

Eckhart Neumann

Resonanz und spontane Entwicklung in der Psychotherapie

Therapie & Beratung

Eckhart Neumann

**Resonanz
und spontane Entwicklung
in der Psychotherapie**

Psychosozial-Verlag

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

Originalausgabe

© 2023 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme

verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Franziska Fiolka/photocase.de (2009)

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3282-9 (Print)

ISBN 978-3-8379-6144-7 (E-Book-PDF)

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	11
Begriffsbestimmung	17
Formen der Resonanz	21
Horizontale Dimension: Intersubjektive Resonanz	21
Vertikale Dimension: Intrasubjektive Resonanz	22
Fusionäres Erleben	23
Resonantes Unbewusstes	24
Ausbleiben von Resonanz	26
Grundlagen	29
Der Resonanzbegriff in der Soziologie	29
Resonanz und Hirnforschung	33
Mentalisierung	38
Das sinnliche Selbst	46
Resonanz und <i>edge of chaos</i>	53
Bindungstheorie	72
Soziale Zuschreibung von Bedeutung	83
Gegenwarts- und Veränderungsmoment	86
Die Theorie der selbstorganisierenden Systeme	89
Selbstaktualisierungstendenz	
in der menschlichen Entwicklung	91
Emergenz	97
Dimensionen affektiver Resonanz	101
Entwicklungsfördernde Resonanz	109
Entwicklungshemmende Emergenz	110

Dissonanz und Resonanzblockade	111
Einsicht und Emergenz	
als zwei therapeutische Entwicklungslinien	114
Sicherheit und Resonanz	
innerhalb des therapeutischen Systems	115
Interpersonelle Resonanz	121
Intersubjektivität systemisch formuliert	121
Interaktionelles Unbewusstes	123
Interaktionelle Affektregulation	126
Abstimmungsvorgänge im interaktionellen Unbewussten	129
Empathie	130
Übertragung und Gegenübertragung	131
Zeitliche Verlaufsgestalt	133
Zusammenwirken verschiedener Resonanzebenen	135
Dissoziation und Resonanz	138
Resonanz innerhalb des Systems	139
Intrapsychische Resonanz	143
Regression und Resonanz	143
Resonanz und Wechsel zwischen Motivationssystemen	145
Resonanz mit inneren Objekten im Lebenszyklus	146
Behandlungspraxis	151
Erwartbare Umgebung und emergentes Wachstum	151
Schöpferischer Prozess zwischen Beeinflussung	
und emergenter Resonanz	151
Sicherheit und Emergenz	154
Heilender Einfluss interpersoneller Resonanz	156
Authentische Begegnung	158
Gegenübertragungsgagieren und Spontaneität	161
Resonanz und Psychohygiene der Behandelnden	163
Ausblick	165
Spontane Entwicklung	165
Bindungssicherheit	165
Systemische Sichtweisen auf den Therapieprozess	166
Literatur	169

Vorwort

Mit dem vorliegenden Buch legt Eckhart Neumann die Fortführung und den vorläufigen Abschluss seiner 2017 veröffentlichten Überlegungen zu einer verfahrensübergreifenden Konzeptualisierung psychotherapeutischen Handelns vor.

Seit einigen Jahren ist in den etablierten Verfahrensschulen ein zunehmendes Unbehagen unübersehbar. Sowohl die empirische Therapiefor schung als auch die langjährige klinische Erfahrung derjenigen Kolleginnen und Kollegen, die im Rahmen der Versorgung der gesetzlichen Krankenversicherung arbeiten, deuten darauf hin, dass die definierten konzeptuellen Abgrenzungen (Analytische Psychotherapie; Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie; Verhaltenstherapie; Familientherapie) die faktische psychotherapeutische Realität längst nicht mehr abbilden; wohlbegründete Verfahrens- und Methodenkombinationen sind inzwischen gang und gäbe. Dies hat auf allen Verfahrensseiten konzeptuelle Suchbewegungen und Erweiterungen ausgelöst, die im Ergebnis faktisch zu einer Annäherung und Entideologisierung (gegen einen Ausschließlichkeitsanspruch) der Verfahrensweisen geführt haben. Im klinisch-praktischen Ergebnis sehen wir die Bereitschaft zu mehr flexibler, an Patientinnen und Patienten orientierter Kombinatorik von Verfahren und Methoden.

Gelingende Psychotherapie setzt – bei aller Diversität der behandlungsspezifischen und situativen Erfordernisse und Vorgehensweisen – voraus, dass es Wirkmechanismen geben muss, die sich in jedweder Therapie, die diesen Namen verdient, nachweisen lassen. Dies ist bekanntlich eines der wesentlichen Ergebnisse der psychotherapeutischen Wirkforschung der vergangenen 30 Jahre. Ebenso gibt es bekanntermaßen jedoch einen erheblichen Disput über die jeweilige Verfahrenswirksamkeit, der mit den Mitteln der Evidenzstudien geführt wird und immer wieder im Dodo-Bird-

Verdict steckenbleibt: dass nämlich kein einzelnes Verfahren dem anderen überlegen sei.

Eckhart Neumanns Beitrag zu dieser Debatte geht einen anderen Weg. Neumann argumentiert aus einer grundsätzlich psychodynamischen Perspektive. Seine Fragen gehen dabei in mehrere Richtungen: Welche grundsätzliche menschlich helfende Haltung müssen wir einnehmen? Welche Rolle spielen dabei Wahrhaftigkeit und Resonanz in der Begegnung? Wie schaffen wir Beziehungssicherheit durch Regulation als Voraussetzung dafür, dass der Patient, die Patientin »lernen«, d.h. sich entwickeln kann? Die dafür erforderlichen Kompetenzen aufseiten des Therapeuten oder der Therapeutin sind deutlich, aber leider nicht immer selbstverständlich vorzusetzen. Er oder sie benötigt – neben einer grundsätzlichen Eignung – die Kultivierung dieser Fähigkeiten durch eine ausbildungsbegleitende Selbsterfahrung, die diese Bezeichnung verdient. Dies ist zudem insoweit eine unverzichtbare Voraussetzung für gelingende therapeutische Arbeit *jedweder* Provenienz, als die Outcome-Forschungsergebnisse auf die übertragende Bedeutung der »Güte« der Beziehungsarbeit für das Gelingen von Therapien hindeuten.

Das Überzeugende an Eckhart Neumanns Argumentation ist, dass er Begründungszusammenhänge für gelingendes »Heilen« in psychotherapeutischen Begegnungen durch die Beschreibung homologer Prozesse in Bereichen der biologischen Selbstorganisation, der emotionalen Selbstregulation, der Physik, der musikalischen Interaktion oder der alltäglichen interpersonellen Abstimmung plausibilisiert. Gelingende Psychotherapie unterliegt denselben Gesetzmäßigkeiten – und muss diese kennen und zur Anwendung bringen –, wie die gelingende Abstimmung zwischen allem Lebendigen, das zur Selbstorganisation und Kooperation fähig ist. Letzten Endes geht es um die Frage, wie wir in der Psychotherapie lernen (die nur einen Sonderfall des Lernens darstellt). Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit wir in Therapien lernen können – als Patient oder Patientin ebenso wie als Therapeut oder Therapeutin?

Wir benötigen zuvorderst reale und gefühlte Sicherheit. Dies ist, wie uns die Bindungstheorie lehrt, die Voraussetzung dafür, dass wir explorieren und lernen können. Emergente Prozesse entstehen *on the edge of chaos* (Galatzer-Levy), wenn wir, mit der nötigen Sicherheit im Rücken, Altes aufgeben und Neues wagen wollen. Wie entscheidend wichtig hierbei die spontane, implizite Begegnung zwischen Patientinnen, Patienten und Therapeutinnen und Therapeuten ist, verdeutlicht Eckhart Neumann

anhand vieler prägnanter Fallbeispiele. Dabei lässt er keinen Zweifel daran, dass diese Begegnungen vor allem unwillkürliche resonant-korporale, also »Leib-Begegnungen« sind – was für therapeutische Konzepte, welche die kurative Wirkmächtigkeit vor allem im verbalen Diskurs verorten, eine Fülle von Fragen aufwirft.

Was mich an dem Buch weiterhin überzeugt, ist, wie Eckhart Neumann das in den letzten Jahren vieldiskutierte Konzept der Resonanz für den therapeutischen Gebrauch adaptiert. Hier gilt es, eine prekäre Balance zu wahren: zwischen dem Wahren einer helfenden, professionellen Distanz, auf die der Patient oder die Patientin ein Anrecht hat, und der authentischen Selbstoffenbarung des Therapeuten, der Therapeutin, in der persönlichen Begegnung (Martin Buber, Daniel Stern) mit dem Patienten oder der Patientin.

Im therapeutischen Feld erleben wir, wie erwähnt, seit einigen Jahren eine Zeit des Umbruchs und des Aufbruchs zu neuen Vorstellungen. Wir befinden uns, gottlob, *on the edge of chaos*. Ich wünsche diesem Buch, dass es dazu beitragen möge, diesen kreativen Prozess voranzubringen.

Michael Naumann-Lenzen, im September 2023

Einführung

Dieses Buch beschäftigt sich mit Resonanz und spontaner Entwicklung. Wie kam ich dazu, es zu schreiben? In den letzten 15 Jahren hat sich meine Behandlungstechnik sehr verändert. Zunehmend kamen Elemente ins Spiel, die ich mit den mir gewohnten psychoanalytischen Begriffen nicht beschreiben konnte. Die Beschäftigung mit der Forschung zur unbewussten und nicht-bewussten, impliziten Kommunikation, die ja weitgehend eine Körper-zu-Körper-Interaktion ist, führte neben an Einsicht orientierten Interventionen wie Deutungen auch bewusst wahrgenommene und genutzte körperliche Ausdrucksformen in meine Behandlungstechnik.

Als Antwort auf die Erzählungen meiner Patientinnen und Patienten setzte ich häufiger als früher körpersprachliche Elemente ein. Erblickte ich zum Beispiel Überraschung im Gesicht meines Gegenübers, so hatte ich früher in etwa gesagt: »Ich sehe, dass Sie überrascht sind.« Immer mehr sprach ich nun nicht nur mit Worten, sondern ließ in meinem eigenen Gesicht und meinen Körperbewegungen Überraschung erkennen, vielleicht sogar mit einer sprachlichen Äußerung wie »uii ...« oder, wenn es um eine unangenehme Überraschung ging, »oh je ...«, und verzog dann unangenehm überrascht das Gesicht. Vielleicht zog ich dann auch die Schultern ein, wenn ängstliche Gefühle ins Spiel kamen. Sehr häufig orientierte ich mich zudem bei Behandlungen mit schwer traumatisierten Menschen an meinen eigenen Körperreaktionen und Gefühlen, die ich als verkörperte Gegenübertragung verstand. Oft nutzte ich sie zunächst rein intuitiv, zeigte sich darin doch eine Körperresonanz mit einem nicht sprachlich kodierten Erleben meiner Patientinnen und Patienten. Intervision sicherte dieses Vorgehen ab.

Über die Jahre beobachtete ich, dass sich meine Patientinnen und Patienten mit dieser Ausrichtung gut entwickelten. Wie aber lassen sich die Wirkmechanismen beschreiben, die ihr zugrunde lagen? Das mir bekannte

traditionelle psychoanalytische Vokabular bildet nur Teile solcher Interaktionen ab.

Behandlungstechnische Fragen ergaben sich: Kinder- und Jugendlichentherapeutinnen und -therapeuten spielen mit ihren Patientinnen und Patienten. Gleichzeitig oder im Nachhinein reflektieren sie den ablaufenden Prozess. Es liegt nahe, Elemente eines solchen handlungssprachlichen Vorgehens auch in Erwachsenentherapien einzusetzen. Im Psychodrama wird dieses Vorgehen systematisch eingesetzt. Wenn ein wesentliches Moment in der Verständigung zwischen Menschen die Körper-zu-Körper-Interaktion ist, warum diese Ebene also nicht systematisch nutzen und der psychotherapeutischen Reflexion zugänglich machen? Dies bedeutet, während solcher Interaktionen, auch online, das Geschehen zu reflektieren und auszuwerten. Dabei entsteht natürlich ein Spannungsfeld. Dieses besteht darin, dass ein möglicherweise auftretendes unreflektiertes Gegenübertragungsagieren bedacht und kontrolliert werden muss.

Verhaltenstherapeuten oder Psychodramatikerinnen behandeln ihre Patientinnen und Patienten anders, als Psychoanalytikerinnen und -analytiker das tun. Bei allen Unterschieden in den Arbeitsweisen der Therapieschulen hat die Psychotherapieforschung gezeigt, dass es auch gemeinsame, methodenunspezifische Wirkmechanismen gibt. Dies betrifft vor allem die nonverbalen Kommunikationsformen, die als Grundlage für spontane Veränderungen fungieren.

Im Laufe der Zeit kam ich zur Überzeugung, dass es ein wichtiges schulenübergreifendes Element gibt, das solche spontanen Entwicklungen begünstigt: Es ist das Moment der gefühlten Sicherheit in Gesprächssequenzen, die emergenten Entwicklungen vorangehen. Ist dies – und das auf beiden Seiten, also sowohl bei Patientinnen und Patienten als auch bei Therapeutinnen und Therapeuten – gegeben, so besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit für spontan entstehendes Wachstum. Mittlerweile sind sich die meisten Autorinnen und Autoren darüber einig, dass diese emergenten Prozesse eminent zur Wirkung unseres Tuns beitragen.

Wie aber können solche übergreifenden, weitgehend auf nonverbaler Kommunikation basierenden Prozesse auf einer Metaebene modelliert werden? Wie kann man diese Vorgänge, die man ja nicht willentlich erzeugen kann, fördern? Wie kann man Bedingungen dafür schaffen, dass solche »Veränderungsmomente«, wie die Arbeitsgruppe um Daniel Stern sie nennt, wahrscheinlich werden (D.N. Stern & The Boston Change Process Study Group, 2012)? In der Forschung über Resonanz und emergente

Entwicklungen finden sich solche Modelle. Meist sind sie systemischer Natur. Naturwissenschaftliche Betrachtungen zur Selbstorganisation von biologischen Systemen bieten ebenfalls Ansätze zum Verständnis von Entwicklungen an, die emergent entstehen. Soweit ich diese Ansätze für unser Fach nützlich fand, werden sie in diesem Band berücksichtigt.

Psychodynamisch orientierte Therapeutinnen und Therapeuten sind es gewohnt, prozessorientiert zu arbeiten. Es ist ein improvisatorisches Vorgehen, das gleichwohl nicht willkürlich geschehen soll. Junge Kolleginnen und Kollegen fragen oft, an welchen Kriterien man sich orientieren kann, wenn man sich an eine solche, wenig planbare Beziehungsgestaltung herangewagt. Bei manchen Dozenten und Dozentinnen der psychodynamischen Schulen finden sich Vorbehalte, hier konkrete Hilfestellungen anzubieten. Diese Reserviertheit besteht nicht zu Unrecht, geschieht die Gestaltung des Beziehungsgeschehens doch weitgehend unbewusst. Man kann sie nicht voraussagen oder mechanisch Interventionen planen. Und doch: In der Musik des Jazz laufen Improvisationen ähnlich vielgestaltig ab, wie es auf therapeutische Beziehungen zutrifft. Beginnende Musikerinnen und Musiker bekommen aber auch Hilfestellungen für die Improvisation an die Hand. Diese können zum Beispiel darin bestehen, dass man sich bei der Improvisation zunächst an den im Stück vorkommenden Akkorden oder Skalen orientiert. Freier wird sie erst mit zunehmender Erfahrung. Ähnlich wie wir Therapeuten und Therapeutinnen reflektiert ein professioneller Jazzmusiker, eine Jazzmusikerin, während des Spiels das Geschehen und denkt darüber nach, was in der Gruppe gerade harmonisch geschieht. Die spontane Fähigkeit zur Improvisation beeinträchtigt das nicht. Es fördert sie eher. Warum sollte in unserem Fach nicht Ähnliches möglich sein? Gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten improvisieren auch wir über – in unserem Fall – unbewusste Themen. Auch wir reflektieren das Geschehen meist gleichzeitig oder vielleicht auch im Anschluss an spontane Gesprächspassagen.

Das Resonanzkonzept und die Orientierung am Sicherheitsgefühl können eine solche erste Orientierung geben. Mit dieser Ausrichtung können wir unsere Interventionen ähnlich reflektieren und sie gleichzeitig im lebendigen Kontakt mit den Patientinnen und Patienten ausführen, wie es Musikerinnen und Musiker im Jazz tun. Unsere Fähigkeit zur Improvisation – zum prozessorientierten Arbeiten – beeinträchtigt dies meiner Erfahrung nach nicht.

Mit diesem Buch möchte ich Resonanz und Emergenz genauer beschreiben und anschaulich vorstellbar machen. Zudem versuche ich, die

körpersprachlichen Elemente in der Kommunikation zwischen unseren Patientinnen und Patienten und uns ausführlich darzustellen. Überlegungen, wie wir diese Ebene nutzen können, schließen sich an. Dabei gelangen Grundlagen und Ergebnisse aus Psychoanalyse und anderen Disziplinen zur Darstellung, die sich mit Resonanz und Selbstorganisation von Systemen beschäftigen.

Erstaunlich ist, in wie vielen verschiedenen wissenschaftlichen Bereichen ähnliche Modelle entwickelt werden, die die spontan entstehende Selbstorganisation von Systemen beschreiben. Solche Ansätze können hilfreich sein, wenn wir uns mit emergenten Entwicklungen beschäftigen und versuchen, sie systematisch zum Wohle unserer Patienten und Patientinnen zu nutzen. Auch wenn wir uns erst einmal in die Terminologie anderer Disziplinen eindenken müssen, lohnt ein Blick über den Gartenzaun immer. Wir alle beziehen unsere Anregungen aus ganz unterschiedlichen Richtungen. Aus dem Grundlagenteil wird sich jede Leserin, jeder Leser, das herausuchen können, was sie oder ihn individuell interessiert, und andere Teile der Grundlagen eher kursorisch lesen oder überspringen. Theorien und Modelle bieten auf abstraktem Niveau Erklärungen an. Welche davon in der täglichen Arbeit mit Patientinnen und Patienten dann letztlich praxisbezogen hilfreich sein können, mag jede und jeder für sich entscheiden.

Anschließend stelle ich die Eigenschaften von Resonanz und Emergenz dar. Dabei wende ich die im Grundlagenteil dargestellten Konzepte an, soweit sie für unser Fach nützlich sein können. Im letzten Abschnitt des Buches finden sich Überlegungen zu einem verfahrensübergreifenden Ansatz, wie wir emergente Entwicklungen, die auf Resonanz beruhen, verstehen, fördern und nutzen können. Zentral ist dabei die gefühlte Sicherheit. Ich versuche darzustellen, wie diese zustande kommt, was sie stören kann, wie das psychodynamisch zu verstehen ist und was für die dann sicherlich wiederum schulenspezifisch geprägte Gesprächsführung daraus zu ziehen ist. Anhand vieler Behandlungsbeispiele soll nachvollziehbar werden, wie diese Interventionsrichtung, wenn es denn um Sicherheit geht, im Einzelnen aussehen könnte. Diese Beispiele sind selbstverständlich ausreichend anonymisiert.

Bei allen Überlegungen darüber, wie das Resonanzkonzept in psychotherapeutische Behandlungen einfließen kann, sollte eins bedacht werden: Es geht nicht um Rezepte oder gar Anweisungen, wie man dieses oder jenes tun sollte. Psychodynamisch orientiertes Handeln ist prozessorientiert. Es hat improvisatorischen Charakter. Die unbewusste, sich immer wieder

auch schnell verändernde Gestaltung der therapeutischen Interaktion erfordert individuelle Reaktionen und Einflussnahmen seitens der Behandelnden. Gerade wenn wir die dysfunktionale Affektregulation, die sich im Beziehungsgeschehen zeigt, aufgreifen und positiv beeinflussen wollen, sind wir auf eine solche spontane Gestaltung angewiesen. Das gilt auch für die emergent entstehenden, funktionalen Wege der Affektregulation. Eine manualisierte Gesprächsführung ist dabei nicht möglich. Vielmehr greift hier ein übergreifendes, systemisch orientiertes Verstehen der Prozesse, die jenseits der explizit störungs- und eher methodenspezifischen Behandlungsführung liegen.

Wir alle werden in unserer jeweiligen Therapierichtung gründlich darin ausgebildet, zielorientiert zu arbeiten. Die jeweiligen Methoden wollen beherrscht werden. Dies braucht Zeit und Übung und ist notwendig. Was aber meist weniger geschult wird, ist eine Arbeitsweise, die auf das Verständnis und die Förderung solcher Behandlungsbedingungen abzielt, die spontan, aus dem Moment heraus, eine emergente, kurative Wirkung entstehen lassen. So richtet sich dieses Buch an erfahrene Kollegen und Kolleginnen, aber auch an solche in Ausbildung, die sich für Selbstorganisation interessieren. Vielleicht kann es dabei helfen, Überlegungen zur Resonanz in die Behandlungsführung der jeweiligen Methode zu integrieren.

Meinem Kollegen Michael Naumann-Lenzen gebührt großer Dank. Er war in den ganzen Jahren der Entwicklung des Buches ein anregender und kritischer Gesprächspartner. Zudem will ich einer Reihe von Kolleginnen und Kollegen danken. Sie begleiteten mit Ihren Kommentaren die Endphase des Manuskriptes und haben wesentlich zu mancher inhaltlichen Klärung und zur Lesbarkeit des Textes beigetragen. Dies sind Dr. Sarah Drost, Agnes Dudler und Fridjof Gebhard.