

Sven Olaf Hoffmann

2. Auflage



Psychodynamische Therapie von Angststörungen

Einführung und Manual
für die kurz- und mittelfristige Therapie

Sven Olaf Hoffmann

Psychodynamische Therapie von Angststörungen

2. Auflage

This page intentionally left blank

Sven Olaf Hoffmann

Psychodynamische Therapie von Angststörungen

Einführung und Manual für die kurz- und
mittelfristige Therapie

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit 4 Abbildungen

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Sven Olaf Hoffmann

Sierichstr. 175, 22299 Hamburg

s.o.hoffmann@hamburg.de

Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig! Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter www.schattauer.de/feedback oder direkt über QR-Code.



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.

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2008, 2015 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: info@schattauer.de

Internet: www.schattauer.de

Printed in Germany

Lektorat: Sonja Steinert, Stuttgart

Umschlagabbildung: Gustave Courbet: Der Verzweifelte, 1843–1845

Satz: am-productions GmbH, Wiesloch

Druck und Einband: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten/Allgäu

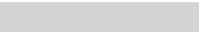
Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-7945-6935-9

ISBN 978-3-7945-3118-9

Anmerkung des Autors zum Titelbild

Gustave Courbet (1821–1877) war ein herausragender französischer Maler des mittleren 19. Jahrhunderts, der späteren Entwicklungen nicht selten voraus war. Sein Selbstbildnis von 1843–1845 (Datierung schwankend) hat ohne Frage eine theatralische Note und wurde sicher auch so empfunden. Diese selbstbezogene Expressivität war in jenen Jahren noch unüblich. Dennoch zeigt das Bild die klassische Mimik des Angstaffekts: die weitaufgerissenen Augen mit dem vergrößerten Augenweiß (durch Retraktion der Lider und der Haut der Stirn), die bis auf das Wangenrot fahle Blässe und den halbgeöffneten Mund (zur Verbesserung der Inspiration), jedoch ohne ein Sichtbarwerden der Zähne. Wahrscheinlich wegen der Geste des Raufens der Haare wurde das Bild meist »Der Verzweifelte« (Le désespéré) genannt. Es scheint aber eher ein Manierismus des Malers dahinterzustecken, denn auch das spätere Bild »Der vor Angst Wahnsinnige« (Le fou de peur, 1848) zeigt die gleiche Geste.



Widmung

Dem Andenken der Psychotherapieforscher Lester L. Luborsky (1920–2009), Philadelphia, und Helmut Thomä (1921–2013), Leipzig, gewidmet.
Der Autor fühlt sich ihrem Werk dankbar verbunden.

Vorwort zur 2. Auflage

Die 1. Auflage dieses Buchs hat eine erfreuliche Resonanz gefunden. Diese hängt wohl einerseits mit dem Mangel an symptomorientierten Beiträgen in der Psychodynamischen Psychotherapie (PDT) und andererseits mit der Inzidenz von Angststörungen in Kliniken und Praxen zusammen. Eben diese Lücke auszufüllen war und bleibt die Absicht des Autors. In den vergangenen Jahren hat es zudem eine Anzahl neuer empirischer Studien zum Nachweis der Wirksamkeit Psychodynamischer Therapie im Allgemeinen und gezielt bei Angststörungen gegeben. Auch wenn weiter in dieser Richtung Forschungsarbeit zu leisten ist, kann niemand mehr ernsthaft behaupten, dass die Wirksamkeit der PDT unzureichend belegt sei. Das Gegenteil ist der Fall: Psychodynamische Therapie erwies sich über viele untersuchte Indikationsfelder als gut wirksam und mit den Effekten der Kognitiv-Behavioralen Therapie (CBT) vergleichbar. Wenn man selbst Jahrzehnte den Mangel an kontrollierten Wirksamkeitsstudien beklagt hat, ist das mehr als erfreulich. Mehr Wirksamkeitsstudien bedeuten auch mehr geprüfte Behandlungsmanuale. Für das Ziel einer angepassten Umsetzung der Vorteile dieser Manuale in die Praxis bleibt weiter genug zu tun.

Während in dem verbesserten Nachdruck nur einige Fehler korrigiert werden konnten, erlaubt die Neuauflage nun eine grundlegende Überarbeitung des gesamten Bandes. Für die Verbesserungsvorschläge gilt der Dank allen daran Beteiligten. Dass dem Therapieteil des Bandes eine Einführung in die Grundlinien der Psychodynamischen Therapie vorangestellt worden war, hat freundliche Anerkennung gefunden. Diese Abschnitte brauchten am wenigsten verändert zu werden.

Der Leser, der meist wohl eine Leserin sein wird (s. Hinweis nach dem Vorwort!), kann das Buch als Einführung verstehen, wenn er die Ausübung der Psychotherapie noch lernt, er kann es als Repetitorium sehen, wenn er erfahren ist, und er kann es auch als Anregung zum Umlernen nehmen, wenn er mit den von der Psychoanalyse abgeleiteten kurzen und mittelfristigen Therapieformen weniger vertraut ist.

Das vorliegende Buch stellt auch keine eigentliche Einführung in die supportiv-expressive Therapie (SET) dar, auch wenn es umfassend auf die Kunst der Kurztherapie zurückgreift, wie L. Luborsky sie entwickelt hat. Statt des bei Luborsky reichen fallbezogenen Materials werden im vorliegenden Buch zahlreiche verbale Interventionen wörtlich angeboten. In Supervisionen zeigt sich regelmäßig, dass weniger Erfahrene unsicher sind, was man wann, wie und mit welchen Worten zum Patienten sagen kann. Diese Formulierungen sind natürlich meine Vorschläge, die jeder Therapeut für sich adaptieren muss.

Wiederholungen relevanter Punkte sind dem Verfasser bewusst. Er sagt Wichtiges lieber einmal zu viel als einmal zu wenig. Wer beim ersten Lesen gleich stabil memorieren kann, wird deswegen um Nachsicht gebeten (und um diese Kunst aufrichtig beneidet).

Ein Anliegen ist seit der Erstauflage unverändert geblieben, nämlich die Vermittlung von konkreten Hinweisen auf Sigmund Freud (und auch weitere Bezüge auf klassische Literatur der Psychoanalyse). Wenn man Freud kritisch liest – d.h. seine Zeitgebundenheit und seine Irrtümer auch als solche wertet –, überraschen Weitsicht und »Modernität« gerade in den Therapieanweisungen. Da aber junge Kollegen und Kolleginnen in der Psychotherapie-Weiterbildung Freud kaum noch im Original lesen, habe ich die Hoffnung, den einen oder die andere durch einige Zitate von Referenzstellen doch auf eine weiterführende Lektüre neugierig zu machen. Die wahrscheinliche Belohnung läge deutlich über dem Aufwand. Freud ist auch im 21. Jahrhundert lesenswert.

Die 1. Auflage dieses Buches war Lester Luborsky, Philadelphia, und Helmut Thomä, Leipzig, gewidmet. Beide sind in der Zwischenzeit verstorben. Beide Autoren waren ernsthafte Psychoanalytiker und beide zeigten sich zugleich dem Anliegen von wissenschaftlicher Klarheit, Wahrheit und Widerspruchsfreiheit verpflichtet. Es ist mir ein Bedürfnis, dieses Buch nun ihrem Andenken zu widmen.

Die Zusammenarbeit des Verfassers mit dem Schattauer Verlag dauert nun mehr als dreieinhalb Jahrzehnte an. Sie war über diese ganze Zeit in allen Belangen so angenehm, dass das Bedürfnis eines nachdrücklichen Danks sich von selbst einstellt. Dieser Dank gilt vor allem dem über die Jahre im Hintergrund immer wahrnehmbaren Besitzer des Schattauer Verlages, Herrn W. Bergemann, und – im Vordergrund – dem Geschäftsführer, Herrn Dr. Bertram. Herr Bertram war jederzeit bereit, zu beraten und auf erfüllbare Wünsche einzugehen. Das ist in der heutigen Herstellung von gedruckten Büchern zunehmend eine Ausnahme. Mein Dank an den Verlag schließt auch Frau Sonja Steinert, die Lektorin dieses Buchs, nachdrücklich ein. Ihre Sorgfalt war groß und die Zusammenarbeit professionell problemlos.

Hamburg, im Herbst 2015

Sven Olaf Hoffmann

Hinweis

Die freundliche Leserin wird gebeten zu glauben, dass dieses Buch trotz seiner durchgehenden Verwendung des generischen Maskulinums (das für beide Geschlechter steht) nicht von einem Gedankenlosen geschrieben wurde. Der Autor liebt einfach die deutsche Sprache. Darum bittet er um Nachsicht, dass er den Textfluss nicht ständig durch »zweigeschlechtliche« Benennungen oder eine politisch, aber nicht orthografisch korrekte Schreibweise (PatientIn, Patient_in) stören möchte. Dass Psychotherapeutinnen und Patientinnen jeweils eine Mehrheit stellen, ist ihm vertraut und sei deswegen hier für den weniger informierten Leser ins Gedächtnis gerufen.

This page intentionally left blank

Inhalt

Einführung _____	1
------------------	---

Grundlagen

1 Die Psychodynamische Therapie (Dynamische Psychotherapie) und ihre Umsetzung in die Praxis _____	5
1.1 Zum Begriff der Psychodynamischen Therapie _____	5
1.2 Manuale und ihr Transfer in die Praxis _____	6
1.3 Validierungsergebnisse für die Psychodynamische (Kurz-)Therapie ____	9
2 Klinik der Angststörungen und ihre psychotherapeutische Behandlung _____	13
2.1 Aktuelle Klassifikation _____	13
2.2 Psychodynamische Konzeptionen der Entstehung von Ängsten ____	15
2.3 Psychotherapeutische Behandlung _____	19
3 Allgemeine Vorgehensweisen in der PDT _____	21
3.1 Vorgespräche und Festlegung von Therapiezielen _____	21
3.2 Therapieplanung und Durchführung _____	25
3.2.1 Äußerer Rahmen _____	25
3.2.2 Ansprache des Patienten _____	26
3.2.3 Therapiestrecken und Dauer _____	28
3.2.4 PDT ist keine Traumatherapie _____	29
3.3 Indikation, Kontraindikation und unerwünschte Therapieeffekte ____	30
3.4 Allgemeine Interventionsformen _____	33
3.5 Modifizierter Umgang mit dem Unbewussten _____	38
3.6 Modifizierter Umgang mit dem Widerstand _____	40
3.7 Modifizierter Umgang mit der Übertragung _____	42
3.8 Modifizierter Umgang mit der Gegenübertragung _____	44
3.9 Arbeitsbündnis _____	46
3.10 Therapieende und Sitzungen in der Nachbetreuung _____	47

4	Grundzüge der PDT von Angststörungen	49
4.1	Grundkonzept fokaler psychodynamischer Angsttherapie	49
4.2	Allgemeine Therapieziele bei Angstpatienten	49
4.3	Allgemeines Vorgehen bei Angstpatienten (Symptomebene)	52
4.3.1	Aufklärung des Patienten über die Art seiner Störung und die vorgesehene Therapie	52
4.3.2	Analyse der angstausslösenden Situationen und Felder sowie ihrer Assoziation mit bedrohlichen unbewussten Vorstellungen	52
4.3.3	Bedeutung der enterozeptiven Rückkopplung	53
4.3.4	Beachtung der möglichen unbewussten Attraktion durch die Angst (»Angstlust«)	53
4.3.5	Realitätskonfrontation (»Ausfantasieren der Katastrophe«)	54
4.3.6	Aufforderung zur selbstgesteuerten Angstkonfrontation bei allen Phobien	54
4.3.7	Bedeutung der pathogenen Potenz der Abwehr, vor allem des Vermeidungsverhaltens	55
4.4	Therapieschritte	55
4.4.1	Einleitung	55
4.4.2	Durchführung	55
4.4.3	Therapeut-Patient-Beziehung	56
4.4.4	Ende	56
4.5	Die supportiv-expressive Therapie von L. Luborsky – eine kurze Einführung	56
4.5.1	Das zentrale Beziehungskonfliktthema (ZBKT)	57
4.5.2	Zwei Typen von supportiven Interventionen	58
4.5.3	Expressive Behandlungstechniken	59
4.5.4	Zeitliche Struktur einer Kurztherapie	60
4.6	Symptomorientierte Ansätze in der PDT	62

Die störungsorientierten psychodynamischen Kurzzeittherapien

5	Manualisierte PDKT für Soziale Ängste	67
5.1	Psychodynamisches Verständnis	67
5.1.1	Spezifische Merkmale und Psychodynamik	67
5.2	Grundzüge	69

5.3	Anpassung der SET an Soziale Angststörungen _____	71
5.4	Spezifische Therapieelemente bei Sozialer Phobie _____	71
6	Manualisierte PDKT für Generalisierte Ängste _____	81
6.1	Psychodynamisches Verständnis _____	81
6.2	Grundzüge _____	82
6.2.1	Zur Erinnerung _____	82
6.2.2	Notwendige Varianten der Behandlung _____	82
6.3	Anpassung der SET an die Generalisierte Angststörung _____	83
6.4	Spezifische Therapieelemente bei Generalisierter Angststörung _____	84
7	Manualisierte PDKT für Panikstörung und Agoraphobie _____	89
7.1	Psychodynamisches Verständnis _____	89
7.2	Grundzüge _____	90
7.2.1	Zur Erinnerung _____	90
7.3	Anpassung der SET an die Panikstörung _____	92
7.4	Spezifische Therapieelemente bei Panikstörung (mit Agoraphobie) _____	92
7.5	Panic-Focused Psychodynamic Psychotherapy für Panikstörungen _____	96
7.5.1	Zeitliche Struktur _____	97
7.5.2	Inhaltliche Struktur _____	98
7.5.3	Abschließender Kommentar zur PFPP _____	102
8	Vereinheitlichtes Psychodynamisches Therapieprotokoll für Angststörungen (VPP-Angst) _____	103
	Schlusswort _____	109
	Literatur _____	111
	Sachverzeichnis _____	117