

## 3 Psychologische Aspekte der Freiheit

Autor: Hans Goller

### 3.1 Sigmund Freud: Das Seelenleben als Konfliktmodell

SIGMUND FREUDS (geb. 1856 in Mähren, gestorben 1939 in London) psychoanalytische Theorie ist wohl die bekannteste Theorie des Menschen. Die von ihm geprägten psychoanalytischen Begriffe spielen nicht nur in der Psychologie und Psychiatrie eine wichtige Rolle, sie fanden auch Eingang in die Pädagogik, in die Soziologie, Philosophie, Theologie und Literatur. Die Vorstellungen vieler Menschen über sich selbst und über das Erleben und Verhalten anderer Menschen wurden und werden immer noch von populärwissenschaftlich-tiefenpsychologischen Schriften geprägt.

#### Die Grundaussagen der psychoanalytischen Theorie Freuds lauten:

- In unserem Seelenleben ist nichts zufällig und ohne Grund.
- Der Großteil des Seelenlebens ist uns nicht bewusst, wir wissen nichts von ihm, und doch determiniert er unser Erleben und Verhalten.
- Das Triebleben in uns ist nicht völlig zu bändigen.

#### 3.1.1 Die psychischen Qualitäten

Freud schreibt den psychischen Vorgängen drei Qualitäten zu: sie sind entweder

- bewusst,
- vorbewusst oder
- unbewusst.

Für Freud ist das Unbewusste das eigentlich Psychische.

#### „Bewusst“

Was mit „bewusst“ gemeint ist, wissen wir aus eigener Erfahrung. Bewusste psychische Vorgänge sind **unmittelbar erlebbare** psychische Geschehnisse wie Denken, Fühlen und Wollen. Freud spricht von Wahrnehmungsbewusstsein, das sowohl an die Wahrnehmungen der Innenwelt und Außenwelt als auch an die Sprache geknüpft ist. Ein Gegenstand wird dann bewusst, wenn sich die Sachvorstellung mit der Wortvorstellung verbindet.

Alles andere Psychische nennt er das Unbewusste und gliedert es in das Vorbewusste und das eigentlich Unbewusste.

#### „Vorbewusst“

Bewusstes und Vorbewusstes sind eng miteinander verbunden.

Jeder Gedanke, jedes Gefühl, das ins Bewusstsein tritt, war unmittelbar vorher vorbewusst und wird es früher oder später wieder sein. Das Vorbewusste umfasst **alles, was ohne Mühe erinnert** beziehungsweise vom nicht bewussten in den bewussten Bereich und umgekehrt übergeführt werden kann. Vorbewusste psychische Prozesse können in der Regel ohne Schwierigkeiten oder besondere Anstrengungen bewusst gemacht werden.

#### „Unbewusst“

Die Inhalte des Unbewussten, wie beispielsweise Erlebnisse, Wünsche, Gefühle, die so beschämend und beängstigend sind, dass sie verdrängt wurden, können nicht willentlich bewusst gemacht werden. Sie sind **nicht direkt erlebbar**, sondern äußern sich nur **indirekt** im Erleben und Verhalten des Menschen:

- in Fantasien,
- Träumen,
- Fehlleistungen und
- psychischen Störungen.

Die Inhalte des Unbewussten können nur unter Schwierigkeiten und gegen den inneren Widerstand des betreffenden Menschen bewusst gemacht werden. Der „Zensor“, eine Art Überwachungsinstanz, verwehrt allem, was das Selbstbild und die Wertvorstellungen des Individuums sprengen könnte, den Zugang zum Bewusstsein.

#### 3.1.2 Freuds Theorie des Menschen

Er postuliert diese Strukturen, um die Beobachtung zu erklären, dass unser Handeln in der Regel einen Kompromiss darstellt zwischen dem,

- wozu wir Lust haben,
- was wir tun sollten
- und dem, was sich in der gegenwärtigen Situation verwirklichen lässt.

Unser Verhalten wird bestimmt durch

- Triebe und Wünsche (wozu wir Lust haben),
- durch die Vernunft (was sich in der gegenwärtigen Situation realisieren lässt) und
- durch Ideale (was wir eigentlich tun sollten).

## Das ES

Das ES, die älteste der drei psychischen Instanzen, ist das Energiereservoir, das alles seelische Leben speist und antreibt. In ihm wirken die ursprünglichen biologischen, sexuellen und aggressiven Triebe in animalischer und nichtsozialisierter Form.

Das ES ist nicht nur Sitz der primitiven Motive und Triebe, der sexuellen und aggressiven Kräfte, sondern auch das Sammelbecken für alles, was im Laufe des Lebens, von der frühesten Kindheit an, verdrängt wurde. Die Macht des ES drückt die eigentliche Lebensabsicht des Individuums aus.

Da das ES keinen direkten Verkehr mit der Außenwelt hat, drängen die basalen Bedürfnisse in ihm auf unverzügliche und rücksichtslose Befriedigung.

Ohne Korrektur von Seiten der beiden anderen Instanzen hätte dies fortwährend lebensbedrohliche Konflikte mit der Außenwelt zur Folge.

Das ES funktioniert nach dem Lustprinzip, d. h. es trachtet danach, Lust zu erreichen und Unlust zu vermeiden. Hier folgt Freud der Hedonismustheorie, nach der Lustgewinn und Glück das Hauptziel im Leben des Menschen sind. Freud nennt das ES den „dunklen Kern unseres Wesens“.

### Im ES herrscht das Primärprozessdenken.

Dieses Denken kennt

- keine Vergangenheit und Zukunft,
- keine Logik und
- keine Kausalität,
- keine Beständigkeit und
- keine Moral.

Es ist zeitlos und unlogisch und vermag nicht, zwischen Fantasie und Wirklichkeit zu unterscheiden. Das gesamte ES mit seinen vitalen Triebansprüchen ist unbewusst.

## Das ICH

Das Ich ist jene Instanz des menschlichen Seelenlebens, die zwischen der Innenwelt des ES und der realen Außenwelt vermittelt. Es ist das Anpas-

sungs- und Selbsterhaltungsorgan des Menschen im Sinne einer realitätsgerechten Steuerung des ES.

Diese Aufgabe erfüllt es, „indem es nach außen die Reize kennen lernt, Erfahrungen über sie aufspeichert (im Gedächtnis), überstarke Reize vermeidet (durch Flucht), mäßigen Reizen begegnet (durch Anpassung) und endlich lernt, die Außenwelt in zweckmäßiger Weise zu seinem Vorteil zu verändern (Aktivität); nach innen gegen das ES, indem es die Herrschaft über die Triebansprüche gewinnt, entscheidet ob sie zur Befriedigung zugelassen werden sollen, diese Befriedigung auf die in der Außenwelt günstigen Zeiten und Umstände verschiebt oder ihre Erregungen überhaupt unterdrückt“ (G.W. XVII, 68).

Für diese schwere Aufgabe stehen dem ICH die sog. Ich-Funktionen zur Verfügung, wie

- Wahrnehmen,
- Denken,
- Urteilen,
- Planen,
- Erinnern,
- Unterscheiden und
- Muskelkontrolle.

Das ICH arbeitet nicht nach dem Lustprinzip und dem Primärprozessdenken wie das ES, sondern nach dem Realitätsprinzip und es folgt den Regeln des Sekundärprozessdenkens.

### Das ICH arbeitet nach dem Sekundärprozessdenken

Im Unterschied zum Primärprozessdenken zeichnet dieses Sekundärprozessdenken

- Zeitorientierung,
- Logik und
- die Unterscheidung zwischen Fantasie und Wirklichkeit aus.

Das ICH vermittelt zwischen den beiden anderen Instanzen.

Das ICH versucht, die Triebansprüche des ES den Gegebenheiten der Realität anzupassen und mit den Wertmaßstäben des ÜBER-ICH in Einklang zu bringen. ES schafft zwischen ES und ÜBER-ICH eine Synthese in Form eines Kompromisses, indem ES:

- einerseits den triebhaften Impulsen zu einer realitätsgerechten Verwirklichung verhilft,
- andererseits aber die Einschränkungen des ÜBER-ICH berücksichtigt und dafür sorgt, dass die Person mit den Normen der Umwelt nicht zu sehr in Konflikt gerät.

Wenn die ungestümen und blinden Triebansprüche des ES zu einem Konflikt mit dem ÜBER-ICH oder der Umwelt führen, entsteht Angst.

Angst signalisiert dem Ich, dass das innere Gleichgewicht in Gefahr ist, und mobilisiert schützende Gegenmaßnahmen in Form von **Abwehrmechanismen** (vgl. unten: Die Lehre von den Abwehrmechanismen). Diese Abwehrprozesse sind Teil des ICH, verlaufen jedoch genauso unbewusst wie die Triebimpulse und die sie begleitenden Ängste.

Abwehrmechanismen sollen die Impulse aus dem ES und dem ÜBER-ICH ungefährlicher machen. Dies kann geschehen, indem sie

- verdrängt,
- projiziert oder
- sublimiert werden.

Das ICH setzt Abwehrmechanismen ein, um Angst zu vermeiden.

Die vorherrschende Bewusstseinsqualität im ICH ist das Vorbewusste und Bewusste, viele Ängste und alle Abwehrmechanismen verlaufen dagegen unbewusst.

## Das ÜBER-ICH

Während das Kind in Abhängigkeit von den Eltern lebt, bildet sich in seinem ICH eine Instanz heraus, in der der elterliche Einfluss sich fortsetzt. Diese Instanz, das ÜBER-ICH, setzt die Aufgaben fort, die zunächst allein Personen der Außenwelt, den Eltern und Bezugspersonen, zukamen, wie beispielsweise zu überwachen, zu belohnen und zu strafen. Das ÜBER-ICH belohnt den Menschen für moralisches Verhalten und bestraft ihn für sozial nicht sanktioniertes Verhalten, indem es Schuldgefühle weckt. Es hat **Gewissensfunktion** und repräsentiert die moralischen und ethischen Wertvorstellungen, die Gebote und Verbote der Gesellschaft beziehungsweise der Eltern.

Im ÜBER-ICH lassen sich zwei Strukturen unterscheiden:

- das Über-Ich im engeren Sinn:  
Es enthält mehr die einschränkenden, verbotenden, verfolgenden und strafenden Motive. Genetisch betrachtet ist es stärker an die gefürchtete Strenge der Eltern gebunden.  
Bezeichnend ist, dass es in seinen Strafindpulsen zwischen Wunsch, Gedanke und Tat nicht unterscheidet und dem primitiven Gesetz der Vergeltung („Auge um Auge, Zahn um Zahn“) gehorcht.
- das Ich-Ideal:  
Das Ich-Ideal dagegen enthält mehr die positiv getönten Leitbilder im Sinne des Vorbildes („so möchte ich sein“) und ist, genetisch gesehen, mehr an die bewunderten und geliebten Eltern gebunden (vgl. Elhard 1990, 34).

Teile des normativen Gebotegefüges und der moralischen Wertvorstellungen sind bewusst. Dennoch gibt es von Person zu Person in verschiedenem Ausmaß Wertvorstellungen und soziale Anforderungen, die bereits in frühe-

ster Kindheit übernommen wurden, und die nicht bewusst sind. Sie werden sogar verleugnet, obwohl die Person konkret danach handelt (vgl. Kriz 1994, 38).

Bei aller Verschiedenheit repräsentieren ES und ÜBER-ICH die Einflüsse der **Vergangenheit**:

- das ES den **ererbten**, d. h. den bei der Geburt mitgebrachten, und
- das ÜBER-ICH den von den Eltern oder Bezugspersonen **übernommenen** Teil.

## Die Trieblehre

Die letzten Ursachen jeder Aktivität sind die Triebe, die Freud hinter den Bedürfnisspannungen des ES annimmt. Er nennt sie die „*körperlichen Anforderungen*“ an das Seelenleben. Die Triebe rufen Erregung und Spannung hervor und drängen den Menschen dazu, etwas zu unternehmen, um die Spannung abzubauen. Alles Verhalten dient dem Zweck, das innere Spannungsgleichgewicht aufrechtzuerhalten, d. h. den Zustand der geringsten Spannung wiederherzustellen.

Freud versuchte nie, eine definitive Liste von Trieben und Bedürfnissen aufzustellen. Er änderte seine Ansichten über die Grundtriebe mehrmals. Zeit lebens kennt er den Widerstreit zwischen zwei Grundtrieben.

### Erstes Triebmodell

Nach SCHILLERS Diktum, dass Hunger und Liebe das Weltgetriebe in Gang halten, postulierte er in seinem ersten Triebmodell zwei biologische „Urtriebe“,

- den Selbsterhaltungstrieb (**Ich-Triebe**) und
- den Arterhaltungstrieb (**Sexualtrieb**).

Der Sexualtrieb spielt in Freuds Trieblehre zeitlebens eine bedeutende Rolle, wobei er Sexualität im weitesten Sinn als Ausdruck für alle körperlich-sinnlichen Bedürfnisse versteht, die auf Lustbefriedigung abzielen.

„Sexuell“ umfasst alles, was Lust bereitet, auch Daumenlutschen oder im Schlamme spielen. „Sexuell“ im rein geschlechtlichen Sinne nennt Freud „genital“.

Für die Triebkraft des Sexualtriebes führte er den Ausdruck **Libido** (lat. Drang, Begierde) ein.

### Zweites Triebmodell

In späteren Veröffentlichungen (ab 1920) postulierte Freud zwei fundamentale Triebe,

- den **Lebenstrieb** (griech. *Eros*) und
- den **Todestrieb** (griech. *Thanatos*).

Den Selbsterhaltungs- und Arterhaltungstrieb subsumierte er unter dem Oberbegriff **Lebenstrieb** (*Eros*).



Der Begriff *Eros* stammt aus der griechischen Mythologie und deutet darauf hin, dass es beim **Lebenstrieb** darum geht, unvollständige Bruchstücke zu einem Ganzen zusammenzufügen und Getrenntes zu vereinen. Diese Thematik gelte sowohl für die Sehnsucht der Liebenden als auch für die organismische Selbsterhaltung.

Der **Todestrieb** (*Thanatos*) strebt nach vollständiger Aufhebung aller Spannung und danach, alles Lebende in den Zustand des Anorganischen zurückzuführen.

- Nach innen wendet er sich in Form der **Selbstdestruktion** wie im Selbstmord und in der Depression, die Freud als gegen sich selbst gerichtete Aggression deutete;
- nach außen wendet er sich in Form des **Aggressions- und Destruktionstriebes**.

Freud formulierte die Todestriebhypothese unter dem Eindruck der enormen Destruktivität des Ersten Weltkrieges.

Organisches sei irgendwann einmal aus toter Materie hervorgegangen, und daher wohne allen Lebewesen letztlich die Tendenz inne, in den Mutterboden des Anorganischen zu verschwinden: „*Das Ziel alles Lebens ist der Tod*“, und zurückgreifend: „*Das Leblose war früher da als das Lebende*“ (G.W. XIII, 40).

Die Lust strebe nach Spannungslosigkeit und Tod, weil der **umfassendere Grundtrieb nicht der Eros, sondern der Todestrieb** sei.

Das Leben mit seinem *Eros* sei nur ein Umweg zur Ruhe des Anorganischen. *Nirwana* bedeutet Inaktivität und das Fehlen jeder Triebspannung. Im Tod gibt es keine unbefriedigten Bedürfnisse mehr.

## Die Lehre von den Abwehrmechanismen

Abwehrmechanismen sind Methoden, die das Ich einsetzt, um sich vor allem zu schützen, was Angst macht und das innere Gleichgewicht bedroht, vor allem

- die Angst vor hemmungsfreier Triebbefriedigung (**Es-Ansprüche**) und
- die Angst vor dem eigenen strengen Gewissen (**Über-Ich-Forderungen**) mobilisieren die Abwehr.

Jeder Mensch besitzt ein Repertoire an bestimmten Abwehrmechanismen, die er immer wieder einsetzt und die sein Erleben und Verhalten prägen. Im Folgenden werden einige Abwehrmechanismen beschrieben.

### Verdrängung

Unter Verdrängung versteht Freud die Verhinderung oder Blockierung des Zugangs zum Bewusstsein für angstmachende Vorstellungen, Trieb- oder Affektregungen. Derartige Inhalte werden ins Unbewusste zurückverwiesen und „unerlebbare“ gemacht.

### Beispiel:

Eine Person drängt Hass, Begierde, Neid, Angst, Aggression oder den Wunsch nach Geborgenheit so weit aus ihrer Aufmerksamkeit hinaus, dass sie diese nicht mehr als zu sich gehörig erlebt.

### Projektion

Die Person verlagert eigene Impulse, Gefühle und Wünsche in andere Personen, so dass sie diese nicht mehr als zu sich gehörig erlebt, sondern als Impulse, Gefühle und Wünsche der anderen wahrnimmt. Von Projektion spricht man, wenn eine Person in anderen etwas entdeckt oder zu entdecken glaubt, was sie in sich selbst nicht wahrnehmen kann, oder wenn sie bei anderen die Gefühle sieht und bekämpft, die sie bei sich selbst nicht ertragen könnte.

### Beispiel:

Nicht, „ich hasse die anderen“, sondern, „die anderen hassen mich.“

### Regression

Regression ist der Rückgriff auf entwicklungspsychologisch frühere Formen des Lustgewinns. Die psychische Energie „fließt zurück“ auf frühere Entwicklungsstufen, die eigentlich schon durchlaufen waren.

### Beispiel:

Ein kleiner Junge bekommt ein Schwesterchen, dem nun alle Aufmerksamkeit in der Familie gilt. Obwohl er schon monatelang nicht mehr Daumen lutschte, fängt er jetzt wieder damit an. Darin findet er Trost und Sicherheit in einer unsicher gewordenen Welt.

### Verschiebung

Die Angst vor sexuellen und aggressiven Impulsen aus dem ES wird auf äußere Objekte, Menschen und Situationen verlagert (verschoben), die in einem symbolischen Zusammenhang mit den bedrohlichen sexuellen und aggressiven Wünschen stehen. Diese Objekte und Situationen werden dann zu *phobischen* Reizen, die die Person meidet.

Ein Beispiel für Verschiebung wäre auch, wenn ein leitender Angestellter seine Wut auf den Chef an einem Untergebenen auslässt.

### Rationalisierung

Rationalisierung ist ein guter Grund für eine Handlung, aber nicht der eigentliche; sie ist eine Scheinbegründung. Handlungen, Einstellungen und Meinungen werden intellektuell mit Pseudoargumenten begründet, obwohl sie unbewusst Triebinteressen entspringen.

### Beispiel:

Ein von Ängsten geplagter Studienanfänger der Psychologie begründet die Wahl dieses Faches damit, dass er die Ängste der Menschen besser verstehen und bei der Angstbewältigung helfen wolle.

## Sublimierung

Die Sublimierung nimmt unter den Abwehrmechanismen eine Sonderstellung ein.

Abgewehrte Triebimpulse werden in „höhere“, ethisch und sozial akzeptablere und wertvollere Leistungen umgewandelt.

*Beispiel:*

Aus einem Schmierfink kann auf diese Weise ein Maler, aus einem neugierigen Spielzeugzerleger ein Chirurg oder aus einem Schreihals ein Opernsänger werden.

Eine Handlung ist nach Freud dann korrekt, wenn es dem ICH gelingt, die Ansprüche des ES, des ÜBER-ICH und der Realität miteinander zu versöhnen.

Von den Anforderungen der Außenwelt kann das ICH sich zurückziehen, von denen des ES und ÜBER-ICH jedoch nicht.

Führen Triebansprüche zu einem Konflikt mit dem ÜBER-ICH, entsteht Angst.

Diese Angst signalisiert, dass das innere Gleichgewicht in Gefahr ist. Die Angst vor Triebimpulsen und vor dem eigenen strengen Gewissen mobilisiert Abwehrmechanismen.

- Einerseits ist ein gewisses Ausmaß an Abwehr zwar notwendig, denn wollten wir alles Angstmachende, das uns je zugestoßen ist oder zustoßen könnte, immer im Bewusstsein haben, bliebe uns wenig Kraft zum Leben;
- andererseits bedeutet Abwehr immer auch Einengung der Wahrnehmung, der Erlebnis- und Genussfähigkeit.

Abwehrmechanismen ermöglichen zwar eine gewisse Konfliktbewältigung, aber diese ist nicht „ichgerecht“. Im Dienste der gesunden Anpassung steht die Beherrschung der Triebimpulse, die Abwehr gehört in den Bereich der Pathologie.

Auf den ersten Blick scheinen Abwehrmechanismen ein Gewinn zu sein, der sich aber bald als Verlust erweist, denn alle Abwehrmechanismen, mit Ausnahme der Sublimierung, verfälschen die Selbst- und Fremdwahrnehmung und belasten die Beziehungen zu den Mitmenschen, da diese für feindseliger gehalten werden als sie tatsächlich sind.

Psychische Gesundheit verlangt Einsicht in die Härte des Lebens und der Wirklichkeit sowie die Kunst, den nicht erfüllten Triebwünschen einen passenden Ausweg (Ersatzbefriedigung) zu verschaffen.

Kriterien psychischer Gesundheit sind

- Genussfähigkeit,
- Leistungsfähigkeit,
- Liebesfähigkeit und

- Toleranz für Frustrationen.

Der neurotische Mensch, der vorwiegend Abwehrmechanismen zur Konfliktbewältigung einsetzt, verfälscht seine Wahrnehmung von sich selbst und von den anderen und beraubt sich einer realitätsgerechten Leistungs- und Genussfähigkeit.

Freiheit bedeutet im Persönlichkeitsmodell von Freud Ich-Stärke.

Ziel der gesunden Persönlichkeitsentwicklung sowie Absicht der Psychoanalyse ist es,

- das ICH zu stärken,
- es vom ÜBER-ICH unabhängiger zu machen,
- sein Wahrnehmungsfeld zu erweitern und
- seine Organisation auszubauen, so dass es sich neue Stücke des ES aneignen kann.

Wo ES war, soll ICH werden. Freud nennt dies Kulturarbeit, die vergleichbar ist mit der (damaligen) Trockenlegung der Zuydersee.

## Stellungnahme

Freuds Sicht des Menschen ist pessimistisch. Für ihn ist der Mensch

- nicht ein „animal rationale“,
- sondern ein Wesen von schwacher Intelligenz, das von seinen Triebwünschen beherrscht wird (G.W. XIV, 372).

Das Bemühen des Menschen um vernunft- und realitätsgerechtes Handeln steht in einem dauernden Kampf mit den auf Lustgewinn erpichten affektiven Impulsen des Triebbereichs.

Nach Freud muss sich der Mensch der Einsicht beugen, dass er nicht lebt, sondern gelebt wird, und zwar von unbekannten, unbeherrschbaren Mächten (G.W. XIII, 251). Durch Psychotherapie kann er höchstens erreichen, sein „hysterisches Elend in gemeines Unglück zu verwandeln“ (G.W. I, 312).

Freud führt die ganze Vielfalt des menschlichen Erlebens und Verhaltens letztlich auf die beiden Triebe *Eros* (Lebens- und Liebestrieb) und *Thanatos* (Todestrieb) zurück.

Seine Trieblehre kann keinerlei naturwissenschaftliche Stütze beanspruchen und ist für die empirische Forschung unbrauchbar. Die wenigen empirischen Untersuchungen zur Persönlichkeitstheorie Freuds unterstützen diese nicht. Die Theorie der Abwehrmechanismen allerdings hat zum Teil empirische Bestätigung erfahren.

Freud befasste sich mit der Interpretation der Vergangenheit, und nicht mit der Vorhersage zukünftigen Verhaltens. Menschliches Sein interpretiert er als Getriebensein.

Sein Verständnis des Psychischen ist ein kausales Woher und nicht ein finales Wozu.

An seiner psychoanalytischen Theorie wird vor allem bemängelt, dass sie alles erklären könne, allerdings immer erst hinterher:

„Wenn ein Mensch konventionellen moralischen Forderungen gehorcht, heißt es, er habe ein starkes Über-Ich; wenn er unüberlegte sexuelle oder aggressive Handlungen begeht, kann man dies auf die Stärke des Es, die Schwäche des Ich oder die Schwäche des Über-Ich zurückführen und so fort“ (vgl. Eschenröder 1984, 25).

Fazit: Trotz gravierender Mängel erfreut sich Freuds Theorie des Menschen vor allem in der Populärpsychologie großer Beliebtheit. Dies hängt vermutlich mit ihrer Einfachheit, Anschaulichkeit und Unangreifbarkeit zusammen. Sie verschafft denen, die sie vertreten, die Illusion eines vollkommenen Durchblicks. Wer ihr widerspricht, muss etwas abzuwehren haben, und an der Heftigkeit der „Abwehr“ können ihre Vertreter ablesen, wie Recht sie im Grunde haben.