

Dynamische Psychotherapie nach Annemarie Dührssen und Positive Psychotherapie nach Nossrat Peseschkian: Menschenbilder und Methoden im Vergleich

Gemeinsamkeit der Methoden *Dynamische Psychotherapie* nach Annemarie Dührssen und der *Positiven Psychotherapie* nach Nossrat Peseschkian ist insbesondere die bewußte Berücksichtigung der latenten Anthroposophie des Therapeuten, d. h. sein unbewußt wirkendes *Menschenbild*. Dies wird bei A. Dührssen als ein wesentlicher und spezifisch wirkender Faktor in der Psychotherapie gesehen. Bei Peseschkian wird das Menschenbild des Therapeuten insbesondere in der Ausbildung, aber auch in den Veröffentlichungen stets vor die Bedeutung der Methodik gestellt. Unter der latenten Anthropologie des Therapeuten versteht A. Dührssen das „geheime und oft nicht reflektierte Menschenbild“.

A. Dührssen vergleicht das Menschenbild der tiefenpsychologischen und weiterer Methoden. Sie beschreibt für Freud's Menschenbild das *tragische Element im menschlichen Schicksal*, z.B. im Beschreibungsmodell der ödipalen Konfliktsituation, und als weiteren wesentlichen Anteil der latenten Anthropologie der Psychoanalyse den Leitspruch „Erkenne dich selbst“, *Selbsterkenntnis* „als Grundlage für Weisheit und vielleicht auch Gesundheit“. In den sogenannten humanistischen Psychotherapien (Forel, Rogers) stehen *Sinn- und Wertorientierung*, „sinnvolle Existenz“ in „sinnvollem Kosmos“, sowie die *Selbstheilungskräfte* im Vordergrund. Im Menschenbild der Positiven Psychotherapie stehen Sinn- und Wertorientierung, vorhandene, einseitige oder entwicklungsfähige Fähigkeiten im Menschen und der Wille zur Entwicklung im Vordergrund. Selbstheilungskräfte werden in dieser Methode vom Erstinterview an als Selbsthilfe in den Vordergrund gestellt.

Diese Bereiche finden auch Berücksichtigung in der Dynamischen Psychotherapie. Die Dynamische Psychotherapie nimmt darüber hinaus Anleihen aus dem Sprachgebrauch der Verhaltenstherapie, in der das Menschenbild des „*Lernenden Wesens*“ im Sinne von *Neu- und Umlernen* übernommen wird. Im Unterschied zur Verhaltenstherapie ist in der Methode nach A. Dührssen jedoch nicht von „verfehlten oder nachteiligen Lernprozessen“ die Rede, wie in der Verhaltenstherapie, auch nicht vom Löschen früh erworbener schädlicher Erfahrungen, sondern insbesondere vom Neu- und Umlernen im zwischenmenschlichen Bereich. Lernvorgänge gehören so untrennbar zur Methode der Dynamischen Psychotherapie. Im fünfstufigen Vorgehen der Positiven Psychotherapie gehört auch Information - ähnlich wie in der dynamischen Psychotherapie - sowie das Einüben neuer Verhaltensweisen nach der Klärung der Konflikthalte und Konfliktdynamik zum Behandlungsprogramm.

Dynamische Psychotherapie und positive Psychotherapie nehmen die *Existenz des Unbewußten* als gegeben an. A. Dührssen spricht von „unbewußten Dynamismen“. Im Modell von N. Peseschkian werden *Konzepte*, die auch unbewußt wirken, als früh erworben, mitgegeben oder kulturspezifisch dargestellt. Im Unterschied zur analytischen Methode werden bei A. Dührssen die *neurotischen Muster* als ein *produktiver Versuch* im Sinne positiver Sprache, „Neurotizismen“ also als „Kraftquelle“ angesehen (3, Seite 58). In gleicher Weise wird die überwiegend dem Pathologischen entnommene analytische Sprache mit negativer Bewertung von ihr durch umfassendere, differenziertere Begriffe auch positiv ausgedrückt, z.B. Aggressivität wird übersetzt als Empörung, Gereiztheit, aber auch Kampfkraft, Kampflust, Eroberungslust, Pioniergeist, Unternehmungsdrang oder Führungsanspruch (3, Seite 61). In ähnlicher Weise wird in der Positiven Psychotherapie die Funktionalität des Symptoms in der positiven Deutung ausgedrückt, neurotische Konflikthalte werden als einseitig ausgeprägte Fähigkeiten gesehen. Der Patient erlebt sich nicht mehr nur als der von der Krankheit belastete, indem Krankheiten auch als Fähigkeiten zur Reaktion gedeutet werden können.

Ähnlich zwischen den Methoden ist die Betonung der Unabhängigkeit des Patienten vom Therapeuten, in der wesentlichen Beachtung der gegenwärtigen Lebensumstände und der gleichgewichtigen Beachtung der Beziehungsschwierigkeiten des Patienten.

Unterschiede: In der Methode von A. Dührssen wird das hier-und-jetzt-Prinzip in den Vordergrund gestellt, in der Psychoanalyse vorwiegend die früh verdrängte Vorgeschichte im Vordergrund gesehen. In der positiven Psychotherapie werden zunächst die aktuellen Beziehungsmuster in Relation gesetzt zu Grundmustern der Vorerfahrungen und anschließend in die Vorbereitung der Zukunft eingebracht. Was in der Dynamischen Psychotherapie als „strukturiertes Lernangebot“ gesehen wird, kann im Rahmen des fünfstufigen Konzeptes der positiven Psychotherapie patientenspezifisch strukturiert als Anleitung zur Selbsthilfe gesehen werden.

In den Beschreibungsmodellen unterscheiden sich die Methoden darin, daß in der dynamischen Psychotherapie *Identitäten* beschrieben und damit eigene Typisierungen eingeführt werden. A. Dührssen unterscheidet zwischen nationaler, religiöser, familiärer, beruflicher, geschlechtlicher und der Altersidentität. Identitäten werden einerseits als tragend gesehen, bieten aber auch Anlaß zu Zwiespältigkeit und Konflikthaftigkeit. Typeneinteilungen von Peseschkian beziehen sich auf Konzepte des Denkens und unbewußten Verhaltens und die dahinter stehenden Aktualfähigkeiten als Wertesystem von Einzelnen, Familien, Gruppen, Kulturen, beeinflußt durch den Zeitgeist. Unterschiede ergeben sich insbesondere dadurch, daß bei Peseschkian stets im Vordergrund die Konzeptdarstellung steht, jeder Mensch prägt danach einzigartige, individuelle Konzepte aufgrund der erlebten Erfahrungen und seiner Veranlagung aus. Konzepte werden bei Peseschkian in Form von Grund-, sekundären und primären Aktualfähigkeiten beschrieben. Die einzelnen Aktualfähigkeiten werden bewußt in der Therapie eingesetzt und über Assoziationsverfahren wie Geschichten, Sprichworte, Sprachbilder in ihren unbewußten Hintergründen geklärt und so dem Patienten in ihre Bedeutung für Konfliktreaktionen bewußt, der dann die Konzepte in seinem Alltag aufgrund dieser Erkenntnisse der Therapie erweitern kann. Basis dieser Vorgehensweise ist die von Peseschkian erstmalig in der Differenzierungsanalyse eingeführte Mikrotraumentheorie. Positive Psychotherapie strebt nicht Umlernen oder Neulernen, sondern insbesondere die Klärung unbewußter Konflikthalte und daraufhin Konzepterweiterungen an.

Die Vorgehensweise von Annemarie Dührssen wird durch gezieltes Befragen, Unterstützen, Aussprechen erfüllter emotionaler Inhalte durch den Therapeuten in aktiver dialogischer Form umrissen. Die Methode nach N. Peseschkian wirkt neben der inhaltlich differenzierten Bearbeitung von Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand vor allem durch Assoziationen zu vorgetragenen Geschichten, Spruchweisheiten, vom Patienten selbst eingebrachten Sprachbildern, zu Aktualfähigkeiten und Konzepten bzw. Mottos.

Die deutliche Gliederung im Vorgehen der Positiven Psychotherapie in Erstinterview, Vorbereitung und fünfstufige Therapie ist in der Dynamischen Psychotherapie nicht zu finden. Die dynamische Psychotherapie unterscheidet eine Einleitungsphase, ein therapeutisches Bündnis, den therapeutischen Prozess und das Ende der Therapie. Bei Peseschkian werden die fünf Stufen der Therapie innerhalb jeder Stunde und innerhalb der gesamten Therapie durchlaufen, vom Therapeuten durch entsprechende Einleitungsfragen, Geschichten oder vorangegangene Inhalte angeregt. Dieses fünfstufige Vorgehen gibt in der positiven Psychotherapie sowohl dem Therapeuten, als auch dem Patienten Halt und Sicherheit im Vorgehen und bereitet den Patienten auf die Konfliktbearbeitung und

Selbsthilfe frühzeitig vor, insbesondere aber auch auf die Zeit nach der Therapie (Zielerweiterung).

Frau Dührssen mahnt für die Psychoanalyse die Synthese nach der Analyse an. Diese ist auch in der Methode der Positiven Psychotherapie das offensichtliche Ziel. Das Balancemodell der vier Bereiche der Lebensenergie (vergleichbar einer Erweiterung der Libidokonstruktion von Freud oder noch eher den 4 Grundfunktionen bei C. G. Jung) stellt ein Modell für eine neue Balance bisher defizitärer Bereiche und damit eine neue Synthese dar, die im Rahmen der Therapie vom Patienten erreicht werden kann.

Wie schon bei Alexander deutlich, benötigt „jeder einzelne Patient seine eigene und ganz spezielle psychoanalytische Behandlungsstrategie“ (1, S. 270). Diesem Prinzip verschreiben sich sowohl A. Dührssen als auch N. Peseschkian. In der Dynamischen Psychotherapie wird insbesondere das Setting der zeitlichen Gestaltung der Therapiestunden individuell auf die Bedürfnisse des Patienten hin orientiert. Weiterhin wird im Unterschied zur Psychoanalyse kein bestimmtes Verhalten in den Therapiestunden vorgegeben. In der Positiven Psychotherapie wird nach dem Erstinterview der spezielle Behandlungsplan für jeden Patienten mit den jeweils notwendigen Verfahren erarbeitet. Nicht nur das zeitliche Setting, sondern auch die Behandlungsverfahren bzw. Behandlungsmethoden sind an den Bedürfnissen der Patienten orientiert im Rahmen des fünfstufigen Vorgehens.

In der Dynamischen Psychotherapie wird wie in der Positiven Psychotherapie auf die aktuellen Beziehungen Wert gelegt, ebenso auf Kultur und Religion. Hinzu kommt in der Positiven PT jedoch auch die mögliche Einbeziehung von Bezugspersonen, der Familie auch in der Einzeltherapie, ggf. der weiteren Umgebung. Teilweise wird der Patient als Therapeut seiner Umgebung eingesetzt, um seine eigenen Selbstheilungskräfte auszubauen und zu stabilisieren. Von vornherein wird der Patient als eingebunden in sein soziales System gesehen, unter dem Gesichtspunkt der besseren Heilung des Einzelnen, der in die Therapie kommt. Die Heilung wird u. a. dadurch stabilisiert, daß auch die Umgebung z.B. des Depressiven, psychosomatisch Kranken oder Schizophrenen neues Verständnis für den Patienten aufbaut in der indirekten oder direkten Einbeziehungen in den Therapieprozess. Im Vordergrund der Therapie stehen in der positiven Psychotherapie Selbsthilfenaufgaben, die in der Art von „Hausaufgaben“ in Form von Aufschreiben, Malen, Lesen von Texten, Beratungen mit anderen, Vorbereiten von Therapiethemen den Prozeß der dialogischen Therapie mit seinen Mechanismen der Übertragung und Gegenübertragung erweitert. So ist die Methode von Peseschkian nicht alleine auf den Dialog und nicht alleine auf die Bearbeitung von Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand angewiesen, sondern verwendet eine die Therapeut-Patient-Beziehung erweiternde multidimensionale Übertragungskomponente.

Quellen zur Dynamischen Psychotherapie:

1. Dührssen, A: Die Bedeutung einer latenten Anthropologie für psychotherapeutische Behandlungen, in: Zschr. f. Psychosom. Med. u. Psychoanalyse, 3/1995
2. Dührssen, A: Der Psychotherapeut und „seine“ Psychotherapie, in: Zschr. f. Psychosom. Med. u. Psychoanalyse, 2/1996
3. Dührssen, A: Dynamische Psychotherapie, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen 1995

Methode Begründer	Positive Psychotherapie	Dynamische Psychotherapie
Theorie der Störungsentstehung, Hypothese	<ul style="list-style-type: none"> • Mikrotraumenmodell als Konflikttheorie • Differenzierungs-analyse • Balancemodell der Salutogenese • Individuelle Psychodynamik und Psychogenese • Lernen am Vorbild in Beziehungssystemen und Konzepten: Soziodynamik und Soziogenese 	<ul style="list-style-type: none"> • Die latente Anthroposophie des Therapeuten ist ein wirksspezifischer Faktor • Unbewusste Dynamismen wirken • Die psychoanalytische Theorie wird zugrunde gelegt • Das Unbewusste wird als gegeben verstanden
Beschreibungsmodell	<ul style="list-style-type: none"> • Vier Bereiche der Lebensenergie • Vier Bereiche der Konfliktreaktion • Vier Bereiche der Vorbilddimension • Primäre und sekundäre Aktualfähigkeiten • Drei Interaktionsstadien 	<ul style="list-style-type: none"> • Identitäten (z.B. nationale, kulturelle, religiöse...) • Lebensschwerpunkte • Innere Formel • Neurotizismen = Kraftquelle • Übersetzung der psychoanalytischen Begriffe in die positive Sprachform
Therapeutische Mittel und Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Systematisches Erstinterview • Positive Deutung des Symptoms • Sprachbild, Spruchweisheit, Geschichten • Transkultureller Vergleich – Standortwechsel • Inhaltliche Differenzierung • Ressourceneinsatz zur Defizitstärkung • Patient als Therapeut • Fünfstufige Therapie und Selbsthilfe • Drei Interaktionsstadien der therapeutischen Begegnung von der Verbundenheit über die Unterscheidung bis hin zur Ablösung • Das Menschenbild des Therapeuten beeinflusst die Therapie 	<ul style="list-style-type: none"> • Hier- und Jetzt Prinzip • Strukturiertes Lernangebot • Soziales Lernen, Neu- und Umlernen im zwischenmenschlichen Bereich • Dialog im Sitzen, analytische Interpretationen, genetische Deutungen, Auswahlfragen • Berücksichtigung der gegenwärtigen Lebensumstände, gleichgewichtige Beachtung der Beziehungsschwierigkeiten des Patienten und seiner neurotischen Behinderung produktiver fachlicher Tätigkeit • Beachtung der Unabhängigkeit vom Therapeuten • Bewußtwerden der latenten Anthroposophie des Therapeuten als Wirkfaktor in der Therapie