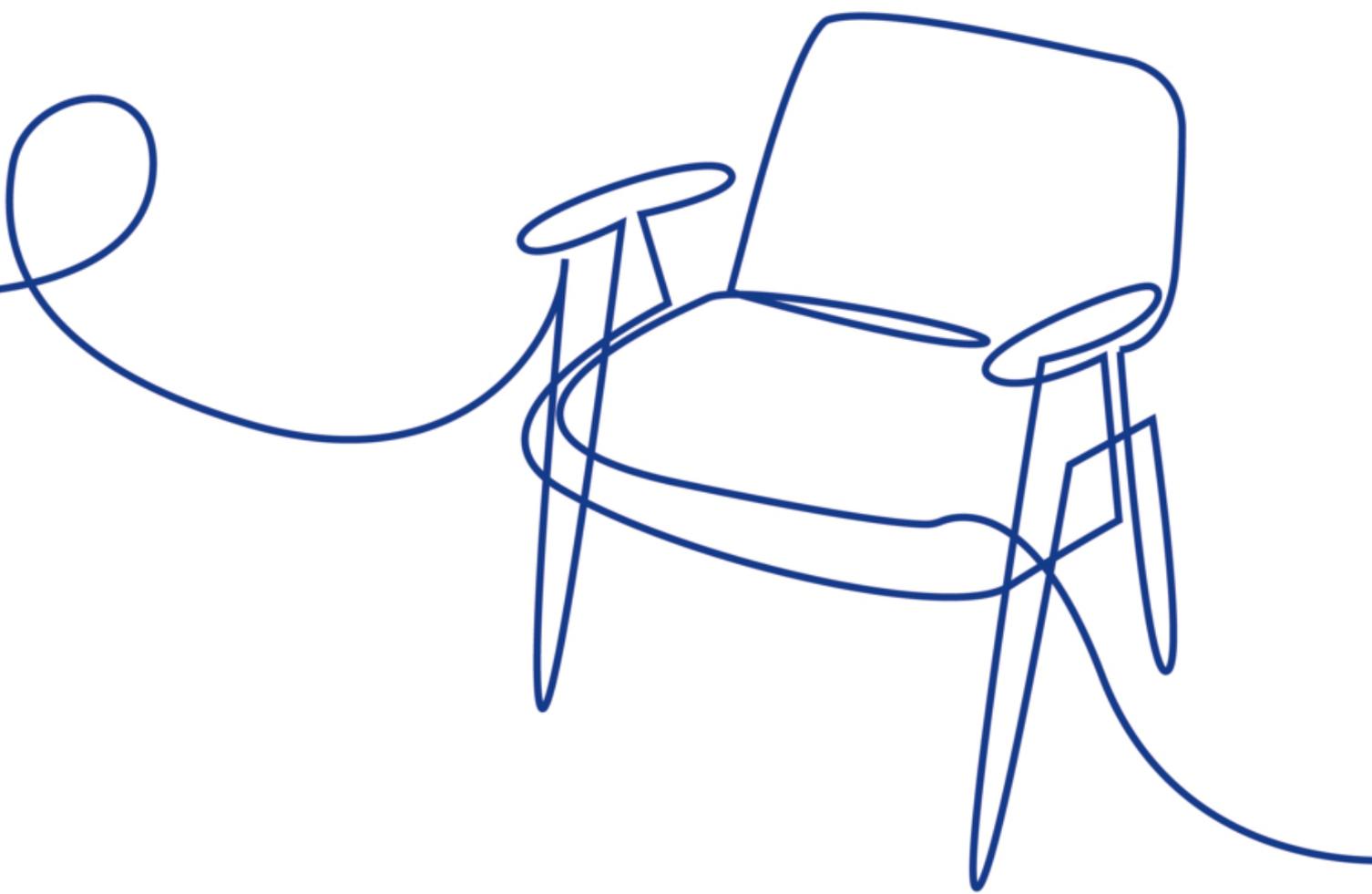


THERAPIE-KOMPETENZEN

Petzold

Psychodynamische Psychotherapie



BELTZ

Petzold

Therapie-Kompetenzen
Psychodynamische Psychotherapie



Mit dem untenstehenden Freischalt-Code erhalten Sie die digitalen Arbeitsmaterialien aus diesem Buch. Hierfür ist eine Registrierung auf psychotherapie.tools notwendig:

1. psychotherapie.tools/online-material öffnen.
2. Freischalt-Code eingeben.
3. Auf »Freischalt-Code einlösen« klicken. Der Code ist einmal gültig.
4. Im Warenkorb auf »Credits einlösen« klicken und Vorgang nach Login abschließen.
5. Arbeitsmaterialien nutzen.

Die Arbeitsmaterialien stehen Ihnen in Ihrem Kundenkonto unter »Mein Material« dauerhaft zur Verfügung. Sie sind für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Als Institution mit mehreren Nutzer:innen wenden Sie sich bitte an vertrieb-psychotherapie.tools@beltz.de

[Code]

Prof. Dr. Moritz Petzold
Medical School Berlin • Hochschule für Gesundheit und Medizin
Rüdesheimer Str. 50, 14197 Berlin

Herausgeber:innen der Reihe »Therapie-Kompetenzen«

Prof. Dr. Moritz Petzold, Medical School Berlin
Prof. Dr. Anne Beck, Health and Medical University Potsdam

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die Inhalte dieses Werkes wurden in Teilen KI-assistiert erstellt.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29290-0 Print
ISBN 978-3-621-29291-7 E-Book (PDF)

1. Auflage 2025

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union
Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: addillum (Getty Images)
Herstellung: Myriam Frericks
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Übungen	6
Vorwort	7
Kompetenzen erwerben für eine effektive Psychotherapie	9
1 Einführung: Kompetenzorientierung und zielgerichtetes Üben in der Psychodynamischen Psychotherapie	11
2 Zentrale Kompetenzen Psychodynamischer Psychotherapie	15
3 Hinweise zur Durchführung der Übungen	20
4 Die psychodynamische Perspektive einführen	22
5 Patient:innen auf die Therapie vorbereiten	37
6 Szenisches Verstehen	52
7 Korrigierende Beziehungserfahrung vermitteln	64
8 Klären, Konfrontieren, Deuten	84
8.1 Klären	86
8.2 Konfrontieren	87
8.3 Deuten	88
9 Arbeit mit Übertragung	108
10 Arbeit mit Gegenübertragung	133
11 Abwehrmechanismen erkennen und deuten	145
11.1 Das Konzept der Abwehr	145
11.2 Eher intrapsychische Abwehrmechanismen	146
11.3 Eher interpersonelle Abwehrmechanismen	149
11.4 Umgang mit Abwehrmechanismen	152
12 Umgang mit Widerstand	171
13 Komplexe Kombination der Fähigkeiten	191
Literatur	207
Über die Herausgeber:innen der Reihe »Therapie-Kompetenzen«	210

Verzeichnis der Übungen

Die psychodynamische Perspektive einführen	22
Übung 1 Das Verfahren <i>Psychodynamische Psychotherapie</i> erläutern	25
Übung 2 Metaphern zur Vermittlung einer psychodynamischen Perspektive	28
Übung 3 Eine psychodynamische Perspektive vermitteln	31
Patient:innen auf die Therapie vorbereiten	37
Übung 4 Erläuterungen zu Therapiebeginn	42
Übung 5 Mit Fragen zu Therapiebeginn umgehen	48
Szenisches Verstehen	52
Übung 6 Szenisches Verstehen	55
Korrigierende Beziehungserfahrung vermitteln	64
Übung 7 Erwartungen an Beziehung erkennen	68
Übung 8 Korrigierende Beziehungserfahrungen spürbar machen	77
Klären, Konfrontieren, Deuten	84
Übung 9 Klärung, Konfrontation und Deutung verstehen	92
Übung 10 Klärung, Konfrontation und Deutung formulieren	99
Arbeit mit Übertragung	108
Übung 11 Übertragungsmuster aus biografischen Ereignissen ableiten	118
Übung 12 Vom Interaktionsmuster zur Biografie	122
Übung 13 Übertragung erkennen und Interventionen formulieren	125
Arbeit mit Gegenübertragung	133
Übung 14 Gegenübertragungsfänomene erkennen	137
Übung 15 Gegenübertragung spüren	141
Abwehrmechanismen erkennen und deuten	145
Übung 16 Abwehrmechanismen erkennen	154
Übung 17 Interventionen bezüglich Abwehr formulieren	162
Umgang mit Widerstand	171
Übung 18 Widerstandsfänomene erkennen und einordnen	177
Übung 19 Interventionen bezüglich Widerstand formulieren	184
Komplexe Kombination der Fähigkeiten	191
Übung 20 Psychodynamische Konzepte in Fallberichten identifizieren	192

Vorwort

Während meines Studiums der Psychologie entwickelte sich meine Leidenschaft für die Psychodynamische Psychotherapie. Dieser komplexe und tiefgreifende Ansatz zur Erforschung und Behandlung psychischer Störungen faszinierte mich mit seiner detaillierten Vorstellung davon, welche Motive und inneren Konflikte unserem Fühlen, Denken und Handeln zugrunde liegen. Die Lehrbücher, die ich las, beschäftigten sich hauptsächlich mit der Darstellung der sehr differenzierten psychodynamischen Theorien zur Entstehung psychischen Leids und psychischer Störungen. Wenngleich durch die Beschäftigung mit diesen Texten mein Wissen über psychodynamisches Denken wuchs, fragte ich mich häufig: Wie wende ich das eigentlich in der Psychotherapie praktisch an? Auf die Frage, wie ich neben dem theoretischen Wissen auch selbstgesteuert therapeutische Kompetenzen entwickeln konnte (von den supervidierten Behandlungen im Rahmen der Psychotherapieweiterbildung war ich noch weit entfernt), fand ich nur wenig Antworten. Als ich mich im Rahmen meiner Promotion mit Motivational Interviewing (MI) beschäftigte, stieß ich auf ein Lehrbuch von David Rosengren (2009), in dem er grundlegende Konzepte des MI zunächst erklärte und dann strukturierte Übungen darlegte, mit denen die entsprechenden Kompetenzen zur Anwendung dieser Konzepte erworben werden konnten. Ich war begeistert und wünschte mir sehr, dass es ein ähnliches Lehrbuch auch für die Psychodynamische Psychotherapie gäbe. Ein Buch, das nicht nur die komplexen theoretischen Grundlagen der Psychodynamischen Psychotherapie darstellt, sondern auch vermittelt, wie diese Theorien in konkrete therapeutische Maßnahmen umgesetzt werden können und dabei hilft, entsprechende Kompetenzen zu erwerben.

Auch heute, viele Jahre später, stehe ich in der Lehre mit Studierenden und Weiterbildungskandidat:innen immer wieder vor der Herausforderung, diesen nicht nur Wissen über psychodynamische Konzepte, sondern auch konkrete Kompetenzen zur Umsetzung in der Psychotherapie zu vermitteln. Dieses Buch stellt den Versuch dar, ein entsprechendes Lehrbuch, wie ich es mir damals gewünscht hätte (und meine Studierenden, wie ich es von ihnen höre, sich heute immer noch wünschen) zu entwickeln. Ziel ist es, den Leser:innen ein praktisches Übungsbuch zur Verfügung zu stellen, das die Lücke zwischen Theorie und Praxis schließt und bei der Entwicklung von Kompetenzen, die für die Psychodynamische Psychotherapie relevant sind, hilft.

Ich hoffe, mit diesem Buch das Werk vorzulegen, das ich mir während meines Studiums gewünscht hätte. Es zielt darauf ab, dem Bedürfnis vieler heutiger Studierender und Ausbildungskandidat:innen nach einem praxisorientierten Einstieg in das psychodynamische Denken gerecht zu werden. Ich hoffe, damit nicht allzu viel Zorn gestandener Psychodynamiker:innen auf mich zu ziehen, die vielleicht meinen, dass dieser Ansatz eine viel zu grobe Vereinfachung der psychodynamischen Konzepte darstellt. An sie gerichtet: Ich stimme zu, dass die komplexe und vielschichtige Theorie der Psychodynamik nicht allein durch einfache Beispiele, wie in diesem Buch dargestellt, vermittelt werden kann. Dennoch sehe ich diesen Ansatz als dringend notwendig an, um junge Menschen weiterhin für die faszinierenden Konzepte der Psychodynamischen Psychotherapie zu begeistern. Ziel ist es, ihnen einen leichteren Einstieg in die Psychodynamik zu ermöglichen, als wir ihn seinerzeit hatten.

Danksagung

Die Fertigstellung dieses Buches wäre ohne die Unterstützung vieler Menschen nicht möglich gewesen. Mein aufrichtiger Dank gilt all jenen, die mich auf diesem Weg begleitet und inspiriert haben.

Mein besonderer Dank gilt Frau Dr. Svenja Wahl vom Beltz Verlag für ihre Offenheit und ihr Vertrauen, dieses Buch mit mir zu realisieren, sowie für das Teilen meiner Begeisterung für das Konzept. Dies führte schließlich dazu, dass auf Basis dieses Buches eine ganze Reihe entwickelt wurde. In diesem Zusammenhang danke ich auch meiner Kollegin, Frau Prof. Dr. Anne Beck, die gemeinsam mit mir

als Reihenherausgeberin die Reihe verantwortet. Ich freue mich sehr, nach vielen Jahren vorwiegend klinischer Zusammenarbeit nun auch ein gemeinsames Projekt realisieren können.

Mein herzlicher Dank gilt ebenfalls meiner Lektorin, Frau Andrea Glomb, deren scharfer Blick für Details und unermüdlicher Einsatz die Qualität dieses Buches maßgeblich verbessert haben.

Ich danke meiner Kollegin, Frau Prof. Dr. Carina Remmers, für den wertvollen Austausch in der Konzeptionsphase des Buches und für den Beitrag der schönen Teppichmetapher in Beispielantwort 5 von Übung 2. Weiterhin bedanke ich mich herzlich bei Frau Hannah Kahlert, Frau Dr. Anna-Lena Bröcker und Frau Elisabeth Zahn für die das Korrekturlesen des Ganzen oder Teilen des Manuskripts und für die wertvollen Anregungen.

Auf persönlicher Ebene danke ich meiner Familie. Meine Frau Verena hat mir während der langen Arbeit an diesem Projekt stets den Rücken gestärkt und mir die nötige Ruhe und Ermutigung geschenkt, um mich auf die Fertigstellung konzentrieren zu können. Ebenso bedanke ich mich bei meiner Tochter Lotta, die meine Arbeit an diesem Buch maßgeblich unterstützt hat, indem sie mir regelmäßig Spielzeug an den Schreibtisch gebracht hat, damit ich in den Pausen etwas zum Spielen habe. Ein großer Dank gilt zudem meinen Eltern, Ursula und Hans, deren Glaube an mich mehr bewirkt hat, als Worte ausdrücken können. Weiterhin danke ich von ganzen Herzen meiner Schwiegermutter Margot, ohne deren große Unterstützung unserer jungen Familie das Verfassen dieses Buches so wohl nicht möglich gewesen wäre.

Nicht zuletzt danke ich auch meinen Studierenden, die durch ihre Fragen und Beiträge in meinen Lehrveranstaltungen dazu beigetragen haben, dass ich mehr über die Vermittlung psychodynamischer Konzepte lernen und diese durch den Austausch selbst besser verstehen konnte.

Berlin, im Frühjahr 2025

Moritz Petzold

Kompetenzen erwerben für eine effektive Psychotherapie

Moritz Petzold • Anne Beck

Kompetenzorientierung in der Bildung

Kompetenzorientierung hat in der Bildungsforschung in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen. Nachdem im akademischen Bereich zuvor häufig vor allem auf die Vermittlung von Wissen gesetzt wurde, rückten ab den 1960er-Jahren durch neue pädagogische Konzeptionen zunehmend Kompetenzen in den Mittelpunkt (Löwenstein, 2022). So führte etwa der Deutsche Bildungsrat 1974 den Begriff der »beruflichen Handlungskompetenz« ein und definierte diesen als »Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissensbestände und Einstellungen, die das umfassende fachliche und soziale Handeln des Einzelnen in einer beruflich organisierten Arbeit ermöglichen« (Löwenstein, 2022, S. 26). Anders formuliert kann Kompetenz als ein »kontextspezifisches Leistungspotenzial« verstanden werden, das »die erfolgreiche Bewältigung von Leistungsanforderungen oder anspruchsvollen Aufgaben determiniert« (Wirtz, 2023). Dieser Paradigmenwechsel verlagert den Fokus vom reinen Auswendiglernen hin zu einem tieferen Verständnis und einer praktischen Anwendung des Gelernten. Auf diese Weise sollen Lernende nicht nur Wissen ansammeln, sondern auch in der Lage sein, Wissen in verschiedenen Situationen erfolgreich anzuwenden (Löwenstein, 2022).

Kompetenzerwerb durch zielgerichtetes Üben: Deliberate Practice

Wie können entsprechende Kompetenzen am effektivsten erworben werden? Dieser Frage widmete sich der schwedische Psychologe Anders Ericsson seit den 1980er-Jahren (Ericsson, 2008). Im Rahmen seiner Untersuchungen zum Kompetenzerwerb in unterschiedlichen Disziplinen von Musik bis Sport stellte er fest, dass Höchstleistungen auf die Dauer und Qualität von konkretem und wiederholten Üben einzelner klar definierter Aufgaben mit ausreichend Zeit für Problemlösung und Feedback von Dritten zurückgeführt werden konnte. Für diese spezielle Art des Übens entwickelte er den Begriff des *Deliberate Practice* (hier übersetzt mit *zielgerichtetes Üben*; Ericsson, 2008). Zielgerichtetes Üben unterscheidet sich vom regulären Üben dadurch, dass es zielgerichtet, hoch strukturiert und anspruchsvoll ist, und sich ausdrücklich auf die Verbesserung spezifischer Fähigkeiten konzentriert (Ericsson, 2008; Harder, 2023). Es erfordert eine bewusste Anstrengung, häufige Wiederholungen und regelmäßiges Feedback. Im Laufe der Zeit wurde dieses Konzept als Schlüssel zum Erwerb von Fachwissen in vielen Bereichen erkannt und hat unsere Sicht auf den Erwerb von Kompetenzen tiefgreifend beeinflusst (Ericsson, 2008).

Kompetenzorientierung und zielgerichtetes Üben in der Psychotherapie

Klassischerweise wurde in der universitären und postgradualen Lehre von Psychotherapie ein starker Fokus auf die Vermittlung theoretischen Wissens gelegt. Angehende Therapeut:innen waren meist mit dichten Curricula konfrontiert, in denen umfassendes Fachwissen vermittelt wurde, wobei die Hoffnung bestand, dass diese selbstständig in der Lage wären, dieses Wissen später in die Praxis umzusetzen (Di Bartolomeo et al., 2021). Dabei kam insbesondere in Bezug auf die postgraduale Ausbildung zuletzt Kritik an den klassischen Ausbildungsmethoden auf (Target, 2003; Di Bartolomeo et al., 2021). Es zeigte sich zunehmend, dass die erfolgreiche Anwendung psychotherapeutischen Wissens in der klinischen Praxis mehr als das reine Verstehen von Theorien benötigt. Der Ansatz der Kompetenzorientierung verbreitete sich verstärkt auch im Bereich der Psychotherapie. Dies zeigt sich unter anderem in einer deutlichen Zunahme von praxisorientierten Lehrbüchern, die konkrete Kompetenzen

herausarbeiten und diese anhand praktischer Fallbeispiele illustrieren. Nachdem eine zunehmende Kompetenzorientierung bereits seit längerer Zeit zu beobachten ist, findet eine stärkere Integration der Methode des zielgerichteten Übens in die Lehre im Bereich der Psychotherapie insbesondere in den letzten zehn Jahren eine zunehmende Beachtung (Chow et al., 2015; Rousmaniere et al., 2017; Ehrenthal, 2019; Nikendei et al., 2021).

Ein starkes Interesse der Kandidat:innen in der Psychotherapie-Weiterbildung liegt auf praktischen Übungen. Sie äußern häufig große Sorgen, nicht ausreichend konkrete Fähigkeiten zur Durchführung von Psychotherapie zu besitzen (Hill et al., 2007), und wünschen sich eine praxisorientierte Vermittlung relevanter Kompetenzen anhand von konkreten Übungen (Nikendei et al., 2019). Häufige Wünsche beziehen sich dabei auf Mikrotechniken wie gute Gesprächsführung und gar konkrete Formulierungshilfen für die ersten therapeutischen Erfahrungen (Nikendei et al., 2018).

Gerade im Zusammenhang mit der Reform der Psychotherapieausbildung bekommt die Frage, wie psychotherapeutische Kompetenzen praktisch gelehrt werden können, besondere Aufmerksamkeit (Ehrenthal, 2019). Auch hinsichtlich des in Deutschland 2020 eingeführten Direktstudiengangs für Psychotherapie finden neue Lernformen vermehrt Beachtung. Im Gegensatz zum traditionellen Psychologiestudium legt dieser Studiengang ein stärkeres Augenmerk auf den Erwerb praktischer Kompetenzen als Psychotherapeut:in. Angesichts der veränderten Ausrichtung erweisen sich neue Lernformen als unerlässlich, um der Neuorientierung des Studieninhalts gerecht zu werden (Nikendei et al., 2021). Zudem stellt sich durch die Einführung von neuen Prüfungsformen wie der Parcoursprüfung, bei der im Kontakt mit Simulationspatient:innen praktische therapeutische Fertigkeiten möglichst realitätsnah überprüft werden sollen, die Frage, wie die Studierenden optimal auf diese Prüfungsform vorbereitet werden können (Lukasczik et al., 2020). Auch hier können Lernformen, die stärker auf das wiederholte Üben definierter Fähigkeiten setzen, eine wichtige Rolle spielen.

■ Wichtig

Das wiederholte Üben von konkreten therapeutischen Kompetenzen könnte eine wichtige Rolle für die Verbesserung der zukünftigen psychotherapeutischen Versorgung spielen. So geben erste Studien Hinweise darauf, dass die Zeit, die darauf verwendet wird, konkret definierte therapeutische Fähigkeiten zu trainieren, positiv mit dem späteren Therapieergebnis zusammenhängt (Chow et al., 2015).

Zusammengefasst deuten diese Erkenntnisse darauf hin, dass standardisierte, zielgerichtete Übungen beim Erlernen psychotherapeutischer Techniken die Aneignung dieser Techniken und kommunikativen Fähigkeiten im Vergleich zu herkömmlichen Lehrmethoden optimieren. Dennoch befindet sich diese Herangehensweise in Bezug auf das gesamte Feld noch in einem frühen Entwicklungsstadium (Mahon, 2022). Die wachsende Relevanz zielgerichteten Trainings wird auch in der aus Sicht der Reihenherausgeber wegweisenden Buchserie *Essentials of Deliberate Practice* der American Psychological Association (APA) deutlich. In den 16 Werken, die zwischen 2021 und 2025 veröffentlicht wurden, werden spezifische Übungen zur Aneignung therapeutischer Schlüsselkompetenzen für zahlreiche Therapieverfahren vorgestellt.

Die vorliegende Reihe knüpft hier an und hat zum Ziel, zum Paradigmenwechsel hin zu einer kompetenzorientierten Ausbildung beizutragen. Anstatt theoretisches Wissen abstrakt zu vermitteln, präsentiert jedes Buch konkrete, praxisnahe Übungen, die es den Lernenden ermöglichen sollen, individuell oder in Gruppen relevante therapeutische Kompetenzen systematisch zu trainieren.

1 Einführung: Kompetenzorientierung und zielgerichtetes Üben in der Psychodynamischen Psychotherapie

Wie steht es nun um die Kompetenzorientierung in der Lehre der Psychodynamischen Psychotherapie? Laut Target (2003) hat das Konzept der Kompetenzorientierung bereits in den 1960er-Jahren an Bedeutung in den Diskussionen psychoanalytischer Fachgesellschaften gewonnen. Während früher die Herausbildung einer professionellen psychoanalytischen Identität im Vordergrund stand, betonte man nun zunehmend die Notwendigkeit, eine professionelle psychoanalytische Kompetenz zu entwickeln. So stellt Binder (1999) auch 40 Jahre nach der beschriebenen Wende fest, dass kaum strukturierte Konzepte oder wissenschaftliche Untersuchungen hinsichtlich der systematischen Ausbildung in psychodynamischen Kompetenzen vorliegen. Diese Beobachtung wurde von Ehrental (2019) bestätigt, der noch immer erhebliche Defizite in der Entwicklung entsprechender Programme sah.

Binders Beobachtung aus dem Jahr 1999 ist somit weiterhin relevant: Obwohl wir ein tiefes Verständnis für die Inhalte und Techniken haben, die vermittelt werden sollen, fehlt uns oft das Wissen darüber, wie diese effektiv gelehrt und angewendet werden können. Die Entwicklung entsprechender Trainings scheint dabei von großer Bedeutung, da der Erwerb psychoanalytischen Wissens von den Lernenden nach wie vor als große Herausforderung empfunden wird. So beschreiben die Teilnehmenden einer qualitativen Studie von Ayling und Butcher (2023), das Erlernen Psychodynamischer Psychotherapie gleiche dem Betreten eines fremden Territoriums, das unvorstellbar groß und schwer zu bewohnen erscheint.

Traditionell basierte die Gestaltung und Entwicklung von psychodynamischen Trainingsprogrammen darauf, die psychoanalytische klinische Theorie für den Unterricht umzuformulieren. Dabei war die psychodynamische Weiterbildung oft durch die klassische Trias aus Literaturstudium, Selbsterfahrung und Supervision geprägt (Binder, 1999; Ehrental, 2019). Die in der Psychotherapieausbildung durchgeführten Behandlungen unter Supervision bieten sicherlich eine ausgezeichnete Möglichkeit, praktische Fähigkeiten in der Anwendung psychodynamischer Techniken zu entwickeln. Dennoch bleibt die Frage offen, wie Studierende und Ausbildungskandidat:innen bereits vor Beginn eigener Behandlungen beim Erwerb von Fähigkeiten in Bezug auf spezifische Psychotherapietechniken gefördert werden können. Hier könnten Übungsformate in einem geschützten Rahmen besonders hilfreich sein. Dennoch wird solchen Lehrformaten im psychodynamischen Kontext bisher nur wenig Bedeutung beigemessen (Ehrental, 2019). Möller (2016) betont ebenfalls, dass, obwohl die psychodynamische Theorie oft im Mittelpunkt von Aus- und Weiterbildungen steht, ihre praktische Anwendung in Lehrsituationen häufig vernachlässigt wird.

Woher rührt dieser Mangel? Ist er in der hohen Komplexität der psychodynamischen Theorie begründet? Oder liegt es daran, dass die Psychodynamische Psychotherapie mit unbewussten Phänomenen arbeitet, die schwer fassbar und daher schwierig zu vermitteln sind? Mary Hepworth, Professorin für Psychoanalyse, reflektierte ihre eigene Ausbildungszeit und stellte fest, dass viele ihrer Dozierenden möglicherweise dieser Ansicht waren: »Ich selbst hatte während der Ausbildung den Eindruck, dass manche Lehrer sich allzu bereitwillig mit dem Gedanken abgefunden haben, die wichtigsten Dinge seien nicht vermittelbar, statt Wege zu suchen, sie zu vermitteln« (Target, 2003, S. 200).

Die jüngsten Entwicklungen in der psychodynamischen Literatur sind ermutigend. Während es noch zu Beginn des Jahrtausends eine Herausforderung darstellte, psychodynamische Lehrbücher zu finden, die Anfänger:innen die konkrete Umsetzung der Psychodynamischen Psychotherapie näherbringen, hat sich die Situation in den letzten Jahren merklich verbessert. Zahlreiche Veröffentlichungen, etwa die Lehrbücher von Wöller et al. (2018), Gumz und Hörz-Sagstetter (2025), Abrahams und Rohleder (2021) und Cabaniss et al. (2016) haben sich als wertvolle Ressourcen erwiesen. Diese Werke bieten nicht nur theoretisches Wissen, sondern vermitteln auch praxisorientierte Darstellungen, die es Einsteiger:innen erleichtern, das Gelernte auch in der Therapie anzuwenden. Diese jüngste Welle an Publikationen zeigt, dass auch die tiefgründige und vielschichtige Natur der psychodynamischen Theorie in einsteigerfreundlicher und praxisorientierter Weise dargestellt werden kann.

Neben der Erstellung von psychodynamischen Grundlagenlehrbüchern, die viele praktische Beispiele enthalten, gewinnt auch die Frage an Bedeutung, wie man praktische psychodynamische Fähigkeiten in der Aus- und Weiterbildung effektiv vermitteln kann (Spitzer & Reiningger, 2023).

■ Wichtig

Trotz der vielschichtigen Natur der Psychodynamischen Psychotherapie, die auf den ersten Blick das Entwickeln konkreter Trainings und Übungen zu erschweren scheint, birgt das Verfahren durch eine andere Eigenschaft ein erhebliches Potenzial für die praxisorientierte Ausbildung: Statt sich auf eine Vielzahl von Techniken für zahlreiche einzelne Störungsbilder zu konzentrieren, weist die Psychodynamische Psychotherapie in ihren Grundzügen einen transdiagnostischen Ansatz auf. Dies und die (trotz unüberschaubarer theoretischer Verästelungen) überschaubare Anzahl psychodynamischer Kernkonzepte (etwa Übertragung, Gegenübertragung, Abwehr, Widerstand, Konflikt, Struktur) und Interventionen (etwa Klärung, Konfrontation, Deutung, korrigierende Beziehungserfahrung) erleichtern die Identifikation der wesentlichen Fähigkeiten, für die spezifische Übungen entwickelt werden müssen. Zudem besteht so große Aussicht darauf, dass die gelernten Fähigkeiten in einem breiten Spektrum von Behandlungen mit unterschiedlichen Patient:innen angewendet werden können.

In jüngster Zeit haben verschiedene Autor:innen demonstriert, dass in der Psychodynamischen Psychotherapie eine kompetenzorientierte Ausbildung durch den Einsatz spezifischer, strukturierter Übungen realisiert werden kann. Möller (2016), Morbitzer (2016) und Ehrental (2019) präsentieren jeweils ausgearbeitete Seminarkonzepte, die aufzeigen, wie psychodynamische Kompetenzen im universitären Rahmen vermittelt werden können. Dabei spielen standardisierte Rollenspiele unter Zuhilfenahme einer sehr spezifischen Instruktion und Feedback eine wichtige Rolle. In einer Studie konnte Ehrental (2019) zeigen, dass durch ein entsprechendes Seminar bedeutsame Kompetenzzuwächse bei den Studierenden entstehen. Ein weiteres Beispiel für die Entwicklung kompetenzorientierter Lehrformen stellt das Allianz-fokussierte Training dar, mit dem interpersonelle Fähigkeiten von Psychotherapeut:innen trainiert werden können (Gumz, 2023).

Ebenso ist als Beispiel die Entwicklung des DYNAMIK-Curriculums zu nennen. Es wurde speziell für Weiterbildungsinstitute entworfen und gliedert sich in konkrete Module, die sowohl therapeutische Interventionen als auch die damit verbundenen zu erwerbenden Kompetenzen detailliert beschreiben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Peer-Rollenspielen. Darüber hinaus ist auch der Einsatz von standardisierten Schauspielpatient:innen vorgesehen (Nikendei et al., 2021).

Hinweise zur Arbeit mit dem Buch

Dieses Buch soll einen kleinen Beitrag dazu leisten, die beschriebene Lücke zwischen Theorie und Praxis in der psychodynamischen Psychotherapie zu schließen. Es gibt Einsteiger:innen ein Werkzeug an die Hand, um notwendige Kompetenzen in diesem Bereich zu erwerben. Dafür werden zunächst zentrale Fähigkeiten vorgestellt, die für die Durchführung psychodynamischer Therapie erforderlich sind. Anschließend werden konkrete Übungen präsentiert, durch die das erlernte theoretische Wissen vertieft und praktische Handlungskompetenzen entwickelt werden können.

Das Buch richtet sich an Studierende aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie und Medizin sowie an andere Fachkräfte, deren Beruf psychodynamische Kenntnisse erfordert. Es bietet auch Weiterbildungskandidat:innen in der Psychotherapie einen Einstieg in den erstmaligen Erwerb grundlegender Kompetenzen. Der Lernstoff wird verständlich und ohne komplizierte Vorkenntnisse dargestellt, sodass selbstgesteuertes Lernen gefördert wird. Dies ist besonders nützlich für diejenigen, die keinen Zugang zu professioneller Supervision haben. Alle Übungen können allein oder in Kleingruppen durchgeführt werden.

Der Ansatz des Buches folgt dem Konzept der kompetenzorientierten Lehre und weist Parallelen zum Konzept des zielgerichteten Übens (Deliberate Practice) auf (Abb. 1.1). Vollständiges zielgerichtetes Üben erfordert aber kompetentes Feedback und Supervision. Obwohl solch eine Methode, etwa durch den Einsatz von »standardisierten Patient:innen« und Video-Feedback, eine intensivere Lernerfahrung ermöglicht, vertritt die Reihe »Therapie-Kompetenzen« einen breiter zugänglichen Ansatz. Dies soll ein selbstgesteuertes Lernen auch Leser:innen ermöglichen, die aktuell über keine Möglichkeit der professionellen Supervision verfügen. Obwohl viele Übungen eigenständig durchführbar sind, wird die Lernerfahrung in Kleingruppen wahrscheinlich intensiver sein. Zudem sind die Übungen als Inspiration für Dozierende gedacht, die Lehrveranstaltungen in psychodynamischer Psychotherapie planen.

Ziel des vorliegenden Buches ist es, die Lernenden von der reinen Rezeption psychodynamischer Theorie in die aktive Arbeit mit psychodynamischen Konzepten zu begleiten. Zu diesem Zweck wird eine umfangreiche Sammlung von Fallbeispielen präsentiert, die den Sprung von der Theorie zur Praxis erleichtern sollen.

■ Wichtig

Die in diesem Werk vorgestellten Fallbeispiele und die dazugehörigen Lösungsansätze sollen nicht als perfekte Darstellungen der zugrunde liegenden psychodynamischen Konzepte verstanden werden. Die Komplexität der psychodynamischen Theorie und die Tatsache, dass menschliches Erleben und Verhalten überdeterminiert ist, kombiniert mit der Vielzahl der in diesem Buch verwendeten Fallbeispiele, macht es nahezu unmöglich, eine »ideale« Lösung für jeden Fall zu präsentieren.

Daher können alle Fallbeispiele aus verschiedenen Blickwinkeln unterschiedlich interpretiert werden. Die Darstellungen und Erläuterungen bieten lediglich eine von vielen möglichen Interpretationen.

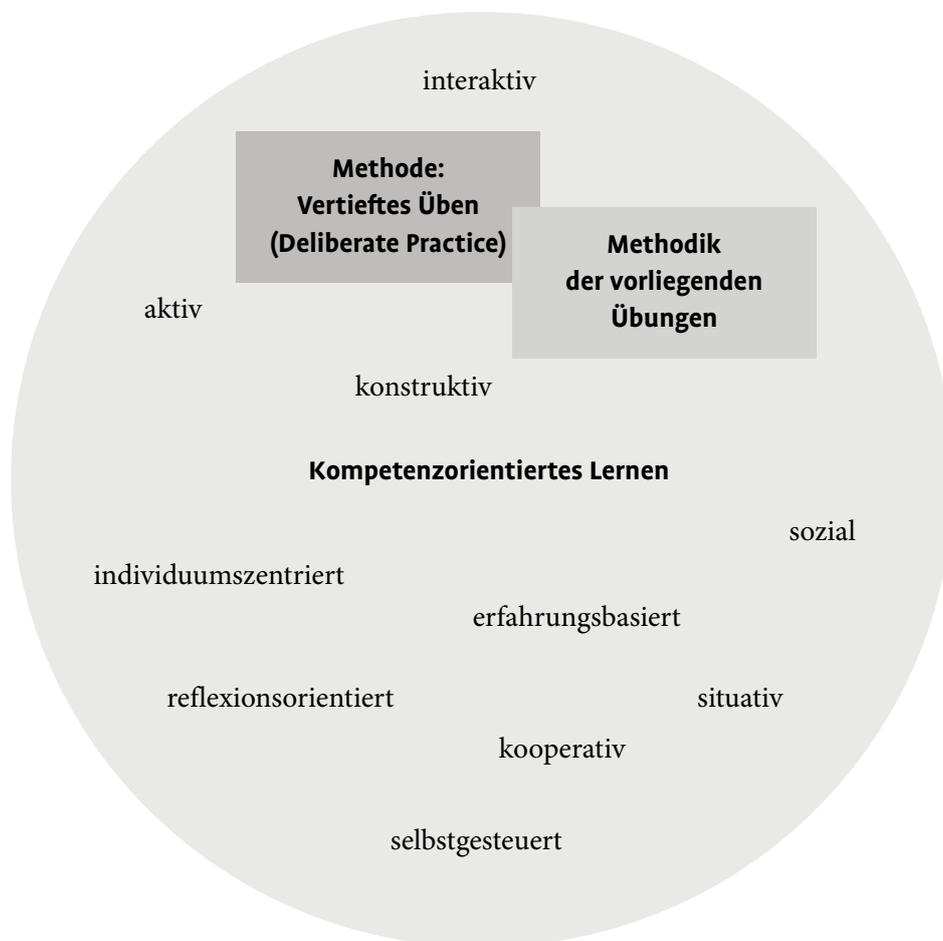


Abbildung 1.1 Einbettung der Methodik des vorliegenden Buchs ins Konzept des Kompetenzorientierten Lernens und Darstellung der Nähe zum vertieften Üben. Dunkel dargestellt sind Kriterien des (kompetenzorientierten) Lernens in Anlehnung an Löwenstein (2022)

Struktur und Aufbau des Buches

Dieser Einleitung schließt sich ein Kapitel an, das eine kurze Übersicht über die ausgewählten psychodynamischen Kompetenzen bietet. Das dritte Kapitel gibt Hinweise zur Durchführung der Übungen. Die folgenden Kapitel widmen sich jeweils einzelnen Kompetenzen. Dabei wird zuerst ein kurzer Überblick über die jeweilige Fähigkeit gegeben, gefolgt von konkreten Übungen. Um auch ohne fachliches Feedback eine tiefgehende Reflexion der eigenen Ergebnisse zu ermöglichen, wird im Anschluss an die Übungen häufig eine Musterlösung angeboten.

2 Zentrale Kompetenzen Psychodynamischer Psychotherapie

In ihrer qualitativen Studie zum Kompetenzerwerb in der Psychodynamischen Psychotherapie stellen Ayling und Butcher (2023) fest, dass es von zentraler Bedeutung ist, dass die Lehrenden Elemente identifizieren, die als »Kernwissen« betrachtet werden können – etwas, das den Lernenden einen sicheren Boden unter den Füßen gibt und auf das sie sich während ihrer Lern- und Praxiserfahrung beziehen können. Dabei stellen sie eine Parallele zu Bions Konzept des Containers her: Der Lehrende sollte die komplexen theoretischen Inhalte verdauen und den Lernenden in einer Form präsentieren, die für diese handhabbar ist. Genau dies versucht das vorliegende Buch umzusetzen.

Auswahl der zentralen Kompetenzen in der Psychodynamischen Psychotherapie

Die Auswahl der zu vermittelnden Kompetenzen stellte aufgrund der Reichhaltigkeit psychodynamischer Therapiebildung keine leichte Aufgabe dar. Psychodynamische Theorien unterscheiden und widersprechen sich teilweise erheblich. Es existiert ein hohes Maß an Heterogenität, sodass Anna Freud bereits 1972 feststellte, die Psychoanalyse befände sich in einer »revolutionär-anarchischen« Lage und es gäbe kaum einen theoretischen oder technischen Begriff, der nicht umstritten wäre (Thomä & Kächele, 2006).

Über verschiedene Schulen und Ansätze hinweg sind es insbesondere die Konzepte der

- ▶ Übertragung,
- ▶ Gegenübertragung,
- ▶ Abwehr und
- ▶ des Widerstands,

welche den Kern psychodynamischer Therapiebildung ausmachen. Daher wurden diese vier Konzepte, die gewissermaßen das Grundgerüst Psychodynamischer Psychotherapie darstellen, ausgewählt. Das Verständnis und der Umgang mit ihnen wird in einzelnen Kapiteln dargestellt.

Ein zentrales Ziel Psychodynamischer Psychotherapie ist das Gewinnen von Einsicht in unbewusste Zusammenhänge, insbesondere bezogen auf die vier genannten Konzepte. Einsicht wird dabei klassischerweise mittels der Interventionen des

- ▶ Klärens,
- ▶ Konfrontierens und
- ▶ Deutens

vermittelt. Daher wurde diesen drei Interventionsformen ein eigenes Kapitel gewidmet. Da neben dem Gewinnen von Einsichten auch Beziehungserfahrungen inner- und außerhalb der therapeutischen Beziehung eine überragende Rolle für den Erfolg von Psychotherapien spielen, wurde ein Kapitel dem Vermitteln von korrigierenden Beziehungserfahrungen gewidmet. Ein weiteres zentrales psychodynamisches Konzept ist das »szenische Verstehen«, das eine Art und Weise beschreibt, wie psychodynamische Psychotherapeut:innen versuchen, aus der Interaktion mit ihren Patient:innen etwas über deren Leben und unbewusste Aspekte, die zur Störung beitragen, zu lernen. Daher wurde dem szenischen Verstehen ein eigenes Kapitel gewidmet.

Neben diesen Kapiteln, die sich auf das Verständnis grundlegender psychodynamischer Konzepte und deren Anwendung in der Psychotherapie richten, werden in zwei weiteren Kapiteln solche Kompetenzen beschrieben, die insbesondere zum Beginn einer Psychodynamischen Psychotherapie hilfreich sein können: wie wir unseren Patient:innen eine psychodynamische Perspektive näherbringen

können und welche Aspekte wir zu Beginn der Therapie beachten sollten, um unsere Patient:innen auf die Therapie vorzubereiten.

■ Wichtig

Da der Fokus des Buches auf dem übenden Erwerb von Kompetenzen liegt, stellen die dargestellten Inhalte nur einen kleinen Ausschnitt der relevanten Aspekte von Psychodynamischer Psychotherapie dar.

Die hier ausgewählten Konzepte und Kompetenzen sind auf einer übergreifenden Ebene für verschiedene psychodynamische Therapieansätze gültig. Betrachtet man die zu vermittelnden Inhalte, so scheinen diese jedoch typischer für Psychodynamische Psychotherapie bei Menschen mit konfliktbedingten, neurotischen Störungen zu sein, während spezielle Konzepte und Kompetenzen bei der Behandlung von Menschen mit strukturellen Störungen hier nur angerissen werden.

In diesem Buch wird bewusst der Begriff *Psychodynamische Psychotherapie* verwendet, der sowohl psychoanalytische als auch tiefenpsychologisch fundierte Therapieformen einschließt. Die dargestellten Inhalte sind übergreifend für alle psychodynamischen Therapieformen relevant. Gleichwohl ähnelt das Vorgehen in den Beispielen im Buch vermutlich häufig eher dem Vorgehen im Rahmen einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Dennoch soll der aus meiner Sicht häufig künstlichen Aufspaltung des Verfahrens im Rahmen dieses Buches nicht nachgegangen werden. Die in den letzten Jahren gehäuft beobachtbaren Abgrenzungstendenzen von Vertretern der beiden Methoden/Verfahren, tragen aus meiner Sicht nicht unbedingt zur Förderung des vielfältigen Verfahrens der Psychodynamischen Psychotherapie bei.

Auf wissenschaftlicher Ebene gibt es mehrere Ansätze zur Ableitung zentraler psychodynamischer Kompetenzen, die für die Durchführung psychodynamisch orientierter Psychotherapie von grundlegender Bedeutung sind. Einen dieser Ansätze stellt das Psychodynamische Kompetenzmodell von Lemma et al. (2008) dar. Die in diesem Buch trainierten Kompetenzen decken dabei einige zentrale Bereiche aus diesem Modell ab. In der folgenden Darstellung der Kapitelinhalte wird daher jeweils aufgeführt, welche Kompetenzbereiche aus dem Modell nach Lemma in der Übung adressiert werden.

Inhalte der Übungskapitel

Kapitel 4. Hier geht es darum, wie wir unseren Patient:innen, insbesondere zu Beginn der Therapie, die *grundlegende Perspektive der psychodynamischen Psychotherapie vermitteln* können. Zunächst werden die zentralen Merkmale, die psychodynamische Psychotherapie ausmachen, eingeführt. Die erste Übung zielt darauf ab, zu lernen, wie wir unseren Patient:innen die Funktionsweise Psychodynamischer Psychotherapie in einfacher Sprache erläutern können. In der zweiten Übung geht es darum, unseren Patient:innen implizit die psychodynamische Perspektive näherzubringen. Dabei lernen Sie, auf die Aussagen Ihrer Patient:innen so zu reagieren, dass deren Blickwinkel in eine aus psychodynamischer Sicht potenziell gewinnbringende Richtung gelenkt wird.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Kenntnis der Grundprinzipien und der Logik des psychodynamischen Ansatzes
- ▶ Fähigkeit, die Patient:innen in eine psychodynamische Therapie einzubeziehen

Kapitel 5. Im Vordergrund steht hier die Frage, wie wir unsere *Patient:innen auf eine psychodynamische Therapie vorbereiten* können. Dabei werden zunächst wichtige Aspekte, die bei der Etablierung eines therapeutischen Rahmens eine Rolle spielen, dargestellt. In der ersten Übung lernen Sie, wie Sie Ihre Patient:innen zu Beginn mit zentralen Inhalten vertraut machen können, die diese auf die Therapie vorbereiten und ihnen helfen, ihre Rolle in der Therapie zu finden. In der zweiten Übung lernen Sie, flexibel auf Fragen Ihrer Patient:innen zu diesen Aspekten zu reagieren.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Fähigkeit, die Patient:innen in eine psychodynamische Therapie einzubeziehen
- ▶ Fähigkeit, den therapeutischen Rahmen und dessen Grenzen zu etablieren und aufrechtzuerhalten

Kapitel 6. Dieses Kapitel widmet sich dem Konzept des *szenischen Verstehens*. Zunächst wird erläutert, wie psychodynamische Therapeut:innen mithilfe des szenischen Verstehens auch Aspekte jenseits des in der Therapie Gesprochenen, etwa die nonverbale Interaktion zwischen Patient:in und Therapeut:in, nutzen, um etwas über unbewusste Gefühle und Konflikte der Patient:in zu lernen. Daraufhin werden Sie anhand einer Übung lernen, das Konzept des szenischen Verstehens auf verschiedene Fallbeispiele anzuwenden.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Fähigkeit, mit unbewusster Kommunikation zu arbeiten
- ▶ Fähigkeit, die Exploration der unbewussten Dynamik in Beziehungen anzuregen

Kapitel 7. Hier geht es um das *Vermitteln von korrigierenden Beziehungserfahrungen* im Rahmen der Psychotherapie. Zunächst wird erläutert, wie wiederholte, dysfunktionale Interaktionen in frühen Beziehungen zu psychischen Schwierigkeiten beitragen können und wie es gelingen kann, dass unsere Patient:innen in der Therapie Erfahrungen machen, die diesen früheren Erfahrungen entgegenstehen und so neue Perspektiven eröffnen. In der ersten Übung lernen Sie anhand von Fallbeispielen, darüber nachzudenken, wie frühere Beziehungserfahrungen die Erwartungen von Patient:innen an uns als Therapeut:innen prägen und wie wir dieses Verständnis dieser Erwartungen nutzen können, unseren Patient:innen neue Erfahrungen zu ermöglichen. In der zweiten Übung geht es darum zu üben, wie Patient:innen in der Therapie der Kontrast zwischen früheren, dysfunktionalen Erfahrungen und gegensätzlichen Erfahrungen im Hier und Jetzt deutlich gemacht werden kann und der Fokus auf das emotionale Erleben dieser Unterschiede gelenkt werden kann.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Fähigkeit, die Exploration der unbewussten Dynamik in Beziehungen anzuregen
- ▶ Fähigkeit, die therapeutische Beziehung als Mittel für Veränderungen zu nutzen
- ▶ Fähigkeit zur Arbeit mit der Übertragung

Kapitel 8. Die zentralen Interventionen, mit denen in der psychodynamischen Psychotherapie Einsicht vermittelt werden soll, werden hier adressiert: *Klären, Konfrontieren und Deuten*. Nachdem Ihnen zunächst die drei Interventionstypen und ihre Anwendung in der Psychotherapie vorgestellt werden, lernen Sie in der ersten Übung, Fallbeispiele für entsprechende Interventionen diesen drei Typen zuzuordnen. In der zweiten Übung lernen Sie, die drei Interventionsformen in Bezug auf Fallbeispiele selbst zu formulieren.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Fähigkeit, Deutungen zu formulieren
- ▶ Fähigkeit, Klient:innen zu helfen, sich ihrer unausgesprochenen oder unbewussten Gefühle bewusst zu werden

Kapitel 9. Dieses Kapitel widmet sich dem Konzept der *Übertragung*. Nach einer Einführung, was unter Übertragung zu verstehen ist, wird erläutert, wie Übertragungsphänomene in der Psychotherapie erkannt und therapeutisch genutzt werden können. Die erste Übung soll Ihr Verständnis von Übertragungsphänomenen vertiefen, indem Sie üben, anhand von Fallbeispielen bezüglich biografischer Erfahrungen von Patient:innen Hypothesen über die Erwartungen dieser Patient:innen an Beziehungen im Hier und Jetzt zu entwickeln. Umgekehrt üben Sie anhand von Fallbeispielen über Interaktionen mit Patient:innen, Hypothesen über deren mögliche biografische Erfahrungen zu entwickeln. In der

zweiten Übung lernen Sie, Übertragungsphänomene in Fallbeispielen zu kategorisieren und Konfrontationen und Deutungen bezüglich Übertragungsphänomenen zu entwickeln.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Fähigkeit zur Arbeit mit der Übertragung
- ▶ Fähigkeit, die Exploration der unbewussten Dynamik in Beziehungen anzuregen
- ▶ Fähigkeit, Klient:innen zu helfen, sich ihrer unausgesprochenen oder unbewussten Gefühle bewusst zu werden
- ▶ Fähigkeit, Deutungen zu formulieren

Kapitel 10. Hier wird nun das Konzept der *Gegenübertragung* bearbeitet. Dabei wird zunächst dargestellt, wie psychodynamische Therapeut:innen die Gefühle, Gedanken und Impulse, die während der Therapiesitzungen in ihnen aufkommen, nutzen, um ihre Patient:innen und deren Schwierigkeiten besser zu verstehen. Die erste Übung dient dazu, Ihr Verständnis des Konzepts der Gegenübertragung zu vertiefen, indem Sie Fallbeispiele mit Gegenübertragungsphänomenen von Psychotherapeut:innen verschiedenen Kategorien von Gegenübertragungsphänomenen zuordnen. In der zweiten Übung werden Ihnen Fallbeispiele präsentiert, anhand derer Sie üben können, Ihre eigenen Gegenübertragungsreaktionen zu beobachten und zu reflektieren, in welchem Zusammenhang diese Reaktionen mit Ihnen selbst oder den Patient:innen im Fallbeispiel stehen.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Fähigkeit zur Arbeit mit der Gegenübertragung

Kapitel 11. Dieses Kapitel widmet sich dem *Erkennen und Deuten von Abwehrmechanismen*. Zunächst wird erläutert, was in der Psychodynamischen Psychotherapie unter Abwehrmechanismen verstanden wird, und es werden häufige Abwehrmechanismen dargestellt. Anschließend wird erläutert, wie diese im Rahmen der Abwehranalyse in der Psychotherapie herausgearbeitet und gedeutet werden können. In der ersten Übung können Sie Ihr Verständnis der einzelnen Mechanismen vertiefen, indem Sie in Fallbeispielen identifizieren, welche Abwehrmechanismen zum Einsatz kommen. In der zweiten Übung lernen Sie, Abwehrmechanismen in der Psychotherapie mittels Klärungen, Konfrontationen und Deutungen herauszuarbeiten.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Fähigkeit zum Erkennen von und der Arbeit an Abwehrmechanismen
- ▶ Fähigkeit, Klient:innen zu helfen, sich ihrer unausgesprochenen oder unbewussten Gefühle bewusst zu werden
- ▶ Fähigkeit, Deutungen zu formulieren

Kapitel 12. Der Fokus liegt hier auf dem Phänomen des *Widerstands*. Zu Beginn wird dargestellt, was wir unter Widerstand verstehen, in welcher Form Widerstandsphänomene in der Psychotherapie auftreten können und wie sie den Fortschritt einer Psychotherapie entscheidend verzögern oder gar verhindern können. Anschließend wird erläutert, wie Widerstandsphänomene in der Psychotherapie bearbeitet und oft sogar gewinnbringend genutzt werden können. In der ersten Übung lernen Sie, anhand von Fallbeispielen Widerstandsphänomene zu erkennen und Hypothesen über deren Entstehung und Relevanz für den weiteren Therapieverlauf zu formulieren. In der zweiten Übung entwickeln Sie eigene Konfrontationen und Deutungen zur Bearbeitung von Widerstandsphänomenen.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Fähigkeit, Schwierigkeiten in der therapeutischen Beziehung zu erkennen und darauf zu reagieren
- ▶ Fähigkeit, Deutungen zu formulieren

Kapitel 13. Hier geht es um die *Entwicklung psychodynamischer Hypothesen und Interventionen* auf Basis komplexer Fallgeschichten. Dabei werden die Inhalte der vorangegangenen Kapitel zusammengeführt. Dort werden Ihnen Fallbeispiele vorgestellt, die auf das jeweilige Konzept, das in dem betreffenden Kapitel behandelt wird, zugeschnitten sind. Sie wissen also immer schon, wonach Sie in den Fallbeispielen suchen müssen. In der Psychotherapie ist die Situation dagegen anders, hier berichten Ihnen Patient:innen ihr Erleben und Verhalten und Sie müssen sortieren, was Ihnen davon wichtig erscheint und welche Inhalte mit welchen psychodynamischen Konzepten verstanden werden können. Dies üben Sie im Rahmen dieses Kapitels. Dazu werden Ihnen zwei längere Fallgeschichten präsentiert, in denen Sie die Inhalte identifizieren sollen, die jeweils zu den im Buch behandelten Konzepten passen.

Adressierte Kompetenzbereiche bezogen auf das psychodynamische Kompetenzmodell nach Lemma et al. (2008):

- ▶ Fähigkeiten zur flexiblen Anwendung theoretischer Modelle je nach individuellen Bedürfnissen der Patient:innen und des Kontexts
- ▶ Fähigkeit, Deutungen zu formulieren
- ▶ Fähigkeit zur Arbeit mit der Übertragung
- ▶ Fähigkeit zur Arbeit mit der Gegenübertragung
- ▶ Fähigkeit zum Erkennen von und der Arbeit an Abwehrmechanismen
- ▶ Fähigkeit, die therapeutische Beziehung als Mittel für Veränderungen zu nutzen

3 Hinweise zur Durchführung der Übungen

Die Lektüre und Arbeit mit diesem Buch soll Ihnen helfen, ein Verständnis für die grundlegenden psychodynamischen Konzepte und wichtigen Basiskompetenzen zu entwickeln. Dabei wird versucht, die für die erfolgreiche Durchführung der Übungen notwendigen Inhalte in den jeweiligen Einführungsteilen der Kapitel zu vermitteln, sodass für die Arbeit mit dem Buch möglichst wenig Vorwissen erforderlich ist. Dennoch sind Grundkenntnisse in Klinischer Psychologie und Psychotherapie sowie Grundlagen der Psychodynamischen Psychotherapie notwendig, um die Inhalte vollständig zu verstehen und die Übungen gewinnbringend durchführen zu können. Es wird empfohlen, sich vor oder parallel zur Arbeit mit diesem Buch mit umfangreicheren Texten zur Psychodynamischen Psychotherapie zu beschäftigen. Dies erleichtert es, ein tiefes Verständnis für die Konzepte zu gewinnen, die hier recht isoliert, mit wenig Geschichte und ohne größere Bezüge untereinander dargestellt werden. Empfehlenswert scheinen hier etwa die Grundlagenwerke von Gumz und Hörz-Sagstetter (2025) oder Cabaniss et al. (2016). Die Einführungstexte zu den Konzepten und Kompetenzen zu Beginn der Kapitel stellen jeweils eine prägnante Zusammenfassung von Inhalten dar. Um Ihnen die Bearbeitung der Übungen so hilfreich wie möglich zu gestalten, finden Sie hier einige Hinweise zur Durchführung.

Nehmen Sie sich möglichst viel Zeit zum Üben

Der größte Lerneffekt bei der Arbeit mit dem Buch entsteht während des Übens, beim Anwenden des Gelernten, beim Nachdenken über die Fallbeispiele, dabei, von etwas überfordert, irritiert oder erfreut zu sein. Die aktive Auseinandersetzung mit den Inhalten führt zu einem viel tieferen Verständnis und einer viel nachhaltigeren Erinnerungsspur. Nehmen Sie sich daher möglichst viel Zeit für die Bearbeitung der Übungen, erlauben Sie sich, abzuschweifen und über Zusammenhänge mit anderen Themen nachzudenken, und versuchen Sie nicht, möglichst schnell zu einer »Lösung« zu kommen.

Vermeiden Sie ein vorzeitiges Lesen der Beispiellösungen

Bei der Arbeit mit dem Buch kann es verlockend sein, nach dem Lesen der Übungsanleitungen und Fallbeispiele sehr schnell die Beispiellösungen zu lesen. Versuchen Sie, diesem Impuls zu widerstehen, da er Ihren Lernerfolg erheblich schmälert. Natürlich können Sie das Buch auch so benutzen, dass Sie die Fallbeispiele und Lösungen lesen, ohne vorher lange darüber nachzudenken. Wenn Sie das Buch auf diese Weise nutzen, handelt es sich jedoch eher um das Lesen einer großen Anzahl von Fallbeispielen, was zwar auch zu einem Lernerfolg führen kann, der jedoch mit Sicherheit viel weniger tiefgehend und nachhaltig ist, als wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum aktiv mit den Fallbeispielen auseinandersetzen. Ich empfehle daher sehr, dass Sie sich die Beispiellösungen erst dann zur Hand nehmen, wenn Sie selbst zu einer »Lösung« gekommen sind.

Nehmen Sie die Beispiellösungen nicht zu ernst

Die Beispiellösungen sind dazu gedacht, Ihnen nach der eigenen Bearbeitung eine zusätzliche Lernerfahrung zu bieten, indem Sie Ihre eigenen Gedanken zu den Inhalten mit denen des Autors abgleichen. Die Beispiellösungen stellen jedoch keinesfalls die »eine richtige Lösung« dar. Entscheidend für Ihren Lernerfolg ist vor allem die Bearbeitung der Aufgabestellung, weniger das Finden der »richtigen Lösung«. Seien Sie daher nicht irritiert, wenn Sie ganz andere Gedanken entwickelt haben als die in den Beispiellösungen dargelegten Gedanken. Menschliches Erleben ist äußerst komplex und unterliegt unzähligen Einflussfaktoren. Schon Sigmund Freud hat entdeckt, dass Inhalte häufig »überdeterminiert« sind, also von vielen Hintergründen zugleich beeinflusst werden und es keine monokausalen Erklärungen gibt.

Arbeiten Sie, wenn möglich, in der Gruppe

Bei der Konzeption des Buches wurde darauf geachtet, dass alle Übungen auch alleine durchgeführt werden können. Dies soll das Buch zu einem wertvollen Werkzeug für möglichst viele an Psychodynamischer Psychotherapie Interessierte machen. Auf diese Weise soll es auch Einzelpersonen, die nicht über eine Gruppe anderer Interessierter verfügen, ermöglicht werden, individuell mit dem Buch zu lernen. Die Bearbeitung der Übungen in einer Gruppe wird jedoch zu einer wesentlich tieferen Lernerfahrung führen als die individuelle Bearbeitung. Alle Übungen enthalten daher Hinweise, wie sie auch in einer Kleingruppe bearbeitet werden können. Erfahrungsgemäß ist der Lernerfolg in Kleingruppen von etwa vier bis sechs Personen am größten.

Fachkundige Supervision verbessert das Lernergebnis

Falls Sie über die Möglichkeit verfügen, die Übungen unter fachkundiger Supervision durchzuführen, fördert dies den Lernerfolg. So kann etwa die Durchführung in einem universitären Kontext oder im Rahmen der Psychotherapieausbildung, bei der ein:e approbierte:r Psychotherapeut:in die Übungen moderiert und während des Übens für Feedback zur Verfügung steht, die Lernerfahrung weiter vertiefen. In einem solchen Kontext könnte auch auf die Beispiellösungen verzichtet werden. Da jedoch vielen Lernenden ein solcher Kontext nicht immer zur Verfügung steht, wurde darauf geachtet, über die Beispiellösungen zumindest auch eine sehr einfache Form des Abgleichs der eigenen Gedanken mit denen anderer zu ermöglichen.