

A portrait of Birgit Werner, a woman with blonde hair and glasses, smiling. The background is a neutral, light grey. In the top right corner, there is an orange circle containing the text 'LESEPROBE'.

LESEPROBE

“

**BIRGIT WERNER**

*Mit Vision und Handlung  
kannst du die Welt verändern.*

(nach Nelson Mandela)

Ich hatte das große Glück in den 1990er-Jahren in Frankfurt a. M. Psychologie zu studieren. In dieser Zeit war die Psychoanalyse ein relevantes Prüfungsfach für die Diplomprüfung. Das Institut für Verhaltenstherapie wurde an der Goethe-Universität gerade mit viel Engagement und Herzblut aufgebaut, es bestand für mich zudem die Möglichkeit, bereits während des Studiums eine Gesprächspsychotherapie-Ausbildung nach Carl Rogers zu absolvieren.

Es existierte während meiner Studienzeit ein weites Feld, das psychologisch beforscht wurde: Auf der einen Seite stand die wissenschaftliche Psychologie mit statistischen Forschungsdesigns und -ergebnissen. Die andere Seite war definiert durch intuitives, assoziatives Herangehen an psychische und Verhaltensphänomene. Ich hatte dadurch die Möglichkeit, die Strukturiertheit und Klarheit der Verhaltenstherapie auszuprobieren und konnte erleben, dass Patienten sich dadurch sicherer in ihrem Leben fühlen. Alternativ lernte ich symbolhafte und inszenierende Handlungen zu erkennen und zu verstehen, die durch Emotionen, Bindungserfahrungen und Lebenskonzepte entstehen. Oft als unbewusste Kommunikationsangebote geäußert, können sie ein Hilferuf sein, auf den das soziale Umfeld reagiert.

## Übertragung und Gegenübertragung

Als ich direkt nach dem Studium die Chance hatte, eine wissenschaftlich-statistische Feldstudie im Rahmen der Psychotherapieforschung mitzuentwickeln, kam ich dadurch in Kontakt mit der Tiefenpsychologie. Wie genau funktioniert ein Mensch mit seiner Psyche? Zu welchen psychischen Strategien sind Menschen in der Lage und was sind die Ziele? Was ist der Sinn dieser komplexen Intra- und Inter-Dynamik? Das sind grundsätzliche Fragen des Menschseins, die im Rahmen der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie anhand der ausgewählten Konfliktfokusse angeschaut, gedeutet und durchgearbeitet werden und so dem Patienten und dem Therapeuten einen Eindruck geben, wie dieser bestimmte Mensch/

Patient in diesem bestimmten Konflikt, in seiner höchstgelegenen Situation und seinem (sozialen) Umfeld „tickt“ und funktioniert.

Das Spannende ist für mich, dass wir Therapeuten in der TP nicht nur auf die Erzählung und Beschreibung des Patienten angewiesen sind, sondern dass wir die Emotionen des Patienten als Übertragungsgefühle „mit-erleben“. Ich empfand es am Anfang meiner Arbeit als Therapeutin gar nicht so leicht, meine eigenen Empfindungen zu dem Gehörten von den Gefühlen zu unterscheiden, die der Patient bei mir deponiert hat. Da ich sehr erfahrene Supervisoren hatte, die mit mir den Sachverhalt persönlichkeitsnah und humorvoll reflektierten, war das Differenzieren meiner Gefühle und meiner Gegenübertragungsimpulse von den Übertragungsgefühlen des Patienten immer auch ein Stück Selbsterfahrung. Ich habe gelernt, dass ich mich gerne dann in Gefühlen des Patienten verstricke, wenn die Thematik etwas mit mir selbst und meinem eigenen Leben zu tun hat. Ob es sich um Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Geduld oder Vertrauen handelt, immer wieder werde ich durch den Patienten auch mit mir selbst konfrontiert, und so hört der Selbstreflexions- bzw. Selbsterfahrungsprozess ein Therapeutenleben lang nicht auf, wenn wir als Therapeuten professionell sein und bleiben wollen.

Das Alleinstellungsmerkmal von uns Tiefenpsychologen ist, dass wir uns in der Gegenüber-Position, also im Gegenüber-Sein als Projektionsfläche anbieten, damit der Patient die Möglichkeit nutzen kann, an der Projektion auf unsere Person schmerzhaft, belastende, ärgerliche Themen und Erfahrungen zu bearbeiten, um diese als Bestandteil seiner Lebenserfahrungen in sich selbst zu integrieren. Dieser Prozess ist jedes Mal wieder so spannend, wie es kein Krimi sein könnte. Ich betrachte es als großes Geschenk, das Vertrauen meiner Patienten zu haben, die mir erlauben, an dieser Psychodynamik teilzuhaben.

Die Wirksamkeit der Tiefenpsychologie liegt meines Erachtens genau darin, dass wir den Menschen in unserem Setting die Zeit, die Sicherheit, im Sinne des Angebots einer „Arbeitsbeziehung“, das Zutrauen in ihre eigenen Ressourcen und unser Know-how anbieten,

das sie brauchen, um sich auf den inneren Weg zu sich selbst, zum Annehmen der eigenen Persönlichkeit zu machen.

Meine tägliche Arbeit als Tiefenpsychologin ist faktisch durch das kontinuierliche Anbieten und Aufrechterhalten einer konstruktiven Arbeitsbeziehung mit meinen Gesprächspartnern gekennzeichnet; also eine zuverlässige, im Rahmen des Settings verstehbare Bindung, die mein Gegenüber selbst mitbeeinflussen und gestalten kann. Das fachliche Know-how der Psychotherapiemethoden ist dabei so selbstverständlich, dass dies hier nicht näher ausgeführt werden muss.

## **Methodenvielfalt**

Es ist meines Erachtens zum Wohl der Patienten sinnvoll, sich in vielen Psychotherapierichtungen kundig zu machen und zu erproben, ob Techniken und Methoden daraus zur eigenen Persönlichkeit passen. Ich halte viel von Neugierde und Offenheit. So hat mich der Gedanke von Fritz Riemann sehr ermutigt, mir im Rahmen meiner Bildungsmöglichkeiten alles anzuschauen und abzuwägen, was mir in meinem beruflichen Leben begegnet. Nach der gesprächspsychotherapeutischen Ausbildung an der Goethe-Universität und dem intensiven Arbeiten mit den projektiven Tests der Psychoanalyse, waren es die verhaltenstherapeutische Denkweise und ihre Techniken sowie die Arbeit mit psychologischen Tests und ganzen Testbatterien zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten, die ich erprobt und genutzt habe. Während der Ausbildung zur Tiefenpsychologin habe ich verschiedene Entspannungsverfahren erlernt und nutze sie bis heute regelmäßig. Weiter hat mich die Traumatherapie sehr interessiert und ich habe eine Weiterbildung dazu angeschlossen. Durch die Auseinandersetzung mit Bert Hellinger kam dann noch die Beschäftigung mit der Systemik und eine eigene Form der Aufstellungsarbeit dazu.

Es ist die prüfende Perspektive, ob und wie die psychotherapeutischen Theorien und Modelle in den normalen menschlichen Alltag

übertragen werden können, ob die Modelle tauglich sind, die eigene Lebenserfahrung und die der Menschen im sozialen Umfeld zu deuten und hilfreiche Hinweise zum Verständnis von Konflikten zu geben, die uns ein Kriterium für die Übernahme der Methoden sein kann. Im therapeutischen Alltag können wir mit Methoden „in dem Labor entwickelt und gemacht für Laborsituationen“ wenig anfangen. Mit diesem Kriterium und der Bewusstheit der eigenen Persönlichkeit kann jeder werdende Psychotherapeut sich seinen „Werkzeugkoffer“ an Hilfsmitteln aneignen, die ihn in seiner Arbeit wirksam macht. Es braucht dazu den Mut, sich selbst treu zu bleiben und sich partiell von den Kollegen zu unterscheiden.

## **Achtsamkeit und Psychohygiene**

Eine Grenze, an die ich in meiner therapeutischen Arbeit immer wieder stoße und die ich als Herausforderung erlebe, ist die Achtsamkeit, mit der eigenen Psychohygiene, und damit verbunden, mit einer adäquaten Nähe-Distanz-Regulation zur Patientenarbeit umzugehen. Mein Eindruck ist, dass wir Psychotherapeuten mit den Jahren der Übung und Erfahrung sensibler werden für die Übertragungen, die unsere Patienten an uns weitergeben. Die Arbeit mit leidenden Menschen (= Homo patients) stellt uns immer wieder vor den Vergleich der eigenen Kraft und Stabilität in Relation zur Verletztheit des Patienten. Und da fällt es leicht, die Haltung zu entwickeln, dass es „mir ja viel besser geht“ als dem Patienten und dass es deshalb ethisch und sozial ein hohes Gut ist, die eigenen Bedürfnisse, nach Erholung und Distanz zurückzustellen. Diese Haltung rächt sich immer mittel- oder langfristig. Deshalb ist mir die Kontinuität der eigenen Supervision und Intervision wichtig und hilft mir, für die eigene Psychohygiene offenzubleiben. Wenn ich heute noch einmal entscheiden könnte, würde ich wieder Psychotherapeutin werden und auch wieder meinen Schwerpunkt in der Tiefenpsychologie setzen. Denn in kaum einem anderen Beruf bin ich der Entwicklung und den vielfältigen Persönlichkeiten der Menschen so nahe und darf

teilhaben an Lebensplänen und deren Umsetzung. Ich erlebe die Fragilität und Robustheit der menschlichen Psyche, ich begleite Psychodynamiken, die sich in ihrer Komplexität und Vielfalt kein Dramaturg ausdenken könnte und ich erlebe auf der psychischen Ebene eine ebensolche Komplexität und Funktionalität, wie jeder Mediziner dies auf der physischen Ebene tagtäglich erlebt. Vor dem, was Menschsein bedeutet, habe ich große Hochachtung und Respekt.

Ich bin sehr froh, dass es in unserem Berufsstand Kolleginnen und Kollegen gibt, die sich intensiv berufspolitisch engagieren und die Bedeutung der Psychotherapie und insbesondere der Tiefenpsychologie deutlich aussprechen. In unserer immer funktionaleren Welt wird übersehen, dass wir unsere menschlichen Qualitäten amputieren, wenn nur noch das Ergebnis relevant ist und die Dynamik, die eine reife Persönlichkeit allererst möglich macht, ignoriert wird. Und gerade dabei nimmt die Tiefenpsychologie eine wesentliche Position ein.

Ich wünsche Ihnen, liebe junge Kolleginnen und Kollegen, die Lust darauf, zu verstehen, wie die menschliche Psyche arbeitet. Wenn Sie sich die Neugierde bewahren und sich nicht (nur) mit dem zufriedengeben, was Ihnen geliefert wird oder leicht konsumiert werden kann, sondern, wenn Sie eigeninitiativ sind, in Literatur, Diskussion und Selbstreflexion, dann bin ich zuversichtlich, dass Sie einen spannenden Prozess durchlaufen werden. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie den Mut haben, sich von Bewertungen im Sinne von „richtig und falsch, besser und schlechter, gut oder schlecht“ fernzuhalten – sowohl im Kollegenkreis, als auch Ihren Lehrern gegenüber und besonders im Hinblick auf Ihre Patienten. Beschreiben Sie lieber Situationen und Prozesse und ermöglichen Sie so dynamische Prozesse und förderliche Entwicklung.

Nach meiner Erfahrung werden wir gute Therapeuten durch unsere Haltung zum Menschen und unserem Menschsein: Jeder Mensch ist in seinem Wesen und Kern gut und entfaltet gern seine konstruktiven Potenziale. Destruktives Handeln, Reden und Denken bedarf auf jeden Fall der Eingrenzung und ist gleichzeitig ein Hinweis auf

Defizite in der Bindungserfahrung und in der Entwicklungsförderung. Einer meiner Lehrer gab mir für meine Arbeit folgenden klugen Satz mit: „ Wir können in jedem Menschen seine dunkelsten Seiten wecken und aktivieren und genauso können wir auch seine Fähigkeiten aktivieren, die ihm selbst zur Freude und Zufriedenheit dienen und seinem sozialen Umfeld ebenso. Lassen Sie uns daran arbeiten und so mit jedem Schritt zum Wohl aller Menschen beitragen.“

## MEINE LESEEMPFEHLUNGEN

Fritz Riemann: Grundformen der Angst. 45. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag 2019

*Dieses Buch hat mich fasziniert, weil der Gedanke, dass die physikalischen Gesetze unmittelbar eine Wirkung auf die Psyche haben, eine neue Perspektive auf Psychodynamik generell ermöglicht.*

Erich Fromm: Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. München: dtv 2005

und

Die Kunst des Liebens. München: Manesse Verlag 2016

*Beide Bücher haben mir gezeigt, mit welchen Grundkonflikten wir Menschen uns auseinandersetzen und wodurch wir uns definieren.*

Christa Rohde-Dachser: Expedition in den dunklen Kontinent. Weiblichkeit im Diskurs des Psychoanalyse. Heidelberg: Springer 1991

*Das Buch hat mir die Bedeutung der Frauen, generell und in der Psychotherapiegeschichte noch einmal aus einer anderen Perspektive beleuchtet.*

„FASZINATION TIEFENPSYCHOLOGIE“  
JETZT BESTELLEN



Leseprobe aus „Faszination Tiefenpsychologie“