

Michael Klöpper

Emotionsbasierte psychodynamische Psychotherapie

Emotional begreifen, psychodynamisch
denken und intersubjektiv arbeiten

Mit einem
Vorwort von
Wolfgang
Mertens



Klett-Cotta



Michael Klöpper

Emotionsbasierte psychodynamische Psychotherapie.

Emotional begreifen, psychodynamisch verstehen
und intersubjektiv arbeiten

Mit einem Vorwort von Wolfgang Mertens

Klett-Cotta

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe zum Zeitpunkt des Erwerbs.

Klett-Cotta

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH
Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart
Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2026 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und
Data Mining i.S.v. §44b UrhG vorbehalten
Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart
unter Verwendung einer Abbildung von agsandrew / iStock by Getty Images
Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde
Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Lektorat: Corinna Sigmund, München
ISBN 978-3-608-98933-5
E-Book ISBN 978-3-608-12594-8
PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20753-8

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.

Dieses Buch ist vier Personen gewidmet, denen ich für mein Leben entscheidende Erfahrungen verdanke:

*Beate Adler-Bull (Psychoanalytikerin)
hat mir ermöglicht, die Gewissheit zu finden, dass ich von meiner Energie und Kraft Gebrauch machen darf.*

*Renate Billig (Studienrätin) und Gisela Worm (Psychoanalytikerin)
haben mir den Raum gegeben, gemeinsam mit Lust und Freude über Rätselhaftes nachzudenken und dessen komplexe Zusammenhänge zu entdecken.*

*Frank M. Lachmann (Psychoanalytiker, Säuglingsforscher)
hat mich auf wunderbare Weise mitgenommen in die innere Welt der Säuglinge und Kleinkinder und mir gezeigt, was diese mit dem Verständnis von Erwachsenen zu tun hat.*

Ihnen allen bin ich zutiefst dankbar.

Inhalt

Vorwort von Wolfgang Mertens	11
Vorwort	15
1 Das Buch und seine Themen	21
1.1 Psychodynamische Psychotherapie und Psychoanalyse	22
1.2 Ziel und Inhalt des Buches	24
1.3 Gefühl – Emotion – Affekt	26
1.4 Emotionen im Theoriepluralismus der Psychoanalyse	30
1.5 Emotionale Kompetenz: Fühlen – Reflektieren – Verstehen	34
1.6 Die Praxis	39
TEIL 1 Theoretische Grundlagen	43
2 Erste Entwicklungsschritte des Kindes	45
2.1 Implizites Lernen	45
2.2 Der Start ins Leben	48
2.3 Erste Schritte der Entwicklung emotionaler Kompetenz	51
2.4 Implizit-prozedurales Beziehungswissen	55
2.5 Der rote Faden der Entwicklung im ersten Lebensjahr	59
2.6 Der Erwerb der Sprache und die Entwicklung von Bewusstheit	63
2.7 Die Fähigkeit zur Mentalisierung	67
2.8 Funktion der Emotionen und psychische Funktionen	72
2.9 Repräsentanzen	77
2.10 Der rote Faden: Die Entwicklung der basalen Strukturen des Selbst	84
3 Das Selbstsystem – Ein emotionales Funktionssystem	88
3.1 Das Selbstsystem – Struktur im kontinuierlichen Prozess	89
3.2 Die duale Struktur des Selbstsystems	91
3.2.1 Das erlebende Selbst	92
3.2.2 Der mentale Akteur	93
3.2.3 Erlebendes Selbst und mentaler Akteur	94

3.3	Der Weg zum präreflexiven Unbewussten	94
3.4	Das präreflexive Selbst	98
3.5	Das Konzept des Selbstsystems im Überblick	103
3.6	Das Selbstsystem in der Praxis	105
4	Die Dynamik des Emotionalen	109
4.1	Die Regulation des Körperempfindens	110
4.2	Die Regulation des Emotionalen	111
4.2.1	Zufriedenheit	112
4.2.2	Regulation durch Selbstgefühle	113
4.2.3	Regulation der Erregung	114
4.2.4	Selbstgefühle und Nacharbeit im Dienst der Regulation	115
4.2.5	Antagonismus, Spannungstoleranz und Hierarchisierung	116
4.2.6	Triangulation der Beziehungserfahrung und Regulation des Emotionalen	118
4.3	Störungen der Entwicklung der Regulation des Emotionalen	119
4.3.1	Die reife Struktur des Selbst	120
4.3.2	Die defizitäre Struktur des Selbst	120
4.3.3	Ambivalent-konflikthaft strukturiertes Selbst	121
4.3.4	Ängstlich-depressiv vermeidendes Selbst	121
4.3.5	Borderline-Organisation	122
4.3.6	Transgenerationale Weitergabe eines fremden Selbstanteils	123
4.3.7	Das traumatisierte Selbst	124
4.4	Das Unbewusste	125
5	Die Kompetenz psychodynamischer Psychotherapeut:innen	129
5.1	Alles Psychische ist emotional bedingt	130
5.2	Die Theorien der psychodynamischen Psychotherapie	133
5.3	Herausforderungen der Behandlung	134
5.4	Die Kunst der psychodynamischen Arbeit	136
5.5	Die emotionale Kompetenz	138
5.6	Die psychotherapeutische Beziehungskompetenz	141
Teil 1	Zusammenfassung	143

TEIL 2 Die Praxis der emotionsbasierten psychodynamischen Psychotherapie	147
6 Was wollen wir erreichen?	149
6.1 Psychische Gesundheit – Die Referenz für psychogene Krankheiten	151
6.2 Psychogene Krankheit, Psychodynamik und das Unbewusste	155
6.3 Psychodynamische Psychotherapie – Was ist das?	161
7 Der Anfang – Eine spezielle Herausforderung	163
7.1 Die erste Begegnung	163
7.2 Die emotionale Dynamik unbewusster Inszenierungen	166
7.3 Verwicklung – Wenn die Reflexion versagt	168
8 Psychodynamik – Die mentale Vorbereitung auf den therapeutischen Prozess	173
8.1 Psychodynamik formulieren	174
8.2 Der unbewusste Konflikt	176
8.3 Prozedurale Erfahrung: Die Vergangenheit in der Gegenwart	181
8.4 Die grundlegenden Ursachen psychischer Störungen	185
8.4.1 Stete Mikro-Traumatisierungen und Defizite	185
8.4.2 Differenzierung, Entdifferenzierung und Spaltung der Basisemotionen	187
8.4.3 Kolonisation: Die transgenerationale Weitergabe	192
8.4.4 Trauma: Missbrauch und Misshandlung in Beziehung	196
9 Die emotionsbasierte Arbeit	201
9.1 Der Beginn	201
9.2 Empathie – Ein Moment- und ein Prozessgeschehen	204
9.3 Die grundlegenden Interventionen	207
9.3.1 Achtsamkeit	208
9.3.2 Spiegeln, Differenzieren, Symbolisieren, Reflektieren	209
9.3.3 Transformation: Der Affekt wird ich-synthetisch	219
9.4 Die Metapsychologie der emotionsbasierten Arbeit	223

10 Die psychodynamische Arbeit	227
10.1 Die Phänomenologie des Unbewussten	228
10.1.1 Übertragung	230
10.1.2 Erwartung	231
10.1.3 Inszenierung	232
10.1.4 Verwicklung	232
10.1.5 Flashback	234
10.1.6 Abwehr	235
10.1.7 Anpassung	236
10.2 Die Arbeit mit der Gegenübertragung	237
10.3 Kontextualisieren: Die Arbeit mit der Übertragung, der Abwehr und dem Affekt	241
10.4 Die Prozessarbeit	245
11 Zusammenfassung und Schlussbemerkungen	254
11.1 Die Grundlagen der Theorie und Praxis	254
11.2 Emotionale Kompetenz: Die Basisfähigkeiten zur Beziehung mit sich selbst und anderen	258
11.3 Anwendungsformen	260
11.4 Schlussbemerkungen	261
Danksagung	264
Literatur	267

Vorwort von Wolfgang Mertens

Gesichtspunkte und Perspektiven, »die nicht Gegenstand unmittelbarer Beobachtung werden können [...], gehören zu einem spekulativen Überbau der Psychoanalyse, von dem jedes Stück ohne Schaden und Bedauern, geopfert oder ausgetauscht werden kann, sobald eine Unzulänglichkeit erwiesen ist. Es bleibt genug zu berichten übrig, was der Beobachtung näher steht«, schrieb Freud (1925, S. 58) im Rückblick auf seine metapsychologischen, also über die klinisch phänomenologischen Beobachtungen hinausführenden Überlegungen. Aber ohne diese weiterführenden Konstrukte, »ohne metapsychologisches Spekulieren und Theoretisieren – fast hätte ich gesagt: Phantasieren – kommt man hier keinen Schritt weiter« (1937, S. 69).

Die Metapsychologie ist noch zu Freuds Lebzeiten und zunehmend nach seinem Tod immer wieder revidiert, ergänzt oder gar völlig ausgetauscht worden. Es entsprach also durchaus der Empfehlung Freuds, die grundlegenden Konzepte immer wieder in Einklang mit neueren wissenschaftlichen d.h. auch interdisziplinären Befunden zu bringen. Dass er hierbei wohl in erster Linie an neurobiologische Erkenntnisse dachte, geriet allerdings bei einigen seiner Nachfolger in Vergessenheit.

Die vorläufig letzte grundlegende Revision der Metapsychologie erfolgte durch den Neuropsychoanalytiker Mark Solms, der, auf den Befunden des affektiven Neurowissenschaftlers Jaak Panksepp mit der Erforschung von sieben Grundemotionen oder emotionalen Trieben aufbauend, eine neue Triebtheorie entwickelt und das sogenannte Es als bewusst, im Sinne eines primären, präreflexiven Bewusstseins auffasst. Keineswegs sind die emotionalen Triebe deshalb unbewusst. Was aber bedeutet das alles für die klinische Praxis?

Es ist das Verdienst des vorliegenden Buches, dass Michael Klöpffer an diese neue Metapsychologie anknüpft und die noch relativ abstrakt bleibenden neuropsychoanalytischen Überlegungen von Solms mit der Ebene der klinischen Tätigkeit verknüpft. Sehr sorgfältig und mit einem differenzierten Theoriewissen macht er die Handlungs- und Verstehensperspektive auf diese Weise für psychodynamisch denkende und handelnde Psychotherapeuten nachvollziehbar.

Für die erforderlichen Zwischenschritte zwischen metapsychologischer und klinischer/behandlungspraktischer Ebene dienen ihm die Erkenntnisse der Gedächtnis-, Kleinkind- und Bindungsforschung, insbesondere die Unterscheidung eines nicht-deklarativen von einem deklarativen Gedächtnis, das Affektattunement und die Markierung von Affekten im Mutter-Kind-Dialog sowie eine neue und originelle Betrachtung des Selbstsystems beziehungsweise des Selbst als Agenten der Vermittlung zwischen geirlichen und emotional erlebbaren Prozessen. Es ist – als empfindungsfähige Subjektivität gedacht – die Scharnierstelle zwischen der biologischen und der psychischen Seite des ganzheitlichen Leib-Seele-Wesens Mensch. Die neuropsychoanalytische Beschäftigung mit den emotionalen Trieben darf das erlebende Selbst selbstverständlich nicht ausschließen, welchem das Hauptaugenmerk des Kliniklers gilt. Denn Patienten weisen unterschiedliche Schwierigkeiten und Einschränkungen im Umgang mit den Grundemotionen auf.

Wie werden aus den zwar primär bewusstseinsfähigen, aber damit noch keineswegs sprachlich und reflexiv verfügbaren Emotionen gedanklich bewusstseinszugängliche Phänomene, mit denen sich auf sprachlicher Ebene gekonnt umgehen lässt? Denn ohne diese eminent wichtigen Leistungen müssen die drängenden primären Emotionen zum Beispiel in sinnlosen und selbstschädigenden Verhaltensweisen ausagiert oder die mangelnde Verfügbarkeit mit Süchten aller Art kompensiert werden. Die implizit enkodierten Erfahrungsnachwirkungen aus dem nicht-deklarativen Gedächtnis, die zumeist aufgrund mangelnder Spiegelung und Mentalisierung seitens der Eltern oftmals keine Gelegenheit hatten, sich mit sprachlich zugänglichen Erinnerungen aus dem deklarativen Gedächtnis zu verbinden, können sich bei vielen der heutigen Patienten nur in Affektdurchbrüchen, sinnlosen Handlungen und im besten Fall als heftige Übertragungen äußern.

Die außerordentliche Leistung eines Therapeuten, wie Klöpfer vor allem im zweiten Teil seines Buches detailliert ausführt, besteht nun darin, dass die mehr oder weniger im reflexiven, also im höheren Bewusstsein unrepräsentierten Emotionen des Patienten eine Repräsentanz im Therapeuten selbst finden müssen. Dieser Prozess läuft nun aber keineswegs als ein sprachlich elaborierter Vorgang bei ihm ab, sondern es sind anfänglich zumeist nur körperliche Empfindungen, Grübeleien, flüchtige Wahrnehmungen, Bilder, Erinnerungen an erlebte Situationen, kurzum kognitive und emotionale Prozesse, die zunächst erst einmal als verwirrend und rätselhaft erscheinen können. Was sollen all diese Zustände und Empfindungen mit dem Patienten zu tun haben? Aber aus dem Nebel dieser vagen Eindrücke und Ungewissheiten kann dann doch nach und nach ein deutlicheres Bild, wie etwa die Figur eines schrecklich verängstigten und eingeschüchterten Kindes oder gar eine deutliche Szene, auftauchen.

Viele Psychoanalytiker haben mittlerweile die Freud'sche Triebtheorie zurecht als veraltet eingeschätzt, aber zu Unrecht diese mit den Grundgedanken der Psychoanalyse insgesamt gleichgesetzt und als Folge davon zum Beispiel die psychodynamischen Konzeptualisierungen von Emotion/Trieb, Abwehr und Konflikt für unbedeutend oder gar vernachlässigenswert erklärt. Das tut Klöpfer nicht, gleichwohl zieht er es vor, seinen therapeutischen Ansatz als psychodynamisch und nicht mehr als psychoanalytisch zu bezeichnen. Vielleicht weil ihm die Vorstellung wichtig ist, dass sein Buch von der therapeutischen Zunft wirklich als etwas Neues wahrgenommen wird und nicht mit der angeblich überholten Psychoanalyse gleichgesetzt werden soll?

Wie dem auch sei, seine theoretischen wie praktischen Ausführungen sind im besten Sinne psychoanalytisch und knüpfen an viele Traditionen an. Fonagys Mentalisierungstheorie etwa, die für Klöpfer einen wichtigen Stellenwert einnimmt, ruht stark auf den Gedanken des Post-Kleinianers Wilfred Bion. Seine Überlegungen haben wiederum spätere Psychoanalytiker wie Thomas Ogden und Antonino Ferro inspiriert, den Geisteszustand der Träumerei ernst zu nehmen, um mit den dabei ablaufenden Prozessen dem symbolischen Denknetzwerk eines repräsentierungsschwachen Patienten zu wichtigen Transformationen zu verhelfen. Andere Konzepte, die Klöpfer verwendet, stammen vor allem aus der psychoanalytischen Kleinkindforschung und der Post-Selbstpsychologie, wie etwa den wertvollen Untersuchungen und Analysen von Beatrice Beebe und Frank Lachmann.

Höhepunkt des vorliegenden Buches ist ein über zehn Seiten langes Fallbeispiel, in dem Klöpfer in über 30 Interventionen sehr differenziert ausführt, wie er psychodynamisch arbeitet. Allein diese schrittweise Verdeutlichung der verschiedenen Überlegungen in Form von stillen Gefühlsverarbeitungen, Überlegungen, Deutungsentwürfen und schließlich auch explizit mitgeteilten Überlegungen, wie er intersubjektive »now moments« herstellen, den Widerstand der Patientin ansprechen und verschiedene Übertragungsformen in einem Dreieck der Einsichtsgewinnung deuten kann, ist es wert, dieses Buch zu lesen, beziehungsweise die subtilen Überlegungen, die Klöpfer in exzellent didaktischer Form Schritt für Schritt entfaltet, nachzuvollziehen.

Inhaltlich ist nicht unbedingt alles neu, was Klöpfer in seinen Kapiteln vorträgt, aber, wie er die verschiedenen Konzepte schrittweise und mit großer Einfühlung in einen Leser mit Anschaulichkeit füllt, stellt sicherlich ein Novum in der psychoanalytischen und psychodynamischen Literatur dar. Bescheiden führt Klöpfer selbst aus, dass er eigentlich nichts Neues beschreiben und auf vielen Schultern stehen würde, deren Gedanken bereits veröffentlicht worden sind, aber er fügt hinzu, dass er die

oftmals doch noch recht abstrakt bleibenden Gedanken anderer Autoren für die tägliche Praxis aufbereitet habe, um seinen Lesern die Durchführung einer emotionsbasierten psychodynamischen Psychotherapie im intersubjektiven Beziehungsverständnis ermöglichen zu können. Und diese Absicht ist ihm sicherlich hervorragend gelungen.

Ohne Übertreibung kann man deshalb die vorliegende Schrift von Michael Klöpper als sein Opus Magnum betrachten.

Wolfgang Mertens, München, Februar 2026

Literatur

Freud, S. (1925). Selbstdarstellung. GW 14, 31–96.

Freud, S. (1937). Die endliche und unendliche Analyse. GW, 16, 59–99.

Vorwort¹

Liebe Leser:innen,

bitte nehmen Sie sich den kurzen Moment für die Lektüre dieses Vorworts. Sie werden danach besser verstehen, wie ich dazu gekommen bin, dieses Buch *so* zu schreiben, wie Sie es jetzt lesen können. Es hat eine sehr lange Vorgeschichte.

Diese Geschichte beginnt mit einer Entscheidung meiner Lehranalytikerin, von der ich jahrelang keine Ahnung hatte. Erst weit nach dem Ende meiner Analyse hat sie mir davon berichtet. Es ging darum, dass sie sich während unserer analytischen Arbeit entscheiden musste, ob sie den damals von mir eingeschlagenen Lebensweg als agierenden Widerstand oder als den Beginn einer autonom-progressiven Entwicklung verstehen sollte. Ich war damals in den Anfängen meiner Berufstätigkeit und in der analytischen Ausbildung, als in meinem Ausbildungsinstitut eine berufspolitische Entscheidung getroffen wurde, die von den Teilnehmer:innen meines Jahrgangs entschieden abgelehnt wurde. Damals wurde ich zum Sprachführer des Widerspruchs gegenüber der Institutsleitung; daraus ging später die Gründung eines (heute analytischen) Ausbildungsinstitutes hervor. In genau dieser Situation hatte meine Analytikerin im Stillen für sich die Entscheidung getroffen, mich nicht im Widerstand, sondern in berechtigter Opposition zur Leitung desselben Hauses zu sehen, dessen Lehrkörper sie angehörte.

Heute bin ich ihr nicht nur dankbar für diese Entscheidung und die damit bezogene Haltung der Abstinenz. Vielmehr bin ich nach wie vor beeindruckt, dass sie damals erkannt hat, dass ich ihre analytische Begleitung benötigte bei der Bewältigung meiner mir zu diesem Zeitpunkt noch unbewussten Konflikte und den damit verbundenen Ängsten auf dem Weg der Entwicklung einer inhaltlich eigenen, erwachsenen Position. Sie hatte offenbar erkannt, dass ich empört sein konnte und auch mit Fug und Recht empört war. Aber auch, dass ich noch gar nicht wusste,

¹ Bei Personenbezeichnungen im Plural wird eine gendergerechte Schreibweise mit Doppelpunkt verwendet; im Singular kommt aus Gründen der leichteren Lesbarkeit das generische Maskulinum zur Anwendung. Gemeint sind jeweils Personen aller Geschlechter.

wie es emotional zu bewältigen war, mich in der Welt der Erwachsenen angemessen behaupten und durchzusetzen zu können. Den Weg dieser Entwicklung hat sie begleitet: aufmerksam, kritisch, förderlich und in bleibender Abstinenz. Sie hat den Mangel in meiner damaligen emotionalen Kompetenz erkannt, so möchte ich es heute aus der Perspektive dieses Buches nennen, und deren Entwicklung konsequent begleitet. Dabei hat sie vermutlich einen Fokus auf die Entwicklung meiner assertiven, selbstbehauptenden Kompetenz gelegt und zugleich die heftigen unbewussten Konflikte, die mich damals blockierten, mit mir bearbeitet. Sie hat in ihrer analytischen Arbeit mit mir genau das getan, was ich erst in meiner jetzigen Lebensphase in diesem Buch beschreiben kann: Sie hat synchron eine emotionsbasierte und eine psychodynamische Arbeit mit mir geleistet und mir damit die Möglichkeit eröffnet, das in mir schlummernde Potenzial zu entfalten. Ich kann kaum ausdrücken, wie dankbar ich ihr für diese analytische Erfahrung bin.

Im Rückblick lässt sich heute erkennen, dass es die Arbeitsweise, die ich in diesem Buch beschreibe, im Grunde schon lange als intuitiv geübte Praxis gibt. Jedoch wurde sie bisher noch nicht als kohärentes Behandlungskonzept psychodynamischer Methoden beschrieben.

Das Ende meiner Ausbildung in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts fiel in eine Phase der Entwicklung der Psychoanalyse, die geprägt war vom enorm wachsenden Pluralismus ihrer Theorien, der damals auf der Grundlage zunehmender Forschungsaktivität entstand. Das hat sich gewiss auf den Stil meiner Analytikerin ausgewirkt, ebenso wie auf die Arbeitsweise meiner Supervisor:innen. In deren Denken und Behandlungspraxis waren Trieb und Tribschicksale eher ein Hintergrundthema, während die Themen der Entwicklung nach der »psychischen Geburt«, die Margret Mahler beschrieb, im Vordergrund der Reflexion standen. Die Auseinandersetzung mit Mahlers Buch *Symbiose und Individuation* ([1975] 1978) war derzeit das ›Modernste‹, womit man sich in Psychoanalyse und Psychotherapie befassen konnte. Mahlers Entwicklungstheorie war gleichsam die ›Schiene‹, auf die ich geriet und die ich letztlich bis heute nicht verlassen habe. Ich hatte stets die Frage im Kopf: Wie geht es weiter nach der physischen Geburt des Menschen?

In den 90er-Jahren war es die psychoanalytische Selbstpsychologie, welche wertvolle Antworten auf meine Frage lieferten. Den Kristallisationspunkt dafür bildeten jährliche Arbeitstagungen, die von Wolfgang Milch, Hans-Peter Hartmann und Siegbert Kratzsch in Dreieich organisiert wurden. Hierher luden sie die Spitzenvertreter:innen der amerikanischen Selbstpsycholog:innen ein: Joseph Lichtenberg, Anna und Paul Ornstein, Frank M. Lachmann, Michael Basch u. a. Mit Lichtenberg und Lachmann begann mein erster persönlicher Kontakt mit amerikanischen Säuglingsfor-

scher:innen und ich begann zu begreifen, welch langer Reifungsprozess im Begriff »psychische Geburt« verborgen ist. Die Psychoanalyse, die ich bis dahin an meinem Ausbildungsinstitut kennengelernt hatte, hatte davon nichts zu berichten gewusst. Und so tat sich mir mit diesem Forschungsbereich eine ganz neue Welt auf, die ich in der Folge in Nordamerika vertiefen konnte. Bei mehreren Besuchen und Teilnahmen an Kongressen, Seminaren und persönlichen Gesprächen lernte ich nicht nur die Forschungsarbeit von Beatrice Beebe kennen, sondern vor allem auch die jahrzehntelange Kooperation zwischen Beebe und Lachmann, beide Säuglingsforscher:innen und Psychoanalytiker:innen. Dabei wurde mir immer deutlicher, welch große Bedeutung die Mutter-Kind-Beziehung für die Reifung der Psyche des Kindes hat. Ich bin besonders Frank Lachmann dankbar für die zahlreichen Gespräche, in denen er mich mitgenommen hat in ein tieferes Verständnis der Zusammenhänge zwischen der frühkindlichen Erfahrungswelt und deren Auswirkungen auf die erwachsene Psyche.

1998 hat die Boston Process of Change Study Group die Ergebnisse ihrer langjährigen Arbeit zur Säuglingsforschung und Psychoanalyse vorgestellt. Unmittelbar danach wurden sie zum Thema der regelmäßigen Jahrestagungen der deutschen Selbstpsycholog:innen in Dreieich. Das verhalf mir zu einem weiteren Verständnis, nämlich dem Begreifen dessen, was implizit prozedurales Beziehungswissen für das Verständnis des Unbewussten bedeutet. In der Folge von zahlreichen Veröffentlichungen zu diesen Inhalten nahm am Anfang des 21. Jahrhunderts die Auseinandersetzung mit der psychischen Entwicklung in den ersten Lebensjahren Fahrt auf. In der Zeitschrift *Psyche* war es unter der Herausgeberschaft von Werner Bohleber immer häufiger möglich, die Entwicklung der erkennbaren Gemeinsamkeiten von Psychoanalyse und den Ergebnissen der Säuglingsforschung zu studieren; das Gleiche geschah im *Forum der Psychoanalyse*.

Zwei weitere Entwicklungen in der Psychoanalyse traten um die Jahrtausendwende aus dem Theorienpluralismus hervor, die Bindungstheorie und die Theorie der Mentalisierung. Beide begannen in einem Prozess zunehmender Differenzierung die psychischen Fähigkeiten des Menschen, die Fähigkeit zur Bindung und die der Mentalisierung herauszuarbeiten und zu beschreiben. Peter Fonagy und seine Mitarbeiter:innen haben in ihren Veröffentlichungen die Mentalisierung im Zusammenhang mit der *Entwicklung des Selbst* (2004) erarbeitet und damit einen enorm wichtigen Schritt auf dem Weg des metatheoretischen Verständnisses der menschlichen Psyche zum Wissenskorpus der Psychoanalyse beigesteuert. Daraus lassen sich Modifikationen der Behandlungstechnik ableiten, die in dieses Buch eingeflossen sind.

Neben dem schrittweisen Wandel im metatheoretischen Verständnis der Psyche

erfolgte beinahe unbemerkt ein Wandel im Verständnis der analytischen/therapeutischen Beziehung. Er brach sich 2006 Bahn in der Veröffentlichung *Die vernetzte Seele. Die intersubjektive Wende in der Psychoanalyse*, herausgegeben von Martin Altmeyer und Horst Thomä. Das Buch stellte gleichermaßen eine Provokation sowie die Beschreibung von etwas im Grunde Bekannten dar. Einerseits war der Analytiker nicht mehr wie bisher der ›Meister‹, der das Unbewusste zu deuten vermag, und andererseits war er genau das, was 20 Jahre zuvor meine Supervisorin schon einmal über sich gesagt hatte, ein Ko-Profiteur vom analytischen Prozess: Nicht einer sagt's dem anderen aus meisterhafter Position, sondern *beide* profitieren in einem ko-kreatierten Prozess. Und das geschieht genauso, wie auch Mutter und Kind in stets einander umkreisenden Bewegungen voneinander profitieren.

Mit diesem Erkennen der *Intersubjektivität als Kernmerkmal jeder lebendigen Zweier-Beziehung* geriet auch das Verständnis des Unbewussten unverkennbar in einen Wandel. Was Joseph und Anna-Maria Sandler bereits 1985 formuliert hatten, wurde nun offensichtlich. Es gibt ein Gegenwarts-Unbewusstes und das ist in der therapeutischen Dyade transformativ wirksam, vielleicht so wie Daniel Stern es 2005 als *now moment* beschrieb, der sich zum *moment of meeting* steigern kann; oder so wie Beebe und Lachmann es 1994 als *ongoing regulation* in einem Prozess mit *high affective moments* bezeichnet hatten. Die *Psyche* widmete dem Unbewussten 2013 ein Doppelheft. Darin hob Mark Solms die Psychoanalyse (partiell) aus den Angeln, als er konstatierte, dass das *Es bewusst* sei. Diese Feststellung hat er 2023 mit *The Hidden Spring: Warum wir fühlen, was wir sind* auf breiter neurowissenschaftlicher Basis untermauert. Darin wird zum wiederholten Male in der Geschichte der Psychoanalyse und der ihr Verständnis ergänzenden Neurowissenschaften deutlich, dass *Basisemotionen* diejenigen motivational wirksamen Kräfte sind, die dem Menschen Lebendigkeit und Vitalität vermitteln.

Ich habe diese Geschichte der Entwicklung der Psychoanalyse in meinem Berufsleben miterlebt und mich dabei immer wieder befragt, ob und wenn ja, wie sich die Ergebnisse dieser hier nur subjektiv und schlaglichtartig skizzierten Veränderungen in Theorie und Praxis der Psychoanalyse in meine praktische Arbeit integrieren lassen. Mein kritisch suchender Blick auf mich und meine Arbeit hat viele Jahre in Anspruch genommen, ehe ich den Eindruck gewann, mental ordnen und strukturieren zu können, welche Anforderungen diese vielfältigen Entwicklungsschritte der Psychoanalyse an die tägliche Behandlungspraxis und an das Verständnis ihrer theoretischen Grundlagen stellen.

Herausgekommen ist dieses Buch. Ich beschreibe darin eigentlich nichts Neues. Fast alles, was ich hier beschreibe, ist schon einmal veröffentlicht worden. Ich habe

es lediglich so zusammengefügt, wie ich es für die tägliche Praxis als sinnvoll, emotional stimmig und konzeptionell kohärent ansehe, um eine Emotionsbasierte psychodynamische Psychotherapie im intersubjektiven Beziehungsverständnis durchführen zu können.

Michael Klöpfer, März 2026

KAPITEL 1

Das Buch und seine Themen

Dieses Buch führt Sie in die basalen Grundlagen der Theorie und Praxis der psychodynamischen Psychotherapie auf der Grundlage der primären Affekte oder Basisemotionen ein. Es vermittelt ein zunehmend differenziertes Verständnis der Basisemotionen, der Entwicklung emotionaler Kompetenz und des Entstehens grundlegender emotionaler Erfahrungsmuster sowie deren Schicksal im Lebensverlauf. Es zeigt die Präsenz der Emotionen im reichhaltigen, weitgehend unbewussten Repräsentanzwissen und es lässt auf dieser Grundlage verständlich werden, welche Energie und Dynamik Emotionen auf dem Weg zu deren bewusstem Erleben entfalten. Dabei wird deutlich, wie sinnvoll die Ausstattung des Menschen mit Basisemotionen und -affekten ist und wie grundlegend notwendig sie für die alltägliche Lebensbewältigung sind. Es wird vor allem aber deutlich, dass das Scheitern der Entwicklung emotionaler Kompetenz während der Kindheit gravierende Folgen für das Entstehen psychischer Gesundheit hat.

Die Reflexion und Beschreibung von psychodynamischer Psychotherapie und Psychoanalyse unter dem Gesichtspunkt der Emotionen (z. B. Krause 2002; Plassmann 2021) und der Entwicklung ihrer Bewältigungsfähigkeit in der Frühkindheit (z. B. Dornes 1993b, 2000; Beebe & Lachmann 2004; Gergely & Watson 2004 u. v. a. m.) ist nicht neu. Allerdings sind psychodynamische Psychotherapien bislang noch nicht stringent konzipiert und beschrieben worden als eine Gruppe von emotionsbasierten Methoden, die in Theorie und Praxis aus der Psychoanalyse abgeleitet sind, ihre Ziele jedoch mit wesentlichen Modifikationen der Praxis anstreben.

Die Entdeckung der grundlegenden Motivation des Menschen auf der Basis der von der Neurobiologie seit über 30 Jahren beschriebenen sieben Affektsysteme erfordert eine Schwerpunktverlagerung im Theorieverständnis und Modifikationen des therapeutischen Verfahrens. Denn die Ergebnisse der Säuglingsforschung, der Bindungstheorie, die Theorie der Mentalisierung und die Befunde der Neurowissenschaften gemeinsam ermöglichen es erst, zu verstehen, welche große Bedeutung die Ent-

wicklung des Kindes in der gesamten Vorschulzeit als eine Periode der schrittweisen Integration der Emotionssysteme ins Selbst hat. Auf der Grundlage dieses Verständnisses lässt sich ein neuer Aspekt der Reifung der Psyche erkennen, die Entwicklung der Fähigkeit zur emotionalen Kompetenz. Damit und in der Gesamtsicht der Forschungsergebnisse der vergangenen Jahrzehnte ergibt sich die Notwendigkeit eines erneuerten metapsychologischen Konzeptes des Selbstsystems. Dieses Verständnis macht wiederum eine Modifikation des therapeutischen Verfahrens erforderlich, indem eine Verlagerung der Aufmerksamkeit von der Deutung der Objektbeziehung hin zur intersubjektiv-reflexiven Beziehungsarbeit erfolgt und eine Schwerpunktverlagerung der Aufmerksamkeit vom unbewussten Handlungsgeschehen (= Abwehr) in der Beziehung hin zur Arbeit am unbewussten emotionalen Erleben in der Beziehung stattfindet.

Ziel psychodynamischer Behandlungen in einer emotionsbasierten Konzeption ist es nicht mehr – wie noch unter dem Leitbild der Triebtheorie – anzustreben, dass für die beiden Triebe und deren affektiven Ausdruck eine reife Abwehr entsteht. Vielmehr wird jetzt mittels intersubjektiver und stets psychodynamisch verstandener Therapiearbeit die Integration und Hierarchisierung der gesamten Bandbreite der Basisemotionen und der von ihnen abgeleiteten sekundären Emotionen ins Selbstsystem angestrebt. Dabei wirken die teilweise antagonistisch wirksamen Affektsysteme der Basisemotionen untereinander regulativ und verhindern auf diese Weise die Entwicklung einer reduktionistischen Entdifferenzierung der kategorialen Affekte in zwei antipodisch gespaltene Affektgruppen. Bei dieser therapeutischen Arbeit erfahren die psychischen Funktionen die zur Entwicklung emotionaler Kompetenz erforderlichen Reifungsschritte.

1.1 Psychodynamische Psychotherapie und Psychoanalyse

Psychodynamische Psychotherapie ist die Weiterentwicklung der am Beginn des letzten Jahrhunderts von Sigmund Freud entwickelten Psychoanalyse. Freud hatte beginnend zur Zeitenwende ins 20. Jahrhundert die Psychoanalyse als ein Verfahren der Behandlung psychogener Erkrankungen kreiert und dazu eine komplexe Theorie entworfen, die zu seiner Zeit gleichermaßen von den einen als revolutionär gewürdigt und von den anderen empört abgelehnt wurde. Im Laufe der Jahrzehnte ihrer

Weiterentwicklung sind inhaltlich unterschiedliche Schulrichtungen der Psychoanalyse entstanden. Dazu gehören die der Lehren von Carl Gustav Jung und Alfred Adler in Deutschland, die von Jacques Lacan in Frankreich, die von Melanie Klein und die der Vertreter:innen der sogenannten Middlegroup in England, die von Heinz Kohut sowie diejenige der Vertreter:innen der Intersubjektivität und der relationalen Psychoanalyse in den USA.

Mit diesen Schulrichtungen der Psychoanalyse ist deren heutiges, inhaltlich breit gefächertes Spektrum entstanden. Ausgehend von der Mitte des 20. Jahrhunderts erfuhr der Theoriekorpus der Psychoanalyse weitere wertvolle Ergänzungen durch vielfältige Forschungsergebnisse benachbarter Wissenschaften. Das hatte zeitweise heftige, kontroverse Auseinandersetzungen um die Auffassungen der Grundpositionen der Psychoanalyse zur Folge. Zugleich steuerten Entwicklungspsycholog:innen, Säuglingsforscher:innen, Bindungstheoretiker:innen, Philosoph:innen und Neurowissenschaftler:innen bis in die Gegenwart weitere Ergebnisse ihrer Forschung zur Theorie der Psychoanalyse bei. Damit entstand ein wissenschaftlich breit gefächertes Spektrum der Theorie und Praxis der Psychoanalyse.

Der Begriff *psychodynamische Psychotherapie* wird hier verwendet als Bezeichnung der Verfahren und Methoden auf der Basis dieser Grundlagentheorien, d. h. für die verschiedenen Anwendungsformen der Psychoanalyse, die im Laufe der Jahrzehnte aus dem klassischen psychoanalytischen Verfahren, wie Freud es einst entwickelt hat, hervorgegangen sind. Mit diesem Buch soll eine Ergänzung der zumindest im deutschsprachigen Raum erkennbaren ›Mainstream-Psychoanalyse‹ möglich werden, womit deren grundlegend entwicklungsfördernder Ansatz konzeptionell um den Aspekt der Basisemotionen erweitert wird.

Um diese konzeptionelle Erweiterung zu beschreiben, greife ich im vorliegenden Buch lediglich einen Ausschnitt aus dem Pluralismus der Theorien auf und stelle ihn im Kontext der Emotionsbasierung psychodynamischer Psychotherapien dar. Auf diese den theoretischen Blickwinkel bewusst begrenzende Weise soll das Buch den Leser:innen eine Orientierung und gedanklich-inhaltliche Kohärenz vermitteln, wo bisher noch leicht Verwirrung im komplexen Pluralismus der Theorien und Verfahren entstehen kann.

In diesem Text wird die gedankliche und inhaltliche Kohärenz dadurch hergestellt, dass die Psyche und die Behandlung ihrer Störungen entlang des roten Fadens der

Entwicklung von emotionaler Kompetenz des Individuums beschrieben werden. Zu diesem Vorgehen geben die Ergebnisse der zeitgenössischen wissenschaftlichen Forschung Anlass. Denn es ist inzwischen evident, dass es Emotionen sind, welche das eigentliche *agens movens*, den primären Antrieb aller menschlichen Aktivität, liefern.

Zur jüngeren Entwicklung der Theorie der Psychoanalyse gehört, dass Otto F. Kernberg (2023) »Modifikationen der klassischen Theorie der Psychoanalyse« vorgeschlagen hat:

»So stellen die Vorstellung von Libido und Aggression (bzw. Todestrieb) als grundlegende Quellen intrapsychischer Konflikte und der enorme Einfluss unbewusster intrapsychischer Faktoren auf die Entstehung und Ausformung neurotischer Symptome und klassischer Charaktereigenschaften die Kernaussage der klassischen psychoanalytischen Theorie dar. [...] Angesichts des heutigen Wissens und Verständnisses muss diese Grundannahme modifiziert werden [Es braucht eine] Modifikation der klassischen psychoanalytischen Theorie der Motivation von der ursprünglichen 2-Triebe-Theorie hin zu einer auf der Neurobiologie von Affektsystemen aufbauenden Theorie [...]« (S. 361 f.).

Damit bringt Kernberg wie aktuell kaum ein Autor der Psychoanalyse zum Ausdruck, dass die Zeit reif ist für die Konzeption und Beschreibung einer auf den Basisemotionen gegründeten Theorie und Praxis der psychodynamischen Psychotherapien.

1.2 Ziel und Inhalt des Buches

Psychodynamische Psychotherapie zu beschreiben und dabei den von Kernberg empfohlenen Weg »hin zu einer auf der Neurobiologie von Affektsystemen aufbauenden Theorie« und Methode einzuschlagen, bedeutet nicht, die bewährten Methoden, Arbeitsweisen und Theorien, die den Common-Ground der zeitgenössischen Psychoanalyse in ihrer Vielgestaltigkeit bilden, zu verlassen. Vielmehr geht es darum, eine Modifikation der Theorie und psychoanalytischen Methode zu erarbeiten und sie als Konzeption zu beschreiben, die nicht allein die Affektsysteme in die Reflexion einbezieht. Denn mit der Modifikation der Theorie geht unvermeidlich die Frage einher, welche Folgen und Konsequenzen es hat, wenn man die »2-Triebe-Theorie« (Kernberg 2023) durch das Konzept der Basisemotionen ersetzt. Das erfordert eine sorgfältige Auseinandersetzung mit den Grundlagen der Theorie und der

Arbeitsweise in der psychodynamischen Psychotherapie einschließlich der analytischen Behandlung selbst. Im vorliegenden Buch werden Antworten auf diese Frage gegeben.

Dazu wird in einem ersten Schritt ein kohärentes Konzept der Entwicklung emotionaler Kompetenz entwickelt. Der Erwerb dieser Kompetenz ist angesichts der Vielgestaltigkeit der Basisaffekte, wie sie im Hirnstamm gebildet werden, für die Reifung der Psyche unverzichtbar. Es wird beschrieben, wie Kinder auf dem Entwicklungsweg vom Säugling zum Schulkind diese Kompetenz in kleinen *implizit* erfolgenden Lernschritten erwerben. Der Erwerb der dabei entstehenden *mental*en Fähigkeiten bedarf einer kontinuierlichen Entwicklung in intersubjektiver Verbundenheit mit den primären Beziehungspersonen. Die dabei entstehenden Fähigkeiten operieren weitgehend unbewusst. Dieser Entwicklungsprozess ist äußerst komplex und daher leicht störbar. Das ist ein Grund dafür, dass in dieser Entwicklungszeit des Kindes vielfältige Ursachen psychogener Erkrankungen zu suchen und zu finden sind.

Das Verständnis der Entwicklung der emotionalen Kompetenz ist im hier vorgestellten Konzept der Modifikation der bisherigen analytisch-psychotherapeutischen Arbeitsweise von zentraler Bedeutung. Nur mit diesem Verständnis lassen sich diejenigen Parallelen erfassen, die zwischen dem Entwicklungsprozess in der Kindheit und den entscheidenden Elementen der Behandlungstechnik der emotionsbasierten psychodynamischen Psychotherapie bestehen. Das behandlungstechnische Instrumentarium der emotionsbasierten psychotherapeutischen Haltung bildet nämlich den Entwicklungsprozess der emotionalen Kompetenz während der Kindheit mithilfe spezifischer Interventionen nach. Die Gemeinsamkeiten im Interaktionsgeschehen der Mutter-Kind-Dyade und im therapeutischen Paar bilden die transformativ wirksamen Elemente, womit die emotionale Kompetenz in der Kindheit entsteht und in der therapeutischen Situation nachreift. Dabei erfolgt der Transformationsprozess weitgehend mittels impliziten Lernens.

Als Ergebnis des mehrjährigen Entwicklungsprozesses während der Kindheit entsteht eine Strukturierung der Psyche, die an bereits bestehende Konzepte der Psychoanalyse erinnert und doch eine eigene Strukturgestalt annimmt. Es entsteht ein *Selbstsystem*, das vom Individuum als *dual strukturiert* erlebt und empfunden wird. Aus dem analytischen Blickwinkel des Denkens in unbewussten Zusammenhängen muss das Selbstsystem jedoch als *triadisch strukturiert* konzipiert werden.

Das psychotherapeutisch-analytische Arbeiten mit den Konzepten der emotionalen Kompetenz und dem Selbstsystem beinhaltet zwei wesentliche Modifikationen der Theorie und Technik. Als dritte Modifikation tritt ein Wandel im Verständnis des dynamisch wirksamen Unbewussten hinzu. Basierend auf den Entdeckungen

der Säuglingsforschung und der Neurowissenschaften wird hier ein Bereich der psychischen Repräsentanzen beschrieben, der dem Bewusstsein nicht zugänglich ist. Implizit erworbene, im Handlungsgeschehen mit den primären Bezugspersonen entstandene und als prototypisch identifizierte Erfahrung wird in Form von nicht-deklarativen, prozeduralen Repräsentanzen gespeichert. Sie vermögen eine machtvolle Wirkung im subjektiven Erleben des Individuums zu entfalten. In zahlreichen Kasuistiken wird gezeigt, wie das Vergangenheits-Unbewusste des prozeduralen Beziehungswissens das Erleben in der Gegenwart kontaminiert.

Bei der Behandlungspraxis der emotionsbasierten psychodynamischen Psychotherapie steht die Arbeit an der emotionalen Kompetenz der Patient:innen zwar im Fokus der Aufmerksamkeit der Therapeut:innen, jedoch nicht ausschließlich im Zentrum der dialogischen Arbeit. Vielmehr greifen kontinuierlich emotionsbasierte und psychodynamisch orientierte Interventionen ineinander und bedingen einander häufig gegenseitig. Diese Arbeit wird an zahlreichen, z. T. sehr ausführlichen Vignetten illustriert. Dabei gebührt dem intersubjektiven Geschehen in der Dyade große Aufmerksamkeit und entfaltet eine Wirksamkeit, ohne die kein analytisches Verfahren transformativ sein kann.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil werden die Grundthemen der Theorie skizziert, die zum Verständnis der Entwicklung der emotionalen Kompetenz des Kindes und zur Entwicklung der Kompetenz der Therapeut:innen notwendig sind. Im zweiten Teil werden die Themen der Praxis beschrieben. Dort wird gezeigt, mit welchen grundlegenden Behandlungsmaßnahmen in der emotionsbasierten psychodynamischen Psychotherapie gearbeitet wird.

1.3 Gefühl – Emotion – Affekt

Im zweiten Kapitel des Buches wird die Entwicklung der emotionalen Kompetenz des Kindes beschrieben.

Mit dem Begriff ›emotionale Kompetenz‹ wird die Fähigkeit des Individuums bezeichnet, mit Gefühlen, Emotionen oder Affekten so umzugehen, dass sie im alltäglichen Leben die passende und angemessene Orientierung zu geben vermögen und zur Bewältigung der allfälligen Lebensaufgaben genutzt werden können.

Umgangssprachlich reden wir häufig von *Gefühlen*, bemerken allerdings nicht, dass diesem Begriff eine semantische Unschärfe innewohnt. Alltagssprachlich haben wir beispielsweise das Gefühl, zu spät zu kommen, uns geirrt zu haben, Kopfschmerzen zu bekommen, etwas Dummes gesagt zu haben u. Ä. Damit werden keine Emotionen oder Affekte zum Ausdruck gebracht, wohl aber der Umstand, dass sensorische Signale verschiedener Art im eigenen Innenraum wahrgenommen werden. Diese Art von introzeptiver Wahrnehmung wird umgangssprachlich als Gefühl bezeichnet. Und tatsächlich verfügen wir über ein Zeitgefühl, über die Fähigkeit, Widersprüchliches und gedanklich nicht Zusammenhängendes diffus fühlend zu erfassen, ehe es klar wird. Ebenso können wir uns auf reichhaltige Weise in unserem Körper fühlen; auch haben wir eine sensorische Wahrnehmung dafür, ob und wie wir mit unserem inneren Wertesystem in Übereinstimmung stehen. Diese Gefühle, also Wahrnehmungen innerer Zustände, unterscheiden sich aber deutlich von der Wahrnehmung kategorialer Emotionen oder Affekte: Bei Wahrnehmungen im eigenen Innenraum handelt es sich um das Fühlen von Zuständen in uns selbst. Mit den Begriffen ›Emotion‹ und ›Affekt‹ bezeichnen wir kategorial benennbare Zustände, die in Momenten des Begegnungserlebens in uns auftauchen, in Begegnungen mit der belebten und unbelebten Umwelt: Wir sind ängstlich, traurig, wütend oder fröhlich, neugierig, lustvoll u. v. a. m.

Fragt man sich, ob es für die Begriffe Gefühl, Emotion und Affekt wissenschaftlich einheitliche Definitionen und eine konzeptionelle Klarheit gibt, so findet sich keine Antwort. 2025 stellten Peter Walla, Angelika Wolman und Georg Northoff fest, dass »[e]in Aufruf zur konzeptionellen Klarheit, ›Emotion‹ als Oberbegriff [zu definieren nicht funktioniert hat.] Der Begriff ›Emotion‹ wird vorwiegend als umfassende Bezeichnung verwendet, die Phänomene wie Gefühle, affektive Verarbeitung, Erfahrungen, Ausdrucksformen und gelegentlich auch kognitive Prozesse umfasst [...]« (S. 929; Übersetzung M.K.). Jedoch gebe es keine Einigkeit darüber, wie der Begriff Emotion definiert werden solle.

Neurowissenschaftler:innen gebrauchen die Begriffe Emotion und Affekt häufig synonym. Und so werden die Begriffe auch hier gebraucht und vom Begriff ›Gefühl‹ abgegrenzt, indem dieser wie oben beschrieben allgemeiner als Bezeichnung für fühlend wahrgenommene innere (körperliche wie psychische) Zustände gebraucht wird. Demgegenüber bezeichnen hier die Begriffe Emotion und Affekt qualitativ genau zu beschreibende psychische Zustände, welche als Reaktion auf die Wahrnehmung von Begegnungs- bzw. Beziehungsreizen auftauchen.