

Was ist Tiefenpsychologie?

Nach der jüngsten Entscheidung des Wissenschaftlichen Beirates (2003) ist die Tiefenpsychologie - genauso wie die Psychoanalyse - ein „Psychodynamisches Verfahren“ (=Oberbegriff). Im Zentrum des Krankheitsverständnisses steht das psychodynamische Kräftespiel. Die Phänomene Übertragung, Widerstand und Regression sind für beide Verfahren bedeutsam, aber der Umgang damit unterscheidet sich.

Die heutige Tiefenpsychologie hat psychoanalytische und humanistische Methoden und Vorstellungen verschmolzen, sie hat auch gelegentlich verhaltenstherapeutische Elemente integriert, und hat dabei insgesamt ein eigenes Profil mit erhöhter Wirksamkeit entwickelt.

Der Deutsche Fachverband für Tiefenpsychologie (DFT e.V.) beschreibt seine Vorgehensweise wie folgt:

- gemeinsame Erarbeitung von intersubjektiven Zielen, Rahmen und Methode;
- fokussierte Übertragungs- und Widerstandsanalyse;
- gezielte, begrenzte Regression;
- entwicklungsbezogene und entwicklungsfördernde Gestaltung der Interventionen und des therapeutischen Raumes, variables Setting;
- multimodaler Zugang zu unbewussten Prozessen - auch über andere als verbale Kommunikationsformen; Nutzung von Inszenierungen;
- ressourcenmobilisierende und handlungsaktivierende Interventionen;
- Anregung und Förderung neuer, emotionaler Erfahrungen in der therapeutischen Beziehung durch Betonung des „therapeutischen Erlebnisses“.

In die Tiefenpsychologie sind viele Einflüsse direkt aus der Psychoanalyse, aber auch aus dem tiefenpsychologisch- voranalytischen Gedankengut, den psychoanalytischen Folgeschulen, auch aus deren kritisierenden Weiterentwicklungen ein- und zurückgeflossen, ferner sind der jeweils sich wandelnde Zeitgeist sowie bewährte Neu-Entwürfe eingegangen.

Tiefenpsychologie ist ein facettenreiches Kondensat, dessen Entwicklungstrend in erster Linie von der Evidenz und Bewährung in der Praxis abhängt, also durch ein selbststeuerndes Prinzip gestaltet wird. Die tiefenpsychologische Kollegenschaft hat sich erst seit wenigen Jahren als berufspolitisch relevante Gruppierung organisiert und selbstdefiniert.

Tiefenpsychologische Kollegen stehen oft unter dem Druck, die Patienten kaum aussuchen zu können, also mit möglichst allen Störungsformen zurecht kommen zu müssen und zu wollen; sie sind mehr an erfolgsorientierten, praktischen Vorgehensweisen interessiert, als an theoretischen Positionen.

Der tiefenpsychologische, bzw. psychodynamische Ansatz unserer Aus- und Weiterbildungsstätte akzentuiert im Vergleich zur DFT noch ein wenig deutlicher die humanistische Richtung. In unserem Ausbildungsprogramm (S.6/7) heißt es:

„Wir vermitteln die PSYCHODYNAMISCHE/ TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE

- mit dem Ziel, das aktuell wirksame, unbewusste, psychodynamische Kräftespiel einer Problemsituation transparent, bewusst und lösungszugänglich werden zu lassen;
- mit Wertschätzung des im Widerstand und in den Abwehrmechanismen ursprünglich verborgenen, ehemals subjektiv sinnvollen Kräftepotentials;
- unter Berücksichtigung der Übertragung, d.h. von zwischenmenschlichen Projektionsschatten ungelöster Beziehungsreste, die als wichtige Wegweiser zu reaktualisierten Kernkonfliktfeldern genutzt werden können, die jedoch danach zugunsten einer differenzierten, realistischeren Wahrnehmung mit Hilfe einer Überprüfung der intersubjektiven Wirklichkeit abgelöst werden;
- unter Sensibilisierung der Gegenübertragung, d. h. der antwortenden Gefühle im Therapeuten als Wahrnehmungsinstrument für sein Gegenüber – bei gleichzeitiger, wachsamer Unterscheidung von etwaigen Resonanzen eigener Restkonflikte des Therapeuten;
- unter Einsatz gezielter, fokussierter Regression, (d. h. identifikatorische Kontaktaufnahme mit einem konflikt- oder defizit-fixierten Persönlichkeits-Aspekt) mit unmittelbar anschließender, therapeutisch induzierter, lösungsorientierter Progression, - wodurch Langzeitregressionen vermieden werden;
- unter Nutzung sämtlicher, ausdrucksfördernder Sinnesmodalitäten, kreativer und imaginativer Methoden sowie assoziativer Zugangswege zu Problem- und Lösungsfeldern (Mal-, Musik-, Tanz-, Bewegungstherapie, szenische Improvisationen/ Rollenspiele, geführte Phantasiereisen etc);
- im Rahmen von personaler Begegnung, wobei die therapeutische Beziehung eine Sonderform der Real- Beziehungsebene mit einem heilsamen, korrigierenden Erfahrungspotential darstellt, die außerhalb des Übertragungsschattens liegt, und ferner ein Arbeitsbündnis einschließt, in dem gemeinsame Ziele und Rahmenbedingungen besprochen werden können;
- vor dem Hintergrund eines wertschätzenden Menschenbildes, das alle offensichtlichen, blockierten und verborgenen Potentiale des derzeit hilfeschreitenden Menschen mit berücksichtigt und diese im Krisenfall
- zum (Wieder-) Aufbau der Identität und des Wirklichkeitsbezugs über eine unmittelbar glaubwürdige und konsensfähige Hier-und-Jetzt- Erfahrung zu nutzen vermag;
- unter Beachtung der anstehenden, entwicklungspsychologisch bedeutsamen Wachstumsschritte, des persönlichen Tempos und der Reifungsmöglichkeiten;
- bei Förderung der Wahrnehmungs- und Begegnungsfähigkeit nach innen und außen, - Förderung des kritischen Abgleichs mit akzeptierten oder ambivalenten Verinnerlichungen, Wertvorstellungen und mit den persönlichen Handlungsbereitschaften, d.h. insgesamt bei Förderung der Verantwortungsübernahme für die individuelle Stimmigkeit im gegebenen raum-zeitlichen Bezugsrahmen;
- sowie mit Sensibilisierung für die wechselseitigen Spiegelungen unserer Integrations Ebenen, bzw. Systeme, in die wir vernetzt sind: etwa die Ebene der psychosomatischen Regulationen, der intrapsychischen „Instanzen“, der individuellen Entfaltung, der zwischenmenschlichen Beziehungswelten, der familiären, sozialen, organisatorischen, gesellschaftlichen, universalen etc. übergeordneten Dimensionen.