



**Springer**

*Berlin*

*Heidelberg*

*New York*

*Barcelona*

*Budapest*

*Hongkong*

*London*

*Mailand*

*Paris*

*Singapur*

*Tokio*

NICOLAS HOFFMANN

# Zwänge und Depressionen

**Pierre Janet und die Verhaltenstherapie**



Springer

DR. DIPL-PSYCH.  
NICOLAS HOFFMANN  
Orber Straße 18  
D-14193 Berlin

Umschlagabbildung: Aus H.F. Ellenberger: *Discovery of the Unconscious – The History and Evolution of Dynamo Psychiatry*, Harper Collins Publishers, 1981.

Das vorliegende Werk enthält Auszüge aus: *Les traitements par l'excitation* aus dem Werk *Les Medications Psychologiques* von Pierre Janet. © Société Pierre Janet, 60 boulevard St-Marcel, F-75005 Paris. Originaltitel: Janet, Pierre: „*Les traitements par l'excitation*“, pp. 139–297, Volume III; *Les Medications Psychologiques*.

ISBN-13: 978-3-642-64345-3 Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Hoffmann, Nicolas: *Zwänge und Depressionen: Pierre Janet und die Verhaltenstherapie* / Nicolas Hoffmann. Aus dem Franz. übers. von N. Hoffmann. – Berlin; Heidelberg; New York; Barcelona; Budapest; Hongkong; London; Mailand; Paris; Singapur; Tokio: Springer, 1998

ISBN-13: 978-3-642-64345-3

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

e-ISBN-13: 978-3-642-60307-5

DOI: 10.1007/978-3-642-60307-5

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1998

Softcover reprint of the hardcover 1st edition 1998

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, daß solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Umschlaggestaltung: de'blik, Berlin  
Umbruch: K+V Fotosatz, Beerfelden

SPIN 10539255

26/3134-5 4 3 2 1 0 – Gedruckt auf säurefreiem Papier

FÜR DIE VINEN

Anderenteils findet es vielleicht der oder jener für üblich oder für vorteilhaft oder für passend und angezeigt, möglichst wenig bei „allem dem“ zu denken.

ROBERT WALSER

---

## Vorwort

Wer durch Pariser Buchhandlungen läuft, kann feststellen, daß psychoanalytische Literatur fast eine Monopolstellung einnimmt, nicht nur im Bereich der Psychotherapie. Freudsches Gedankengut, auch in der Nachbereitung französischer Epigonen wie Lacan, hat sich wie eine dicke Melasseschicht über die gesamte Kulturlandschaft gelegt, es gibt kaum Raum für etwas anderes.

In den 80er Jahren begann dennoch eine kleine Renaissance für einen Zeitgenossen Freuds, der sich öfter, in seiner höflichen und diskreten Art allerdings, über die „merkwürdigen Übertreibungen der Wiener Schule“ lustig gemacht hatte. Er hatte viele ihrer zentralen Konzepte vorweggenommen, ohne viel Aufhebens davon zu machen, die wesentlichen Grundzüge der analytischen Therapie („*thérapie par la liquidation*“) vorgezeichnet und ihr in seinem dreibändigen Werk über „Psychologische Therapieformen“ (1919) ein Kapitel gewidmet, eines unter vielen.

Der Versuch, Janets Ideen wieder ins Gespräch zu bringen, ging v. a. aus von der Société Pierre Janet unter ihrem Präsidenten Henri Faure, Professor für Pathologische Psychologie an der Sorbonne. Ein paar Schriften wurden neu gedruckt, und trotz der Meriten der Gesellschaft hielt sich das Interesse dafür im Rahmen. In andere Sprachen ist nach wie vor so gut wie nichts übersetzt worden. In letzter Zeit wurde sein Name in Deutschland öfter genannt im Zusammenhang mit Hysterie und v. a. mit der posttraumatischen Belastungsreaktion, eine Störung, die er als erster beschrieben und analysiert hat.

Die klügsten seiner Zeitgenossen (er lebte von 1859 bis 1947) waren voller Bewunderung für den Mann, der die Klinische Psychologie geschaffen hat und mit Abstand der größte Psychologe seiner Zeit war. Piaget nannte ihn seinen Lehrer. Er war uns allen so haushoch überlegen, daß es manchmal schon fast weh tat, bekannte der heute so geschätzte Eugen Minkowski. Auf einem Kongreß in Baltimore klagten mehrere Teilnehmer: Es ist frustrierend, sich mit ihm zu un-

terhalten. Er weiß mehr als wir über unsere eigenen Patienten. Was sollen wir ihm erzählen?

Meine ersten Originalbücher Janets habe ich vor vielen Jahren in einem Antiquariat für ein paar Franken gekauft. Ihrem Zustand nach zu urteilen, müssen sie Jahrzehnte herumgelegen haben. Nach ihrer Lektüre dachte ich mir, daß es unbedingt notwendig wäre, Janet wieder in die Diskussion zu bringen, und daß die Vergessenheit, in die er geraten ist, gerade heute, im Zeitalter der Verhaltenstherapie, eigentlich ein Skandal ist. Dabei verstehe ich unter Verhaltenstherapie den Versuch, psychologische Methoden und Theorien zur Analyse und zur Behandlung seelischer Störungen anzuwenden.

Nur muß man bedenken, daß Janet die brillanten Ergebnisse seiner Beobachtungen und Überlegungen über psychische Störungen in der Sprache seiner Zeit verfaßt hat. Ich habe nicht versucht, das zu ändern und seine Gedanken in eine Sprache zu pressen, die uns geläufiger ist, dem Wert seiner Aussage aber nichts Wesentliches hinzufügen würde.

Man sollte auch berücksichtigen, daß zu Janets Zeiten die heutigen wissenschaftlichen Konventionen noch nicht in dem Maße galten. Seine Begriffe sind nicht streng voneinander getrennt. So gebraucht er oft „Psychasthenie“ und „Depression“ als zwei Facetten eines Zustandes. Seine Aussagen sind auch nicht an allen Stellen widerspruchsfrei. Manche Argumentation ist zirkulär.

Er hat auch keine konsistenten Ätiologietheorien von psychischen Störungen hinterlassen. Er war v. a. ein ungemein sensibler und fleißiger klinischer Beobachter, der versucht hat, die Ergebnisse seiner jahrelangen Kontakte zu Patienten zu klassifizieren und miteinander in Beziehung zu bringen.

Er hat auch keine fertigen Therapieprogramme für diverse Störungen beschrieben, sondern seine einzelnen Ideen dazu sind oft in Form von Bemerkungen und Anekdoten eingestreut.

Ich habe mich bei diesem kleinen Versuch, einige Ideen Janets wieder mehr an die Öffentlichkeit zu bringen, auf seine klinische Arbeit beschränkt. Er hat sich daneben mit allgemeiner und mit Persönlichkeitspsychologie, mit soziologischen Studien und mit „Psycho-Philosophie“ befaßt.

Ich habe mich auf Zwänge und Depressionen beschränkt, wobei der Schwerpunkt eindeutig auf den Zwangserkrankungen liegt. Um diese Themen zu behandeln, ist es allerdings notwendig, sich intensiv mit seinem Psychasthenie-Konzept auseinanderzusetzen, ein theoretisches Konstrukt, das m. E. zum Verständnis von vielem beiträgt, was wir an Patienten beobachten. Insofern ist meine Auswahl subjektiv.



Janet hat vieles von dem, was wir heute wissen, vorweggenommen. Ich habe dennoch nicht auf Schritt und Tritt das Spiel gespielt: Das hat er auch schon gewußt!

Ich habe an einigen Stellen versucht, seine Vorstellungen mit neuen psychologischen Theorien in Beziehung zu setzen.

Die Kommentare zu meinen Falldarstellungen und die therapeutischen Ansätze, die ich vorschlage, verdanken Janet viel. Dort, wo Elemente direkt von ihm übernommen wurden, sind sie gekennzeichnet.

Im Teil über Psychotherapie bringe ich eine Zusammenstellung von Texten Janets über „Aktivierung“. Sie scheinen mir besonders repräsentativ für die Qualität seiner Analysen und seiner therapeutischen Vorgehensweise zu sein. Alle Übersetzungen stammen von mir, eine späte Frucht meiner Herkunft aus dem so kulturbeflissenen Luxemburger Süden.

Frau Dipl.-Psych. Dr. H. Berger vom Springer-Verlag ist der Ansicht, es lohne sich, meine kleine Hommage an Janet zu veröffentlichen. Hoffentlich hat sie recht; ich danke ihr jedenfalls dafür. Ich danke auch den Lesern im voraus für ihre eventuelle Bereitschaft, sich auf etwas anderes als das, womit wir üblicherweise operieren, einzulassen.

Mögen sie doch bedenken, daß Pierre Janet, zumindest zu Beginn seiner Karriere, zu wichtigen Berufsanlässen noch in der Pferdedroschke und mit Zylinder fuhr, beides untrügliche Anzeichen von hervorragender Fachkompetenz, über deren Wiedereinführung heute es sich lohnen würde nachzudenken.

NICOLAS HOFFMANN

Berlin, im Sommer 1998

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Die geschichtliche Entwicklung: Von Pinel bis Janet</b>	<b>1</b>
1.1	Die Salpêtrière und Charcot	2
1.2	Die französische Psychiatrie	5
1.3	Pinel: Die Grundideen	7
1.4	Pinel: Die Behandlungsmethoden	10
1.5	Pierre Janet	14

## Teil I: Grundlagen

<b>2</b>	<b>Psychasthenie</b>	<b>23</b>
2.1	Grundbegriffe	28
2.1.1	Eine Hierarchie der psychischen Funktionen	28
2.1.2	Die Realitätsfunktion	29
2.1.3	Seelische Spannkraft	33
2.2	Die psychasthenischen Stigmata: Einführung	34
2.3	Die psychasthenischen Stigmata: Allgemeine Beschreibung	36
2.3.1	Aufmerksamkeit und Aktivitätsregulation	37
2.3.2	Entscheidung und Entschluß	39
2.3.3	Handlungsausführung	42
2.3.4	Gedächtnis	45
2.4	Die psychasthenischen Stigmata: Falldarstellungen und Kommentare	48
2.4.1	Schüchternheit: Frühe Störung der sozialen Realitätsfunktion	48

2.4.2	Erschöpfung: Zusammenbruch der psychischen Spannkraft .....	53
2.4.3	Über mangelhafte mentale Synthese und Störanfälligkeit .....	60
2.4.4	Depersonalisation und Derealisation: Das Gefühl der Leere .....	67
2.4.5	Langsamkeit .....	76
2.5	Zwangsvorgänge .....	88
2.5.1	Kognitive Zwangsvorgänge .....	89
2.5.2	Psychomotorische Zwangsvorgänge .....	111
2.5.3	Emotionale Zwangsvorgänge .....	120
2.6	Zwangsgedanken .....	135
2.6.1	Falldarstellungen .....	135
<b>3</b>	<b>Anpassungsstörung, posttraumatische Belastungsreaktion und Depression</b> .....	165
3.1	Degenerierte Intentionen .....	166
3.2	Depressives Verhalten .....	170
3.3	Die Unkosten der Psyche .....	171
3.4	Reaktionen auf Scheitern und „Festsitzen“ .....	173
3.5	Anpassungsstörung und posttraumatische Belastungsreaktion .....	176
3.6	Die Melancholie .....	180

## Teil II: Verhaltenstherapie

<b>4</b>	<b>Janets früher Entwurf einer psychologischen Therapie: „Les Médications Psychologiques“</b> .....	187
<b>5</b>	<b>Verhaltenstherapie bei Zwangserkrankungen</b> .....	193
5.1	Die Anfänge einer „Zwangsbbehandlung“ .....	194
5.2	Allgemeine Strategie und Struktur der Zwangsbbehandlung .....	196
5.3	Therapie der psychasthenischen Grundlagen .....	200
5.3.1	Janets Vorschläge .....	200
5.4	Ein eigenes Therapieprogramm bei Psychasthenie .....	203
5.4.1	Training von Bewegung und Konzentration .....	206

5.4.2	Training von Gegenwartskonstituierung durch Situationserfassen und -analyse .....	208
5.4.3	Training von Gegenwartskonstituierung durch Wecken von Interesse .....	211
5.4.4	Training von Gegenwartskonstituierung durch Erkennen eigener Wünsche, dann Entschlußfassung und Handlung .....	217
5.4.5	Übungen zur Situationsanalyse und Reaktion gegen Störanfälligkeit .....	223
5.4.6	Übungen zur Überwindung von Depersonalisation .....	229
5.4.7	Maßnahmen zur Verhaltensorganisation und zur Kräfteersparnis .....	240
5.4.8	Training volitionaler Verhaltenssteuerung .....	249
5.4.9	Übung zur Dosierung von Anstrengung .....	264
5.4.10	Zusammenfassung: Therapie des psychasthenischen Syndroms .....	270
5.5	Expositionen .....	272
5.5.1	Was ist eine Exposition bei Zwangserkrankungen und wie wirkt sie? .....	274
5.5.2	Kontrollzwänge .....	290
5.5.3	Kontaktvermeidungszwänge .....	297
5.6	Zwangsgrübeleien und Zwangsgedanken .....	307
5.6.1	Grübeln und Denken .....	308
5.6.2	Zwangsgedanken .....	311
<b>6</b>	<b>Verhaltenstherapie bei Depressionen</b> .....	<b>319</b>
6.1	Verhaltensanalyse .....	320
6.2	Depressionstherapie .....	322
6.3	Pierre Janets Ansichten über Aktivierung .....	323
6.3.1	Charakteristika der depressionsreduzierenden Aktivitäten	324
6.3.2	Wirkmechanismen erregungssteigernder Aktivitäten .....	327
6.3.3	Therapeutische Anwendung .....	335
6.3.4	Therapeutische Strategien zur Aktivierung .....	343
6.3.5	Modalitäten der Ausführung .....	350
6.3.6	Schwierigkeiten in der Therapie .....	358
<b>7</b>	<b>Pierre Janet</b> .....	<b>367</b>
<b>Literatur</b> .....		<b>373</b>
<b>Sachverzeichnis</b> .....		<b>377</b>