

Günter Gödde / Jörg Zirfas



PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

# Therapieziel Selbstsorge

V&R



Günter Gödde/Jörg Zirfas: Therapieziel Selbstsorge

# PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Herausgegeben von  
Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Günter Gödde/Jörg Zirfas

# Therapieziel Selbstsorge

Vandenhoeck & Ruprecht

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

© 2021, 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, Choral und Landschaft, 1921/akg-images

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

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

ISSN 2566-6401

ISBN 978-3-647-40551-3

## Inhalt

Vorwort zur Reihe .....	7
Vorwort zum Band .....	9
Einführung: Selbstsorge zwischen Wissenschaft, Therapie und Alltag .....	12
1 Selbstsorge als Anliegen der antiken Philosophieschulen ...	16
1.1 Selbstsorge als Sorge um die Seele bei Sokrates und Platon .....	16
1.2 Die geistigen Übungen der Epikureer .....	18
1.3 Die Selbstbeherrschung der Stoiker .....	20
2 Wiederaufleben der Selbstsorge im aktuellen Diskurs der Lebenskunst .....	24
2.1 Michel Foucaults Anknüpfung an die antiken Selbstsorgemodelle .....	25
2.2 Die Frage nach der existenziellen Wahl bei Wilhelm Schmid .....	28
2.3 Gesichtspunkte therapeutischer Selbstsorge .....	29
3 Selbstsorge als »Selbstlosigkeit« .....	32
3.1 Friedrich Nietzsches Kritik an den »asketischen Idealen«	32
3.2 Kritik am selbstvergessenen Altruismus .....	34
4 Strategien der »Selbstoptimierung« und ihre Kehrseiten ....	37
4.1 Kreativität als Programm der Selbstoptimierung .....	37
4.2 Fragwürdigkeit der Enhancement-Techniken .....	39
5 Angst vor der Individuation – Entfremdung vom Selbst ....	41
5.1 Angst vor dem Selbstsein .....	42
5.2 Ronald Laings Phänomenologie des »geteilten Selbst«	44
5.3 Karen Horneys Konzept der »Selbstentfremdung« ....	45

5.4	Der therapeutische Weg vom »entfremdeten« zum »bezogenen« Selbst .....	48
6	Förderung der Selbstsorge in der Psychotherapie .....	50
6.1	Das antike Modell von Mitte und Maß .....	50
6.2	Das moderne Modell von Balance, Rhythmus und Resonanz .....	52
6.3	Behandlungsperspektiven und -ziele .....	54
6.4	Ein Fallbeispiel .....	55
7	Ein Stufenmodell therapeutischer Selbstsorge .....	58
7.1	Erschütterung des Selbst durch eine Krise .....	58
7.2	Exploration und Experiment in der Therapie .....	59
7.3	Erweiterung der Optionen und Vorbereitung einer Wahl .....	60
7.4	Umsetzung in die Lebenspraxis .....	61
7.5	Integration in eine neue Lebensführung .....	61
7.6	Ein Fallbeispiel .....	62
8	»Implizite Konzepte« der Selbstsorge in der psychodynamischen Psychotherapie .....	65
8.1	Sigmund Freud .....	66
8.2	Sándor Ferenczi .....	66
8.3	Michael Balint .....	67
8.4	Theodor Reik .....	68
8.5	Ralf Zwiebel .....	68
8.6	Stavros Mentzos .....	69
8.7	Irvin Yalom .....	69
9	Ernstnehmen der Selbstsorge beim Psychotherapeuten .....	71
9.1	Selbstsorge in der therapeutischen Praxis .....	72
9.2	Selbstsorge in der alltäglichen und sozialen Lebensgestaltung .....	76
	Literatur .....	81

## 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, Schematherapie,

- 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

Der Begriff der Selbstsorge umfasst ebenso Prozesse der Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung, der Selbstfürsorge und Selbstanerkennung wie der Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung. Die individuellen Praktiken des Umgangs mit sich selbst werden in den Fokus genommen. Selbstsorge ist jedoch nicht eine egozentrische oder solipsistische Praxis der Nabelschau, sondern berücksichtigt auch »die Bedeutung des Anderen und der Welt für das eigene Leben«.

Selbstsorge spannt einen Bogen von der philosophischen Reflexion über Psychologie und Therapie bis zu alltäglichen Formen der Selbsterprobung. Als Anliegen der antiken Philosophieschulen war Selbstsorge ein sokratisch-platonisches Bildungsideal mit dem Ziel der Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung. Die Epikureer suchten darüber hinaus nach einer Haltung zum Leben, die unnötige Sorgen hinter sich lässt und sich dem Lusterleben öffnet, wobei nicht ein seichter Hedonismus gemeint war, sondern die Verfeinerung der Sinne durch Askese und geistige Übungen. Demgegenüber betonten die Stoiker die innere Wachsamkeit und Unabhängigkeit von unkontrollierbaren äußeren Geschehnissen, die die »stoische Ruhe« befördern. Das Glück des Menschen hänge davon ab, ein möglichst affektfreies Leben mit einer Fähigkeit zur Muße zu führen. Damit erscheint das zentrale Ziel der Selbstsorge als eine Praxis der Selbstbeherrschung, die eine Unabhängigkeit von emotionalen Widersprüchen und Leidenschaften erlaubt.

Auch in der Philosophie der Moderne spielt die Selbstsorge eine Rolle. Während Michel Foucault mehr auf die »Technologien des Selbst« verweist, die Richtlinien des Handelns in spielerisch-ethischer

Selbstbeherrschung verwirklichen lassen, rückt Wilhelm Schmid die Frage nach der existenziellen Wahl in den Mittelpunkt. Selbstsorge wird damit als Selbstwirksamkeit zur Lebenskunst, die jeweils richtigen Lebensentscheidungen zu fällen.

Die therapeutische Selbstsorge zielt auf den richtigen Gebrauch von Wahrnehmungen, Vorstellungen und Phantasien, der damit eine aktive Selbstbestimmung ermöglicht. Als therapeutischer Prozess beginnt die Selbstsorge mit der Identifikation von Problemen, diesen wird reflexiv auf den Grund gegangen, um ein Gegen- und Lösungsmodell zu entwickeln, das schließlich in der Lebenspraxis umgesetzt wird.

Die Autoren setzen sich auch mit dem Problem der »Selbstlosigkeit« auseinander, das als christliches Askese-Ideal zu Verzicht, Pflicht und bedingungslosem Altruismus anleitet. Als besondere christliche Tugend wird dieses Ideal aber von modernen Philosophen zu Recht kritisiert. Handelt es sich doch um einen Kanon lebensfeindlicher Werte, der einer Wendung gegen sich selbst gleichkommt und mehr Selbstqual als Selbstertüchtigung bedeutet. Übersozialisiertes Verhalten macht nicht glücklich, sondern abhängig und erzeugt Untertanen, die eine Bereitschaft zur Unterwerfung aufweisen. Die Freiheit der Wahl bringt dann nur noch Angst und Ohnmachtsgefühle hervor und fördert die Bereitschaft, sich autoritären Strukturen und totalitären Bewegungen anzuschließen.

Auch Strategien der Selbstoptimierung führen nicht nur zum Erfolg, sondern können zu Selbstverzerrungen Anlass geben. Der Zwang zur Kreativität um jeden Preis und die modernen Techniken des »Selbst-Enhancements« bergen Gefahren einer Selbstentfremdung und Selbstunterdrückung im Hamsterrad der Erfolgsstrategien. Ein therapeutischer Weg führt zu einer Emanzipation des Selbst und bahnt den Übergang vom entfremdeten zu einem bezogenen Selbst.

Wie kann die Selbstsorge in der Psychotherapie gefördert werden? Darauf geben die Autoren eine schlüssige Antwort und stellen ihr Modell von Balance, Rhythmus und Resonanz vor. Ein klinisches