

Die Rolle der Zeitbezogenheit in der psychodynamischen Psychotherapie

Ludwig Janus

Einleitung

Anfänglich war die Psychoanalyse eine auf die Thematik und Bewältigung des ödipalen Konfliktes begrenzte Therapie und dauerte in der Regel nur einige Monate. Es kam dann zu Verlängerungen, wie sie Freud im „Wolfsmann“ (1919) beschrieben hat. Er löste dieses Problem mit der sogenannten Terminsetzung, wodurch die von ihm beschriebenen Geburtsphantasien ausgelöst wurden. Insbesondere Rank übernahm diese Technik und beobachtete dabei, wie er im „Trauma der Geburt“ (1924a) beschrieben hat, ebenfalls das Auftreten von Geburtsphantasien, die er aber, beeindruckt durch das Geburtsgeschehen bei seiner Tochter Helene, als Aktualisierungen von Realien der Geburtserfahrung verstand. Im Briefwechsel vom 15.2.1924 zwischen Freud und Rank (Lieberman und Kramer 2018, s. auch Janus 2015a, Kramer 2015, Wirth 2015) erschien dies als die Antinomie von „Mutterleibphantasie“ (Freud) und „Mutterleibsrealität“ (Rank).

Hieraus zog Rank den Schluss, dass in der analytischen Situation die früheste Ebene der Mutterbeziehung, also die vorgeburtliche, präsent ist. Darum auch der von ihm geprägte Ausdruck „Analytische Situation“ in Abhebung von der späteren Ebene der personenbezogenen nachgeburtlichen Übertragungen. Er hat diese erweiterte Sicht im ersten Band seiner „Technik der Psychoanalyse“ unter dem Titel „Die analytische Situation“ (1926) an Hand eines Fallbeispiels ausführlich erläutert. Dabei bestand Problem der Patientin darin, dass sie sich aus einer überlebten Beziehung wegen einer durch ein Geburtstrauma bedingten pränatalen Fixierung nicht lösen konnte. Rank verstand die therapeutische Regression als ein „Zurückflüchten in die Mutterleibsituation“, wobei er für dieses Verständnis vor allem die begleitenden Träume nutzte. Der innere Bezug zu guten vorgeburtlichen Erfahrungen ermöglichte eine Stärkung, sodass die mit der Terminsetzung verbundene Aktivierung der Geburtsangst konstruktiv „ohne Selbstverlust“ bewältigt werden konnte.

Dabei entwickelte er die Anwendung der Terminsetzung in theoretischen Überlegungen zu Anregungen weiter, wie sie bei verschiedenen Störungen vermittelt werden sollte. Der wesentliche Gesichtspunkt ist, dass die Zeitbegrenzung ein Element des therapeutischen Rahmens ist (siehe „Technik der Psychoanalyse“ 1926, 1929, 1931). Einen weiteren wichtigen Gesichtspunkt entwickelte er im zweiten Kapitel der gemeinsam mit Ferenczi verfassten „Entwicklungsziele der Psychoanalyse“ (1924), in dem er das „analytische Erlebnis“ beschrieb, in dem Erfahrungen lebendig werden, die nie sprachlich bewusst

waren. Wegen des damaligen noch sehr patriarchal geprägten Zeitgeistes konnte die ganze Thematik nicht oder nur polarisierend besprochen werden. Doch erscheint heute die Zeit zu einer integrierenden Betrachtung reif.

Der psychoanalytische Mainstream fokussierte auf die Bearbeitung der Abwehr, wie dies Freud in „Hemmung, Symptom und Angst“ (1926) beschrieben hat. Die dabei auftretenden damals unlösbaren Probleme des Umgangs mit Widerstände aus frühesten traumatischen Belastungen, unter anderem den „Adlerschen Ich-verrenkungen“, erläuterte er in „Die endliche und unendliche Analyse“ (1937), was dann zu dem in den dreißiger Jahren verbreiteten "therapeutischen Nihilismus“ führte.

Auf diesem Hintergrund bedeutete die Emigration der führenden Analytiker in die USA und nach England eine Art Neubeginn, in den USA mit der „Ich-Psychologie“ und in England mit den Erweiterungen der Erlebnisbedeutung der nachgeburtlichen Muttererfahrung durch Melanie Klein und anderen. Die Faszination durch die Erschließung des Unbewussten und die dadurch erweiterten Verständnismöglichkeiten von sich selbst, seiner Lebensgeschichte und seiner Beziehungen in der amerikanischen und englischen Gesellschaft verschaffte der damals in der breiteren Öffentlichkeit noch weitgehend neuen Psychoanalyse eine große Aufmerksamkeit. Demgegenüber traten die Schwierigkeiten um die Beendigung von Analysen, wie sie von Freud und Rank diskutiert worden waren, ganz zurück. Auch der Neubeginn der Psychoanalyse in Deutschland nach der gesellschaftlichen und kulturellen Katastrophe des Nationalsozialismus war durch die Erweiterung der Verstehensmöglichkeiten durch die Psychoanalyse begründet. Die Schwierigkeiten mit dem Abschluss fanden demgegenüber kaum Aufmerksamkeit, wurden aber praktisch in der Problematik der immer länger werdenden analytischen Behandlungen evident, ohne jedoch wirklich diskutiert werden zu können.

Durch die zunehmende gesellschaftliche Anerkennung und Bedeutung der Psychoanalyse im Gesundheitswesen tauchte das Problem der zeitlichen Begrenzung in einer ganz pragmatischen Weise auf, indem eine „Unendlichkeit“ kassentechnisch nicht vermittelbar war. Die bekannte „Lösung“ war eine Begrenzung der analysenähnlichen "analytischen Psychotherapie“ auf 300 Stunden und der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie auf 100 Stunden. Diese Regelungen gingen wesentlich auf eine Art „klinischer Intuition“ von Rudolf Haarstrick zurück, und es stellte sich heraus, dass damit ein pragmatischer therapeutischer Rahmen geschaffen wurde.

Zur Überraschung der Fachleute waren die Behandlungsergebnisse der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie wesentlich besser als sie von den psychoanalytischen Rahmenvorstellungen her erwartbar waren. Dies ist jedenfalls auch mein Eindruck aus langjähriger Supervision, den ich, vielleicht etwas schlicht, so formulieren kann: Der Patient kommt mit

einem Individuationsproblem in einer bestimmten konflikthaften Situation in die Therapie, das dann im zeitbegrenzten Rahmen der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie oft auch mit ausreichendem Erfolg bearbeitet werden kann. Demgegenüber leiden manche „tendenzlose“ analytische Psychotherapien daran, dass deren „Zeitlosigkeit“ zu Wiederholungen führt, wie dies Freud schon in den zwanziger Jahren als das große Problem des Wiederholungszwangs beschrieben hatte. Eine ungelöste Abhängigkeit in einer konflikthaften Elternbeziehung wird in der Abhängigkeit gegenüber dem Therapeuten wiederholt, um durchgearbeitet zu werden. Dabei sind jedoch oft die Wiederholungsaspekte gegenüber den Individuationsaspekten so dominierend, dass letztlich nur ein pragmatisches Ende mit begrenzten Besserungen möglich ist, mit der Unmöglichkeit, die Übertragung aufzulösen.

Ein wesentlicher Grund für diese Problematik erscheint mir die fehlende Einbeziehung der Zeitbezogenheit aller menschlichen Lebensbezüge, einmal die Endlichkeit des menschlichen Lebens überhaupt, aber auch die Zeitbegrenzung situativer Probleme und therapeutischer Beziehungen. In diesem Sinne besteht das Leben aus immer erneuten Transformationen oder aus immer erneuten Individuationsschritten, deren Hintergrund die Urindividuation der Geburt mit dem Wechsel von der vorgeburtlichen Welt in die nachgeburtliche Welt ist, die durch traumatische Aspekte bei der Geburt und die „Unfertigkeit“ des Neugeborenen, wie Freud (1926, S. 169) dies formulierte, bedingt ist. Er schreibt: „Der biologische Faktor ist die lang hingezogene Hilflosigkeit und Abhängigkeit des kleinen Menschenkindes. Die Intrauterinexistenz des Menschen erscheint gegen die der meisten Tiere relativ verkürzt; er wird unfertiger als diese in die Welt geschickt. Dadurch wird der Einfluss der realen Außenwelt verstärkt, die Differenzierung des Ich vom Es frühzeitig gefördert, die Gefahren der Außenwelt in ihrer Bedeutung erhöht und der Wert des Objekts, das allein gegen diese Gefahren schützen und das verlorene Intrauterinleben ersetzen kann, enorm gesteigert. Dies biologische Moment stellt also die erste Gefahrensituation her und schafft das Bedürfnis, geliebt zu werden, das den Menschen nicht mehr verlassen wird“ (Freud 1926, S. 186). An anderer Stelle wird der biopsychologische Zusammenhang noch einmal explizit gemacht: „Das psychische Mutterobjekt ersetzt dem Kinde die Fötalsituation“ (Freud 1926, S. 169). Diese Zusammenhänge erfordern einen kleinen Exkurs zu den Besonderheiten der menschlichen Geburt.

Exkurs zu den Besonderheiten der menschlichen Geburt

Hatte Rank die psychologische Dimension der traumatischen Aspekte der menschlichen Geburt „entdeckt“, so Freud in einer tiefen Intuition die Bedeutung der „Unfertigkeit“ des Menschen bei seiner Geburt. Diese Intuition wurde später von biologischer Seite von dem Schweizer

Biologen Adolf Portmann (1969) mit dem Konzept der „physiologischen Frühgeburtlichkeit“ evolutionsbiologisch begründet. Der aufrechte Gang erforderte einen stabilen Beckenring, was die Geburt behinderte oder unmöglich machte; die „Lösung“ bestand in einer Verkürzung der Schwangerschaft von ca. 21 Monaten, wie bei den Elefanten, auf ca. neun Monate. Das hatte die Folge, dass der Mensch gewissermaßen den zweiten Teil der Schwangerschaft im Sonderstatus des „extrauterinen Frühjahrs“ verbringt. Erst danach sind wichtige Hirnstrukturen des Körperschemas und des Hippocampus und der allgemeinen Bewegungssteuerung ausgereift. Wegen der Unreife des Hippocampus können innen und außen nicht ausreichend differenziert werden. Darum die Hilflosigkeit menschlicher Säuglinge als „sekundärer Nesthocker“ und Angewiesenheit auf eine umfassende Versorgung und emotionale Koregulation, die die zu früh verlorene Mutterleibssituation ersetzen sollen. Die fragile Mutter-Kind-Einheit ist elementar auf väterlichen Schutz angewiesen, wie sich dies auch in der Evolution des Homo sapiens entwickelt hat. Psychologisch ist durch diese besondere Konstellation die Fortdauer des vorgeburtlich geprägten magischen Erlebens bedingt und damit der Bezug des Menschen auf zwei Welten, auf die reale Welt und eine pränatale geprägte imaginäre Welt, wie sich dies in den animistischen und später den mythologischen Weltanschauungen ausprägte, bis zur weiteren Ausformung in den monotheistischen Religionen in Wechselwirkung mit der Mentalitätsentwicklung und der größeren Organisiertheit der Gesellschaft, wie ich dies in den von mir im Rahmen der psychohistorischen Gesellschaft herausgegebenen Büchern „Die Psychologie der Mentalitätsentwicklung“ (2013), "Die emotionale Dimension der Aufklärung“ (2015) und „Der Wandel der Identitätsstrukturen im Laufe der Menschheitsgeschichte“ (2017) erläutert habe.

Der die westlichen Kulturen und Gesellschaften prägende Kulturwandel im Rahmen der Aufklärung von einer projektionsbezogenen Gefühlsregulation zu einer „Bestimmung aus sich selbst“ (Kant) ist auch in unserer Zeit noch eine große Herausforderung, die sich in der Literatur und der Kunst des 19. Jahrhunderts und der Moderne widerspiegelt (Evertz, Janus 2003, Janus 2011), wie ebenso in der Entstehung der Psychoanalyse und der Psychologie, die sich dieser Herausforderung in der Dimension der eigenen Lebensgeschichte stellen. Das bedeutet auch eine Anerkennung der Endlichkeit menschlichen Lebens und der Verzicht auf eine Tröstung durch eine ewige Fortdauer des eigenen Lebens in einem ewigen Leben, die letztlich der Projektion einer schon von Freud beschriebenen pränatalen Zeitlosigkeit entspricht. Damit kehre ich zum Thema der Zeitbezogenheit in der Psychotherapie zurück.

Die Bedeutung der Zeitbezogenheit im psychotherapeutischen Setting

Die psychologische Bedeutung der Besonderheiten der menschlichen Geburt, betrifft einerseits die traumatischen Aspekte der Geburt und ebenso den Aspekt der Ausgesetztheit und Verlassenheit durch den zu frühen Verlust der Sicherheit der Mutterleibssituation. Dies ist der wesentliche Hintergrund für die von Rank in den Mittelpunkt gestellte genuine Kreativität des Menschen, wie er sie in seinem Buch „Kunst und Künstler“ (1932, s. auch Janus 2014) dargestellt hat. In den Lebenswelten der Gesellschaften und Kulturen schafft sich der Mensch gewissermaßen einen Ersatz für die zu früh verlorene Mutterleibswelt. Erfolgte dies in den traditionellen Kulturen gewissermaßen in kollektivpsychologischen Inszenierungen, so wird dies nach dem Bewusstseinswandel der Aufklärung zur Forderung eines selbstbestimmten und selbst gestalteten Lebens. Mit dem Übergewicht der Bedeutung der gesellschaftlichen Mächte im Über-Ich steht die Freudsche Psychoanalyse mit ihrer Entstehung in einem Kaiserreich im Übergang zu den sich entwickelnden demokratischen Strukturen. Mit der Zentrierung auf die Herausforderung einer selbstbestimmten Gestaltung des Lebens in der Psychoanalyse Ranks steht das Ich-Ideal und seine Herkunft und Dynamik im Vordergrund (Lieberman 1994, Crosby Janus 1917). Diese Aspekte wurden wegen der vergangenheitsbezogenen Tradition der Psychoanalyse zunächst im Rahmen der Humanistischen Psychologie verhandelt, die Rank als einen ihrer Väter ansieht.

Der Hintergrund für die Konzepte Freuds ist ja der, dass in einer Welt eines Unterordnung und Gehorsam fordernden Kaiserreichs und einer in vergleichbare Weise auf ihre Allmacht pochenden Kirche persönliche Gefühle fremdartig gewissermaßen wie „Triebe“ erlebt wurden, wobei eine Psychoanalyse die Rolle hatte, die Verformung der persönlichen Gefühle durch die gesellschaftlichen Mächte zu relativieren. Das führte zu der utopischen Hoffnung durch eine immer erneute Verlängerung der Analyse, sich vollständig von der Wirklichkeit gesellschaftlicher Abhängigkeiten befreien zu können, wie es etwa in dem früheren Ideal einer Konfliktfreiheit durch „Durchanalysiertsein“ zum Ausdruck kam. Dieser utopische Aspekt der frühen Psychoanalyse führte zu dem Notkonstrukt der „Terminsetzung“, das dann von Rank konstruktiv in seinem Konzept der Zeitbezogenheit der analytischen Situation weiter entwickelt werden konnte.

So haben wir jetzt die Situation, dass die „realistischere“ tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie den realen Bedürfnissen von Patienten oft in einer besseren Weise gerecht werden kann als eine durch utopische Zielsetzungen belastete Psychoanalyse.

Neben dieser „horizontalen“ Zeitbezogenheit im psychotherapeutischen Setting gibt es noch eine „vertikale“ Zeitbezogenheit, womit gemeint ist, dass sich im hic et nunc der therapeutischen Situation auch allerfrüheste Erfahrungen bis hin in die vorgeburtliche Zeit, etwa ein Ungewolltsein als Minderwertigkeitskomplex oder eine tödliche Bedrohung durch einen Abtreibungsversuch als Selbstmordtendenz, abbilden können, oder eine diffuse Ängstlichkeit bei Veränderungen als Folge

einer geburtstraumatischen Belastung. Das ist die Begründung von Rank dafür, vom hic et nunc auszugehen, weil die aktuellen Inhalte eben von frühen und frühesten Erfahrungen bestimmt sein können und diese darüber bei einer entsprechend erweiterten und geübten Wahrnehmung zugänglich werden können, und zwar nicht erst nach lange Analyse, sondern schon und gerade in den ersten Begegnungen, wie ich das in den Beispielen in meinem Buch „Geburt“ (2015c) gezeigt habe. Und das gilt in gleicher Weise für die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie wie für das Setting der analytischen Psychotherapie.

Abschließende Überlegungen

Die Zielsetzung meiner Überlegungen ist, durch den Einbezug der großen Bedeutung der Zeitbezogenheit allen psychotherapeutischen Handelns eine konstruktive Diskussion der Potenziale der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie und der Potenziale der Psychoanalyse im engeren Sinne zu erleichtern. Beide Settings, die sich gewissermaßen naturwüchsig entwickelt haben, können von den in ihnen jeweils gemachten Erfahrungen lernen: für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie ist die Kenntnis der Bedeutung und der Präsenz allerfrühester Erfahrungen in der therapeutischen Situation und die Wichtigkeit der Zeitbezogenheit für die Dynamik des therapeutischen Prozesses bedeutsam, wie sie Rank in seiner „Technik der Psychoanalyse“ erarbeitet hat; die Psychoanalyse kann sich gerade auch wegen der praktischen Erfolge des tiefenpsychologisch fundierten zeitbegrenzten Settings auf die Diskussion der Zeitbezogenheit in der frühen Psychoanalyse zurückbesinnen, wie ebenso auf die Gefahren des Wiederholungszwangs in den scheinbar „tendenzlosen“ Analysen.

Literatur

Crosby P, Janus L (2017) Eine Analyse bei Rank. *Forum Psychoanal* 33: 447–457.

Ferenczi S, Rank O (1924) *Entwicklungsziele der Psychoanalyse. Zur Wechselbeziehung von Theorie und Praxis.* Turia & Kant, Wien 1995.

Evertz K, Janus L (Hg.) *Kunstanalyse.* Mattes, Heidelberg.

Freud S (1919) Aus der Geschichte einer infantilen Neurose. *GW XII*, 27-158.

Freud S (1926) Hemmung, Symptom und Angst. *GW 14*, 111–205.

Freud S (1937) Die endliche und die unendliche Analyse. *GW XVI*, 59-99.

Janus L (2011) *Wie die Seele entsteht.* Mattes, Heidelberg.

Janus L (Hg.) (2013) *Die Psychologie der Mentalitätsentwicklung – vom archaischen zum modernen Bewusstsein.* LIT Verlag, Münster.

Janus L (2014) *Otto Rank: Der Mensch als Künstler – Kreativität als Wesenskern des Menschen.*

In: Göttsche G, Zirfaß J (Hg.) *Lebenskunst im 20. Jahrhundert – Stimmen von Philosophen,*

Künstlern und Therapeuten. Fink, Paderborn.

- Janus L (2015a) Die Freud-Rank-Kontroverse – Konsequenzen für die Theorie und Praxis der Psychoanalyse. *Psychoanalyse im Widerspruch* 53, 83-94.
- Janus (2015b) Die emotionale Dimension der Aufklärung – Verantwortung für unsere Gefühle. In: Janus. L., Kurth. W., Reiss, H., Egloff, G. (Hg.) *Verantwortung für unsere Gefühle – die emotionale Dimension der Aufklärung*. Mattes, Heidelberg.
- Janus L (2015c) *Geburt*. Psychosozial, Gießen.
- Janus L (2017a) Der Wandel der Identitätsstrukturen im Laufe der Geschichte. In: Janus L, Kurth W, Reiss H (Hg.) *Der Wandel der Identitätsstrukturen im Laufe der Geschichte – gesellschaftliche und politische Prozesse verstehen*. Mattes, Heidelberg.
- Janus L (1917b) Die Urheimat vor der Geburt als Tiefendimension von Heimat - ihre Entdeckung und Ausblendung in der Psychoanalyse und die Folgen für die Praxis. In: Salzmann G (Hg.) „heimatlos“. epubli, Berlin.
- Kramer R (2015) »I am boiling with rage«: Why did Freud banish Rank? *Psychoanalyse im Widerspruch* 53, 3-44.
- Lieberman J (1994) *Trennung und Selbsterschaffung – Leben und Werk Otto Ranks*. *Widerspruch* 12, 57 - 64.
- Lieberman J, Kramer R (Hg.) (2014 [2012]) *Sigmund Freud und Otto Rank. Ihre Beziehung im Spiegel des Briefwechsels 1906–1925*. Übers. A. Becker. Psychosozial, Gießen.
- Rank O (1924) *Das Trauma der Geburt*. Psychosozial, Gießen 1997.
- Rank O (1926a) *Die analytische Situation, illustriert an der Traumdeutungstechnik*. *Technik der Psychoanalyse*, Bd. 1. Deuticke, Leipzig, Wien.
- Rank O (1926b): Rezension von S. Freuds »Hemmung, Symptom und Angst«. *Int J Prenatal Perinatal Psychol Med* 6 (1994), 111–117.
- Rank, O. (1932): *Kunst und Künstler*. Psychosozial, Gießen 2000.
- Rank O (2005 [1926, 1929, 1931]): *Technik der Psychoanalyse*. Band I–III. Neuausg., hg. von L. Janus u. H.-J. Wirth. Psychosozial, Gießen.
- Wirth, H.-J. (2015): *Das Trauma der Geburt bei Ödipus und seine Bedeutung für die Psychoanalyse*. *Psychoanalyse im Widerspruch* 53, 63-82.

Adresse des Autors:

Jahnstr. 46, 69221 Dossenheim. E-Mail: janus.ludwig@gmail.com.

Tel. 06221 801650. Webseite: www.Ludwig-Janus.de.