

Zeit: Warum dauert eine Psychoanalyse

eigentlich immer so lange?

Die Psychoanalyse braucht nicht nur lange,

sondern sie braucht auch viel Zeit:

Sie dauert nicht nur zwei, drei, vier Jahre, sondern sie benötigt auch zwei, drei oder vier Stunden wöchentlich, um eine Vertiefung der Beziehung herzustellen, die es ermöglicht, tiefliegende Beziehungsstrukturen in der Therapie durch Regression des Patienten zu erfahren, zu verstehen, zu überwinden, z. B. durch Bewusstwerdung, Deutung und durch korrektive Erfahrungen in der therapeutischen Beziehung.

Im Zeitalter der Industrialisierung der Medizin (Kunde, Therapiepakete, anwenderfreundlich, qualitätsgesichert, schmerzlos, nachhaltig), der Verdichtung aller Produktionsprozesse soll nun auch die Psychotherapie gestrafft, effektiver und begrenzter werden. Dem offensichtlichen Mangel an Psychotherapeuten und der damit einhergehenden Verlängerung der Wartezeiten soll durch Beschleunigung der Heilungsprozesse, durch Verteilung der gleichmäßigen („gerechten“) Verteilung der Beziehungskontingente entgegengewirkt werden.

Da klingt ein Buch wie das des verstorbenen Psychoanalytikers Heinz Henseler: „Psychoanalysen, die ihre Zeit brauchen“ fast realitätsfremd. Schlechte Zeiten für Reifungsprozesse, Sinnfindung (auch im Symptom) und allmähliches Wachstum und Selbstwerdung zur Überwindung des Symptoms und der Krankheit. Rilkes Satz aus einem Brief Anfang des 20. Jahrhunderts: „Man muß Geduld haben gegen das Unge löste im Herzen“, macht uns aber nachdenklich.

Der Wiederholungszwang ist stark und die Veränderung von inneren Haltungen dauert. Es geht um Identifizierung nicht Imitation, um die Selbstfindung in dem Substrat der

Übertragungsbeziehung zum Analytiker, der mehr Spielraum gibt für die Entfaltung der Selbstanteile, die unter die Räder des pathologischen Überichs, der Vernachlässigung oder Gewalt gekommen waren.

In der Psychoanalyse gehen wir davon aus, dass das Symptom ursprünglich einen Sinn hatte, z. B. eine Kompromissbildung im Hinblick auf innere Konflikte darstellte oder es dem Patienten ermöglichte, schwer erträgliche passive Wünsche nach Regression und Aufmerksamkeit zuzulassen. Die Findung des eigenen Selbst in der Auseinandersetzung mit der realen Person und dem Übertragungsobjekt in der Person des Therapeuten, der dabei hilft, mit den erlittenen Kränkungen umzugehen und allmählich bessere Passungen zu finden, stellt ein zentrales Anliegen der Psychoanalyse dar. Es ging in der Psychoanalyse immer schon um mehr als um die Beseitigung der Symptome, nämlich um das Interesse an der eigenen Geschichte, Bedeutungserteilung, Freilegung von Entwicklungspotentialen und Veränderung einer desintegrierten Persönlichkeit. All das braucht Zeit. Die Wurzeln dieser Fehlentwicklungen liegen meist Jahrzehnte zurück. Die frühen Störungen verursachten über die Wiederholungszwänge weitere Verfestigungen dieser inneren Notlösungen. Letztendlich geht es für das therapeutische Paar auch um das Ausloten der Frage, wie viel Enttäuschung (an sich selbst oder an den anderen) der Patient ertragen kann, ohne sich gekränkt zurückzuziehen: Auf sich selbst (in der Depression oder Angst) oder über die Symptome auf den Körper. Vielmehr wäre es wünschenswert, dass er sich durch die Unstimmigkeit und die Spannung eingeladen fühlte, Situationen und Herausforderungen zu meistern.

Viele unsere Patienten haben schwere, entbehrungsreiche Jahre, voller Vernachlässigungen, Demütigungen und Missachtungen, Schläge oder Traumatisierungen hinter sich. Das heilt nicht so schnell. Die Verhaltens- und Beziehungsmuster haben sich tief eingegraben und die Patienten erreichen durch Wiederholung und Erkennen der unbewussten Spur, der sie folgen müssen, allmählich neue Wege.

Das Schwierige und Langwierige in der Psychoanalyse ist die Veränderung der inneren Haltung, besonders gegenüber Neuem und Ungewohntem, aber auch das Entwickeln des Aushaltenkönnens von Spannungen, das sogenannte „Containen“, um eine höhere Ambiguitätstoleranz zu erreichen: Letztendlich die Voraussetzung für eine Reifung. Dies erst ermöglicht das Probehandeln in der Phantasie, das Mentalisieren, das Abstandnehmen vom „Machen“ und die Hinwendung zum Werden. Enttäuschung, Verluste, Verletzung und Trennung sind für das Wachstum genauso wichtig wie die Neugier, das Bewältigen und die Bestätigung. Aber wenn jemand durch eine uneinfühlsame Primärperson das Trauern nicht erfahren hat, sondern nur das Misstrauen zurückbehalten hat, dann dauert es eben Jahre bis es ohne Schutz und Verständnis ohne die Atmosphäre des Gehaltenseins weitergehen kann.

Kommen wir zur Ausgangsfrage zurück: Warum dauert das so lange? Der Patient soll eben nicht nur imitieren, besser machen und Ratschläge erhalten, nicht nur wieder und noch besser funktionieren. Vielmehr soll

er die Chance haben, sich selbst zu finden, damit er ein authentisches Leben führen kann und es mit seinen Fehlern, mit seinem Bösen auch bei widrigen Umständen zu meistern. Dieses Funktionieren-Wollen gipfelte bei einem Patienten von mir in dem Satz: „Sie müssen bei mir die Entschleunigung beschleunigen.“ Nach 3 Wochen wollte er wieder fit sein!

Die Veränderung durch die Psychoanalyse soll also nicht nur das Symptom beseitigen, aus der Sackgasse herausführen, obwohl wir von den Verhaltenstherapeuten gelernt haben, was alles möglich wird, wenn der Patient wieder in der Lage ist aktiv selbst zu suchen.

Hier möchte ich einen Patienten zitieren, der von seiner 10-jährigen, sehr aufgeweckten Tochter gefragt wurde: „Papa wenn du mit der Behandlung fertig bist, bist du dann noch der, der du warst?“ Nach langem Überlegen habe er gesagt: „Weißt du, ich war nicht der, der ich bin!“ Diesen wahren Kern zu finden nach einer Irrfahrt, die krank machte, das braucht Zeit. Und natürlich wird eine gelingende Psychoanalyse mehr Fragen aufwerfen als beantworten.

Nicht ungesagt soll bleiben, dass auch die Psychoanalyse zu einem Ende der Behandlung führen soll und dass es gelegentlich nicht nur der Patient ist, der mit dem Trennen nach Jahren einer intensiven Beziehung Schwierigkeiten hat.

W. Merkle

Dieser Text erscheint demnächst in der Zeitschrift „P&S Magazin für Psychotherapie und Seelsorge“, SCM Bundes-Verlag, Witten, Heft 1/2015 („Zeit“), www.punds.org

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des Verlags und von Herrn Dr. W. Merkle.