

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'apelle 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 71

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

Wir arbeiten durch bis morgen früh und singen: ... ach, Sie wissen schon ...	130
Durcharbeiten.	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? 207

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, Miska 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
Verschwörungsideologie 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

Locker bleiben 265

Kapitel 13
Zehn kurze psychoanalytische Filminterpretationen, um auf Partys cool zu wirken 267

Hiroshima, mon amour (1959): Traumatische (Ein-) Schnitte 267

Funny Games (1997/2007): The killer in me is the killer in you 268

Der Rausch (2020): Die nächste Runde geht auf uns 268

Her (2013): Was bleibt, wenn jemand geht? 269

Frantz (2016): Über das Färben des Grauens 269

Titanic (1997): Danke, Eisberg! 270

Die Vögel (1963): Sexualität als Attacke 270

Star Wars (ab 1977): Möge die Mama mit dir sein! 271

Lost Highway (1997): Ich bin dann mal weg 272

Top Gun (1986): Männer im siebten Himmel 273

Stichwortverzeichnis 275

