

Inhalt

TEIL 1 AUSWAHL GEEIGNETER PATIENTEN UND THERAPIEVERFAHREN

1	Vorbemerkungen: Gibt es Gemeinsamkeiten der unterschiedlichen Schulen?	
	Was »vereint« alle Psychotherapien?	23
2	Begriffsdefinitionen	25
2.1	Über-Ich, Es, Umwelt, Beziehung, Verstärkung, System und Entwicklung	25
3	Ursachen psychischer Erkrankungen	27
3.1	»Brennpunkte« der Konflikte	28
4	Psychotherapeutische Wirkfaktoren	29
4.1	Allgemeine Wirkfaktoren	29
4.2	Weitere Wirkmechanismen »aus der eigenen Werkstatt«	33
4.3	Die authentische Beziehung als Grundvoraussetzung – und wesentlicher Heilfaktor	33
4.4	Über Objektfunktionen	34
4.5	Folgen der korrigierenden emotionalen (Bindungs-)Erfahrung	37
4.5.1	Wie viel von sich zeigen?	37
4.6	Rahmenbedingungen	39
4.6.1	Die Bedeutung von Rahmenbedingungen in der Psychotherapie	40
4.6.2	Welche Rahmenbedingungen sind wichtig und hilfreich?	42
4.7	Weitere Rahmenvereinbarungen der Behandlung	47
4.7.1	Schweigepflicht	47
4.8	Wer trägt die Verantwortung für den Erfolg oder Misserfolg einer Therapie?	49
4.9	Entwicklungsaufgaben in der Psychotherapie	49
4.10	Wer Hunger hat, braucht eine Angel	50
4.11	Einige Anmerkungen zur Frustrationstoleranz	50
4.12	Patienten finden und auswählen	51
4.12.1	Kriterien bei der Auswahl der Patienten	52
4.13	Der »Abwehrauftrag« des Patienten	52
4.13.1	Die Rolle der Partner in der Psychotherapie	53
4.13.2	»Berühmte Patienten«	56
4.13.3	Zu viele Therapien	57
4.14	Zur Unterscheidung zwischen Krise, Depression und Leid	59
4.15	Wenn andere einen Termin ausmachen	61

4.16	Werden Sie einer von uns: Wie man als Therapeut zum Komplizen des kranken, vermeidenden Systems werden kann	62
4.16.1	Exkurs: Wie Sie als Patient ganz schnell und zielsicher einen Therapieplatz bekommen	63
4.17	»Wegschicken« – Darf man das? Man muss!	64
4.17.1	»Wegschicken« zu Beginn	64
4.18	Ohne Identifizierung läuft nichts	65
4.19	Das Gutmenschenherz und das angeborene schlechte Gewissen von Therapeuten	66
4.19.1	Exkurs: Blind Date mit einem Unbekannten	67
4.20	Die Wut des »Abgewiesenen«	67
4.21	Die Rache des Patienten – Anzeige bei der Kammer, Kasse oder der KV	68
4.22	Wann darf man Patienten wegschicken und wie macht man das?	68
4.23	Weitere gute Gründe, einen Patienten nicht anzunehmen	69
4.24	Ich überlege es mir – und Sie es sich auch!	71
4.25	Mit dem Latein am Ende – Patienten »wegschicken«, wenn die Therapie nicht fruchtet	72
4.26	»Ich bringe jeden Therapeuten zu Fall«: Der »Koryphäenkiller«	73
5	Auswahl des Verfahrens	75
5.1	Einzel- oder Gruppentherapie?	75
5.1.1	Die Gruppe: Stiefmütterliches Angebot oder wirkungsvolle Methode?	75
5.1.2	Die Facettenvielfalt der Gruppe	78
5.2	Auswahl des Therapieverfahrens	79
5.2.1	Psychodynamische Psychotherapien	79
5.2.2	Tiefenpsychologisch oder psychoanalytisch?	81
5.2.3	Verhaltenstherapie	84
5.2.4	Systemische Psychotherapie	85
5.2.5	Davanloos raffinierter Kniff	86
6	Therapieplanung	87
6.1	Besprechen der Vorbedingungen	92
6.2	Therapiebedingungen, die nicht im »Lehrbuch« stehen	92
6.3	Schriftlicher Vertrag – ja oder nein? Einige Überlegungen	93
6.4	Die Vergabe von Terminen	95
6.5	Mitbestimmungsrecht: Wer bestimmt über wen?	95
6.6	»Rechte« des Patienten?	97
6.7	Zwangspause: Der Urlaub des Therapeuten	97
6.8	Stunden vorbereiten?	100
6.9	Besondere Behandlungstechniken	101
6.9.1	Therapie mit Transsexuellen	101

6.10	Stunden- beziehungsweise Verlaufsprotokolle	105
6.10.1	Inhalt und Länge der Protokolle	106
6.10.2	Zum Zeitpunkt des Protokollschreibens	107

TEIL 2 THEORETISCHE UND PRAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN

7	Übertragungsbasierte versus interaktionelle Therapie	111
7.1	Versorgungsorientierte Psychotherapie	112
7.2	Entwicklungsfördernde Therapien	114
7.3	Erwartungen des Patienten	115
7.4	Wirkmechanismen der Psychoanalyse	117
7.4.1	Schweigen in der Psychoanalyse	118
7.4.2	Der Unterschied: niederfrequent – hochfrequent	119
7.4.3	Psychoanalytische Wirkfaktoren der Therapie	121
7.4.4	Über den Sinn der Couch	121
8	Wirkfaktoren der Behandlung	123
8.1	Therapieziele nach Yalom	123
8.2	»Alles ist nur schlecht« – Warum defizitorientiertes Arbeiten nicht hilft	123
8.3	Wozu Traumen gut sein können: Konfrontation und posttraumatisches Wachstum	124
8.4	Über den Therapieverlauf psychodynamischer Psychotherapien	124
8.5	Therapie versus Persönlichkeitsentwicklung	125
8.6	»Gedeut« oder gedeutet – habe ich den Patienten manipuliert?	125
9	Therapeutische Herausforderungen	128
9.1	Die Aufgaben des Therapeuten	128
9.2	Das Unbewusste versteht nur einfache Worte	130
9.3	Keine Angst vor Aggression	131
9.4	Wie viel Aktivität darf ein Therapeut zeigen – wie viel muss er zeigen – wann wird es übergriffig oder grenzverletzend?	132
9.4.1	Der Patient kommt nicht	132
9.4.2	Helm ab zum Gebet – Patient kommt ohne Fahrradhelm	132
9.4.3	Streit in der Gruppe	133
9.4.4	Das Messer und der Fahrradreifen	133
9.5	Die Leichen im Keller des Therapeuten – Fehler machen andere, ich doch nicht!	134
9.5.1	Hurra, der Patient hat abgesagt!	134
9.5.2	Termin verschwitzt – oder doppelt belegt	135
9.6	Wie nah darf ich Ihnen kommen? – Nähe und Distanz in der Behandlung	136
9.6.1	Dann am besten gleich per du?	137
9.7	Dialektisches Arbeiten	137

9.8	Therapieaufgaben – Neurotische Frustrierung infantiler Einstellungen und Muster	140
9.9	Der Therapeut als Spiegel- und Hilfs-Ich	142
9.10	Missbrauch des Therapeuten	142
9.11	Über den Unsinn von Diagnosen	143
10	Interventionstechniken	147
10.1	Die zwei Ebenen im psychotherapeutischen Prozess	147
10.2	Konfrontation, Ich-Fokussierung und Aktivierung der Ich-Spaltung und der Aktivität beim Patienten	150
11	Die vier Systeme der menschlichen Psyche	152
11.1	Unterscheidung zwischen neurotischem und infantilem System	152
11.2	Das psychische System im Therapiesetting	153
11.3	Das Mobilisieren der reifen und nicht-neurotischen Ich-Anteile	156
11.4	Die therapeutische Allianz	157
11.5	Man ist in der Therapie nie allein	158
11.6	Therapie als »Labor des Lebens«	159
11.7	Neurotische Abwehr des Patienten innerhalb der Therapie und innerhalb der Sitzungen	160
11.8	Verlauf der Behandlung	162
11.9	Sekundäre Angst – Sekundäre Vermeidung	163
11.10	Unangenehme Aufgaben in der Therapie	164
12	Zwei Bereiche des Lebens, die alles entscheiden	165
13	Abwehrtypen	168
13.1	Widerstreitende Elemente in der Persönlichkeit	171
13.2	Das Unvermeidliche oder Unerreichbare als Teil des Schicksals hinnehmen.	173
13.3	Exkurs: Was ist der Unterschied zwischen einem Zyniker und einem Kyniker?	174
14	»Therapeutische Kniffe«	176
14.1	Eklektizismus in der Psychotherapie	176
14.2	Klartext: Das Unbewusste versteht nur einfache und klare Worte	176
14.3	Direktive Elemente in der Psychotherapie	177
14.4	Verschiedene therapeutische Techniken	178
14.5	Lachen in der Therapie – Abwehr oder hilfreiche Kraft?	180
14.6	Drei Techniken, um den therapeutischen Prozess in Gang zu halten oder »voranzutreiben«	181
14.6.1	Benennen des nächsten Therapieschrittes oder Fokus	181
14.6.2	Process Check nach Yalom	182
14.6.3	»Let's try a risk« nach Yalom	184
14.7	Eine weitere »selbstwertfreundliche« Deutungstechnik	184

15	Weitere therapeutische Techniken	186
15.1	Identifizierende Deutungen	186
15.2	Diverse Techniken	186
15.2.1	Die Ohnmachtstechnik	187
15.2.2	»Sie müssen nichts verändern«	187
15.2.3	»Ich möchte Sie genau verstehen«	187
15.2.4	»Helfen Sie mir!«	187
15.2.5	»Was wäre, wenn ...?«	188
15.2.6	»Schachmatt«	188
15.2.7	»Ich glaube Ihnen, dass Sie die Wahrheit sagen; aber nicht die ganze Wahrheit ...«	188
15.2.8	»Wie hoch ist der Preis?«	189
15.2.9	Die Zwei-Meinungs-Methode	190
15.2.10	Schneller, höher, weiter – oder: Wie man sich mit Hochgeschwindigkeit entschleunigen kann	190
15.2.11	Die Stellvertretertechnik	191
15.2.12	Die Spekulationsmethode	192
15.2.13	Die 42-Methode	192
16	Ungewöhnliche Interventionen	194
16.1	Selbstwirksamkeitserfahrungen einfordern	194
16.2	Suchen Sie sich Arbeit, auch wenn es keine gibt	196
16.3	Glück oder Zufriedenheit – Warum Glück nicht zufrieden macht	197
16.4	Das Glück in Buthan – wie geht das an?	199
16.5	Die »Eine-Million-Euro-Lottogewinn-Frage«	200

TEIL 3 SCHWIERIGE SITUATIONEN

17	Schwierigkeiten in der Therapie	205
17.1	Vorsicht, Externalisierungsfälle	205
17.2	Psychodynamische Anmerkungen zum Ausfallhonorar	206
17.2.1	Ausfallhonorar und Infantilität	207
17.2.2	Weitere Techniken zum Ausfallhonorar	208
17.3	Über persönliche Begegnungen und die Angst des Therapeuten davor	209
17.4	Die Angst des Therapeuten vor Nähe	211
17.5	Verspätungen	212
17.6	Umgang mit »negativen Verspätungen« = »Verfrühungen«	216
17.7	Aggression in der Therapie	218
17.8	»Lieben und Hassen« – auch in der Praxis?	222
17.9	Positionierungsverweigerung	223
17.10	»Das tut der Sache keinen Abbruch« – Warum Therapieabbrüche kein Beinbruch sind und trotzdem ernst genommen werden müssen	224

17.11	Beziehung aufrechterhalten	225
17.12	Anmerkungen zur Vier-Wochen-Kündigungsfrist	227
17.13	Das Ende naht – Gedanken zum Ende einer Psychotherapie	228
17.14	Zur Psychodynamik des Endes der Behandlung sowie zur Psychodynamik der Verleugnung	230
17.15	Über die Schwierigkeiten mit Borderline-Patienten	232
17.16	Übernahme des Leidens oder des Leidensdrucks	233
17.17	Alte Liebe rostet nicht – Patienten, die wiederkommen	233
18	Die Angst geht um oder: Was eine Pandemie mit Patienten und Behandlern macht	235
18.1	Video oder Telefon?	237
18.2	Exkurs: Unbewusste Kommunikation	237
18.3	Belastung der Psychotherapeuten	237
18.4	Videotherapie	238
18.5	Richtig verbunden und gute Übertragung: Telefontherapie	239
18.6	Zoom-Müdigkeit als neue Zeitkrankheit	240
19	Weitere schwierige Situationen	243
19.1	Geschenke	243
19.1.1	Geschenke als Anerkennung	243
19.1.2	Geschenke als »Geiselnahme« oder Strafe	244
19.1.3	Geschenke als »Bestechung«	245
19.1.4	»Unsichtbare Geschenke«: Geschenke in Form von Vergünstigungen	246
19.1.5	Tit for tat – Therapie für Kompensationsgeschäfte	246
19.2	Zur Unterscheidung zwischen gesunder und destruktiver Aggression	246
20	Ausnahmesituationen in der Therapie	248
20.1	Der Dritte im Bund: Wenn der Partner mit in die Therapie kommen möchte	248
20.1.1	Die Stunde ist um – aber nicht für mich. Wenn Patienten nicht gehen wollen	249
20.2	Zwischen Tür und Angel kommt es häufig zum Gerangel: »Was ich noch sagen wollte ...«	250
20.3	Wenn »Fremde« anrufen	251
20.4	Übertragungsfallen	252
20.5	Einladungen	252
20.6	Sexuelle Angebote	254
20.7	»Sie müssen dieses Buch unbedingt lesen!« oder: Wie man Therapiestunden »verlängern« kann	254
20.8	Private Fragen	256
20.9	»Acting in« und Fehlleistungen	257
20.10	»Ich würde Sie gerne auch einmal therapieren!«	257
20.11	»Sagen Sie mir, was zu tun ist!«	257

20.12	Kulturelle Konflikte – auf zwei Ebenen betrachtet	259
20.13	Warum Trauma-Opfer so »gerne« umziehen – Vom Umgang mit Scham	261
21	Das Beenden von Stunden	262
21.1	Wenn es schwerfällt, ein Ende zu finden	262
21.2	»Ich hau ab!« – Der Patient beendet die Stunde früher	264
21.3	Die Fluchtbereitschaft des Borderline-Patienten	265
21.4	Flucht aus Konfliktvermeidung	266
21.5	»Es ist alles gesagt«	266
22	Besondere Fragen	268
22.1	Protokolle einsehen	268
22.2	Antragsbericht einsehen	270
22.3	Akteneinsicht	271
22.4	»Mobil bleiben« – Sollen wir unsere Mobilfunknummer nennen?	273
22.5	Ich bin Ausbildungskandidat. Soll ich die Wahrheit sagen?	274
22.6	Wenn der Therapeut länger krank ist	275
22.7	Reagieren oder (szenisch) verstehen?	276
23	Wenn die Therapie ins Stocken gerät	278
23.1	»Realität schlägt Therapie – immer!«	278
23.2	Was von Therapeuten oft vergessen wird	279
23.2.1	Zur Unterscheidung der Ursachen für adaptives Verhalten oder Erleben	279
23.2.2	»Infantizismus« als neue Kategorie in der Persönlichkeitspsychologie	279
23.2.3	Sekundäre Angst und Aufgabe des Therapeuten – Was Prometheus und Epimetheus für den therapeutischen Prozess bedeuten	280
23.3	Weitere Anmerkungen zum Wiederholungszwang	282
24	Gefürchtete therapeutische Situationen	283
24.1	Der Patient hat sich verliebt	283
24.2	Sexuelle Verführungen in der Psychotherapie	284
24.3	Spannung und Sexualität als Abwehr	285
24.4	Der schweigende Patient	285
24.5	Längere Phasen des Schweigens	286
24.6	Akute Krisensituationen	287
24.7	Suizidale Krisen	287
24.8	Suizidankündigung am Ende der Sitzung	289
24.9	Suiziddrohung außerhalb der regulären Sitzungen	290
24.10	Der Bilanzselbstmord	291
24.11	Techniken, einen Patienten vom Suizid abzubringen	292

25	Guten Tag, Herr Fußabstreifer: Wenn Patienten schlecht mit einem umgehen ...	294
25.1	Brüllende Patienten	294
25.2	Übergriffe von Patienten: Was ist erlaubt, was nicht?	294
25.3	Gewalttätige Patienten	296
25.4	»Den bring ich um«: Der Patient droht anderen Gewalt an	297
25.5	»Schlagende« Argumente: Wenn Patienten handgreiflich werden	298
25.6	Fehler und Kurskorrekturen	299
25.7	Therapeutische »Fehler«	300
25.8	Gegenübertragungsunfälle	301
25.9	Verfahrenre Situationen retten	303
25.9.1	Vorbeugen gegen Einschlafen	304
25.9.2	»Da hab ich durch die Finger geschaut« – Dürfen wir gefällte Entscheidungen rückgängig machen?	304
26	Verwaltungsarbeit	306
27	Therapeutisches Selbstverständnis	308
27.1	Von Psychologie und Pädagogik hat jeder Ahnung – warum unser Beruf so belächelt wird	308
27.2	Gibt es einen Unterschied zwischen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten?	309
27.3	Missverständnisse – Verstehen heißt nicht billigen	313
27.4	Die Täter-Opfer-Fälle	313
27.5	»Negative« Empathie	314
27.6	Die Paradigmenwechseltechnik	316
27.7	Die Aggression der Therapeuten	316
27.8	»Meine Eltern sind an allem schuld« – Warum »Elternbashing« nicht weiterhilft	319
27.9	Wie hilfreich ist die Schuldfrage?	319
27.9.1	Der Egoismus der Therapeuten	321
28	Neue technische Überlegungen	322
28.1	Abwehrmechanismen	322
28.2	Vermischung	323
29	Ethische Fragen	324
29.1	Dürfen wir ohnmächtig sein?	324
29.2	Alles verstehen? Wann dürfen wir etwas sagen?	324
30	Der Schutz des Therapeuten	326
30.1	Was ist das Wichtigste in der Psychotherapie?	326
30.2	Die Belastung durch therapeutische Arbeit	327
30.3	Verrechnet! Psychohygiene: Werden Sie Mathematiker!	329

31	Erfolg, Misserfolg und Beendigung der Therapie	331
31.1	»Misslungene« Therapien	332
31.2	Scheitern in der Therapie – Gibt es das überhaupt?	332
31.3	Das »Recht« auf Neurose	333
32	Anmerkungen zu Lebensqualität und psychischer Gesundheit	334
32.1	Unangepasstheit und Normopathie	335
32.2	Normopathie: Wenn Überangepasstheit krank macht	336
32.3	Behandlungstechnische Schwierigkeiten bei Normopathie	337
32.4	Die Normopathie der Therapeuten – warum Therapeuten keine »Normopeuten« sein sollten	338
32.5	Rahmenbedingungen für ein zufriedenes Leben	339
32.6	Werte	341
32.7	Was ist Erfolg?	342
32.8	Die Spaltung in zwei Welten	342
32.9	Exkurs: Was bedeutet eigentlich »Freiheit«?	344
32.9.1	Fundamentale strukturelle Bedingungen der menschlichen Psyche als Grundvoraussetzungen für Zufriedenheit	345
32.9.2	Was ist psychische Gesundheit?	345
32.9.3	Exkurs: Die Geschichte von Goldmarie und Pechmarie	347
32.9.4	Exkurs: Die »wahre« Geschichte von Ikarus und Dädalus	348
	Literatur	349
	Über den Autor	352