

Reinhard Plassmann
Psychotherapie der Emotionen

Therapie & Beratung

Reinhard Plassmann

Psychotherapie der Emotionen

**Die Bedeutung von Emotionen
für die Entstehung und Behandlung
von Krankheiten**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee, *Kind und Tante*, 1937

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-2884-6 (Print)

ISBN 978-3-8379-7488-1 (E-Book-PDF)

*Gewidmet meiner Frau Heidede, die ich liebe,
und Eugen Mahler, der mir geholfen hat*

Inhalt

	Vorwort	11
I	Grundlagen einer Psychotherapie der Emotionen	
1	Das Ziel der Reise	15
2	Musterbildung in komplexen Systemen	17
3	Wie werden Emotionen verarbeitet?	21
4	Transformation beginnt mit Regulation	27
5	Eine kurze Geschichte psychoanalytischer Emotionstheorien	31
6	Die moderne Emotionsforschung	43
6.1	Die moderne Säuglingsforschung	44
6.1.1	Affektabstimmung, Affektresonanz und Prozessresonanz	44
6.1.2	Die mikroanalytische Arbeitsweise	49
6.1.3	Die Arbeit mit dem Gegenwartsmoment	55
6.1.4	Das Prinzip Selbstorganisation: Der dyadisch-systemische Ansatz	57
6.2	Neurobiologie der Emotionen	63
6.2.1	Die Emotionsforschung von Joseph LeDoux	63
6.2.2	Eric Kandel und die Gedächtnisforschung	68
6.2.3	Antonio Damasio und die Frage: Was ist Bewusstsein?	73
6.3	Bindungstheorie und Emotionsregulation	81

6.4	Das Mentalisierungsmodell	86
6.5	Moderne Traumatherapie: Die Arbeit mit EMDR	96
6.5.1	Die Entstehung des EMDR	96
6.5.2	Das Prinzip Rhythmus im EMDR	98
6.5.3	Die Balance zwischen positiven und negativen Emotionen im EMDR: Das bipolare Prinzip	100
6.5.4	Die Regulation der Emotionsstärke im EMDR	102
6.5.5	Mentalisierung: Die Integration von Körper, Emotionen und Gedanken im EMDR	104
6.5.6	EMDR als selbstorganisatorische Methode	107
6.6	Die Regulationstheorie von Allan Schore	109
7	Das Prinzip Selbstorganisation	117
8	Gesetzmäßigkeiten seelischer Wachstumsvorgänge	127
8.1	Das emotiozentrische Prinzip	127
8.2	Emotionale Resonanz	129
8.3	Emotionale Regulation	133
8.4	Transformation als selbstorganisatorisches Geschehen	135
9	Die Arbeit in der Stunde und ihre drei Säulen: Resonanz, Regulation, Transformation	141
9.1	Emotionale Resonanz	143
9.1.1	Markierungen	144
9.1.2	Sukzession der Einfälle: Die Bedeutung der Erzählkette	146
9.1.3	Vitalitätsaffekte	153
9.1.4	Hologramme	157
9.1.5	Übertragung als Erzählung	162
9.1.6	Träume	167
9.2	Emotionale Regulation	172
9.2.1	Die Kernprozesse	173
9.2.2	Der wichtigste Kernprozess: Regulation der Emotionsstärke	174
9.2.3	Regulation der Emotionsqualität (bipolare Regulation)	179
9.2.4	Mentalisierung	182
9.2.5	Koordinierte Kommunikation	192
9.3	Emotionale Transformation	196
9.3.1	Integration	205
9.3.2	Perspektivität	207

9.3.3	Zeitordnung	209
9.3.4	Sinnfindung	209
9.3.5	Enactment	210

II Krankheitsbilder und Methoden

10	Die Krankheitsbilder	217
10.1	Depression	218
10.2	Die Borderline-Störung	226
10.3	Traumafolgestörungen	231
11	Die Methoden	243
11.1	Von der Einzelmethode zum Methodenspektrum	243
11.2	Therapeutische Methoden im Kontext Emotionaler Resonanz	246
11.2.1	Klarifizierung durch Konkretisierung	246
11.2.2	Klarifizierende Fragen	249
11.2.3	Die Arbeit mit Träumen	252
11.3	Therapeutische Methoden im Kontext Emotionaler Regulation	256
11.3.1	Wahrnehmen und Ansprechen: Prozessresonanz und Prozessdeutung	256
11.3.2	Ressourcenorganisation mit EMDR-Modifikationen	260
11.4	Anregung transformativer Prozesse in der Traumatherapie: Das Standardprotokoll im EMDR	267
12	Die Sprache des Therapeuten	275
12.1	Die Technik der Prozessdeutung	275
12.1.1	Allgemeine Eigenschaften von Prozessdeutungen	275
12.1.2	Die Entstehung von Deutungsgedanken: Das intersubjektive Prinzip	276
12.1.3	Offene und geschlossene Deutung	278
12.1.4	Das Generelle und das Unmittelbare: Die Wahl der Perspektive	279
12.1.5	Emotionale Regulationsprozesse (Kernprozesse) als Gegenstand von Prozessdeutungen	281
12.1.6	Rhythmizität	288
12.1.7	Resümee	288

12.2 Transformative Sprache	289
12.2.1 Explizite und implizite Grundannahmen	289
12.2.2 Sprachbilder und Metaphern	290
12.2.3 Die sokratische Frage und der Konjunktiv	293
12.2.4 Reformulieren	294
Nachwort	297
Literatur	299

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

seelische Heilungsprozesse und seelisches Wachstum sind ein äußerst faszinierendes Geschehen, die Gesetzmäßigkeiten sind allerdings nicht einfach zu verstehen. Die moderne Emotionsforschung hat nun neue Möglichkeiten geschaffen, indem sie verdeutlicht hat: Emotionen stehen an zentraler Stelle im seelischen Geschehen, sie bewegen, organisieren, sie sind Energiequellen und sie können krank machen. In jeder Therapiestunde werden diese emotionalen Kräfte spürbar, sie bestimmen das Geschehen der Stunde und sie begegnen uns in Momenten, die Daniel Stern als Gegenwartsmomente bezeichnet hat. Im Gegenwartsmoment ist das enthalten, was in der Stunde Raum sucht, was mitgeteilt, verarbeitet, integriert werden möchte.

Dieses Buch beschreibt deshalb in zwölf Kapiteln die vielfältigen Erscheinungsformen des Emotionalen in der Therapiestunde und Möglichkeiten des therapeutischen Denkens, Sprechens und Handelns. Die Grundlage bilden einerseits die moderne Emotionsforschung und andererseits die mittlerweile vorliegenden umfangreichen Behandlungserfahrungen. Beides eröffnet Therapeutinnen und Therapeuten die Möglichkeit, ihre bewährten Methoden weiterzuentwickeln, so wie ich es selbst in meiner Arbeit erlebt habe, sowohl in Behandlungen als auch in Diskussionen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zahlreicher Seminare und Vorträge.

Teil I über die Grundlagen einer Psychotherapie der Emotionen umfasst die Kapitel 1 bis 9, Teil II über die therapeutische Praxis umfasst die Kapitel 10 bis 12.

In den anfänglichen vier Kapiteln werden einige grundlegende Prinzipien seelischer Wachstumsvorgänge besprochen: das Prinzip der Musterbildung, das Prinzip der Umwandlung (Transformation), das Prinzip der Regulation. In Kapitel 5

schließt sich ein Überblick an, wie sich das Verständnis von Emotionen entwickelt hat, in Kapitel 6 ein Überblick über die moderne Emotionsforschung; dazu gehören die Säuglingsforschung, die neurobiologische Grundlagenforschung, die Bindungstheorie und die Ergebnisse der modernen Traumatherapie. Kapitel 7 widmet sich dem Prinzip Selbstorganisation, weil seelische Wachstumsvorgänge unter geeigneten Bedingungen selbstorganisatorisch entstehen. Kapitel 8 fasst die Konsequenzen für die Arbeit in der Therapiestunde zusammen und Kapitel 9 beschreibt das klinische Handwerkszeug, das wir im Gegenwartsmoment der Therapiestunde brauchen: die Unterscheidung der verschiedenen Formen der Resonanz, die wichtigsten emotionalen Regulationsprozesse und die konkreten Eigenschaften seelischer Wachstumsvorgänge.

Mit Kapitel 10 beginnt die praktische Arbeit in der Therapiestunde anhand der Beschäftigung mit einigen exemplarischen Krankheitsbildern, in Kapitel 11 werden ausgewählte psychotherapeutische Methoden dargestellt und in Kapitel 12 die Sprache des Therapeuten, weil sie unser wichtigstes Werkzeug ist.

In dieses Buch wurden auch viele Berichte aus Therapiestunden aufgenommen, weil die emotionalen Vorgänge in einer Stunde eine Art Musik zu bilden scheinen, die man nicht nur beschreiben kann, man muss sie irgendwie auch zum Klingen bringen. Die Fallberichte sind der Versuch hierzu. Die Patientinnen und Patienten haben diese Berichte gelesen, der Veröffentlichung zugestimmt und sich oft auch zu den Berichten geäußert, zu dem, was in ihnen selbst beim Lesen ins Klingen kam. Ich habe diese Anmerkungen nach Absprache in das Buch aufgenommen. Die Patientinnen und Patienten sind deshalb nicht Beschriebene, sondern Mitwirkende, denen ich sehr viel verdanke.

Mein Dank gilt auch der Psychoanalyse, die mich immer wieder aufs Neue bereichert und an deren Weiterentwicklung ich mitwirke, der Internationalen Psychoanalytischen Universität Berlin und ihrem Präsidenten (bis Oktober 2018) Martin Teising. Die IPU bildet einen wunderbaren kreativen Ort für solche Weiterentwicklungen. Mein Dank gilt außerdem dem Psychosozial-Verlag unter Leitung von Hans-Jürgen Wirth, der schon vor langer Zeit mein Stamm- und Lieblingsherausgeber geworden ist.

Nun wünsche ich Ihnen ungefähr so viel Freude beim Lesen, wie mir das Schreiben bereitet hat!

Reinhard Plassmann

I
Grundlagen
einer Psychotherapie
der Emotionen

1 Das Ziel der Reise

Beim Ausarbeiten dieses Buches kamen mir wiederholt die Ähnlichkeiten zwischen einer Therapiestunde und dem Segeln in den Sinn. Beides beginnt mit der Frage, wohin die Fahrt gehen soll.

Aber muss diese Frage überhaupt gestellt werden? Sie muss gestellt werden, weil Psychotherapie ein natürliches und unverrückbares Ziel hat. Sie ist eine Form der Heilkunde und deshalb muss das Geschehen der Stunde auf das Ziel ausgerichtet sein, Heilung von Leiden zu bewirken.

Ist »bewirken« an dieser Stelle der richtige Begriff? Er könnte suggerieren, dass der Behandler ein *Bewirker* sei, der Erzeuger des Heilungsprozesses. Das trifft so nicht zu, er ist vielmehr ein *Mitwirker*. Wahrscheinlich wäre es deshalb passender, zu formulieren: Psychotherapie *fördert* den Heilungsprozess seelischen Leidens. Auf dieses Ziel muss alles ausgerichtet sein, alle Methoden, alle Strategien, alle Varianten von Psychotherapie müssen sich diesem Ziel unterordnen.

Könnte man dem nicht entgegenhalten, dass Psychotherapie zweckfreie Wissenschaft sei oder dass sie dem Ziel diene, das Sein des Menschen in der Welt zu ergründen, also eine Spielart der Philosophie, oder dass sie vielleicht auch moralischen Zielen diene und zwischen richtig und falsch zu unterscheiden lehre? Es wäre durchaus denkbar, dass ein Therapeut und sein Klient vereinbaren, mit solchen Zielen psychologische Gespräche zu führen, sich also der Wissenschaft, der Philosophie oder dem Humanismus zu widmen. Nur: Psychotherapie ist das nicht.

Wenn also Psychotherapie als Form der Heilkunde verstanden wird, dann ist damit der Zielpunkt, der Sinn, eindeutig bestimmt und es ergibt sich die nächste Frage: welcher Weg führt zu diesem Ziel? Um das zu beantworten, brau-

chen wir den Blick auf einige Gesetzmäßigkeiten seelischer Heilungsprozesse. Der wichtigsten dieser Gesetzmäßigkeiten ist das nächste Kapitel gewidmet: die Entstehung von Mustern, überall dort wo emotionale Energie ist.