

Klaus Plab  
Liegen oder Sitzen?

Das Anliegen der Buchreihe Bibliothek der Psychoanalyse besteht darin, ein Forum der Auseinandersetzung zu schaffen, das der Psychoanalyse als Grundlagenwissenschaft, als Human- und Kulturwissenschaft sowie als klinische Theorie und Praxis neue Impulse verleiht. Die verschiedenen Strömungen innerhalb der Psychoanalyse sollen zu Wort kommen, und der kritische Dialog mit den Nachbarwissenschaften soll intensiviert werden. Bislang haben sich folgende Themenschwerpunkte herauskristallisiert: Die Wiederentdeckung lange vergriffener Klassiker der Psychoanalyse – wie beispielsweise der Werke von Otto Fenichel, Karl Abraham, Siegfried Bernfeld, W. R. D. Fairbairn, Sándor Ferenczi und Otto Rank – soll die gemeinsamen Wurzeln der von Zersplitterung bedrohten psychoanalytischen Bewegung stärken. Einen weiteren Baustein psychoanalytischer Identität bildet die Beschäftigung mit dem Werk und der Person Sigmund Freuds und den Diskussionen und Konflikten in der Frühgeschichte der psychoanalytischen Bewegung.

Im Zuge ihrer Etablierung als medizinisch-psychologisches Heilverfahren hat die Psychoanalyse ihre geisteswissenschaftlichen, kulturanalytischen und politischen Bezüge vernachlässigt. Indem der Dialog mit den Nachbarwissenschaften wiederaufgenommen wird, soll das kultur- und gesellschaftskritische Erbe der Psychoanalyse wiederbelebt und weiterentwickelt werden.

Die Psychoanalyse steht in Konkurrenz zu benachbarten Psychotherapieverfahren und der biologisch-naturwissenschaftlichen Psychiatrie. Als das ambitionierteste unter den psychotherapeutischen Verfahren sollte sich die Psychoanalyse der Überprüfung ihrer Verfahrensweisen und ihrer Therapie-Erfolge durch die empirischen Wissenschaften stellen, aber auch eigene Kriterien und Verfahren zur Erfolgskontrolle entwickeln. In diesen Zusammenhang gehört auch die Wiederaufnahme der Diskussion über den besonderen wissenschaftstheoretischen Status der Psychoanalyse.

Hundert Jahre nach ihrer Schöpfung durch Sigmund Freud sieht sich die Psychoanalyse vor neue Herausforderungen gestellt, die sie nur bewältigen kann, wenn sie sich auf ihr kritisches Potenzial besinnt.

BIBLIOTHEK DER PSYCHOANALYSE  
HERAUSGEGEBEN VON HANS-JÜRGEN WIRTH

Klaus Plab

# **Liegen oder Sitzen?**

**Plädoyer für einen psychoanalytischen  
Paradigmenwechsel**

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

© 2014 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://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: Oskar Schlemmer:

»Ruheraum mit sieben Figuren«, 1927/28

Umschlaggestaltung & Satz: Andrea Deines, Berlin

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



ISBN 978-3-8379-2398-8

# Inhalt

<b>Ein Blick vorweg</b> Ein Vorwort zur Thematik	9
<b>Einblick</b> Sitzen, Liegen und die Bedeutung für Kommunikation und Beziehung	15
<b>Rückblick</b> Die bekannte Sichtweise, bekannte Überlegungen	23
<b>Wacher Blick</b> Zur Wirkung analytischer Arbeit und Beziehung im sitzenden Setting – neuere Ergebnisse	31
<b>Seitenblick</b> Die Wirkung der Psychoanalyse	59
<b>Der besondere Blick</b> Die psychoanalytische Beziehung	65
<b>Aus dem Blick</b> Die Bedeutung des Liegens in der Psychoanalyse	85
<b>Im Blick</b> Was ist anders, was besser?	95
<b>Der hilfreiche Blick</b> Spezifische Haltung und Intervention im sitzenden Setting	115
<b>Ein Blick voraus</b>	131
<b>Literatur</b>	137



»Jedes Bewußtsein hat seinen Tiefschlaf (sein Nicht-Wissen, seine Unschuld), aus dem es ein folgendes weckt, in dem wir eine unerwartete Entdeckung machen.

Und doch haben wir bei jeder weiteren Entdeckung, die wir machen, den Verdacht, daß sie die Menge dessen, was noch zu entdecken wäre, nur erhöht und niemals mindert – ja, es verstärkt sich mit jeder neuen Entdeckung der Eindruck, daß wir die Welt prinzipiell unterverstehen.

Die Vorstellungswelten, die sich uns aufgrund der Sprache eröffnen, erreichen niemals den Grad an Komplexität, den unser Körper in seinen inwendigen Zusammenhängen besitzt.«

*Botho Strauß, 2013, S. 88*



# Ein Blick vorweg<sup>1</sup>

## Ein Vorwort zur Thematik

Eine seltsame Angst, an Identität zu verlieren, aber auch neues Selbstbewusstsein, welches u. a. die neuropsychanalytische Forschung zur Verfügung stellt, begleiten die in die Jahre gekommene Mutter der Psychotherapie, die Psychoanalyse, in einem sich schnell und ständig ändernden, psychotherapeutischen Feld.

Gewollte und ungewollte Kinder dieser Mutter werden erwachsener, nehmen ihre eigene Entwicklung und verweisen die Mutter in der Generationenfolge auf einen vermeintlichen Platz für älter Gewordene, die zwar von ihrer Lebenserfahrung gerne berichten, aber auch ebenso gerne von den vermeintlich Jüngeren nicht mehr so ganz ernst genommen werden.

Gleichzeitig – und welche Mutter kennt das nicht – identifizieren sich diese Kinder freilich mit dem, was die Mutter vorgab und vorlebte, nur darf es nicht als Leistung der Mutter (an)erkannt werden, sondern will von den manchmal noch adoleszenten Kindern als eigene Leistung vorgestellt werden.

Manche dieser Kinder verweigern ihrer Mutter auch die Anerkennung der Mutterschaft, wiederum andere Kinder behaupten Wissen und Erfahrung, die sie bei ihrer Mutter machen durften nun als selbst erworben und benennen sie neu.

---

1 Der Einfachheit halber wird im Folgenden mit »Patient« und »Therapeut« immer die weibliche und die männliche Form zum Ausdruck gebracht.

Die Verhaltenstherapie(n), die mehr und mehr die zentrale Bedeutung der Beziehungsarbeit, die in der Psychoanalyse stets im Mittelpunkt stand, erkennt (erkennen), hat (haben) bewusst und unbewusst Einfluss auf die weitere Positionierung der Psychoanalyse.

Die Mutter findet sich hier zunehmend in einem konflikthaften Feld, in dem es um Macht, Einfluss, Versorgung und Neid geht.

Manche der Kinder werten die psychodynamischen Therapien und deren wissenschaftliche Vertreter ab, Wirksamkeitsnachweise für psychodynamische Therapieverfahren werden »häufig ignoriert, kritisiert oder verzerrt dargestellt« (Leichsenring, 2013).

Berücksichtigt man, dass zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Textes nur noch zwei psychologische Fakultäten in Deutschland von psychodynamisch arbeitenden Kollegen geleitet werden, ist zu erwägen, dass einige dieser Kinder aufgrund der fehlenden Selbsterfahrung manchmal präödpale Mechanismen nutzen, um sich mit der Mutter, die sich auch wieder mehr finden und erklären muss (die Psychoanalytiker und Psychodynamiker versäumten es zu lange, wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweise für ihre Arbeit zu erbringen) auseinanderzusetzen.

Unbewusst spüren diese Kinder aber wohl, dass die Mutter so mächtiges Wissen angesammelt hat, dass es ihnen Angst macht, aufgrund der eigenen Kompetenz, die erst zu erwerben war und noch zu vervollständigen ist, diese Wirkmacht der Mutter zu spüren.

Die zunehmende Bedeutung von Achtsamkeit, Emotionen und Beziehung in anderen Psychotherapien, besonders in den Verhaltenstherapien, der »dritten Welle der Verhaltenstherapie«, machen es der Psychoanalyse als »Entdeckerin« und Erstbeschreiberin der Bedeutung und Potenz der beziehungsorientierten Behandlung recht schwer, sich weiter zu behaupten und weiter auf das enorme, therapeutische Potenzial, das der spezifischen Vorgehensweise der Psychoanalyse implizit ist, hinzuweisen.

Gleichzeitig tendieren nicht wenige Psychoanalytiker noch dazu, im »klassischen« Setting zu arbeiten, besonders mit liegenden Ana-

lysenden, und die Möglichkeiten des Arbeitens in der Beziehung im sitzenden *Gegenüber* werden noch nicht ausreichend erkannt und genutzt, sog. Intersubjektives wird erst seit einiger Zeit diskutiert.

In Zukunft werden sich die psychoanalytische Behandlung und die aus ihr abgeleiteten therapeutischen Vorgehensweisen nur dann behaupten, wenn das Paradox gelingt, die psychoanalytische Technik der Zeitströmung anzupassen und gleichzeitig die einzigartige Identität der psychoanalytischen Vorgehensweise gegen Zeitströmungen zu behaupten.

Zu bedenken ist im Übrigen die Befürchtung, dass mit der Entwicklung einer Vielzahl psychodynamischer Therapietechniken eine Zersplitterung des methodischen Feldes droht, was mit einem Bedeutungsverlust der Psychoanalyse einhergehen wird, wenn es nicht rasch gelingt, die vielfältigen, psychodynamischen Techniken und Möglichkeiten, die sich aus der Psychoanalyse ergaben und ableiten, unter einem psychoanalytisch-psychodynamischen »Dach« zu vereinen.

Ein weiteres Paradox: In allen, mit Kollegen und Kolleginnen geführten Gesprächen, wurde dem Gedanken, Psychoanalyse effektiver, dynamischer und wirksamer ausschließlich im sitzenden Setting durchzuführen, zunächst fragend und zögernd entgegengebracht, ob es denn nicht doch Patienten gäbe, die das liegende Setting für ihre Regression benötigten, und ob *diese* Regression nicht notwendiges Paradigma der Psychoanalyse sei und ob Patienten denn nicht den Raum bräuchten, der möglich werde, wenn der Analytiker hinter dem Analysanden sitze. Zudem sei es doch anstrengend, nur mit sitzenden Analysanden zu arbeiten, sodann folgt aber meist nachdenkliche Zustimmung, nicht selten mit der Bemerkung, darüber habe man auch schon gelegentlich nachgedacht.

Die Erfahrung zeigt dabei, dass eine Mehrheit der analytischen Behandlungen heute im Sitzen durchgeführt wird, dass dies bei

geringer oder gering strukturierten Persönlichkeiten nicht anders möglich ist, hierzu besteht wohl Konsens, aber dem Analysieren *ausschließlich* im Sitzen steht die Angst entgegen, psychoanalytisches Arbeiten würde mit der Aufgabe des liegenden Settings ein wesentliches Merkmal seiner Identität verlieren. Dabei ist die Psychoanalyse in ihrem spezifischen Verstehen einer therapeutischen Beziehung, durch die spezifische Arbeit in und an dieser Beziehung und in ihrer Haltung identifizierbar, das ist das Paradigma.

Erstaunlich ist, dass »75 Prozent der klinischen Tätigkeit von *Psychoanalytikern* in einem *psychotherapeutischen* Setting erfolgen« (Dreyer & Schmidt, 2008, S. 19; Hervorh. K.P.). Die beiden Autoren merken zudem an, »die Behandlung« pulsiere »mit der Höhe des Übertragungsdruckes. Je nachdem, welcher Auffassung des dyadischen Prozesses der Therapeut/Analytiker zuneigt, wird die von ihm favorisierte Betrachtung verstärkt« (ebd., S. 29).

Zu verstehen ist das Festhalten an der vermeintlichen Notwendigkeit des Liegens in der Analyse, ist doch die Couch das Symbol des psychoanalytischen Arbeitens schlechthin, man denke nur an die Karikaturen, die sich mit »Psychiatrie« und Psychoanalyse beschäftigen, zudem scheint anderes ebenfalls dafür zu sprechen.

Eine psychoanalytische Behandlung im Liegen ist oftmals eine einmalige und wunderbare Erfahrung, führt sie doch in das Innerste, zu sich selbst, und ermöglicht – analog einer Meditation – sich nach und nach und oftmals dauerhaft der innersten Wirklichkeit anzunähern und vor Allem, in einem beschützten, sicheren und liebevollen Rahmen innere Räume zu öffnen, auszusprechen, Raum für innere Bilder zu finden, für Fantasie, für Projiziertes, auch für Ruhe und Stille.

Freilich stellt dies einen höchsten Wert dar, dennoch wird bereits aus den hier dargestellten Überlegungen aber auch deutlich, dass es sich um einen langen Weg, auf dem sich der Analysand in kontemplativer Weise mit diesen Räumen auseinandersetzen kann, handelt. Dem Hauptwirkmechanismus der Psychoanalyse,

nämlich der Auseinandersetzung mit konflikthafte Mustern in einer therapeutischen Beziehung unter Nutzung *aller*, an diesen Mustern beteiligten Strukturen und Kommunikationswege, kann er jedoch nicht mehr ausreichend gerecht werden, zumal er nicht neueren Forschungen und im Übrigen auch nicht den Vorgaben des gesetzlichen Versorgungssystems entspricht.

Der psychoanalytische Prozess im liegenden Setting ist ein ruhigerer, mehr meditativer, distanzierterer, oftmals auch besser kontrollierbar, er nutzt jedoch die neueren Kenntnisse, um den analytischen Therapieprozess effektiver und dynamischer zu gestalten, nur unzureichend und vergibt wertvolle technische Möglichkeiten, wie im Folgenden noch gezeigt wird.

Freilich ist er weiterhin, wann immer gewünscht, möglich, Standard aber sollte eine an neuropsychoanalytischen, kognitionspsychologischen und technischen Erkenntnissen orientierte Behandlung werden.

Ein wenig scheint es so zu sein, wie mit Freuds Couch in London, die in die Jahre gekommen ist und nun renoviert werden soll (Pressemitteilungen im Mai 2013). Die Psychoanalyse von heute sollte Füllung und Überzug der Couch kritisch im Auge behalten und die Couch den heutigen Erfordernissen und dem wissenschaftlichen Kenntnisstand anpassen, dieser spricht klar für die Psychoanalyse im Sitzen, die auf die therapeutische Beziehung fokussiert ist, wie im Folgenden ersichtlich wird.