



Ingeborg Volger

Tiefenpsychologische Beratung

Ein Leitfaden für die Praxis



Ingeborg Volger

Tiefenpsychologische Beratung

Ein Leitfaden für die Praxis

Mit 4 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2021, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Ingeborg Volger, Kasbah

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40749-4

Inhalt

Einführung	11
-------------------------	----

Teil A Hintergrundwissen

1 Zur Aktualität tiefenpsychologischer Beratung	20
2 Tiefenpsychologische Beratung: Eine Positionsbestimmung	30
2.1 Konzeptuelle Positionen	31
2.2 Kernaufgaben tiefenpsychologischer Beratung	33
3 Tiefenpsychologische Beratung: Schnittmengen und Grenzziehungen zur tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie	35
3.1 Historische Perspektive	35
3.2 Indikationsstellung	38
3.2.1 Symptomatik und Störungsbilder	38
3.2.2 Subjektives Krankheitskonzept	39
3.2.3 Indikationskriterien	40
3.2.4 Indikationsentscheidungen	41
3.3 Ziele und Fokus	42
3.4 Methoden und Prozess	46
3.4.1 Handhabung der Übertragungsbeziehung	46
3.4.2 Handhabung von Interventionen	47
3.5 Rahmenbedingungen und Setting	48
3.5.1 Flexibilität	48
3.5.2 Zeitbegrenzung	49
3.6 Aufgaben und Tätigkeitsfelder	50
3.6.1 Stellenwert von Diagnostik	50
3.6.2 Tätigkeitsspektrum	51
3.7 Resümee	51
3.8 Essentials	54

Teil B Das Beratungskonzept

1 Tiefenpsychologische Beratung: Konzept und Methodik	56
1.1 Konzept tiefenpsychologischer Beratung	56
1.1.1 Wie wird Beratung definiert?	56
1.1.2 Welche Ziele verfolgt Beratung?	58
1.2 Die Konfliktodynamik	59
1.2.1 Tiefenpsychologisches Fallverstehen: Konfliktodynamik	63
1.2.2 Methodik	64
1.2.3 Essentials zur tiefenpsychologischen Konfliktodynamik	65
1.3 Die Übertragungsdynamik	67
1.3.1 Tiefenpsychologisches Fallverstehen: Übertragungsdynamik	68
1.3.2 Methodik	69
1.3.3 Essentials zur Übertragungsdynamik	71
1.4 Die Gegenübertragung	72
1.4.1 Tiefenpsychologisches Fallverstehen: Gegenübertragung	73
1.4.2 Methodik	74
1.4.3 Essentials zur Gegenübertragung	78
1.5 Die Beratungsbeziehung	79
1.5.1 Empathische Haltung	79
1.5.2 Kommunikation von Empathie	80
1.5.3 Empathie und Veränderungsprozess	81
1.5.4 Essentials zur Beratungsbeziehung	82
2 Tiefenpsychologische Beratung: Praxis und Methodik	84
2.1 Beratungsperspektiven und Praxiskonzept	84
2.2 Interventionsebenen	87
2.3 Die Anfangsphase	89
2.3.1 Kontaktaufnahme	89
2.3.2 Inhalte des Erstgesprächs	90
2.3.3 Die Schlussintervention	92
2.3.4 Beratungsziele und -kontrakt	94
2.3.5 Essentials der Anfangsphase	95
2.4 Die Mittelphase	96
2.4.1 Methodik der Mittelphase: Sensibilisierung der Wahrnehmung	97
2.4.2 Methodik der Mittelphase: Auflockerung der Abwehr	105
2.4.3 Methodik der Mittelphase: Initiierung von Veränderungen	112
2.4.4 Methodik der Mittelphase: Positive Besetzung autonomer Positionen	116
2.4.5 Essentials zur Mittelphase	120
2.5 Die Schlussphase	121

2.6	Das Beratungssetting	122
2.6.1	Merkmale des Beratungssettings	122
2.6.2	Umgang mit Begrenzung	122
2.6.3	Methodik zur Klärung des Settings	123
2.7	Ausblick	126

Teil C Persönliche Kompetenzen

1	Die Bedeutung der Persönlichkeit der Beraterin, des Beraters	128
1.1	Die Person der Beraterin, des Beraters als Arbeitsinstrument	128
1.2	Die Persönlichkeit der Beraterin, des Beraters	129
1.2.1	Die Persönlichkeitsstruktur	130
1.2.2	Gegenübertragungswiderstände	133
1.2.3	Qualität der Auseinandersetzung mit der persönlichen Biografie	135
1.2.4	Integration des persönlichen Lebensentwurfs	136
1.3	Die Persönlichkeitsstruktur der Klientin, des Klienten	137
1.3.1	Der Kontakt mit Klientinnen, Klienten auf höherem Strukturniveau	138
1.3.2	Der Kontakt mit Klientinnen, Klienten auf mittlerem Strukturniveau	139
1.3.3	Der Kontakt mit Klientinnen, Klienten auf niederem Strukturniveau	141
1.4	Persönliche Anforderungen an die Beraterin, den Berater	143
1.5	Beratung als Handwerk, Kunst und Arbeit in der dritten Position	146
1.6	Fazit	147
2	Die Beratungsbeziehung gestalten	149
2.1	Ebenen des Verstehens	150
2.2	Empathie	156
2.2.1	Entwicklungspsychologischer Exkurs	156
2.2.2	Tiefenpsychologisches Konzept der Empathie	158
2.2.3	Empathiestörungen	160

Teil D Diagnostische Kompetenzen

1	Tiefenpsychologische Grundkonzepte im Überblick	166
1.1	Konfliktdynamik	166
1.2	Entwicklungsdynamik	169
1.3	Persönlichkeitsorganisation	171

2 Sinnstiftung durch Übertragung	175
2.1 Übertragung als Alltagsphänomen	175
2.2 Konzeptualisierung von Übertragung	176
2.3 Übertragung in der Beratung	178
2.4 Wie kann Übertragung erkannt werden?	181
2.5 Gegenübertragung in der Beratung	183
2.6 Agieren des Beraters, der Beraterin	184
2.7 Empathisches Scheitern	187
2.8 Übertragung und beraterische Haltung	189
3 Strukturbezogene Beratung	192
3.1 Zum Strukturbegriff	193
3.2 Zur Entwicklung struktureller Funktionen	194
3.3 Ein entwurzeltes Leben: Fall Frau S.	196
3.3.1 Der Beratungsbeginn	196
3.3.2 Lebensgeschichtlicher Hintergrund	200
3.4 Übertragungsprozesse in der strukturbezogenen Beratung	201
3.5 Zielsetzungen und Prozess strukturbezogener Beratung	205
3.5.1 Ziele und Haltung: Fall Frau S.	205
3.5.2 Prozess der Beratung: Fall Frau S.	206

Teil E Methodische Kompetenzen

1 Erstgespräche: Vom äußeren zum inneren Konflikt	212
1.1 Erstgespräch Frau B.	214
1.2 Erstgespräch Frau C.	222
1.3 Erstgespräch Frau D.	228
1.4 Ausblick	235
2 Beratungsprozesse: Von der Reinszenierung »alter« Konflikte zur Entwicklung »neuer« Lösungen	238
2.1 Entscheidungskonflikte als Alltagsphänomene	238
2.2 Ein inneres Thema wird im Außen verortet	240
2.2.1 Diagnostik	242
2.2.2 Beratungsmethodik	245
2.3 Eine Entscheidung im Loyalitätskonflikt	246
2.3.1 Diagnostik	247
2.3.2 Beratungsmethodik	249
2.4 Eine Entscheidung zur Reparatur des beschädigten Selbst	250
2.4.1 Diagnostik	251
2.4.2 Beratungsmethodik	252

2.5	Eine Entscheidung zur Vermeidung eines Ambivalenzkonflikts	253
2.5.1	Diagnostik	254
2.5.2	Beratungsmethodik	255
2.6	Ausblick	256
3	Beratungsarbeit mit Fokalsätzen: Vom Chaos zur Struktur	258
3.1	Beratung und dynamischer Fokus	258
3.2	Ein Kampf um Schuld und Anerkennung	260
3.2.1	Die Szene: Begegnung unter Rechtfertigungsdruck	260
3.2.2	Die Biografie: Kein Recht auf eigene Wünsche	263
3.2.3	Die Beschwerden: Erleben von Hilflosigkeit und Kontrollverlust	264
3.3	Bestimmung des Fokus	264
3.3.1	Konzept der Fokusformulierung	264
3.3.2	Praxis der Fokusformulierung	267
3.4	Arbeit am Fokus: Gefühle bekommen ein Existenzrecht	269
3.4.1	Erkennen identifikatorischer Prozesse mit frühen Objekten	269
3.4.2	Wahrnehmen der aktiven Einflussnahme auf die Struktur der aktuellen interpersonellen Beziehungen	270
3.4.3	Wahrnehmen der aktiven Gestaltung der Beratungsbeziehung	272
	Glossar	275
	Literatur	284

Einführung

Zur Tiefenpsychologie besteht nicht selten ein äußerst emotional getöntes Verhältnis. Es reicht von tiefer Skepsis und Abneigung bis hin zu großer Verehrung und Bewunderung. Aus dieser Gemengelage möchte ich einige Aspekte aufgreifen.

Tiefenpsychologie kommt manchen Menschen anachronistisch vor, weil die Vorstellung besteht, dass die Vergangenheit vergangen sei und wir uns besser der Gegenwart und Zukunft zuwenden sollten, um unser Leben zu gestalten. Wäre dieses Konzept zutreffend, wäre tiefenpsychologisches Denken und Handeln in der Tat überflüssig. Nun wusste man schon immer, dass alle frühen Erfahrungen Spuren in der Seele hinterlassen, die uns nicht bewusst sind. Inzwischen besteht ein Konsens über verschiedene Fachdisziplinen hinweg, dass besonders das in der frühen Kindheit Erfahrene unter bestimmten Bedingungen in der Gegenwart wiederbelebt werden und in der Folge gegenwärtiges Handeln und Entscheiden beeinflussen kann. Über diese Reinszenierungen findet ohne unser Wissen die Vergangenheit ihren Weg in die Gegenwart und gestaltet diese in entscheidendem Maße mit. Oft erwächst daraus Gutes und Hilfreiches, nicht selten aber auch Belastung und Leid. Vor diesem Hintergrund hat Tiefenpsychologie immer den Menschen in seiner Ganzheit mitsamt seiner Geschichte im Blick und ist bemüht, sowohl Leid zu lindern als auch eine zerbrochene Kontinuität zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu reparieren.

Viele Menschen, die unter Beschwerden leiden, suchen besonders in Zeiten der Selbstoptimierung schnelle und effiziente Lösungen für ihre Probleme. Tiefenpsychologie entwickelt zwar ebenso wie andere psychologische Verfahren Veränderungen für unerträgliche Zustände, sie berücksichtigt aber prinzipiell den psychodynamischen Sinn von Symptomatik und Störungen. Hier scheint mir ein fundamentaler Unterschied zu anderen Ansätzen zu liegen. Tiefenpsychologie betrachtet Störungen stets als Ausdruck eines seelischen Prozesses, der auch Ungemach und Störendes als sinnvolle Mitteilung der Seele beschreibt. Insofern geht es hier nicht um Anpassungsleistungen des Menschen an die gegebenen persönlichen und sozialen Bedingungen, sondern zunächst um die Frage, wel-

che inneren konflikthaften Themen er nur auf diese Weise auszudrücken vermag. Erst unter einer derartigen Perspektive kann sich innere Kontinuität entwickeln und dem Menschen größere Autonomie seinen Lebensentscheidungen gegenüber ermöglichen.

Die meisten Klienten und Klientinnen, die eine Beratungsstelle aufsuchen, kommen nicht mit dem Motiv, sich Aspekten ihrer Lebensgeschichte zuwenden zu wollen. Im Gegenteil, häufig besteht kein Interesse an der Betrachtung des biografischen Hintergrundes, in den die Probleme und Konflikte eingebettet sind. Bisweilen lehnen sie eine Beschäftigung mit »Vergangenem« sogar explizit ab, weil sie positiv in die Zukunft blicken wollen. In einer solchen Konstellation ist es für Beraterinnen und Berater naheliegend, sich denjenigen Beratungsansätzen zuzuwenden, die Problemlösungen ohne den Umweg über die Beschäftigung mit der eigenen Geschichte versprechen. Das ist verständlich und entspricht dem Zeitgeist, der schnelle Reparatur für »defekte« Menschen verlangt.

Die Vorstellung, der Kontakt zum eigenen Inneren sei unproduktiv, mag ein Grund für den Vorbehalt der Tiefenpsychologie gegenüber sein, ein anderer könnte in der Befürchtung liegen, dass die Beschäftigung mit Biografischem eher Verstörendes zutage fördert anstatt Sinnstiftendes und Hilfreiches. Es könnte aber auch ein methodischer Vorbehalt bestehen, da Tiefenpsychologie oft mit langen, gelegentlich sogar zeitlich unbegrenzten Prozessen in Verbindung gebracht wird. Dabei besteht die Vorstellung, dass tiefenpsychologische Arbeit in erster Linie die Vertiefung und Aufarbeitung von Lebensgeschichten beabsichtigt, was nur unter der Bedingung nicht allzu enger zeitlicher Limitierung gelingen kann. Tiefenpsychologie in Verbindung mit zeitlicher Begrenzung wirkt daher auf den ersten Blick wie ein Widerspruch.

Diese Perspektive ist verständlich, wenn man bedenkt, dass die Kurzzeittherapie als ein eigenständiges Verfahren lange Zeit in den analytischen Instituten wenig Beachtung fand. Während die Wirkung von Langzeitanalysen wissenschaftlich intensiv untersucht wurde, fanden keine Konzeptualisierung und Beforschung des kurzzeiththerapeutischen Formats statt. Seit dem Wiederaufbau der analytischen Institute nach dem Krieg wurde dieser Therapiebereich fast vollständig zugunsten langer therapeutischer Prozesse ignoriert. Das Fehlen eines eigenständigen tiefenpsychologischen Konzeptes für die Beratungsarbeit führte dann oft zu einem Mangel an fokussierter Bearbeitung der Anliegen der Klientinnen und Klienten. So konnten »lösungsorientierte« Beratungsansätze Fuß fassen und die tiefenpsychologische Beratung verdrängen. Diese Entwicklung hatte zur Folge, dass die seit 1948 in den Beratungsstellen gut etablierte tiefenpsychologische Beratungsarbeit und die vielerorts von Psychoanalytikern besetzte Leitung von Beratungsstellen inzwischen fast vollständig

von der Bildfläche verschwunden sind. Als Psychoanalytikerin habe ich diesen Prozess stets zutiefst bedauert.

Die institutionelle Beratung hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr den »lösungsorientierten« Verfahren zugewendet, mit der Folge, dass die Vielfalt konzeptueller Zugänge zu den Problemen von Ratsuchenden verloren zu gehen droht. Selbstverständlich sind erfolgreiche Krisenbewältigungen produktiv und können insgesamt die Lösungskompetenz des Einzelnen stärken. Zugleich haben wir es in der Beratung aber in einem großen Umfang mit Menschen zu tun, die im Prinzip über Lösungsmöglichkeiten ihrer Probleme Bescheid wissen, diese aus inneren Gründen aber nicht zu realisieren in der Lage sind. Menschen, die trotz großer Erfolge und hoher Anerkennung unter einem Selbstwertproblem leiden oder trotz besseren »Wissens« immer wieder in ungünstige Beziehungskonstellationen geraten. Für diese Klientinnen und Klienten ist ein ausschließlich lösungsorientiertes Vorgehen nicht indiziert, da sie zunächst Unterstützung zum Verstehen der Hintergründe ihrer inneren Blockade benötigen, um diese überwinden oder zumindest auflockern zu können. Insofern bedeutet die Reduktion, gelegentlich sogar der Wegfall des tiefenpsychologischen Beratungsangebots in der institutionellen Beratung, eine schmerzliche Einschränkung der Möglichkeiten, differenzielle Indikationsstellungen vorzunehmen.

Über viele Jahre war ich in der privilegierten Situation, im klinischen und beraterischen Kontext tätig sein zu können, und hatte Gelegenheit, die Besonderheiten sowohl der psychotherapeutischen als auch der beraterischen Arbeitsweise zu verfolgen. In meiner Praxis konnte ich lange analytische Prozesse entwickeln und deren unschätzbaren Wert für das persönliche Wachstum des Einzelnen verfolgen. Als Paartherapeutin arbeite ich in zeitlich limitierten Settings, als Supervisorin begleite ich die Beratungsarbeit von Kolleginnen und Kollegen seit vielen Jahren. In meiner Tätigkeit als Dozentin des Evangelischen Zentralinstituts für Familienberatung in Berlin hatte ich die Möglichkeit, mich intensiv mit tiefenpsychologischer Beratung in verschiedenen Beratungsbereichen auseinanderzusetzen und mir Gedanken über das Konzept, den Prozess und den gesellschaftlichen Kontext kurzer Prozesse zu machen. Einige dieser Gedanken habe ich in diesem Buch aufgeschrieben.

Was macht nun das Spezifische tiefenpsychologischer Beratung aus? Nach meiner Auffassung ist es das Bemühen, alle sich zwischen Klient/Klientin und Berater/Beraterin entwickelnden Themen, Interaktionen und Empfindungen unter einem Beziehungsaspekt zu verstehen und im Kontext des so Verstandenen zu beantworten. Eine therapeutisch-beraterische Beziehung hat mit einer im landläufigen Sinn »guten« Beziehung nichts zu tun, sondern besteht in der Fähigkeit des Beraters oder der Beraterin, das Beziehungsarrangement des

Klienten oder der Klientin als Übertragungsangebot zu begreifen und in einer konstruktiven, angemessenen und beraterisch effizienten Weise zu beantworten. Dazu werden selbstverständlich Interventionstechniken und eine methodische Kompetenz benötigt, deren Wirksamkeit sich aber nur durch ihren Einsatz »zur rechten Zeit, am rechten Ort und in der richtigen Dosierung« bestimmt. Damit wird jede Intervention zur Beziehungsfrage.

Tiefenpsychologische Beratung fängt mit der ersten Kontaktaufnahme des Klienten oder der Klientin mit der Beratungsstelle an und realisiert sich unmittelbar in der beraterischen Haltung, mit der die oft vorgebrachte Erwartung, durch zügiges Handeln der Beraterin, des Beraters möglichst schnell von den Problemen befreit zu werden, vom Berater beantwortet wird. Der Berater oder die Beraterin kann dieses Ansinnen mit Verweis auf die Selbstverantwortung des Klienten oder der Klientin ablehnen und signalisiert damit, dass es Wünsche gibt, die in der Beratungsbeziehung keinen Platz und Raum finden und besser für sich behalten werden sollten. Macht er sich umgekehrt ans Werk und fängt an, durch entsprechende Interventionen Veränderungsvorschläge zu entwickeln, bestätigt er dem Klienten seine ohnehin vorhandenen Selbstzweifel mit Blick auf seine Fähigkeit zur Regulation seiner Probleme und nährt zugleich die Illusion, es könnte Veränderung ohne eigenes Zutun geben. Jede dieser Interventionen vermittelt dem Klienten eine spezifische Beziehungsbotschaft.

Tiefenpsychologische Beratung würde versuchen, die Erwartung des Klienten nach »schneller Heilung« als Wunsch nach einem Zustand des Versorgt- und Geleitetwerdens aufzugreifen und mit dem Klienten über diese Sehnsucht ins Gespräch zu kommen. Das kann dieser dazu nutzen, sich mit einem möglichen Mangel entsprechender Beziehungserfahrungen zu beschäftigen. Spürt der Berater oder die Beraterin, dass der Klient mit dem Erforschen seiner hinter seinen Veränderungserwartungen liegenden Wünsche nichts anfangen kann, könnte dies mit seiner Erfahrung zu tun haben, dass derartige Sehnsüchte stets enttäuscht wurden, und mit seinem Versuch, keine neue Enttäuschung zu erleben.

Es könnte aber auch sein, dass er überhaupt keinen Zugang zu seinem Inneren hat und daher nicht recht weiß, wovon der Berater spricht. Hier könnte der Klient im Kontakt mit dem Berater oder der Beraterin erfahren, wie verschlossen ihm seine eigene affektive Welt ist und wie sehr er sich in der pragmatischen Bewältigung der äußeren Welt eingerichtet hat. Dies kann zu einer Irritation führen, wenn der Klient zumindest eine Ahnung davon bekommt, dass es neben seinem auf äußeres Funktionieren ausgerichteten Leben auch noch ein inneres geben kann.

Kann der Klient auch auf diesen Hinweis nicht mit einer affektiven Reaktion antworten, wird der Berater oder die Beraterin diesen Mangel des Klienten

durch Interventionen beantworten, die dazu beitragen, überhaupt einen Kontakt herzustellen, was auch bedeuten kann, sich zunächst mit den Klagen des Klienten über insuffiziente Umweltbedingungen und Personen seines Lebensumfelds zu beschäftigen.

All dies setzt diagnostische und methodische Kompetenz voraus, vor allem aber die Fähigkeit, sich von dem Beziehungsangebot des Klienten innerlich berühren zu lassen und eine Resonanz zu entwickeln, dieses Geschehen zu verstehen und Beraterisch so zu beantworten, dass es den Klienten in einen (etwas) besseren Kontakt zu seinem Inneren bringen kann. Was dies im Einzelnen bedeutet, hängt von vielen unterschiedlichen Merkmalen ab, wie etwa der Art seiner Beschwerden, den äußeren Lebensbedingungen des Klienten und seinen persönlichen Zielvorstellungen. Auch aufseiten des Beraters oder der Beraterin bestimmen die Rahmenbedingungen seiner oder ihrer Arbeit und die jeweiligen regionalen Kontextbedingungen das Unterstützungsangebot, das Klienten und Klientinnen vorgeschlagen wird. Gleichwohl bilden all diese inneren und äußeren Bedingungen lediglich den wichtigen Kontext, innerhalb dessen der Berater oder die Beraterin sein oder ihr Beraterisch-therapeutisches Handeln entfalten. Ganz gleich, ob es sich um eine Einmalberatung oder einen längeren Beratungsprozess handelt, wird es das Ziel des tiefenpsychologischen Arbeitens sein, zur Verbesserung der Beziehung zwischen innerer und äußerer Welt des Klienten oder der Klientin beizutragen. Damit ist ein wesentliches tiefenpsychologisches Konzept umrissen, indem wir immer von einer Interdependenz zwischen innen und außen ausgehen: So wie die äußere Welt immer Spuren und Niederschläge in der psychischen Welt hinterlässt, so formt diese umgekehrt die Wahrnehmung, Konstruktion und Beantwortung der äußeren Welt jenseits aller objektiven Gegebenheiten, das heißt, sie schafft Realitäten. Kann die äußere Realität aufgrund gut entwickelter Wahrnehmungs-, Denk- und Gefühlfunktionen angemessen erfasst werden, sind auch angemessene Handlungen möglich. Wird die äußere Welt aber verzerrt wahrgenommen, weil innere bedrohliche Prozesse angestoßen wurden, kommt es zwangsläufig zu unangemessenen Reaktionen, die Partner, Kinder und Umwelt beeinträchtigen und schädigen können. Diese Dynamik in jedem einzelnen Fall zu ergründen und Möglichkeiten für ihre Auflockerung zu suchen, ist das Anliegen tiefenpsychologischer Arbeit, egal ob in kurzen oder längeren Prozessen.

Zeitlich begrenzte Beratungen stellen aber nicht lediglich eine Kurzfassung langer Beratungsprozesse dar, sondern haben einen eigenen Charakter, einen eigenen Rhythmus und eine eigene Dynamik. Damit diese Merkmale sich entwickeln und entfalten können, ist eine eigenständige Methodik erforderlich, die nicht durch spezifische Interventionen gekennzeichnet, sondern von dem

Bemühen getragen ist, alle verbal geäußerten und in Szene gesetzten Themen des Klienten, der Klientin so zu bündeln und zu fokussieren, dass innerhalb eines zeitlich begrenzten Prozesses sich dem Klienten ein Sinn seines Tuns und Erlebens erschließt und er vor diesem Hintergrund die Freiheit zu autonomem Handeln in einem umgrenzten Bereich seines Alltagslebens erhält. Dass diese Methodik ein sowohl theoretisch als auch in ihrer Anwendung höchst anspruchsvolles Instrument ist, wird angesichts der eben skizzierten Zielsetzung verständlich. Dass es lohnt und Freude macht, darüber immer wieder intensiv nachzudenken, möge dieses Buch veranschaulichen. Es stellt die zentralen psychoanalytischen Konzepte in ihrer Bedeutung und Anwendung für die tiefenpsychologische Beratung vor und verdeutlicht diese an ausführlichen Beispielen der Einzelberatung. Der Anwendung der tiefenpsychologischen Perspektive auf die Arbeitsbereiche der Paar- und Erziehungsberatung widmen sich zwei weitere, in Vorbereitung befindliche Publikationen.

Die Verortung tiefenpsychologischer Beratung erfolgt in Teil A, in dem sowohl die Aktualität des tiefenpsychologischen Ansatzes diskutiert wird als auch die Abgrenzung zur tiefenpsychologischen Psychotherapie. Beide Perspektiven sind von Bedeutung, indem sie einerseits die gesellschaftliche Relevanz psychodynamischer Konzepte veranschaulichen und andererseits die eigenständige Position tiefenpsychologischer Beratung in der Versorgung von hilfesuchenden Menschen unterstreichen. In diesem Zusammenhang wird besonders auf die Parallelität von tiefenpsychologischer Beratung und kurzzeittherapeutischen Formaten im Rahmen von tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie hingewiesen.

Im Mittelpunkt des Buches steht das Konzept der tiefenpsychologischen Beratung. Diese in Teil B dargestellte Konzeptualisierung macht den Leser, die Leserin umfassend vertraut mit dem zentralen, für die Beratungsarbeit notwendigen Hintergrundwissen und erläutert die Kernaussagen der wichtigsten psychoanalytischen Konzepte in ihrer Anwendung auf die Beratungsarbeit mit Einzelnen. Am Beispiel einer ausführlichen Falldarstellung werden in diesem Teil alle für tiefenpsychologische Beratung wesentlichen diagnostischen und methodischen Schritte veranschaulicht und mit detaillierten Vorschlägen für konkrete Interventionsmöglichkeiten versehen.

Teil C beleuchtet die persönlichen Kompetenzen der Beratenden unter dem Aspekt ihrer Persönlichkeit und ihrer Fähigkeit zur Gestaltung empathischer Beratungsbeziehungen.

In Teil D werden diagnostische Kompetenzen vertieft, indem das tiefenpsychologische Konzept mit seinen zentralen Aussagen und Annahmen umrissen und die Konzeptualisierung von Übertragung und Gegenübertragung

als zentrale diagnostische Perspektive differenziert dargestellt wird. In einem weiteren Kapitel werden die zentralen Merkmale strukturbezogener Beratung geschildert und die Unterschiede zur konfliktzentrierten Beratung anhand eines Fallbeispiels erläutert.

Teil E vertieft die methodischen Kompetenzen zuerst durch eine ausführliche Anleitung für die Gestaltung von Erstgesprächen, die für die Planung der zukünftigen Beratungsarbeit eine hervorgehobene Bedeutung haben. In einem zweiten Kapitel werden längere Beratungsprozesse in ihrer Entwicklung und Dynamik am Beispiel unterschiedlicher Beratungsverläufe erörtert. Das dritte Kapitel widmet sich schließlich der Arbeit mit Fokalsätzen, indem die fokussierte Bearbeitung von Konflikten und Beschwerden im Prozess der Beratung an einem Fallbeispiel veranschaulicht wird.

Da einzelne zentrale Konzepte zur Vertiefung in eigenen Kapiteln erörtert werden, kommt es hier und da zu Überschneidungen. Zur Entwicklung eines differenzierten Verständnisses und der persönlichen Aneignung der Thematik ist eine breitere Auseinandersetzung jedoch wünschenswert und erforderlich. Gleichwohl werden in dem zentralen Teil B sowohl die Kernaussagen des tiefenpsychologischen Beratungskonzeptes als auch seine Anwendung so breit und umfassend dargestellt, dass es als erste Einführung in dieses Konzept dienen kann.

Zum Schluss noch ein Hinweis: So wichtig die Kenntnis psychoanalytischer Konzepte zum Verständnis seelischer Prozesse und so bedeutend ein intensives Methodentraining für den Erwerb von Interventionstechniken ist, tiefenpsychologische Beratung kann man nicht allein aus einem Buch lernen! Zentral sind eine tiefe Selbstkenntnis und eine gründliche Selbsterfahrung in einem eigenen therapeutischen Prozess. Ohne diese persönliche Erfahrung bleiben die Theoriekenntnisse oberflächlich und unlebendig. Erst die Verschränkung und Durchdringung von Theorie und Praxis mit den persönlichen seelischen Gegebenheiten und Verwerfungen bildet die Grundlage für verantwortliches und erfolgsversprechendes Arbeiten in diesem komplexen und anspruchsvollen Beratungsfeld.

Die hier festgehaltenen Gedanken und Konzepte sind nicht das Produkt meines »einsamen« Forschens und Denkens. Sie konnten nur entstehen im gemeinsamen Nachdenken und Arbeiten mit meinen Kolleginnen und Kollegen des Evangelischen Zentralinstituts für Familienberatung in Berlin (EZI). Der Austausch, die Zusammenarbeit und manche kontroverse Diskussion bestimmen die Qualität der im EZI praktizierten Weiterbildungen. Ein Dozententeam, in dem wissenschaftliche Diskussionen zu einer stetigen Reflexion des Bestehenden und wissenschaftliche Neugier zu einer kontinuierlichen Überprüfung und

Weiterentwicklung des Bewährten beitragen, ist Voraussetzung und Grundlage für das eigene Nachdenken. So kann auch dieser »Mentalisierungsprozess« tiefenpsychologisch verstanden werden, indem unser gemeinsames Verständnis menschlicher Konflikte und Schwierigkeiten auf einem alten, bewährten Fundament fußt, das im Laufe der Jahre immer weiter differenziert, durch Realitätsprüfung verändert und durch Integration neuer Forschungen erweitert wurde, ohne das Credo zu verlieren, dass der Mensch und nicht sein Funktionieren im Mittelpunkt der Arbeit steht.

An dieser Stelle möchte ich allen Kolleginnen und Kollegen für die Jahre der Zusammenarbeit von ganzem Herzen danken, für ihre Freundschaft, ihre Anregungen und Anstöße, ihre Kritik und Bedenken und ihre unermüdliche Bereitschaft zu gemeinsamem Denken und Tun:

Klaus Brauner, Lisa Fernkorn, Sabine Habighorst, Achim Haid-Loh, Sabine Hufendiek, Martin Koschorke, Ingeborg Langus-Mewes, Friedrich-Wilhelm Lindemann, Bernd Löffler, Annelene Meyer, Martin Merbach, Dieter Wentzek.

Ganz besonders danke ich Friedrich-Wilhelm Lindemann für die intensive Diskussion und gründliche Durchsicht des Manuskripts.

Hinweis: Die Pfeile ➡ verweisen auf Falldarstellungen, die Ausrufezeichen ⚠ markieren tiefenpsychologisches Fallverstehen.

Teil A

Hintergrundwissen

1 Zur Aktualität tiefenpsychologischer Beratung¹

Noch heute ist die Psychoanalyse eine Disziplin, die polarisiert: Für die einen ist sie eine aus dem persönlichen Leben nicht wegzudenkende Orientierungshilfe, besonders dann, wenn sie in einer eigenen Behandlung als zentrale und richtungsweisende Erfahrung erlebt wurde. Für andere repräsentiert sie eine anachronistische Weltsicht und Methode des vorigen Jahrhunderts, die nicht zum gegenwärtigen Zeitgeist passt. Ihr wird Rückwärtsgewandtheit mit nachdenklich-skeptischer Grundhaltung und eine Fokussierung auf Problematisches und Misslingendes attestiert. Besonders kritisch wird das Primat der inneren Welt betrachtet, die dem Denken und Fantasieren, den Befürchtungen und Sehnsüchten zunächst mehr Aufmerksamkeit schenkt als der äußeren Welt und der schnellen Lösung aktueller Probleme. Auch die langen Behandlungen, in denen das Gewordensein und die Geschichte des Einzelnen² sich zu einer sinnstiftenden Gestalt entfalten sollen, werden unter der Forderung, die Funktionsfähigkeit des Menschen wiederherzustellen, als überflüssig und geradezu kontraproduktiv erachtet. Trotz aller Skepsis übt die Psychoanalyse aber noch immer eine große Anziehungskraft aus, viele ihrer Konzepte, wie das der Fehlleistung oder der Abwehr, sind inzwischen in Alltagsdiskursen durchaus üblich und verweisen darauf, dass viele Menschen eine Ahnung davon haben, dass das Innere einer eigenen Dynamik folgt und einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das äußere (Alltags-)Leben hat.

Die Psychoanalyse war schon immer mehr als eine Therapiemethode. Sie repräsentierte eine den Zeitgeist infrage stellende Wissenschaft und machte gesellschaftliche Bedingungen für die Entwicklung psychischer Erkrankungen

-
- 1 Dieses Kapitel ist eine gekürzte Fassung meines Artikels »Beziehungen neu erfahren in beschleunigten Zeiten. Zur Aktualität psychodynamischer Beratung« (Volger, 2016).
 - 2 In meinem Buch habe ich mich zur Nennung beider Geschlechter entschieden. Zur besseren Lesbarkeit wurde auf Doppelnennungen in der Regel verzichtet. Die Geschlechter werden in wechselnder Folge in den Kapiteln durchgehend entweder männlich oder weiblich benannt. Beide Formen umfassen jeweils das andere Geschlecht.

verantwortlich. Zu ihrer Entstehungszeit setzte sie sich kritisch mit der damaligen Sexualmoral auseinander und verortete den Kern der Neurose in der umfassenden, gesellschaftlich verordneten Triebunterdrückung. In bürgerlichen Kreisen erntete sie damit vehemente Ablehnung, in intellektuellen eher Spott und Sarkasmus, wenn Karl Kraus (1936) zur Psychoanalyse bemerkte, sie sei die Krankheit, deren Heilung sie vorgebe zu sein.

Heute, hundert Jahre später, konfrontiert die Psychoanalyse erneut mit den krankmachenden Aspekten des Zeitgeistes und provoziert damit erneut Widerspruch und Ablehnung. Mit zunehmender Auflösung von äußeren und inneren Grenzen hat sich in den letzten Jahrzehnten eine Grundhaltung dem Leben gegenüber entwickelt, die gekennzeichnet ist von Ruhelosigkeit und der chronischen Angst vor möglichem Versagen angesichts der sich grenzenlos bietenden Möglichkeiten. Diese Möglichkeiten wahrzunehmen und zu gestalten wird als einzig wertvolle Option betrachtet, sodass ein überwertiges Expansionsbedürfnis als »normale« Grundausrüstung des Menschen vorausgesetzt wird. Ein hohes Tempo der Lebensführung verbunden mit unbedingter Leistungsmotivation und eine chronische Außenorientierung sind Erwartungen an den »modernen« Menschen, denen er sich unterwirft und in großem Umfang nachzukommen versucht.

Die in dieser Haltung enthaltene Vorstellung von Kontrolle und Einflussnahme dem eigenen Leben und der Welt gegenüber erweist sich zwar oft als Illusion, dies führt allerdings nur selten zu einer kritischen Reflexion dieser Grundhaltung, vielmehr zu einer unreflektierten Akzeptanz chronischer Grenzüberschreitungen, die der Mensch sich selbst, seinem Körper und seinem Gegenüber zufügt. Dass eine derartige Haltung sich längst in weiten Kreisen der Bevölkerung etabliert hat, wird durch den wachsenden Konsum von Psychopharmaka und Antidepressiva zur Steigerung der Leistungsfähigkeit dokumentiert. Abgesehen von den gesundheitlichen Risiken und den oft nur minimalen Effekten dieser Medikamente zeigt sich hier eine kollektiv inzwischen in weiten Bevölkerungskreisen akzeptierte Haltung, wonach körperliche und seelische Grenzen als kränkende Behinderungen erlebt und überwunden werden müssen. Diese Einstellung verschränkt sich spiegelbildlich mit den oft grenzenlosen Erwartungen und Anforderungen der Arbeitswelt. Der Soziologe Richard Sennett (2006) beschreibt die Arbeitswelt im neuen Kapitalismus als eine, in der vom Arbeitnehmer Flexibilität bis hin zur Beliebigkeit verlangt wird, was mit dem Verlust der Fähigkeit einhergeht, das persönliche Arbeitsleben zu einer zusammenhängenden Geschichte zu formen und daraus ein konsistentes Selbstwertgefühl zu beziehen. Hatte die Arbeit im »alten« Kapitalismus immer einen Kontext, eine soziale Matrix, innerhalb derer sie sinnvoll erschien, ist Arbeit heute transportabel und der sozialen Matrix, die Verbindlichkeit und

Bezogenheit bereitstellen kann, oft enthoben. In der Freiheit, die diese Konzeptualisierung von Arbeit bereithält, liegt zugleich aber auch die Versuchung für permanente, freiwillig gesuchte Grenzüberschreitungen. Auf diese Weise kommt es zu einer »gelungenen« Symbiose zwischen äußerer Erwartung und innerer Haltung des Einzelnen, sodass das Pathologische an dieser Entwicklung nicht bemerkt werden muss und kann.

Solange das Erleben persönlicher Grenzen, die Erfahrung von Angewiesen-sein, Abhängigkeit und Ohnmacht ausschließlich als Kränkung erlebt werden, muss verstärkte Kontrolle für Beruhigung sorgen und über diese Abwehr vor Ängsten und Beunruhigung schützen (Bauer, 2019). So gesehen ist die Psychoanalyse eine Zumutung, da sie damit konfrontiert, dass die innere Ordnung, die wir gefunden haben, eine äußerst zerbrechliche Scheinordnung ist, die oft nur unter hohem inneren Druck, massiven Abwehrmaßnahmen und selbstschädigendem Verhalten aufrechterhalten werden kann. Sie konfrontiert damit, dass immer auch das Gegenteil dessen, was wir von uns denken, was wir empfinden und wie wir handeln, richtig sein kann, und sie macht deutlich, dass es nichts Einfaches und nichts wirklich Eindeutiges in unserem Leben gibt. Sie nötigt uns wahrzunehmen, dass wir im Grunde immer auch auf unsicherem Boden stehen und damit rechnen müssen, Seiten von uns kennenzulernen, die wir eigentlich nicht für möglich gehalten haben und nicht wahrhaben wollen, Seiten, die wir als wesensfremd, als nicht zu uns gehörig erleben. Im extremen Fall zeigt sich dies schließlich durch das Ichdystone seelisch bedingter Symptomatik, die entwickelt wird als Kompromisslösung, um unerträgliche innere Spannung oder Leere zu bewältigen. Sie wird dem Betroffenen innerlich fremd bleiben, solange er nicht die psychodynamischen Hintergründe erforscht.

Auch hier wünscht und erwartet der Mensch angesichts seines chronischen Zeit- und Ruhemangels oft eine schnelle und effiziente Lösung seiner Probleme. Gesucht werden Methoden und Techniken, die, ähnlich wie bei der Reparatur einer defekten Maschine, den alten, vermeintlich gut funktionierenden Zustand wiederherstellen. Insbesondere das persönliche Leiden soll möglichst schnell beendet und durch positives Denken und optimistische Zukunftserwartungen ersetzt werden. Ein ruhiges Nachdenken und ein Mit-sich-in-Kontakt-Kommen kann unter diesen Bedingungen nicht als Chance und Voraussetzung eines wirklichen Zur-Ruhe-Kommens erlebt werden, sondern verursacht eher Ungeduld und innere Anspannung. Wird Verstehen der eigenen Person als Zeitverschwendung erlebt, ist die Aufforderung der Psychoanalyse, den Blick ins Innen zu richten, irritierend und nicht selten beunruhigend.

Die Botschaft der Psychoanalyse ist daher noch immer eine permanente Verunsicherung dessen, was wir als vermeintliche Sicherheit erleben und benötigen.

Sie konfrontiert mit Abhängigkeit, da sie die Vorstellung, in unserer äußeren und inneren Freiheit weder durch die persönliche noch kollektive Vergangenheit beeinflusst und begrenzt zu sein, als Illusion entlarvt. Sie zeigt Grenzen von Freiheit und Machbarkeit auf und fordert Demut vor dem Gegebenen. Insofern ist es nachvollziehbar, dass Psychoanalyse als Zumutung erlebt und aus skeptischer Distanz wahrgenommen wird.

Im Gefolge der Verwerfungen und Umbrüche des vergangenen Jahrhunderts und des nach dem Zweiten Weltkrieg sich entwickelnden Neokapitalismus haben sich auch die Beschwerden und Störungsbilder gewandelt. Indem die verlässliche Bindung an Werte und überdauernde, stabile Lebensformen zunehmend porös wurden, lösten sich auch traditionelle Orientierungen immer weiter auf. So sehr diese Bindungen eine Einschränkung und Unterwerfung des Individuums verlangten, so ermöglichten sie doch eine Entwicklung, die, wie der Soziologe George Herbert Mead (1934/1973) betont, ein Leiden an gesellschaftlichen Normen erst ermöglichte. Das Über-Ich als Introjekt einer mächtigen Eltern-Imago repräsentierte zugleich die mächtige und überdauernde Gesellschaftsordnung, sodass der innerseelische Raum zum Austragungsort eines im Außen nicht möglichen Kampfes gegen Unterdrückung und Unrecht wurde und lärmende Symptomatik wie Zwänge und Anfallsleiden hervorbrachte.

In einer Gesellschaft, in der sich Regeln und Normen relativieren und bis zur Unkenntlichkeit verschwimmen, kann sich ein Über-Ich als Wächter über Grenzen, Moral und Ordnung, als Initiator von Schuld- und Schamgefühlen nicht entwickeln. Eltern, die als Repräsentanten der Gesellschaft selbst keine Orientierung durch verlässliche, gesellschaftlich geteilte und getragene Werte haben, hinterlassen in ihren Kindern keine klaren und bindenden Introjekte normativen Inhalts. So haben wir es heute mit Struktur- und Persönlichkeitsstörungen zu tun, die vor dem Hintergrund eines Mangels an Bezogenheit entstehen und als diffuses Leiden an der Ungebundenheit erlebt werden. Die heutige Psychopathologie ist nicht mehr das Produkt einer kalten, autoritären, hierarchischen und unterdrückenden Beziehung zwischen Eltern und Kind (bzw. Individuum und Gesellschaft), sondern durch normative Beliebigkeiten und durch eklatante Beziehungs- und Bindungsstörungen in der Eltern-Kind-Beziehung gekennzeichnet. Die Folge sind Störungen, in denen Entgrenzung und Entpersönlichung erlebt werden, die sich, ebenso wie zu Zeiten der Hysterie, in »unverständlicher Symptomatik« äußern. Waren es früher Anfallsleiden und bizarre Verhaltensweisen, sehen wir heute Unruhezustände, Konzentrationsschwäche, Selbstverletzungen, Sucht und eine oft besorgniserregende Beziehungsarmut unter den Menschen.

Mit diesen Störungen und Zerstörungen sind wir heute als Therapeuten, Berater und Gesellschaft konfrontiert und müssen Räume und Möglichkeiten

bereitstellen, ein Gegenüber zu sein, in dessen Kontext das Selbst sich finden und entwickeln kann. Dafür gibt es viele Wege, zentral aber ist immer die Herstellung einer persönlichen Begegnung. Dies ist der Kern jedes tiefenpsychologischen Arbeitens, sei es als Berater, sei es als Psychoanalytikerin. Es besteht in dem Beziehungsangebot, unbegreifliche und oft nur als vages Unglück empfundene Bindungs- und Beziehungsstörungen empathisch zu verstehen, zu symbolisieren und im gemeinsamen Aushalten die Grundlage für eine neue Beziehungserfahrung zu legen.

Die Psychoanalyse hat sich in ihrem über hundertjährigen Bestehen in all ihren Konzepten in unterschiedlichste Richtungen entwickelt, vom Paradigma der Abstinenz hin zur intersubjektiven Bezogenheit und vom Primat der Deutung objektiver biografischer Realität hin zur gemeinsam konstruierten subjektiven Realität zwischen Therapeut und Klient. Als Ergebnis jahrelanger Behandlungserfahrungen hat sie wesentliche Grundannahmen revidiert, neue Konzepte entworfen und theoretische Ansätze von Nachbardisziplinen, wie der Säuglingsforschung und der Bindungstheorie, adaptiert, sodass es kaum noch möglich ist, von »der« Psychoanalyse zu sprechen. Gleichwohl teilen die Vertreter der verschiedenen Richtungen bezüglich der Beschaffenheit und Dynamik innerseelischer Konstellationen und deren Beziehung zur äußeren Welt sehr ähnliche und vergleichbare Grundannahmen. Um eine kurze Skizzierung und Einordnung wesentlicher Prämissen tiefenpsychologischen Denkens soll es im Folgenden gehen.

Prämisse 1: Alles menschliche Tun (Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Fantasieren, Handeln) steht in Verbindung zu unbewussten Abläufen.

Die Beschreibung und Entdeckung des Unbewussten ist kein Verdienst der Psychoanalyse. Philosophen wie Schopenhauer und Nietzsche haben lange vor Freud innere unbewusste Prozesse beschrieben, die das Denken, Fühlen und Handeln des Menschen beeinflussen und immer wieder entgegen seinem bewussten Willen steuern. Dies trifft auf »normales« Alltagshandeln ebenso zu wie auf seelische Erkrankungen. Neu und umwälzend war hingegen Freuds Bemühen, über die Methode der Deutung von Träumen, Fehlleistungen und Alltagsinszenierungen diese innere unbewusste Welt zu erschließen und sie in ihrer Bedeutung als Motivation für Denken, Fühlen und Handeln zu konzeptualisieren. Damit machte Freud plausibel, dass in allem menschlichen (vermeintlich) willentlichen Tun unbewusste Prozesse beteiligt sind. Bekannt-

lich widmete Freud sein ganzes Leben der Erforschung des Unbewussten und gelangte zu der Überzeugung, dass unser Tun weit mehr von unserem Unbewussten als dem Bewusstsein beeinflusst wird. Mit dem schönen Bild, das Bewusstsein schwimme wie eine Nusschale auf dem Meer des Unbewussten, beschreibt Freud die Relativität unseres Ich-Bewusstseins – bereits damals, aber offensichtlich noch heute eine massive Zumutung und Kränkung für das Primat von Logik und Rationalität in unserem Leben.

Prämisse 2: Innerseelische Prozesse lassen sich nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten strukturieren und können mithilfe einer hermeneutischen Erkenntnishaltung erschlossen und verstanden werden.

Innerseelische, unbewusste Prozesse vollziehen sich nicht ungeordnet und chaotisch, sondern folgen einer eigenen Regelhaftigkeit. Diese entspricht nicht der rationalen Logik, sondern einer als Primärprozess bezeichneten eigenen Gesetzmäßigkeit. Indem diese entschlüsselt wird, kann Eigenes und Fremdes verstanden und Sinnverstehen für unbewusste Prozesse entwickelt werden. Da Sinn nur in einem sozialen Kontext erschlossen und gedacht werden kann, enthält das hermeneutische Selbst- und Fremdverstehen immer eine subjektive und kulturspezifische Komponente.

Prämisse 3: Das Seelenleben ist durch Konflikte und Ambivalenzen strukturiert und charakterisiert.

Diese Grundannahme bezieht sich auf die polare Strukturierung menschlicher Grundbedürfnisse und trägt der Beobachtung Rechnung, dass der Mensch mit sich widersprechenden Bedürfnissen ausgestattet ist. Insbesondere die Antinomie von Bindung und Autonomie ist von zentraler Bedeutung, da beide Bedürfnisse in einem dynamischen Verhältnis zueinander stehen und in jeder fraglichen inneren oder äußeren Situation neu reguliert und zu einer stimmigen Balance gebracht werden müssen. In derselben Weise ist die emotionale Ambivalenz zwischen Liebe und Hass ein zentrales Merkmal aller Beziehungen. Da es im Seelischen keine Eindeutigkeit gibt, ist Ambivalenztoleranz eine zentrale psychische Voraussetzung für seelische Gesundheit (siehe Teil B, Kapitel 1).