

Lebensbewältigungsschwierigkeiten entstehen, deren Ursprünge durch Abwehrmechanismen dem eigenen Bewusstsein nicht mehr zugänglich sind. Die wichtigste Aufgabe der Tiefenpsychologie bei der Erforschung und Behandlung seelischer Erkrankungen besteht also darin, das Unbewusste – individualpsychologisch genauer ausgedrückt die unbewussten Ziele und Motive menschlicher Handlungen und Haltungen – aufzudecken und bewusst zu machen. Das bedeutet, im Therapieprozess dem Klienten dabei zu helfen, die verdrängten Anteile in das bewusste Leben zu integrieren.

Zum Verständnis des Menschen gehen alle drei tiefenpsychologischen Schulen (*Sigmund Freuds Psychoanalyse, Alfred Adlers Individualpsychologie und Carl Gustav Jungs Analytische Psychologie*) von folgenden Grundlagen aus:

- den charakterprägenden Kindheitserlebnissen (der Primärsozialisation) und
- der Beschäftigung mit dem Unbewussten.

Die drei tiefenpsychologischen Schulen blieben aber durch ein gemeinsames tiefenpsychologische Konzept immer sowohl mit *Freud* als auch untereinander locker verbunden. Dieses gemeinsame tiefenpsychologische Konzept umfasst vier Grundannahmen:

- (1) die unbewussten Prozesse beeinflussen das Erleben und Verhalten. Die Motive des Handelns sind oft verborgen, z. B. der seelisch Gesunde und erst recht der psychisch Gestörte wissen nicht, was eine Symptomatik letztlich auslöst und unterhält;
- (2) die Lebensgeschichte des Einzelnen, vor allem seine frühe Kindheit, haben die Bedingungen gesetzt, nach denen sich sein jetziges Denken und Handeln verfolgen lässt. Mit dieser zweiten These der Tiefenpsychologie wird der Mensch als ein geschichtliches Wesen begriffen, in dessen Primärsozialisation die entscheidenden Prägungen seiner Persönlichkeit gelegt werden. Das ist der Anlass dafür, dass die biografische Methode das Fundament aller tiefenpsychologischen Therapien ist. Sie geht von der Annahme aus, dass gegenwärtiges Erleben und Verhalten in vergangenen, vor allem frühkindlichen Erfahrungen wurzelt<sup>9</sup> und durch die Erkenntnis dieses Zusammenhanges geheilt werden kann. Daher sucht der Psychoanalytiker nach verschütteten, verdrängten Reminiszenzen, fragt der Individualpsychologe nach den ersten Kindheitserinnerungen;
- (3) die unbewussten psychischen Prozesse manifestieren sich im Erleben, Verhalten und Handeln des Menschen. Die verdrängten Bedürfnisse, Vorstellungen und unverarbeiteten Erlebnisse sind energetische

Potentiale, die zur Befriedigung, Erledigung, Entscheidung drängen. Werden sie von diesen Zielen abgehalten, dann treten sie als psychische Störungen, Fantasien, Fehlleistungen und Fehlentscheidungen in Erscheinung. In diesen Erscheinungen lässt sich ein Sinn erkennen, wenn man sie als Manifestationen von etwas versteht, das „dahinter“ liegt;

- (4) es gibt eine soziokulturelle Perspektive. Freud hat sie in seinen kulturkritischen Schriften ausgewiesen und den Zusammenhang von Trieb und Kultur ins Blickfeld gerückt. Adler hat das Gegensatzpaar Macht und Gemeinschaft zum Thema erhoben und nannte neben Liebe/Ehe und Beruf die Gemeinschaft (Freundschaft und Gesellschaft) als dritte Lebensaufgabe. Die Forschung von Jung galt dem kulturgeschichtlichen Erbe der Menschheit, das in jedem Einzelnen in den von ihm entworfenen Archetypen fortwirkt. Er hat damit die Psychologie an die Geschichte der Menschheit angeschlossen, in der die kollektiven Bilder, Gestalten, Symbole entstanden sind.

*Sigmund Freud* und die von ihm begründete Psychoanalyse nehmen darüber hinaus die Existenz von Trieben an, die die Persönlichkeitsentwicklung bestimmen. Bevor wir die Grundannahmen der von ihm entwickelten Psychoanalyse kurz umreißen und aus heutiger Sicht kritisieren, möchten wir die Pioniertat Freuds würdigen. Ihm ist zu verdanken, dass für die Abweichungen menschlicher Handlungen und Befindlichkeiten mit Krankheitswert *seelische* und nicht nur rein körperliche Prozesse angenommen und untersucht wurden. Insbesondere *Freuds* Schriften zur Traumdeutung sind auch heute noch lesenswert und erstaunlich tiefgründig, wenn man bedenkt, zu welcher Zeit sie entstanden sind.

Nach *Freuds* psychosexueller Theorie erfolgt die Charakterprägung in den vier Entwicklungsphasen der oralen, analen, phallischen<sup>10</sup> und genitalen Phase innerhalb des seelischen Strukturmodells der drei Instanzen des Es, Ich und Über-Ich. Dieses Modell enthält die in Abb. 3 dargestellten drei Schichten.

- **Es** (Lustprinzip): Aus dem Es kommen die bewussten und unbewussten Triebwünsche, das Es drängt ständig auf Befriedigung der Triebe (z. B. Sexualtrieb, Aggressionstrieb).
- **Über-Ich** (moralische Instanz, Gewissen): Das Über-Ich ist das Ergebnis, der Niederschlag der Erziehung und Erfahrungen der Kindheitsperiode; es enthält die elterlichen Verbote und Gebote und entscheidet darüber, ob eine Handlung erlaubt ist oder nicht.

- **Ich** (Realitätsprinzip): Es ist die Instanz, die zwischen den Ansprüchen des Es und den Ge- und Verboten des Über-Ich vermitteln muss. Es hat für eine realitätsangepasste Befriedigung der Triebe zu sorgen. Ein schwaches Ich – Folge einer zu strengen oder überbehüteten Erziehung – wird einem strengen Über-Ich unterliegen und so eine Triebbefriedigung gänzlich verhindern; ein starkes Ich entwickelt Abwehrmechanismen und überwindet damit das Über-Ich

**Abb. 3:** Sigmund Freuds Instanzenmodell

In *Sigmund Freuds* psychoanalytischer Schule ist der Mensch also ein Energiesystem mit angeborenem Sexual- und Aggressionstrieb, wobei sich diese Triebdetermination (Bestimmung durch Triebe) im Unbewussten abspielt. Aus *Freuds* konservativer Grundeinstellung entspringt die Auffassung von der mechanistisch-biologischen Determiniertheit, in der der Mensch als Wesen von schwacher Intelligenz erscheint und seinen übermächtigen Trieben und Instinkten hilflos ausgeliefert ist. Sein Seelenleben folgt blindlings dem ehernen Zwang des Triebdeterminismus, gegen den aufzukommen eine Illusion zu sein scheint und allenfalls auf dem Wege der Sublimierung in sozialverträglichere Verhaltensweisen umgelenkt werden kann. Freiheit und Selbstbestimmung sind lediglich Selbsttäuschungen des Ich. Mit einer gewissen Folgerichtigkeit mündet *Freuds* Kulturphilosophie schließlich in einen Pessimismus ein, der im Extrem den Tod als Ziel allen Lebens (Todestrieb) proklamiert. Viele von *Freuds* Schülern und auch die gesamte Neopsychoanalyse <sup>11</sup> sind von dieser Triebtheorie abgerückt und folgen dem Triebgedanken nur noch ansatzweise.

*Freuds* wohl wichtigster Kollege *Alfred Adler* trennte sich bereits 1911 von ihm, weil er der Triebtheorie nicht mehr folgen mochte und begründete seine eigene Schule, die Individualpsychologie. Mit dem Begriff Individualpsychologie ist gemeint, dass der Mensch nach *Adler* ein einzigartiges und ganzheitliches Wesen ist, das individuelle, seelische Besonderheiten hat. Die Individualpsychologie sieht es als wichtigsten Faktor in der Persönlichkeitsentwicklung an, dass jede Person ihr Leben in einer völlig hilflosen, untergeordneten Position beginnt. Diese Minderwertigkeitsgefühle entstehen bei jedem Menschen in der frühen Kindheit, durch Hilflosigkeit, körperliche Beeinträchtigungen, wirtschaftliche Nöte, Geringschätzung seitens anderer Personen. Im Gegensatz zu *Freud*, räumte *Adler* dem menschlichen Minderwertigkeitsgefühl eine ähnlich wichtige Position ein, wie *Sigmund Freud* dies für den Sexualtrieb tat. *Adler* war der Überzeugung, dass das spätere Verhalten des Individuums ein Streben nach Überlegenheit repräsentiert (zuerst innerhalb der Familie und dann in der

umfassenderen sozialen Umwelt) und dass die Art, in der jede Person Überlegenheit zu erlangen versucht, den Lebensstil des Individuums – seine Gangart – ausmacht. Nach *Adler* ist ein Mensch nur aus seinem Lebensplan heraus zu verstehen. Dieser menschliche Lebensplan beinhaltet das Streben nach Anerkennung und zielt darauf ab, Minderwertigkeitsgefühle auszugleichen. Jeder Mensch hat aber auch den Willen zu Macht und Geltung, und deshalb wird versucht, die Minderwertigkeitsgefühle durch Geltungs- und Machtstreben auszugleichen (zu kompensieren) und zu überwinden. Der Mensch erwirbt also im Laufe seiner Entwicklung, in der Auseinandersetzung mit den Umweltanforderungen, die für ihn charakteristischen Personenmerkmale und den für ihn typischen Weg (Lebensstil), der zugleich auch die Strategien zur Überwindung seines Minderwertigkeitsgefühls beinhaltet. Neurotische Charaktere entwickeln sich nach *Adler* dann, wenn die Kompensation der Minderwertigkeitsgefühle nicht gelingt. Er glaubte, dass gelungene (adaptive) Lebensstile durch Kooperation, soziales Interesse, Mut und gesunden Menschenverstand charakterisiert werden. Bei schlecht angepassten <sup>12</sup>Lebensstilen liegen nach *Adler* dagegen übertriebenes Wettbewerbsverhalten, Rücksichtslosigkeit und die Verzerrung der Wirklichkeit vor. *Adler* führt die schlecht angepassten Lebensstile und die von ihnen verursachten Verhaltensprobleme nicht auf ungelöste unbewusste Konflikte zurück, sondern auf falsche Vorstellungen von der Welt bzw. auf grundlegende Missverständnisse (fehlerhaftes Denken oder Wahrnehmen). Anders als *Freud* glaubte *Adler*, dass viele Schwierigkeiten und Verhaltensprobleme bewusst oder zumindest durch sorgfältige Interviews für das Bewusstsein zugänglich sind, in denen sowohl offensichtliche als auch unterschwellige Merkmale des Lebensstils des betreffenden Menschen aufgedeckt werden. Er vermutete z. B., dass die frühesten Erinnerungen einer Person Hinweise auf die Eigenschaften und Ursprünge ihres Lebensstils geben können. Solche Erinnerungen können ein Thema enthalten (wie ignoriert oder herabgesetzt werden), das nahe legt, dass die Person sich in ihrem heutigen Verhalten (= dem Lebensstil) fortlaufend bemüht, Erniedrigungen von früher zu überwinden. Auch aus der Familiengeschichte, insbesondere aus der Stellung in der Geschwisterreihe eines Menschen lässt sich viel über den Lebensstil in Erfahrung zu bringen. Die frühe soziale Umwelt eines Erstgeborenen ist ganz anders als die des jüngsten von vielen Kindern und kann einen enormen Einfluss auf das Selbstbild dieses Menschen in der Kindheit wie im späteren Leben ausüben (siehe dazu ausführlicher auf S. 245). *Adler* begreift den Menschen als ein soziales Wesen. Nach seiner Sicht können Minderwertigkeitsgefühle letztlich nur in einer auf den Mitmenschen bezogenen Lebensweise überwunden werden. Insofern plädiert *Adler* in der seelischen Entwicklung für ein Gemeinschaftsgefühl. Damit verbindet

er die ethische Norm eines Mitlebens und Mitarbeitens im Sinne der eigenverantwortlichen Beitragsleistung zur allgemeinen Wohlfahrt.

Entsprechend dem tiefenpsychologischen Grundkonzept der Geschichtlichkeit folgt die Individualpsychologie *Alfred Adlers* dem Gedanken, dass die Persönlichkeit als ein Niederschlag der sozialen (mitmenschlichen) Erfahrungswelt zu verstehen ist, in die das Kind in seiner ersten Lebensetappe hineingerät. Es wirken an dieser Persönlichkeitsentwicklung jedoch zwei weitere Elemente<sup>13</sup> mit, die konstitutionellen Gegebenheiten (siehe hierzu S. 153 ff.) und das zielgerichtete Wahrnehmen und Handeln des sich entwickelnden Kindes.

In der individualpsychologischen Theorie steht der finale (zielgerichtete) Aspekt menschlichen Handelns im Zentrum. Es ist das Anliegen der Individualpsychologie, ihn zu ergründen, zu verstehen und dem Patienten verstehbar zu machen. Damit erklärt sie gesundes wie gestörtes menschliches Erleben und Handeln weder aus Tribschicksalen (wie die klassische Psychoanalyse *Sigmund Freuds*) noch aus bedingten Reaktionen bzw. Konditionierungen (wie die klassische Verhaltenstherapie), sondern aus den je individuell zu verstehenden Zielen bzw. Zwecksetzungen, die innerhalb der frühkindlichen Entwicklung ausgebildet werden und den spezifischen Lebensstil eines Menschen prägen (*J. Seidenfuß*, Finalität/Kausalität, in: *R. Brunner/Titze* [Hrsg.], Wörterbuch der Individualpsychologie, München 1985, S. 136 ff.).

*Jung* und die von ihm begründete Analytische Psychologie sehen die Urunterschiede der Menschen und damit deren Persönlichkeit in der Polarität von Extravertiertheit (nach außen lebend) und Introvertiertheit (nach innen gekehrt). Diese Erlebnistypen leitet *Jung* aus dem Verhältnis des Menschen zu sich und seiner Umwelt ab. Der extravertierte Typus orientiert sich verstärkt an der Umwelt mit ihren Werten und Normen, woraus meist eine gelungene Anpassung resultiert. Der Extravertierte fühlt, denkt und handelt objektbezogen und vorwiegend aussenorientiert. Der introvertierte Typus sieht die eigene Person als Ausgangspunkt seiner Orientierung. Er ist zumeist zurückhaltend, zögernd, reflexiv, misstrauisch, zurückgezogen und abweisend. *Jung* ergänzt die beiden Grundtypen durch die Gefühls-, Empfindungs-, Denk- und Intuitionstypen, die sowohl extra- als auch introvertiert sein können. Nach *Jung* ist diese Einordnung in acht mögliche Felder (vier Ergänzungstypen in jeweils extra- oder introvertierter Ausprägung) bedeutsam für die Ableitung, was bei dem Betreffenden kompensatorisch entfaltet werden muss, um ein innerlich abgerundeter Mensch zu werden. In einem solchen Individuationsprozess (Ich- und Selbstwerdung) wird die Sinnfindung für den Lebensablauf gesehen. Die Ansichten *Jungs* vom introvertierten und extravertierten Menschen<sup>14</sup> möchten wir im Hinblick auf die mangelnde