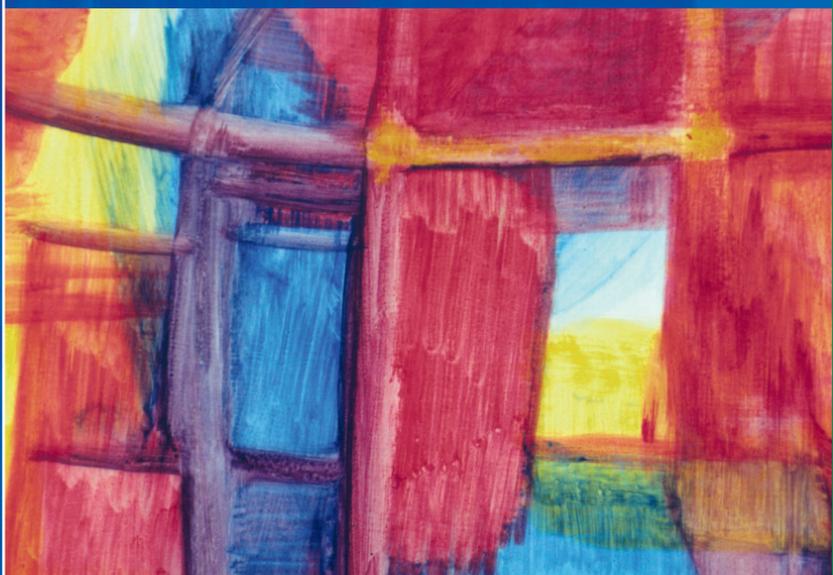


 reinhardt

PSYCHOTHERAPIE



**Horst Petri**

# **Psychotherapie mit jungen Erwachsenen**

**EV reinhardt**



Horst Petri

# **Psychotherapie mit jungen Erwachsenen**

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Prof. Dr. med. *Horst Petri* ist Nervenarzt, Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychoanalytiker mit eigener Praxis in Berlin.

Vom Autor außerdem im Ernst Reinhardt Verlag lieferbar: „Das Drama der Vaterentbehnung“ (ISBN 978-3-497-02110-9).

Covermotiv: © H. Kuna / digitalstock.de

#### 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.

ISBN 978-3-497-02118-5

PDF-ISBN 978-3-497-60236-0

© 2010 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Augsburg

Satz: textformat, Daniela Weiland, Göttingen

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>I Die wichtigsten Problemkreise und Krisen junger Erwachsener</b>	
1 Wer sind junge Erwachsene? .....	10
2 Was der Therapeut mitbringen sollte .....	13
3 Beschreibung der behandelten Gruppe .....	15
4 Die Symptomatik .....	17
Psychosomatische Symptome .....	18
Psychische Symptome .....	20
Beziehungsprobleme .....	21
Soziale Verhaltensauffälligkeiten .....	22
Schwere Lebensereignisse .....	23
<b>II Konflikte – Die Ursachen und ihre Dynamik</b>	
1 Konflikte in Ausbildung und beruflicher Orientierung ...	26
2 Konflikte im Elternhaus .....	31
3 Konflikte in Partnerschaft und Sexualität .....	35
<b>III Das Verfahren der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie</b>	
1 Das Erstgespräch .....	44
2 Die Therapie beginnt .....	55
3 Konfrontation und Deutung .....	64
4 Ermutigung, Bestätigung und Verstärkung .....	70
5 Der Umgang mit Träumen .....	75
6 Elemente der Gestalttherapie .....	79
Die Visualisierung der Wahrnehmung .....	80
Der leere Stuhl .....	85
Briefeschreiben zur Selbstaktualisierung .....	88
7 Handlungsorientiertheit und Aktivität .....	90
8 Aufklärung, Information, Beratung .....	96
Abschluss .....	104
Literatur .....	105



## Einleitung

Diese kleine Schrift mag vielen psychologisch geschulten Lesern sonderbar erscheinen, weil sie fast vollständig auf eine lehrbuchmäßige Darstellung ihres Themas verzichtet. Unter weitgehender Vernachlässigung wissenschaftshistorischer, theoretischer, methodenkritischer und empirischer Fragestellungen, wie sie in jedes Fachbuch gehören, steht hier das subjektive Erfahrungswissen und die konkrete Beschreibung der psychotherapeutischen Behandlungspraxis des Autors im Vordergrund, um eine Lücke schließen zu helfen: Denn häufig hört man in Fachkreisen die Klage über den mangelnden Praxisbezug während vieler Ausbildungsgänge in der psychotherapeutischen und psychosozialen Berufsbildung. Deshalb wendet sich dieses Buch hauptsächlich an Angehörige dieser Berufsgruppen und stellt die konkrete Praxisanleitung in den Vordergrund. Vom Leser wird also die Kenntnis der gängigen psychotherapeutischen Nomenklatur vorausgesetzt. So werden Begriffe wie Übertragung, Gegenübertragung oder Widerstand nicht erklärt, sondern im interaktionellen Geschehen verdeutlicht. Das Gleiche gilt für die Darstellung von Symptomen und ihre Dynamik, z. B. einer Angststörung, einer Anorexia nervosa oder eines selbstverletzenden Verhaltens. Ihre genaue Beschreibung hätte Umfang und Zielsetzung des Buches gesprengt. Hier möchte ich den Leser auf die breit vorhandene Fachliteratur verweisen.

Nach den therapeutischen Erfahrungen mit jungen Erwachsenen, die in den beiden letzten Jahrzehnten einen Schwerpunkt meiner Arbeit bildeten, bin ich der Überzeugung, dass die Besonderheiten dieser Altersgruppe eine entsprechende Berücksichtigung im therapeutischen Vorgehen erfordern.

Im ersten Teil der Schrift sollen zunächst in der gebotenen Kürze Informationen über die wichtigsten Problemkreise und Krisen junger Menschen vermittelt werden, bei denen eine psychotherapeutische Hilfe notwendig erscheint. Der zweite Teil erörtert die tiefenpsychologischen Hintergründe für ihre seelischen und

psychosozialen Konflikte. Den Schwerpunkt des Buches bildet der dritte Teil, in dem die Methode der „tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie“ praxisnah veranschaulicht werden soll. Dieses Verfahren leitet sein Theorieverständnis von der Psychoanalyse ab und hat sich für mich als die günstigste Methode für junge Erwachsene erwiesen, weil sie durch die Integration von Anteilen anderer Techniken eine flexible Anpassung an die Therapiebedürfnisse dieser Altersgruppe ermöglicht.

Was dem Leser am Aufbau und der Darstellung des Buches sonderbar erscheinen mag, möge sich im Laufe der Lektüre für ihn als Gewinn erweisen.

So widme ich diese Schrift allen jungen Menschen, deren Leiden an sich selbst, an ihrer Familie oder an den gesellschaftlichen Lebensbedingungen ein Ausmaß erreicht hat, das für sie schwer erträglich geworden ist. Möge eine Therapie ihre seelischen Blockierungen lösen und zu neuen Entwicklungsschritten herausfordern, die ihnen ein größtmögliches Maß an Identität und Freiheit ermöglichen.

Mein Dank gilt allen Patienten, die mich an ihrem Schicksal haben teilnehmen lassen und durch die ich tiefere Einblicke in die Problematik junger Erwachsener gewinnen konnte. Dort, wo ihre persönliche Geschichte, meist sehr skizzenhaft, in die Darstellung eingeht, wurden ihre Daten so verfremdet, dass sie von Dritten nicht identifizierbar sind.

Berlin, im Herbst 2009

Horst Petri



## **Die wichtigsten Problemkreise und Krisen junger Erwachsener**

## 1 Wer sind junge Erwachsene?

Wie in der Einleitung erwähnt, wird in der vorliegenden Studie die Altersgruppe der 18- bis 30-Jährigen als Jungerwachsene definiert. Diese Definition erfolgt aus pragmatischen Gründen, weil die Bezeichnung der einzelnen Lebensphasen ab der Pubertät sehr uneinheitlich ausfällt. Zum Beispiel umfasst „Jugend“ im psychologischen und kriminologischen Kontext in der Regel das 14. bis 18. Lebensjahr. Dagegen erstreckt sie sich soziologisch, z. B. in den großen Jugendstudien der Deutschen Shell, vom 12. bis 25. Lebensjahr, ohne dass dort Differenzierungen diskutiert werden (Shell Deutschland Holding 2006). Im Rahmen der psychotherapeutischen Versorgung galt für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten früher die Grenze für Jugendliche bei 18 Jahren und wurde erst vor wenigen Jahren auf das 21. Jahr angehoben. Demgegenüber bildet die Altersgruppe der 18- bis 21-Jährigen im Allgemeinen die „Heranwachsenden“ – eine Lebensphase, die von anderen Forschern bereits als „frühes Erwachsenenalter“ bezeichnet wird. Die offizielle Kriminalstatistik unterscheidet zwischen „Heranwachsenden“ (18.–21. Lebensjahr) und „Jungerwachsenen“ (21.–25. Lebensjahr). Ganz unübersichtlich werden die Zuordnungen beim psychologisch verbreiteten Begriff der Adoleszenz, die einige Forscher in wörtlicher Übersetzung den „Heranwachsenden“ (18.–21. Lebensjahr) zuordnen. Andere lassen sie hingegen in der Pubertät beginnen und verstehen sie als Übergang vom Jugendalter zum Erwachsenenalter, wobei unklar bleibt, ab wann Letzteres beginnt.

Die Beispiele zeigen die Schwierigkeiten allgemeingültiger Definitionen der einzelnen Lebensphasen, was in deren fließenden Übergängen und ihrem historischen Wandel begründet sein mag. Im Interesse einer Vereinheitlichung erscheint mir die Zuordnung „junge Erwachsene“ zur Altersphase vom 18. bis 30. Lebensjahr aus folgenden Gründen sinnvoll: Die untere Zahl markiert die klare

Abgrenzung zum Jugendalter, die auch durch die Volljährigkeit und das aktive und passive Wahlrecht mit 18 Jahren belegt wird. Die obere Zahl entspricht der verbreiteten Beobachtung der viel diskutierten soziologischen und psychologischen Besonderheiten dieser Altersgruppe, die sich häufig erst jenseits des 30. Lebensjahrs in eine selbstständige und erwachsene Lebensform auflösen.

Durch verlängerte Schul- und Ausbildungszeiten, ein späteres Eintreten ins Berufsleben und durch spätere Heirat und Familiengründung, soweit diese überhaupt stattfinden, hat sich mit den Jungerwachsenen ein neuartiges Segment in der Bevölkerungspyramide gebildet. Es steht dem wachsenden Anteil der alten Bevölkerung gegenüber und lässt sich immer fundamentaler von ihm abgrenzen. Außerdem lastet in Zeiten starker gesellschaftlicher Krisen mit Ausbildungsplatzmangel, begrenzter Berufsperspektive und hoher Arbeitslosigkeit ein enormer sozialer Druck auf dieser Gruppe. Hinzu kommen gesellschaftliche Umbrüche, Verschiebungen in den Wertehierarchien und globale Problemlagen, von denen diese Generation bei ihrem Übergang von der familiären Abhängigkeit in die persönliche Freiheit nachhaltig geprägt wird. Das Zusammenwirken aller dieser Einflüsse führt, so die allgemeine Beobachtung und therapeutische Erfahrung, bei großen Teilen dieser Bevölkerungsgruppe zu Verzögerungen der gesamten psychosozialen und psychosexuellen Reifungsprozesse. In den Turbulenzen unserer Zeit nimmt dabei die Zahl junger Erwachsener zu, die mit inneren und äußeren Orientierungsschwierigkeiten zu kämpfen haben und in der Gefahr sind, ernsthaft an ihnen zu erkranken.

In der Theorie und psychotherapeutischen Praxis wird bisher jedoch weitgehend ausgeblendet, dass soziale und psychologische Besonderheiten dieser Population speziell berücksichtigt werden müssen. Dabei reicht es nicht mehr aus, wie bisher die vier Bevölkerungsgruppen der Kinder, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen zu unterscheiden, die spezifische Abänderungen der jeweiligen Therapiemethoden notwendig machen. Vielmehr stellen Jungerwachsene eine neue Herausforderung dar, für sie altersgemäße Differenzierungen der Technik zu entwickeln, um angemessen auf ihre besonderen Konfliktlagen reagieren zu können.

Die hier beschriebene und modifizierte Methode der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie ist sicher nur eine von vielen denkbaren Varianten. Offizielle Schätzungen gehen von 400 bis