

Psychoanalyse

:Würden wir Freud vermissen?

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Was kann die Psychoanalyse uns heute noch geben? © Laurence Mouton/plainpicture

Die Psychoanalyse wird aus den Unis verdrängt, das Gesundheitssystem setzt auf Kurzzeittherapien und Apps. Geht uns da ein Schatz verloren? Ein Gespräch mit den Analytikern Cécile Loetz und Jakob Müller über das Unbewusste und seine gesellschaftliche Sprengkraft Interview: Christine Meffert

ZEITMAGAZIN NR. 3/2023 13. JANUAR 2023, 20:26 UHR AKTUALISIERT AM 13. JANUAR 2023, 20:26 UHR

ARTIKEL HÖREN

Kommentare

Wer an Psychoanalyse denkt, denkt erst einmal an Freud. Die beiden Psychoanalytiker Cécile Loetz und Jakob Müller sprechen in ihrem Podcast Rätsel des Unbewussten darüber, wie sich die Methode in den vergangenen Jahrzehnten verändert hat und warum sie zu Unrecht kritisiert wird. Sie erklären, wie moderne Psychoanalyse funktioniert und warum eine Kurzzeittherapie oft nicht ausreicht.

Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende, Ausgabe 02/2023.

ZEITmagazin: Frau Loetz, Herr Müller, haben Sie ein Bild von der Seele?

Jakob Müller: Ich würde die Seele in Räumen denken – ja, ich stelle sie mir als belebte Räume vor.

CÉCILE LOETZ

geboren 1987, hat in Paris und Heidelberg Psychologie studiert und promoviert. Sie arbeitet als Psychoanalytikerin in ihrer Praxis in Heidelberg. Mit ihrem Lebensgefährten Jakob Müller produziert sie den Podcast Rätsel des Unbewussten, der schon 100 Folgen und 200.000 Hörer hat.

Cécile Loetz: In unserem Podcast haben wir die Seele mal als WG beschrieben, mit verschiedenen Personen in verschiedenen Zimmern: Ein WG-Bewohner will immer nur lernen, aber ein anderer, so ein Partytyp, kommt damit gar nicht klar. Ein innerer Konflikt.

ZEITmagazin: Sie als Psychoanalytiker schauen vielleicht tiefer in die Seelen der Menschen als jeder andere. Sie brauchen dafür einen stillen Raum, einen Sessel, eine Couch und viele, viele Stunden. Das wirkt etwas aus der Zeit gefallen in einer Welt, in der alles immer schneller gehen soll und am besten digital. Ist Ihr Podcast Rätsel des Unbewussten ein Versuch, die Psychoanalyse gegen ihre Kritiker zu verteidigen, die sagen, sie sei elitär, endlos und am Ende sogar sinnlos?

Loetz: Wir wollen vor allem zeigen, was wir heute eigentlich tun. Die Psychoanalyse hat sich ja in den 120 Jahren seit Freud immer weiterentwickelt und kann Antworten auf viele Fragen geben, die uns heute beschäftigen. Das ist ein Riesenschatz. Doch die Gesundheitspolitik fragt vor allem nach der Wirtschaftlichkeit: Wie kann man möglichst schnell und günstig psychische Symptome beseitigen? Das ist auch ein Phänomen des Zeitgeistes, der weniger an den Ursachen als an der Optimierung psychischer Prozesse interessiert ist, und gipfelt in

den Therapie-Apps, die mit viel Geld erforscht und mehr und mehr auch von den Krankenkassen gefördert werden. Da gibt es dann gar kein menschliches Gegenüber mehr. In so einer auf Effizienz getrimmten Welt wirkt die Analyse natürlich anachronistisch. Dabei bietet sie nach wie vor einen besonderen Raum des Zuhörens. Es wäre ein Jammer, wenn das verloren ginge.

ZEITmagazin: In Deutschland sind vier Psychotherapie-Verfahren von den Krankenkassen anerkannt. Was unterscheidet sie?

JAKOB JOHANN MÜLLER

geboren 1985, hat ebenfalls in Heidelberg Psychologie und in Nürnberg bildende Kunst studiert. Er ist Postdoktorand am Institut für Psychosoziale Prävention des Universitätsklinikums Heidelberg und Psychoanalytiker.

Müller: Es gibt die Verhaltenstherapie, die, stark vereinfacht gesagt, eher am Symptom ansetzt – der Patient soll Strategien für einen anderen Umgang mit Problemen erlernen. Dann ist da die systemische Therapie, in der man davon ausgeht, dass ein Symptom Ausdruck einer Störung im sozialen System des Patienten ist, das in die Therapie miteinbezogen wird. In den beiden psychoanalytisch begründeten Verfahren – also der analytischen Psychotherapie, wie die Analyse im Gesundheitssystem heißt, und der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie – geht es vor allem darum, unbewusste Konflikte aufzudecken und zu bearbeiten, die hinter psychischem Leiden stehen, und dabei die Lebensgeschichte des Betroffenen miteinzubeziehen. Alle Verfahren, die sich zum Teil übrigens auch mischen, haben ihre Berechtigung, da gibt es unter den Therapeuten einen Konsens über alle Schulen hinweg. Die meiste Kritik an der Psychoanalyse kommt aus der akademischen Psychologie.

ZEITmagazin: Darüber sprechen wir noch, zunächst wollen wir festhalten, dass die Analyse aber von allen Therapieformen am längsten dauert.

Müller: Es gibt auch analytische Kurzzeittherapien von etwa 20 Stunden, hier fokussiert man auf einen Kernkonflikt, etwa auf das Thema Prokrastination. Generell wird das Setting individuell mit dem Patienten abgestimmt, da ist vieles möglich, von einmal im Monat bis viermal die Woche. Üblich ist aber mindestens eine Sitzung pro Woche, oft zwei. Je diffuser, chronischer oder umfassender eine Problematik ist, desto eher wird eine Langzeitbehandlung nötig, da sind 160 bis 300 Stunden möglich, das sind etwa zwei bis drei Jahre. Eine große Studie, die die Ergebnisse psychoanalytischer und verhaltenstherapeutischer Therapien bei chronischen Depressionen vergleicht, kommt zu dem Ergebnis, dass die analytischen Therapien im selben Ausmaß Symptome reduzieren können. Die Verhaltenstherapie braucht dazu weniger Stunden, in der Psychoanalyse gelingt es dafür aber besser, sogenannte strukturelle Veränderungen herbeizuführen, also nachhaltige positive Änderungen in der Persönlichkeitsstruktur.

Mehr zum Thema:

Psychotherapie:

Wie man an eine Therapie kommt

ZEITmagazin: Mit welchen Problemen kommen Menschen in Ihre Praxis?

Loetz: Am häufigsten sind Angststörungen und Depressionen, mit sehr vielfältigen Symptomen: soziale Ängste, Beziehungsschwierigkeiten, Rückzug, Panikattacken, Niedergeschlagenheit, Selbstwertprobleme, Schlaf- und Essstörungen, Suizidalität. Aber auch Borderline- und Traumafolgestörungen sowie psychosomatische Störungsbilder. Letztlich kann jedes von den gesetzlichen Kassen anerkannte Verfahren ein breites Spektrum der gängigen Störungen behandeln. Trotzdem passt eines für den einen mehr, für den anderen weniger, das ist sehr individuell. Wer das Gefühl hat, die Ursachen seiner Problematik und seine Biografie verstehen zu wollen, wer Zeit braucht, sich zu öffnen und Vertrauen zu fassen, und wer etwas auf dem Herzen hat, was noch nicht Gehör gefunden hat, für den ist eine Psychoanalyse ein guter Weg.

ZEITmagazin: Welche Themen beschäftigen Ihre Patienten zurzeit?

Loetz: Der Krieg, die Klimakrise, Existenzängste. Und es gibt viele, die nach der Pandemie den Anschluss nicht mehr finden, an die Arbeit oder das Studium. Durch das Online-Arbeiten auf Distanz sind sie aus der Bahn geworfen, die Bindung an die Inhalte, an die Kollegen ist verloren gegangen.

Müller: Eine große Rolle spielt, dass so viele Zwischenräume verloren gegangen sind, in denen Menschen füreinander Zeit haben und nicht nur funktionieren müssen. Auch unabhängig von Corona gibt es eine Tendenz dazu: Wir verdichten alles, versuchen, jede Sekunde mit etwas zu füllen. Wir lassen keine Pausen mehr, wir hören den anderen nicht mehr zu, und wir hören auch uns selbst nicht mehr zu. Selbst in der Psychotherapie und der Psychiatrie wird das Zuhören eingeschränkt, weil es vermeintlich überflüssig ist, stattdessen gibt es Apps oder Medikamente. Ich glaube, dass die stark steigende Rate von Depressionen auch damit zu tun hat, dass ganz viel des alltäglichen Austauschs, des Einander-Zuhörens, weggefallen ist.

ZEITmagazin: Es gibt ja dieses Klischee des Analytikers, der nur ab und an mal was in seinen Bart brummt und dann wieder ewig schweigt, während die arme Patientin in ihrer Kindheit herumstochert.

Willkommen im Wochenende

Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende – lesen Sie hier die aktuelle Ausgabe und abonnieren Sie unseren Letter.

Ihre E-Mail-Adresse

REGISTRIEREN

Mit Ihrer Registrierung nehmen Sie die Datenschutzerklärung zur Kenntnis.

Müller: Diese Vorurteile hören wir natürlich oft. Aber wir erzählen den Patienten ja nicht, dass sie einen Ödipuskomplex haben und ihre Mutter heiraten wollen. Vatermord, Kastrationsängste und Penisneid, finstere Triebe und Tabus – das alles hat mit dem, was wir machen, nicht viel zu tun. Es geht in der Analyse um das Unbewusste, das, worauf wir willentlich keinen Zugriff haben, wovon wir nicht wissen.

ZEITmagazin: Wie muss man sich das Unbewusste vorstellen: als etwas, das tief in einem verschüttet liegt und das Sie erst mühsam freilegen müssen wie Archäologen?

Loetz: Es gibt so romantische Vorstellungen über das Dunkle und Böse tief in uns. Vielleicht sagen deshalb auch viele "unterbewusst", obwohl es unbewusst heißt. Aber es geht nicht um einen tiefen Keller in uns, es geht normalerweise auch nicht um ominöse verdrängte Erinnerungen oder Triebe.

ZEITmagazin: Um was geht es dann? Wie funktioniert die Psychoanalyse?

Dieser Artikel stammt aus der ZEIT Nr. 03/2023. Hier können Sie die gesamte Ausgabe lesen.
Loetz: Es geht heutzutage in der Analyse vor allem um das eigene Handeln, darum, wie man seine Beziehungen gestaltet. Das macht man unbewusst, also ganz automatisch. In der Psychoanalyse nennen wir das Übertragung. Das heißt nichts anderes, als dass ich die Erfahrungen, die ich bislang in Beziehungen gemacht habe, wie eine Schablone über neue Erfahrungen lege. Erst mal ist das nichts Problematisches, man überträgt immer. Üblicherweise kann man flexibel damit umgehen: Man hat vielleicht Angst, zurückgewiesen zu werden, merkt aber, ah, dieser Mensch ist doch anders, und kann seine Erwartungen korrigieren. Eine psychische Verletzung zeigt sich oft darin, dass man auf ein Thema fixiert ist. Statt mein reales Gegenüber sehe ich dann vor meinem inneren Auge immer nur eine Person, die mich einmal sehr verletzt hat. Und aus Angst lasse ich keine Nähe mehr zu. Und so kann ich auch nicht die Erfahrung machen, dass es diesmal vielleicht anders ist.

Das Unbewusste beschreibt der Psychoanalytiker Jakob Müller als ein Eichhörnchen, das einem nicht einfach so auf den Schoß springt, von dem man aber manchmal eine gut versteckte Nuss findet. © Angela Kirkwood

ZEITmagazin: Und das muss aus dem Unbewussten hervorgeholt werden?

Müller: Bewusstwerden heißt, sich mit dem Therapeuten darüber zu verständigen: Was mache ich da eigentlich? Warum habe ich zum Beispiel so große Verlustängste gegenüber meinem Partner? Warum manövriere ich mich immer wieder in Beziehungen, die mir schaden? Wo sich etwas auf unheimliche Weise wiederholt, wir immer wieder in dieselbe unangenehme Situation kommen, ist uns oft etwas nicht bewusst, sonst würden wir es ja anders machen. Aber das ist kein Schicksal, es hat mit unserer Geschichte zu tun. Das ist oft eine längere Spurensuche, unsere Psyche macht es uns da nicht leicht. Ich stelle mir das Unbewusste vor wie ein Eichhörnchen. Es wuselt im Verborgenen herum, manchmal sieht man es vorbeihuschen und findet eine Nuss, die es irgendwo hingelegt hat. Man sieht seine Spuren, aber das Wesen selbst springt einem nicht auf den Schoß, weil es so verletzlich ist. Deshalb braucht man in der Therapie auch so lange, es kennenzulernen.

ZEITmagazin: Können Sie das an einem Fall beschreiben?

Loetz: Da ist zum Beispiel ein Patient, der immer das Gefühl hat: Ich kriege nicht genug Liebe und Anerkennung – das ist sein Lebensthema. Es beruht auf einer tiefen Verletzung: Als Kind hat er nicht genug Liebe und Fürsorge bekommen. Vielleicht waren seine Eltern selbst in einer schwierigen Situation. Nun läuft er der Liebe ein Leben lang hinterher, versucht, sie mit narzisstischen Lösungen zu erzwingen: Er erringt eine Machtposition, in der andere von ihm abhängig sind, dann können sie ihn nicht verlassen. Aber jemand, der versucht, Liebe zu erzwingen, wird immer wieder auf Zurückweisung stoßen. Das Drama wiederholt sich. Eben auch deshalb, weil dem Mann nicht bewusst ist, woher es kommt. Da geht es um großen

psychischen Schmerz, deshalb muss man manchmal auch viele Schichten von Abwehr durcharbeiten.

Müller: Bis solche Zusammenhänge verinnerlicht sind, also wirklich tief eingesunken sind vom Kopf in den Bauch, kann das ein langwieriger und kleinteiliger Prozess sein. Das ist emotionales Lernen, da muss man immer wieder die aktuellen Situationen durchsprechen, in denen das alte Thema wieder auftaucht. Dass der Analytiker schweigt oder einfach nur mhm macht, kann ich nicht bestätigen.

Loetz: Im Gegenteil, dieser Prozess kann ganz schön fordernd und heikel sein: Der Patient will vielleicht gar nicht hören, was er selbst zu seiner Situation beiträgt, sondern lieber über eine Kollegin schimpfen, um sich von seinen unangenehmen Gefühlen zu entlasten.

Müller: Der Analytiker arbeitet sehr stark mit seinen eigenen Gefühlen. Man sagt nicht: Aha, da ist das und das Problem, dann hole ich mal eine Anleitung aus der Schublade und schaue nach, welche Übung wir da machen. Sondern man arbeitet damit, was der Patient in einem selbst, also dem Analytiker, auslöst, und das ist anstrengend.

ZEITmagazin: Können Sie das etwas genauer erklären?

Müller: Man macht seine eigenen Gefühle, die als Reaktion auf den Patienten entstehen, sozusagen zum Instrument. Das kann man nur, wenn man sich von ihnen nicht mitreißen lässt, sondern sie als Möglichkeit betrachtet, etwas zu verstehen. Man spaltet sich sozusagen innerlich und beobachtet sein eigenes Gefühl.

Loetz: Das, was man im Patienten auslöst und was er in einem selbst bewirkt, also die Übertragung und Gegenübertragung, ist das Herzstück der Therapie.

ZEITmagazin: Ein Beispiel bitte!

Loetz: Wenn wir noch mal zu dem Patienten zurückgehen, der immer nach Anerkennung jagt: Er trägt dieses Thema in alle Beziehungen, also auch in die Beziehung zum Therapeuten – hier ist aber das Besondere, dass der Therapeut es bemerken und mit dem Mann darüber sprechen kann. Der Therapeut kann etwa sagen: "Ich habe den Eindruck, Sie möchten, dass ich Ihnen jetzt zustimme, und wenn ich das nicht tue, könnten Sie sich zurückgewiesen fühlen." Aber das ist immer nur eine Hypothese des Analytikers, ein Angebot. Der Analytiker erzählt dem Patienten nicht einfach, was sein Problem und was die Lösung dafür ist, das ist noch so ein Vorurteil gegenüber der Psychoanalyse. In Wirklichkeit ist es ein gemeinsames Arbeiten.

ZEITmagazin: Und wie läuft die Gegenübertragung?

Müller: Nehmen wir an, ich fühle mich bei einem Patienten oft unter Druck, dann frage ich mich: Woran liegt das? Gebe ich ihm wirklich nicht genug, oder hat er einfach immer das Gefühl, nicht genug zu bekommen, weil er etwas Bestimmtes in mir sieht? Etwa einen Vater, den man nie erreichen kann. Und über diese Beobachtung tausche ich mich mit ihm aus. Deshalb muss man sich als angehender Analytiker auch in der sogenannten Lehranalyse viel mit sich selbst beschäftigen, damit man darauf achtet, in die Therapie eines Patienten nicht

seine eigenen Themen hineinzutragen. "Thinking under fire" ist ein wichtiger Begriff in der Analyse: angesichts hohen emotionalen Drucks noch über die Situation nachdenken zu können.

ZEITmagazin: Es geht also gar nicht um ein ewiges Herumstochern in der Vergangenheit, sondern um das, was zwischen Analytiker und Patient in der Gegenwart geschieht?

Müller: Dadurch, dass man darüber spricht, was sich in der Beziehung zwischen Therapeut und Patient abspielt, holt man dessen Geschichte ins Hier und Jetzt. Das Gespenst bekommt eine Gestalt. Dabei ist auch sehr wichtig, dass es zwischen Therapeut und Patient passt. Wir nennen das "matching of the minds".

ZEITmagazin: Zum Thema Beziehung fällt mir ein Satz aus Ihrem Podcast ein, den ich sehr aufschlussreich fand: "Bindung ist der Stoff, aus dem die Seele ist."

Müller: Ja, von Geburt an, eigentlich schon vor der Geburt, versuchen wir, mit unserer Umwelt in Beziehung zu treten, und in diesem Austausch steckt schon das Wesentliche. Ein großer Teil unserer Psyche, unserer seelischen Struktur, wie wir Analytiker es nennen, bildet sich aus diesen Beziehungserfahrungen. Von anderen Menschen erfahre ich, wer ich bin. Das beginnt beim Namen, den gibt man sich auch nicht selbst – Kinder verinnerlichen das oft auch erst mal so und sagen: Jakob hat Hunger, also wie mit der Stimme der Eltern zu sich selbst gesprochen. Die frühen Jahre, die ersten zehn eigentlich, sind eine sehr sensible Phase. Aus diesen frühen Beziehungserfahrungen wird ein tiefes, meist unbewusstes Wissen über sich selbst: ob man gut ist, so wie man ist, ob man erwünscht ist und beschützt wird. Bindung ist nichts Zweitrangiges, sondern lebensnotwendig. Es ist aber nicht nur die Kindheit, alle wesentlichen Beziehungen prägen uns tief, Liebesbeziehungen, Freundschaften, auch die Beziehungserfahrungen in einer Therapie. Das ist der Stoff, aus dem die Seele ist, das ist, was wir sind: unsere Beziehungs-, unsere Bindungserfahrungen. Und da sind wir auch schon dabei, was wir Psychoanalytiker machen. Psychoanalyse heißt eigentlich, geronnene Beziehungsstörungen wieder flüssig zu machen. All die Ängste, die Überzeugungen, die Vorwürfe, die Wut, die man etwa den Eltern oder anderen gegenüber empfunden hat, sollen Teil der therapeutischen Beziehung und damit überhaupt besprechbar werden.

ZEITmagazin: Wirkt es nicht auf viele abschreckend, die Eltern zu demontieren und ihnen die Schuld für die eigenen Probleme zu geben?

Loetz: Es geht ja nicht darum, Schuldige zu finden, sondern darum, möglichst ehrlich mit sich selbst zu sein, seine eigene Wahrheit zu finden, besser zu verstehen: In was für einer Welt bin ich aufgewachsen, welche Konflikte hat das in mir produziert? Warum haben sich die Menschen um mich herum so verhalten, was waren ihre inneren Nöte? Und wo ist das heute noch in mir? Und in einer Psychoanalyse geht es keineswegs nur um negative Erinnerungen. Es geht auch darum, die verlorene Sehnsucht und Hoffnung wiederzufinden.

Müller: Wenn der Patient sich langsam öffnet, dann entsteht nicht nur Wissen, sondern auch eine neue Erfahrung: Ich kann mich zeigen, das macht mir zwar Angst, aber der Analytiker achtet meine Grenze. Und plötzlich speichert man diese Erfahrung nicht nur als Wissen, sondern auch als Emotion. Um zu dieser emotionalen Ebene zu gelangen, muss der Patient

in der Psychoanalyse oft noch einmal in die schwierige Situation zurückkehren – die er dieses Mal aber doch anders erlebt, weil er eben nicht allein ist.

ZEITmagazin: Wie geht gutes Zuhören eigentlich?

Müller: Ich denke, es ist gut, den Raum für den anderen offen zu lassen. Wenn jemand seinen Kummer mitteilt, dann haben wir oft die Neigung, das Gespräch auf etwas Positives zu lenken, nach Lösungen zu suchen, also den Raum im Grunde zu begrenzen. Manchmal geht es aber einfach darum, gemeinsam Gefühle auszuhalten. Man fühlt sich verstanden, wenn der andere sich auf das einlässt, was man sagt. Dann muss auch erst einmal gar nicht so viel erwidert werden.

Loetz: Normalerweise öffnen Menschen sich gerne, wenn jemand wirklich zuhört. Gutes Zuhören hat auch etwas Machtvolles, es kann etwas verändern.

Die Psychoanalyse macht uns bewusst, wie uns entscheidende Erlebnisse prägten. © Angela Kirkwood

ZEITmagazin: Durchschauen Sie Menschen schnell?

Loetz: Es gibt ja die Angst, wir Analytiker könnten unser Gegenüber "lesen". Das kann man nicht. Der andere hat sein Geheimnis. Aber als guter Analytiker ist man vermutlich feinfühlig für Zwischenmenschliches.

ZEITmagazin: Wie kann ein Patient denn später aufholen, was ihm in den frühen Jahren gefehlt hat?

Loetz: Man kann bestimmte Erfahrungen nachholen, es geht aber auch ums Betrauern.

ZEITmagazin: Das klingt nicht gerade ermutigend. Ich dachte, Therapeuten glauben daran, dass Menschen sich ändern können ...

Loetz: Die Veränderung kann ja gerade dadurch geschehen, dass man etwas loslässt. Betrauern hat viel mit dem Anerkennen der Realität zu tun. Probleme oder Themen, mit denen man sich ewig herumschlägt, dahinter steckt oft ein Auflehnen gegen die Realität. Trauern dagegen heißt, ich kann es zulassen, dass es so war, dass vielleicht etwas kaputtgegangen ist in meinem Leben. In Therapien öffnet sich ein Raum, in dem man das auszuhalten lernt, auch wenn es sehr traurig ist. Fast alle Therapien kennen so eine Phase der Trauer. Etwas Neues entsteht, wenn wir einen Trauerprozess durchlaufen haben. Das hat meist etwas sehr Befreiendes. Wir beschäftigen uns in der Psychoanalyse mit der Lebensgeschichte ja nicht, um sie aufzuwühlen, sondern damit sie Vergangenheit werden kann.

Müller: Ein anderes wichtiges und sehr häufiges Thema in der Analyse ist, dass jeder Mensch verstanden, gesehen und gehört werden will. Man hat gelitten und dann erlebt, dass jemand gesagt hat: Stell dich nicht so an! Ein Beispiel aus der Praxis: Eine Familie ist vor dem Krieg in Bosnien geflohen, und das Kind musste in Deutschland einfach funktionieren. Die Kindheit liegt dann unter einem Schatten der Anpassung: bloß nicht auffallen, nicht den Eltern noch mehr Sorgen machen. Dann bleibt das Liebevolle auf der Strecke, aber auch die Traurigkeit

darüber, dass man seine Heimat verloren hat. Dieser Mensch hat die Erfahrung gemacht, die eigenen Gefühle unterdrücken zu müssen.

ZEITmagazin: Und das kann noch viel später zum Problem werden?

Müller: Das ist eine enorme Hypothek für das eigene Leben, eine Riesenüberforderung. Irgendwann läuft das Fass über – aus Müdigkeit wird eine tiefe Sinnlosigkeit, man kann irgendwann morgens nicht mehr aufstehen oder wird nachts von Panikattacken aus dem Schlaf gerissen. Ein Teil der Seele kommt mit dem eigenen Leben nicht mehr mit.

ZEITmagazin: Und was spricht in solch einem Fall gegen eine Kurzzeittherapie von 24 Sitzungen, die schnell Besserung bringt?

Müller: Natürlich kann auch eine Kurzzeittherapie manchmal genügen. Allerdings ist bei Depressionen nach jeder Form der Kurzzeittherapie die Rückfallquote enorm hoch. Wichtig ist, dass ein anderer wirklich zuhört und man der Person nicht nur sagt: Die Symptome sind über dich gekommen wie ein Virus, und jetzt gebe ich dir die richtige Pille, dann hört es auf. Wenn es nur darum geht, wie man die Panikattacken möglichst effizient unter Kontrolle bringt, dann geht etwas Wertvolles verloren. Dann wird der Schrei der Seele wieder nicht gehört, wieder lernt dieser Mensch, dass er ihn zum Verstummen bringen soll, wie schon sein ganzes Leben.

Loetz: Wenn man nach 20 Stunden Therapie noch nicht "durch" ist, liegt das ja nicht daran, dass der Patient nicht willens oder der Therapeut faul ist. Psychische Erkrankungen entstehen häufig über einen längeren Zeitraum, meist braucht es dann auch Zeit, bis sich etwas verändert. Das Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht.

ZEITmagazin: Man liest heute oft, auch in verschiedenen Ratgebern, es bringe nichts, immer Probleme wiederzukäuen, das verstärke nur die negativen Nervenbahnen im Gehirn. Man solle lieber positiv denken, in zehn Schritten zum Glück ...

Loetz: Aber das funktioniert ja nicht. Man kann die depressiven Symptome nicht abstellen, indem man sagt, denk positiv, schneid das ab. Wir wissen viel zu wenig darüber, wie das Gehirn wirklich funktioniert. Es ist kein Computer, den man einfach umprogrammieren muss. Doch die Psychologie unserer Zeit entwirft ein Bild der Seele, die sich scheinbar mit technischen Tricks beherrschen und steuern lässt.

Müller: Es ist auffällig, wie häufig wir Computermetaphern für die Seele verwenden: umprogrammieren, überschreiben, neu starten, reframe, resetten und so weiter. In diesem Bild sind psychische Symptome etwas Sinnloses, aber sie sprechen eine Sprache. Wenn man auf die nicht hört, überhört man sich selbst. Und es geht ja auch um das Menschenbild in der Psychotherapie. Psychische Krankheiten kann man nicht unabhängig von der Gesellschaft betrachten. Wenn man gar nicht mehr nach den Umständen fragt, unter denen so viele Menschen krank werden, wie dies in der westlichen Welt gerade der Fall ist, finde ich das sehr unbefriedigend.

ZEITmagazin: Das Robert Koch-Institut hat im Oktober eine Untersuchung vorgestellt, die den Eindruck erwecken könnte, nach der Covid-Pandemie komme die Psycho-Pandemie: 17

Prozent der Deutschen sollen im Frühjahr 2022 depressive Symptome gezeigt haben. Die AOK wiederum hat ebenfalls im Oktober ihren neuen Fehlzeitenreport vorgestellt, nach dem 2022 deutlich mehr Arbeitnehmer an Erschöpfung, Schlafstörungen, Wut, Ärger, Lustlosigkeit sowie Kopf- und Rückenschmerzen litten als in den Jahren zuvor.

Müller: Es gibt Untersuchungen, die sagen, dass bis zu einem Drittel der Bevölkerung unter psychischen Störungen leidet. Die Rate ist in den letzten Jahrzehnten exorbitant gestiegen: Das ist die oft zitierte mental health crisis. Und nach der Pandemie ist es noch schlimmer geworden. Es wird immer deutlicher, dass wir all die Krisen der Menschen gar nicht mehr therapeutisch bewältigen können.

Loetz: Es ist sehr frustrierend, wenn man täglich mehrere Anfragen auf dem Anrufbeantworter hat, und man schafft es noch nicht einmal mehr, die Hilfesuchenden zurückzurufen und zu erklären, warum man sie leider nicht annehmen kann. Und die Antwort der Gesundheitspolitik ist: Psychotherapie weiter rationieren, Apps und Kurzzeittherapien fördern – die Kassen zahlen für Kurzzeittherapien 15 Prozent mehr als für Langzeittherapien.

ZEITmagazin: Das 20. Jahrhundert galt als das Jahrhundert von Sigmund Freud – Wissenschaft und Kultur, das ganze Denken wurde von der Psychoanalyse stark beeinflusst. Und damit soll es vorbei sein?

Müller: Analytiker stemmen immer noch etwa die Hälfte der therapeutischen Versorgung in Deutschland, insbesondere im Kinder- und Jugendbereich. Andererseits ist die Analyse an den psychologischen Fakultäten kaum noch vertreten, das war ein schleichender Verdrängungsprozess in den vergangenen Jahrzehnten, heute lehren dort fast nur noch Verhaltenstherapeuten.

ZEITmagazin: Woran liegt das?

Müller: Die Verhaltenstherapie gibt es ja auch schon lange, aber sie ist in gewisser Hinsicht anschlussfähiger für das aktuelle Bedürfnis der Gesellschaft nach vermeintlich schneller Symptombeseitigung, auch für den schnelllebigen Forschungsbetrieb, wo fast nur Kurzzeittherapien entwickelt und untersucht werden. Als Psychologiestudent erfährt man meist ausschließlich etwas über die Verhaltenstherapie. Das hat Folgen, an den Unis werden ja die Weichen für die künftige therapeutische Versorgung gestellt. 2019, so zeigt eine statistische Erhebung, wählten von den angehenden Psychotherapeuten über 79 Prozent die Verhaltenstherapie und nur gut 20 Prozent die tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie als Spezialisierung. Setzt sich dieser Trend fort, kann immer weniger Menschen eine analytisch orientierte Therapie angeboten werden, obwohl die Nachfrage hoch ist.

Loetz: Nun wurde auch noch der Lehrstuhl für Psychoanalyse an der Uni Frankfurt am Main abgeschafft, damit wird nur noch ein einziger Lehrstuhl von etwa 60 Lehrstühlen an den psychologischen Fakultäten in Deutschland von einem Psychoanalytiker vertreten, unsere Forschung muss oft an Privatuniversitäten ausweichen, ohne öffentliche Förderung. Außerdem war ein Schwerpunkt in Frankfurt die Untersuchung gesellschaftlicher und

historischer Hintergründe psychischer Erkrankungen, eine Perspektive, die in den Debatten um die mental health crisis oft fehlt.

Müller: Es war ein Lehrstuhl mit einer großen Geschichte. Die freudsche Tradition ist in der NS-Zeit in Deutschland ja komplett ausgeradiert worden. Nach dem Krieg wollte man in Frankfurt zeigen, seht her, Deutschland hat sich gewandelt. Den Lehrstuhl für Psychoanalyse erhielt Alexander Mitscherlich angeboten, ein junger Arzt, der die NS-Verbrechen der deutschen Mediziner öffentlich gemacht hat.

ZEITmagazin: Alexander Mitscherlich und seine Frau Margarete Mitscherlich waren prägende Intellektuelle der Nachkriegszeit: Sie haben sozusagen die deutsche Gesellschaft psychoanalytisch betrachtet, etwa in ihrem berühmten Werk "Die Unfähigkeit zu trauern" über das Verhältnis der Deutschen zu ihrer NS-Vergangenheit.

Müller: Die Psychoanalyse hatte damals eben auch eine große Bedeutung als Kulturtheorie. In den Sechzigerjahren war sie ein richtiger Sprengsatz, weil sie geradezu dazu aufforderte, die Eltern zu hinterfragen, das tat man vorher einfach nicht. Was steckt hinter dem Schweigen meiner Eltern über ihre Vergangenheit? Da gab es ja enorme Spaltungen: zu Hause der liebe Vater und draußen der SS-Mann ...

ZEITmagazin: Warum hat die Psychoanalyse diese Sprengkraft eingebüßt? Angesichts extremistischer Tendenzen wie der Reichsbürger und der "Querdenker"-Szene oder auch des Generationenkonfliktes aufgrund der Klimakatastrophe gäbe es ja genug Gründe, sich zu Wort zu melden?

Loetz: Ja, die Dimension des Unbewussten wird oft ausgeklammert, dabei geht es doch in vielen Debatten nur vordergründig um rationale Argumente, in Wirklichkeit geht es um Affekte, Ängste, Kränkungen, Generationenkonflikte. Vielleicht haben wir deshalb in der Gesellschaft gerade solche Schwierigkeiten, uns zu verständigen, und tragen stattdessen Scheindebatten aus. Wir diskutieren lange darüber, ob es sinnvoll ist, eine Maske zu tragen, aber über die Ängste des Kontrollverlusts oder der Fremdbestimmung, die an diesem Thema hängen, reden wir wenig.

Müller: Man muss aber auch zugeben, dass die Analytiker selbst zu ihrem Bedeutungsverlust beigetragen haben, mitunter war das ein sehr geschlossener Kosmos, ein selbstzufriedenes akademisches Milieu mit wenig Kontakt zu den Alltagsproblemen der Menschen. Und es wurde auch zu wenig geforscht, da haben wir aber inzwischen viel nachgeholt.

ZEITmagazin: In Ihrem Podcast sagen Sie: Wir sind unsere Geschichten. Vielleicht waren viele Schriftsteller, wie etwa Thomas Mann, Hermann Hesse oder die Surrealisten, auch aus diesem Grund so fasziniert von der Analyse. Begreifen Sie sich als Geburtshelfer dieser Geschichten?

Loetz: Ja, wobei wir die wahre Begebenheit, also wie es wirklich war, nicht so rekonstruieren wie Juristen. Wir arbeiten das Subjektive heraus: Wie hat es jemand erlebt, welche Folgen hat es für sie oder ihn gehabt.

Müller: Letztlich geht es in der Analyse darum, Erzählungen über das Selbst zu finden. Und es ist sehr wichtig, diese Geschichte dann mit der Gegenwart des Menschen zu verknüpfen. Ein häufig zitierter Satz des Schriftstellers William Faulkner ist ein Kernsatz der Psychoanalyse: "Das Vergangene ist nicht tot, es ist nicht einmal vergangen." Das heißt, psychisch gesehen vergeht keine Zeit.

ZEITmagazin: Die Zeit heilt gar nicht alle Wunden?

Müller: Das Unbewusste kennt keine Zeit – das ist ein Zitat von Freud. Die entscheidenden Dinge, die uns widerfahren, weben sich in unsere psychische Struktur ein und begleiten uns von da an als Teil unseres Selbst, und in diesem Sinne bleiben sie gegenwärtig. Dass etwas Vergangenheit wird, dass man es also hinter sich lassen kann, das passiert nicht einfach so, das ist psychische Arbeit, die, wie gesagt, mit Trauern, mit Sich-Auseinandersetzen zu tun hat. Und das Erzählen ist eine Form von Bearbeitung. Durch das Erzählen holt man die Vergangenheit nicht nur her, sondern lässt sie auch überhaupt erst Vergangenheit werden. So erschafft man psychisches Land, wo zuvor nur Unsagbares war.

ZEITmagazin: "Das Neue ist immer möglich!" ist noch so ein Satz, der mir aus Ihrem Podcast in Erinnerung geblieben ist ...

Müller: Sich auf das Offene, das Neue einzulassen, um diesen Punkt geht es auch in der Debatte um die Psychoanalyse: Soll man einer Therapie nur vordefinierte Ziele zugrunde legen, bestimmte Symptome mit einer Methode abstellen, als ließe sich Therapie so standardisieren wie eine Knie-OP? In Großbritannien, wo man das Therapiesystem auf eine Schrumpfvvariante gekürzt hat, arbeitet man so, etwa um Arbeitslose schnell wieder fit zu machen. Dort sind mittlerweile die Therapeuten depressiv. Am Ende hat man noch höhere Folgekosten.

ZEITmagazin: Was ist die Alternative?

Loetz: Den Zugang zu Langzeittherapien nicht noch weiter zu erschweren. Und damit kein Missverständnis entsteht: Natürlich sollte man in der Therapie einen Plan haben, aber man muss auch Spielräume offen lassen, zulassen, dass man anfangs vielleicht gar nicht so genau weiß, wohin die Reise geht. Wir können nicht alles planen und steuern. Nur so kann etwas wirklich Neues entstehen, sonst repariert man höchstens das Alte ...

Müller: Das ist natürlich schwer auszuhalten: noch nicht zu wissen! Wir nennen das negative capability, aushalten können, dass etwas noch nicht ist. Das fällt unserer Gesellschaft sehr schwer.

Loetz: Es gibt eine tiefe Resignation in unserer Gesellschaft, ein Gefühl: Wir sitzen auf einem sinkenden Schiff, und wir glauben nicht daran, dass wir das Ruder herumreißen können. Aber es gibt auch eine jüngere Generation, die gegen diesen Fatalismus aufbegehrt. Mit Recht: Die Geschichte ist immer offen, es ist immer Wandel möglich, auch wenn wir ihn nicht planen und vorhersagen können.

ZEITmagazin: Was hat die Analyse heute der Gesellschaft zu sagen?

Z+:

Exklusiv für Abonnenten

Softwareentwicklerin:

"Ich könnte woanders sicher 30.000 Euro mehr verdienen"

Veganes Butter Chicken:

Blumenkohl, der sich als Butter Chicken verkleidet

Apple Watch Ultra:

1.000 Euro unter dem Meer

MEHR ABOTEXTE

Müller: Es ist eine Illusion unserer Zeit, wir könnten alles steuern, kontrollieren und optimieren. Es gibt in uns einen Teil, der lässt sich nicht steuern. Daran erinnert die Psychoanalyse: dass wir eben nicht Herr im eigenen Haus sind, wie schon Freud sagte. Es gibt Bereiche wie das Unbewusste, Träume, Fantasien und Leid, die wir nicht beherrschen können. Das macht uns als Menschen aus. Im Verhältnis zur Natur kommen wir langsam darauf, dass wir nicht alles mit ihr machen können, dass es Grenzen gibt. Und die Psychoanalyse kann an unsere eigenen Grenzen erinnern.

ZEITmagazin: Sie erwähnten, dass jeder angehende Psychoanalytiker auch selbst eine Analyse macht. Was hat sich bei Ihrer verändert?

Loetz: Ich will das in einem Bild beschreiben: Vorher war da eine Art Karte, darauf war ein Dorf eingezeichnet, das im Nebel lag. Doch im Lauf der Lehranalyse hat sich diese Karte verändert. Es gibt nun Wege aus dem Dorf, andere Dörfer, eine Stadt. Es stellen sich Verbindungen her. Und es war auch so, als würde alles an Tiefe gewinnen, räumlicher werden. Als würde ich von einem gemalten Bild in einen Raum eintreten.

Müller: Mir kam es so vor, als wären deine Bewegungen vorher manchmal nicht ganz frei gewesen – als wären da solche Fäden gewesen. Als müsstest du ein wenig Kraft aufwenden, um die Hand freizubekommen. Und jetzt wirkst du viel gelöster.

ZEITmagazin: Und wie ist es bei Ihnen, Herr Müller?

Müller: Vor der Analyse war es, als würde ich in einer Burg sitzen und durch Schießscharten auf die Welt schauen. Wenn jemand klopfte, wurde sein Anliegen geprüft, und vielleicht durfte er dann rein und mit mir reden. Die Burg gibt es noch – aber das Tor ist jetzt nicht mehr hochgezogen. Es ist offen.