

# Auf einen Blick

---

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



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>21</b>
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
<b>TEIL I</b>	
<b>AM ANFANG WAR DIE PSYCHOANALYSE</b> .....	<b>31</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Alltagsphänomene und was die Psychoanalyse dazu sagt</b> ...	<b>33</b>
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
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Freud, schöner Götterfunken:</b>	
<b>Kurze Geschichte der Psychoanalyse</b> .....	<b>45</b>
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 .....

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**

