

## **Handout: Psychodynamische Beratung in Lebenskrisen und bei akuter Suizidalität**

### **1. Krisen und psychodynamische Beratung**

- Definition Krise:  
“Eine Krise entsteht, wenn ein Mensch mit **Ereignissen oder Lebensumständen** konfrontiert wird, die ihn aufgrund seiner Fähigkeiten und sozialen Ressourcen stark **überfordern** und durch die er sein **seelisches Gleichgewicht verliert**. Eine Krise geht mit starken emotionalen Veränderungen einher und ist **zeitlich begrenzt**.” (S. 117)
- *psychodynamische* Herangehensweise bietet sich an, da die Krise vor dem persönlich-biografischen Hintergrund mitsamt Vorprägungen, unbewussten Dynamiken etc. stattfindet

### **2. Psychodynamische Konzepte**

#### **Gegenübertragung und Übertragung in der psychodynamischen Krisenberatung**

Die Gestaltung der Beziehung zwischen Klient und Berater und wie Unbewusste Themen diese Beziehung, die Krise und deren Bewältigung beeinflussen sind zentral.

Analyse von Übertragung und Gegenübertragung zur Beleuchtung des Unbewussten:

- Übertragung: Gefühle, Empfindungen und Erwartungen des Klienten, die sich an den Berater richten.
- Gegenübertragung: Reaktion oder Antwort (Gefühle, Impulse etc.) des Beraters auf die Übertragung des Klienten.

Szenisches Verstehen:

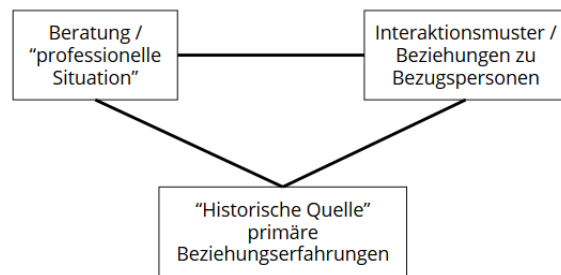
- Kann die Analyse von Übertragung und Gegenübertragung unterstützen / ergänzen.
- Annahmen: wir drücken Krisen und unbewusste Konflikte nonverbal aus und setzen sie in Szene; Eigene Erfahrungen und Beziehungsmuster können sich in der Beratung widerspiegeln.
- Das Beratungsgespräch, also die Interaktion zwischen Klient und Berater, wird als Sequenz eines Theaterstücks auf einer Bühne gesehen: Auftritte von Themen und Personen, Verhalten, Gestik, Nutzung des Raumes u.a. können interpretiert werden.
- Interpretation geht über reine Beobachtung hinaus und bei der Analyse der Gegenübertragung und Übertragung sind Themen und Unbewusstes von Klient und Berater inbegriffen.

Formen der Gegenübertragung:

- Konkordante Gegenübertragung – der Berater fühlt sich eher wie der Klient.
- Komplementäre Gegenübertragung – dem Berater geht es eher wie einer Bezugsperson des Klienten.

### Das „Hier und Jetzt“

- Die psychodynamische Krisenberatung sieht das Beratungsgespräch, also das „Hier und Jetzt“ als wichtige Analyse Quelle an, da es Hinweise auf das „Da und Dort“ und „Gestern und Damals“ geben kann.



#### Klärung des Hier und Jetzt

- Die Klärung des „Hier und Jetzt“ ist zentral, besonders bei Irritationen in der Beratung  
→ Metakommunikation: Sprechen über Beratungssequenzen
- Gemeinsames Reflektieren der Situation und Wahrnehmung kann ein anderes oder neues Verständnis schaffen
- Klient kann eigenes Verhalten und Verhalten anderer anders oder neu einordnen  
Erkenntnis, dass eine Situation sehr unterschiedlich wahrgenommen und bewertet werden kann. Diese Erkenntnis kann auch den Effekt eines gemeinsamen Verstehens (von Berater und Klient) haben, was einen Rückzug unwahrscheinlicher macht.

### Gegenübertragungshass – Begriff von Maltzberger und Buie (1974)

- Bei der Beratung suizidaler Klienten können negative Affekte auf den Berater übertragen werden. Der Berater verspürt Aversion oder Hass (gegenüber Klient), was als Gegenübertragungshass bezeichnet wird.
- Kann Signal für Beziehungsherstellung mit destruktivem Charakter sein.
- Wichtig: negative Gefühle gegenüber Klient reflektieren, um Gefahr des Ausagierens entgegenzuwirken.

### Idealisierung und Entwertung als Beziehungsmuster der Kränkung bei narzisstisch suizidalen Krisen

- Übertragungsangriffe auf den Therapeuten werden mit kurz zurückliegender Objektverlust Erfahrung in Form von Kränkung, Enttäuschung und Trennung erklärt.

- Entsprechend der Persönlichkeitsstruktur der untersuchten Patienten werden besonders **Entwertung** und **Idealisierung** des Therapeuten als Versuche der Stabilisierung des angeschlagenen Selbstwertgefühls angesehen und als die Ursache aversiver Gegenübertragungsreaktionen.

- **Entwertung:** Abwehr oder Schutzmechanismus, indem an einer eigentlich beneideten Person Eigenschaften hervorgehoben werden, in welchen sie dem Entwertenden unterlegen ist. Es besteht die Gefahr, dass das Arbeitsbündnis zerbricht, wenn der Therapeut den Patient unbewusst aggressiv behandelt.
- **Idealisierung:** Schutzmechanismus, indem Gegenstände (in diesem Fall der Therapeut) oder das Selbst zum unrealistisch überhöhten Ideal erhoben werden.

### Fokusbildung und biographische Entwicklungsthemen

In Rahmen der psychodynamischen Krisenberatung werden Krisen in Bezug zur Bewältigung menschlicher Entwicklungsthemen gesetzt.

**Annahme:** Defizitäre und konflikthafte Themen in der zurückliegenden biographischen Entwicklung bilden oft empfindliche Punkte bei Menschen. Werden Menschen mit Ereignissen im späteren Leben konfrontiert, die diese empfindlichen Punkte tangieren, und verfügen nicht über die üblichen Verarbeitungs- und Abwehrmechanismen, so kann eine psychische Krise entstehen

**Problem:** Viele vergangene Probleme sind den Betroffenen nicht bewusst und tragen sie diese Probleme unverarbeitet bei sich.

**Lösung:** Um die älteren unbewussten Themen und aktuellen Krisensgeschehen in Verbindung zu setzen und eine Lösung dafür zu finden, muss im Rahmen der Krisenintervention ein Fokus gebildet werden.

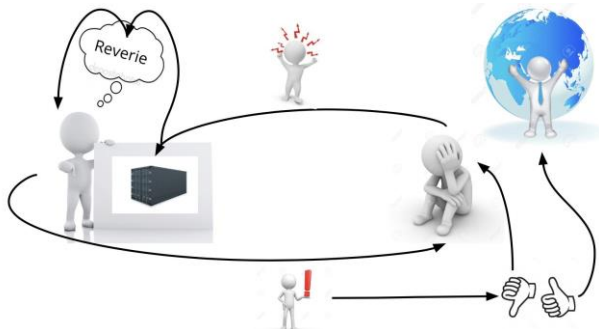
- Der Fokus ist eine Arbeitshypothese, in der der Krisenberater für sich formuliert, welche Entwicklungsthematik unbewusst in der Krise aktiviert wird. Die Aufmerksamkeit und Interventionstätigkeit werden durch den Therapeuten gesteuert.

### 3. Organisierende Trias

#### Die organisierende Trias

1. Container-Contained
2. <<Affektregulierung zu zweit>>
3. Projektive Identifizierung

„Das Konzept Container Contained heißt, dass ein *Ort*, eine *Person*, ein *Berater*, eine *Mutter* (**Container**) etwas aufnimmt (**to be contained**) und verarbeitet wieder zurückgibt, wodurch sich sowohl der Sender als auch der Empfänger verändern“ S. 125



- Psyche des Beraters stellt Container dar, um negative Emotionen des Klienten aufzufassen
- Mit Hilfe der Reverie (des Tagtraums) fasst er die vorher nicht aushaltbaren, nicht in Sprache fassbaren Emotionen und Gefühle in Sprache
- Diese metabolisierte Form stellt er dem Klienten zur Verfügung
- Wenn dies erfolgreich und für den Klienten fassbar ist, kann er sich emotional beruhigen und seine Situation besser akzeptieren

#### Relevanz für Krisenintervention

- Sender, der mit **emotional-kognitiver Situation überfordert** ist
- **Kommunikation** von (bewussten und unbewussten) **Inhalten** sowie von (verbalen und nonverbalen) **Kanälen**
- **Psychischer Metabolisierungsprozess** in psychischem Zustand des Beraters (freie Kapazität)
- Anforderung an Berater: **Klient beruhigen** und seinen **Zustand** ihm **zugänglich** und **verständlich** machen

### **Konkrete Handlungsanweisungen für Krisenberater**

- Berater muss **Setting der Sicherheit** schaffen
- Berater soll sich von **Erzählungen & Verhalten des Klienten** beeindrucken lassen
- Berater soll **Distanz zu Verpflichtungen & Sicherstellungen von genügend Kapazität** für Klienten haben → bestimmte mentale Haltung
- Berater soll **Unvorstellbares in eigene Worte fassen** und verstehen, was vor sich geht
- Berater soll **keine Angst vor destruktiven Emotionen** des Klienten haben und **keine Scheu** davor, **naive Fragen zu stellen**

### **Krisenberatung als <<Affektregulierung zu zweit>>**

- Klienten werden von **eigenen Gefühlen überflutet** & sind **nicht** mehr in der Lage sich **selbst** zu **beruhigen**
- Klient benötigt ein **spiegelndes Gegenüber**, der Gefühle aufnimmt und in **Metakonstruktion** (also einen größeren Zusammenhang) bringen
- Berater muss **emotional/kognitive Unterstützung** leisten, damit Klient seine inneren Zustände besser zuordnen & bewerten kann
- Ziel: **Klient** soll sich **selbst besser verstehen** und **Fähigkeit** erlangen sich **selbstständig zu beruhigen**
- Berater übernimmt also zeitweise **affektregulierende Mechanismen**, die Klienten nicht zur Verfügung stehen

### **Projektive Identifizierung in der Krisenberatung**

→ Kommunikationsmodell

Schritte:

1. Klient versucht **bedrohliche psychische Inhalte** auf Interaktionspartner zu **projizieren**, um Entlastung zu fühlen
2. Sender versucht **nonverbal ähnliche Gefühle** im **Empfänger** zu wecken
3. Entstehung einer **Objektbeziehung** in der Sender Entlastung empfindet aber Gefühle des Empfängers nachempfinden kann
4. Sender **identifiziert** sich selbst mit Empfänger, aber er kann sich **psychisch verändern & entlasten** aber bearbeitet dennoch das Material (destruktive Impulse)

### **4. Spezialfälle: Narzisstische suizidale Krisen und manipulative Suizidalität - Handlungsempfehlungen für die Beratungspraxis**

#### **Psychodynamische Beratung in suizidalen narzisstischen Krisen**

**Narzisstisch** sind Personen, wo **im Vordergrund** ein Grandiositätsempfinden steht, die sich häufig selbst überschätzen, wo das Empathievermögen geringer ist und der Egozentrismus größer. **Im Hintergrund** leiden Narzissten unter einem niedrigen Selbstwertgefühl, Versagensängsten und reagieren empfindlich auf Kritik. Dieses niedrige Selbstwertgefühl **kompensieren** Betroffene durch eine unbewusste Größenvorstellung.

**Auslöser für suizidale Krisen** sind oft Kränkungen (Trennungen von Personen), Niederlagen (Verlust der beruflichen Position), verbunden mit einem Zusammenbruch des überzogenen und zugleich labilen Selbstwertgefühls.

Die Psychoanalyse spricht i.d.S. von einer "**Beschädigung des Größenselbsts**", wodurch Klienten/innen in einen "**Zustand des Kleinheits-Selbstzustandes**" geraten. Der **Suizid** ist dann (unbewusst) der einzige **Fluchtweg** aus der Beschämung/ Schande.

## Methodik und Praxis des Beratungsgesprächs (WiSe 19/20)

Dozent: Priv. Doz. Dr. Wolfgang Schrödter

Referenten/innen: Danielle Schlicht, Helen Pflüger, Aline Ross, Diego Espana, Sophie Kurz

Kennzeichnend für die **Beratungspraxis** sind entwertende („Testen“ des/r Beraters/in) und/oder idealisierende Aussagen des/r Klienten/in. Im Sinne einer projektiven Identifikation wird hier der Berater (unbewusst) gekränkt, um zu sehen, wie dieser damit umgeht. Sprich: die eigene in der Vergangenheit erlebte Kränkung wird auf den Berater übertragen, der daraufhin stellvertretend für den Klienten/die Klientin damit umgehen soll. Sowohl Idealisierung und Entwertung stellen einen Versuch der Wiederherstellung des eigenen Größenselbst dar. Der Berater sollte daher in einem Beratungsprozess, dem Klienten/die Klientin stets mit Wertschätzung und Respekt begegnen, dessen Stärken und Leistungen hervorheben und Entwertungen der Person vermeiden. Wichtig ist auch die Suche nach dem kränkenden Auslöser, da dieser oft verdrängt wird und unbewusst weiter quält und die Parteinahme für die Krisenreaktion des Patienten/in als legitime menschliche Reaktion.

### Psychodynamische Beratung bei manipulativer Suizidalität

**Ursächlich für manipulative Suizidalität** sind vergangene Kränkungen und Objektverluste - sprich: Beziehungsprobleme, Trennungen, Kontaktabbrüche...

Im Beratungsgespräch erlebt der Therapeut/die Therapeutin eine Dynamik, die von Angst um/vor dem/der Klient/in geprägt und hochgradig manipulativ ist. Der Klient versucht durch Erpressung eine enge Beziehung zu erzwingen, was de facto eher emotionale Distanz schafft (Aversionen beim Therapeuten; Wunsch den ‚Patienten loszuwerden‘) - sprich: „Gegenübertragungshass“ im psychoanalytischen Sinne. Durch die Erpressung verlagert der Patient seine der Gefühle der Ohnmacht/des Ausgeliefertseins auf den/die Therapeuten/in (Versuch Kontrolle über die Situation zu gewinnen und den Objektverlust abzuwenden i.S. einer Projektive Identifikation). D.h. **Manipulative Suizidalität fungiert als Schutzmechanismus gegen Einsamkeit.**

### Handlungsempfehlungen für Berater/innen:

- **Niemals der Erpressung nachgeben** (weil man sich in seiner Wut ggfs. dem Projektionsbild des Klienten annähert)
- Klärung der Gefühle des Klienten auf der Metaebene (Benennung der Gefühle, Frage nach der Ursache)
- Möglicherweise Suizid als eine von vielen Handlungsoptionen bestätigen; Ablehnung des Suizids und Gesprächsbereitschaft ausdrücken, Fokus auf ggfs. übersehene Handlungsoptionen lenken
- **Nicht die eigenen Aggressionen ausagieren oder den Kontakt abbrechen**, da dies eine Bestätigung der Ängste vor Objektverlust darstellt.

### Konzeptübersicht

Konzepte	Erklärung
Narzistische Persönlichkeit	Größenwahn, Selbstwert abhängig von externer Bestätigung, Anfälligkeit für Kränkungen
Entwertung bzw. Idealisierung	Versuch der Stabilisierung des Selbstwertgefühl, ggf. als Test der Berater*in
Projektive Identifikation	Übertragung der eigenen Situation auf Berater*in, wird in ähnliche (Gefühls)situation gebracht
Suche nach Auslösern	z.B. vorangegangene Kränkungen, Zusammenhang mit zurückliegenden Erfahrungen & problematisch gewesenen Entwicklungsaufgaben
(Erkennen und Benennen) von (Gegen)übertragungen	Mitbringen der Krisensituation, Gefühlen und Beziehungsmustern in Beratungssituation, Übertragung auf beratende Person – sowie dadurch bei ihr induzierte Reaktionen → Nicht ausagieren, sondern ggf. thematisieren
Affektregulation zu zweit	Benennen und Einordnung von Gefühlen durch Berater*in → sorgt für Erleichterung