

Dunja Voos
Psychoanalyse tut gut

Therapie & Beratung

Dunja Voos

PSYCHOANALYSE TUT GUT

EIN RATGEBER FÜR HILFESUCHENDE

Psychosozial-Verlag

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

Originalausgabe

© 2011 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee: »Herzdame«, 1922,

Aquarell und Bleistift auf Papier, 29,5 x 16,4 cm

Umschlaggestaltung & Satz: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-art.net

Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar

www.majuskel.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-2145-8

INHALT

Vorwort	7
---------	---

TEIL 1: DIE PSYCHOANALYTISCHE THERAPIE

Der Weg zur psychoanalytischen Therapie	13
Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie?	13
Tiefenpsychologisch, psychodynamisch, psychoanalytisch – was denn nun?	19
Den passenden Analytiker finden	22
Wie funktioniert eine psychoanalytische Therapie?	25
Die erste Therapiestunde	25
Sie bestimmen Inhalt und Tempo	28
Schuldgefühle überwinden	30
Couch oder nicht Couch?	33
Diagnosen – oft nur Schall und Rauch	35
»Heilmittel Beziehung«	39
Psychoanalyse ist wirksam	44
Die letzte Therapiestunde	46
Ängste rund um die Psychoanalyse	51
Verpasse ich die »richtige Therapie«?	51
Der Therapeut und seine Macken	54
Keine Angst vor dem Unbewussten!	56
Abhängigkeit vom Therapeuten	59
Vorurteile – was ist dran?	65
Psychoanalysen dauern zu lange	65
Psychoanalyse kramt nur in der Vergangenheit	67
Psychoanalyse ist nur etwas für junge Menschen	72
Psychoanalyse ist nicht mehr zeitgemäß	73
Psychoanalyse ist nur etwas für Reiche und Verwöhnte	75
Psychoanalyse ist zu esoterisch	76
Psychoanalyse funktioniert nicht bei Alkoholsucht	78

Probleme rund um die Therapie	81
Beruf und psychische Erkrankung – wie offen sollte man sein?	81
Wenn Sie Zweifel an Ihrem Psychotherapeuten haben	83
Sexueller Missbrauch in der Psychoanalyse	86

TEIL 2: HÄUFIGE DIAGNOSEN

Die Psyche verstehen	91
Wie viele Äste: Die psychischen Strukturen	91
Der Halt in uns – die Repräsentanzen	98
Neurosen	105
Was sind Neurosen?	105
Depression und Burnout	109
Angststörung	116
Die Angst ums Herz	118
Zwangsstörung	121
Hysterische Neurose	126
Persönlichkeitsstörungen	133
Persönlichkeitsstörung – was ist das?	133
Narzisstische Persönlichkeitsstörung	136
Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)	141
Abhängige Persönlichkeitsstörung	147
Grenzgebiete der Psychoanalyse	153
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts- Syndrom (ADHS)	153
Psychosomatische Erkrankungen – wie die Psyche den Körper beeinflusst	155
Medikamente	160
Möglichkeiten und Grenzen der Psychoanalyse	162

ANHANG

Weiterführende Adressen	167
Studien zur Wirksamkeit psychodynamischer Therapien	169
Literatur	171

VORWORT

Überlegen Sie gerade, ob eine psychoanalytische Therapie das Richtige für Sie wäre? Oder sind Sie vielleicht schon mittendrin? In beiden Fällen werden Sie in diesem Buch Antworten auf viele Fragen finden.

Möglicherweise haben Sie schon lange vor, eine Psychoanalyse zu beginnen, aber Sie zögern noch, weil zu viele Ängste mit im Spiel sind. Da ist zum Beispiel die Angst vor dem großen Unbekannten, dem eigenen Unbewussten. Da ist die Befürchtung, an einen unfähigen Therapeuten zu geraten, oder die Angst davor, alte Wunden aufzureißen – all das hindert Sie daran, das Telefonbuch aufzuschlagen, Ihren Hausarzt zu fragen oder im Internet weiter nach Therapeuten zu suchen.

Das ist allzu verständlich. Wem es gerade schlecht geht, der fürchtet sich davor, dass alles nur noch schlimmer werden könnte. Fühlt man sich seinen eigenen Ängsten, Zwängen oder Depressionen sowieso schon ausgeliefert, so erscheint der Gang zum Psychotherapeuten wie ein riesiges Wagnis. Die Sorge davor, sich von einem Therapeuten abhängig zu machen, der möglicherweise selbst eine »Macke« hat und unmerklich die Lage verschlimmern könnte, ist gerade zu Anfang einer Therapie der Begleiter vieler Patienten. Erst nach einem vorsichtigen Kennenlernen sieht man klarer – entwe-

der fasst man Vertrauen oder beschließt, zu einem anderen Therapeuten zu gehen. Doch der erste Schritt ist und bleibt der schwierigste. Viele Menschen tragen jahrelang ihre Sorgen mit sich herum, bevor sie überhaupt darüber nachdenken, eine Psychotherapie zu machen.

Die meisten Menschen wenden sich mit ihren seelischen Nöten zuerst an ihren Hausarzt, der sie dann häufig an einen Neurologen oder einen Facharzt für Psychiatrie überweist – doch sie sind auf Dauer nicht immer die richtige Adresse. Neurologen kümmern sich um krankhafte Veränderungen der Nerven und des Gehirns. Patienten mit einem Schlaganfall oder mit Multipler Sklerose wären hier eindeutig an der richtigen Stelle. Psychiater kümmern sich zwar um seelisches Leid, doch sehen sie psychische Beschwerden häufig hauptsächlich als Folge von Stoffwechselstörungen des Gehirns an. Daher verordnen sie recht früh Medikamente. Menschen, die an schweren psychischen Störungen wie Verfolgungswahn, Halluzinationen oder schwerer Alkohol- und Drogensucht leiden, finden bei Psychiatern oft die beste Hilfe. Psychiater kennen sich gut mit sozialen Hilfsangeboten und rechtlichen Fragestellungen aus, sodass die Patienten weitreichende Unterstützung von ihnen erwarten können.

Die vollständige Bezeichnung des Psychiaters lautet »Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie«. Also führen auch Psychiater Psychotherapien durch – meistens haben sie sich auf die Verhaltenstherapie spezialisiert. Eine Verhaltenstherapie ist für viele Patienten hilfreich, doch nicht jedem ist damit geholfen. Sind die Probleme tief verwurzelt, ist eine psychoanalytische Therapie oft der geeignetere Weg. Einige Psychiater haben eine Ausbildung zum Psychoanalytiker absolviert – meistens ist das aus dem Praxisschild ersichtlich. Es spricht jedoch auch nichts dagegen, in der Praxis anzurufen und sich nach der Arbeitsweise des Psychiaters zu erkundigen.

Die Informationen über psychoanalytische Therapien sind rar gesät. In den Medien werden psychische Störungen fast

immer nur aus Sicht des Hirnstoffwechsels oder der Verhaltenstherapie betrachtet. »Eine Sendung über Depressionen? Interessant! Die schaue ich mir gleich mal an!«, denke ich häufig. Doch schon bald merke ich, dass die Informationen schon wieder recht einseitig sind. Selbst bundesweite Organisationen wie z.B. das »Kompetenznetz Depression« sprechen überwiegend von Stoffwechselstörungen, Verhaltenstherapie und Medikamenten. Vielen Menschen mag mit der Ansicht geholfen sein, dass ihre Beschwerden nichts anderes als Stoffwechselstörungen sind. Häufig wird die Depression sogar von namhaften Ärzten in den Medien mit einem Diabetes (Zuckerkrankheit) verglichen. Die Symptome zu bearbeiten und Medikamente zu nehmen, scheint da die einfachste Lösung zu sein. Doch es gibt viele Betroffene, die sich durch diese Sichtweise im Regen stehengelassen fühlen. Warum ist das so?

Psychische Störungen sind oftmals nichts anderes als ein Stehenbleiben auf einer kindlichen Entwicklungsstufe. Unsere Psyche besteht aus unzähligen Anteilen, wobei einzelne Anteile unterschiedlich weit gereift sein können. Wir können im Beruf vielleicht ohne Mühe eine Rede vor hundert Menschen halten, trauen uns aber nicht, dem Ehepartner zu sagen, was wir wirklich fühlen. Ein anderer kann vielleicht sehr gut seine Wut beherrschen, meidet aber jeden Aufzug, weil er darin Todesangst bekommt. Wer eine psychische Erkrankung hat, der ist auf mancher Ebene Kind geblieben, weil er nie die Chance hatte, in Anwesenheit einer vertrauten Person spezielle psychische Strukturen ausreifen zu lassen. Wenn ein Kind herzerzerrend weint, geht die Mutter normalerweise hin, nimmt es in den Arm und tröstet es so lange, bis es sich beruhigt hat. Wenn das Kind aber in einem Klima aufwächst, in dem es keine Trauer zeigen darf, und wenn es niemanden hat, der es bei Trauer tröstet, dann wird es alles dafür tun, um seine Trauer zu verdrängen. Ist dieser Mensch erwachsen, so kann er möglicherweise auch in traurigen Momenten keine Trauer mehr empfinden, denn das käme dem Verlassenheitsge-

fühl aus der Kindheit gleich. Stattdessen fühlt er sich dumpf, leer oder abgestorben – dieser Mensch hat schlichtweg eine Depression. Die angemessene Reaktion wäre es – wie bei einem Kind auch –, hinzugehen, zuzuhören, Taschentücher für die Tränen bereitzustellen und zu trösten. Wenn die Tränen denn überhaupt kommen: Viele Depressive leiden darunter, dass die Tränen der Erleichterung ausbleiben.

Das jedenfalls wäre ein Weg, der vielen depressiven Menschen gut tun würde. Ein Weg, der in der Psychoanalyse gegangen werden kann. Stattdessen werden die Menschen mit Medikamenten abgespeist. Aber würden Sie einem weinenden Kind einfach eine Tablette verabreichen?

Dieses Buch soll Ihnen einen Überblick über die Psychoanalyse verschaffen. Im ersten Teil geht es um die psychoanalytische Therapie. Hier erfahren Sie, wie diese Therapie aussieht, was den Patienten (Analysanden) erwartet, welche Chancen diese Therapieform bietet und welche Probleme sie eventuell mit sich bringt. Der zweite Teil beschreibt häufig gestellte Diagnosen aus psychoanalytischer Sicht und kann als kleines Nachschlagewerk dienen.