienten zugewiesenen Rollen annehmen. Die Funktion der Co-Therapeuten ist es, diese Rollen einfühlsam als Selbstanteile des Patienten (d.h. verschiedene Seiten eines Konflikts) oder als seine bedeutsamen Objekte zu verstehen und die latente Bedeutung dieser Rollen dadurch zu übersetzen, dass sie die darunter liegenden unbewussten (häufig abwehrbedingten) Prozesse darstellen. Der Spielleiter kann das Spiel jederzeit unterbrechen und eine Deutung geben. Das Spiel erlaubt es, dem Patienten seine problematischen Themen vor Augen zu führen und ihm so ihre Integration und Internalisierung zu ermöglichen. Ziel ist es, die Einsicht des Patienten in seine innere Welt (Gedanken, Gefühle, Phantasien, Träume und Konflikte) zu fördern, sie zu aktivieren und so den psychischen (intermediären) Raum (inneres Theater) zu erweitern, in dem er seine unterschiedlichen Anteile erwägen und verstehen kann.
- **Psychoanalytische Paar- und Familientherapie** wendet die Erkenntnisse der Psychoanalyse auf dynamische Prozesse an, die sich in Paaren und Familien finden, die in sich wiederholenden Konflikten feststecken. Mit der Hilfe eines Psychoanalytikers können Aspekte unvereinbarer Positionen und Übertragungen, gegenseitige Projektionen und das wiederholte Agieren unbewusster Fantasien im Hinblick auf überdauernde unbewusste Ideen, was Ehe- und Familienleben bedeuten oder bedeuten sollten, gedeutet und analysiert werden, um dadurch die Spannungen zu mildern und Wege zu neuen selbstbestimmten Zielen zu eröffnen.
- **Psychoanalytische Gruppen** (gewöhnlich 6-9 Mitglieder) machen sich zunutze, dass in kleinen oder großen Gruppen, die ohne vorgegebene Struktur und ohne eine fest definierte Aufgabe zusammengelassen sind, im Allgemeinen ein Zurückfallen auf primitivere Ebenen des psychischen Funktionierens zu beobachten ist, zum Beispiel

Abhängigkeit oder Unterwerfung gegenüber einem idealisierten oder frustrierenden Gruppenleiter, aggressive Kampf-Fluchtreaktionen, Bildung von Paaren oder die Abspaltung von Untergruppen und auch Abwehrstrategien gegen diese Prozesse. Während einige Gruppen sich auf die Teilnahme des Individuums und die Interaktion im Hier und Jetzt der Gruppendynamik konzentrieren, benennen andere die übergeordneten Gruppenprozesse und die besondere Kultur, die durch das frei fließende Gespräch miteinander (das Äquivalent zur freien Assoziation) entsteht. Die psychoanalytische Gruppenarbeit kann unterschiedlichen Zwecken dienen: Es gibt psychotherapeutische Gruppen, Gruppen, die die persönliche Entwicklung fördern, klinische Diskussionsgruppen für die medizinischen Berufe (Balintgruppen, Tavistock-Konferenzgruppen), wie auch Gruppen innerhalb größerer Organisationen, die zur Selbstreflexion und Problemlösung ermutigen.

Psychoanalytische Ausbildung

Die Ausbildung zum Psychoanalytiker wird von der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung („IPV“ oder: International Psychoanalytical Association, „IPA“) und ihren konstituierenden Organisationen geregelt. In vielen Ländern kann jeder mit den nötigen Fähigkeiten und ausreichender Erfahrung sich zum Psychoanalytiker ausbilden lassen, obwohl in einigen Ländern die praktische Tätigkeit als Psychoanalytiker Ärzten, Psychologen und Sozialarbeitern vorbehalten ist. Es gibt drei unterschiedliche Ausbildungsmodelle (das Modell nach Eitingon, das französische oder das Modell aus Uruguay), die alle die persönliche Analyse des Kandidaten, den Besuch theoretischer, technischer und klinischer Seminare und die Supervision der Arbeit des Ausbildungskandidaten beinhalten. Die psychoanalytische Ausbildung dauert im Durchschnitt 5 - 10 Jahre und endet mit der Graduierung oder der Akzeptanz der Mitgliedschaft (für weitere Information siehe weiter unten auf dieser Webseite).

Psychoanalytische Forschung

Nach Freud besteht die beste Methode, um die Funktionsweise der menschlichen Psyche zu erforschen, in der sorgfältigen Untersuchung der Aufeinanderfolge ihrer Äußerungen, insbesondere der Gedanken und Gefühle, Träume und Fantasien und der Zusammenhänge, in denen sie auftreten. Die Methode der freien Assoziation (siehe oben) erwies sich als das zentrale Werkzeug der psychoanalytischen Forschung. Ein Patient, der (so ungehemmt wie möglich) dem Analytiker erlaubt, der Entstehung seiner Ideen nachzuspüren, wird seine individuelle Version der allgemeinen psychischen Prozesse darstellen – d.h. Impulse und Wünsche, die Ängste hervorrufen, die ihrerseits wieder Abwehrmechanismen auslösen; die eigenwillige Interpretation einer aktuellen Wahrnehmung unter dem Einfluss ungelöster Konflikte aus der Vergangenheit; oder die Art, mit Fantasien und Gefühlen umzugehen, um ein basales Gefühl von Sicherheit und innerer Balance aufrechtzuerhalten. Die psychischen Vorgänge zu verstehen, ist deshalb gleichzeitig eine Therapiemethode zur Linderung oder Heilung wie auch die Methode der psychoanalytischen Forschung.

Die psychoanalytische Forschung hat mit den oben beschriebenen Mitteln über viele Jahre eine Vielzahl neuer Einsichten in mentale Funktionen gewonnen, die in den verschiedenen Strömungen und Schulen der Psychoanalyse (siehe oben) aufgegriffen worden sind. Darüber hinaus hat sich die wissenschaftliche Forschung zum Ziel gesetzt und es auch erreicht, über

vergleichende, Langzeit- und Nachuntersuchungen die Effektivität der Psychoanalyse und der psychoanalytischen Psychotherapie zu belegen. Verschiedene Elemente der Behandlung, wie der Interventionsstil, die Häufigkeit der Sitzungen, die Beziehung zwischen Patient und Psychoanalytiker/Therapeut oder die Anwendungsmöglichkeiten der psychoanalytischen Behandlung auf verschiedene Arten psychischer Probleme sind wissenschaftlich erforscht worden, was zu Modifizierungen und Anpassungen der Behandlungsführung und (mancherorts) zur Anerkennung psychoanalytischer Behandlungsformen bei der Kostenerstattung durch die Krankenkassen führte.

Auch Forschungsprojekte, die darauf abzielen, Wechselwirkung und Zusammenhänge zwischen der psychischen Tätigkeit und der neurophysiologischen Funktionsweise des Gehirns zu verstehen, haben Fortschritte gemacht.

Die IPA unterstützt die psychoanalytische Forschung durch die Ausbildung von Psychoanalytikern in grundlegenden Forschungsmethoden, den Aufbau von Datenbanken zu Forschungsergebnissen, die Initiierung von Arbeits- und Diskussionsgruppen, die Vergabe von Forschungsstipendien für einen weiten Bereich klinischer, experimenteller und konzeptueller Themenstellungen, sowie durch die weltweite Förderung der Verbindungen zwischen Universitäten und Forschungseinrichtungen (weitere Informationen unter *Forschung* auf dieser Webseite).

Angewandte Psychoanalyse

Freud erkannte, dass das psychoanalytische Verstehen seelischer Prozesse auch tiefere Einsichten in Kultur und Gesellschaft ermöglicht. Besonders bekannt sind seine Analysen von Sophokles' Drama *König Ödipus* und Shakespeares *Hamlet*. Er analysierte literarische Arbeiten und Kunstwerke, soziale Verhaltensweisen wie Witze, Humor, Versprecher und Fehlhandlungen („Übersprungshandlungen“) und, ganz allgemein, Phänomene wie Zivilisation, Massenbewegungen, Krieg und Religion. Die Fruchtbarkeit seines Ansatzes stimulierte ein breites Interesse daran, psychoanalytisches Denken auf Literatur, Kunst, Film und in ihrer Kritik anzuwenden, wie auch in den Human- und den Sozialwissenschaften.

Die IPA, ihre Organisationen und ethischen Grundsätze

Die Internationale Psychoanalytische Vereinigung (deutsch: IPV, englisch: IPA) wurde 1910 von Sigmund Freud gegründet. Sie ist die Dachorganisation für 72 konstituierende Organisationen mit mehr als 12.000 Vollmitgliedern in 63 Ländern. Ihre Aufgabe ist es, die Psychoanalyse weltweit voranzubringen (d.h. den internationalen Austausch zu fördern und internationale Kongresse zu organisieren) und kontinuierlich die Lebendigkeit und Entwicklung dieser Wissenschaft sicherzustellen. Sie ist weltweit die führende regulierende und akkreditierende Körperschaft für Psychoanalytiker (für genauere Informationen siehe *Über uns* auf der IPA-Webseite).

Die Ethikkommission der IPA hat grundlegende ethische Regeln formuliert, die bindend für alle konstituierenden Organisationen und deren Mitglieder und Kandidaten sind. Sie reflektieren humanitäre Werte, psychoanalytische Prinzipien und berufliche Verpflichtungen. Insbesondere verlangen sie, dass alle Mitteilungen des Patienten seinem

Analytiker gegenüber strikt vertraulich behandelt werden und dass der Analytiker sich keinesfalls in einer sexuellen Beziehung mit dem Patienten befinden oder private finanzielle Interaktionen mit ihm haben darf. Für den Fall von Unregelmäßigkeiten oder einer Überschreitung dieser Regeln hat der Patient das Recht, sich bei der Ethikkommission der Fachgesellschaft seines Analytikers zu beschweren. Jede einzelne Gesellschaft der IPA hat Regeln zur Vorgehensweise aufgestellt, um einen hohen ethischen Standard aller Behandlungen, die von ihren Mitgliedern durchgeführt werden, sicherzustellen und das Procedere zu regeln, nach dem offiziell Beschwerden vorgebracht und behandelt werden können.

Wo kann man der Psychoanalyse begegnen?

Viele psychoanalytische Veranstaltungen stehen schon lange über die Grenzen der Institute hinaus einem breiten Publikum offen. Psychoanalytische Zusammenkünfte und Kongresse begrüßen die Teilnahme aller, die im großen Arbeitsfeld der geistigen Gesundheit tätig sind und laden als Vortragende auch nicht analytisch ausgebildete Wissenschaftler, Gelehrte, Politiker, Literaten und Künstler ein. Psychoanalytische Gesellschaften bieten öffentlich zugängliche Vorlesungen und Diskussionsveranstaltungen an, die in psychoanalytischen Instituten, Universitäten, Bibliotheken oder Buchhandlungen stattfinden. An manchen Orten werden Kunstausstellungen, Theater- und Filmvorstellungen von einer psychoanalytischen Einführung ergänzt oder eine anschließende Diskussionsmöglichkeit des Publikums unter psychoanalytischer Moderation angeboten. Es gibt viele Möglichkeiten, einen ersten Eindruck von psychoanalytischem Gedankengut zu bekommen oder einem Psychoanalytiker zu begegnen. Alle psychoanalytischen Institute bieten auf Anfrage hin Informationen an, um jedem an der Psychoanalyse Interessierten diese Möglichkeit zu bieten.