

Einleitung

Die Besonderheit der Tiefenpsychologie

Dieses Buch ist getragen von der Überzeugung der Fruchtbarkeit eines tiefenpsychologischen Menschenbildes.¹ Dieses hat sich vor noch nicht allzu langer Zeit im Bewusstsein aufgeklärter und wacher Menschen der westlichen Welt etabliert; die ersten Anfänge liegen gerade einmal 125 Jahre zurück. Die Tiefenpsychologie hat es dennoch nicht leicht, nur relativ wenige Menschen beschäftigen sich intensiver mit ihr. Dieses Schicksal ist freilich nicht einzigartig; die Tiefenpsychologie teilt es mit so gut wie allen Wissenschaften. Welcher Normalbürger kümmert sich schon um Physik, Astronomie oder Geografie? Nur wenige Menschen betrachten sich und ihr Leben unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten. Sie gehen durchs Leben, ohne etwas von der Relativitätstheorie, dem Evolutionsprozess oder vom Reibungswiderstand in Verbrennungsmotoren zu wissen.

Was die Tiefenpsychologie betrifft, so ist mangelndes Wissen darüber eine bedauerliche und eigentlich unverzeihliche Nachlässigkeit. Wachsende Erkenntnis bedeutet wachsende Freiheit. Psychotherapie beruht auf Verstehen, es handelt sich um einen Erkenntnisprozess. Es dürfte keinen Wissenschaftszweig geben, der mehr mit

dem, der sich ihm zuwendet, zu tun hat. Jede Aussage der Tiefenpsychologie lässt sich mit der Frage verbinden: Was bedeutet das für mich? Tiefenpsychologie bietet eine ernsthafte Chance, sich die eigene Lebensgeschichte gründlicher anzueignen und mehr über sich selbst zu erfahren. Tiefenpsychologie ist etwas Veränderndes und auch Verunsicherndes, was die eigene Person anbelangt. Man kann nicht Tiefenpsychologe sein, so wie man Automechaniker oder Lebensmittelverkäuferin ist. In der Tiefenpsychologie kommen immer die eigene Person und ihre Beziehungen zur Umwelt mit ins Spiel.

Das, was die Tiefenpsychologie im Kern ausmacht, das Bewusstsein von der Existenz eines eigenen Unbewussten, veränderte und erweiterte die Sicht auf die Welt. Man geht anders durchs Leben, wenn man anerkennt, dass es etwas Irrationales und Dämonisches in einem und maßlich in allen Menschen gibt. Sigmund Freud nannte es Trieb, aber wir können es auch das Dionysische, das Ungezügigte, das Maßlose, das Irrationale nennen. Zugleich verspricht uns die Tiefenpsychologie die optimistischen Möglichkeiten der Vernunft, der Sublimierung und des mehr oder minder erfolgreichen Kampfes gegen dies Dämonische.

Der unmittelbare Bezug zum eigenen Ich ist Vorteil und Fluch zugleich: Vorteil, weil ei-

dem die Chance gegeben wird, das eigene Selbst durchsichtiger zu machen und die eigene Person zu erweitern; Fluch, weil dieses Wissen nicht unbedingt glücklicher macht. Die tiefenpsychologische Aufklärung kann die Spontaneität zum Erliegen bringen, weil buchstäblich alles infrage gestellt werden kann (und manchmal auch wird), vor allem die eigenen Handlungsmotive.

Neben der beglückenden oder aufwühlenden Erfahrung der Selbsterweiterung ist ein allgemeiner Erkenntnisgewinn ein zweites Motiv, sich dieser Fachrichtung zu widmen. Was könnte interessanter sein als der Mensch, also ich selbst? Tiefenpsychologie ist ein Kind der Aufklärung mit dem erklärten Anspruch, den Horizont der Selbst- und Menschenkenntnis zu erweitern, den Menschen von Fesseln zu befreien und das irdische Los der Menschheit zu verbessern. Wer für die Weiter- oder gar Höherentwicklung der Menschen ist, muss ihnen zugestehen, selbstständig denken zu dürfen. Tiefenpsychologie ist fundamental antiautoritär und eine latente Gefahr für jeden Dogmatismus und jede Diktatur. Es ist kein Zufall, dass die klassische Psychoanalyse als »bürgerliche Wissenschaft« in der DDR verboten und das Werk Freuds nicht frei zugänglich war. Tiefenpsychologie ist eine exquisite Methode der Emanzipation und ein Gegengift gegen Selbstentfremdung. Den Einzelnen zur inneren Selbstständigkeit, zur Autonomie, zur Gewissenhaftigkeit erziehen, das bedeutet, ihn mit jenem Mut, mit jener Zivilcourage auszustatten, die ihn befähigt, sich unter Umständen gegen seine Umgebung, also gegen die (konkrete) Gemeinschaft, zu stellen.

Ein drittes Motiv ist aus den USA nach Europa herüberkommend, nämlich das, einen Vorteil gegenüber Mitmenschen zu erringen, einen Wettbewerbsvorsprung in der Ellenbogensgesellschaft gegenüber anderen, die nicht den Mut oder die Zeit aufbringen, Selbst- und Menschenkenntnis zu erwerben. Diese utilitaristische Denkrichtung sieht in jeder Krise penetrant eine

Chance und verbreitet einen manchmal unrealistischen Entwicklungsoptimismus. Es bleibt freilich die Frage, ob dieses Wissen im genannten Vorteilssinne nützlich ist, oder ob es das Individuum unter Handlungsdruck setzt, dem es nicht immer gewachsen ist.

Die Rolle Sigmund Freuds für die Tiefenpsychologie ist unbestritten zentral. Er nahm vielerlei Impulse auf, aber wie keiner vor und auch keiner nach ihm vermochte er die Lehre vom geheimen Seelenleben mit seiner Person zu verbinden und zu verbreiten. Alles heutige Wissen über die Tiefenpsychologie geht von ihm aus. Er konstruierte ein psychologisches Theoriegebäude, das einen gewaltigen Einfluss auf die Psychologie und darüber hinaus auf die gesamte Wissenschaft, die Erziehung, die Literatur, die Künste und die Gesellschaft des 20. Jahrhunderts hatte.

Freud selbst hat seine Wirkung auf das Bild, das der Mensch von sich und von seiner Stellung in der Welt hat, selbstbewusst mit der Durchschlagkraft der Einsichten von Kopernikus und Darwin auf eine Stufe gestellt. Er gab einen entscheidenden Anstoß zur Enttabuisierung der Sexualität. Dass er die Bedeutung der Sexualität überbewertete, schmälert nicht sein Verdienst. Die Tiefenpsychologie hat das menschliche Verhalten im Alltag und in der Krankheit neu sehen gelehrt. Ihre Grundgedanken, selbst wenn sie auf unsicherem empirischen Boden stehen, lösen damals wie heute eine fruchtbare Unruhe aus.

Die Tiefenpsychologie führt in besonderem Maße zu einer Weiterentwicklung des Bewusstseins bei solchen Menschen, die sich mit ihr auseinandersetzen. In der kurzen Zeit ihres Bestehens hat sie in der westlichen Welt, mit getragen von einer allgemeinen Anhebung des Bildungsniveaus, einen enormen Einfluss gewonnen. Die Annahme eines Unbewussten im Menschen scheint Allgemeingut geworden zu sein; wer würde heutzutage behaupten, es gäbe kein Unterbewusstsein? Allenthalben hört man Sätze wie »das habe ich wohl verdrängt«, »da

lief bei mir was unbewusst ab« oder »das kommt von meinem Minderwertigkeitskomplex«. Begriffe wie Es, Ich und Über-Ich, Verdrängung und Sublimierung verbreiteten sich über den ganzen Globus. Die Künste sind durchdrungen von Metaphern der Tiefe und des Irrationalen. An dieser Stelle spielt die deutsche Romantik mit hinein, die das Unbewusste salonfähig machte und die die unbewussten Seelenkräfte als Quelle allen Schöpfertums feierte. Die Werbung arbeitet heute mit unbewussten Wünschen, das Militär drillt nach psychologischen Richtlinien, Polizei, Wirtschaft und Sozialverwaltung setzen Psychologen ein, keine Autobiografie kommt ohne Seelenschau aus. Bestimmte psychische Eigenschaften wurden zu einem Türöffner im Bewerbungsgespräch und beim Flirten. Kontrollierte Bizarrerien fördern das Image. Über sich zu sprechen wurde in Kreisen des Bürgertums zu einem normalen Vorgang. Man denke dagegen nur eine Generation zurück: Welche Mühe hatten unsere Eltern, ihre Sorgen, Wünsche und Träume zum Ausdruck zu bringen! Welche Erleichterung für uns Heutige, geheime, halb bewusste und halb-gare Gedanken und Emotionen einem verständigen Menschen mitteilen zu können! Mit dem Individualismus des Industriezeitalters haben sich introspektive und selbstreflexive Techniken energisch verbreitet.

Zugleich hat die Tiefenpsychologie seit jeher Widerstand erfahren. Ist es der Gegenstand selbst, der viele abschreckt? Ist es wirklich eine narzisstische Kränkung sich sagen lassen zu müssen, das Ich sei nicht Herr im eigenen Hause, wie es Sigmund Freud so eingängig formulierte? Ist es wirklich so schwer, sich im Menschen wirksame unbewusste Prozesse vorzustellen? Oder sind es nicht doch eher die unzulässigen Verallgemeinerungen, die seltsamen Umwege und die mangelnden Beweise der Tiefenpsychologie? Vieles von dem, was vor über 100 Jahren formuliert wurde, ist heute unwiderruflich überholt.

Tiefenpsychologie kann heute nicht mehr af-

firmativ betrieben werden. Man darf sich nicht darauf beschränken, überlieferte Thesen und Behauptungen wiederzugeben, sondern man muss sich mit der Denktradition auseinandersetzen. Tiefenpsychologie entstand in einer Zeit, die der heutigen in vielerlei Hinsicht verschieden ist. Das Gewicht des Militärs, die Stellung der Frauen in der Gesellschaft, die Stärke der industriellen Produktion, die Position des Individuums im Verhältnis zur Gesellschaft – vieles hat sich fundamental gewandelt, vieles ist verschwunden, vieles hinzugekommen. Auf der anderen Seite sind wir immer noch die alten Menschen mit unserer biologischen Grundausstattung und den sozialen wie individuellen Bedürfnissen. Wie auch immer, es ist genug Zeit vergangen, um die frühen Texte mit Distanz zu betrachten und nach heutigem Erkenntnisstand zu analysieren. Selbstverständlich ist es nötig, die in der Vergangenheit entwickelten Auffassungen zu verstehen, aber diese Aufgabe darf sich nicht im bewundernden Nachvollziehen erschöpfen. Man sollte sich bemühen, das Überlieferte mit dem gegenwärtigen Denken in Beziehung zu setzen.

Die Tiefenpsychologie hat, wenn sie ernst genommen werden soll, zusätzliche ethische, politische, soziale, soziologische und vor allem philosophische Dimensionen mit aufzunehmen. Freud warnte in dem Aufsatz »Die Frage der Laienanalyse« (1926), die Psychoanalyse zu einem bloßen Therapieverfahren unter anderen zu machen. Sein Traum war es vielmehr, eine analytische Hochschule zu verwirklichen, in der alle Humanwissenschaften einschließlich der Psychoanalyse zusammenwirken zur vertieften Antwort auf die Frage: Was ist der Mensch? Sie klammert Sinnfragen und ethische Dimensionen nicht aus.

Die Überschneidung mit der Philosophie liegt auf der Hand. Es gibt keine Tiefenpsychologie ohne Philosophie. Eine ihrer grundlegenden Gemeinsamkeiten ist das Staunen. Es kann sich nicht um ein beliebiges Staunen handeln, sondern um ein Staunen besonderer Art, nämlich

darüber, dass der Mensch und die Dinge in der Welt sind und nicht etwa nicht sind. Tiefenpsychologie und Philosophie gemeinsam ist ein starker Appell, sich selbst zu erkennen – und nicht nur das, sondern sich zu ändern, zu verwandeln und zu verbessern.

Eine Besonderheit der Tiefenpsychologie liegt in der von ihr gegebenen Individuationsaufgabe, im Aufruf, seine menschlichen Möglichkeiten zu erweitern und sich in einem humanistischen Sinne vollumfänglich auszubilden – jedenfalls den Versuch dazu zu machen. Jene, die sich den tiefenpsychologischen Zugang erarbeiten, können tatsächlich einen anderen, erweiterten Blick auf die Welt, auf ihre Mitmenschen und sich selbst einnehmen. Tiefenpsychologie will nicht nur Neurosen heilen, sondern zur Persönlichkeitsentfaltung beitragen, nicht nur Störungen beseitigen, sondern zu einem besseren Leben anleiten. Sie verdient deshalb den Titel einer existenzialistischen Wissenschaft. Der Prozess der Individuation (Carl Gustav Jung prägte diesen Begriff) ist kein geradliniger und kein permanenter, eher verläuft er in Schüben und wird gewiss nicht angetrieben von einem Wohlleben, sondern von Krisen, Irritationen und Herausforderungen. Der Prozess ist grundsätzlich auch nicht dazu da, instrumentell auf eine technische Verwertung einer neu gewonnenen Selbstbeherrschung hinzuwirken. Die Tiefenpsychologie und ihre Wegbereiter fordern uns dazu auf, mehr über uns zu lernen, sorgsamer mit uns umzugehen, um am großen Ideal einer allumfassenden, friedfertigen Menschengemeinschaft mitzuwirken.

Die neuere Tiefenpsychologie versucht die Interdisziplinarität aufrechtzuerhalten und auszubauen. Man könnte von einer integrierten Tiefenpsychologie sprechen, die das Individuum in seiner Körperlichkeit, seinem Bios, seiner Psyche, seiner Seele und seinen Beziehungen gleichermaßen betrachtet. Alles Seelisch-Geistige hat eine körperlich-biologische Grundlage, und alles Biologisch-Körperliche wird vom Indivi-

duum in einen seelisch-geistigen Zusammenhang eingeordnet. Die komplizierten und individuell abweichenden körperlichen und seelischen Entwicklungen und der breite Bereich therapeutischer Anwendungen legen den Psychotherapeuten nahe, sich nicht in traditionellen Schulen zu isolieren, sondern sich interdisziplinär zu orientieren. Nur eine mit Biologie und Entwicklungspsychologie, Verhaltensgenetik und Sozialwissenschaft, Anthropologie und Psychosomatik verbundene Tiefenpsychologie kann die biologisch-seelisch-geistige Entwicklung vom ersten Schrei bis zum Tod verstehen und erklären.

Tiefenpsychologie ist ein ganzer Kosmos von sich wandelnden Theorien und Gestalten. Um diesen Kosmos nur oberflächlich zu durchwandern, wären mindestens 100 Namen und ebenso viele Konzepte und Begriffe zu erwähnen. Allein das Buch von Henry Ellenberger *Die Entdeckung des Unbewussten* ist mehr als 1200 Seiten stark. Die Entwicklung wurde von Freud angestoßen und fächerte sich schon zu seinen Lebzeiten mit Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Sándor Ferenczi, Franz Alexander, Otto Rank und anderen auf. Nimmt man noch die nächstfolgenden Therapeutengenerationen, die Querverbindungen, die gegenseitigen Befruchtungen und Animositäten, die Sekundärliteratur, die Ausstrahlung der Tiefenpsychologie nach außen und die Einflüsse auf die Tiefenpsychologie von außen hinzu, entsteht ein für einen Einzelnen so gut wie nicht mehr zu überschauendes Gebilde. Der letzte, der eine Gesamtschau versucht, ist vielleicht der Berliner Psychologe und Autor Josef Rattner. Die hier vorgelegte Einführung kann kaum mehr als ein Tropfen in einem Meer der Erkenntnis sein.

Über dieses Buch

Unter Tiefenpsychologie werden mehrere Richtungen und Konzepte verstanden, die von der Psychoanalyse Freuds herkommend sich abspal-

teten und unterschiedlich entwickelt haben. Um sich ihr zu nähern, bieten sich mehrere Möglichkeiten an. Man könnte die einzelnen Schulen und ihre vielfältigen Querverbindungen in einzelnen Kapiteln darstellen und es dem Leser überlassen, die gegenseitigen Befruchtungen und Aversionen herauszufinden. Man könnte eine Geschichte der Tiefenpsychologie oder eine Geschichte ihrer zentralen Begriffe schreiben von ihren antiken Anfängen über Sigmund Freud bis zu den verschiedenen modernen Verzweigungen. Man könnte drittens von einer eigenen Idee ausgehend eklektizistisch ein eigenes System entwickeln und sich dankbar bei den Gründungsvätern und ihren Nachfolgern bedienen. Man könnte viertens von einer einzigen Richtung – das kann nach Maßgabe ihrer Bedeutung nur die Psychoanalyse sein – ausgehen und die Abweichungen von ihr unter problemorientiertem Aspekt messen. Man könnte die Verdienste und Probleme der Tiefenpsychologie anhand zentraler Symptome und Neurosenbilder abarbeiten. Man könnte die Tiefenpsychologie in der antiken Philosophie oder in der romantischen Medizin beginnen lassen und ihre wechselhafte Geschichte nachzeichnen. Man kann auch die Tiefenpsychologie an ihren wichtigsten Vertretern und deren Hauptthesen festmachen. Oder man nimmt Schlüsselbegriffe der Tiefenpsychologie und exemplifiziert sie an den verschiedenen Zugängen.

Was sich am wenigsten anbot, war der Zugang über Krankheitsbilder. Die Tiefenpsychologie würde zu sehr auf eine Klinische Psychologie beschränkt werden. Das Charakteristische der integrierten Tiefenpsychologie, die eben erwähnt wurde, aber ist, dass sie ihre Fühler auch in die Philosophie, die Literaturgeschichte, den Existenzialismus, die Anthropologie, die Soziologie, die Politologie, die Pädagogik, die Biologie, die Hirnforschung und viele weitere Disziplinen ausstreckt. Tiefenpsychologie ist ein ausgesprochen breit angelegtes Fach. Man kann an sehr

vielen Stellen ansetzen, wenn man sich mit dem Gegenstand beschäftigt.

Ich habe aus den Möglichkeiten vier Zugänge gewählt: erstens die allgemeine Problemlage der Tiefenpsychologie, zweitens einen kurzen Abriss ihrer Geschichte, drittens die Beschäftigung mit einigen ihrer zentralen Figuren und viertes die Darstellung und Diskussion einiger ausgewählter Begriffe und Problemfelder. Das Buch schließt mit Reflexionen über den Einfluss der Tiefenpsychologie auf unser Leben.

Tiefenpsychologische Literatur ist in den vergangenen 100 Jahren ins Unübersichtliche angewachsen. Darin unterscheidet sich diese Disziplin nicht von anderen Wissenschaftsrichtungen. Eine kluge Auswahl ist nötig. Folgende Bücher habe ich dankbar benutzt:

- Ellenberger, Henry (1985) *Die Entdeckung des Unbewussten. Geschichte und Entwicklung der dynamischen Psychiatrie von den Anfängen bis zu Janet, Freud, Adler und Jung*. Zürich (Diogenes). Ein bis heute unübertroffenes und kluges Buch mit detailreichem Index. Freud, Adler und Jung werden auch von anderen Autoren kompetent behandelt, aber Ellenberger sticht dadurch heraus, dass er weiter in die Geschichte zurückgeht und Pierre Janet ans Licht hebt.
- Heiss, Robert (1984) *Allgemeine Tiefenpsychologie*. Frankfurt/M. (Fischer-TB). Der Autor führt systematisch (nicht historisch-genetisch) in die theoretischen Grundlagen, die einzelnen tiefenseelischen Erscheinungen (Neurosen, Fehlleistungen, Träume), den tiefenpsychologischen Aufbau der Person (Triebe, Affekte, Konflikte) und die tiefenpsychologischen Mechanismen (Identifikation, Abwehr, Wahrnehmung, Gestaltung) ein.
- Neel, Ann F. (1969) *Handbuch der psychologischen Theorien*. Frankfurt/Main (Fischer-TB). Die amerikanische Auto-

rin gibt einen systematischen und vorurteilsfreien Überblick nicht nur über alle Tiefenpsychologien, sondern beginnt bei den antiken Griechen und berücksichtigt zudem die Lerntheorie, die behavioristischen Theorien, die Gestaltpsychologie, Lewins Feldtheorie, Gordon Allport, die Phänomenologie sowie Selyes Stresskonzept und sie gibt einen Überblick über die Psychologie um 1950.

- Pongratz, Ludwig J. (1983) *Hauptströmungen der Tiefenpsychologie*. Stuttgart (Alfred Kröner). Ein sehr solider und informativer Überblick über die drei Richtungen Psychoanalyse, Individualpsychologie und Analytische Psychologie, die gleichgewichtig behandelt werden.
- Rattner, Josef (1990) *Klassiker der Tiefenpsychologie*. München (Psychologie Verlags Union). Hervorragend verständlich geschriebene Portraits von 32 Persönlichkeiten der Tiefenpsychologie, angefangen von den drei Gründervätern Freud, Adler und Jung über die erste Generation der Mitarbeiter, die Neopsychoanalyse, einige Psychosomatiker, einige Psychoanalytiker der dritten Generation (Erikson, Mitscherlich und Lorenzer) bis hin zu Vertretern der Phänomenologie, Daseinsanalyse und Existenzphilosophie. Dabei werden Fülle und Reichtum (und etliche Skurrilitäten) psychoanalytischer Lehrmeinungen sichtbar.
- Wiesenhütter, Eckart (1969) *Grundbegriffe der Tiefenpsychologie*. Darmstadt (Wissenschaftliche Buchgesellschaft). Tatsächlich nicht anhand von Grundbegriffen aufgebaut, sondern anhand zentraler Figuren wie Freud, Adler, Künkel, Jung, Szondi, Schultz-Hencke, von Weizsäcker und einigen Neofreudianern, Psychosomatikern und Personalisten. Weitere Stichworte sind Psychohygiene, Suggest-

tion und Hypnose. Solide geschrieben und gut zu lesen.

- Wyss, Dieter (1961) *Die tiefenpsychologischen Schulen von den Anfängen bis zur Gegenwart – Entwicklung, Probleme, Krisen*. 5., erweiterte Aufl. Göttingen 1977 (Vandenhoeck & Ruprecht). Grundsolide, geradezu trocken, mit vielen Hinweisen auf kritikwürdige Aspekte der tiefenpsychologischen Schulen, aber nicht für Anfänger geeignet.

Besonders die Psychoanalytiker werfen jedes Jahr Dutzende von Büchern auf den Markt, die sich alle um Freud und seine Konzepte drehen. Sein Nimbus ist ungebrochen und die Autoren profitieren davon. Sehr anregend ist beispielsweise Eli (Elisabeth) Zaretsky (2006) *Freuds Jahrhundert. Die Geschichte der Psychoanalyse*. Wien (Paul Zsolnay Verlag). An Gesamtschauen zu Leben und Werk der Pioniere der Tiefenpsychologie ist kein Mangel. Aus der großen Auswahl seien empfehlend erwähnt:

- Gay, Peter (1987) *Freud. Eine Biographie für unsere Zeit*. Aus dem Englischen von Joachim A. Frank. Frankfurt/Main (S. Fischer Verlag). Gut lesbar und unabhängig geschrieben. Die dreibändige Biografie von Ernest Jones aus den 1950er Jahren gilt als die offizielle: *Sigmund Freud. Leben und Werk*.
- Hoffman, Edward (1997) *Alfred Adler. Ein Leben für die Individualpsychologie*. Aus dem Amerikanischen von Eva Spur. München (Ernst Reinhardt). Das bislang unübertroffene Standardwerk zu Adler.
- Bair, Deirdre (2005) *C. G. Jung: Eine Biographie*. Aus dem Amerikanischen von Michael Müller. München (Albrecht Knaus). Vorbildlich präzise, aber reichlich detailverliebt (1166 Seiten).

Weitere Literaturhinweise und -empfehlungen werden am Schluss des Buches gegeben.

Um den Umfang des Buches begrenzt zu halten, wurden einige Kapitel herausgenommen. Sie stehen auf der Internetseite des Psychosozial-Verlages zur Verfügung: www.psychosozial-

[verlag.de/2285](http://www.psychosozial-verlag.de/2285). Es handelt sich um die Kapitel »Wie weit reicht unsere Erkenntnis?«, »Lebensaufgaben« (A. Adler) und »Individualisation«.