

Claudia Subic-Wrana / Jörg Wiltink / Manfred E. Beutel



PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Panikstörung und Phobie

V&R



PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Herausgegeben von
Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Claudia Subic-Wrana/Jörg Wiltink/
Manfred E. Beutel

Panikstörung und Phobie

Mit einer Abbildung

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, Ghosts, 1923/INTERFOTO/SuperStock/Peter Willi

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2566-6401

ISBN 978-3-647-40647-3

Inhalt

Vorwort zur Reihe	7
Vorwort zum Band	9
Vorbemerkungen	11
1 Unterschiede zwischen deskriptiver und psychodynamischer Diagnostik	12
1.1 Fallbeispiel	15
1.2 Psychodynamische Diagnose	16
2 Angst aus psychodynamischer Sicht	17
2.1 Angst als Symptom und Angst als Signal	17
2.2 Phobie: Das phobische Symptom als gelungene Angstvermeidung	20
2.2.1 Krankengeschichte Hans, fünf Jahre alt	22
2.2.2 Konsequenzen der phobischen Symptombildung für die Behandlung	25
2.3 Panikstörung: Der Angstanfall als Scheitern neurotischer Strategien zur Angstvermeidung	27
2.4 Unterschiede zwischen psychodynamischen Mechanismen bei phobischer Symptombildung und Angstanfällen	32
2.5 Soziale Phobie als verinnerlichte Beziehungsangst	34
2.6 Generalisierte Angststörungen als Versagen des phobischen Mechanismus	37

3 Psychodynamische Psychotherapie der Angststörungen	
heute	39
3.1 PFPP: Panikfokussierte psychodynamische Psychotherapie der Panikstörung	40
3.1.1 Das psychodynamische Modell der PFPP	40
3.1.2 Behandlungstechnik der PFPP	42
3.1.3 Behandlungsphasen der PFPP	43
3.1.4 Wirksamkeitsnachweise für die PFPP	50
3.2 SET: Supportiv-expressive Therapie der sozialen Phobie	52
3.2.1 Exkurs: Zentrales Beziehungs-Konflikt-Thema (ZBKT)	53
3.2.2 Das psychodynamische Modell der sozialen Phobie	54
3.2.3 SET der sozialen Phobie: Übersicht über den Behandlungsverlauf	57
3.2.4 SET der sozialen Phobie: Phase 1 – Vertiefung des ZBKT (Stunde 1–8, eine Sitzung/Woche)	58
3.2.5 SET der sozialen Phobie: Phase 2 – Selbstexposition (Stunde 9–16, zwei Sitzungen/Woche)	60
3.2.6 SET der sozialen Phobie: Phase 3 – Abschluss und Booster-Sitzung (Stunde 17–24, eine Sitzung/Woche)	62
3.2.7 SET der sozialen Phobie: Wirksamkeitsnachweise	63
4 Schlussbemerkungen	64
Literatur	66

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 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, 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

Ängste und ihre Bewältigung stellen in der psychodynamischen Krankheitslehre eines der »großen Themen« dar. Angst als Signal für Ich-Aktivitäten – zur Verminderung der inneren Anspannung und Entschärfung interpersoneller Konflikte – steht einer perpetuierenden Angst als Symptom gegenüber, die auftritt, wenn Kompensationen und Abwehrmechanismen nicht mehr greifen und die Person sich auf einem niedrigeren Funktionslevel durch Symptombildung stabilisiert.

Auch wenn die Diagnostik psychischer Störungen sich auf die Klassifikationssysteme ICD und DSM bezieht – wodurch eine internationale Vergleichbarkeit von Störungsphänomenen und ein Aufschwung der empirischen Forschung möglich wurde –, so bleibt unter psychodynamischen Gesichtspunkten immer auch eine gewisse Skepsis gegenüber der »objektiv« beschreibenden Methode, spielen doch auch Symptomverschiebungen, subjektive Krankheitsmodelle, unterschiedliche intrapsychische Konflikte und strukturelle Defizite in die Symptomausgestaltung hinein. Das Symptom muss auch in seiner Anpassungsfunktion betrachtet werden. Es stabilisiert innere Spannungen und überbrückt unaushaltbare Konflikte. So wird die Panikstörung mit ihren Angstanfällen als Scheitern neurotischer Strategien zur Angstvermeidung fassbar. Die soziale Phobie kann als verinnerlichte Beziehungsangst erkannt werden.

Die Autoren stellen die PFPP vor – die panikfokussierte psychodynamische Psychotherapie der Panikstörung. Es handelt sich dabei um eine in Amerika entwickelte Kurzzeittherapie, die akute Paniksymptome zum Abklingen bringen kann. Das subjektive Erleben im Angst-anfall wird – Bezug nehmend auf den italienischen Autor De Masi –

eindrucksvoll beschrieben. Die äußeren und inneren Umstände der Situation der Panikattacke führen schließlich zur Erkenntnis der inneren Konfliktlage. Nach der sichernden ersten Phase zur Behandlung der akuten Panik folgt die Vertiefung des Verständnisses der Konflikt-dynamik. Schließlich steht in der Durcharbeitungsphase die Stärkung der Autonomie im Vordergrund. Anschauliche Fallbeispiele bereichern die Darstellung des Behandlungsablaufs. Empirische Hinweise auf die Wirksamkeit werden gegeben.

Nach einer Darstellung des zentralen Beziehungskonflikt-Themas nach Luborsky wird das psychodynamische Modell der sozialen Phobie vertieft vorgestellt. Die supportiv-expressive Therapie (SET) wurde von Leichsenring und anderen entwickelt und greift im psychodynamischen Modell die Erkenntnisse von Luborsky auf. Auch die SET ist eine Kurzzeittherapie, in der der Therapeut oder die Therapeutin sowohl supportive wie expressive Techniken zur Anwendung bringt. Je mehr strukturelle Defizite die Patienten aufweisen, umso mehr supportive Elemente werden eingesetzt. Schmerzliche Beziehungserfahrungen werden in positive Beziehungserwartungen umgewandelt. Dieser Prozess geschieht allmählich und ist kein bewusst gesteuerter Prozess. Empirische Nachweise dieser Therapieformen sind vielversprechend.

Die eindrucksvollen Darstellungen in diesem Buch zeigen, dass es möglich ist, im Rahmen einer fokussierten Kurzzeittherapie die primäre Angstsymptomatik aufzulösen oder zu lindern. Daraus schöpft der Patient, die Patientin weitere Motivation, sich den eigenen Konflikten zu nähern, sich therapeutisch diesen lebensbestimmenden Themen und Konflikten zu widmen oder zumindest die Perspektive eines symptomfreien Lebens für sich anzunehmen.

Ein klar geschriebenes und informatives Buch zum Thema Therapie der Angst.

Inge Seiffge-Krenke und Franz Resch