

Tiefenpsychologische Psychotherapie

(wird auch psychodynamische Psychotherapie genannt)

Ziel der tiefenpsychologischen Behandlung ist das Auffinden und Verstehen unbewusster Zusammenhänge im Hinblick auf frühere und aktuelle Beziehungen und Konflikte. Dies ist oft ein mühevoller Weg, bei dem sowohl Lebensgeschichtliches, Träume, Phantasien, als auch die Beziehung zu dem/der Therapeut/in eine Rolle spielen.

Nur ein kleiner Teil der innerseelischen Vorgänge ist dem Bewusstsein zugänglich. Der weitaus größere Teil unserer Motive, unseres Erlebens und Verhaltens ist unbewusst.

Das hat für die alltägliche Lebensbewältigung eine Menge Vorteile, andererseits bleiben unbewusste Inhalte immer aktiv, beeinflussen unser Fühlen und Handeln, können schließlich auch pathogen wirksam sein (pathogen = krankmachend).

Es kann passieren, dass wir Lebens- und Verhaltensweisen an uns entdecken, die wenig sinnvoll erscheinen und die sich sogar schädlich auf uns oder andere auswirken können, ohne dass wir verstehen, warum das so ist (z.B. das Gefühl einer Wertlosigkeit, Ängste, Süchtiges Verhalten, psychosomatische Erkrankungen etc.).

Die „Gründe“ dafür liegen meistens im Unbewussten. Um also den Sinn solcher „sinnlos“ erscheinenden Gefühle und Verhaltensweisen zu verstehen und sich zu verändern, ist es notwendig, sich die dafür verantwortlichen unbewussten Vorgänge bewusst zu machen.

Ein vereinfachtes Beispiel:

Ein Mensch hat in seiner frühen Kindheit die Erfahrung gemacht, dass aggressive Tendenzen in seinem Verhalten hart bestraft werden. Aus Angst vor Strafe -oder Zurückweisung- verzichtet er auf aggressive Auseinandersetzung, indem er solche Strebungen, z.B. ins Unbewusste verdrängt. Dafür ist er aber in seiner weiteren

Entwicklung zur Selbständigkeit und Durchsetzungsfähigkeit stark behindert. Als Erwachsener kommt er mit großer Wahrscheinlichkeit in Situationen, die von ihm Autonomie und Durchsetzungsfähigkeit verlangen. Dann entsteht zunächst ein innerer, meist unbewusster Konflikt zwischen der Notwendigkeit und dem Bedürfnis nach Autonomie mit der dazu benötigten aggressiven Energie einerseits und der alten frühkindlichen Angst und der Ungeübtheit im Umgang mit seinen Aggressionen andererseits. Es kann passieren, dass der Mensch nun ein Symptom entwickelt, das ihn davor schützt, in solche Situationen zu geraten, die diesen inneren Konflikt auslösen (z.B. Ängste oder eine schwierige Ehe, in der ein dominanter Ehepartner ihm alle Entscheidungen abnimmt).

Jeder Mensch erlebt innere und äußere Konflikte und es gibt fast ebenso viele „Lösungen“, wie es Menschen gibt. Sinn einer tiefenpsychologischen Behandlung ist es, solche „Lösungen“ zu verstehen und leidvolle Lösungen in weniger leidvolle zu verwandeln.