

Henning Schauenburg



PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

# Depression und Bindung – Therapeutische Strategien

V&R



# PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Herausgegeben von  
Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Henning Schauenburg

# **Depression und Bindung – Therapeutische Strategien**

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.

© 2018, 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, Open-Eyed Group, 1938/Private Collection/  
Photo © Christie's Images/Bridgeman Images

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

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

ISSN 2566-6401

ISBN 978-3-647-40596-4

# Inhalt

Vorwort zur Reihe .....	7
Vorwort zum Band .....	9
1 Einleitung .....	12
2 Depressionsmodelle .....	14
2.1 Exkurs: Biologie der Depression .....	15
2.1.1 Genetik .....	15
2.1.2 Kerngröße »Umweltsensitivität« .....	17
2.1.3 Stress .....	18
2.1.4 Oxytocin .....	19
2.2 Zwischenfazit .....	20
3 Bindung und Depression .....	22
3.1 Grundzüge der Bindungstheorie .....	22
3.2 Transgenerationale Weitergabe depressiver Risikofaktoren .....	24
3.3 Von der frühen Bindungsunsicherheit zur Depression bei Erwachsenen .....	27
3.4 Psychodynamik der Depression .....	30
3.5 Bindung, Persönlichkeit und Depression .....	32
3.5.1 Psychoanalytische Modelle .....	32
3.5.2 Bipolare Persönlichkeitstypologien .....	34
3.6 Empirische Befunde zur Bindungsunsicherheit als Risikofaktor .....	35
3.7 Bindungssicherheit, Emotionsregulation und Alltagsbewältigung .....	37

4	Psychotherapie der Depression	40
4.1	Bindungsaspekte psychodynamischer Psychotherapie	40
4.2	Psychotherapie bei akuter Depression	45
4.2.1	Basale Interventionen	45
4.2.2	Frühe (und spätere) therapeutische Fallstricke	50
4.3	Weiterführende Psychotherapie: Konfliktthemen, Bindungsmuster und abgewehrtes Erleben	52
4.3.1	Allgemeine Aspekte der psychodynamischen Psychotherapie bei Depressionen	52
4.3.2	Psychotherapie bei regressiver (»verstrickter«) Verarbeitung des depressiven Grundkonflikts	53
4.3.3	Psychotherapie bei »progressiver« (vermeidender) Verarbeitung des depressiven Grundkonflikts	58
4.4	Weitere Elemente der Psychotherapie mit depressiven Patienten	61
4.4.1	»Attunement« oder Eingestimmtheit des Therapeuten	61
4.4.2	»Moments of Meeting«	63
4.4.3	Bindungsbezogene Psychotherapie bei strukturellen Störungen	64
5	Abschließende Gedanken	66
	Literatur	68

## 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 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 der Leser, die Leserin 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, Schematherapie, Mentalisierungsbasierte Therapie, Traumatherapie, internet-

- basierte 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

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen in weltweiter Perspektive. Sie können in jedem Lebensalter auftreten. Das Erleben von energieloser Hilf- und Hoffnungslosigkeit ist subjektiv sehr quälend und kann in der Ausgestaltung mit Symptomen und Beschwerden äußerst vielgestaltig sein. Zu den Entstehungsbedingungen und Interventionsmöglichkeiten gibt es viele Forschungsbefunde und theoretische Modelle, die in ihrer Fülle oft ein Bild der Unübersichtlichkeit ergeben und den Betrachter in die Position einer »erlernten Hilflosigkeit« versetzen. Das vorliegende Buch stellt einen Wegweiser mit klaren Konturen und richtunggebenden Haltungen dar. Im Zentrum steht dabei eine Sicht der Depression, die als Scheitern von Kommunikation und Verbundenheit zu interpretieren ist. Depressionen werden als Erlebnisse der Entwurzelung und der zwischenmenschlichen Hilflosigkeit aufgefasst. Diese Sicht ist problemlos mit anderen – zum Beispiel biologischen – Interpretationsmodellen vereinbar. Henning Schauenburg kann sich dabei auf seinen breiten Wissenshorizont, umfangreiche Forschungstätigkeit und eine langjährige persönliche Erfahrung mit depressiven Menschen berufen.

Eine prägnante und gut verständliche Einführung in biologische Depressionsmodelle, die genetische Forschungsergebnisse, stressbezogene Befunde und Neurohormone mit einschließt, öffnet dem Leser und der Leserin das Blickfeld im Rahmen einer bio-psycho-sozialen Perspektive. Dann werden die notwendigen Grundlagen der Bindungstheorie vorgestellt, wie sie für die transgenerationale Weitergabe depressiogener Risikofaktoren wichtig erscheinen. Wie

wird die Depressivität von Bezugspersonen an die nächste Generation weitergegeben? Als Vermittlungsfaktor wirkt dabei die elterliche Feinfühligkeit. Der Weg von früher Bindungsunsicherheit zur Depression bei Erwachsenen führt über unterschiedliche dysfunktionale Bindungsstrategien zu beeinträchtigten Selbstregulationsmechanismen, Irritierbarkeit in sozialen Beziehungen und anderen strukturellen Störungen. Psychodynamisch ist die Depression schließlich als regressive Bewegung und Schutzreaktion bei Versagen einer Konfliktbewältigung aufzufassen. Für die Bindungsunsicherheit als Risikofaktor werden zahlreiche empirische Belege zusammengetragen. Der Bewältigung oder Nichtbewältigung von alltäglichen Situationen kommt eine Schlüsselfunktion zu.

In Kapitel 4 werden aus den psychodynamischen Überlegungen abgeleitete psychotherapeutische Strategien beschrieben, sie sind das eigentliche Herzstück dieses spannend geschriebenen Buches. Es zeigen sich durchaus Berührungspunkte zu kognitiv-behavioralen Interventionen, die Anlass zu kreativen Gesamtüberlegungen für die Zukunft der Psychotherapie sein können. Wichtige Ausgangspunkte sind Stützung, Aktivierung und die Fokussierung auf emotionale Prozesse, wobei die therapeutische Beziehung aus der psychodynamischen Therapie eine entscheidende Hilfe bei der Erkennung ungünstiger Beziehungsmuster bietet.

Konkrete Hinweise zur Diagnostik und Therapie der akuten Depression bieten einen enorm hilfreichen Praxisbezug und zeugen von den umfangreichen persönlichen Therapieerfahrungen des Autors. Besonders wertvoll sind die Hinweise auf therapeutische Fallstricke im Therapieverlauf, die durch zahlreiche Handlungsempfehlungen ergänzt werden. Fallvignetten machen die Darstellung lebendig und anschaulich. Es geht in der Therapie nicht nur um Einsicht und Akzeptanz in Bezug auf belastende Emotionen, sondern auch um korrigierende Erfahrungen im Therapek Kontext und später im sozialen Umfeld. Es geht um die positive Beeinflussung von inneren Arbeitsmodellen von Bindung, die das Grunderleben von Sicherheit in vertraulichen Beziehungen ermöglicht.