

Kai Rugenstein



PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

# Freie Assoziation und gleichschwebende Aufmerksamkeit

V&R



Kai Rugenstein: Freie Assoziation und gleichschwebende Aufmerksamkeit

# PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Herausgegeben von  
Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Kai Rugenstein

# Freie Assoziation und gleichschwebende Aufmerksamkeit

Arbeiten mit der psychoanalytischen Methode

Mit 3 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Paul Klee, Witterndes Tier, 1930/akg-images

Bildnachweise S. 52/53 (Abb. 2): Christine Böhme, Berlin

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISSN 2566-6401

ISBN 978-3-647-45910-3

# Inhalt

Vorwort zur Reihe .....	7
Vorwort zum Band .....	9
1 Einleitung: Der Weg der Analyse .....	11
2 Die Grundregeln: Freie Assoziation und gleichschwebende Aufmerksamkeit .....	16
3 Unterwegs zur psychoanalytischen Methode .....	25
3.1 Poetik: Die Kunst des Hervorbringens .....	26
3.2 Psychologie: Assoziationismus .....	29
3.3 Freuds voranalytische Schriften: Der Assoziationsapparat	31
3.4 Freuds klinische Erfahrungen: Einsicht durch Ablendung .....	33
3.5 Selbstanalyse und Traumdeutung: Freiheit zum Determinismus .....	39
4 Die Praxis der Methode .....	42
4.1 Ein Beispiel: Herr O. ....	42
4.2 Rahmen: Formulierungen der Regeln .....	44
4.3 Haltung: Aufnahme- und Reaktionsbereitschaft .....	50
4.4 Interventionen: Wege zur Deutung .....	56
4.5 Das Problem der äußeren Realität und die tiefenpsycho- logische Anwendung der psychoanalytischen Methode	63

5 Reines Beobachten: Achtsamkeit und die psychoanalytische Methode .....	66
6 Die Methode lernen – mit der Methode lernen: Ausbildung und Supervision .....	69
7 Zusammenfassung: Zehn Prinzipien für das Arbeiten mit freier Assoziation und gleichschwebender Aufmerksamkeit	72
Literatur .....	74

## Vorwort zur Reihe

Zielsetzung von PSYCHODYNAMIK KOMPAKT ist es, alle psychotherapeutisch Interessierten, die in verschiedenen Settings mit unterschiedlichen Klientengruppen arbeiten, zu aktuellen und wichtigen Fragestellungen anzusprechen. Die Reihe soll Diskussionsgrundlagen liefern, den Forschungsstand aufarbeiten, Therapieerfahrungen vermitteln und neue Konzepte vorstellen: theoretisch fundiert, kurz, bündig und praxistauglich.

Die Psychoanalyse hat nicht nur historisch beeindruckende Modellvorstellungen für das Verständnis und die psychotherapeutische Behandlung von Patienten und Patientinnen hervorgebracht. In den letzten Jahren sind neue Entwicklungen hinzugekommen, die klassische Konzepte erweitern, ergänzen und für den therapeutischen Alltag fruchtbar machen. Psychodynamisch denken und handeln ist mehr und mehr in verschiedensten Berufsfeldern gefordert, nicht nur in den klassischen psychotherapeutischen Angeboten. Mit einer schlanken Handreichung von 70 bis 80 Seiten je Band kann sich die Leserin, der Leser schnell und kompetent zu den unterschiedlichen Themen auf den Stand bringen.

Themenschwerpunkte sind unter anderem:

- *Kernbegriffe und Konzepte* wie zum Beispiel therapeutische Haltung und therapeutische Beziehung, Widerstand und Abwehr, Interventionsformen, Arbeitsbündnis, Übertragung und Gegenübertragung, Trauma, Mitgefühl und Achtsamkeit, Autonomie und Selbstbestimmung, Bindung.
- *Neuere und integrative Konzepte und Behandlungsansätze* wie zum Beispiel Übertragungsfokussierte Psychotherapie, Schemathera-

- pie, Mentalisierungsbasierte Therapie, Traumatherapie, internetbasierte Therapie, Psychotherapie und Pharmakotherapie, Verhaltenstherapie und psychodynamische Ansätze.
- *Störungsbezogene Behandlungsansätze* wie zum Beispiel Dissoziation und Traumatisierung, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, Borderline-Störungen bei Männern, autistische Störungen, ADHS bei Frauen.
  - *Lösungen für Problemsituationen in Behandlungen* wie zum Beispiel bei Beginn und Ende der Therapie, suizidalen Gefährdungen, Schweigen, Verweigern, Agieren, Therapieabbrüchen; Kunst als therapeutisches Medium, Symbolisierung und Kreativität, Umgang mit Grenzen.
  - *Arbeitsfelder jenseits klassischer Settings* wie zum Beispiel Supervision, psychodynamische Beratung, Soziale Arbeit, Arbeit mit Geflüchteten und Migranten, Psychotherapie im Alter, die Arbeit mit Angehörigen, Eltern, Familien, Gruppen, Eltern-Säuglings-Kleinkind-Psychotherapie.
  - *Berufsbild, Effektivität, Evaluation* wie zum Beispiel zentrale Wirkprinzipien psychodynamischer Therapie, psychotherapeutische Identität, Psychotherapieforschung.

Alle Themen werden von ausgewiesenen Expertinnen und Experten bearbeitet. Die Bände enthalten Fallbeispiele und konkrete Umsetzungen für psychodynamisches Arbeiten. Ziel ist es, auch jenseits des therapeutischen Schulendenkens psychodynamische Konzepte verstehbar zu machen, deren Wirkprinzipien und Praxisfelder aufzuzeigen und damit für alle Therapeutinnen und Therapeuten eine gemeinsame Verständnisgrundlage zu schaffen, die den Dialog befördern kann.

*Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke*

## Vorwort zum Band

Die Technik der freien Assoziation hat Freud selbst im Alter als bedeutsamste Neuerung der Psychoanalyse und als methodischen Schlüssel zu den Ergebnissen der Analyse bezeichnet. Der Autor nimmt die Leserinnen und Leser mit auf einen Weg des besseren Verstehens der analytischen Methode, deren Aufgabe es ist, das »Terrain des psychischen Innenlebens« zu eröffnen und Zugang zu ihm zu ermöglichen. Er sagt, dass Methode und Ergebnisse der Psychoanalyse zueinander in einem konflikthaften Spannungsverhältnis stehen können. »Die Methode ist ständig davon bedroht, den mit ihr erzielten Resultaten zum Opfer zu fallen!« Das Aufschließen der Psyche, die empathische Offenheit gegenüber dem, was kommt, kann durch »Wissen« verstellt werden. Dann liegen Verständnis und Deutung immer auf der Hand. Der Therapeut kann sich als »Besserwisser« gar nicht mehr öffnen. Demgegenüber muss es das Ziel sein, die »psychoanalytische Methode zum Arbeiten zu bringen«.

Die methodischen Grundregeln der freien Assoziation und der gleichschwebenden Aufmerksamkeit werden in ihrer konzeptuellen Spannung aufgezeigt, da sie eigentlich eine »Contradictio in Adjecto« darstellen. Assoziationen sind nie frei und die Aufmerksamkeit ist immer fokussiert. Die Regeln können gar nicht in aller Eindeutigkeit befolgt werden, sie haben aber das Ziel, das Sprechen des Patienten und das Hören des Therapeuten »zu befreien«, Konventionen aufzubrechen und eine innere Öffnung zuzulassen.

Die Entwicklung der psychoanalytischen Methode wird aus der Geschichte der Psychoanalyse, ihren poetischen und wissenschaftlichen Wurzeln und Freuds voranalytischen Schriften und klinischen

Erfahrungen abgeleitet. Die Psychoanalyse »misstraut dem Bekannten, dem Verständlichen, denn sie ist dem Unbekannten und Unbeherrschbaren auf der Spur«.

In der Praxis der methodischen Anwendung stellt sich die Frage, ob die methodischen Regeln eine Vorschrift oder eine Erlaubnis darstellen. Als Vorschrift gegen die inneren Vorschriften eines Zensors des Über-Ichs gerichtet, hat die Regel etwas Befreiendes. Sie muss nicht »sklavisch eingehalten« werden, sondern soll neugierig machen »auf das, was gegen sie verstößt«. Dabei wird auch Lacans Formulierung aufgegriffen, dass die Deutungen des Therapeuten den Patienten anregen und »Wellen schlagen« sollen. Der Autor hält fest: »Die Deutung soll nicht die Rätsel des Patienten lösen, sondern seine Zunge«.

Eine solche Methode kann auch gelernt werden, wobei das Ziel des Lehrenden sein sollte, den Scholaren zur Emanzipation zu bewegen und sich schließlich selbst überflüssig zu machen. In einer Zusammenfassung hebt der Autor schließlich »zehn Prinzipien für das Arbeiten mit freier Assoziation und gleichschwebender Aufmerksamkeit« hervor. Diese sind nicht zu befolgen, sondern zu beherzigen.

Ein spannendes, tiefsinniges und kluges Buch zur psychoanalytischen Methode, das nicht belehrt, sondern innerlich befreit.

*Inge Seiffge-Krenke und Franz Resch*