

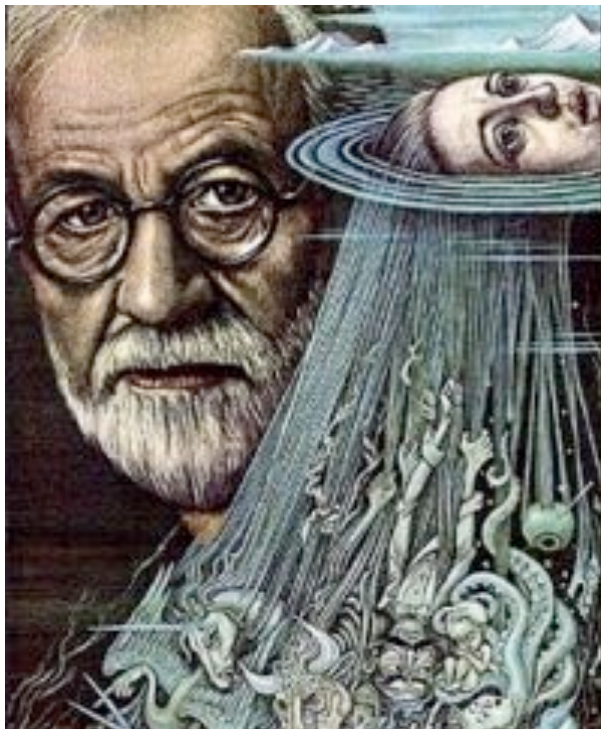
# Psychoanalyse und Ich

Hausarbeit Grundkonzepte psychoanalytischer Therapien

Prof. Dr. med. Horst Kächele

Institut für Erziehungswissenschaften, Universität Innsbruck

WS 2009



## Beiträge von

Julia Rinderer , Hechenberger Katharina, Birgit Anker, Karin Mitteregger, Patrick Auer, Maria Bader, Kerstin Bartl, Manuela Borghi, Sirma Borihan, Buket Borihan, Christine Buttenhauser, Herta Dafner, Helene Eberhöfer, Dilip Kumar Falia, Daniel Feil, Susanne Feuerstein, Nina Fischnaller, Claudia Fister, Theresa Frick, Doris Fuchs, Kathrin Geiger, Sarah Gritsch,

Katharina Halder, Tobias Halder, Marietta Hartberger, Tatjana Hoffmann, Susanne Huber, Julia Hainz, Rosmarie Kathan, A. Kerschbaumer, Sarah Knabl, Sabrina Kogler, Stefanie Kraft, Eva Lahartinger, Agnes Leiß, Silvia Lerch, Nadine Michels, Alois Mitteregger, Karin Mitteregger, Fatma Özcelik, Andrea Oberleiter, Patrick Psenner, Stefan Rohregger, Andrea Rottmar, Rudisch, Katharina Ruetz, Sandra Sagmeister, Armin Schablitzky, Martina Schedle, Raphaela Stadlbauer, Alexandra M. Steger, Karin Theiner, Melanie Tonich, Karin Tutzer, Michaela Unterthurner, Klaus Wechselberger, Martina Wegscheider, Sara Zelger, Perner

## **Die Psychoanalyse als meine Hilfswissenschaft**

Bevor ich Pädagogik anfang zu studieren, absolvierte ich das Kolleg für Sozialpädagogik. Im Rahmen dieser Ausbildung erfuhr ich schon einiges über die Freud'sche Psychoanalyse. Damals machte mich schon unsere Professorin schon auf die enge Verbindung zwischen der Psychoanalyse und der Pädagogik, die Sigmund Freud postulierte, aufmerksam. Denn er betonte, dass sich nur ein gesunder Erzieher in ein Kind einfühlen kann und forderte damals schon eine psychoanalytische Ausbildung für Lehrer und Erzieher. Ich bin mittlerweile auch davon überzeugt, dass eine psychoanalytische Bildung dem Erziehungswissenschaftler hilft die Entwicklung des Kindes verstehen zu können und auch um mögliche Entwicklungsstörungen zu erkennen und intervenieren zu können. Hierbei möchte ich ein Beispiel anführen.

Nach meiner Matura arbeitete ich für kurze Zeit in einem Kindergarten. In meiner Gruppe hatten wir ein Mädchen, das sich plötzlich komplett nackt auszog. Ich war sehr schockiert und versuchte ihr zu erklären, dass sie sich sofort wieder anziehen soll. Als ich dann im Kolleg für Sozialpädagogik über die psychosexuelle Entwicklung hörte, merkte ich, dass ich damals

nicht adäquat reagiert hatte, da Kinder in diesem Alter sehr gerne nackt sind und das eigentlich die Norm wäre. Damals wurde mir klar, dass die Beschäftigung der Psychoanalyse für Pädagogen notwendig sei. Des Weiteren ist die Psychoanalyse auch eine Theorie über die Entstehung und Funktionsweisen der menschlichen Psyche und versucht den Menschen als bio-psycho-soziales Wesen zu erfassen. Dadurch, dass ein Pädagoge<sup>1</sup> in seinem Berufsfeld immer mit Menschen arbeiten wird, finde ich es auch aufgrund des Aspekts notwendig, sich als Pädagoge mit der Psychoanalyse zu befassen. Denn die Psychoanalyse kann für einen Pädagogen immer als Hilfswissenschaft herangezogen werden. Meiner Meinung nach hat die von John Bowlby begründete Bindungstheorie eine hohe Bedeutung für die pädagogische Praxis. Durch ihn wurde nämlich bestätigt, dass das pädagogische Bemühen sinnvoll und notwendig sei. Des Weiteren kann ein psychoanalytisch gebildeter Erzieher sich auf ein Kind mit frühen Trennungserlebnissen besser einstellen und möglichst adäquat reagieren.

Die Objektbeziehungstheorie ist meiner Meinung nach auch ein wertvolles Paradigma für Pädagogen. Denn wenn ein Pädagoge von den Repräsentanzen weiß, kann er mögliche Störungen bei seinen Klienten erkennen und somit ihr Verhalten besser verstehen. In der Objektbeziehungstheorie geht man davon aus, dass Objektbeziehungen ein angeborenes Grundbedürfnis des Menschen ist. In der frühen Kindheit werden in der Beziehung zu den Eltern Repräsentationen gebildet, die die späteren Beziehungen beeinflussen. Charakteristisch für Repräsentationen ist, dass diese sehr veränderungsresistent sind und in der Adoleszenz und in der Psychotherapie verändert werden können. Hier möchte ich auch ein Beispiel aus meiner Praxis anführen.

Vor drei Jahren absolvierte ich im Rahmen meiner Ausbildung zur Sozialpädagogin ein Praktikum in der sozialpädagogischen Wohngemeinschaft in Mistelbach. Dort hatten wir einen Jungen mit türkischem Migrationshintergrund im Alter von vierzehn Jahren. Dieser wuchs bis er neun Jahre alt war bei seiner Großmutter auf und wurde dann von seiner Mutter massiv körperlich misshandelt. Nach einem Gerichtsverfahren wurde dieser Junge in der Wohngemeinschaft untergebracht. Dieser Junge hatte widersprüchliche Gefühlshaltungen Frauen gegenüber, die eindeutig mit seinen frühen Trennungserfahrungen zusammenhängen. Einerseits pflegte er eine sexistische und aggressive Ausdrucksweise Frauen gegenüber und andererseits wünscht er sich funktionierende Beziehungen mit Frauen. Des Weiteren ist sein Urvertrauen durch die Trennungserlebnisse und Misshandlungen massiv beeinträchtigt. Ein psychoanalytisch geschulter Pädagoge kann sich in das Verhalten des Jungen besser einfühlen und ihn durch sein Vorwissen besser verstehen. Erst letztes Semester in der Vorlesung Lebenswelt und Lebensbewältigung fiel mir auf, dass die Sozialarbeiter mit dem Konzept des szenischen Verstehens nach Alfred Lorenzer gearbeitet hatten. Denn nach diesem Konzept werden die Konflikte und Probleme des Klienten mit dem Sozialarbeiter neu inszeniert und dadurch, dass der Sozialarbeiter anders als die Alltagspersonen reagieren, können die Situationen aufgearbeitet werden. Durch diese Methode schafften es die Betreuer, dass der Junge Vertrauen zu ihnen fassen konnte.

Auch die von Heinz Kohut begründete Selbstpsychologie hat einen zentralen Stellenwert in der pädagogischen Praxis. Denn auch in der Wohngemeinschaft Mistelbach hatten die Sozialarbeiter das Ziel, das Selbst des Jungen, das der Organisator und Motivator des psychischen Geschehens ist, zu stärken. Heinz Kohut beschrieb in den Siebziger Jahren, dass der Mensch

---

<sup>1</sup> es sind in der männlichen Formulierung beide Geschlechter gemeint

Selbstobjekterfahrungen braucht, um ein Selbst entwickeln zu können und dieses dann auch aufrecht erhalten zu können. Die Sozialarbeiter versuchten mit nachträglichen Selbstobjekterfahrungen sein Selbst besser auszubilden und zu stärken, das in seiner Kindheit massiv beeinträchtigt wurde. Sie arbeiteten mit erlebnispädagogischen Aktivitäten, Erfolgs-erlebnisse und Lob. Der Junge hatte auch Kontakt mit einem türkischstämmigen Kebapstandbesitzer. Mit diesem hatte er die Möglichkeit über seine Kultur zu sprechen und seine türkische Identität auszuleben. Anhand diesen Erfahrungen und Erlebnisse hat der Junge die Möglichkeit sein Selbst zu entwickeln und zu stärken. Des Weiteren wird durch die Erfolgserlebnisse, wie es Anna Freud in ihrer begründeten Ichpsychologie schon betonte, sein Ich gestärkt und er bekommt dadurch mehr Selbstvertrauen. Ein weiterer Aspekt, wo die Psychoanalyse für die Pädagogik als Hilfswissenschaft herangezogen werden kann ist bei der Formulierung der Erziehungsziele. Denn nach dem Psychoanalytiker August Aichhorn ist die Erziehung dafür da das Über-Ich, das die Moralvorstellungen und Werte beinhaltet, die der Erzieher mit seinen Zielen lenkt und das Ich-Ideal auszubilden.

Durch die angeführten Beispiele wird sichtbar, dass der theoretische Hintergrund der Psychoanalyse in meiner praktischen Arbeit und im Alltag eine relevante Bedeutung hat.

JR

In dieser Reflexion versuche ich meinen persönlichen Weg zur Psychoanalyse, zu beschreiben und zu begründen, warum mich diese interessiert. Schon in meiner Kindheit faszinierten mich Sigmund Freud und damit die PA, obwohl ich eigentlich noch beinahe nichts darüber wusste, nur die Traumtheorie war mir bekannter. Aufgrund meiner Krankheit konnte ich nicht gleich nach der Matura ein Studium beginnen, nach langem Überlegen war dann aber irgendwann die Zeit reif, und ich entschloss mich, Pädagogik mit Schwerpunkt PA zu studieren.

Ich versuche nun die Fragen, was PA (für mich) ist und was mir dazu einfällt, kurz zu umreißen. Meine ersten Bilder dazu, wenn ich mich zurück erinnere, waren eine rote Couch und ein bärtiger Mann in einem Zimmer. Immer mehr wurde ich mit den Inhalten der PA vertraut, Begriffe wie das topische Modell oder das Strukturmodell, die freie Assoziation, Selbsterhaltungstrieb und Todestrieb und in diesem Zusammenhang Quelle, Ziel, Objekt und Drang lernte ich kennen. Auch die orale oder die ödipale Phase gaben mir mehr Verständnis für die Entwicklung eines Kindes und das Verhalten eines Erwachsenen.

In der oralen Phase spielt zum Beispiel der Mund eine Rolle, der Säugling sucht die Mutterbrust, dann den Daumen und der Erwachsene die Zigarette. „Orale“ psychische Störungen sind beispielsweise Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, verschiedenste Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Fettsucht (Adipositas). Andere psychosomatische Störungen, bei denen psychische Gründe wahrscheinlich die Ursache sind, sind schwerer in die Phasenlehre einzureihen. Der Zusammenhang zwischen oraler Phase auf der einen Seite und der sich entwickelnden psychischen Krankheit auf der anderen Seite ist nicht so sichtbar. Zusammenhänge lassen sich aber zwischen einigen Störungen der oralen oder analen Phase und delinquentem Verhalten beobachten (vgl. Kutter 2000, 136f).

In unserer Zeit haben sehr viele Menschen ein Alkoholproblem, sie sind Alkoholiker. Man muss die Triebprobleme der Alkoholabhängigen untersuchen. Ein Zusammenhang zwischen oralsaugendem Verhalten des Säuglings und dem des Alkoholikers ist zu sehen. Das Baby saugt an der Mutterbrust und der Alkoholiker an der Bierflasche. Das Trinken und die Wirkung von Alkohol wirken wie Abwehrmechanismen, alles Schlechte wird „weg-getrunken“. Der Betrunkene ist wie ein Maniker über depressive Gefühle erhaben, in der Illusion des Rausches ist es möglich, bedrückende Probleme zu negieren und zu vergessen (vgl. Kutter 2000, 138f).

Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft akzeptiert, Drogenkonsum eher nicht. Drogensüchtige sind ein Spiegelbild. Sie führen uns unser eigenes Konsumverhalten, Besitz-, Profit- und Machtdenken vor Augen. Auch die Wirkung von Drogen kommt wie beim Alkohol Abwehrmechanismen gleich. Drogenabhängige Menschen können andere Menschen bewusst schädigen oder sogar zerstören. Also sind sie Täter. Der Drogenkonsum kann sie aber auch gleichzeitig schädigen und zerstören. Also sind sie auch Opfer (vgl. Kutter 2000, 140f).

Ebenso die Übertragung und die Gegenübertragung, der Narzissmus, die Instanzen Ich – Es – Überich, der Ödipuskomplex, die Libido, das Setting, ozeanische Gefühle oder Namen wie Otto Rank, Sandor Ferenczi, Anna Freud, Erik Erikson, Ernst Kris, Josef Breuer oder Marie

Langer, die zum Beispiel die Wichtigkeit des Zuhörens und Verstehens oder die Wichtigkeit unserer Bindungen in der Übertragung anspricht oder die Existenz eines Unbewussten, usw. fallen mir ein, wenn ich nun an die PA denke. Folgende Schlagworte sind für mich auch eng mit ihr verbunden: Affektbetrag, physische Symptome, Hysterie, traumatische Erlebnisse, aktive unbewusste Kraft, Verdrängung, Konversionsneurose, Wichtigkeit eines Wiedererlebens von Emotionen und Erinnerungen.

In der PA sind freie Assoziationen, die der Patient in Form eines Dialogs, eines Zwiegesprächs, wiedergibt, sehr wichtig. Das Gespräch soll den Analytiker zu einer Diagnose, die Forschung ist und Therapie sein kann, führen (diagnostisches Gespräch). Der Ort, das Ziel und die Methode des Gesprächs sind sehr aussagekräftig. Das Gespräch kann entweder in Form eines standardisierten oder eines halbstandardisierten Interviews (Befragung) erfolgen. Am Anfang einer jeden psychoanalytischen Therapie gibt es eine Befragung. Bei Sigmund Freud ging es auch um eine Behandlung, hier nur um eine Diagnose. Das Interview spielt sich auf verschiedenen Ebenen (objektive Information, Ursache und Wirkung; subjektive Information, psychologische Evidenz; situative und szenische Information) ab (vgl. Kutter 2000, 241ff).

Forscher, die die empirische Datengewinnung und –auswertung, die kontrollier-, überprüf- und objektivierbar ist, vorziehen, sind meist nicht von den klassischen Fallbeispielen, die die Situation des Einzelnen recht gut darstellen, überzeugt. Psychologische Testverfahren sind ein Vorteil für die psychoanalytische Diagnostik. Die psychoanalytische Diagnostik wird um psychologische Aspekte und das qualitative, aber auch subjektive psychoanalytische Interview, um quantitative, eben objektivierbare Tests erweitert. Der Rorschach-Test ist hier anzuführen, aber auch TAT (Thematic Apperception Test) und ORT (Object Relations Test). Projektive Testverfahren sprechen unbewusste Bereiche der Testpersonen an, sie haben einen Aufforderungscharakter. In qualitativen Verfahren spielen Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse eine große Rolle.

Quantitative Testverfahren sind eine wichtige Ergänzung für die psychoanalytische Diagnostik. Um einige Beispiele anzuführen, nenne ich den Gießen-Test (40 Items), den Dieter Beckmann und Horst-Eberhard Richter 1972 entwickelten, den FAPK, Fragebogen zur Abschätzung des psychosomatischen Krankheitsgeschehens (Claus Koch 1981), den Narzissmusfragebogen (Deneke & Müller 1985) und den FAF, den Fragebogen zur Erfassung von Aggressions-Faktoren (vgl. Kutter 2000, 260ff).

Heute ist die PA nicht mehr das einzige und wichtigste Behandlungsverfahren, es gibt auch die Verhaltens- und die Gesprächstherapie, die sehr viel eingesetzt werden. In der Verhaltenstherapie legt man keinen besonderen Wert mehr auf Phantasien, verdrängte Wünsche oder Abwehrmechanismen, und Ursachen für Störungen sucht man nicht mehr in der Kindheit. Man konzentriert sich auf die Gegenwart. In dieser Therapie sollte es gelingen, inadäquates durch adäquates Verhalten zu ersetzen.

Ein Psychoanalytiker muss abstinenter sein, er muss sich mit privaten Gefühlen in der Beziehung zum Patienten zurückhalten. Der Patient muss aktiv mitarbeiten, er muss bereit sein, alles zu sagen, was ihm in den Sinn kommt (freie Assoziation). Ein Vertrauen zwischen Patient und Analytiker sollte aufgebaut werden. In der psychoanalytischen Situation kommt es zu

einer Übertragung (positiv, negativ) und Gegenübertragung und zu einer Übertragungsneurose (vgl. Kutter 2000, 267ff).

In der PA ist ein starres Setting notwendig. In der klassischen psychoanalytischen Situation gibt es eine Couch und einen Sessel. Der Patient liegt entspannt, der Analytiker sitzt aufmerksam dahinter, es gibt wenig Augenkontakt. Widerstände verhindern oft für einen langen Zeitraum ein Erinnern an frühe traumatische Erlebnisse. Nur in Träumen zeigen sich diese peinlichen Erlebnisse dem Bewusstsein. Am Ende einer Analyse folgt die Interpretation, also die Deutung des Psychoanalytikers. Zuvor muss aber vieles verstanden und erklärt werden. Der Psychoanalytiker muss die Situation und die Persönlichkeit des Einzelnen verstehen. Weiters muss er sich mit Gesetzmäßigkeiten befassen, damit er das Verhalten, das Denken und das Fühlen des Patienten erklären kann. Die PA wird beispielsweise in der Medizin, der Psychologie (Psychotherapie und Beratung), in der Gruppen- und Familientherapie angewandt (vgl. Kutter 2000, 276ff).

Die Methode der PA, also Unbewusstes bewusst machen, kann man in kleineren überschaubaren Gruppen wie Therapiegruppen und Familien anwenden. Diese Methode ist dann psychoanalytisch, wenn sie sich auf einzelne Personen bezieht. Man spricht von Gruppen- und Familienanalyse. Auch Wissenschaften wie die Soziologie oder die Politikwissenschaft versuchen unbewusste soziale Prozesse in den Bereich des bewussten Wissens zu integrieren. Weiters kann man sie auf Teile unserer Gesellschaft (Parteien...) anwenden, wir betreiben Gesellschafts- und Kulturanalyse, aber auch Gesellschaftskritik. In der Psychoanalyse werden vom Psychoanalytiker in Zusammenarbeit mit seinem Patienten die unbewussten Probleme aufgedeckt. Der Patient entscheidet aber dann wie er diese aufgedeckten Konflikte löst. In der psychoanalytisch orientierten Psychotherapie legt der Therapeut mehr Wert auf Behandlung und Veränderung (Gesellschaftstherapie). Die PA darf mit dem Ziel der Wahrheit angewandt werden (vgl. Kutter 2000, 325ff).

Horst Kächele und Helmut Thomä erklären das Ulmer Prozessmodell, bei dem der therapeutische Vorgang schon vor der ersten Sitzung beginnt, nämlich schon bei der ersten Begegnung (Anmeldung...), und auch das Ende, das Abschließen einer Behandlung sehr einschneidend ist. Wichtig ist, dass der Analytiker die Behandlung mit Offenheit und Flexibilität gestalten kann, eine psychoanalytische Situation muss entstehen können. Ein gutes Modell muss den einzelnen Patienten beachten, flexibel sein und die Therapie strukturieren. Der „Fokus“ ist ein zentraler Begriff des Ulmer Prozessmodells. Dem Menschen ist es nur begrenzt möglich, Informationen aufzunehmen, die Verarbeitungskapazität (selektives Wahrnehmen - fokussierende Bearbeitung) wird gezeigt. Der Idealfall wäre es, wenn sich beim Durcharbeiten eines Fokus der Umgang mit dem Fokalthema in spezifischer Weise ändert.

Bei der Erstellung einer systematischen Beschreibung ist es notwendig, die aktuelle, gegenwärtige, äußere Lebenssituation, gegenwärtige Beziehungen, den Symptombereich wie das Körpergefühl, die Sexualität oder das Selbstwertgefühl, die Familiensituation in Gegenwart und Vergangenheit und die Beziehung zum Analytiker zu sehen (vgl. Kächele 2003, 139ff).

Die psychoanalytische Behandlung veränderte sich seit ihren Anfängen vor ungefähr hundert Jahren, sie wurde individueller, man war den spezifischen Leiden des einzelnen Patienten gegenüber offener. Die psychoanalytischen Methoden wurden weiterentwickelt, heute setzt

man diese auch bei Personen mit Borderlinestörungen oder psychotisch dekompenzierten Menschen ein. Früher wurde die PA fast ausschließlich bei neurotischen Patienten eingesetzt. Fischer entwickelte eine Behandlungsform für Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen und Hoffmann für Menschen mit Angststörungen.

Bei der psychoanalytisch-interaktionellen Behandlung wechseln die Begriffe „Deutung“ und „Antwort“, und das Setting, die Frequenz und die Dauer dieser Therapie verändern sich. Beim klassischen Setting liegt der Patient auf der Couch und assoziiert frei. Der Psychoanalytiker sitzt mit gleich schwebender Aufmerksamkeit dahinter. Es sollte keinen Augenkontakt geben. Eine solche Sitzung sollte bis zu fünfmal wöchentlich über mehrere Jahre stattfinden (vgl. Poscheschnik 2003, 9ff).

In den modernen psychodynamischen Therapien sitzen sich Patient und Analytiker gegenüber. Es gibt einen Augenkontakt, und diese Treffen finden nur bis zu zweimal wöchentlich über eine kürzere Zeit statt. Heute werden häufig verschiedene Therapien kombiniert eingesetzt. Die psychoanalytische Therapie wird mit kognitiv-behavioralen, körpertherapeutischen oder imaginativen Techniken ergänzt. Sie findet auch ihren Einsatz in der Paar-, Familien- und Gruppentherapie.

Man sollte die PA nicht nur der Wissenschaft der Medizin zuordnen, sie dient auch zur Interpretation von Kunst, Kultur, Gesellschaft und Politik. Freud beschäftigte sich zum Beispiel mit dem Krieg oder der Religion. Er stellte kritische Überlegungen an. Die PA ist eine Humanwissenschaft, Psychotherapie und Kulturtheorie (vgl. Poscheschnik 2003, 9ff).

Die PA ist eine Therapieform und eine wissenschaftliche Disziplin. Man kann sagen, dass sie sich mit ihrer Methode direkt in das Leben mischt. Sie hinterfragt, geht tiefer als andere Therapien, betrachtet die sozialen Aspekte, und der Sexualität wird eine Bedeutung zugesprochen. Selbsterkenntnis, Enttabuisierung der Sexualität, Integration von problematischen Bereichen, Forschungszweck (gesellschaftlich), Entdeckung des Unbewussten, Autonomie und Emanzipation, Traumdeutung, Beachtung der Kindheit, gesellschaftlicher und globaler Kontext, Stärkung der Persönlichkeit, Abstinenz, Offenheit gegenüber Gefühlen und Ängsten sind einige Begriffe, die mir weiters im Zusammenhang mit der PA einfallen. Problematisch ist bei der PA, dass es oft keine direkten Lösungsansätze und wenig Abgrenzung in der Unterscheidung zwischen Therapeut und Patient gibt. Das „Wühlen in der Vergangenheit“ kann für den Betroffenen schmerzhaft sein, und durch die lange Dauer, oft mehrere Jahre, und das „intensive Verhältnis“ zum Analytiker besteht eine Manipulationsgefahr und die Gefahr der Abhängigkeit.

Da die PA sich mit einer breiten Fragestellung beschäftigt, ist sie, kann man sagen, eine sehr gründliche Form der Psychotherapie, die viel aktive Mitarbeit des Patienten erfordert. Je schwerer die Persönlichkeitsstörung ist, desto geeigneter ist wahrscheinlich die Analyse, die sich über einen langen Zeitraum mit dem Problem befasst. Die PA stellt meiner Meinung nach einen ehrlichen Versuch des Ausdrückens dar, sie ist ein Prozess des Schreibens, des Denkens, des Einlassens, all das braucht Zeit und Raum. Es geht nicht um das Perfekte oder das Einzige. Für mich sind die Tatsachen, dass die PA eine tief greifende Analyse von bewussten/unbewussten Mustern oder eine Selbsterkenntnis, die Entdeckung des Unbewussten, die Au-



tonomie und Emanzipation oder die Integration von Problembereichen ist, positiv. Der gesellschaftliche Forschungszweck ist sicher sehr interessant und weit reichend.

Bei der PA gibt es ein starres Setting, das spezifischer als das Vorgehen in anderen Behandlungsmethoden ist. Das Thema der Sitzung wird aufgrund der freien Assoziation vom zu Behandelnden, der entspannt ist, selbst bestimmt. Der Analytiker sitzt meist hinter dem Patienten, der Augenkontakt könnte hindernd wirken. Zu Beginn einer Analyse geht es den Leuten häufig schlecht, da sie mit der genauen Wahrheit, dem „ganzen Elend“ konfrontiert werden. Der PA sollte es gelingen, dass der Klient besser mit seinem Trauma, den Symptomen, seinen Problemen, etc. umgehen kann, damit leben lernt. Individuelle Heilungsmöglichkeiten (soziales Umfeld) tragen stark zu einer Besserung bei. Während der Therapie sollten keine wichtigen Lebensentscheidungen getroffen werden, es kann zu einer Entfremdung kommen, die aber auch produktiv sein kann, weil Vieles aus einer anderen, neuen Perspektive gesehen wird, der Blickwinkel wird anders. Die vorhin erwähnte Abhängigkeit vom Analytiker ist notwendig, da man auch als Kind abhängig war. Die Kindheit soll in der Analyse noch einmal erlebt werden, um eine ungünstig gelöste Bindung günstig zu lösen. Ein Therapieziel ist also die Stärkung der Persönlichkeit. Der Analytiker soll und muss dem Patienten gegenüber abtinent sein, die Eigenhaltung darf nicht behindert werden, nur die „Welt“ des Patienten ist von Bedeutung, Wünsche sollen, dürfen nicht vom Analytiker befriedigt, erfüllt werden. Eine Triebbefriedigung würde negative Erinnerungen und Gefühle verdrängen und somit die Analyse beeinträchtigen (vgl. Köhler 1995, 21ff, 95ff).

Amalie X, eine Realschullehrerin war bei Behandlungsbeginn 35 Jahre alt; sie war Single und sie bemühte sich um die Herkunftsfamilie. Sie litt erheblich unter ihrer virilen Stigmatisierung (Körperbehaarung). Sie hatte Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, körperliche Symptome wie erythrophobe Zustände unter besonderen Belastungen oder neurotisch bedingte Atembeschwerden. Beim Lesen des Textes „Amalie X Sitzung 2“ sind mir Kennzeichen der PA aufgefallen, - Assoziation, Amalie X schweift mit ihren Gedanken ab, redet einfach vor sich hin, denkt laut vor sich hin, - typisches Setting, Therapeut sagt nur sehr wenig, fasst manchmal kurz zusammen, bringt es auf den Punkt, Amalie X und Therapeut führen eine Diskussion darüber, Amalie X erzählt freier, spontaner mit unkontrollierten Ausdrücken Belangloses und Peinliches, sie wird nicht von Angesicht zu Angesicht beobachtet, sie versucht mit ihrem Therapeuten ihren Hemmungen, ihren Lähmungen, die bei ihr auf bestimmte Impulse ausgelöst werden, auf den Grund zu gehen. Der Analytiker sitzt also außer Reichweite, die Patientin wird in einen entspannten Zustand versetzt. Die Entspannung bewirkt leichteres Nachdenken, und sie schwächt den Widerstand ab.

Weiters ist das Phänomen der Übertragung erkennbar. Es findet ein Kampf bis aufs Messer zwischen Analytiker und Amalie X statt, Aggression und Wut spielen eine Rolle. Amalie X hat eigentlich immer aufgegeben, sie zieht sich zurück, sie hat nie einen Kampf richtig ausgetragen.

Der Vater, Notar, war sehr viel unterwegs, kühl im Umgang mit den Kindern und zwanghaft, die Mutter impulsiv und aufgeschlossen. Amalie X hat einen zwei Jahre jüngeren und einen vier Jahre älteren Bruder. Amalie X war sensibel, konnte sich gut alleine beschäftigen, malte gerne, sie fühlte sich ihren Brüdern immer unterlegen. Amalie X musste für die Mutter den Partner ersetzen, der ja fast immer abwesend war. Da die Mutter erkrankte, als Amalie X fünf

Jahre alt war, musste sie als erste die Herkunftsfamilie verlassen und zur Tante und Großmutter gehen, deren Erziehung prägten sie sehr. Ihre schulischen Leistungen und der Kontakt zu ihren Geschwistern waren sehr gut.

Die Beziehung zu ihren zwei Brüdern, einer Jurist und einer Mediziner, beide studiert, wird angesprochen. Akademische Titel zählen in der Familie und in der Gesellschaft sehr viel, meint Amalie X. Amalie X hat ihr Studium abgebrochen, sie ist Realschullehrerin – für sie ein Makel. Amalie X kämpft damit, dass sie oft anders reagiert, als sie eigentlich will, besonders bei nicht ganz so vertrauten Menschen treten Lähmungen auf. Sie ist dann freundlich, denkt aber ganz anders, kann aber nicht so agieren, weil sie nicht genau weiß, wie die anderen reagieren.

In der PA versucht man innere Bilder nach außen zu bringen, Muster zu ändern und klar werden zu lassen, Blockaden, die durch eine nicht aktive Verarbeitung entstanden sind, zu lösen, einen Zugang zum Unbewussten zu finden. Es wird analysiert - Ängste, Wünsche, Unbehagen. Es ist ein Phänomen, dass jeder Mensch einen anderen Wahrnehmungspunkt hat, auf gleiche Bilder hat jeder ganz unterschiedliche Assoziationen. Also auf Gleiches wird ganz unterschiedlich reagiert. Menschen machen unterschiedliche Erfahrungen, haben eine unterschiedliche Erziehung, unterschiedliche Bedürfnisse, sind unterschiedlicher Verfassung oder haben unterschiedliche Empfindungen in der Situation. Menschen suchen Lust, sie haben Triebbedürfnisse. In gewisser Weise drängen wir in jeder Lebensäußerung, in jeder Lebens-tätigkeit auf die Realisierung unserer individuellen Triebbedürfnisse.

Menschen haben erlebte Erfahrungen, und ausgehend von diesen versucht die PA Modelle zu entwickeln. Es entstehen psychoanalytische Konzepte, Antworten auf psychoanalytische Erfahrung, diese sind nicht linear und widerspruchsfrei – kein lineares Modell. Eine Schwierigkeit beim Entwickeln ist die Sinnhaftigkeit dieser Modelle, Konzepte. Menschen, die nichts oder nur wenig von der PA wissen, sollen sie zu einem besseren Verständnis verhelfen, - eigene Erlebnisse konkreter Wirklichkeit.

PA entsteht aus realen Begegnungen, - ein Stück weit reales Leben einfangen. Nichterfahrung (man muss es selbst erlebt haben) macht es schwer, psychoanalytische Konzepte zu verstehen. Die psychoanalytische Theorie hat sich aus einer realen Welt heraus entwickelt. PA ist eine Behandlungsmethode, eine wissenschaftliche Disziplin.

Sigmund Freud war mit seinen Überlegungen einzigartig. Auch, wenn vieles im Laufe der Zeit vielleicht ein bisschen überholt ist, sehr stark kritisiert, verändert und weiterentwickelt wurde, eines ist aber sicher, die Basis hat er geschaffen, und es wird immer wieder auf ihn zurückgegriffen (werden). Den Narzissmus sieht Freud z.B. als ein intermediäres Stadium der Ichentwicklung, er spricht vom Triebdualismus, von der Dualität der Sexual- und Ichtriebe, von Objekt- und Ichlibido. Ich habe festgestellt, dass jeder Mensch narzisstische Zustände durchläuft, Freud unterscheidet zwischen primärem und sekundärem Narzissmus. Das Kleinkind richtet seine Libido beim primären Narzissmus nur auf sich, die Mutter wird als mit dem eigenen Selbst verbunden erlebt, als Einheit von Subjekt und Objekt. Beim sekundären Narzissmus hingegen wird die Libido von äußeren Objekten wieder abgezogen und auf die eigene Person bezogen.

Es ist sicherlich eine große psychische Entwicklungsherausforderung, von ursprünglichen narzisstischen Allmachtsphantasien und Allmachtsillusionen zu einem erwachsenen psychi-

schen Standpunkt zu gelangen. Ein großer Teil unserer Entwicklung besteht darin, uns damit abzufinden, dass es so nicht bleiben kann, der Mensch muss nach und nach anerkennen, dass es diese Allmacht nicht gibt. Jeder Mensch sollte seine eigene Erfüllung finden, und Kinder sollten die Chance haben, sozusagen eine eigene tragfähige Ich-Identität und ein autonomes Gewissen zu entwickeln, unabhängig von den vorgefertigten Vorstellungen der Eltern und der Gesellschaft. Dies sind sicherlich in unserer Zeit schwierige Herausforderungen, sich langsam von den kindlichen Beziehungen und der Herkunftsfamilie abzulösen, neue Beziehungen aufnehmen zu müssen und eine eigene Identität aus eigener Entscheidung herauszubilden. Es ist nicht leicht, sich aus den verschiedensten kindlichen Identifizierungen zu lösen. Es ist auch zu erkennen, dass das psychoanalytische Narzissmus-konzept sehr komplex und umstritten ist, sogar Sigmund Freud verwarf immer wieder seine Überlegungen, es gab nicht immer eine eindeutige Begriffsverwendung.

Es ist wichtig, eine Auseinandersetzung anzuregen, die der PA als Grundlagenwissenschaft, als Human- und Kulturwissenschaft und als klinische Theorie und Praxis neue Akzente verleiht. Verschiedene Strömungen innerhalb der PA müssen erklärt werden, und eine kritische Diskussion mit den Nachbarwissenschaften soll intensiviert und gefördert werden. Lange Zeit hat die PA ihre geisteswissenschaftlichen, kulturanalytischen und politischen Ansätze vernachlässigt. Es soll das kultur- und gesellschaftskritische Erbe der PA wiederbelebt und weiterentwickelt werden.

Freud sah die PA nicht in erster Linie als Therapie, sondern er erklärte, dass ihr eigentlicher Wert in der Erklärung und der Kritik der Kultur liege. Diese sehr wichtige Empfehlung ist aber kaum beachtet worden, da es eine gewaltige Kritik an der Kultur darstellt. Freuds Schriften zu Kultur und Gesellschaft sind ein guter Zugang zur psychoanalytischen Theorie. Es werden (meistens) kurz und präzise, anhand von verständlichen Beispielen die wichtigsten Aussagen (Bedeutung und Bewältigung des Sexuallebens für den Einzelnen und die Gesellschaft) dargestellt.

Da die PA nicht nur die Lehre vom Schicksal des Einzelnen und dessen Behandlung ist, sondern auch die Lehre von den Einflüssen der Kultur und das Einbinden des Menschen in verschiedene Kontexte, beschäftigte sich Freud mit wichtigen kulturellen Themen wie der Gewalt und der Religion. Freud meinte, dass die Religion eine Massenneurose sei, und in einem Briefwechsel mit Albert Einstein setzte er sich mit der Gewalt, dem Krieg, auseinander.

Ursache für Kulturprobleme (Ungleichheit) ist eine Verteilungsungerechtigkeit. Es muss die gesellschaftliche Ebene (Familialismus, Biologismus, Psychologismus, Soziologismus) untersucht werden, nur den Einzelfall zu beachten, genügt nicht. Die Verdrängung von Triebvorstellungen, die den Anforderungen der Realität oder den eigenen Idealen nicht entsprechen und deshalb vom System Vbw bzw. Ich verdrängt werden, ist in Freuds kultur- und religionspsychologischen Schriften von besonderer Bedeutung.

Für mich steht fest, dass Freud mit seinen Erkenntnissen zum Wegbereiter der heutigen PA gezählt werden muss, alle seine Epigonen bauten auf ihm auf und ergänzten und verbesserten seine Forschungsergebnisse. Durch neue Medien wurde es möglich, Patientenverhalten nachhaltiger zu beobachten und damit zu interpretieren. Es gilt nach wie vor, dass frühkindliche bis in die Pubertät reichende Impressionen für die Entwicklung, positiv oder negativ, von entscheidender Bedeutung sein können. Religion quasi als kategorischer Imperativ, Unterstüt-

zung der bürgerlichen Moral, wirkten und wirken auch heute noch auf die Entwicklung des Menschen befruchtend, einschränkend, oftmals auch so stark, dass Neurosen daraus entstehen können. Die PA und die Psychotherapie nehmen ein breit gefächertes Spektrum ein. Neurosen finden sich in allen Gesellschaftsschichten, der Politiker, jede Berufsgruppe, jedes Geschlecht kann davon betroffen sein.

KH

### *Literatur*

- Amalie X, Sitzung 2. Verfügbar unter: <http://www.horstkaechele.de/plib/index.php> (Stand 2009-11-15)
- Amalie X, Psychoanalytischer Dialog, Sitzung 152. Verfügbar unter: <http://www.horstkaechele.de/plib/index.php> (Stand 2009-12-16)
- Freud, Sigmund (1914): Zur Einführung des Narzissmus. In: Freud, Sigmund (Hrsg.): Gesammelte Werke. Werke aus den Jahren (1913-1917), Band X, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 1999, S.137-170
- Kächele, Horst (2003): Gibt es „Säulen therapeutischer Weisheit“ für psychoanalytische Therapien? In: Poscheschnik, Gerald & Rosita A. Ernst (Hrsg.): Psychoanalyse im Spannungsfeld von Humanwissenschaft, Therapie und Kulturtheorie. 1. Auflage. Frankfurt/Main: Brandes & Apsel, 139-147
- Kächele, Horst & Thomä, Helmut (2003): Amalie X. Der Verlauf einer psychoanalytischen Therapie. In: Poscheschnik, Gerald & Rosita A. Ernst (Hrsg.): Psychoanalyse im Spannungsfeld von Humanwissenschaft, Therapie und Kulturtheorie. 1. Auflage. Frankfurt/Main: Brandes & Apsel, 148-164
- Köhler, Thomas (1995): Freuds Psychoanalyse. Eine Einführung. 1. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer Verlag
- Kutter, Peter (2000): Moderne Psychoanalyse. Eine Einführung in die Psychologie unbewusster Prozesse mit 33 Abbildungen. 1. Auflage 1989. 3. völlig überarbeitete Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta. 2000<sup>3</sup>
- Laplanche, Jean & Pontalis, Jean- Bertrand (1967/1973): Das Vokabular der Psychoanalyse. 12. Auflage. Übers. v. Moersch, Emma, Frankfurt am Main: Suhrkamp. 1994<sup>12</sup>
- Mertens, Wolfgang (2005): Psychoanalyse. Grundlagen, Behandlungstechnik und Anwendung. 1. Auflage 1981. 6. vollständig überarbeitete Neuauflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer GmbH. 2005<sup>6</sup>
- Poscheschnik, Gerald (2003): Einleitung. In: Poscheschnik, Gerald & Rosita A. Ernst (Hrsg.): Psychoanalyse im Spannungsfeld von Humanwissenschaft, Therapie und Kulturtheorie. 1. Auflage. Frankfurt/Main: Brandes & Apsel, 9-1

## Die Psychoanalyse und Ich

### *Einleitung*

Der Begriff "Psychoanalyse" geht auf Sigmund Freud zurück, der seine neue Behandlungsmethode erstmals 1896 als Psychoanalyse bezeichnete. Seine Definition lautete:

*"Psychoanalyse ist der Name 1. eines Verfahrens zur Untersuchung seelischer Vorgänge, welche sonst kaum zugänglich sind; 2. einer Behandlungsmethode neurotischer Störungen, die sich auf diese Untersuchung gründet; 3. eine Reihe von psychologischen, auf solchem Wege gewonnenen Einsichten, die allmählich zu einer neuen wissenschaftlichen Disziplin zusammenwachsen."*

Psychoanalyse geht als Konflikttheorie von widerstreitenden Kräften in der Persönlichkeit aus. Unbewusste Konflikte sind oftmals Folge von Lebenserfahrungen, die als zu schmerzlich und deshalb als bedrohlich oder gar traumatisch erlebt wurden. Belastende emotionale Erfahrungen nehmen beispielsweise dann eine traumatische Qualität an, wenn die wichtigen Bezugspersonen einem Kind in seinen ersten Lebensjahren nicht die notwendige Zuverlässigkeit und emotional befriedigende Sicherheit anbieten. Denn nur in einer hinreichend positiv erlebten Beziehung kann ein Kind die in seiner Entwicklung unvermeidlichen Erfahrungen von Schmerz, Hass, Abhängigkeit, Angst und Schuld, Neid und Eifersucht, Frustration und Verlust ertragen lernen. Wenn dies nicht gelingt, ist die Entwicklung der kindlichen Psyche umfassend gefährdet. Wenn negative emotionale Erfahrungen nicht verarbeitet und integriert werden können, werden sie zu einem Trauma und behindern dann erheblich die gesamte seelische Entwicklung. Mit den Folgen hat die Psychoanalyse als Krankenbehandlung zu tun.

<http://www.psychanalyse-duesseldorf.org/ipsa/01-01.htm> (10. 05. 2004)

### *Psychoanalyse und Ich*

Sehr umfassend habe ich überlegt, welche Geschichte oder Lebenserfahrung ich als besonders typische, psychoanalytisch deutbare erzählen könnte - immer wieder führten mich dabei meine Gedanken in meine Erlebnisse in der Kindheit, die ich als Gesamtlebenserfahrung erzählen möchte mit den Auswirkungen auf mein späteres Leben. Es geht um die Entwicklung meiner kindlichen Psyche und für mich wirklich interessante Entwicklungen die sich dadurch ergeben haben.

Ohne die Leistungen meiner fantastischen Eltern schmälern zu wollen und ihr stetes Bemühen ihr Bestes zu geben in der Erziehung meiner um ein Jahr älteren Schwester und mir möchte ich doch ein wenig von einer Kindheit erzählen, die nach außen hin so ganz heil und normal aussieht und doch ihre Narben zurück gelassen hat.

Meine Eltern waren sehr jung als meine Schwester zur Welt kam und keinesfalls in einer gefestigten Beziehung. Nachdem sie sich damals einige Zeit nicht gesehen hatten und meine Mutter meinen Vater aus einem Lokal holte um sich darüber zu beschweren, dass er sich nicht ausreichend um sie und meine Schwester gekümmert hatte, entstand in einem „Versöhnungsakt“ ICH. Ich bin nicht ganz ein Jahr jünger als meine Schwester A. Meine schon sehr frühe „wichtige Funktion“ war es, als sogenannter „Heiratsgrund“ zu fungieren, die Bedeutung dieser Funktion habe ich meine ganze Kindheit über nie so richtig kapiert, und sogar immer als sehr positiv gedeutet, zumal doch sämtliche Leute, denen das erzählt wurde, von meiner Mutter, sehr darüber schmunzelten. Ja, diese kleine Anekdote wurde gern und oft erzählt in netten Runden. Wichtig zu erwähnen erscheint es mir nun, dass ich die ganze Kindheit über das Gefühl hatte, irgendwas stimmt nicht ganz mit mir. Ich war ein relativ lustiges Kind, über das sämtliche Bekannte und Verwandte immer sagten: „*die Birgit lacht halt immer.*“ Im Nachhinein frage ich mich manchmal: „Was hatte ich eigentlich zu lachen?“ Eine Art Resilienz konnte das bestimmt nicht gewesen sein – wahrscheinlich eher die komplette Resignation oder einfach die einzige Möglichkeit auch ein wenig Liebe zu ergattern auf diesem Weg. Meine Schwester hatte es nämlich keinesfalls notwendig immer und überall zu lachen, sie durfte auch *ernst* sein, sie wurde auch ohne viel zu lachen geliebt. Schon von klein auf stellte sich schnell heraus, dass meine Schwester in jeder Hinsicht ihrem Vater mehr entsprach, als ich je hätte entsprechen können. Mein Vater hatte sich immer einen Sohn gewünscht, also entwickelte sich meine Schwester, die eigentlich „Ernst“ hätte heißen sollen (was ich auch relativ paradox finde im Nachhinein - darüber wird jetzt noch oft gelacht – denn wie kann man denn ein Kind „Ernst“ nennen wollen) zu einem perfekten Jungen. Und mich hätten sie dann wohl „Lustig“ genannt??? Natürlich hasste A. (meine Schwester) Puppen, sie spielte nur mit Burschenspielzeug, maß sich mit sämtlichen Nachbarjungen in den unmöglichsten und oft auch relativ gefährlichen Mutproben, während ich mit „Barbie und Ken“ einen Campingurlaub inszenierte oder mit meinen Freundinnen mit „Schlummerle“ (bekannte Puppe der damaligen Zeit) mit dem Kinderwagen spazieren ging. Natürlich probierte ich auch manchmal, meinen Vater mit „harten“ Mutproben zu beeindrucken, doch war der einfach schon besseres gewohnt von A. und ließ sich nicht so leicht „knacken“ und beeindrucken. Eine mir jetzt noch sehr schmerzhafteste Erinnerung aus der damaligen Zeit ist, dass mein Vater von der Arbeit nach Hause kam, A. lief auf ihn zu – er hob sie hoch und warf sie in die Luft usw. und beide hatten großen Spaß – ich, die Kleine bin dann hin und wollte das natürlich auch - Papa warf mich auch *einmal* in die Luft und dann war er plötzlich zu müde, weiter zu spielen ... – damals habe ich das natürlich nicht realisiert. Geäußert hat sich das bei mir so, dass ich einfach meinen Gefühlen immer freien Lauf ließ, was soviel heißt wie, dass ich wegen irgendwelchen Dingen sehr rasch weinte und „sumste“ (also jammerte) wie man das bei uns so sagt. Ich war halt die „Sumsi“. Meine Mutter war immer sehr darauf bedacht, dass sie uns gleich ankleidete – oft war die Bekleidung einfach nur durch die Farbe zu unterscheiden. Und es war ganz egal welche Farbe sie mir angedacht hatte – ich B. (Sumsi) fühlte mich immer extrem benachteiligt. Bekamen wir Geschenke wie Sonnenbrillen, A. in blau und ich in Rot, dann wollte ich natürlich die blaue und umgekehrt. Keiner konnte je verstehen, was denn in „Sumsi“ vorging, dass sie nie damit zufrieden war, was sie bekam, sonst war sie immer so lustig, aber mit den Geschenken war sie nicht zufrieden zu stellen.

Es wäre für mich zum damaligen Zeitpunkt natürlich unmöglich zu ertragen gewesen, realisieren zu müssen, dass mein Vater mich nicht so sehr liebte wie meine Schwester, also drückte sich mein Unmut darüber wahrscheinlich damit aus, dass ich immer die Geschenke meiner Schwester viel besser fand. A. war nicht nur bei sämtlichen Mutproben bewundernswert gut, nein auch in der Schule war sie natürlich sehr begabt und intelligent und sollte dann natürlich das Gymnasium besuchen. Ich war einfach durchschnittlich. Meine Schwester konnte alles schneller und besser, was mir im Nachhinein eigentlich relativ logisch erscheint, so sie doch auch ein Jahr älter war als ich. Als ich zwölf war bekamen wir den ersten Videorekorder, mit dem meine Eltern leider komplett überfordert waren. Es hieß sofort, A. muss sich darum kümmern, wie man das alles einstellt, weil sie technisch so begabt ist. Meine Schwester war aber auch überfordert damit, also wollte ich, „erfolgshungrig“ wie ich nun mal geworden war in den vergangenen Jahren, mein Glück auch versuchen, wovon man dann sofort versuchte mich abzuhalten. Daraufhin bekam ich ( mittlerweile war „Sumsi“ nun auch vorpubertierend) einen recht ausgeprägten Wutanfall, indem ich meinen Vater anschrie, was er denn meinte, wie könne er automatisch davon ausgehen, meine Schwester sei technisch begabter als ich – ich „SUMSI“ - (von diesem Vorfall erzählt er heute noch manchmal mit Schrecken) - irgendwie hatte ich wohl mein gewohntes Muster ein wenig verändert - aus einer sonst jammernden Heulsuse wurde plötzlich eine aggressive Furie. Interessanterweise hatte ich vorher meine ganze Kindheit komplett verklärt. Ich wäre nie auf die Idee gekommen, dass ich es da wirklich mit einem Liebesmanko zu tun haben könnte. Ich war vollkommen davon überzeugt, heiß geliebt zu werden und verstand oft nicht, warum ich denn oft so empfindliche Anwandlungen hatte. Vor einigen Jahren habe ich meinen Vater danach gefragt und er bestätigte mir, dass das wirklich so war und, dass es ihm sehr Leid tate „meine Schwester hat es einfach besser verstanden ihn zu begeistern.“ A. musste jedoch auch immer stark sein. Sie war z. B. damals immer vollkommen entnervt, wenn unsere Eltern uns manchmal allein zuhause ließen und ich nicht einmal fähig war aus Angst, alleine auf die Toilette zu gehen – ich hatte solange gemurmelt, bis meine „große“ Schwester mich begleitete. Im Nachhinein hat sie mir dann irgendwann erzählt, dass sie selbst fast gestorben ist vor Angst, aber natürlich auf keinen Fall eine Schwäche zeigen hätte können. Sie sagt sogar, sie war ihre ganze Kindheit und Jugend über komplett von ihren Gefühlen abgeschnitten – fraglich, was dramatischer war. Mir gestand man es zumindest zu, Ängste zu haben, weiblich zu sein, schwach zu sein. Meine Schwester wollte dann unbedingt nach Innsbruck in ein Internat. Sie war natürlich komplett in die Pubertät gekommen und musste von zuhause weg. Sie ließ sich nicht von ihrem Vorhaben abbringen. Unser Vater war schwer verletzt. Sein Liebling hatte sie verlassen. Und ich freute mich zwar anfangs, weil ich wahrscheinlich unbewusst meinte, meine Stunde sei nun gekommen, aber dem war nicht so. Meine Schwester, die von da an nur am Wochenende heimkam und verkündete, um wie viel es ihr in Innsbruck besser ging, war einfach nicht zu ersetzen. Ich wollte auch eine höhere Schule besuchen, obwohl mir das keiner zutraute und scheiterte dann in der 3. Klasse Handelakademie, genau, wie mir das vorher schon prophezeit wurde, nachdem ich nie lernte, ständig die Schule schwänzte und Nächte lang unterwegs war. Danach schrieb ich viele Bewerbungen, Schulabbrecherinnen waren aber schon damals nicht sehr gefragt - glücklicherweise kam ich in einem Bekleidungsgeschäft unter in den Ferien, wo ich dann „Gott sei Dank“ übernommen wurde als Lehrling. Ich kam sofort ins 2. Lehrjahr und langweilte mich in der Berufsschule. Der Betrieb ging in Konkurs und ich brach auch meine Lehre ab. Ich war mittlerweile 18 Jahre, hatte weder Schul- noch Lehrabschluss und war, wie

der Psychoanalytiker August Aichhorn gesagt hätte, schon einigermaßen „verwahrlost“ - keiner hatte mehr irgendeinen Zugang zu mir und ich war ständig unterwegs und sah nicht viel Sinn in meinem Leben. Ich riss von zuhause aus mit einer Freundin, wir trampelten mit LKW-Fahrern nach Rom, wo wir eine Bekannte besuchten, die dort Au-pair-Mädchen war. Ich kam nach einer Woche wieder heim und verkündete meinen Eltern, dass ich auch nach Rom gehen werde weil dort noch eine Stelle frei war als Au-pair-Mädchen, was ich dann eine Woche später auch tat. Alle waren irgendwie erleichtert, weil mir „einfach nicht zu helfen war“ in der damaligen Situation. „Aus den Augen aus dem Sinn“ war wohl die beste Lösung zur damaligen Zeit. Nach 3 Monaten kam ich Weihnachten das erste Mal nach Hause und hatte mich wieder total verändert – ich war wieder positiv gestimmt und vertraute auf mich selbst. Ich hatte eine Freundin gefunden, die 6 Jahre älter ist als ich – mit der ich übrigens immer noch sehr gut befreundet bin. Sie war und ist so überaus vernünftig, was mich anfangs sehr genervt hatte doch verhalf sie mir wieder auf einen „normalen“ Weg, indem man einer Arbeit nachgeht und keine „Exzesse“ liefert. Zwei Jahre dauerte mein Aufenthalt in Italien wo ich in relativ kurzer Zeit die Sprache gut lernte und ein internationales Sprachdiplom erwarb, was für mein Ego damals relativ wichtig war. Zurück in Österreich musste bzw. durfte ich aufgrund meiner fehlenden Berufsausbildung in einem Altenwohnheim als Hilfskraft arbeiten, was mir sehr gut gefiel, weil ich dort sehr viel Anerkennung erlangte – ich hatte wahrscheinlich ein Helfersyndrom entwickelt, das sich, „anerkennungshungrig“ wie ich nach wie vor war, dort gut befriedigen ließ. Ich lernte meine erste große Liebe kennen wurde schwanger und absolvierte dann während meiner Karenzzeit meine erste Ausbildung zur Pflegehelferin. Als mein Sohn 4 Jahre alt war fand ich eine Anstellung in einem mobilen Pflegedienst wo ich halbtags arbeitete, wenn mein Sohn im Kindergarten war. Mein Ziel war es immer irgendwann die Matura nachzumachen - es schmerzte zu sehr, dass ich ausbildungs-mäßig so versagt hatte. Ich erkundigte mich, auf welchem Weg das am besten möglich wäre und entschied mich, meine Lehre als Einzelhandelskauffrau nach zu holen. Sofort anschließend machte ich die Büroausbildung mit Auszeichnung im Selbststudium, weil es nicht mein Ziel war in einem Geschäft zu arbeiten. Ich fand aufgrund meiner Erfahrung in der Pflege und meiner Bürokenntnisse eine Anstellung in einer Krankenpflegeschule im Sekretariat. An Anerkennung hatte ich immer noch nicht genug an Liebe sowieso nicht. Ich meldete mich für die Berufsreifeprüfung an - holte im Abendkurs, also in 18 Monaten meine Matura nach, obwohl mir gesagt wurde von meiner Mutter, die ihrerseits auch immer gern studiert hätte und es ihr von zuhause aus nicht ermöglicht wurde, ob ich denn jetzt total verrückt sei. Danach absolvierte ich die Mediationsausbildung und zum Schluss wagte ich es dann endlich zu inskribieren obwohl ich mittlerweile bereits 39 Jahre alt war. Nachdem ich inskribiert hatte stand ich vor der „Leopold Franzens –Universität“ in Innsbruck und weinte – „Freudenstränen“?

Mittlerweile arbeite ich mit Jugendlichen, die in Österreich vom AMS (Arbeitsmarktservice) aus die Möglichkeit bekommen in einer Qualifizierungsoffensive abgebrochene Lehrausbildungen oder Schulen nachzuholen. In Einzelgesprächen motiviere ich sie dazu nicht aufzugeben, helfe ihnen bei der Suche nach Praktikumsplätzen und unterstütze sie in allen erdenklichen Belangen. Dabei kommen mir sämtliche Erfahrungen, die ich Zeit meines Lebens machen konnte sehr zu Gute, nachdem ich von der Putzfrau in Rom, einigen Gastgewerbeanstellungen, der Arbeit in der Altenpflege, meiner Verkaufstätigkeit und meiner Büroerfahrung die verschiedensten Berufe mit ihren Vor- und Nachteilen durchlaufen konnte.



Schon mit 15 hatte ich begonnen zahlreiche psychologische Bücher zu lesen, immer nach der Suche nach einem „WARUM“, einem „warum ist bei mir immer alles so kompliziert“, oder „warum bin ich so kompliziert?“. Mein ganzes Leben war immer eine Selbstanalyse und ich weiß dadurch, dass all diese Vorkommnisse notwendig waren – ich musste all diese schmerzlichen Erfahrungen machen, weil ich aufgrund meiner frühen Lebenserfahrungen dazu prädestiniert war. Es war nicht mein Verschulden, es waren Umstände aus meiner Kindheit, die mich dazu veranlassten gewisse schmerzhaft Erfahrungen durchleben zu müssen. Als Kind hungerte ich einfach danach geliebt und anerkannt zu werden. Von meinem ersten Ehemann habe ich mich nach 13 Jahren Beziehung scheiden lassen, nachdem er sich in eine andere Frau verliebt hatte, ich habe ihn regelrecht dazu getrieben, sich zu entlieben von mir, z.B. mit meiner Eifersucht – ich war überhaupt nicht fähig zu kapieren, dass man mich lieben konnte. Frauen, die von ihrem Vater nicht ausreichend geliebt worden sind, sind oft nicht fähig sich selbst zu lieben, geschweige denn zu verstehen, dass andere sie lieben. Sie messen sich immer mit anderen und schneiden meist schlechter ab, weil sie, wie in meinem Fall, auch neben der geliebten Schwester immer schlechter abgeschnitten haben. Das klingt jetzt so hochdramatisch, ist es aber keineswegs. Es macht durchaus Sinn, gewisse Defizite aus-zugleichen, indem man als erwachsener Mensch selbst Regie führt für sein Leben. Natürlich ist es mühsam, sich ständig fortbilden zu müssen, sie in meinem Fall, um zu kompensieren, dass einem immer gesagt wurde, dass man nicht gescheit war wie seine Schwester, aber sobald man es endlich realisiert, dass es „nur“ eine kindliche Wahrnehmung war, die einem aufoktruiert wurde von Menschen, die ihrerseits nur Sichtweisen hatten, die sie ebenfalls noch nicht ausreichend reflektiert hatten aus ihren Erfahrungen heraus, die sie ebenfalls erleben mussten in ihren Kindheiten, dann lassen sich eingefahrene Muster durchbrechen und es verändern sich Sichtweisen wieder komplett und es besteht die Chance, dass sich ein ganzes Umfeld zwangsläufig verändern muss. Dreht sich ein Rad in einem Getriebe nicht mehr mit oder dreht es anders, blockiert es, muss der ganze Mechanismus geändert werden. Ich brauchte meinen ersten Mann, bei dem ich immer um Liebe bettelte, weil ich von meinem Vater nicht ausreichend bekommen hatte. Ich brauchte diesen Mann, der gar nicht fähig war, wenn er das auch wollte dieses „Fass ohne Boden“ zu füllen, um irgendwann zu verstehen, dass ICH daran etwas ändern kann. Von meinem neuen Lebensgefährten fühle ich mich glücklicherweise jetzt schon seit fast 8 Jahren in jeder Hinsicht ausreichend geliebt.

Was will ich mit meiner ewig langen Schilderung meiner Biographie ausdrücken und was hat es mit Psychoanalyse zu tun? Ich glaube es bedarf keiner großen Interpretation meiner Biographie. Jeder Psychoanalytiker wird ganz schnell die erzählten Vorfälle aus meiner Kindheit in Zusammenhang bringen mit den Ereignissen, die sich dann in meinem späteren Leben zutragen. Einige Dinge konnte ich mir bewusst machen, in anderen Dingen tappe ich immer noch im Dunkeln - doch ist da immer schon dieser große Wunsch und das Interesse, mich mit Psychoanalyse zu beschäftigen, der Versuch unbewusste Tatbestände in das Bewusstsein zu holen und dadurch eine Art Heilung oder zumindest eine Linderung zu erfahren. Interessant an meiner Geschichte finde ich, dass es für mich bis heute so unheimlich wichtig war zu beweisen, dass ich ausreichend gescheit bin und interessanterweise hat es, je mehr Wissen ich mir aneignete extrem an Bedeutung verloren. Ich merke, dass ich, je älter ich werde um so zufriedener werde. Oft empfinde ich es einfach als großes Glück, das alles erlebt haben zu dürfen. Leben ist schön und Psychoanalyse ist fantastisch. Das bewusst machen vieler schm-

erzlicher Erlebnisse hat es mir persönlich ermöglicht, meinen Eltern *fast* in keinster Weise mehr böse zu sein und auch zu meinem Exmann und seiner neuen Frau (nämlich diejenige Frau, mit der er mich betrogen hat) habe ich mittlerweile ein schon fast herzliches Verhältnis, ich freue mich, wenn ich die zwei treffe und bin sogar dankbar dafür, dass ich eine neue Chance bekommen hatte, einen neuen Mann kennen zu lernen. Mein Weg ist ein ganz besonderer, den ich mit niemanden tauschen möchte. Mein größtes momentanes Ziel ist es, in der Jugendarbeit noch viel Erfahrung und know how sowie das nötige Feingefühl zu entwickeln, um natürlich nicht allen (das wäre wohl unrealistisch) aber einigen jungen Menschen, die aufgrund verschiedenster Faktoren zu Schul- und Lehrabbrechern wurden, helfen zu können ihren Weg zu finden und noch viel, viel psychoanalytisches Wissen zu erwerben, aber nicht um mein Kindheitsmanko auszugleichen, nein, sondern, weil das Wissen um psychoanalytische Hintergründe (z.B. Übertragung, Gegenübertragung und viele mehr) gerade in der Arbeit mit Jugendlichen extrem hilfreich und wichtig ist.

BA

## Mein Zugang zur Psychoanalyse - Psychoanalyse und ich

Meine Begegnungen mit der Psychoanalyse sind eigentlich überwiegend an der Universität zu finden. Als Pädagogikstudentin kam ich schon im ersten Semester in den Genuss einiger Vorlesungen, die sich mit Psychoanalyse beschäftigten. Dabei ging es natürlich in erster Linie um Freud.

Gleich im ersten Semester habe ich drei Vorlesungen besucht, in denen Freuds Theorien vorgestellt wurden: „Einführung in die Psychoanalyse“, „Entwicklung der Psychoanalyse von Freud bis heute“ und „Einführung in inter- und transdisziplinäre Psychoanalyse: Psychoanalyse und Literaturwissenschaft“. Da ich auch in meiner Schulzeit schon ein wenig über seine Theorien gehört habe, war es nichts ganz neues für mich, jedoch haben wir uns in der Schule nicht so ausführlich damit beschäftigt wie an der Universität. Da ich mich immer schon für Psychologie interessiert habe, habe ich die Vorlesungen natürlich aufmerksam verfolgt! Interessant fand ich vor allem die Entwicklungsstufen in der Kindheit, und ich dachte zurück, und versuchte, mich zu erinnern, wie das in meiner Kindheit war, ob ich mich an irgendwas Bestimmtes erinnern kann.

Eine konkretere, allerdings weniger schöne Erfahrung mit Psychoanalyse war, als eine sehr gute Freundin von mir an einer Depression erkrankte. Das war jedoch bevor ich an der Universität Vorlesungen darüber hörte. Als ich später im Hörsaal saß und von Übertragung und Gegenübertragung erfuhr, konnte ich diesen Vorgang nur bestätigen. In den Gesprächen mit meiner damals sehr depressiven Freundin bemerkte ich immer wieder, dass ich statt Mitgefühl und Verständnis oft nur Wut empfand. Wut darauf, dass sie sich so gehen ließ, dass sie sich nicht endlich wieder „einkriegen“ und aufrappeln konnte. Außerdem hatte ich das Gefühl, dass sie nichts und niemand mehr interessiert, außer sich selbst und ihre Probleme. Ich fand das teilweise sehr egoistisch von ihr. Oft wäre ich gern einfach nur aufgestanden und gegangen, jedoch hätte ich dann ein schlechtes Gewissen und das Gefühl gehabt, sie als Freundin im Stich zu lassen. Andererseits hatte ich oft das Gefühl, dass in Wirklichkeit SIE MICH im Stich lässt. Ich hätte auch gern mal über meine Probleme, oder einfach nur darüber geredet, was in meinem Leben gerade passiert, das hatte jedoch keinen Platz mehr, da sich ihre Krankheit so „breit“ machte.

Heute kann ich mit ihren depressiven Phasen, und mit ihrer Krankheit ein wenig besser umgehen, wobei ich zugeben muss, dass es trotzdem nicht immer einfach ist. Aber durch die neuen Sichtweisen und das Verständnis, das man in den diversen Vorlesungen in meinem Studium bekommt, ist es um einiges einfacher mit ihr umzugehen. Auch in anderen Situationen haben mir die Vorlesungen schon geholfen, andere Menschen besser zu verstehen.

Ein anderes Erlebnis hatte ich, als ich im ersten Semester eine Vorlesung, in der wir ebenfalls die Psychoanalyse als Thema hatten, besuchte. Die Vorlesung hieß wie oben schon erwähnt, „Einführung in inter- und transdisziplinäre Psychoanalyse: Psychoanalyse und Literaturwissenschaft“. Ich empfand diese Vorlesung als eine der interessantesten in diesem Semester. Es wurde uns gezeigt, wie wir im Alltag unser Verständnis und unsere Wahrnehmung zwischenmenschlicher und sonstiger psychoanalytischer Phänomene schärfen können, und dass man versuchen soll, die Welt einmal mit anderen, „offeneren“ Augen anzusehen, sich auch

einmal von seinen unbewussten Gefühlen treiben lassen, und beo-bachten, was passiert. Der Professor empfahl uns, unsere Seminararbeit auch unter diesen Aspekten zu verfassen. Wir sollten uns einfach leiten lassen, und schreiben, was uns gerade in den Sinn kommt. Es gab auch keine vorgeschriebene Länge für die Arbeit. Ich war erstaunt, wie einfach sich die Seiten füllten mit dieser Methode. Unter anderem haben wir während des Semesters auch das Thema Träume behandelt, und wir sprachen darüber, dass es Menschen gibt, die ihre Träume beeinflussen oder sogar steuern können. Das Thema interessierte mich, und so wählte ich für meine Seminararbeit das Thema „Luzide Träume“. Dafür besorgte ich mir dann auch ein recht interessantes Buch, in dem beschrieben wurde, wie man luzides Träumen lernen kann, wie sie uns helfen können Probleme aufzuarbeiten. Man kann in luziden Träumen Dinge ausprobieren, vor denen man im Wachzustand Angst hat. Beim „klarträumen“, wie es auch genannt wird, ist man sich dessen bewusst, dass man träumt, und hat so keinerlei Konsequenzen zu befürchten. In dem Buch gab es Anleitungen und Übungen dazu, wie man seinen ersten luziden Traum erlangen kann. Diese habe ich dann eigentlich mehr zum Spaß gemacht, da die Übungen einfach waren. Man sollte sich einfach darüber bewusst werden, dass man gerade nicht träumt, um den Unterschied zwischen wach sein und träumen im Traum zu erkennen. Mein Ziel war es eigentlich nicht, luzide zu träumen, obwohl ich es mir als spannend vorstellte. Trotzdem hatte ich ein paar Tage später einen luziden Traum in dem ich mir darüber klar war, dass ich träumte, und ich den Traum auch lenken konnte, wenn auch nicht sehr lange. Diese Erfahrung fand ich sehr interessant. Der Autor erwähnte auch einiges über die Bedeutung von Träumen für den Menschen. Die Aufarbeitung von Problemen oder Verdrängtem in Träumen sein für jeden Menschen von großer Bedeutung. In einer Passage meinte er, jeder Traum sei eine kleine Psychoanalyse. Dieser Satz oder diese Formulierung hat mir ziemlich gut gefallen, ich habe kurz darüber nachgedacht ob man das wirklich so sehen kann und weitergelesen. In der Nacht hatte ich dann folgenden Traum: Ich lag offensichtlich bei einem Psychotherapeuten auf der Couch und redete über Dinge, die mich wirklich zu dieser Zeit beschäftigten und auch über Dinge, die tief in mir sitzen, und die mich immer wieder mal beschäftigen, die ich anscheinend nicht ganz verarbeitet habe. Ich träumte den Traum – soweit ich mich richtig erinnere – nicht ganz fertig. Als ich aufwachte, war ich ziemlich aufgewühlt. Ich bin den Traum in Gedanken noch einmal durchgegangen, und habe versucht zu verstehen, welche Themen mich im Traum so bewegt haben, und wieso. Für mich war dieser Traum eine sehr interessante Erfahrung, fast so als wäre ich wirklich bei einem Therapeuten auf der Couch gelegen. Allerdings bezweifle ich, dass ich dort alles so formuliert und ausgedrückt hätte, wie in meinem Traum. An den Therapeuten konnte ich mich übrigens nicht mehr erinnern. Ich fand das Erlebnis einerseits lustig, dass ich diesen einen Satz in dem Buch so wortwörtlich genommen hatte, und dass sich das so geäußert hat, andererseits war ich sehr überrascht und fast ein wenig erschrocken über diesen Traum. Ich kann dem Autor des Buches nun zustimmen, dass träumen manchmal wirklich eine kleine Psychotherapie ist!

Auch im Alltag begegnen mir immer wieder Situationen, in denen ich bestimmte Dinge beobachte, die man aus Freuds Theorien kennt. Vor allem bei kleinen Kindern finde ich es oft interessant, zu beobachten, wie sie bestimmte Phasen durchleben, die Freud beschrieben hat. Es ist dann auch einfacher, auf diese Kinder angemessen zu reagieren, und sie zu verstehen. Auch andere Ansätze, die ich bis jetzt kennengelernt habe, finde ich sehr interessant. Zum Beispiel wie man eine Situation, die man oft als eingefahren oder als nicht lösbar empfindet ganz einfach beeinflussen kann, indem man kleine Dinge an dem eigenen Verhalten ändert

oder die Situation einfach bespricht. Besonders bei Konflikten mit Familienangehörigen oder in einer Beziehung kann man dies sehr gut anwenden. Oft hilft es auch schon, wenn man sich hinsetzt, und das eigene Verhalten deutet, und die Hintergründe dazu erkennt. Dann ist es auch viel einfacher, die Situation nüchtern zu betrachten und zu erkennen, was verändert werden muss. Was mir persönlich auch immer wieder hilft, ist, sich seine Stärken vor Augen zu führen. Unsere Gesellschaft neigt dazu, sich nur der Dinge bewusst zu sein, die man nicht kann. Dabei ist es einfacher, den Spieß umzukehren und sich der Dinge zu bedienen, die man gut kann. Man sollte sich seiner Ressourcen und Fähigkeiten mehr bewusst sein, und die positiven Dinge an einem mehr zu schätzen wissen.

Ich muss sagen, dass ich das Pädagogikstudium als sehr interessant empfinde, nicht nur die Vorlesungen über Psychotherapie, sondern die Vielfalt an Theorien, Schulen und Beratungsformen. Für mich ist es vor allem eine Weiterentwicklung für mich selbst, was – wie ich finde – die Voraussetzung dafür ist, später einmal anderen Menschen in schwierigen Situationen weiterhelfen zu können, und ich hoffe, noch einiges mehr für mich und für andere dazuzulernen.

KM

## Warum Psychoanalyse?

In den folgenden Seiten versuche ich mein Interesse für die Psychoanalyse zu begründen. Das große Interesse, so denke ich zumindest, liegt vor allem in meiner für mich schlimmen Kindheit. Die Psychoanalyse hilft mir dabei, Licht ins Dunkel zu bringen. Der andere Grund ist, dass ich schon immer leidenschaftlich gerne Menschen beobachtet habe. Des Weiteren habe ich schon immer in Büchern Zuflucht gesucht. In der Pubertät waren es vor allem Hermann Hesse und Dostojewski. Das war vielleicht der Beginn meiner Autotherapie. Die Psychoanalyse bietet diesbezüglich in ihrer ganzen Vielfalt, ein riesiges Reservoir an Möglichkeiten, das Wesen Mensch zu verstehen. Doch nun zu meiner Kindheit:

Meine Kindheit war für mich die schlimmste Zeit meines Lebens. Immer, wenn ich in der Nähe meiner Mutter sein musste, fühlte ich mich schlecht und unsicher. Das Bild meiner Mutter verbinde ich mit Angst und Gewalt. Körperliche Gewalt, aber vor allem psychische Gewalt. Es waren nicht die Schläge, die schlimm waren, sondern die Ungewissheit ob ich irgendetwas falsch mache oder nicht. Die Angst, verletzt zu werden. Durch Worte, Blicke, Gesten. Diese Unsicherheit bewirkte, dass ich mich überall, wo ich ohne meine Mutter war, sehr wohl fühlte. Geborgen, geschützt, ehrlichen Meinungen und Anschauungen ausgesetzt. Ich habe in meiner Kindheit und Jugend meine Wut vor allem gegen mich selber gerichtet. Ich habe sehr oft an Selbstmord gedacht, warum ich es nie ernsthaft versucht habe ist mir immer noch ein Rätsel. Ich wusste, dass ich stark bin, und irgendwann meine Chance bekommen werde. Mein Leben war in zwei Abschnitte eingeteilt. Der eine Teil war der, wo ich gezwungen war, die Anwesenheit meiner Mutter zu ertragen, der andere Teil waren jene Gelegenheiten, wo ich von ihr fern bleiben konnte. Dieser Teil hielt mich am Leben. Dazu bezeichnend ist die Tatsache, dass meine frühesten Kindheitserinnerungen Begebenheiten sind, wo ich bei Pflegeeltern und meinen Großeltern war. Ich hatte das Glück, einen großen Teil meiner Kindheit in der Obhut anderer zu verbringen. So konnte ich mein Leben teilen. Das schlechte Leben und das Gute Leben. Dieses Unfähigkeit mich zu Hause wohl zu fühlen, half mir sehr dabei, mich an anderen Orten und Lebenswelten sehr schnell zurechtzufinden. Dazu gehören verschiedene Pflegefamilien, Internate und später dann Arbeitsplätze. Ich war immer gerne von zu Hause weg, einzig der Umstand, dass meine Mutter immer die Möglichkeit hatte, in diese Unabhängigkeit einzudringen erhielt bei mir eine bestimmte Wachsamkeit aufrecht. Dazu gehört auch, dass ich an diesen Orten immer so gut wie möglich funktionieren musste, damit es nie Klagen über mich gab, damit ich immer dort bleiben konnte, damit man mich nicht wieder zurückschickte. So wechselte mein Leben zwischen Abschnitten des totalen Unwohlseins und relativ angenehmen Abschnitten. Relativ, weil immer etwas in mir war, das es mir unmöglich machte den Augenblick zu genießen.

Das ging so weit, bis ich durch den Eintritt in die Arbeitswelt einigermaßen unabhängig wurde. Unabhängig, aber nicht glücklich. Unglücklich, weil ich keinen Menschen hatte, dem ich richtig vertrauen konnte. Dieser Mensch sollte vor allem ein weibliches Wesen sein. Der Umgang mit dem Weiblichen sollte einer meiner größten Herausforderungen in meinem Leben werden. Meine ersten Anstrengungen, Interessen für das andere Geschlecht zu Beginn meiner Pubertät, sollten von meiner Mutter mit folgenden Worten unterbunden werden: „Du brauchst keine Freundin“. Damit waren meine „ehrlichen“ Beschäftigungen mit Frauen für lange Zeit

beendet. Einzig in meinen Vorstellungen existierten Mädchen, die mich, ohne dass ich mich mitzuteilen hatte, verstanden, die mit mir zu einer Person verschmolzen, die meine Bedürfnisse einfach erkannten.

Das in meiner bisherigen Schilderung mein Vater nicht vorkommt ist nicht von ungefähr. Meinen leiblichen Vater kenne ich nicht. Mein Adoptivvater hat mich immer gut und respektvoll behandelt. Er hat mich aber niemals vor meiner Mutter geschützt, mich verteidigt, mich getröstet, wenn ich erniedrigt wurde, und seelisch verstümmelt durch meine Jugend torkelte. Die vielen Strafen die ich erdulden musste, nicht eine wurde von meinem Vater von mir abgewendet. Mein Vater hat selten Emotionen gezeigt. Meine Mutter hingegen schon. Immer schön abwechselnd, nie dieselben Emotionen für ähnliche Ereignisse. Ich wusste nie wie ich dran war, es konnte immer noch etwas kommen, ich musste immer auf der Hut sein, ja keine Freude oder Trauer zeigen. Die Genugtuung dass sie mich trifft, wollte ich ihr, so erinnere ich mich, auch nicht geben. Meine Rache war Emotionslosigkeit, Indifferenz, zumindest nach Außen hin. Ich erinnere mich, dass ich mich nie traute, mich meinem Vater anzuvertrauen. Wahrscheinlich weil ich ihm nicht vertraute. Eine Möglichkeit, mein Leben selbst in die Hand zu bekommen, bestand darin ins Berufsleben einzusteigen. Ich zog von zu Hause aus, und wohnte bei meinen Dienstherrn. Dazwischen gab es immer wieder Phasen, wo ich wieder zu Hause wohnen musste. Die Ablösung erfolgte langsam. Frauenbekanntschaften gab es wenige, ich hatte zum einen ein zu großes Ideal, dem keine entsprechen konnte, zum einen war ich dermaßen ungeschickt, dass mir echte Zuneigung versagt blieb. Erst die mittlerweile langjährige Beziehung zu meiner jetzigen Frau sollte mir die Möglichkeit eröffnen, eine für mich heilsame Erfahrung leben zu dürfen. Langsam, stetig gelang es mir Stabilität in mein Dasein zu bekommen. Viele unbefriedigende Erfahrungen wurden von einer schmerzhaften, aber erfüllenden Beziehung ersetzt. Schmerzhaft deshalb, weil ich in vielen Momenten einen Spiegel vorgehalten bekommen habe, der mir meinen falschen Weg gnadenlos aufzeigte. Ein Weg der gesäumt war mit falschen Werten, Idealisierungen und Fehleinschätzungen meiner Selbst und meiner Umwelt.

Was ist aus meinen Eltern geworden? Mein Vater verunglückte tödlich, als ich 21 Jahre alt war. Mich hat immer erstaunt wie schnell ich über den Verlust hinweggekommen bin. Meine Mutter hat mich wegen einer Banalität vor vielen Jahren verstoßen. Sie ahnte wahrscheinlich nicht, welchen Gefallen sie mir damit tat. Seit dem geht es mir viel besser und ich habe mir ein Leben nach meinen Vorstellungen kreiert. Vor ungefähr drei Jahren kam die Psychoanalyse auf meinen Planeten. Um ein berühmtes Zitat zu gebrauchen. „Wo Es war, soll Ich werden“.

Bei mir bedeutet das, ein akkurates Durchforschen meiner bisherigen Lebensgeschichte. Das Erkennen von Zusammenhängen, das bessere Verständnis für bereits Getanem und Gesagtem, aber auch für das aktuelle Tun und Sagen. Langsam wird mir auch bewusst, welche Mechanismen hinter meinen von Misserfolgen gekrönten Frauengeschichten in meiner Jugend und meinem Dasein als junger Erwachsener steckten. Ich hatte die schlimme Angewohnheit sehr viel Alkohol zu trinken und hatte den Anspruch, dass „meine Frau“ imstande war meine Bedürfnisse zu erkennen, ohne dass ich sie verbalisierte. Ich ging in meiner Neurose so weit, dass ich mir sogar vorstellte meine Partnerin müsste meine Gedanken und Ansichten teilen, im Sinne einer totalen Symbiose. Heute interpretiere ich dieses Verhalten als eine orale Regression. Dadurch erkläre ich meinen übermäßigen Alkoholkonsum, und ein Frauenbild, von dem ich erwartete, dass meine Bedürfnisse unausgesprochen gestillt werden. Ich war auf der

Suche nach einer nährenden, mich beschützenden, verständnisvollen Mutter. Diese Überlegung wird vor allem auch dadurch gestützt, dass die wenigen Frauen, in die ich mich in meiner Jugend verliebt hatte, mich sexuell überhaupt nicht interessierten. Ich fand sie attraktiv, fühlte mich demnach auch sexuell angezogen, hatte aber nicht das Bedürfnis nach Sexualität. Vielleicht, weil ich meine psychosexuelle Entwicklung gestört war, und ich auch als Jugendlicher noch vor allem an oraler Befriedigung interessiert war. Meine Partnerin hätte demnach den Zweck erfüllen können mein schwaches Ich zu erhöhen. Ich war in der Zeit nicht imstande etwas zurückzugeben. Meine Eigenanalyse, so unvollständig und lückenhaft sie auch sein mag, hat mich in vieler Hinsicht mit meiner Vergangenheit versöhnt. Dem Groll, dem ich bestimmten Freunden und Freundinnen, von denen ich mich in meiner Jugend nicht fair behandelt gefühlt habe, ist Verständnis für ihr Verhalten gewichen, weil ich auch meinen Teil dazu beigetragen habe. Was meine Eltern anbelangt, kann ich den Schmerz über meine Kindheit und Jugend nicht vollständig wegrationalisieren. Die Psychoanalyse hat mich jedoch gelehrt, dass auch das Verhalten meiner Mutter und meines Vaters, von unbewussten Prozessen, gesteuert war. Diese waren gesteuert von Objektinternalisierungen, Erfahrungen ihrer eigenen Kindheit, und Ausdruck ihrer eigenen schmerzvollen Vergangenheit. Ob ich mich jetzt aufgrund der Einsichten besser fühle, das kann ich nicht vollständig beantworten. Was jedoch sicherlich bleibt, ist der Drang weiterhin zu Fragen, Forschen, Suchen und Lindern.

PA



## „Ich und die Psychoanalyse“

Ich sollte in einem kurzen Überblick den Weg beschreiben, der mich zur Psychoanalyse führte.

Eigentlich begann alles damit, dass ich im Zuge meines Pädagogik Studiums immer wieder auf die Psychoanalyse gestoßen bin. Innsbruck ist eine der wenigen Universitäten in Österreich, an der es möglich ist, mehr über die Psychoanalyse in Erfahrung zu bringen und wo auch die Chance besteht, einen speziellen Zweig zu wählen der sich intensiv mit den Konzepten der Psychoanalyse in Verbindung mit der Pädagogik auseinander setzt.

*„Im Zentrum der Psychoanalytischen Pädagogik steht die differenzierte Auseinandersetzung mit jenen Dimensionen von innerpsychischen Prozessen, Beziehungen, Entwicklungen und Institutionalisierungen, die der bewussten Reflexion und Kontrolle nicht oder nur sehr schwer zugänglich sind. Diese Dimensionen des Unbewussten beeinflussen sämtliche pädagogischen Bezüge, sind deshalb in Hinblick auf jeden pädagogischen Praxiszusammenhang zu bedenken und geben daher einen zentralen Gegenstandsbereich von pädagogischer Forschung und Theoriebildung ab.“* (<http://bildungswissenschaft.univie.ac.at/fe4/home/>)

*"(...) es ist so überaus wichtig, so reich an Hoffnungen für die Zukunft, vielleicht der Wichtigste von allem, was die Analyse betreibt. Ich meine die Anwendung der Psychoanalyse auf die Pädagogik, die Erziehung der nächsten Generation."* (Freud 1933, S. 575)

Wenn ich mir ansehe, wie Freud's Vision im Jahr 2009 in die Praxis umgesetzt wird, möchte ich an dieser Stelle gerne an den Begriff der Institutionalisierung anknüpfen, der mich gerade in meiner Studienzeit immer wieder vor ungelöste Fragen stellt.

Institutionen sollten idealerweise verschiedene Bereiche der Gesellschaft zu deren Wohle regeln, wie zum Beispiel eben auch die Erziehung oder die Bildung. Aus meiner Sicht als angehende Pädagogin mit psychoanalytisch geprägtem Hintergrund heraus hat sich im Laufe der Semester aber zunehmend eine zuerst noch eher unbewusste Unzufriedenheit mit unserem Bildungssystem entwickelt, welches Bildung heute tendenziell wieder zu einem Privileg sozial besser gestellter Kreise macht, indem es Hürden einbaut, welche es vor allem berufstätigen Studierenden, aber auch Selbsterhaltern ohne Stipendium u. a. m. zunehmend erschwert bzw. faktisch unmöglich macht, die Bolognakriterien so zu erfüllen, dass man noch von einem halbwegs sinnvollen Studienplanung/ Studienverlauf sprechen könnte.

Und wahrscheinlich ist es auch kein Zufall, dass unter solchen Rahmenbedingungen das Bildungssystem auch strukturell immer mehr nach ähnlichen Prinzipien wie Großkonzerne oder auch das Militär funktioniert.

Im Jahr 2010 sitzt das Gros der Studenten passiv schweigend im Hörsaal aus Angst vor den „Machthabern“ und macht brav, aber leidenschaftslos (fast) alles, was ihnen aufgetragen wird, zum Einen vielleicht wirklich aus Bequemlichkeit (denn es ist einfacher und auch mit weniger Risiko verbunden, Vorgekautes nachzudenken und möglichst wortgetreu wiederzugeben als sich eigene Gedanken dazu zu erlauben), und wohl auch aus Angst, unangenehm aufzufallen und dafür vor allen anderen für dumm hingestellt zu werden.

Mit den Professoren findet praktisch kaum mehr ein Dialog mehr statt, da man sie als allwissend und allmächtig wahrnimmt, und was könnte man solchen („unsichtbaren“) Autoritäten auch schon entgegensetzen...

Doch verloren geht meiner Beobachtung nach in so einem Klima jedenfalls die intellektuelle Kreativität und auch jegliche Motivation, Neues zu denken und auszuprobieren, und weil die Vorstellung vom Studieren so in erster Linie mit Angst besetzt ist, verliert eigene Denkarbeit zumindest in diesem Stadium des Studiums weitgehend ihre Sinnhaftigkeit (Berechtigung?) und es werden stattdessen besser Standardformeln auswendig gelernt, ohne weiter darüber zu reflektieren, weil das sicherer zum baldigen Erfolg führt und auch weniger anstrengend ist...

Und ob es danach auf den nächst höheren akademischen Ebenen wirklich besser wird, darf aufgrund eigener Beobachtungen zumindest bezweifelt werden.

Dieses institutionelle Über-Ich und seine Regeln ist dann zwar bürokratisch leicht und EU-konform in den (Würge)griff zu bekommen, der Preis dafür ist meiner Ansicht nach aber beträchtlich, denn auf der Strecke bleibt dabei weitgehend das humanistische Bildungsideal.

Die mit dem Bologna-Modell verbundene Auslese garantiert, dass einerseits nur die „Leistungsfähigsten“ (und das sind nach neuer Lesart die schnellsten, fügsamsten, gehorsamsten Studenten und die besten Wiederkäufer) durch die AUSBildung (und in weiterer Hinsicht an den Futtertrog) kommen.

Wer zu „schwach“ ist (also zu langsam, oder zu frei in seinen Gedanken, oder zu verwirrt angesichts des aus ganzheitlicher Sicht nur schwer verdaulichen Bolognacocktails an Wissensfragmenten), wird entweder bald gefügig (früher sagte man dazu katholisch) gemacht, oder bald wieder in die nichtakademische Unterwelt zurück gebeamt.

Die Universität von heute kann (will?) das Recht auf Bildung, welches in einem der Menschenrechte formuliert ist, offenbar nur mehr in beschränktem Umfang bedienen und regelt diese Herausforderung auf ihre Weise mit Zugangsbeschränkungen und Anmeldesystemen, was meiner eigenen Wahrnehmung nach aber hauptsächlich dazu dienen soll, einerseits den Studienbetrieb anzupassen an neoliberale und marktwirtschaftlich orientierte Zielvorgaben, und damit gleichzeitig die Studenten zu disziplinieren und auch quantitativ auf ein marktwirtschaftlich orientiertes Maß zu reduzieren.

Solche gesellschaftspolitischen Veränderungen kann man im Übrigen auch schon am neuen Sprachgebrauch erkennen: so gibt es angeblich neuerdings auch an der Universität **Stabsstellen** wie beim Militär, und es geht zunehmend weniger um tatsächliche Erkenntnis als um Competition, Ranking, Evaluationen, aus dem Büro wird das Office, und auch wissenschaftliche Arbeiten werden ganz im Sinne marktwirtschaftlicher Verwertbarkeit Normen unterworfen, die weit über jegliche wissenschaftliche Höflichkeit hinaus gehen und stark erinnern an massenindustrielle Produktionsparameter, und so ist es wohl auch kein Zufall dass Wörter wie **Disziplin**, **Studienstrategie**, **Anwesenheitspflicht** inzwischen zum alltäglichen Gebrauchsvokabular der Institution Universität geworden sind.

Und das ist eigentlich schade, weil dadurch hauptsächlich Akademiker/innen (aus)gebildet werden, die später dann eben auch einfach nur „ihre Pflicht“ tun werden, und wohin eine solche Grundeinstellung führen kann, sollten wir eigentlich aus der Vergangenheit wissen.

Dass es sich dabei keineswegs um eine zufällige Entwicklung handelt, lässt sich auch daraus erkennen, dass diese neuzeitliche Form der subtilen Disziplinierung und Standardisierung nicht erst im Hochschulbereich stattfindet, sondern mittlerweile auch schon in der Pflichtschule gängige Praxis geworden ist, um so schon möglichst früh zu erkennen wer im „Wis-

sens“- Wettbewerb ganz vorn dabei sein wird. Mit den bekannten Pisa Tests findet mittlerweile regelmäßig auch ein großflächiger Leistungsvergleich statt, welcher die Autonomie von Schule und Schülern allerdings ebenfalls nicht fördert, sondern ganz im Gegenteil zur endgültigen Erstarrung durch zentrale Vorgaben führen wird. Auf die viel zitierte Individualität der einzelnen Schüler wird dabei ebenso wenig Rücksicht genommen wie auf die Maserung von Holzpaneelen in der Massenproduktion von IKEA, und eigenständiges Denken wird damit nicht nur nicht gefördert, sondern schon von ganz früh an in die gewünschten Bahnen gelenkt und ansonsten weitgehend unterbunden bzw. an industriell-akademischen Standards genormt, und die Tests sollten dann wiederum Schwächen aufzeigen, welche dann zentral für alle Schüler gelten, und auch wieder zentral saniert werden sollten durch noch mehr Individualitätsverlust und noch „standardisierteres“ Wissen.

Und das Wissen des digitalen Zeitalters orientiert sich am Finanzmarkt. Es muss sich rentieren, es muss messbar sein, schnell abgeprüft werden können, schnell zum Erfolg führen und möglichst konsumtauglich sein. Wissen wird damit zu einer weiteren Ware und entfernt sich dadurch immer noch weiter vom griechischen Ideal, nach dem Wissen als das Wahre, Gute und Schöne verstanden wurde, doch das ist schon lange her...

Neuzeitliche Bildung wird also auf Information und deren möglichst effiziente Verwertung reduziert, und die durch Bolognastandards vorgeschriebenen Informationsfragmente werden so europakompatibel, wobei ich allerdings behaupten möchte, dass dabei insgesamt nicht viel mehr herauschauen kann als ein Zustand, den der deutsche Philosoph Wolfgang Theodor Adorno schon vor geraumer Zeit mit dem Begriff „Halbbildung“ näher beschrieben hat: *„Der Halbbildete betreibt Selbsterhaltung ohne Selbst.“* (Adorno, S. 49)

Eine Unterordnung der Bildung unter ökonomische und politische Ziele (und das noch unter Zeitdruck) wird uns also nicht europaweit zu höherer Erkenntnis führen, sondern zu eben dieser Halbbildung, nicht zuletzt weil uns (Studierenden) der Nonstop Gesellschaft inzwischen auch jene neugierige Gelassenheit früherer Epochen abhanden gekommen ist, deren es bedurfte, um nach langjährigen Forschungen zu einer großen Entdeckung oder Erfindung zu kommen, von der man vorher vielleicht gar nicht gewusst hatte, wie bedeutend sie für die Menschheit jemals sein könnte. *„Das Halbverstandene und Halberfahrene ist nicht die Vorstufe zur Bildung, sondern ihr Todfeind.“* (Adorno, S. 42)

Für Konrad Paul Lissmann ist klar: *„Alles kann Bildung sein, aber Bildung ist längst nicht mehr alles.“* (Lissmann, S. 15)

Er beschreibt in seinem Buch „Theorie der Unbildung“ die heutige Bildung quasi als eine Quizshow. *„Seit dem Erfolg dieser Show veranstalten zeitgeistige Lehrer deshalb auch keine trockenen Prüfungsgespräche mehr, in denen sie erfahren, wieviel ihre Schüler tatsächlich verstanden haben, sondern organisieren dieser Show nachempfundene Ratespiele, die dann auch widerstandslos akzeptiert werden.“* (Lissmann, S.16)

Ich schließe daraus, dass wir - obwohl wir heute angeblich „mehr“ Wissen verfügbar gemacht haben als jemals zuvor, in Wahrheit eigentlich viel ungebildeter geworden sind, weil unsere Hochschulen schon länger nicht mehr „eigentliche“ Bildung im Humboldt’schen Sinn (kurz: Menschliche Erkenntnis „glücklich“ erweitern und als Ganzes vollenden, indem man die Erkenntnisse in „echtem Geist“ bearbeitet und dann miteinander verknüpft) zum Ziel haben, sondern sich in erster Linie orientieren an Funktionalität, und die von uns StudentInnen geforderten Denkleistungen auf der Basis des uns selektiv zur Verfügung gestellten Informationscocktails in erschreckendem Maße abhängig geworden sind von dem was wirtschaftlich,

gesellschaftlich und politisch gerade relevant ist. (vgl. <http://www.erzwiss.uni-hamburg.de/Personal/Lohmann/Lehre/som3/BuG/humboldt1793.htm>)

Es wäre aus meiner Sicht also dringend notwendig, nicht nur solche Informationen weiter zu geben welche bestenfalls das Kurzzeitgedächtnis trainieren und konditionieren, sondern wieder mehr Wert zu legen auf die Vermittlung bzw. den Erwerb von Wissen, welches sich entwickeln kann zur Weisheit und welches Menschen zu neuen Erkenntnissen führt, die ihn Kritikfähiger, selbstbestimmter und handlungsfähiger machen und ihm so einen Einstieg in ein selbstständiges Leben ermöglichen.

Bildung als Menschenrecht sollte also in erster Linie der Persönlichkeitsentwicklung dienen und die Gesellschaft über diese Verbesserung auch belohnen mit einem Mehrwert im soziologischen Sinn, statt sich in den Schatten einer neoliberalen Verwertbarkeit von Qualifikationen zu stellen.

Es wäre meiner Ansicht nach hoch an der Zeit, sich wieder rückzubesinnen auf das humanistische Menschenbild, welches ein Verwirklichungsideal für alle Menschen vorsieht, egal welcher Nationalität, welchen Geschlechts und welcher sozialen Lage. Unabhängig von der körperlichen und geistigen Verfasstheit muss ein gerechteres Bildungssystem erdacht und dann auch geschaffen werden, eines das uns in unserer individuellen Originalität akzeptiert und fördert, statt uns hineinzuzwingen in eine standardisierte, homogenisierte und pasteurisierte intellektuelle Konformität nach Art akademischer Batterielegehennen.

Wenn das Bildungswesen allerdings weiterhin (was zu befürchten ist) solche Ausleseverfahren und Konkurrenzdenken fördert statt sich mutig neuen Anforderungen zu stellen, fördert es unterschwellig auch die Haltung, nur das zu tun, was alle anderen auch tun.

An die Stelle individueller Entwicklungen wird dann endgültig die Anpassung getreten sein, welche von einer „entpersonalisierten Übermacht“ („dem kollektiven Über-Ich?“) gelenkt wird, die man nicht zur Rechenschaft ziehen kann und welche deshalb auch nicht mehr kritisiert werden kann oder will...

Könnten wir uns hier vom Gedanken freimachen, etwas sollen zu wollen und uns wieder vor Augen führen, warum wir etwas wollen, dann wüssten wir auch was wir wirklich sollen und worin das richtige Leben besteht... (vgl. <http://www.hoye.de/hedonismus/spae2.pdf>)

MB

### *Literaturverzeichnis*

Freud, Sigmund (1933). Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. Nr. 34 „Aufklärungen, Anwendungen, Orientierungen“. In: Studien Ausgabe Band I, Fischer Verlag, Frankfurt am Main, S. 566 – 585.

Lissmann, Konrad Paul (2006). Theorie der Unbildung. Piper Verlag, München, S. 13-25.

Adorno, Theodor W. (2006). Theorie der Halbbildung. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main.

### *Internetquellen:*

<http://bildungswissenschaft.univie.ac.at/fe4/home/> (30.11.2009-11:53)

<http://www.erzwiss.uni-hamburg.de/Personal/Lohmann/Lehre/som3/BuG/humboldt1793.htm>  
(3.12.2009 - 08:35)

<http://www.hoye.de/hedonismus/spae2.pdf> (7.12.2009 - 13:38)

## **Wie die Psychoanalyse zu mir kam**

Das wäre im Grunde mit einem Satz beantwortet: Glückliche ist jener zu nennen, der den Dingen auf den Grund gehen kann. Dies scheint, seit ich denken kann, über meinem Lebensweg zu stehen und mich zu motivieren so lange zu suchen, bis ich tatsächlich bei der Quelle angekommen sein werde.

Schon mein privates Studium war immer gekennzeichnet von meinem Streben nach den Fundamenten, den Wurzeln und beschäftigte sich - damals noch unbewusst - mit dem Gewordensein des jeweiligen Menschen.

Meine eigene Geschichte, die meiner Herkunftsfamilie und letztlich die ewig gleichen schmerzlichen und leidvollen Wiederholungen, in den verschiedensten Formen, über die Generationen hinweg (soweit man dies noch zurückverfolgen kann) wiesen mir den Weg und erteilten mir unausgesprochen den Auftrag, den Dingen auf den Grund zu gehen. Als sich dann bei mir, nach lang ertragenen Leidenszuständen, bis hin zu einer Art des unerträglichen Daseins, eine emotional instabile Persönlichkeitsstruktur herausgestellt hatte (ich muss gerade selber über diese Bezeichnung schmunzeln, was man sich nicht alles einfallen lässt, um die Dinge nicht beim Namen nennen zu müssen), stand für mich fest, dass ich mich damit nicht abfinden werde und so wurde die Richtung

meiner bis dahin eher unbewusst angetriebenen Suche klarer und strukturierter. Es stellte sich bei mir stillschweigend eine Übereinkunft mit mir selbst ein: Das muss aufhören, dieser Wahnsinn des ewigen Wiederholens und Weitergebens an die nächsten Generationen muss ein Ende haben. So fasste ich den Entschluss, koste es was es wolle, bei mir hört der Wahnsinn auf, ich übernehme die Verantwortung dafür, ich stelle mich jetzt dem Ganzen und mache es mir zur Aufgabe, wenn es sein muss zur Lebensaufgabe, dies zu erlösen. Meine Kinder sollten davon verschont bleiben und ihre Entwicklung zu sich selbst sollte ohne diese Bürde stattfinden können.

Ich hielt mich an eine Aussage Goethes, dass alles Wesentliche schon gedacht wurde und es nur mehr darauf ankomme, es neu zu denken. So führten mich meine persönlichen Recherchen in die schier unüberschaubaren Literaturlandschaften der Psyche des Menschen. Viele Irrwege und Umwege begleiteten meinen Weg, ewig blieb das Gefühl: alles Forschen trägt lediglich Fragmente eines größeren und umfassenderen Ganzen zusammen, alles Teilwahrheiten, die mich mehr aufhielten als weiterführten. Oft endete meine Forschungstätigkeit in völliger Überforderung durch die Informationsflut, es begleitete mich ständig das Gefühl des Zuspätkommens, es nicht mehr rechtzeitig zu schaffen, das zu wenig Wissen angesammelt zu haben. Meine Forschungen mussten an diesem Punkt Struktur und Wissenschaftlichkeit erhalten, um nicht darin unterzugehen.

Ich sollte vielleicht in aller Kürze erwähnen, dass sich dies alles parallel zu Familiengründung, Firmengründung, Hausbau und letztlich Scheidung abspielte.

Da ich das benötigte Wissen in der Literatur verortete, begann ich mit dem Studium der Vergleichenden Literaturwissenschaften. Bereits im dritten Semester erkannte ich jedoch, dass mir durch dieses Studium ein anderer Weg vorgezeichnet wurde, und ich entschloss mich Ausschau zu halten nach einem zweiten Studium, das meinen Erwartungen näher kam und meine innere Unruhe und Suche besser bedienen konnte. All meine zu diesem Zeitpunkt geschriebenen Abschlussarbeiten zu den verschiedensten Lehrveranstaltungen liefen auf ein Thema hinaus: Wer ist der Mensch hinter den Werken, was sagen seine Werke über ihn aus und wie erforscht man den menschlichen Geist? Also hatte ich den Anhaltspunkt für mein Zweitstudium gefunden, mich interessierte der Mensch in seinem Sein. So gestaltete sich die Suche nach dem neuen Studium schon leichter und meine erste Adresse schien das Studium der Psychologie zu sein. Diese war es jedoch nicht, denn zu diesem Zeitpunkt fand mich auch schon - bei meinen langen Recherche-sitzungen im Internet - mein jetziges Studium, die Psychoanalytische Erziehungswissenschaft. Zugegeben, mit den Erziehungswissenschaften konnte ich damals noch nicht sehr viel anfangen, aber die Psychoanalyse ließ mich von dieser ersten Begegnung an nicht mehr los. Schon im ersten Studienabschnitt widmete ich mich den psychoanalytisch orientierten Lehrveranstaltungen, um mich auf den Zweig Psychoanalytische Erziehungswissenschaften vorzubereiten.

In der Psychoanalyse hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass meine Odyssee langsam ein Ende beschert sein werde. Sigmund Freuds Aussagen „Der Mensch ist nicht Herr im eigenen Haus“ und „Wo Es war, soll Ich werden“ fassten meine Ansichten und Absichten auf das Prägnanteste zusammen.

Um meinen Wissensdrang zu stillen, begann ich begleitend zum Studium den Universitätslehrgang Psychotherapeutisches Propädeutikum, der mir weitere Einsichten und Aussichten auf den Sektor der psychotherapeutischen Interventionsformen ermöglicht.

In der Psychoanalyse finde ich Antworten auf meine Fragen nach der Natur und der Qualität des Psychischen, nach dem Gewordensein des Menschen und letztlich nach den Möglichkeiten der Annäherung an ein befreites Leben.

Es ist meine Erfahrung und Überzeugung, dass das Loslassen und Ablegen und schließlich das Darüberhinausgehen über jegliche problematische Gedanken und dem daraus resultierenden unheilsamen Verhalten erst ermöglicht wird, über das vollkommene Verstehen der Ursprünge und der Zusammenhänge, welche sich beharrlich in der Gegenwart aktualisieren. Nach zeitaufwendiger „Aufdeckungsarbeit“ (die mir manchmal masochistische Zügen annehmen zu scheint) kommt endlich Licht in die dunklen Gefilde des Unbewussten, anschließend folgt dann eine Art Metaebene, die einem ermöglicht, der Dimension des Ganzen bewusst zu werden und dieser „Draufsicht“ folgt in logischer Konsequenz und ohne sonderliche Anstrengung die Auflösung. Dieses Wissen war mir bewusst und ich suchte nach den geeignetsten Mitteln, um dieses Ziel erreichen zu können und fand diese in der Psychoanalyse.

Aus dem Zweitstudium wurde mittlerweile das Hauptstudium und ich musste mich gezwungenermaßen von den Literaturwissenschaften trennen; ein Burnout zeigte mir, dass ich mich zu entscheiden und mit meinen Ressourcen vernünftig umzugehen hatte.

Mittlerweile kann ich mich nicht mehr damit zufrieden geben, dass der Sinn des Daseins darin besteht, der jeweiligen Form des Wahnsinns gewachsen zu sein und stark genug zu werden, mit ihm zu leben und ihn zu konfrontieren. Das kann nicht der Wahrheit letzter Grund sein, das kann nicht der Sinn des Menschenlebens sein. In jedem Menschen ist ein Potenzial, das unter dem ganzen Leid verborgen geblieben ist. Ich verstehe das Freilegen dieses Potenzials als einen Lernprozess, der sich vom Erkennen der Symptome über die Ursprünge derselben zu den Grundursachen des gesamten Leidens bewegt und letztlich die Grundqualitäten jedes Menschen freigeben wird. Jegliche Form von Verrücktheit verschleiert und versperrt den Zugang zu unserem wahren Sein.

Im Laufe meines Studiums wurde mir immer klarer, dass auch die Psychoanalyse nicht der Wahrheit letzter Grund ist, aber ein Mittel um der Wahrheit näher zu kommen und sie wird mich ein Stück des Weges begleiten, bis ich wieder „Herr im eigenen Haus“ sein werde und mich mein Gewordensein nicht mehr gefangen halten kann, um dann zu der Quelle der Wahrheit durchzudringen, die in mir liegt und die mein wahres Selbst beherbergt.

Wie diese Reise weitergehen wird, wie sie sich entwickeln wird und in welcher Art und Weise ich nach der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis mein Wissen und meine Erfahrungen den Menschen zur Verfügung stellen kann, ist offen und wird sich zu gegebener Zeit zeigen.

KB

## Die Psychoanalyse und Ich

Die Aufgabenstellung ist von einer Begebenheit zu berichten, welche meiner Meinung nach mit der Psychoanalyse zu tun hat. Ich möchte hier nun von einer Begebenheit erzählen, welche mich noch einige Zeit nachher beschäftigt hat.

Ich habe im Rahmen meines Studiums ein Seminar besucht, welches sich mit der „morphologischen Wirkungsforschung“ auseinandersetzt. In diesem Seminar wurde untersucht, warum es so wenig männliche Grundschullehrer gibt und wie sollte der Beruf bzw. die Werbung für diesen Beruf aussehen, damit sich mehr Männer melden.

Zu Beginn des Seminars mussten wir zu Zweit über unsere eigene Grundschulzeit berichten. Da für mich diese Zeit ab der 3. Klasse sehr negativ verlaufen ist, habe ich mich später kaum noch damit beschäftigt und die ganze Grundschulzeit sicherlich verdrängt. Ich hatte einen Lehrer, welcher einige Schüler geschlagen hat, wobei es mir nie gelungen ist den Grund für die Schläge oder den Zeitpunkt im Voraus zu bestimmen oder auch nur im geringsten Zeichen zu finden, welche als Warnung dienlich gewesen wären. Somit waren drei Jahre meiner Schulzeit von Angst geprägt, währenddem ich die zwei vorherigen Schuljahre in einem sehr angenehmen Klima verbracht hatte. Sehr zu meinem Missfallen wurde von meiner Partnerin, dann auch noch gerade meine Aussagen im Plenum vorgestellt.

Ich weiß bis heute noch nicht genau warum, auf jeden Fall, war ich plötzlich auf den Professor ziemlich schlecht zu sprechen und wollte ihn - wahrscheinlich an Stelle meines früheren Lehrers - bestrafen. Ich habe bald gemerkt, dass er in Gesprächen die verschiedenen im Plenum vorgestellten Ereignisse besprach und dabei besonders häufig mich angesehen hat und wollte, dass ich zu meinen Erlebnissen Stellung beziehe. Daraufhin habe ich beschlossen überhaupt dazu nichts mehr zu sagen, aber habe ihn insofern provoziert, als dass ich ständig Blickkontakt zu ihm hielt. Da jemand, welcher einem ständig in die Augen sieht, sicherlich verunsichernd ist, muss ich sagen, dass der Professor mit der Situation noch gut zurecht kam. (Vielleicht auch deshalb, weil er Psychologe ist).

Ich würde hier von meiner Seite aus von einer Übertragung sprechen. Denn der Professor, war eigentlich ein recht sympathischer Mann und so im Nachhinein kann ich sagen, dass mein Benehmen nicht ihm, sondern meinem früheren Lehrer gegolten hat.

Am darauf folgenden Tag, hatte der Professor einen Grundschullehrer eingeladen und mit ihm ein Interview gemacht. Dieser Lehrer sprach ca. eine Stunde lang von seinem Beruf. Dabei kam während dieser ganzen Zeit die Wörter Schüler, Kinder oder ähnliche niemals vor, sondern er berichtete, wie viel freie Zeit sein Beruf ihm gibt und sprach auch ansonsten die ganze Zeit nur von sich. Als die Stunde vorbei war, verabschiedete sich der Lehrer und es wurde über dieses Interview im Plenum gesprochen. Überrascht haben mich dann die Aussagen des Professors, denn er traf genau meine Meinung, indem er sagte, dass er sich während des Interviews gedacht habe, dass der Mann narzisstisch sei und ständig nur von sich spricht, jedoch seine Schüler und deren Wohl im Gespräch überhaupt nicht erwähnt hat.

Vom ersten Block auf den Zweiten, hatten wir die Aufgabe ein ca. eineinhalbstündiges Interview mit einem Grundschullehrer zu machen, es aufzunehmen und ein wortwörtliches Transkript anzufertigen, ebenso wie eine thematische Zusammenfassung dieses Interviews anzu-



fertigen. Ich habe mir einen Lehrer ausgesucht, vom dem ich wusste, dass ihm die Schüler wichtig sind, da ich vermeiden wollte über eine Zeitspanne von eineinhalb Stunden die Meinung von jemanden anzuhören, mit dessen Einstellung ich überhaupt nicht einverstanden bin, und dies dann auch noch zu verschriftlichen und nochmals zusammenzufassen. Die Arbeiten waren vor dem zweiten Block zu mailen, sodass der Professor sie sich bereits im Vorfeld durchschauen konnte. Die Arbeiten wurden dann besprochen und viele der Arbeiten zeigten ein ähnliches Lehrerbild, wie bei dem Interview vor dem Plenum. Aufgefallen ist mir aber, dass der Professor aber nun durchaus Verständnis für diese Lehrer und ihre Aussagen zeigte und sie überhaupt nicht mehr – wie im ersten Block – kritisiert hat, sondern sogar in Schutz genommen und für ihr Verhalten Argumente hatte. Zuerst habe ich mir gedacht, dies ist vielleicht so, weil so viele ähnliche Aussagen gemacht haben. Doch dann habe ich erfahren, dass der Professor schon einige Interviews mit Grundschullehrern vor Beginn unseres Kurses hatte und diese ähnlich ausgefallen waren, wie unsere. Auf jeden Fall auch der zweite Block, war für mich etwas schwierig. Denn obwohl ich mir vorgenommen habe, ruhig zu bleiben und es „nur“ als Seminar mit einem netten Professor zu sehen, ist mir dies nicht gelungen.

Nachdem nun einige Zeit zwischen diesem Ereignis vergangen ist, muss ich sagen, dass ich nicht umhin kam mich endlich mit meiner Grundschulzeit und besonders mit meiner Angst während dieser drei Jahre zu beschäftigen und zwar ausführlicher, als ich eigentlich gewollt habe. Dabei sind mir einige Dinge bewusst geworden. Einige nur sehr harmlose, wie z.B. mein sehr passiver Widerstand gegen den damaligen Lehrer, welcher eigentlich damals mehr mich selbst bestraft hat, als ihn. Mein damaliger Lehrer, dem waren drei Dinge besonders wichtig, das laute und deutliche Grüßen, die Schönschrift und die Reihen. Gegen alle drei Dinge habe ich heute noch eine Abneigung: ich grüße nie laut und deutlich und schon gar nicht „Grüß Gott“, sondern höchstens leiste „Hoi oder Hallo“. Bei der Schönschrift, legte der damalige Lehrer großen Wert darauf, dass alle kleinen Buchstaben genau gleich groß sind. Ich habe es hingegen geschafft ein Schriftbild zu entwickeln, bei dem in einem Wort keine zwei Kleinbuchstaben gleich groß sind. Die Reihen habe ich erst als erwachsene Frau gelernt.

Aber die interessanteste Entdeckung war jene, dass es mir endlich nach Jahren gelungen ist, denn Schlüssel dafür zu finden, welche Schüler unser Lehrer geschlagen hat und welche nicht. Alle Schüler, wo die Eltern einen Betrieb oder ein größeres Haus mit Grünfläche besaßen, hatten nichts zu befürchten. Aufgefallen ist mir dies deshalb, weil ich bemerkt habe, dass ich von all meinen Mitschülern aus diesen drei Schuljahren, wo deren Eltern ein größeres Haus hatten, die Häuser kannte, während ich aus den beiden vorhergehenden Schuljahren oder auch aus allen folgenden keine Ahnung habe, wer welches Haus besitzt. Ein einziger Schüler passte nicht in dieses Konzept und ich habe mich, dann vor einigen Monaten informiert und erhielt als Information, dass dessen Onkel Pfarrer sei. Da unser Lehrer sehr religiös und den Pfarrern gegenüber sogar unterwürfig ist, ist somit auch dies geklärt.

Interessant ist außerdem die Tatsache, dass ich heute auch ein Haus besitze, das mindestens so groß ist, dass meine Kinder bei meinem früheren Lehrer zu der Gruppe von Kindern gehören würden, welche er nicht schlägt. Von dem Moment an, wo ich bei meinem Sohn schwanger war, war es für mich auf einmal sehr wichtig, ein Haus einer bestimmten Größe mit einer Grünfläche zu besitzen. Ich konnte mir diesen Wunsch – es war fast schon eine Art Besessenheit – lange Zeit nicht erklären. Das Haus wurde genau fertig gestellt, als mein ältestes Kind in die dritte Klasse Grundschule kam, also genau zu der Zeit, wo ich in die Klasse dieses Lehrers kam.

Das Positive an der Sache ist auf jeden Fall jene, dass ich nun, wenn ich meinem früheren Lehrer begegne – wir wohnen beide im selben Dorf – ich ihn nun viel gelassener entgegentreten kann. Sein Benehmen war auf keinen Fall in Ordnung, aber es sind seine Fehler, nicht meine und somit kann ich versuchen mein Leben, mit so wenig Einfluss von der Vergangenheit zu leben, wie irgendwie möglich. Wenn ich auch dazu sagen muss, dass einige Dinge sicherlich noch aufzuarbeiten sind. Vielleicht gelingt mir dies ja in der Zukunft noch.

MB

## Psychoanalyse und Ich

„*Der Mensch ist nicht Herr im eigenen Haus!*“

Um diesen Satz genauer zu erläutern, möchte ich nun weit ausholen.

### *Einführung*

Tiefenpsychologische Modelle gehen davon aus, dass der Mensch wesentlich vom Unbewussten (mit) bestimmt ist. Zentral für das Menschenbild der Tiefenpsychologie ist die Annahme von Trieben, die die Energie für die Aktivität eines Menschen liefern. Ein harmonisches „Seeleleben“ (also Prozesse wie Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Träume etc.) beruht demnach auf einem ungestörten Energiefluss.

Es gibt viele verschiedene Tiefenpsychologische Richtungen, aber keines dieser Richtungen fasziniert mich so sehr, wie die *Psychoanalyse*, das *Unbewusste* und die damit verbundenen *Abwehrmechanismen* (im speziellen die Verdrängung) in *Freuds Persönlichkeitsmodell*. Sigmund Freud geboren am 6. Mai 1856 verbrachte einen großen Teil seines Lebens in Wien. 1885 erhielt er an der Universität in Wien eine Stelle als Dozent für Neuropathologie und im selben Jahr machte er ein Praktikum bei dem französischen Arzt Jean Charcot, wodurch er zum ersten Mal in mit Hysterie und Hypnose in Berührung kam. In seiner Arbeit gibt er zu erkennen, dass die Symptome der Hysterie als Manifestationen nicht abgeführter emotionaler Energie verstanden, die mit vergessenen psychischen Verletzungen (Traumata) zusammenhängen. Seine erste Behandlungsmethode war die Hypnose, wovon er sich jedoch kurze Zeit später abwandte, weil er der Meinung war, dass die Hypnose nur eine vorübergehende Lösung ist; und ging somit zur freien Assoziation über. Freud lernt im Laufe der Zeit die viktorianische Prüderie der Besseren Wiener Gesellschaft kennen und ihren ständigen unbewussten Konflikt zwischen individuellen Bedürfnissen und den Verbotsnormen der Gesellschaft.

Er unterscheidet drei Bewusstseinsstufen bzw. drei Instanzen der Persönlichkeit:

- Das Bewusste (Ich)
- Das Vorbewusste (Über – Ich)
- Das Unbewusste (Es)

Im *ES* herrschen die Gesetze des Unbewussten und es beinhaltet alles, was vererbt ist, vor allem die Triebe, also die biologischen Grundtriebe wie Hunger, Durst, und im Speziellen den Sexualtrieb. Das Es ist der Sitz der Triebe und Leidenschaften und gehorcht somit dem Lustprinzip. Freud differenziert hierbei zwischen dem Lebenstrieb (Eros, Libido) und dem Todestrieb (Thanatos).

Laut Freud grenzt sich das Ich im Laufe der Entwicklung durch die Konfrontation mit dem Realitätsprinzip vom Es ab. Die aus dem Es kommenden Bedürfnisse werden vom Ich auf die Bedingungen der Umwelt abgestimmt. Einige Wünsche des Es können vom Ich konfliktfrei „erlaubt“ werden, einige werden verschoben, einige verdrängt. Somit übernimmt das Ich also die Aufgabe der Triebregelung.

Im Laufe des Sozialisationsprozesses wird das Individuum im Rahmen der Erziehung mit ethischen und sozialen Normen der Gesellschaft konfrontiert. Folglich entsteht das Über – Ich, der Sitz der Ideale. Das Über – Ich vereinigt sich aus dem Ich – Ideal (was ich sein möchte) und dem, was von außen als verbindliches Wertesystem einer Kultur dargestellt wird.

Wenn es also zu Konflikten zwischen dem Ich, Es und Über – Ich kommt, dann wirken die Abwehrmechanismen als psychische Schutzschilder Bewältigung dieser Konflikte. Es handelt sich hierbei um eine automatische und unbewusste Reaktion eines Individuums auf eine Bedrohung, die durch Konflikte oder Ängste ausgelöst wird. Jeder Mensch benutzt von Kindheit an eine Vielzahl psychischer Mechanismen, um emotionale Erlebnisse zu verarbeiten, Lustgewinn zu erzielen und schmerzhaftes aus dem Bewusstsein zu verdrängen. Zurzeit differenziert die Psychoanalyse 23 verschiedene Abwehrmechanismen. Diese können einem Menschen helfen, Schwierigkeiten gut zu bewältigen, sie können aber auch in Verhaltensweisen münden, die die Wahrnehmung eines Menschen stark verzerren. Solche Abwehrmechanismen können zum Beispiel sein: Sublimierung, Unterdrückung, Identifizierung, Projektion, Regression, Verschiebung, Verdrängung etc.

### *Mein Bezug zu der Psychoanalyse*

Ich habe Freuds Leistungen aufgezählt, weil ich nochmals vor Augen führen wollte, was er zur damaligen Zeit alles geleistet hat. In dieser pruden viktorianischen Zeit, als sogar die Klavierbeine zugedeckt wurden, weil sie an das männliche Glied erinnern, hat er den Mut gehabt, sich gegen die gehobene Wiener Gesellschaft zu stellen.

In dieser Zeit, besaßen die Wiener eine starke Überheblichkeit, Arroganz und Kontrollbedürftigkeit. Sie glaubten, dass der Mensch zu allem in der Lage sei und die Kraft hätte, alles zu tun, was er/ sie tun wolle. Doch dann kommt Freud und erzählt den Menschen, dass sie nicht Herr über den eigenen Körper und Seele sind. Alles geschieht außerhalb unserer Kontrolle und uns sind buchstäblich die Hände gebunden. Wir treffen unsere Entscheidungen nicht frei, sondern werden von unseren Trieben geleitet; können manches nicht abschließen, weil wir nicht „stark genug“ sind und somit sind wir nur auf die Abwehrmechanismen angewiesen, über sie wir jedoch nicht das geringste Wissen. Darüber hinaus behauptet er, dass das Ich, also alles was uns bewusst ist, nur so groß wie die Spitze eines Eisberges ist. Tief unten steckt noch viel mehr, worüber wir ebenfalls nichts das Geringste erahnen, geschweige denn wissen.

Zu erfahren, dass wir keinerlei Kontrolle über uns haben, ist eine unangenehme Art mit dem eigenen Leben konfrontiert zu werden. Wenn sogar in der jetzigen Zeit, einige Menschen die-

se Äußerungen Freuds vehement entgegen steuern, dann kann ich mir nur in Maßen vorstellen, wie die Menschen damals darauf reagiert haben. Ich denke mir, dass sie sicherlich fassungslos waren und dass sie Freud jeden Respekt und Anerkennung entzogen haben, wissen wir ja heute bereits.

Sigmund Freud hatte den Mut, sich gegen solch eine stark gebundene Gesellschaft zu stellen und mit seiner Aussage die Menschen aus der Bahn zu werfen. Seine Unerschrockenheit und Offenheit zeigen mir, dass er sehr stark von sich überzeugt gewesen sein muss. Sonst hätte er meiner Meinung nach sicherlich nicht die Kraft gehabt, trotz allen Lächerlichkeit und Beleidigungen zu seiner These zu stehen und sie zu verbreiten.

Er war mein erster Berührungspunkt mit der Psychoanalyse. Durch meine Bewunderung ihm gegenüber, habe ich auch weiterhin die Thesen seiner Nachfolger und die dadurch entstandenen verschiedenen Strömungen verfolgt. Ich weiß heute sehr viel über die Tiefenpsychologie und meine Neugierde wurde hauptsächlich durch Freud geweckt. Ich finde den Gedanken „nicht Herr im eigenen Haus zu sein“ einerseits schon etwas beunruhigend und andererseits wiederum sehr interessant aufregend.

Ich habe großen Respekt vor Freud und seiner Arbeit, aber auch vor den Psychoanalytikern, die heute seine Arbeit fortführen. Diese vollbringen außergewöhnliche Arbeit, allein schon dadurch, dass sie zwischen den Zeilen lesen, jeden Menschen respektieren und mit schwächen und stärken akzeptieren, dass sie neutral sind und die notwendige Empathiefähigkeit mitbringen, welche im zwischenmenschlichen Austausch eine bedeutende Rolle spielt.

Ich selbst hatte bis jetzt nie die Gelegenheit, oder besser gesagt den Mut einen Psychoanalytiker aufzusuchen, weil ich mir nicht sicher bin, ob ich jetzt mit meinem Leben konfrontiert werden will und mich ins Ungewisse stürzen will. Vielleicht gibt es viele Sachen, welche ich verdrängt und vergessen habe, vielleicht aber auch nicht. Irgendwann jedoch möchte ich es mit Sicherheit erfahren und der Gedanke daran ist jetzt schon sehr aufregend.

SB

## **Psychoanalyse und Ich**

Mein Interesse zu Psychoanalyse und ganz besonders für Freud entwickelte sich schon sehr früh zu Schulzeiten, als ich des öfteren versuchte meine Träume aus Spaß zu interpretieren. Dies war auch der Grund weshalb ich mich bei meiner Vertiefungsarbeit im Gymnasium für das Thema „Traumdeutung“ entschieden habe. Ich war fasziniert von der Idee, dass Probleme im Erwachsenenalter auf Ereignisse aus der Kindheit zurückgeführt werden. Während meiner Studienzeit habe ich zahlreiche Lehrveranstaltungen zum Thema Psychoanalyse besucht und konnte somit meinen Wissensstand bereichern.

In den nächsten Seiten schreibe ich über meine persönlich Erfahrung mit einem Psychiater. Meine Vorurteile, Gefühle, Erfahrungen und Enttäuschungen.

### *Persönliche Erfahrung*

Ich habe mit 8 Jahren begonnen den Handballsport auszuüben und hatte somit ein schönes Hobby in jungen Jahren. Es wurde schnell klar, dass ich eine talentierte Handballerin war und der Verein fing an mich zu fördern, was bedeutete, dass ich öfter und präziser zu trainieren begann. Mit 15 Jahren hatte ich meinen ersten Einsatz in der 1. Österreichischen Handball Dameliga und wurde als Nachwuchstalent gefeiert. Ich wurde früh zu einer Führungsperson und einer Leistungsträgerin in meiner Mannschaft, woraufhin ich mit 17 Jahren in das Österreichische Juniorinnen Nationalteam einberufen wurde und somit die Ehre hatte für Österreich zu spielen. Während der Schulzeit war es für mich kein Problem 6-8 mal die Woche zu trainieren, da ich sowie Zuhause wohnte. Nach Abschluss des Gymnasiums entschied ich mich studieren zu gehen und wählte den nächsten Studienort Innsbruck aus um Donnerstags nach Hause nach Vorarlberg fahren zu können um Handball zu spielen, da der Sport für mich zum Beruf geworden war. Die ersten zwei Semester fuhr ich jeden Donnerstag nach Vorarlberg um zu trainieren und am Samstag fuhr ich dann direkt nach Wien um die Matche zu spielen. Mit der Zeit bekam ich das Gefühl der Kraftlosigkeit. Es war sehr auspowernd und ich hatte das Gefühl im Studium nicht weiterzukommen.

Zur gleichen Zeit entdeckte ich ein ganz neues Leben in Innsbruck, ein Leben, in dem es Menschen gibt, die abends mit Freunden etwas unternehmen können, da sie nicht verpflichtet sind trainieren zu müssen. Ich lernte neue Leute kennen, die Rucksackreisen unternahmen, an den Wochenenden feierten und entspannten, Menschen die spontan am Abend mit ihren Freunden kochten und ich bewunderte diese Menschen, da ich nicht die Möglichkeit hatte all dies zu machen. Ich hatte einen Vertrag und musste trainieren und musste meine Leistung bringen, ich konnte es mir nicht leisten zu versagen, da ich sehr viel Verantwortung hatte. Es kam dazu, dass ich Abstand vom Handball wollte und anfangen wollte zu Leben, Reisen und Nichtstun. 2007 entschied ich mich dann mit dem Handball auf einmal aufzuhören. Ich wollte niemandem eine Erklärung geben weshalb ich aufhören wollte und musste hinterher viele Fehlinformationen in der Zeitung lesen. Nun stand ich da, ohne Handball mitten in einem neuen Leben mit meinen jungen 20 Jahren und wusste nicht was tun. Ich konnte nicht mehr Handball spielen, nicht hobbymäßig, ich entschied mich für ganz oder gar nicht. Ich ging viel joggen, schwimmen und unternahm viel mit Freunden. Ich fiel in ein Loch, denn ich wusste nicht mehr wer ich war ohne Handball. Ich wurde immer über den Handballsport definiert. Plötzlich war ich eine von vielen, die nicht wusste was mit der ganzen überflüssigen Zeit anfangen und ich fing an nachzudenken, wer ich bin und was ich will und ich kam auf keinen Nenner. Ich hatte meine Schwester und meine zwei besten Freundinnen bei mir und war froh darüber, weil ich mit ihnen über alles sprechen konnte und mich erleichtert fühlte, aber noch immer keinen Ausweg aus dem Loch hatte. Ich wollte immer öfter und öfter alleine sein, ein Buch lesen und entspannen. Ich hatte keine Lust mehr unter Menschen zu gehen und am liebsten lag ich vor dem Fernseher und aß ungesunde Sachen, wie Chips und Schokolade. Ich fing an ein wenig an Gewicht zuzunehmen und wurde dadurch noch frustrierter und wusste nicht mehr was ich machen soll. Meine Freunde waren bemüht mich immer wieder zu motivieren mit ihnen auszugehen, kochen, spazieren zu gehen etc. Mit der Zeit bekam ich größere Probleme mit meinem Verdauungstrakt. Ich hatte Blähungen und Verstopfungen und konnte tagelang nicht aufs Klo gehen.

Die Probleme mit dem Darm fingen an meinen Alltag zu beeinflussen. Ich hatte immer einen geschwollenen Bauch, konnte und wollte keine Jeans mehr anziehen und hatte immer Bauchkrämpfe und musste fast immer früher heim um mich hinzulegen. Ich ahnte, woher das kommt, ging aber trotzdem zum Allgemein Mediziner, da ich sicher gehen wollte, dass mein Problem keine physischen Ursachen hat. Mein Hausarzt war sehr bemüht mir zu helfen und ich wurde zum Internisten geschickt um mich „durchchecken“ zu lassen. Der Befund war mehr als nur positiv und es konnte sich niemand erklären, weshalb ich diese Probleme hatte, also musste ich eine Koloskopie machen lassen. Der Befund der Koloskopie war ebenfalls einwandfrei und somit hatte ich die Bestätigung dass es ein psychisches Problem war. Ich wusste, dass das Loch in dem ich mich befand der Grund war. Nicht genau zu wissen wer ich bin und was ich mache. Zu dem Identitätsproblem: Ich bin in Österreich zur Welt gekommen und habe einen türkisch/kurdischen Migrationshintergrund. Ich fühle mich als Österreicherin und habe zu dem Herkunftsland meiner Eltern keine Verbindung. Jedoch werde ich von den Ö Österreichern als Türkin abgestempelt. Da wir aber zu Minderheit der Zaza-Aleviten angehören wurden wir von den Türken nicht als Türken bezeichnet sondern oft als Kurden. Linguistisch und kulturell gesehen grenzen sich Zazas von den Kurden ab, aber das wissen nicht viele Menschen in Österreich, da es sich mit geschlossenen Augen leichter lebt und die Gefahr be-

steht den eigenen Horizont zu erweitern wenn Österreicher Kontakt zu „Türken“ haben, da ja sowieso alle gleich aggressiv sind.

Das Problem des Aufwachsen in zwei Kulturen und Religionen belastete mich zusätzlich und ich redete oft mit meinen Eltern und meinen Freundinnen über meine Problem, bis wir alle nicht mehr weiter wussten und uns einig wurden, dass ich es mal mit professioneller Hilfe versuchen sollte. Ich fing an, im Internet Psychoanalytiker und Psychotherapeuten zu suchen, da ich auf keinen Fall zu einem Psychiater wollte. Ich war der Meinung, dass die Psychoanalytiker den Grund für meine Symptome wissen wollten. Vom Psychiater hatte ich keine großen Erwartungen, denn ich war der Meinung dass der Psychiater nur das Symptom mittels Medikation beseitigen wollte und nicht tief genug ging um das grundlegende Problem zu beseitigen.

Es kam anders und mein Arzt schickte mich zu einem Psychiater. Ich wollte wissen, wie es ist zum Psychiater zu gehen und versuchte so gut es ging ohne Vorurteil zum Psychiater zu gehen. Vor der ersten Sitzung war ich nervös. Ich wusste, dass mich keine Couch erwartete (was viele denken, die sich weniger in der Richtung auskennen). Ich wusste dass der Psychiater Medizin studiert hatte und wie er ungefähr „gestrickt“ sein könnte, da ich einige Mediziner kannte. Das ist eines der größten Irrtümer der Menschen. In der Gesellschaft heißt es oft mal „ich bin doch nicht verrückt ich geh nicht zum Psychiater“ oder „du musst zum Psychiater und dann auf die Couch legen“. Ich habe auch meinen Eltern gesagt, dass ich zum Psychiater geschickt wurde und sie meinten, ich soll zum Arzt und einfach mal die Erfahrung machen. Vor der Sitzung machte ich mir viele Gedanken. Ich dachte viel über meine Kindheit nach, was schiefgelaufen sein könnte, oder sonstige einschneidende Erlebnisse. Ich fing an ein „Obstipationstagebuch“ zu führen. Die Untersuchungen, Gefühle, Entwicklung etc.

Auf dem Weg zum Psychiater machte ich mir keine großen Gedanken, da ich es nicht als außergewöhnliches Erlebnis erlebte zum Psychiater zu gehen. Ich versuchte unvoreingenommen zu sein. Als mich die Sekretärin begrüßte fühlte ich mich nervös, ich musste fünf Minuten warten und setzte mich im Wartezimmer nieder. Die Stimmung war nicht sehr freundlich. Die Einrichtung war durcheinander und die Beleuchtung war gedämpft, somit bekam ich während des Wartens ein Gefühl von Schwere, Schwindel und Müdigkeit. Der Arzt kam raus, um mich zu begrüßen und ich ging mit ihm in das Zimmer. Ich setzte mich auf den Stuhl auf der anderen Seite seines Tisches und wir stellten uns einander vor. Durch die chaotische und bunte zusammengewürfelte Einrichtung fühlte ich mich nicht beruhigt oder wohl. Das Licht war grell und mein erster Gedanke zur Einrichtung war „das ist bestimmt nicht Feng Shui, vor allem nicht wenn ich zwischen Fenster und Türe sitzen muss“. Als der Arzt anfang zu reden, hatte ich das Gefühl dass er ausgepowert und erschöpft war, was sich später gut zwischen den Zeilen lesen lies. Er hatte ehrliche Augen, aber ich fragte mich immer wieder, wie dieser Mann mit der Red Bull Dose und den erschöpften Augen mir helfen sollte. Ich war kooperativ und erzählte ihm meine ganze Kindheit, meine Ängste und Vorstellungen, meine Wünsche und Gefühle. Wir kamen auf keinen gemeinsamen Nenner und machten noch einen Termin aus, bis dahin sollte ich mir überlegen ob ich was ausgelassen hätte oder nicht.

Ich ging mit gemischten Gefühlen nach Hause. Eigentlich wusste ich ja was mein Problem war. Zuhause machte ich mir kaum Gedanken, da ich mit gutem Gewissen ins Bett gehen konnte ihm alles erzählt zu haben. Bei unserem nächsten Treffen, sagte er mir, dass ich depressiv sei und gab mir leichtes Antidepressiva um auszuprobieren, ob es besser wird. Ich spazierte nach Hause und war sehr wütend. Wütend, dass sich mein Vorurteil bestätigt hatte

und ohne zu Wissen woher die Obstipationen kommen, bekam ich ein Medikament um beschwerdefrei zu leben. Deswegen bin ich aber nicht zum Arzt gegangen. Ich kam nach Hause und fühlte mich auf einmal krank, richtig depressiv! Ich dachte mir, dass jetzt die ganze Welt weiß, dass ich ein Antidepressivum bekommen habe und die Gesellschaft mich abstempelt. Ich las den Beipackzettel und wollte auf keinen Fall die Medikamente nehmen, weil sie keine Lösung für mein Problem waren. Meine beste Freundin ist am Ende ihres Psychologiestudiums und ich redete mit ihr darüber, was passiert war.

Sie sagte, dass sie gerade ein Seminar zu diesem Thema hatte und dass es das schlechteste sei 'einfach so mal' Antidepressiva zu nehmen und dann wieder aufzuhören. Ich machte mir viele Gedanken und beschloss das Medikament nicht zu nehmen. Ich riss mich zusammen und machte nur noch mehr das was mir Spaß machte und ging früh morgens raus um den Tag zu genießen. Zwei Wochen später flog ich für zwei Wochen nach London und als ich wieder Zuhause war, war ich komplett beschwerdefrei. Denn ich hatte wirklich das Gefühl, dass ich machen kann was mir Freude bereitet.

Heute weiß ich wer ich bin, wer ich noch sein will und wer ich nicht sein will. Ich liebe das Leben und versuche alles aufzusaugen und zu genießen so gut es geht. Ich habe eine starke und selbstbewusste Persönlichkeit und habe angefangen mit dem Rucksack durch die Welt zu reisen und gehe total auf, wenn ich reisen kann. Durch schlechte Erfahrungen versuche ich zu wachsen und muss zugeben, dass ich bis jetzt auf der guten Seite im Leben gestanden bin und es immer noch tue.

Die Erfahrung mit dem Psychiater hat mir dazu geholfen, die Person zu sein, die ich im Moment bin. Es war eine Art „Arschtritt“ um die Augen aufzumachen, nicht im Selbstmitleid zu versinken und das zu schätzen was ich an Erfahrung und Erfolg habe.

Heute kann ich sagen „ja ich bin auch mal zum Psychiater gegangen“ und es war eine gute Erfahrung, da ich erst dann gemerkt habe, dass ich sozusagen „gesellschaftlich gesehen gesund“ bin. Jedoch möchte ich auch einmal die Erfahrung machen, mit einem Psychoanalytiker zu sprechen.

BB



## Psychoanalyse und Ich

Bis vor wenigen Jahren konnte ich mit dem Begriff Psychoanalyse überhaupt noch nichts anfangen. Ich gestehe, nicht einmal den Namen Freud gehört zu haben. Von Lacan, Adler oder Ferenczi ganz zu schweigen. Erst mit dem Beginn meines Studiums kam ich damit in Berührung. So hörte ich in der ersten Vorlesung von Begriffen wie Fehlleistungen, ES, ICH, Über-Ich oder dem Unbewussten. Von der Sexualität war dauernd die Rede. Sogar den Kindern wurde diese zugeschrieben (wenn auch nicht in der Form, unter welcher wir uns Sexualität vorstellen). Alle Störungen der Psyche hängen irgendwie mit der Sexualität und der Kindheit zusammen. Natürlich, davon, dass die Kindheit eine wichtige Rolle für das spätere Leben spielt habe sogar ich gehört, aber das es so etwas wie infantile Sexualität gibt und diese großen Einfluss auf die Entwicklung des Menschen hat, kam mir absolut fremd vor. Da war von verschiedenen psychosexuellen Entwicklungsschritten, wie orale, anale Phase und mehr, die Rede. Ich befand mich auf einem kompletten, wenn auch interessantem, Neuland. Und obwohl ich nun doch schon einige Seminar und Vorlesungen der Psychoanalyse besucht habe, blicke ich ehrlich gesagt immer noch nicht ganz durch.

Klar, jeder hat Wünsche oder Triebregungen, welche er nicht ausleben darf. Diese werden also dann ins Unbewusste verdrängt und sind mir so auch nicht ohne weiteres zugänglich. In der Bildung von Symptomen machen sich diese unbewussten Konflikte oftmals bemerkbar und uns so das Leben schwer. Um diese unbewussten Konflikte gänzlich an das Tageslicht bringen zu können, bedarf es Techniken wie die Psychoanalyse. Das Unbewusste kann aber zum Teil auch selbst wieder an die Oberfläche gelangen, dann nämlich wenn wir träumen oder uns eine Fehlleistung passiert. In den Träumen kommt es ja oft zu einer Verarbeitung von psychischen Konflikten. So kann eine belastende Situation, wie zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen, verarbeitet werden. Aber auch Wünsche kommen im Traum oft vor. Besonders bei Kindern kann dies durchaus intensiv werden und der Wunscherfüllung sehr nahe kommen. Kinder träumen oft „ihren Tag fertig“. Wenn sie etwas Tolles erlebt haben, es aber beispielsweise zu kurz war, träumen sie es einfach in der Nacht ihr Abenteuer weiter. Kinder haben aber auch angstgefüllte Träume. Man denke nur an den typischen Traum, dass man irgendwo hinunterfällt, aber nirgendwo ankommt.

Wenn ich mir nun aber überlege, was ich so alles träume, wäre es wohl das Beste mich gleich einweisen zu lassen. Ich träume nämlich, so habe ich zumindest das Gefühl, sehr viel und intensiv. Ich weiß nicht, wie oft ich schon von einer Sintflut in meinem Schlafzimmer übermannt wurde, wie oft meine 12-jährige Tochter schon schwanger war, wie oft ich einen wichtigen Termin nicht einhalten konnte und wie viele meiner Verwandten und Bekannten schon gestorben sind. Sicher alles leicht zu deutende Träume, aber nur ein kleiner Auszug aus meinem Repertoire. Da stellt sich mir doch die Frage, ob ich wirklich so viele Ängste oder Wünsche habe, die ich untertags nicht verarbeiten kann. Aber besser man denkt nicht zu viel darüber nach.

Mit den Fehlleistungen liegt es ähnlich. Auch hier spielt einem das Unbewusste offenbar des Öfteren einen Streich. Meine Schwester wollte sich beispielsweise partout nicht am Fahrkartenschalter anstellen, weil – so erklärte sie sich dem Schaffner im Zug – hier zu viele Ter-

roristen standen. Gemeint hat sie natürlich die Touristen. Wie sie aber auf Terroristen kam, ist mir unerklärlich. Liegt es an der Ähnlichkeit des Wortes, oder fühlte sie sich wegen der großen Menschenmenge bedroht.

Diese, sicherlich sehr banalen Beispiele, waren es aber nicht die mich zur Psychoanalyse brachten. Im zweiten Studienabschnitt musste ich mich ja zwischen mehreren Zweigen entscheiden. Da gab es den Therapiezweig, welcher für mich überhaupt nicht in Frage kam, da ich der Meinung bin, es gibt schon viel zu viele Therapeuten auf dieser Welt, die glauben den Menschen helfen zu können. Heute, so kommt es mir vor, ist es in Mode gekommen jede kleinste Lebenskrise zu therapieren. Natürlich ist es gut, wenn der Psyche des Menschen mehr Beachtung geschenkt wird, aber man kann es auch übertreiben. Schulen sind wahre Goldgruben für sämtliche Therapeuten und ähnlichem geworden. Sei es Logopädie, Ergotherapie oder Schulpsychologen. Jeder noch seine kleine „Makel“, jedes aus der Norm fallen, muss sofort beseitigt werden. Nur so kann man anscheinend in der Gesellschaft bestehen.

Der feministische Zweig wurde schon ganz zu Beginn des Studiums ausgeschlossen, weil dies einfach nicht meine Welt ist. Aber auch Medienpädagogik und Erziehung, Generation und Lebenslauf wurden von mir nie in die engere Wahl gezogen. Blieb also nur mich zu entscheiden zwischen dem integrativen und dem psychoanalytischen Zweig. Hier fiel mir die Wahl schon wesentlich schwerer, da mein eigentlicher Grund mit dem Studium zu beginnen, die Arbeit mit Behinderten war. Also besuchte ich im ersten Abschnitt Vorlesungen von beiden Richtungen und kam schnell zum Entschluss mich für den psychoanalytischen Zweig zu entscheiden. Einer meiner Gründe hierfür war, wenn ich ganz ehrlich bin, dass die meisten meiner Kollegen auch diesen Zweig wählten. Und gemeinsam macht das Studium doch doppelt soviel Spaß. Doch war dies alleine natürlich nicht ausschlaggebend. Vielmehr fand ich es viel interessanter die verschiedenen Theorien über die menschliche Natur zu erfahren, als mich „nur“ mit dem Thema Behinderung zu beschäftigen. Natürlich kann ich mir darüber kein Urteil leisten, da ich nur wenige Vorlesungen in diesem Bereich besucht hatte. Trotzdem hatte ich das Gefühl aus der Psychoanalyse mehr für mich persönlich herausholen zu können. Besonders spannend fand ich es, vor allem dadurch, dass man viel Gehörtes und Gesagtes auf sich und sein Umfeld in Beziehung bringen kann und sich vielfach so vorfindet, als ob einem ein Spiegel vorgehalten wird.

Vorwiegend war es die Beziehung zu meiner Tochter, welche ich durch verschiedenste Seminare, zu „analysieren“ versuchte. Thematisch besonders angetan hat es mir die Bindungstheorie. Die Objektbeziehungstheoretiker streiten nicht ab, dass die Triebimpulse Einfluss auf die menschliche Entwicklung haben, sehen aber die zwischenmenschlichen Beziehungen als wichtiger an. John Bowlby schrieb jedem Lebewesen ein Verhaltenssystem zu, welches deren Überleben sichert. Was würde denn ein Säugling machen, wenn er sich nicht durch Schreien bemerkbar machen könnte. Es ist ja ein eindeutiges Signal an die Mutter, oder eine andere Bezugsperson, dass es Hunger oder eine volle Windel hat. Kinder können einem ohne Worte klar machen, was in ihnen vorgeht und was sie brauchen. Haben sie zum Beispiel Angst, können sie das auch klar zeigen, indem sie sich anklammern und beschützt werden wollen. Geht es ihnen allerdings gut, wollen sie Welt auch einmal für sich alleine erkunden, aber nur mit der Sicherheit der Vertrauensperson im Hintergrund, wo sie sich im Falle des Falles hin flüchten können. Hier ist vor allem Feinfühligkeit gefragt. Es ist also die Interaktion zum Kind, die für die spätere Bindungsqualität zuständig ist. Was ich mich hierbei immer gefragt habe, ob ein Kind auch ein sicherer Bindungstyp sein kann, wenn die Mutter in den ersten Lebensjah-

ren nicht permanent anwesend ist. Zählt Quantität mehr als Qualität, oder muss es immer eine Bindungsperson sein, die diese erste Zeit für das Kind da ist? Diese Frage war für mich immer sehr wichtig, da ich selber sehr früh – zumindest für heutige Verhältnisse – ein Kind bekommen habe. Zarte 20 Jahre war ich jung, als ich schwanger wurde. Ich befand mich im letzten Jahr der Ausbildung und stand somit vor der Entscheidung, den Abschluss noch zu machen, oder die Schule im letzten halben Jahr abzubrechen. Ich kann von Glück reden, dass ich über ein gutes soziales Netz verfügt habe und mir meine Mutter und meine Tante angeboten haben, in der Zeit für mein Kind da zu sein. So wurde meine Tochter von insgesamt drei Hauptbezugspersonen im ersten halben Jahr begleitet. Für mich eigentlich die optimale Lösung und trotzdem habe ich mich oft gefragt, ob diese Tatsache schlecht für die Entwicklung meiner Tochter war. Besorgt war ich auch über meine anfänglichen Muttergefühle, die eigentlich bedingungslose Liebe für mein Kind sein sollten. Natürlich tat ich das auch, aber andererseits fühlte ich mich um meine Jugend betrogen, beneidete meine Freunde um deren Freiheit und hatte deswegen ein schlechtes Gewissen. Wenn ich die Mütter um mich herum beobachtete gingen sie scheinbar vollkommen auf in ihrem Mutterglück. Dieses Gefühl dauerte eine lange Zeit, mehrere Monate, bis ich mich an das Muttersein „halbwegs“ gewöhnt hatte. Auch hier stellt sich mir die Frage, ob diese Gefühle sich auf meine Tochter negativ ausgewirkt haben, oder ob solche Gefühle nicht bei jeder Mutter vorkommen, egal wie alt man ist. Ob diese nach außen hin überglückliche oft nicht nur, zumindest ein wenig, gespielt ist, und jede Frau mit solchen Unsicherheiten zu kämpfen hat. Anfangs glaubte ich so gar nicht daran, aber inzwischen bin ich mir sicher, dass es so ist. Die Geburt eines Kindes ist ein großer Einschnitt in das Leben aller Eltern. Nichts ist mehr so wie es früher war. Und obwohl es nichts Schöneres gibt als Kinder, kann man nicht dauernd nur liebevolle Gedanken haben. Ich denke man kann seine Kinder auch einmal „hassen“. Wenn sie wieder einmal genau das tun, was sie nicht sollen, wenn sie in aller Öffentlichkeit schreien und toben, ihren ganzen Egoismus ausleben, kann ich als Mutter auch einmal zugeben, dass ich sie in diesem Moment am liebsten „auf den Mond schießen“ würde. Ich darf dieses Gefühl haben und ich darf es mir eingestehen, aber es darf niemals in Aggression gegen das Kind verwendet werden. Dass solche Gefühle in Beziehungen normal sind und überall, ob in der Erziehung, in der Analyse, oder in Alltagssituationen vorkommen, wurde mir erst richtig durch die verschiedensten Vorträge von Psychoanalytikern bewusst. Diese erzählten so offen von ihren eigenen Erfahrungen, sie es mit ihren Kinder oder mit Patienten, und in diesen Geschichten erkannte man sich oftmals selber.

So habe ich nicht mehr alles so verkrampft und verboten gesehen und ich bin der Meinung, dass ich bei meiner Tochter, sie ist jetzt 12 Jahre alt, bis jetzt noch keinerlei negative Auswirkungen feststellen konnte. Es gibt ganz gewöhnliche, inzwischen vorpubertäre, Auseinandersetzungen, doch ansonsten hat sie sich völlig normal, mal abgesehen davon, dass keiner von uns wohl normal ist, entwickelt.

Natürlich habe ja nicht nur ich als Mutter Einfluss auf mein Kind, sondern auch andere wichtige Bezugspersonen, im speziellen aber der Vater. Nun ja, der Vater meiner Tochter glänzte durch Abwesenheit. Seine Besuche waren eher sporadischer Natur, immer zu der Zeit in der er gerade keine Freundin hatte. Dass er eine ebenso große Wirkung auf ihre Entwicklung hat, schien und scheint ihn bis heute nicht wirklich bewusst zu sein.

In der klassischen Psychoanalyse ist es der Vater, welcher dem Kind hilft, sich von der Mutter zu lösen. Der Ödipuskonflikt kann so gelöst werden. Für den Jungen ist hier der Vater nicht mehr der Rivale, sondern wird zur Identifikationsfigur und das Mädchen erkennt, dass es den

Vater nicht heiraten kann. Wird sie jedoch so wie die Mutter, kann sie später einen Mann wie es der Vater ist heiraten. Nun, ganz ohne männliche Bezugsperson ist sie nun doch nicht aufgewachsen, da ich mit meinem neuen Partner bereits 11 Jahre zusammen bin. An den sogenannten Ödipuskonflikt kann ich mich bei ihr aber nicht erinnern. Sie sagte nie solche Sachen, wie „ich möchte Alex (also mein Freund) heiraten“. Ich hatte nie das Gefühl, dass sie mit mir rivalisieren will. Aber auch ich selbst, als ich noch Kind war, kann mich an solche Dinge nicht wirklich erinnern. Also entweder ich habe dies verdrängt, oder bei uns ist etwas schiefgelaufen. Ist es „ab normal“ falls es zu keinen solchen Konflikt kommt? Und wenn ja, wie wirkt sich das aus, was wurde falsch gemacht? So ganz durchschaue ich das wirklich noch nicht. Aber ganz so schlimm kann es nicht sein. Ich für meinen Teil bin ziemlich zufrieden mit meinem Leben.

Um die Psychoanalyse wirklich verstehen zu können, bräuchte es noch sehr viel Literatur und Vorträge. Und selbst dann wäre ich mit Sicherheit nicht schlauer, da mir ja vor allem der wichtigste Teil, also selbst eine Psychoanalyse zu machen oder als Analytiker zu arbeiten, fehlt. Es sind so unterschiedliche Eindrücke, die auf einen einwirken und bei jedem neuen Seminar habe ich das Gefühl, Dinge die ich geglaubt habe zu verstehen, doch nicht zu durchschauen. Doch genau dieses Undurchschaubare, diese vielfältigen unterschiedlichen Ansichten machen die Psychoanalyse so spannend. Und auch wenn ich nicht alles glaube, was da so von sich gegeben wird, ist sie es auf jeden Fall wert, sich genauer mit ihr zu beschäftigen.

CB

## Psychoanalyse und ich

Der Psychosomatiker und „wilde Analytiker“ Dr. Groddeck würde vermutlich sagen mein „ES“ hat mich zur Psychoanalyse geführt und in gewisser Weise stimme ich ihm da zu. Vor zehn Jahren wurde durch einen äußerst schmerzhaften Umstand mein Leben total umgekrempelt. Ich stand vor den Scherben meiner Ehe und eine Scheidung war nicht mehr abzuwenden. Ich litt fürchterlich, vor allem an wahnsinnigen Schuldgefühlen meinen Kindern gegenüber. Um nicht im Sinne des oben genannten Wortes „wahnsinnig“ zu werden, ging ich in Therapie.

Aber nicht nur meine Seele litt, auch mein Körper schmerzte an allen Ecken und Enden. Ich kannte keinen Psychosomatiker in Österreich (was auch heute noch sehr schwierig ist), so suchte ich mir einen Arzt und Psychotherapeuten im angrenzenden Deutschland. Wenn ich heute wieder über diese Suche reflektiere, ist mir absolut klar, dass es die Person des Arztes war, die mich ansprach, natürlich auch seine Kompetenz als Psychosomatiker und Psychotherapeut. Ich selbst hatte wenig Ahnung von den unterschiedlichen Therapierichtungen und war bei einem Verhaltenstherapeuten gelandet. Durch seine Interventionen, aber auch durch unsere Beziehung und den geschützten Raum, in dem ich meinen Gefühlen freien Lauf lassen konnte, ging es mir nach einigen Sitzungen wieder besser.

Ich konnte wieder Neues in meinem Leben in Angriff nehmen, war beruflich wieder besser aufgestellt und konnte auch mit meinen Kindern besser umgehen und eine gute Basis für unser gemeinsames Leben, ohne ihren Vater schaffen. Was ich jedoch nicht mehr auf die Reihe brachte, war eine feste Beziehung mit einem Mann. Es gab einige Affären, aber keine dauerte besonders lang.

Ich hab versucht mit meinem Therapeuten darüber zu sprechen, hab versucht auch das Thema Sexualität anzusprechen, aber er wich mir aus. Ich war verwirrt. Er hatte mir erzählt, dass er einige Weiterbildungen als Körpertherapeut gemacht hatte, aber mit mir konnte er wie es schien, über das Thema Sex nicht reden. Ich hab dann selber recherchiert, bin auf Freud gestoßen, auf seine Ödipustheorie und hab meinen Therapeuten damit konfrontiert. Mir war klar geworden, dass ich eine „nicht abgelöste Tochter“ war. Mein Vater war zwar bereits tot, ich jedoch noch immer seine Prinzessin.

Meine Beziehung zu meiner Mutter und zu meinen Geschwistern gestaltete sich äußerst schwierig. Meine Mutter war sauer, weil ich es gewagt hatte mich aus meiner Ehe zu verabschieden (sie hatte diesen Schritt nie gewagt und geduldig ihre Eheprobleme ertragen), meine Geschwister waren immer noch eifersüchtig auf Papas Liebling.

Mein Therapeut machte dann ein paar Familienaufstellungssitzungen mit mir und rückte die einzelnen Familienmitglieder in Positionen, die seiner Meinung nach richtig waren. Für mich ergaben diese Spielchen keine Änderung in den Beziehungskonstellationen. Zu Freud, dem Ödipuskomplex, den Triebtheorien und zum Unbewußten hatte er nur zu sagen, dass diese Theorien sehr veraltet seien und er von Freuds negativem Menschenbild nichts halte. Ich fühlte mich sehr unverstanden, aber ich mochte ihn, daher blieb ich. Beruflich arbeitete ich im Lehrberuf und in der Beratung. Durch meinen Aufgabenbereich in der Beratung kam ich im-

mer mehr mit unterschiedlichen Therapieeinrichtungen in Berührung und nach einigen Fortbildungen entschloss ich mich den Lehrberuf zu verlassen.

Um noch besser über das Thema Psychotherapie Bescheid zu wissen, schrieb ich mich an der Universität ein und besuchte das „Psychotherapeutische Propädeutikum“. Diese Fortbildung ist in Österreich das Grundstudium für die PsychotherapeutInnenausbildung (Fachspezifikum).

In diesem Studium kam ich natürlich mit Freuds Theorien in Kontakt, aber auch mit den 20 anderen Therapierichtungen, die in Österreich anerkannt sind. Dieses Psychotherapiegrundstudium hat dann mein grundlegendes Interesse für die Ausbildung zur Psychotherapeutin geweckt. In meiner Abschlussarbeit habe ich mich mit den unterschiedlichen Ansichten von Freud und C.G. Jung in ihren Therapierichtungen auseinander gesetzt. Trotz eines sehr guten Abschlusses, war mein Wissensdurst betreffend Psychotherapie nicht gestillt. Jetzt ging ich daran Aufnahmeseminare in unterschiedlichen Therapierichtungen zu absolvieren. Ich besuchte das Aufnahmeverfahren in Psychodrama, Systemischer Therapie, Verhaltenstherapie und Katathymen Bilderleben.

In der Psychoanalyse gibt es leider in Österreich nur Aufnahmegespräche und ich konnte diese Therapieform nicht in einem Seminar kennenlernen. Ebenso erging es mir mit der Analytischen Psychologie. Auch bei dieser Therapierichtung konnte ich kein Aufnahmeseminar besuchen. Nach jedem Seminar kehrte ich wieder nach Hause zurück. Mein ES (Dr. Groddeck) sagte immer „Es passt nicht für dich!“.

Eines Tages stieß ich bei Internetrecherchen auf die Uni Innsbruck und hier wiederum lass ich von Prof. Dr. Aigner und dem psychoanalytischen Zweig in der Erziehungswissenschaft. Mein Herz machte einen Sprung und ich machte sofort einen Termin in Innsbruck mit Herrn Prof. Aigner aus. Er erklärte mir, dass ich natürlich mein Grundstudium anerkannt bekomme und dann im Herbst sofort weiter studieren könnte. Ich war absolut begeistert, genau dass war es was ich wollte: Freud und seine Theorien studieren – Psychoanalyse erlernen und verstehen können.

Meine Therapie war schon lange abgeschlossen, aber ich kam noch 1 mal pro Monat zu einer beruflichen Supervision zu meinem Therapeuten. Als ich ihm die freudige Mitteilung machte, endlich meinen Weg gefunden zu haben, verfinsterte sich nochmals sein Gesicht und er versuchte mir ins Gewissen zu reden, dass ich keine beruflichen Möglichkeiten mit dem veralteten Freud hätte. Aber jetzt war ich anscheinend „erwachsen“ geworden, denn ich beendete die Sitzung und verabschiedete mich für immer von ihm.

Im Herbst 2006 starte ich dann mit meinem Studium der analytischen Pädagogik in Innsbruck und derzeit schreibe ich meine Diplomarbeit. Im Frühjahr 2010 werde ich mein Studium abschließen und weiß jetzt leider wieder nicht wie es mit mir weitergehen soll. Ich möchte gerne eine Ausbildung zur Psychoanalytikerin machen und habe im Studium festgestellt, dass mich auch die Psychotherapieforschung sehr interessiert. Die Übungen von Frau Mag. A. Vicari fand ich höchst interessant und aufschlussreich. Was dem völlig entgegen spricht, ist meine finanzielle Lage, aber auch mein Alter. Ich bin eine allein erziehende Mutter von 49 Jahren, deren 2 Töchter auch studieren und die ich finanziell unterstützen muss. Eine Ausbildung zur Psychoanalytikerin ist in Österreich sehr kostenintensiv und ich konnte in den letzten Jahren kein Geld ansparen. Was die Forschung betrifft, so weiß ich nicht, ob es da beruflich überhaupt noch Möglichkeiten in meinem Alter gibt.

*Was mich an der Psychoanalyse fasziniert*

In erster Linie, dass Unbewußte und die Arbeit mit dem Unbewußten. Ich hatte meine eigene Therapie abgeschlossen und dachte mir, da muss es doch noch mehr geben. Für mich sind da noch viele Themen offen geblieben. Durch mein Studium von Freuds Theorien, bin ich da vielen nicht ausgesprochenen Dingen näher gekommen. Hat sich manches für mich auch erledigt. Meine Träume, die ich vielfach selbst aufgeschrieben hatte, wurden auch in der Therapie nicht besprochen, waren einfach nicht so wichtig.

Traumdeutung finde ich spannend, ebenso das Liegen auf der Couch. Freies Assoziieren möchte ich gerne mal ausprobieren, ebenso würde ich gerne mal in die Rolle der Therapeutin schlüpfen, die vieles einfach nur geschehen lässt und nur wenige oder gar keine Interventionen setzt.

In meinem beruflichen Umfeld ist vielfach ein Tun gefordert. Ich bin mir aber auch sicher, dass ich manchmal einfach zu viel mache und ich kann mir daher ein wenig mehr Distanziertheit gut vorstellen.

Ich denke die Kombination von Psychoanalytikerin in freier Praxis und Psychoanalyseforscherin wäre für mich die Richtige. Ob ich dieses noch in die Praxis umsetzen kann, wird sich zeigen.

HD

## Mein Beruf, die Psychoanalyse und ich

### *Zur Vorgeschichte*

Ich arbeite seit wenigen Jahren an einer Schule in Südtirol als Integrationslehrerin. Es war eher ein „glücklicher“ Zufall, dass ich in diese Situation gekommen bin: Nach dem Abitur – ich wollte danach Literaturwissenschaften studieren – wurde ich schwanger und heiratete. Ich war mir bewusst, dass ich nicht mehr meinen Wunsch verwirklichen konnte: Ich wollte meine Tochter nicht in die Obhut fremder Menschen geben und in meiner Familie gab es niemanden, der Zeit gehabt hätte für sie zu sorgen.

Ich realisierte sehr genau, dass es für mich wichtig war, das Wachsen und die Entwicklung meiner Kinder mit zu gestalten. So erlebte ich nun eine sehr glückliche Zeit: Ich zog meine zwei Töchter groß, half meinen Mann beim Aufbau eines kleinen Betriebes, nahm aktiv am Dorfgeschehen teil und knüpfte viele Beziehungen.

Eines Tages wurde ich von der Direktorin der Schule, welche meine Tochter besuchte, gefragt, ob ich nicht aushilfsweise eine Stelle als Integrationslehrperson annehmen würde. Ich freute mich und gleichzeitig hatte ich Angst, den Anforderungen nicht gerecht zu werden. Trotzdem nahm ich nach einigen intensiven Überlegungen und Diskussionen mit meiner Familie und einer meiner Freundinnen, die auch Lehrerin ist, die Stelle an. Nun arbeite ich seit einigen Jahren in dieser Position und ich muss gestehen, ich würde die Arbeit mit den Kindern sehr vermissen, wenn ich sie nicht mehr ausüben könnte.

### *Ein Fall, der mich sehr beschäftigt hat*

Vor drei Jahren wurde ich einer Klasse zugewiesen, die aus Jugendlichen zwischen 12 -14 Jahren bestand. Die meisten der Schüler und Schülerinnen waren regelbewusst und verhielten sich altersentsprechend. Mit der Zeit gab es aber immer stärker auftretende Probleme, die das Pädagogische Team sehr stark beschäftigte: eine kleine Gruppe innerhalb der Klasse setzte sich über sehr viele Regeln hinweg. Sie unterhielten sich während des Unterrichts im Dialekt, achteten nicht auf die anwesende Lehrperson, störten den Unterricht durch lautes Reden und durch ihr Verhalten, und sie zeigten ein starkes Desinteresse an den Unterrichtsthemen. Jene Schülerinnen und Schüler, die mitarbeiten wollten, verspotteten oder hänselten sie, sodass diese sich kaum noch getrauten, am Unterrichtsgeschehen teilzunehmen.

Es wurden Einzelgespräche mit den Schülern geführt, es gab Elternversammlungen, Aussprachen und verschiedenste Disziplinarmaßnahmen, die jedoch längerfristig nicht fruchteten. Schließlich wurde die Schulpsychologin um Hilfe gebeten. Sie führte Gespräche, machte verschiedenste Spiele, um die Klassengemeinschaft zu stärken, konnte aber an der Situation letztendlich keine Veränderung bewirken. Es war für alle Lehrpersonen schwierig, in der Klasse zu arbeiten und man musste ständig „die Peitsche“ zeigen, um halbwegs den Unterricht überstehen zu können.

Ich arbeitete in der Klasse immer gemeinsam mit einer Fachlehrperson und kam den schwächeren Schülern bei Arbeitsaufträgen zu Hilfe oder versuchte durch Zusatzerklärungen den Unterrichtsstoff zugänglicher zu machen. Die Klasse besuchte eine Schülerin aus meinem



Dorf. Sie war die Klassenbeste, sehr fleißig, sehr intelligent und aufgeweckt. Ich selbst war mit der Familie sehr gut bekannt, die Mutter der Schülerin und ich arbeiteten ehrenamtlich im selben Verein und wir verstanden uns sehr gut. Zur Schülerin selbst hatte ich ein sehr gutes und vertrautes Verhältnis. Wir respektierten einander und es machte Spaß zusammen etwas zu erarbeiten.

Diese Schülerin litt sehr unter der Klassensituation. Die Mutter, eine sehr resolute und regelbewusste Frau, ließ bei Gesprächen nun immer öfter durchblicken, dass sie nicht verstand, wieso sich die Situation nicht ändern ließ. Mit der Zeit veränderte sich unser Verhältnis und wurde um einen Ton kühler. Ich persönlich hatte das Gefühl, etwas ändern zu müssen und nicht zu können. Sie selbst wird sicher mit ihrer Tochter stark unter der oft unerträglichen Situation in der Klasse gelitten haben.

Eines Tages musste ich die Klasse alleine unterrichten, da die andere Lehrperson erkrankt war. Ich wusste, ich durfte keine Sekunde die Zügel aus der Hand lassen, damit mir nicht die Situation entglitt. Ich erklärte die Arbeitsaufträge und ließ die SchülerInnen dann selbständig arbeiten. Wer fertig hatte, musste mir seine Arbeit zeigen und erklären. Als die Schülerin an der Reihe war, mir ihre Arbeit vorzustellen, kam es wieder zu den vorhin erwähnten Reibereien zwischen den Schülern. Da ich sowieso schon angespannt war, weil ich alleine in der Klasse war, reagierte ich, indem ich die Schülerin in ihren Ausführungen unterbrach und sie auf den Platz schickte. Ich brach die Arbeitsvorstellung ab und ließ die Klasse an einem anderen Auftrag arbeiten, was nörgelnd aufgenommen wurde, bis der Unterricht zu Ende war. Der Schülerin versuchte ich am Tag danach zu erklären, warum ich so reagiert hatte, merkte aber an ihrem verschlossenen Verhalten, dass sie meine Reaktion nicht akzeptierte oder verstand.

Zwei - drei Wochen später kam ich mit dem Vater dieser Schülerin bei einer Veranstaltung ins Gespräch. Wir unterhielten uns in einer Kleingruppe, die aus drei Lehrpersonen und zwei Elternteilen bestand. Der Vater der Schülerin kam auf die Qualität der Schule zu sprechen, auf inkompetente Lehrpersonen und schließlich erwähnte er, den Blickkontakt mit mir suchend, dass seine Tochter deswegen kürzlich weinend und verzweifelt aus der Schule nach Hause gekommen sei. Ich wusste, jetzt wäre der Zeitpunkt für ein Gespräch gekommen gewesen, um die Situation durch meine Sicht der Dinge zu erklären. Aber ich wusste auch, dass ich dies nur unter vier Augen mit dem Vater tun durfte, weil es verboten ist über schulische Dinge in der Öffentlichkeit zu sprechen. Die Situation ging vorbei, wobei eine der anwesenden Lehrpersonen das abwertende Urteil über inkompetente Lehrkräfte noch bekräftigte.

Ich selbst litt unter diesen Anschuldigungen stark, ergriff von mir aus jedoch nie die Gelegenheit, die Situation zu klären, weil ich Angst hatte, sie würde noch mehr „aufgebauscht“. Die Schülerin ging im Sommer von der Schule ab, doch für mich war das Problem damit nicht gelöst. Ich schlief sehr oft schlecht, durchlebte immer wieder diese Situation, suchte in meinem Innern nach Möglichkeiten mein Verhalten zu entschuldigen, sprach mit sehr vertrauten Personen darüber und noch heute ist die Situation für mich nicht geklärt, weil das Gespräch mit den Eltern fehlt.

Ich entschied mich in der Folge für ein Pädagogikstudium, weil ich wusste, dass das Wissen zu psychischen Prozessen es wahrscheinlich erleichtert, solche Situationen zu meistern. Und mir ist bewusst, dass ich in meiner Arbeit mit Menschen immer wieder einen verstehenden Zugang zu bestimmten Handlungsmustern finden muss, mich selbst dabei auch verändern werde und muss und dass die „Leidensfähigkeit“ bestimmte Grenzen nicht überschreiten darf, wenn der Beruf Freude machen soll.

Zur Zeit arbeite ich in der Klasse ganz intensiv mit zwei Schülern, die Lernblockaden haben. Sie können sich Gelerntes nicht längerfristig merken, haben Schwierigkeiten, einfachste Aufgabenstellungen zu lösen und fielen in der Vergangenheit in der Klasse dadurch auf, dass sie sich einfach „unsichtbar“ gemacht haben. Sie haben weder gesprochen noch anders aktiv am Unterricht teilgenommen, haben sich aber genauestens an die Regeln gehalten, um nicht aufzufallen. Nun arbeite ich mit ihnen in der Kleingruppe. Ich versuche, sie in Gespräche einzubinden, lasse sie über ihre Vorlieben und Hobbys sprechen, vermeide Tests und Schularbeiten nach dem bekannten Modell und versuche eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Ich hoffe, dass ich die beiden fördern kann und sie es dadurch schaffen, auch bestimmte Leistungen mit der Zeit zu erbringen.

Mir wird immer stärker bewusst, dass dieses Wissen um psychische Prozesse wichtig ist, damit ich als Lehrperson sachlich und souverän handeln kann und dass damit Lern- und Entwicklungsprozesse gefördert werden können.

HE

## Psychoanalyse- und wer braucht sie heute noch?

Sigmund Freud ist der Urvater der Psychoanalyse, der seine Theorie sowohl als Therapieform in der Praxis anwendete, als dieses Theoriekonstrukt auch zur Beschreibung der menschlichen Psyche heranzog und mit der Psychoanalyse eine Methodik zur Untersuchung des Erlebens und Verhaltens sowie Denkens des Menschen entwickelte.

Die psychoanalytische Therapie ist eine der ältesten heutzutage anerkannten psychotherapeutischen Schulen die Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und heute zu den Tiefenpsychologischen Schulen der Psychotherapie gezählt wird. Die ursprüngliche Behandlungsmethode der Psychoanalyse, die Hypnose basiert jedoch auf einer wesentlich älteren Tradition. Bereits im antiken Griechenland kannte man den hypnotischen Zustand der von seiner Etymologie her auf den Schlafzustand verweist. Heute hat sich die Hypnotherapie als eigenständige psychotherapeutische Methode von der Psychoanalyse abgespalten, gehört aber ebenso der Tiefenpsychologischen Schule an. Sigmund Freud selbst war es, der mit der „Freien Assoziation“, die noch heute praktizierte Methode der psychoanalytischen Therapie, manifestierte. Ich habe den Titel „Psychoanalyse- und wer braucht sie heute noch“ gewählt, weil ich schon öfters mit der Frage nach der Aktualität der Psychoanalyse konfrontiert wurde. Von Bekannten, Verwandten, Freunden, meist Menschen die wenig mit der psychotherapeutischen Schiene zu tun haben aber ebenso von Mitstudenten oder bereits ausgebildeten Therapeuten wird die Aktualität, beziehungsweise die Nützlichkeit in der heutigen Zeit kritisch in Frage gestellt. Damals wie heute scheint die Psychoanalyse also ein sehr umstrittenes Feld zu sein, denn schon zu Freuds Zeiten wurde sie, nicht nur aufgrund des hohen Stellenwerts der Sexualität als Teufelszeug und aber als bahnbrechendes Wundermittel gehandelt.

Am häufigsten wird das Argument in den Raum geworfen, die klassische Psychoanalyse sei für die Therapieerfolge die durch sie erzielt werden viel zu langwierig und teuer. Die Psychoanalyse behauptet ja von sich selbst nur durch Bewusstmachung unbewusster Konflikte zur dauerhaften Heilung psychischer Störungen beizutragen. Von Seiten der Psychoanalyse wird anderen therapeutischen Richtungen unterstellt, nicht zu einer vollständigen Heilung beizutragen sondern im besten Fall durch die Behandlung höchstens zu einer Symptomverschiebung zu führen. Soweit meine Erfahrungen reichen, gibt es Studien die diese Behauptung widerlegen und sogar die Effizienz der Psychoanalyse gegenüber anderen therapeutischen Schulen in Frage stellen. Ebenso jedoch erfährt die psychoanalytische Therapie von Seiten der Neurowissenschaft Zustimmung. Es gibt also sowohl Forschungsergebnisse die für eine psychoanalytische Therapie als auch gegen sie sprechen.

Während die Psychoanalyse vor allem auf einem umweltbedingten Menschenmodell basiert, ist die Wissenschaft heutzutage mit Forschungsgebieten wie der Epigenetik soweit vorge-drungen, ein Wechselwirkungsmodell aus dynamischem und statischem Menschenbild zu konstruieren, das soweit geht, die Behauptung aufzustellen, dass unsere Erfahrungen einen Einfluss darauf haben, welche Ausprägung die Genstrukturen, die wir an unserer direkten Nachfahren weitergeben, haben, annehmen. Nach Rücksprache mit einem Professor der für den Bereich Psychoanalyse verantwortlich ist, kann ich jedoch bestätigen, dass sich die psy-

choanalytische Sichtweise in diesem Bereich flexibel zeigt und es geschafft hat die radikale Milieutheorie als Grundlage ihres Menschenbildes zu aktualisieren. Hereditär vermittelte Neigungen zu psychischen Erkrankungen werden anerkannt und in die heutige psychoanalytische Sichtweise integrierte.

Ich stelle Kritikern der Psychoanalyse, oder Menschen die behaupten, es sei nicht notwendig sich mit Freud und seinen Theorien zu befassen, immer folgende Aufgabe. Sie sollen doch einmal beobachten wie oft sie mit Begriffen im Alltag jonglieren deren Bedeutung eine psychoanalytische ist. Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht im Ansatz weiß, was der Ödipuskomplex ist. Ebenso hat der Begriff des Narzissmus durch Freuds „Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie“ eine Bedeutung bekommen, die heute für uns unersetzlich erscheint. Man sieht also, dass Teile des psychoanalytischen Vokabulars Einzug in den allgemeinen Sprachgebrauch gefunden haben und Teil unserer Kultur wurde. Lange lässt sich die Liste der *Urlaub*-(uuupppppppssss „Freudscher Versprecher“) Begriffe fortsetzen. Ich plädiere immer darauf, jede Theorie aus ihrer Zeit heraus zu verstehen. Ende des 19. Jahrhunderts, Anfang 20. Jahrhundert war die Wissenschaft erst ganz am Anfang bei der Erforschung der Hormone als biochemische Botenstoffe, die körperliche Vorgänge regeln. Es gab zwar Wissen im Bereich der Genetik doch nur ganz langsam fand dieses Wissen um die Bedeutung der Gene als Erbgutträger Einzug in die Biologie und Medizin.

Für mich hat Freud mit der Erforschung und Behandlung der Hysterie einen Teil dazu beigetragen, die patriarchalen Strukturen der damaligen Zeit etwas aufzuweichen. Auch hier muss man wieder bedenken in welcher Zeit die psychoanalytische Theorie entstanden ist. Gerade aber in der Psychoanalyse erfuhr das weibliche Leiden Anerkennung. Über die Behandlung hysterischer Patientinnen gelangte Freud zu der Vermutung, dass die Symptome aus Gewalttaten gegenüber Frauen resultieren, jedoch sprach er diese Theorie nie so offen aus, denn es missfiel ihm anzunehmen, dass so viele Frauen von häuslicher Gewalt betroffen waren. Obwohl Freud sich dafür einsetzte es Frauen auch zu ermöglichen psychoanalytische, bzw. medizinische Ausbildungen zu machen, so bezweifle ich doch stark, dass Freuds hauptsächliches Interesse am weiblichen Geschlecht nicht doch ein wissenschaftliches war. Im Allgemeinen würde ich sagen waren Freud Patientinnen für ihn auch nichts anderes als „Forschungsobjekte“. In unserer modernen Zeit würde damit das klassisch-psychoanalytische Frauenbild, die Frau als „misslungener Mann“, nicht nur bei Feministinnen herbe Kritik hervorrufen.

Überholt erscheint mir auch Freuds Stufenmodell der psychosexuellen Entwicklung. So wie ich Freud verstanden habe, präsentierte sich für ihn ein Neugeborenes, im Sinne von John Locke, als „tabula-rasa“. Einerseits denke ich nicht, dass in der heutigen Wissenschaft noch in so strikten Kategorien gedacht wird, weiters findet man in modernen wissenschaftlichen Entwicklungstheorien nirgends einen solchen Fokus auf die Sexualität wie in Freud Schriften. Obwohl auch die klassische Traumdeutung heftig kritisiert wird, so wird Träumen in der psychotherapeutischen Praxis fast aller therapeutischen Schulen immer noch mehr oder weniger Bedeutung beigemessen.

*Mein Fazit lautet wie folgt*

Die klassische psychoanalytische Therapie mag nicht mehr dem Stil unserer Zeit entsprechen, aber aufbauend auf Freuds Schriften hat sich die Psychoanalyse ständig weiterentwickelt. Für

mich stellt sich auch die Frage wo wir hinkämen, wenn wir die Existenz Freuds, seines Gedankenguts und dessen Weiterentwicklungen leugnen würden. Würde damit nicht ein großer Teil Kultur verloren gehen? Mit der Aufweichung der strengen „Regeln“ des psychoanalytischen Settings nach Freud und der weiteren Modifikationen würde ich die Psychoanalyse als Therapie nicht besser und nicht schlechter beurteilen als andere Therapierichtungen. In meinen Augen gibt es Klienten die sich besser mit der einen oder anderen Therapierichtung anfreunden können, damit hängt schlussendlich auch der Erfolg einer Therapie ab. Wenn A sich wohl fühlt wenn er auf der „Couch“ Platz nehmen kann, wobei auch die Couch nicht mehr unbedingt Teil der psychoanalytischen Praxis ist, dann wird er mit der Psychoanalyse auch Therapieerfolge erzielen.

DKF

## **„Ich und die Psychoanalyse“**

Um zu verstehen, wie mein Interesse an der Psychoanalyse geweckt wurde, müssen wir weit zurück in meine Vergangenheit. Schon als Kind beschäftigten mich Fragen wie: „Warum verhält sich A wie er sich verhält und nicht anders?“, „Warum fühlt sich B dabei traurig, C dabei aber nicht?“ und „Warum nimmt D das anders war wie E?“. Kurz: Warum fühlt, denkt und verhält sich der Mensch, wie er es tut und warum tut er es so und nicht anders? Zu dieser Zeit noch völlig unwissend, stellten sich Fragen über Fragen, die zwar Antworten forderten, aber von mir damals noch nicht beantwortet werden konnten.

Im Alter von 17 Jahren erzählte mir ein guter Freund von der Technik des Holotropen Atmens. Er besuchte selbst kurz vorher einen Workshop dazu und war begeistert davon. Mir sagte das alles überhaupt nichts, aber dennoch ließ ich mich von der Begeisterung meines Freundes anstecken. Er überredete mich dazu, dass nächste Mal gemeinsam mit ihm an einem solchen Workshop teilzunehmen. In der Zwischenzeit habe ich mich ein wenig in die Standardliteratur des Holotropen Atmens von Stanislaw Grof, dem Erfinder dieser Atem-technik, eingelesen. Bezeichnungen wie „andere Bewusstseinszustände“, „das Unbewusste“ oder „evokative Musik“ waren zwar hochinteressant und deuten bereits auf etwas Außergewöhnliches hin, waren für mich trotz des Einlesens aber nicht wirklich greifbar.

Einige Monate später war es dann endlich soweit und mein Freund und ich waren schon voller Erwartung. Die Veranstaltung mit ca. 40 Teilnehmern hatte einen etwas esoterischen „Touch“. So mussten wir uns in Zweiergruppen im Raum verteilen, wobei einer jeweils auf dem Boden auf einer Matte lag und der andere saß neben ihm, um ihn bei seiner Holotropen Reise zu begleiten und um auf ihn aufzupassen. So durften wir nacheinander jeweils für ca. 90 Minuten diese Atemtechnik in diesem geschützten Rahmen anwenden. Dabei lief „evokative Musik“, was nichts anderes ist als Musik, die die menschliche Psyche stimuliert und einen tranceartigen Zustand herbeiführt. Diese Musik steigerte sich in ihrer Intensität parallel zur Intensität des Atmens. Immer noch unsicher, ob ich alles richtig mache, setzte plötzlich die volle Wirkung des Holotropen Atmens ein. Sowohl physische als auch psychische Phänome-

ne traten auf. Während sich im Anschluss an krampfähnliche körperliche Erscheinungen (nicht unangenehm!) ein sehr euphorisches Gefühl im Körper ausbreitete, entsprangen meinem Kopf visuelle Farbenwelten und immer wieder längst vergessene Bilder. Diese Bilder schienen irgendwo aus meinem Unterbewussten zu entspringen, aber mit Sicherheit konnte ich dies zu diesem Zeitpunkt noch nicht sagen. In den meisten Punkten ähnelten die von mir erlebten Effekte dem, was ich zuvor in der Literatur über Holotropes Atmen bereits gelesen hatte. Der Unterschied war nun, dass ich endlich „begriff“, was ich unter den jeweiligen Bezeichnungen zu verstehen hatte. Dieser Zustand hielt dann ca. 50 Minuten an, bis er langsam – von der Musik geführt – wieder abklang.

Sobald ich wieder richtig da war, wurde mir von meinem Freund ein Blatt Papier und bunte Stifte gereicht. Darauf sollten wir unsere Eindrücke festhalten, die wir anschließend in kleinen Gruppen nochmal reflektierten. Während des Malens bemerkte ich plötzlich, dass ich mich wie neugeboren fühlte. Es war als wäre ich wie befreit von Altlasten und unnötigen Ballast. Man könnte auch sagen, dass ich vor Euphorie nur so strotze. Dieses Gefühl ist dann aber nach zwei bis drei Tagen wieder abgeklungen. Aber eines ist geblieben: Ich war plötzlich sehr daran interessiert zu erforschen, was es mit dem menschlichen Unbewussten auf sich hat und warum solche einfachen Mittel, wie die Holotrope Atemtechnik, solche andersartigen Bewusstseinszustände herbeiführen können.

Ausgestattet mit diesen vielen neuen Impressionen machte ich mich auf die Suche nach einer Antwort auf diese Fragen. Ich durchforstete den fast unerschöpflichen Bücherjungle zu diesem Thema, immer auf der Suche nach einem Buch, das mir etwas mehr über das Unbewusste, seine Beschaffenheit und Funktion erzählen konnte. In diesem Alter noch sehr unprofessionell, stolperte ich über vieles, aber mein Wissensdurst wurde leider nie wirklich befriedigt. Man muss dazu sagen, dass ich dabei nicht auf psychoanalytische Literatur stieß (Warum auch immer?!). So beschloss ich während meines Abiturs Psychologie zu studieren. Ich dachte, wenn ich etwas über die menschliche Psyche und dem ihr inhärenten Unbewussten lernen könnte, dann durch das Studium der Psychologie.

So verstrichen die Jahre im Studium und ich lernte fleißig verschiedene Bereiche der Psychologie kennen. Allerdings bemerkte ich, dass Psychologie heutzutage sehr naturwissenschaftlich arbeitet, und solche Fächer wie Statistik und Testtheorie mit großem Nachdruck gelehrt werden. So lernte ich überwiegend wie man Fragebögen erstellt und auswertet, wie man mit deskriptiven Beschreibungen psychischer Störungen umgeht und wie wichtig es ist exakt wissenschaftlich zu Arbeiten. Dabei beschlich mich irgendwie das Gefühl, dass es sich hier ein wenig um „Pseudoexaktheit“ handeln muss, wenn man Zahlen, die statistische ermittelt werden, solch eine große Bedeutung beimisst. Um es kurz zu machen: Irgendwie schien das nicht ganz dem zu entsprechen, weshalb ich Psychologie studierte. Mit statistisch ermittelten Zahlen aus Tests kann man natürlich Aussagen über bestimmte zugrundeliegende Merkmale treffen, doch war das weit entfernt von dem, was ich später unter den Begriffen „Übertragung“, „Gegenübertragung“ und „Widerstand“ kennenlernen sollte. Diese zuletzt genannten Begriffe lernte ich im Bereich der klinischen Psychologie kennen – wenn auch nur beiläufig – und ihnen war ich da schon eher zugeneigt. Sie ließen wenigstens schon einmal ein direktes Arbeiten mit der Psyche in Echtzeit zu. Doch war dies immer noch etwas davon entfernt mir die Beschaffenheit des Unbewussten richtig begreifbar zu machen. So beschloss ich mich Mitten in meinem Studium unabhängig vom Pflichtstoff – mit Hilfe der neu entdeckten Erkenntnisse aus der Psychoanalyse – mich selbst auf die Suche zu machen.

Nach einigen Vorlesungen über Psychoanalyse – was leider nur notdürftige Einführen waren –, und einigen weiteren Büchern psychoanalytischer Art, hatte ich zumindest endlich mal einen Ansatzpunkt gefunden. Die Psychoanalyse lieferte mir erste Ansätze zum Verständnis unbewusster Prozesse. Plötzlich wurde mir klar, dass das Unterbewusste Dinge wie „Beziehungskonflikte“, „Ängste“ und „verdrängte Emotionen“ beherbergt, welche auf dynamische Art und Weise das Befinden, Denken und Verhalten eines Menschen steuern. Ich begann mich immer mehr für psychoanalytische Literatur zu interessieren und versuchte mir neben meinem Studium der Psychologie, auch hier ein großes Wissen anzueignen. Schließlich sollte ich ja irgendwann auch ein diplomierter Psychologie sein und über solche zentrale Fragen wie das Unbewusste auch Antworten liefern können. Komischerweise muss ich mir das auf eigene Faust aneignen, weil im heutigen Studium der Psychologie die Psyche bzw. das Unbewusste einfach ausgeklammert werden. (Das verstehe wer wolle ... !)

Jedenfalls bin ich nun kurz vor Abschluss meines Studiums und konnte mit Hilfe der Psychoanalyse, ihrer Theorien und Konzepte das große Rätsel, das mich seit meiner Kindheit verfolgte, zumindest ansatzweise lösen. Natürlich handelt es sich bei der Psychoanalyse auch nur um Theorien, die möglicherweise nie falsifiziert werden können. Dennoch bieten sie momentan die beste Möglichkeit sich ein wenig darüber im Klaren zu werden, wie das Unbewusste funktioniert, wie es womöglich aufgebaut ist und wie man es therapeutisch beeinflussen kann um den Menschen von seinem psychischen Leiden zu befreien. Verbindet man dieses theoretische Wissen über das Unbewusste nun mit den psychedelischen Erfahrungen und ihren positiven Auswirkungen, welche durch das Holotrope Atmen entstehen können und von mir weiter oben beschrieben wurden, dann bekommt man auch langsam ein Gefühl dafür, welches Potential im menschlichen Unbewussten vergraben liegt. Zukünftig sollte weiterhin darüber nachgedacht werden neue Techniken zu entwickeln, um dieses Potential beim Menschen zu aktivieren und ihm dadurch zu helfen sein Leben zu meistern und seine Probleme zu beheben. Mir hat meine Suche nach der Beantwortung der Fragen meiner Kindheit und Jugend sehr viel Selbsterkenntnis eingebracht. Das Arbeiten mit psychoanalytischen Theorien und Fragestellungen erweiterte eindeutig meinen Horizont und half mir auch dabei mehr Verständnis für das Erleben und Verhalten anderer Menschen aufzubringen. Darüber hinaus ist die Erforschung des menschlichen Unbewussten und seiner Implikationen eines der Interessantesten Dinge, die es auf der Welt gibt. Im großen Historischen Kontext gesehen beschleicht mich das Gefühl, dass die Wissenschaft vom menschlichen Unbewussten gerade erst richtig begonnen hat.

Vom Psychologiestudium ernüchtert überlege ich momentan eine psychoanalytische Ausbildung bzw. eine tiefenpsychologische Psychotherapieausbildung zu machen, um mich noch weiter in diese Materie zu vertiefen und später in diesem Bereich zu arbeiten. Ob ich die Ausbildung der Psychoanalyse machen kann ist von einigen Faktoren abhängig. Zum einen ist nicht jeder für diese Ausbildung geeignet und muss erst von drei Lehranalytikern begutachtet und zugelassen werden. Zum anderen ist diese Ausbildung durch den hohen Anteil an Lehranalyse sehr teuer und ebenfalls sehr zeitaufwändig. Aber wir werden sehen ...

## Psychoanalyse und ICH

### *Psychoanalyse?!*

Wieso sitze ich in einer Lehrveranstaltung die den Namen „Grundkonzepte psychoanalytischer Therapien“ trägt?

Da muss ich schon bei dem Wörtchen ICH beginnen. Es ist scheinbar ein kurzes simples Wort, dass aber nach genauerer Betrachtung sehr viel mehr beinhaltet. Das ICH setzt sich zusammen aus dem Über-Ich, dem Ich und dem Es, drei Instanzen die mich schlussendlich zu dem machen was ich bin, begleitet von Bewusstem, Vorbewusstem und ganz viel Unbewusstem. Durch diverse Lehrveranstaltungen die ich bereits besucht habe, habe ich mich dieser Thematik immer mehr angenähert und zum Teil wieder davon entfernt. Im selben Moment wie ich versuche mein Wissen über die Psychoanalyse und ihre Theorien anzureichern, muss ich immer wieder einsehen, dass ich sehr wenig verstehe bzw. mein Wissen nicht ausreichend ist. Dieses Gebiet ist wirklich sehr umfassend und ständig werden neue Theorien entwickelt oder alte Theorien ergänzt und weiterentwickelt, denen manchmal nur sehr schwer zu folgen ist (zB die Schriften von Lacan).

Dieses Wechselspiel zwischen verstehen wollen und nicht verstehen können, scheint mich immer wieder zur Psychoanalyse hinzuziehen. Die Vielschichtigkeit der Theorien erfordert immer eine umfassende Beschäftigung mit diverser Literatur, die einen immer weiter antreibt, mehr heraus zu finden. Man kann sich hin und wieder dabei beobachten, wie man beginnt Texte, Filme und Bücher nach psychoanalytischen Theorien zu analysieren, beispielsweise nach der Narzissmustheorie.

Das Beispiel mit der Spitze des Eisbergs finde ich immer sehr gut, denn den Teil den wir sehen ist winzig im Vergleich dazu, was sich unter der Wasseroberfläche befindet. Wir bestaunen sehr wohl was an der Oberfläche geschieht, doch noch viel reizvoller ist das darunter Liegende. Falls wir uns von der Pracht des Eisbergs ablenken lassen, kann es schnell passieren, dass wir mit „unserem Schiff“ auflaufen und sogar damit untergehen.

Das unser Bewusstsein diese Spitze darstellt und unser Unbewusstes das darunter liegende, ist einerseits mit Unbehagen und andererseits mit einer großen Neugier verbunden. Die vielen Paradigmen, Praktiken und Modelle sind Möglichkeiten zu der darunter liegenden „Wahrheit“ zu gelangen, um unbewusstes bewusst zu machen. Bei uns selbst sind wir sozusagen „Betriebsblind“, wir mobilisieren unsere Abwehrmechanismen zu unserem eigenen Schutz und lassen das „Abgewehrte“ dort wo es ist, im Unbewussten. Das Faszinierende finde ich nun die Rolle des Psychoanalytikers, der einerseits sehr zurückhaltend agiert und andererseits wieder mit präzisen Äußerungen „den Nagel auf den Kopf“ trifft, indem er aus freien Assoziationen und Träumen, dem Unbewussten auf die Sprünge hilft. Es wird ein Prozess aktiviert der durch Übertragung und Gegenübertragung funktioniert, eine ganz eigene Dynamik entsteht dadurch. Es werden seelische Vorgänge sichtbar, die sonst kaum zugänglich sind.

Ein weiterer interessanter Aspekt der Psychoanalyse, so finde zumindest ich, ist wie die Entwicklungsgeschichte miteinbezogen wird und das Herantasten an eben diese. In der Sicherheit



der Therapiestunde und durch das Vertrauen in den Psychoanalytiker, wird ein sicherer Raum geschaffen, um die Gefühle zuzulassen die bisher unterdrückt wurden, der Analytiker verkörpert gewissermaßen viele Personen in einer. Er bekommt somit verschiedene Rollen zugewiesen, die er zu analysieren bzw. zu deuten hat. Der Ideenreichtum der dann zu den Interpretationen führt, ist ab und an sehr faszinierend. Sie gehen von dem eben gesagten aus und beziehen sich doch auf die Vergangenheit und die inneren Konflikte die „damals“ entstanden sind. Es ist spannend zu sehen wie durch (von außen betrachtet) viele ungeordnete, spontane Äußerungen langsam ein Gesamtkonstrukt entsteht und was doch so viele „kodierte Botschaften“ alles umfassen können.

Postum ist für mich die Psychoanalyse ein sehr spannender Bereich, der sehr fordernd ist, wenn man sich näher damit auseinandersetzen will. Es besteht eine Vielzahl von Modellen, Praktiken und Theorien die einer ständigen Weiterentwicklung unterliegen und eine Weiterentwicklung vom Menschen erfordern. Sie erweckt bereits vergessene Lebensgeister zum Leben und unterliegt einem ständigen Prozess des Forschens in Bezug auf Literatur, Erforschung von Entwicklungsprozessen und nicht zuletzt der Erforschung des eigenen Wesens. Dies hat zur Folge, dass auch wenn man sich abwenden möchte, sie einen doch immer wieder in ihren Bann zieht.

SF

## Meine Psychoanalyse

Ich möchte in der vorliegenden Arbeit vor allem auf einen Aspekt eingehen, was mein Leben und die Psychoanalyse betrifft.

Als ich vor ca. 2 ½ Jahren mit dem Pädagogik-Studium begonnen habe, wurde mir vor allem durch Lehrveranstaltungen aus der Psychoanalyse einiges über meine Entwicklung klarer. Am Anfang machte ich mir keine großen Gedanken, doch je öfter ich von den psychoanalytischen Theorien hörte und mich intensiver damit beschäftigte, desto mehr wurde mir über mich und mein Umfeld klar. Zwangsläufig hört man bei vielen Lehrveranstaltungen etwas heraus, das einen selbst betrifft. Man lernt dabei sehr viel über sich selbst. Manchmal ertappe ich mich sogar dabei, wie ich aufgrund der Beschäftigung mit der Thematik, mich selbst und manchmal auch andere ein wenig „analysiere“.

Nicht nur in der Psychoanalyse wird betont, wie wichtig die Kindheit für unsere Entwicklung ist und dass sie auch für die Entstehung von psychischen Störungen verantwortlich sein kann. Ich bin mehr denn je davon überzeugt, dass uns die Erziehung und bestimmte Ereignisse in frühen Entwicklungsphasen stark beeinflussen und die Grundlage für unsere Persönlichkeit bilden.

### *Nun zu mir und meiner Psychoanalyse*

Für meine Eltern war ich ein Wunschkind. Mein Bruder ist fast acht Jahre älter als ich. Er fühlte sich immer für mich verantwortlich, er musste mich beschützen, mit mir lernen, etc. - er war also der typische „große Bruder“. Wir lebten immer mit meiner lieben Großmutter, die für uns wie eine zweite Mutter ist, zusammen.

Als ich noch ein Baby war, wurde bei mir Asthma diagnostiziert, weshalb ich oft krank war, viel Zeit meiner Kindheit im Krankenhaus verbrachte und meinen Eltern oft Sorgen bereitete. Meine Jugend verlief unauffällig, ich war weder besonders schwierig oder rebellisch noch habe ich versucht, wie weit ich gehen kann. Doch gerade in der Jugend wäre es wichtig, oftmals zu rebellieren, sowie Autonomie und die eigene Identität zu finden.

Heute bin ich 28 Jahre alt und habe sehr viel Kontakt zu meinen Eltern. Meine Mutter ruft mich mehrmals täglich und wir sehen uns relativ häufig. Da es seit ca. zwei Jahren nicht mehr möglich ist, meine Großmutter zu Hause zu pflegen, mussten sie meine Eltern leider in einem Pflegeheim unterbringen. Wir besuchen sie jeden Tag und ich übernehme häufig die „Einteilung“ wann wer zu ihr geht, da es mir sehr wichtig ist, dass immer jemand bei ihr ist.

Als wir in einer der ersten Vorlesungen die psychosexuellen Entwicklungsphasen nach Freud behandelten, fiel mir sofort folgendes ein:

Ich kann mich wie heute daran erinnern, dass mich meine Mutter eines Tages fragte: „Du magst den Papa lieber als mich, stimmt's?“ Ich war damals ca. vier Jahre alt und wohl mitten in der ödipalen Phase, da ich ständig meinen Vater heiraten wollte und das auch allen mitteilte. Ich erinnere mich noch, wie sehr ich damals aufgrund der Frage hin- und hergerissen war, da ich niemanden verletzen wollte und ja beide Elternteile liebte. Heute denke ich mir, dass meine Mutter natürlich kein psychoanalytisches Grundwissen besaß und es deshalb wahr-

scheinlich nicht verstehen konnte, dass ich zu dieser Zeit sehr auf meinen Vater fixiert war, was jedoch aus psychoanalytischer Sicht ein völlig normales Verhalten ist.

Jetzt kann ich mich an mehrere Situationen in meiner Kindheit erinnern, die man auf eine der jeweiligen Phasen zurückführen kann. An dieser Stelle möchte ich allerdings gerne auf ein Problem eingehen, welches bei mir vor ca. fünf Jahren aufgetreten ist.

Ich saß im Flugzeug in Richtung Griechenland und bemerkte plötzlich wie meine Hände schwitzten, mein Herz raste und ich ziemlich nervös war - was mich wunderte, da ich schon seit ich ein Kind war, mit dem Flugzeug reiste. Diese Unruhe und Angst sollte aber nicht das einzige Mal auftreten. Ab diesem Zeitpunkt war ich immer ängstlich, wenn ich fliegen musste, sodass ich sogar Beruhigungsmittel einnehmen musste. Als es letztes Jahr während einem Flug zu Turbulenzen kam, war ich außer mir, meine Atmung war sehr schnell und ich begann zu weinen. Mir war diese Situation sehr peinlich, aber ich hatte mich nicht mehr unter Kontrolle. Auch mein Freund war überfordert und wusste nicht mehr, wie er mich beruhigen sollte.

Ab diesem Zeitpunkt war mir klar, dass ich etwas dagegen tun musste. Ich ging zu einer Psychotherapeutin, bei der ich fünf Termine hatte, um abzuklären woher diese Flugangst kommt. Wir sprachen über meine Kindheit, wie mein Alltag heute aussieht, ob es einschneidende Erlebnisse gab, was mich belastet und wovor ich beim Fliegen speziell Angst habe. Ich musste mir Gedanken machen, welche Bedürfnisse ich habe und wie meine Rolle vor allem in der Familie aussieht. Ich hatte Schwierigkeiten, die eigenen Bedürfnisse zu finden und wir kamen schlussendlich zu dem Ergebnis, dass ich mich zuerst immer um alle anderen kümmere und ganz zuletzt auf mich selbst achte, was eigentlich kein gesundes Verhältnis darstellt.

Meine Eltern sehen mich irgendwie immer noch als kleines (krankes) Kind, auf das man aufpassen muss. Sie drängen mir sehr oft ihre Meinung und Geschmäcker auf, und sagen mir wie ich was tun sollte. Natürlich meinen sie es gut mit mir. Doch ich denke, ich bin alt genug um eigene Ansichten zu haben und nicht von ihnen abhängig zu sein und was gut für sie ist, muss nicht unbedingt das Beste für mich sein. Ich bin sehr harmoniebedürftig und bekomme rasch ein schlechtes Gewissen, wenn etwas nicht nach den Wünschen anderer passiert. Irgendwie fühle ich mich erdrückt und ich sehne mich oft nach einem Gefühl der Freiheit und Autonomie.

Einerseits bin ich immer noch das kleine Kind, andererseits hat sich meine Rolle in der Familie so entwickelt, dass ich eine gewisse Kontrolle übernehme, indem ich das Familienleben regle und die „große“ Schwester bin, die ihrem Bruder sagt, wie er sich verhalten sollte und darauf achtet, dass sich alle um die Großmutter kümmern. Es war mir immer schon bewusst, dass das Verhältnis zwischen mir und meinen Eltern (vor allem meiner Mutter) sehr intensiv ist und wir mehr oder weniger eine Kleinkind-Eltern-Beziehung haben, doch erst durch diese kurze Therapie merkte ich, dass es für mich nicht nur oftmals lästig und ärgerlich ist, sondern teilweise auch belastend.

Ich denke, dass auch psychoanalytischer Sicht nie eine Ablösung stattgefunden hat. Viele Psychoanalytiker, wie etwa E. Erikson oder E. Fromm, betonen wie wichtig es ist, loszulassen. Vor allem in der Pubertät sollte die Persönlichkeit reifen, Autonomie gefördert werden, die eigene Identität gefunden werden und eine Ablösung stattfinden.

Jedoch ist es relativ schwierig, jetzt die Phase der Ablösung nachzuholen. Für meine Eltern ist es bestimmt nicht einfach zu verstehen, wenn ich mich jetzt plötzlich „wehre“ und sie akzeptieren müssen, dass ich erwachsen bin. Auch für mich stellt es eine große Herausforderung

dar, mich aus den alten Mustern zu lösen. Die Angst, die ich beim Fliegen habe, ist laut Therapeutin wahrscheinlich eine Art Ventil für meinen empfundenen Druck. Andererseits verliere ich die Kontrolle über mich selbst und übergebe sie zwangsläufig dem Piloten. Um die Flugangst in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, die ursächlichen Auslöser dafür zu kennen und zu berücksichtigen. Ich lerne bzw. versuche gerade auch einmal „nein“ zu sagen und meinen Eltern klar zu machen, dass ich erwachsen bin. Ich liebe sie sehr und bin ihnen dankbar für alles, aber ich sollte trotzdem nach meinen eigenen Vorstellungen leben. Ich werde dazu professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen, um einfacher und schneller mein Ziel zu erreichen – nämlich eigenständig und frei zu sein und auch öfters auf mich selbst zu achten.

Die Beschäftigung mit der Psychoanalyse hat mir sehr dabei geholfen, mich selbst besser kennenzulernen, die Ursachen meiner Probleme herauszufinden und somit auch besser damit umzugehen.

NF



## **„Ich und die Psychoanalyse bzw. die Psychoanalyse und ich“**

Meine kleine Hausarbeit trägt den Titel: „Ich und die Psychoanalyse bzw. die Psychoanalyse und ich“. Es erscheint merkwürdig, dass beinahe am Ende meines Pädagogik Studiums (Zweig: Psychoanalytische Erziehungswissenschaften) diese Frage von mir beantwortet sein will; eigentlich könnte man meinen, hätte man sich eben diese Frage zu Beginn des Studiums stellen müssen, jedoch wie sooft bin ich für meinen Teil auch diesmal einem unbestimmten Gefühl nachgegangen, einer Neugier, die zugleich auch die Gewissheit beinhaltet, dass es für mich als Person vollkommen schlüssig war – dass es „Sinn“ macht(e).

Bevor ich auf die eigentliche Frage, was mich und die Psychoanalyse verbindet bzw. wozu ich mich „der“ Psychoanalyse widme, möchte ich kurz meinen bisherigen Werdegang darstellen; dieser gibt Aufschluss darüber, wie und wann ich sozusagen zur Psychoanalyse gekommen bin:

Nach achtjährigem Gymnasium traf ich (recht halbherzig) die Entscheidung in Innsbruck zu studieren, wobei ich anfangs meinem Interesse (und der Sehnsucht meiner Mutter) nachgab und Medizin inskribierte. Eine ganze Woche hielt ich es in vollen Hörsälen, inklusive Videoübertragung der verschiedenen Referenten, aus. Als ich dann bemerkt hatte, dass alle übrigen Studienanfänger „gutes Geld“ verdienen wollten (von den grusligen Menschenbildern, denen sie anhängen ganz abgesehen), bewegte mich dies nicht entschieden quasi „gegen den Strom“ zu studieren, sondern löste vielmehr eine Fluchtreaktion in mir aus und ich erinnerte mich an mein zweites Interessensgebiet, nämlich die Politische Theorie u. Ideengeschichte. Am selben Tag schaute ich mich an der Sozial- und Wirtschaftsfakultät Innsbruck um und fühlte mich durch die dort gerade stattfindende Einführungsvorlesung des Studiums der Politikwissenschaften in meiner Entscheidung den „zweiten Weg“ einzuschlagen bestätigt.

Im Nov. 2008 schloss ich das Diplomstudium der Politikwissenschaft erfolgreich ab. Meine Diplomarbeit verfasste ich zum selbst gewählten Thema: „Zivilisation in der Krise? Darstellung der Transformationen zivilisatorischer Grundverhältnisse und deren Auswirkung auf die *conditio humana* anhand der mimetischen Theorie“. Schon während des II. Abschnittes meines Hauptstudiums besuchte ich Vorlesungen aus dem Psychoanalytischen Zweig (Diplomstudium Pädagogik) und vor ca. 2 Semestern entschloss ich mich auch dieses Studium zur Gänze zu absolvieren. Wenn alles gut läuft, werde ich im Frühjahr 2010 das Studium beenden. Jedoch ist es mit dem Studieren noch nicht ganz vorbei, schließlich werde ich dann meine Aufmerksamkeit wieder gänzlich meiner Dissertation im Fach Politische Theorie, mit der ich vor einem Semester begonnen habe, widmen. Gerade im Rahmen meines

Dissertationsvorhabens, welches den vorläufigen Titel: „Zivilisation der Entfremdung. Untersuchung eines Kernbegriffs der politischen Wissenschaft und Überprüfung seiner Anwendbarkeit auf die aktuelle Systemkrise“ trägt, erkennt man ganz offen mein Interesse für politische Philosophie sowie für bestimmte Denkmuster und Traditionen innerhalb der Psychoanalyse.

Zur Frage, was mich nun konkret mit der Psychoanalyse verbindet, dazu fällt mir so einiges ein: Beispielsweise betreffen mich Vorgänge, die Thema innerhalb der psychoanalytischen Theorie/Praxis sind (z.B.: Übertragung/Gegenübertragung), beinahe täglich im individuellen bzw. gesellschaftlichen Leben. Im Rahmen meines Dissertationsvorhabens dienen mir Kon-

zepte und Theorien aus dem Bereich der Psychoanalyse bzw. Tiefenpsychologie als Ergänzung oder auch als Stütze meiner aufgestellten Thesen und Überlegungen. Bestimmte Phänomene können schließlich ohne „psychoanalytischen Blick“ nicht in ihrer vollen Dimension erfasst und somit verstanden werden. Ich würde von mir sagen, dass ich stets eine gewisse Neugier heg(t)e, jenen Dingen nachzugehen, die in mir ein gewisses „Unbehagen“ weckten; dass ausgehend von der persönlichen Erfahrung mein Interesse und mein Tun davon geleitet schien, mehr zu erfahren, zu verstehen von dem, was sich „hinter den Kulissen“ verbirgt bzw. was zunächst unsichtbar erscheint. In diesem Sinne beschäftigt mich nach wie vor zu versuchen, zunächst unsichtbare Zusammenhänge oder Phänomene in Sichtbarkeit zu übersetzen; dies Bestreben könnte man durchaus in Verbindung mit psychoanalytischen Theorien bringen, wenngleich ich von der häufig zitierten Devise „Irrationales müsse rational gemacht werden“ usw. wenig halte, denn dieser Wunsch beinhaltet meiner Ansicht nach zugleich ein „Einpassen“, „Einordnen“ von (zuvor abgewertetem) „Irrationalem“ in jene als rational bezeichneten Herrschaftsverhältnisse und damit die Verhinderung eigenmächtiger Lebens-, und Handlungsweisen. Auch in Hinblick auf die ambivalente Zielsetzung psychoanalytischer Arbeit, einerseits Aufschluss über das Wesen, die Entstehungsgründe und die Symptome seelischer Beschädigungen beim Individuum zu geben, andererseits vor einer ebensolchen Pathologisierung des Kollektivs zurückzuschrecken, stehe ich zurückhaltend gegenüber.

Insofern ich unter Psychoanalyse auch verstehe, den Ursachen und Manifestationen der Beschädigung menschlichen Empathievermögens nachzugehen und Wege aus ebendieser vielschichtigen und zivilisationspolitisch folgenreichen „Beschädigung“ heraus zu finden, verbindet mich so gesehen wiederum eine Menge mit der Psychoanalyse.

Um auch auf die Frage „Wozu Psychoanalyse?“ Antwort zu geben, kann angeführt werden, dass ich der Ansicht bin, psychoanalytische Theorie (und Praxis) kann als solche nur in Rückbesinnung auf die objektiven (gesellschaftlichen) Verhältnisse bestehen – sie darf also nicht ausschließlich auf das Individuum bezogen bleiben, genauso wenig wie sie in bloße Pathologisierung verfallen darf. Ich sehe die Rolle und denn „Sinn“ von Psychoanalyse vielmehr in Form einer „zivilisatorischen Gestaltungskraft“; damit meine ich, dass –angesichts der vielfältigen Umbrüche im Äußeren unserer Zivilisation wie auch im Inneren (wie sie in Form der psychischen bzw. seelischen Beschädigung der Individuen existieren) – gerade die meist verdeckten Gesamtzusammenhänge erkannt bzw. offen gelegt werden sollen und dass schließlich jenen Mechanismen, die gesellschaftspolitisch wie individual-psychologisch gesehen zu massiven Beschädigungen immer größeren Ausmaßes führen, entgegengewirkt werden muss. Für mich persönlich steht die Psychoanalyse klar in Verbindung zur zeitgenössischen Zivilisationskrise, deren Kennzeichen es nachgerade ist, dass alle zivilisatorischen Grundverhältnisse (das Naturverhältnis, das politische Verhältnis, das Geschlechter-, Generationen- und das Transzendenzverhältnis) in unterschiedlichem Ausmaß in eine Krise geraten sind; Die bisherigen Erkenntnisse<sup>1</sup> aus dem Bereich der psychoanalytischen Forschung (u. Praxis) könnten im Stande sein, einen Beitrag zur dringlich anstehenden Antwort auf jene Krise zu leisten, denke ich.

Dazu zählen meiner Ansicht nach nicht nur die „klassische Psychoanalyse“ nach Freud, sondern vielmehr das breite Spektrum, welches meist nicht anerkannt wird sowie die Erkenntnisse jener Theoretiker/Praktiker (z.B.: W. Reich, E. Fromm et al.), die sich gegen jeglichen Zwang zum Konformismus gewehrt hatten oder auch gegen die vielfach vertretene Position,

die Psychoanalyse solle sich nicht um die objektiven gesellschaftlichen Verhältnisse kümmern, sie sei – entgegen ihres Wesens– keine radikale Gesellschaftskritik.

Die Frage „Wozu Psychoanalyse?“ würde ich daher folgendermaßen beantworten: Ob man sich mit Psychoanalyse auseinandersetzen will, ist jedem frei gestellt – in gewisserweise scheint ohnehin jeder von uns in deren Vorgängen und Phänomenen verstrickt, ob es nun bewusst ist oder unbewusst bleibt. Im Bereich der Wissenschaft, wo man sich nicht selten von jenen Alltagserfahrungen, die reich sind an psychoanalytischem „Material“ zu lösen versucht, kann die Frage nach dem „Wozu?“ dadurch beantwortet werden, dass hierin versucht werden könnte, Erkenntnis und Heilung zu vereinen, d.h. Psychoanalytische Sozialforschung und Psychoanalytische Therapie miteinander zu verknüpfen.

Und schließlich kann ganz klar festgehalten werden, dass – angesichts der zunehmenden krisenhaften Einbrüche im Äußeren wie im Inneren unserer Gesellschaft und darunter verstehe ich v.a. die rasante Zunahme an unterschiedlichen Entfremdungsphänomenen (also Entfremdung als gegenwärtig umfassendste Alltagserfahrung) – man nicht darum herumkommen wird, sich mit genau dem auseinanderzusetzen, was in uns Unbehagen, Ärger, Wut, Zynismus und Nihilismus hervorruft und dies schließt die Auseinandersetzung mit Vorgängen im intrapsychischen Sinne nachgerade mit ein. Inwieweit die Methode der klassischen Psychoanalyse der „Wiederholung“, des „Durcharbeitens“ hierfür geeignet sein wird, oder andere Praxen ersannen werden sollen/müssen, wird sich zeigen.

TF





## Mein Weg zur Psychoanalyse

Die Psychoanalyse habe ich nur in Zusammenhang mit Sigmund Freud gesehen. Für mich war es nicht nachvollziehbar, wie man die Kindheit durch Erwachsene rekonstruieren kann. Die Erkenntnisse von Sigmund Freud zum Thema infantile Sexualität und die unterschiedlichen Phasen der Kindheit waren für mich nicht besonders verständlich und auch so weit nicht fesselnd, dass ich mich mit diesem Thema weiter auseinander setzen wollte. Für mich war die Psychoanalyse ein Bereich der in die Psychologie gehört und nichts mit Erziehung zu tun hat.

Mit dem Beginn meines Studiums der Erziehungswissenschaft musste ich aber sofort erkennen, dass ich mich intensiver mit Sigmund Freud und der Psychoanalyse auseinander setzen musste. Ein großer Bereich im Studium Pädagogik in Innsbruck ist die psychoanalytische Erziehungswissenschaft.

Mit zunehmend mehr Wissen auf diesem Gebiet, kam auch das Interesse mich immer mehr mit dem Thema zu beschäftigen. Sigmund Freud und seine Thesen wurden immer klarer und nachvollziehbarer, wenn auch immer ein Hauch von Skepsis geblieben war. Sigmund Freud war eben ein Mann seiner Zeit und die viktorianische Prüderie hat mit Sicherheit viele Störungen hervorgerufen. Aber alles nur auf verborgene sexuelle Wünsche und Triebe zu schieben konnte man wahrscheinliche damals schon nicht immer und heute auf keinen Fall mehr.

Die Psychoanalyse hat sich in den letzten Jahren immer weiter entwickelt. Neue Erkenntnisse wurden gewonnen. Stand am Anfang der Trieb im Vordergrund war es später das Objekt oder die Bindung bis hin zum Selbst. Für mich bedeutet das, dass die Psychoanalyse immer kritisch betrachtet werden muss. Und das macht die Psychoanalyse auch so spannend. Es steht immer die Frage im Raum warum man diese Schlussfolgerungen gezogen hat.

Die Psychoanalyse ist eine alte Therapieform und man hat sie bis heute nicht aufgegeben. Warum? Ist diese Form der Heilung von unterschiedlichen Neurosen und anderen Störungen wirklich mit dieser Methode so gut heilbar? Alle Störungen liegen laut der Psychoanalyse irgendeinem Konflikt zu Grunde. Diese Konflikte entstehen in der frühen oder frühesten Kindheit. Aber was verändert sich, wenn wir an einer langjährigen Analyse teilnehmen. Die Verwicklung unseres Konflikts wird aufgeknüpft und gelöst. Entstehen dadurch aber nicht manchmal neue Probleme mit denen man nicht gerechnet hat. Wie viel hat man in das Unbewusste verdrängt um nicht mehr daran erinnert zu werden weil der Schmerz viel schwerer zu ertragen ist als das daraus resultierende Symptom? Wie soll man mit diesem Schmerz umgehen wenn er an die Oberfläche gezerrt wird?

Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass viele Menschen sich gerade davor fürchten und daher der Psychoanalyse kritische gegenüberstehen. Ich selber bin mir nicht sicher, ob ich mich solchen Gefühlsregungen aussetzen könnte. Vielleicht sind meine „Störungen“ auch nicht stark genug um den Wunsch zu verspüren sie aus meinem Leben zu entfernen. Die Rekonstruktion von Erwachsenen auf deren Kindheit ist aber auch nur eine Erinnerung oder vielmehr eine geglaubte Erinnerung des Patienten. Dazu kommt noch die Interpretation des Analytikers. Hat sich die Kindheit tatsächlich so abgespielt? Sehr interessant sind auch die Aufarbeitungen der Träume. Der Patient erzählt seinen Traum und berichtet selber wie er sich dabei fühlt oder wie er diesen Personen oder Situationen interpretieren würde. Wenn ich am Morgen erwache,

kann ich mich nur ganz selten an einen Traum erinnern. Aber auch das ist sehr interessant in der Psychoanalyse.

### *Psychoanalyse und Pädagogik*

Für mich persönlich ist aber viel bedeutender die Frage, welche Erfahrungen die Psychoanalyse in die Erziehungswissenschaft einbringen kann.

Die Psychoanalyse bedient sich der Rekonstruktion von Erwachsenen und kommt so zu Schlussfolgerungen in der Kindheit. Es sind aber immer Erzählungen und Empfindungen die der Patient in seiner momentanen Situation hat. Es ist also keine realistische Darstellung der Kindheit sondern eine konstruierte. Die Patienten erleben die Momente aus der Kindheit anders als es sich tatsächlich zugetragen haben. Sie haben ein verzerrtes Bild. Somit braucht die Psychoanalyse immer eine Überprüfung. Die ist aber nur in wenigen Gegebenheiten möglich.

Wie bedeutsam ist also die Psychoanalyse. Ist denn die direkte Beobachtung nicht ausreichend? Ich erlebe die Psychoanalyse immer zweigeteilt. Die einen sehen die Psychoanalyse als das wirklich wesentliche um Kinder, Jugendliche und schließlich auch Erwachsene zu verstehen. Ein anderes Lager hat nur Kritik an der Psychoanalyse vorzuweisen. Also bleibt einem nichts anderes übrig als beides genau zu prüfen und sich selber ein Bild zu schaffen.

Mein Interesse an der Psychoanalyse hat ein kleines Feuer entfacht. Ich merke, dass ich mich in der psychoanalytischen Erziehungswissenschaft sehr wohl fühle. Aber mein Wissensdurst richtet sich auf die Entwicklungsstadien und weniger der Therapie. Die diversen Störungen die Erwachsene heute zeigen haben häufig (fast immer) den Ursprung in der Kindheit. Das erweckt in mir die Neugier. Durch psychoanalytische Therapien kann man daraus Rückschlüsse ziehen. Für mich als Erziehungswissenschaftlerin daher sehr bedeutungsvoll. Welche Situationen und Bedingungen müssen hergestellt werden, dass aus den Kindern nicht belastete und gestörte Jugendliche und Erwachsene werden. Das finde ich als eine der Hauptaufgaben in unserem Beruf. Störungen in der späteren Entwicklung zu vermeiden. Die Psychoanalyse ist hier sehr hilfreich auch wenn man die Ergebnisse immer kritisch hinterfragen muss. Die Erfahrungen aus den Therapien durch Rekonstruktionen sind sehr aufschlussreich und müssen einen Platz in der Entwicklungspsychologie finden.

### *Eigene Erfahrungen*

Ich arbeite in einer Kinderbetreuungseinrichtung für Kinder zwischen eineinhalb und drei Jahren. Eine Krabbelgruppe die gegründet wurde, damit die Mütter arbeiten können und die Kinder in dieser Zeit „gut aufgehoben“ sind. Dass die Arbeit der Erzieherinnen darüber hinausgeht, sieht man darin, dass nun endlich eine Ausbildung sein muss.

Kinder und deren glückliches Aufwachsen waren mir immer schon ein Anliegen. Aber mein Blick ist immer mehr auf die Seelen der Kleinen gerichtet. Ich ertappe mich dabei, wie ich immer öfter versuche die Worte, Handlungen oder Situationen der Kinder zu interpretieren. Mir wird immer mehr bewusst, was die Kinder wirklich brauchen. Wenn mir Kinder etwas erzählen frage ich mich immer: Warum erzählt mir das Kind das gerade jetzt. Sie brauchen Erwachsene die hinhören und verstehen. Sie brauchen Phantasien und Vorbilder, Träume und Menschen die ihnen etwas zutrauen. Eltern die ihnen Halt und Sicherheit geben. Menschen die ihnen ein förderndes Umfeld bieten. Eigentlich nicht viel und dennoch ist es in unserer

schnelllebigen, medialen und von unnötigen Spielsachen umgebenen Lebensräumen für Kinder nicht einfach. Auf der einen Seite ist die Armut die auf Verzicht aus ist und die andere Seite ist eine Übersättigung von allem was ein Kind nicht braucht.

### *Märchen*

Ich bin Mutter von zwei Söhnen. Als die Beiden noch klein waren, besuchte ich eine Fortbildung für Entwicklungspsychologie. Die Psychologin war absolut gegen Märchen. Das Erzählen von Märchen würde die Kinder verängstigen. Also habe ich meinen Kindern eine abgeflachte Form von Märchen erzählt. Vielmehr waren es Geschichten. Kein allzu böser Wolf, keine ganz so furchtbare Hexe und ein erträgliches Ende.

Vor kurzem habe ich das Buch von Bruno Bettelheim gelesen: „Kinder brauchen Märchen“. Ich selber war immer schon ein Fan von Märchen. Mir wurden in meiner Kindheit viele Märchen erzählt und ich kenne sie bis heute. Von Ängsten kann ich nicht berichten. Nun weiß ich erst wie wichtig Märchen sind und warum sie so faszinierend sind. Warum hat sich eine Psychologin nicht damit beschäftigt sondern nur kritisiert. Mit diesem Buch habe ich das erste Mal erkannt wie man Texte psychoanalytisch aufarbeitet. Ich finde es geradezu ergreifend wie Märchen Kindern helfen. Noch nie zuvor ist mir aufgefallen, dass sich alle Märchen so ähnlich sind. Es war mir zuvor nicht bewusst, dass immer von dem Kleinsten oder dem Dümmling ausgegangen wird. Ein Kind spürt das aber. Im Unbewussten erfasst das Kind die Geschichte und nimmt sich genau das was es für sich selber nutzen kann.

Ein grausames aber absolut gerechtes Ende für den Bösewicht ist unumgänglich. Ein Kind braucht Gerechtigkeit und kein verschwommenes Ende. Die Psychoanalyse hat mir ganz deutlich gezeigt, dass wir viel mehr auf unser Unbewusstes eingehen müssen und wie notwendig es ist die Kinder zu verstehen. Märchen bereichern die Kinder und helfen ihnen in jeden Entwicklungsstufen. Sie sind nicht die unterlegenen der Erwachsenen sondern werden es eines Tages schaffen. Leider kennen heute nur mehr wenige Kinder Märchen. Vielleicht kann ich es in meinem zukünftigen Beruf wieder ändern und den Wert von guten Märchen wieder Bedeutung geben.

### *Psychoanalyse und die Forschung*

Was kann eigentlich die Psychoanalyse für die Forschung tun?

In diesem Semester habe ich ein Seminar zu diesem Thema. Die Seminarleiterin arbeitet am Sigmund Freud Institut in Frankfurt. Sie hat es geschafft mich ein wenig für die Forschung zu begeistern. Es gibt unterschiedliche Tests in den Forschungsreihen. Erforscht werden kann so ziemlich alles. Wir wurden auch eingeladen in Frankfurt ein Praktikum zu absolvieren. Wäre ich nicht berufstätig, hätte ich wohl schon dort angefangen. Diese Forschungen brauchen aber Zeit und kosten auch viel Geld. Die Ergebnisse der Kinder- und Jugendpsychoanalyse werden immer verglichen mit anderen Therapieformen. Die Resultate können sich sehen lassen. Wir haben einige Tests ausgearbeitet. Manche sind auch ganz einfach durchzuführen. Ich habe mir sogar schon überlegt ein Puppenhaustest für unsere Krabbelkinder zu organisieren. Bei diesem Test wird die Bindungsfähigkeit getestet. Die Ergebnisse wären sicher sehr interessant. Wir wohnen auf dem Land, es kann sein, dass es Unterschiede zu Stadtkindern gibt. Die Ergebnisse sind natürlich keine Forschungsergebnisse sondern vielmehr der Versuch solche

Tests anzuwenden. So sehr ich auch Begeisterung in der psychoanalytischen Forschung verspüre, merke ich doch, dass ich in meiner Arbeit den Kontakt zu Kindern und deren Familie brauche.

### *Psychosoziale Arbeit*

Meine Leidenschaft in der Psychoanalytischen Erziehungswissenschaft gehört den Kindern und deren Familien. Je intensiver ich mich mit der Psychoanalyse beschäftige, erkenne ich wie wichtig eine fördernde und gesunde Umgebung für ein Kind ist. Den meisten Menschen ist das bewusst und dennoch gibt es so viele schwierige Umstände im Leben der Kinder. Kinder sind hilflos ihren Lebensbedingungen ausgesetzt. Arbeitslosigkeit, Drogen- und Alkoholsucht, psychische Erkrankungen der Eltern und körperliche und psychische Gewalt sind in einigen Familien ständig zu Gast. Es ist aber auch die zunehmende Überforderung der Eltern in der Erziehung oder allein erziehende Mütter ohne jegliche Unterstützung. Es braucht heute eine Institution und ausgebildete Pädagogen die direkt in den Familien arbeiten und als Unterstützung tätig sind. Die Psychoanalyse kann in hier einen großen Beitrag leisten. Mit den Erkenntnissen aus der Psychoanalyse kann man die Leiden der Kinder verstehen lernen.

### *Psychoanalyse in meinem Berufsalltag*

Für mich ist die psychosoziale Arbeit deshalb so interessant, weil man wirklich etwas bewirken kann. Es ist immer ein langer Weg den man gehen muss. Aber ein Weg der sich lohnt. Wir brauchen eine gute Umgebung für die Kinder, liebevolle Familien. Es kann nicht sein, dass es Kinder gibt denen ein Stempel aufgesetzt wird weil sie aus sozial schwachen Familien stammen oder die Eltern kein förderliches sicheres Umfeld schaffen können. Allzu schnell werden Diagnosen wie ADHS gestellt. Kinder die lange Zeit schwere Medikamente bekommen müssen weil sie hyperaktiv und unkonzentriert sind. Wir müssen immer dahinter schauen. Wie geht es dem Kind in seiner Familie. Wie kann man helfen und stützen. Nicht die Familien entwerten aber hilfreich zur Seite stehen.

Dank der psychoanalytischen Erziehungswissenschaft auf der Uni in Innsbruck denke ich meinen Weg gefunden zu haben. So kann es manchmal gehen. Zuerst nichts mit der Psychoanalyse zu tun haben wollen und dann genau auf dem Gebiet zu arbeiten. Ich ziehe aber immer noch die Erziehung der Therapie vor. Aber das Wissen um die Störungen und Heilungen aus der Therapie erleichtern die Arbeit mit den Kindern.

### *Der Einfluss der Psychoanalyse auf mein Leben*

Ich möchte nicht sagen, dass ich mein ganzes Leben nun hinterfrage. Aber ich merke, dass ich vieles kritischer betrachte. Was arbeite ich, womit beschäftige ich, wie stelle ich meine Fragen oder gebe antworten, warum kann ich das auf der einen Seite ganz selbstbewusst auftreten und bin dann doch wieder so schüchtern. Warum kann ich mich wunderbar mit einzelnen Menschen unterhalten und in einer Gruppe gehe ich vollkommen unter. Ich bin eine gute Zuhörerin, aber eine schlechte Sprecherin. Es fällt mir schwer, genau das in Worte zu fassen, was ich eigentlich sagen möchte.

In der psychoanalytischen Ausbildung habe ich nun eine neue Form gefunden mich dennoch so zu akzeptieren wie ich nun einmal bin. Ich kann mit Hilfe der Psychoanalyse nun noch genauer hinhören und bin viel Aufmerksamer warum und wieso man mir das jetzt erzählt. Durch das „zuhören können“ erfahre ich aber auch sehr viel von meinen Gesprächspartnern und ich erkenne deren Schwächen. Diese Schwächen wiederum stärken mich.

Während meiner Volksschulzeit musste ich viele Demütigungen hinnehmen. Ich hatte leider keine sehr einfühlsame Lehrerin. Manchmal schien es als hätte sie Freude daran einige Schüler vor der gesamten Klasse herunter zu putzen. Da gibt es für jeden Schüler nur eine Lösung: Nichts mehr sagen! Und das ist bei mir bis heute so geblieben. Aber eigentlich habe ich viel zu sagen. Jedenfalls mehr als die meisten Menschen die so viel reden. Die Psychoanalyse hat mich aber gestärkt, weil ich mehr über mich nachdenke. Ich sitze aufrechter, höre genau zu und sage was ich meine. Na ja – immer häufiger jedenfalls. Ich habe Mut meine Meinung zu sagen ganz egal ob es den anderen gefällt oder nicht.

In meiner Studienrichtung gibt es sehr viele Kleingruppen. Wir lernen uns immer genauer kennen. Wir haben alle dasselbe Ziel und ich habe nicht mehr so viele Hemmungen Fragen zu stellen. Durch das Studium habe ich nicht nur Wissen gewonnen, sondern vor allem Stärke, Mut und Vertrauen in mich. Ich frage mich, ob die psychoanalytische Erziehungswissenschaft schon das Ende meiner Ausbildung ist oder erst der Anfang. Aber ich denke, dass ich in der Erziehung oder viel mehr gesagt in der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen meine Berufung sehe. Ich fühle mich dort sehr wohl und mit jeder Erkenntnis die ich aus der Psychoanalyse erlange, empfinde ich mich mehr und mehr bereit diese Arbeit auf zu nehmen. Nicht als eigene Therapie sondern als einen lohnenswerten und fördernden Weg der Kinder.

### *Die Psychoanalyse und meine Arbeit der Früherziehung*

Ich achte immer ganz besonders darauf, wie Kinder sich verhalten, was sie sagen – warum und wieso gerade jetzt, aber auch wie und was sie zeichnen. In meiner Gruppe ist ein Kind mit sehr vielen Ängsten. Er mag keine „wilden Kinder“ und hält sich auch nie in der Gruppe mit diesen auf. Er traut sich nur wenig zu und ist immer in unserer Nähe. Er ist bereits drei Jahre alt und seine Ängste werden langsam – aber wirklich sehr langsam – besser. Seit einiger Zeit zeichnet er liebend gerne und das macht er auch wirklich gut. Seine Zeichnungen schauen alle sehr ähnlich aus und es ist immer in einer blauen Farbe. Was mich wirklich verwundert ist aber, dass es sich dabei immer um ein Monster handelt. Im Moment ist es ein Schneemonster – in blau. Seiner Aussage nach ist es ganz fürchterlich. Ich habe mir darüber viele Gedanken gemacht. Ich kann mir nun gut vorstellen, dass diese Monster seine eigene Angst ist. Die Angst die nun ein Gesicht bekommen hat. Die Farbe blau erklärt sich für mich als etwas aus der Tiefe kommend.

Kinder zeichnen aus dem Unbewussten heraus. Warum soll es also nicht möglich sein, dass dieser Junge seine Angst zeichnet. Alles wovor er sich so sehr fürchten muss ist nun in seiner Zeichnung. Jedes Mal wenn eine Zeichnung fertig ist, muss diese auch noch ausgeschnitten werden. Das kann natürlich auch sein, dass er nun gelernt hat mit einer Schere umzugehen. Kann aber auch die Wichtigkeit dieser Zeichnung noch unterstreichen. Es ist sehr wichtig, die Kunstwerke der Kinder ernst zu nehmen. Oft haben sie eine ganz tiefe Bedeutung. Der 3-

Jährige gibt uns ein Zeichen seiner Angst und wir müssen damit sorgsam umgehen um ihm diese Angst zu nehmen und ihm verdeutlichen, dass man vor der Angst keine Angst haben muss.

DF

## „Die Psychoanalyse und Ich“

Meine ersten konkreten Erfahrungen mit der Psychoanalyse sammelte ich im 1. Semester meines Pädagogikstudiums. Ich besuchte gleich zwei Vorlesungen zu psychoanalytischen Themen. Eine davon beschäftigte sich mit der Entwicklung der Psychoanalyse von Freud bis heute und die zweite Vorlesung trug den Titel „Einführung in die Psychoanalyse“.

Vor dem Beginn meines Studiums war ich zwar immer wieder, im Zuge des Unterrichtsfachs Psychologie, durch Fernsehdokumentationen oder Beiträge, in mehr oder weniger seriösen Zeitschriften mit der Psychoanalyse in Kontakt gekommen, jedoch reichte mein damaliger Wissenstand wohl kaum darüber hinaus die Psychoanalyse mit Sigmund Freud, der Traumdeutung und der Sexualität in Verbindung zu bringen.

In dieser Arbeit möchte ich mich mit dem psychoanalytischen Sichtweise auf das Störungsbild der Anorexia Nervosa- Magersucht oder Schwindsucht wie die Erkrankung früher bezeichnet wurde, beschäftigen. Ich selbst leide seit einigen Jahren an dieser Krankheit. Nach einem stationären Aufenthalt in einer Klinik wurde und werde ich ambulant von einer Psychologin betreut. Zusätzlich versuche ich jetzt mein Problem mit Hilfe von Hypnotherapie in den Griff zu bekommen.

Beschäftigt man sich mit der Therapie von Essstörungen bzw. Anorexia nervosa, gibt es Therapiemethoden die häufig eingesetzt werden, die Psychoanalyse zählt meiner Erfahrung nach nicht dazu. Verhaltenstherapie, Kunsttherapie und einige Humanistische Therapie-schulen sowie die Hypnotherapie werden bevorzugt als Behandlungsmethoden gewählt. Gerade aus diesem Grund würde es mich interessieren welche Sichtweise die Psychoanalyse auf die Magersucht hat.

Im Zuge meiner Nachforschungen bin ich auf eine Bandbreite von Erklärungen für die Ursache von dieser Krankheit gestoßen. Aus dem Bauch heraus hätte ich der Psychoanalyse unterstellt die multifaktoriellen Ursachen der Krankheit eher zu vernachlässigen. Ursprünglich geht die Psychoanalyse, wie es für sie kennzeichnend ist, von einer gestörten früh-kindlichen Entwicklung aus.

Die Psychoanalyse beruht auf der Annahme, dass der Säugling in seiner Entwicklung hin zum erwachsenen Menschen verschiedene psychosexuelle Phasen durchläuft. Die Grundlage neurotischer Störungen, wozu ich die Magersucht zählen würde, auch wenn sie in der Internationalen Klassifikation von Krankheiten dem Bereich „Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren“ zugeordnet wird, bilden Konflikte innerhalb der ersten sechs Lebensjahre.

Im ersten Lebensjahr erfährt der Säugling Triebbefriedigung über den Mundbereich. Einerseits saugt er an der Mutterbrust und sichert sich dadurch sein Überleben, andererseits exploriert er seine Umgebung und Gegenstände die ihm in die Hand fallen über das Ablutschen und in den Mund nehmen. Die Nahrungsaufnahme wird unbewusst als Verschmelzung aber auch Zerstörung einer zwiespältig geliebten Bezugsperson verstanden. Schon Sigmund Freud verortete späteres Suchtverhalten als Störung in dieser oralen Phase. Erst später, etwa in der Zeit der Pubertät, in der es um die Ablöse von den Eltern geht, verschafft sich der ungelöste psychische Konflikt aus der oralen Phase durch die Symptome der Magersucht Ausdruck. Ano-



rektische Patienten versuchten über ihr Verhalten in der Kinderwelt zu verbleiben. Das Ausbleiben der Regelblutung, verzögerte körperliche Entwicklung und das „bemutternde Verhalten“ der Eltern, das als Reaktion auf das Dahinschwinden des Kindes entstehen mag, schaffen für den/die Betroffene/n eine Situation in der es ihm/ihr beinahe unmöglich ist in der Erwachsenenwelt als „vollwertiges Mitglied“ aufgenommen zu werden.

Aus dieser Erklärung heraus, kann Anorexie auch als Form der Abwehr sexueller Wünsche verstanden werden. Ein „halbentwickelter“, kindlicher Körper ist, trotz des allgemeinen Schlankheitswahns, für wenige Menschen sexuell attraktiv. Hier könnte man psychoanalytisch von einer Abwehr der natürlichen Triebwünsche sprechen.

Nach der psychoanalytischen Theorie ist der zugrundeliegende Konflikt von Essstörungen ein „Abhängigkeits- Autonomiekonflikt“. Eine gestörte Mutter-Tochter Beziehung, im Sinne einer problematischen Ablösung gilt als Hauptursache der Anorexie. Aus der Erfahrung kann ich berichten, dass anorektische Patienten sehr häufig auf der einen Seite von ihren Eltern sehr früh sehr viel Verantwortung übertragen bekommen haben aber andererseits abhängig gehalten werden.

Ich erinnere mich an ein Mädchen, dass zwar die ganze Familie umsorgen musste, für einen gesamten Haushalt kochte, einkaufen ging aber nie mehr Geld als nötig für Erledigungen bekam. Wollte sie etwas für sich selbst kaufen, musste sie regelmäßig die Eltern um Geld bitten mit der Rechtfertigung wofür sie das Geld brauche. Als ich das Mädchen kennenlernte war sie 17 Jahre alt.

Magersüchtige scheinen nicht genug wertschätzende Anerkennung in ihrer Kindheit bekommen zu haben. Unbewusst sind sie mit der Frage nach ihrer Daseinsberechtigung konfrontiert. Da sie unzureichend Bestätigung für ihre Existenz von der Außenwelt bekamen beginnen sie sich „scheinbar“- „unscheinbar“ aufzulösen. Die emotionale Leere erfährt durch die Nahrungsverweigerung eine Bestätigung des „gewohnten“ Befindens.

Der eigene Körper ist Objekt. Psychische Erkrankungen sind aus psychoanalytischer Sicht darauf zurückzuführen, dass das Ich/Selbst(-gefühl) und die Vorstellung des Ideal- Ich extrem weit auseinanderliegen. Mit der Wahrnehmung des Körpers als rein materielles Objekt besteht die Möglichkeit diese Spannweite zwischen Ideal und Ist zu überbrücken.

Trotz der besonderen Bedeutung die die Psychoanalyse der Mutter-Tochter Beziehung bei der Entstehung von Essstörungen beimisst gibt es auch Ansätze wonach die Tochter über die Krankheit versucht dem Vater zu gefallen, sich mit ihm identifiziert.

Sehr psychoanalytisch ist meiner Meinung nach folgende Erklärung von der französischen Literaturwissenschaftlerin und Psychoanalyseprofessorin Patricia Bourcillier.

*„Nach Kestenberg, Kestenberg und Décobert ruft die Phantasie des idealen, schlanken und erigierten Körpers, der eine Art Phantasiebildschirm der nur durch die Ausleerung nach dem Auffüllen lebenden Körper-Röhre ist, das Bild des rein geistigen, durch einen in seiner Idealisierung unsterblichen Phallus dargestellten Vaters hervor. Das Selbst der Tochter verschmilzt durch die Identifikation mit dem phantasierten erigierten Penis des Vaters mit dem idealen Partialobjekt zum Ideal-Selbst. Untergründig spürt man dennoch die Abwesenheit des Vaters*

*und den Wunsch der Tochter nach einem Sicherheit und Liebe spendenden Vater, einem Vater, den sie sich als Retter vor der symbiotischen Verschmelzung mit der Mutter ersehnt, der aber in Wirklichkeit gar nicht existiert.“ ( [http://www.magersucht.com/pb/3/3\\_8.htm](http://www.magersucht.com/pb/3/3_8.htm))*

Man könnte tiefenpsychologisch davon sprechen, dass es bei der Magersucht darum geht Autonomie zu erlangen. Wenn die Ablöse von den Eltern nicht auf natürlichem Wege passieren kann, wird ein Symptom, wie das Verweigern der (elterlichen) Nahrung, als Möglichkeit verstandener Unabhängigkeit zu beanspruchen. Ich verstehe Magersucht auch als eine Art „stillen Rebellion“ gegen die protektiven Eltern. Im Gegensatz zu gewalttätigem Verhalten, richtet sich die Aggression im Falle der Anorexie gegen den eigenen Körper.

Die Kontrolle des Körpergewichts führt aus psychoanalytischer Sicht zu einer Stabilisierung des geringen Selbstwerts.

Die psychoanalytische Theorie bietet allgemein eine ontogenetische Betrachtung der Erkrankung. Fokus liegt auf der defizitären Entwicklung des Selbst und der darauf aufbauenden konflikthaften Entwicklung zwischenmenschlicher Beziehungen.

Für mich stellt sich die Frage, ob Psychoanalyse eine „gute“ Therapieform zur Behandlung von Essstörungen darstellt. Ich bin zu dem Entschluss gekommen, dass ich die klassische Psychoanalyse nicht für die geeignete Form der Behandlung von Magersucht halte. Ich weise darauf hin, dass mir der Unterschied zwischen der klassischen Psychoanalyse und der psychoanalytischen Psychotherapie bewusst ist, trotzdem kann es sein, dass ich diese beiden Begriffe im Folgenden synonym verwende. Obwohl mir bewusst ist, dass die Psychoanalyse, im Sinne der „Selbsterfahrungs-/Selbsterkenntnisarbeit“ wahrscheinlich heute in der Behandlung schwerer Erkrankungen nicht eingesetzt wird so werde ich mich trotzdem in manchen Sätzen darauf beziehen.

Meiner Ansicht nach ist jemand im Akkustadium der Erkrankung nicht fähig soviel „Denkarbeit“ - wie sie in der psychoanalytischen Therapie gefordert wird zu leisten. Des Weiteren zählt die Psychoanalyse zu den tiefenpsychologischen Langzeitbehandlungen. Bei Klienten mit mehr oder weniger starkem Untergewicht wäre die Psychoanalyse ein zu langwieriger Prozess um einen Therapieerfolg zu erzielen. Die Psychoanalyse verlangt sehr viel Eigenmotivation vom Klienten, diese Eigenmotivation ist bei anorektischen Patienten oft erst in einer halbwegs stabilen Phase gegeben. Im Gegensatz zu vielen anderen Erkrankungen, jedoch typisch für eine Suchterkrankung ist die lange Phase der Leugnung des Problems und trotz des enormen Leidensdrucks ist es ganz schwierig die Energie aufzubringen am Problem zu arbeiten. Schon für „Gesunde“ kann eine Psychoanalyse sehr schmerzlich sein, jemand der sich psychisch in einem „Ausnahmestand“ befindet, würde es wohl kaum ertragen weit in sein Unbewusstes vorzudringen.

Recherchiert man im Internet, so wird eine psychoanalytische Therapie meist als Therapieform vorgeschlagen, wenn sich der/die Patientin bereits in einem „stabilen“ körperlichen wie geistigen Zustand befindet und wenn es darum geht, unbewusste, bis dahin in anderen Therapien noch nicht aufgearbeitete Konflikte bewusst zu machen. Das Ziel ist eine Reifung der Persönlichkeit.

Bei der hohen Rückfallquote von Betroffenen spricht meiner Meinung nach schon einiges dafür sich für eine intensive Auseinandersetzung mit der Entstehung und der individuellen Bedeutung der Erkrankung auseinanderzusetzen. Ich spreche aus Erfahrung, wenn ich sage, dass eine stationäre Therapie in den seltensten Fällen ausreicht ein Leben lang „symptomfrei“ zu bleiben.

KG

## „Meine Psychoanalyse“

Kurz nach meiner Geburt, glaubte ich höchstwahrscheinlich, dass ich der absolute Mittelpunkt der Welt wäre und dementsprechend habe ich meine Eltern die darauffolgenden acht Monate nur mehr äußerst selten eine Nacht durchschlafen lassen. Auch meine um zwei Jahr ältere Schwester, schien nicht zu existieren, denn sobald ich laut aufschrie, tanzten alle nach meiner Pfeife (dies probierte ich laut Erzählungen mehrmals täglich aus). Vielleicht war dies der Grund, weshalb die nächsten zehn Jahre ständige Eifersuchtskämpfe zwischen mir und meiner Schwester dominierend zwischen unserer Beziehung waren.

Doch irgendwann zwischen 18 und 21 Jahren, als ich die Phase des „Ichzentrierten- Weltbildes“ überwunden habe, begann ich mich zu fragen, ob es noch etwas anderes gibt, etwas unbewusstes, das meine Entwicklung, meine jetzigen Denkweisen, meine Handlungen beeinflusst? Durch das Studium der Erziehungswissenschaften fand ich schlussendlich den Weg zur Psychoanalyse. Eine Einführungsvorlesung in die Welt der Psychoanalyse eröffnete mir plötzlich verschiedenste Blickwinkel und ich begann mich mehr und mehr für das Analysieren zu interessieren.

Zu Beginn meines Annäherungsversuches mir der psychoanalytischen Lehre stand der Name „Sigmund Freud“ für mich immer in Verbindung mit der Triebtheorie und sämtliche Probleme würden ihren Ursprung in der Sexualität haben. Daraufhin entschloss ich mich nach einem Buch zu suchen, welches meine Neugierde zu diesem Thema befriedigen würde und ich stieß auf die einfachgeschriebene Lektüre für Anfänger in diesem Gebiet von Wolfgang Wiedemann „Wird nur über Sex geredet?“. In diesem Buch werden Grundlegende Fragen, wie Beispielsweise: „Darf ich meinen Psychoanalytiker küssen?“, „Was hilft es, immer in der Kindheit zu kramen?“, „Macht's der Psychoanalytiker nur des Geldes wegen?“ usw. geklärt. Natürlich steht in diesem aufschlussreichen Werk auch, dass die Selbstpsychoanalyse oder die Analyse von der eigenen Familie keinesfalls funktioniert, wenn man sich näher kennt und daher nur zu Komplikationen führen kann. Doch dieses Kapitel („Kann ich meinen Mann (Frau, Kind, Oma, ...) analysieren?“) habe ich zwar gelesen, aber nicht in meinem Gehirn gespeichert. Also entschloss ich mich zu einer Familienanalyse, welche zuerst das schwierige und stets komplizierte Verhältnis zwischen meiner Mutter und ihrer Schwiegermutter genauer durchleuchten sollte. Ihre Schwiegermutter und somit meine Oma hatte ständig etwas auszusetzen an meiner Mutter, egal ob es bei Diskussionen zwischen meiner Mutter und meinem Vater war, bei ihrer Hochzeit oder beim Thema Kindererziehung. Dies war natürlich eine sehr einfache Problematik, denn es liegt ja geradezu auf der Hand, dass es sich hierbei nur um den berühmten „Ödipus- Komplex“ handeln kann. Meine Mutter hat meiner Oma ihren ältesten Sohn weggeheiratet und somit entfachte der Kampf um den Prinzen. Klingt zwar äußerst lächerlich, aber leider kenne ich diese Rivalitäten zwischen Mutter und Schwiegermutter bereits von unzähligen anderen Familien.

Mein nächstes Analyseopfer suchte ich in der Familie meiner Mutter. Vorerst schien mir die Aufgabe meine Oma mütterlicherseits genauer zu betrachten und Anhaltspunkte für eine Ana-

lyse zu finden äußerst schwierig, weil sie für mich stets perfekt erschien. Sie pflegte sich um all ihre bereits erwachsenen Kinder und sorgte aufopferungsvoll für ihren Mann. Teils übernahm sie sogar den Haushalt ihrer 40-jährigen Tochter und wenn stressige Zeiten kamen ließ sie es sich nicht nehmen für ihre Tochter und dessen Mann das Mittagessen vor deren Haustüre zu liefern.

Als ich dies bemerkte, kam mir etwas merkwürdig vor, denn wieso nimmt sie diese ganzen Lasten auf sich? Sie hat ja selbst einen Haushalt, ansonsten genug um die Ohren mit ihrem pflegebedürftigem Mann und verschiedenste Kurse besucht sie auch noch. Bis ich auf das Resultat kam, ob es möglicherweise für diese gewählte Lebensweise Anhaltspunkte in ihrer Kindheit geben könnte. Ich ging auf Recherche und versuchte einzelne Erzählungen Revue passieren zu lassen und plötzlich viel mir auf, dass ihre Mutter gestorben war, als sie erst sechs Jahre jung war. Mein Analyseergebnis lautete nun wie folgt: dass sie durch einen frühen Verlust ihrer Mutter stets versuchte dies auszugleichen, indem sie alle umsorgte und sich für alles zuständig fühlte. Abgesehen davon wäre eine zweite Option, dass sie diese Abhängigkeit ihrer Kinder, ihres Mannes, ihrer Enkelkinder, usw. benötigt, denn das Gefühl des „Gebraucht-werdens“ steigert ihren Selbstwert.

Weiteres entschloss ich mich eine Selbstanalyse durchzuführen, da ich nicht nur sämtliche anderen Familienmitglieder mit meinem neu erworbenen Wissen traktieren wollte. Ich ging ein paar Jahre zurück und erinnerte mich an meinen ersten Jugendfreund, der meinem Vater (in seiner Jugend) zum verwechseln ähnlich sah und ebenfalls mehrere gleiche Verhaltensweisen aufwies, wie mein Vater. Meine damalige Beziehung spiegelte im Grunde genommen die Beziehung meiner Eltern wieder. Ich brauchte mehrere Jahre, um dies zu begreifen. Erschreckend wurde mir bewusst, dass ich die Beziehung meiner Eltern nicht in meinem Leben weiterführen möchte. Gott sei Dank war noch keine Hochzeit geplant und ich schaffte den Absprung noch früh genug.

Natürlich kramt die Psychoanalyse immer in der Vergangenheit, jedoch das Aufarbeiten meiner gesamten Kindheit würde höchstwahrscheinlich das Ausmaß einer Diplomarbeit erreichen. Im Grunde genommen, wissen sowieso alle Kinder, dass immer die Eltern einen Fehler in der Erziehung gemacht haben und wir Kinder nie verantwortlich sind für unsere Verhaltensweisen.

Um zurück zu kommen zu meiner psychoanalytischen Laufbahn, entschloss ich mich nach mehreren Vorlesungen, Seminaren, Kursen, usw. zu diesem Thema meine Thesen über Bord zu werfen. Nach zirka zwei Jahren überzeugtem Festhalten meiner Analyseergebnisse, wurde mir bewusst, dass ich keine Psychoanalytikerin bin!

*Literaturverzeichnis*

Wiedemann, Wolfgang (2002): Wird nur über Sex geredet? 27 neugierige Fragen an die Psychoanalyse. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

## Mein Zugang zur Psychoanalyse

Es fing alles damit, dass ich mich im Herbst 2004 für das Studium der Pädagogik in Innsbruck einschrieb. Wobei dies nicht ganz richtig ist, bereits in der Schule hörte man hie und da ein paar Sätze oder etwas von einem bestimmten Herrn Freud, doch so ganz blieb das nicht hängen, nur als schwache, aber dennoch vorhandene Erinnerung in meinem Kopf zurück. Jedenfalls kam es dazu, dass wir in den Einführungstagen am Beginn des Studiums Einblicke in jeden einzelnen Bereich bekamen, darunter auch den der Psychoanalyse. Bleibt vielleicht noch zu bemerken, dass wahrscheinlich auch darum dieses Teilgebiet gleich mein Interesse weckte, da die Leitung dieser Einführung von Prof. Dr. Aigner übernommen wurde, ein Psychoanalytiker, der mich im weiteren Verlauf des Studiums noch mehrere Male in Form von Lehrveranstaltungen begleitete. Kein Semester verging, in dem mein Interesse nicht auch der Psychoanalyse galt, jedoch nicht nur. Immer wieder frage ich mich erneut nach dem Stellenwert der Psychoanalyse in meinem Studium und im weiteren Verlauf in meinem gesamten Leben, da dieses Gebiet meiner Meinung nach absolut mehr abverlangt, als sich nur zwei Stunden pro Woche Vorlesungen darüber anzuhören, wie dies in anderen Bereichen der Pädagogik möglich ist. Nein, vielmehr scheint mir die Psychoanalyse immer mehr zu einem ständigen Begleiter zu werden, der meine Gedanken in den verschiedensten Situationen beeinflusst, lenkt und bereichert. Es macht mir immer wieder Freude, mich mit meinem Bruder oder meinen Freunden über Thematiken der Psychoanalyse zu unterhalten; sie geben mir immer wieder neue Impulse, da beispielsweise mein Bruder den Zweig der Psychoanalyse in seinem Pädagogikstudium gewählt hat und diesen mit Begeisterung verfolgt. Es fasziniert mich immer wieder, in wie fern sich Bereiche des Lebens unter der Lupe der Psychoanalyse verändern können bzw. die Sichtweise davon. Was ich früher einfach so hingenommen habe, seien dies Verhaltensweisen oder bestimmte Charakterzüge von Personen, regt mich heute zum genaueren Hinsehen und Nachdenken an, was sich vielleicht dahinter verbergen könnte oder der Auslöser für etwas war. Und es wird wirklich niemals langweilig, da die Psychoanalyse ein so komplexer Bereich darstellt und sich in so vielen Facetten präsentiert, dass ich sie wahrscheinlich noch sehr lange nicht in ihrer Gesamtheit erfasst habe, wenn überhaupt.

So wichtig mir dieses Gebiet der Pädagogik in meinem Studium auch ist, so habe ich mich aber dennoch gegen den Zweig der Psychoanalyse im zweiten Abschnitt entschieden. Der Grund dafür scheint vielleicht nicht ganz nachvollziehbar, ich versuche aber, ihn zu erklären. Wenn ich an etwas sehr interessiert bin und es mir sehr viel Freude bereitet, mich mit etwas zu beschäftigen, dann sehe ich dieses Gebiet als Hobby an, dieser Prozess stellt sich bei mir ziemlich schnell ein und macht mich auch zufrieden und glücklich. Gebe ich mich aber zu intensiv und lange Denkweisen oder Arbeiten hin, so verliere ich oftmals den Bezug dazu in dem Sinn, dass ich diese Aktivität nicht mehr als Hobby sehe, sondern als Pflicht, die mich in einer gewissen Art und Weise gefangen hält. Deshalb habe ich mich in meinem Studium auf das Gebiet der Erziehung festgelegt, welches mir einen größeren Spielraum lässt. Meiner Ansicht nach bietet mir der Zweig „Erziehung, Generation, Lebenslauf“ viele Auswahlmöglichkeiten bzw. enormen Platz, meine Ideen und Gedanken selbst zu entfalten bzw. erst einmal zu entdecken. Wenn es in der Psychoanalyse strikte Vorgehensweisen zu lernen gilt,

so habe ich in meinem Gebiet eine Art von Freiheit, die individuelle Einstellungen, Gedanken und Lösungsvorschläge verlangt und fördert. Nicht, dass dies in der Psychoanalyse nicht auch der Fall wäre, nur denke ich, präsentiert sie sich in einer anderen Form. Mir präsentiert sie sich so, dass ich mich auf alle Fälle in ihre Thematiken einarbeiten möchte und sie als Begleiter stets mit mir tragen möchte. Deswegen setzt sich ein Großteil meiner Wahlfächer, von denen es eine ganze Menge zu absolvieren gibt, aus dem Bereich der Psychoanalyse zusammen. Ich bin fest davon überzeugt, dass sich bestimmte Gebiete der Pädagogik wunderbar kombinieren lassen, also dass man nicht nur versuchen sollte, in einen Bereich Fähigkeiten zu erwerben, sondern mehrere zusammen laufen lassen zu versuchen sollte. Mich interessiert somit viel mehr das Zusammenspiel von gewissen und verschiedensten Denkweisen, Ideen und Vorschlägen. Ist es nicht sehr spannend, mehrere Blickwinkel auf etwas zu haben und zu entwickeln? Macht dies nicht auch einen gewissen Anteil von Kompetenz aus, sich nicht nur auf etwas zu versteifen, sondern offen für mehrere Zugänge zu sein? Wobei das Wort „Zugang“ in diesem Sinn für mich vielleicht nicht der richtige Begriff darstellt, da ich persönlich der Meinung bin, dass die Psychoanalyse in ihrer Gesamtheit oder allein schon in gewissen Teilbereichen etwas bietet, was andere pädagogische Ansätze vielleicht nicht können oder in der Lage sind, zu bieten. Nämlich eine Vertiefung des Verstehens menschlicher Denk- und Verhaltensweisen, auf die andere Gebiete der Erziehungswissenschaften nur aufbauen können oder daraus schöpfen sollten. Keineswegs möchte ich aber damit sagen, dass die Psychoanalyse in dem Sinn die „Königsdisziplin“ darstellt, dennoch hebt sie sich von anderen Gebieten heraus, da sie von mir Fähigkeiten abverlangt, die es zu erlernen gilt und im weiteren Verlauf auszuführen verlangt.

Vielleicht habe ich vor der Psychoanalyse mehr Achtung oder erfüllt sie mich mit einer anderen Art von Faszination, die mich aber im beruflichen Alltag vielleicht überfordern könnte, genau weiß ich das nicht, nur, dass ich sie mir als dieses vorhin beschriebene Hobby erhalten möchte. Sie fasziniert mich und ich möchte mich auch in Zukunft mit ihr beschäftigen und mein Ziel weiter verfolgen, sie mit meinen bisher erhaltenen Denkanstößen und Lerninhalten zu verbinden, verknüpfen und daraus neue Ideen bzw. Ansichten entstehen zu lassen, immer mit dem Bestreben verbunden, offen für Neues zu sein und sich nicht von vornherein Sachverhalten und Sichtweisen zu verschließen. Und der Aspekt, besser gesagt der positive Nebeneffekt, vieles über sich selbst zu erfahren, zu entdecken und zu begreifen, möchte ich auch nicht außen vor lassen und zum Abschluss erwähnt haben. Wobei ich mit „positiv“ nicht zwingend nur gute Erfahrungen und Wahrheiten beschreibe, sondern viel mehr das als gut bezeichnen möchte, was sich uns als Neues offenbart und Inneres nach außen stülpt. Sofern man das natürlich überhaupt möchte, und das tue ich.

KH



## Meine Psychoanalyse

Schon vor meiner Studentenzeit kam ich mit der Psychoanalyse in Berührung. Ich besuchte ein Gymnasium, welches das Fach „Psychologie und Philosophie“ anbot. Hier erfuhr ich, wenn auch nur sehr bescheiden, aber immerhin, etwas über Psychoanalyse. Erinnern kann ich mich noch an folgende Themen: „Das Unbewusste“, „Es, Ich und Über – Ich“, „das Eisbergmodell“, „Setting“, „die psychoanalytische Stunde, die rote Couch“ und „Sigmund Freud“.

Mein Interesse zur Psychoanalyse wurde dadurch auf jeden Fall geweckt. Das Ergebnis später war, dass ich „Psychologie und Philosophie“ als Maturafach auswählte und mein Spezialgebiet psychoanalytischer Natur war. Soweit ich mich noch erinnern kann schrieb ich über Erich Fromm, über Macht und Mächte, sowie über Hitler.

Als ich mit dem Pädagogik – Studium anfang und mir die Studienpläne durchblätterte, war mir klar: „Die psychoanalytischen Einführungsfächer nimmst du!“ So wählte ich so viele Psychoanalyse – Einführungsfächer für den ersten Studienabschnitt aus wie nur möglich. Abseits dieser „Aussuchfächer“ gab und gibt es noch den Pflichtblock Psychoanalyse für jeden Pädagogikstudent. Heute befinde ich mich im zweiten pädagogischen Studienabschnitt. Meine Studienkennzahl verrät: Ich habe mich für den psychoanalytischen Studienzweig entschieden. Sehr gut erinnern kann ich mich noch an die erste Lehrveranstaltung „Einführung in die Psychoanalyse“. Von den Studenten wurde eine +/- Liste erarbeitet und präsentiert. Das Plus stand für Gutes, das Minus für Schlechtes in der Psychoanalyse. Bei der anschließenden Besprechung der Liste konnte ich für mich feststellen, dass viele Negativpunkte, welche von den Studienanfängern ausgearbeitet wurden und somit doch ein wenig das allgemeine Laienbild zur Psychoanalyse zeigten, nicht ganz der Wahrheit entsprachen. So standen etwa die Begriffe „Fixierung auf Sexualität“ und „lange Dauer/ teuer“ auf der Negativliste. Freud sah allerdings „Sexualität“ als einen viel breiteren Begriff an. 1916 etwa schrieb er über „Sexualität“, ein Begriff, der „alle Formen der Liebe“ beinhalte. Im Gegensatz hierzu, wird heute mit Sexualität nur „Genitalität“ verbunden. Zudem sei noch erwähnt, dass vor der Zeit der Psychoanalyse Sexualität tabuisiert und auch die Sexualität der Frau unterdrückt wurde.

Dass die Psychoanalyse langwierig ist, mag schon sein. Allerdings ist es meiner Meinung nach schon gut, schwere Persönlichkeitsstörungen über einen etwas längeren Zeitraum zu behandeln. Generell halte ich nämlich von einer „schnell – lebenden“ Gesellschaft nicht viel. „Ich habe das Recht, mich mit mir selber zu beschäftigen“, so lautet ein Satz, an welchen, passender Weise, ich mich noch gut erinnern kann.

### *Psychoanalyse und Pädagogik*

Nach Freud sollte Psychoanalyse fixer Bestandteil der Pädagogik sein. In „Verwahrloste Jugend“ von August Aichhorn lässt sich meiner Meinung nach sehr gut die positive und sinnvolle Auswirkung der Anwendung von Psychoanalyse auf die Pädagogik nachlesen. Aichhorn zeigt Möglichkeiten auf, wie Jugendverwahrlosung mit Hilfe von Psychoanalyse erklärt und behoben werden kann. Der Pädagoge erhält Einblick in unbewusste Verwahrlosungsmotive und es wird meiner Meinung nach sehr gut aufgezeigt, wie verwahrloste Jugendliche es schaffen können, sich selber in die Gesellschaft wieder einzureihen. Da ich selbst Jugendbetreuer in der offenen Jugendarbeit bin und durch einen glücklichen Zufall schon sehr früh auf dieses Buch stieß, war es mir schon öfters sehr hilfreich in meiner Arbeit. Gerade bei verwahrlosten Kids habe ich das Gefühl, dass viele Eltern glauben, einzig und allein Schuld an der Verwahrlosung seien schlechte Freunde und die Gefahren, die auf der Straße lauern. Aichhorn verneint dies sicherlich nicht zu 100 Prozent, jedoch blickt er viel, sehr viel weiter und kommt dadurch zu äußerst hilfreichen Erkenntnissen.

### *Psychoanalyse ist Pluralität*

Psychoanalyse durchdringt meiner Meinung nach alles. So steckt in ihr auch ein gesellschaftlicher und globaler Kontext. Die Beziehung des einzelnen zur Gesellschaft und Kultur war schon immer ein Thema, für welches ich mich interessiert habe.

1930 schrieb Freud über das Unbehagen in der Kultur, geht der Frage nach: „Warum sind die Menschen nicht glücklich trotz Fortschritt und Kultur?“ Unbehagen, einer Sache misstrauen, Hinterfragung, Aufdeckung und Kritik, alles Stichworte, welche mir zum Thema Psychoanalyse und Gesellschaft spontan gerade einfallen. „Psychoanalyse als Protest“, auch interessant. Psychoanalyse hat für mich schon immer sehr viel mit Ehrlichkeit zu tun. Sie verdeckt, verschleiert nichts.

Die psychoanalytische Kompetenz ist eine Wahrnehmungskompetenz, keine Handlungskompetenz. Hierzu fällt mir der Ausdruck „Gespür für etwas haben“ ein. Wahlplakate etwa liefern uns hierzu ein Beispiel. Etwas auf ihnen wirkt auf mich ein. Die Psychoanalyse lehrt uns bei Misstrauen und Unbehagen genauer hinzuschauen, hinter die Kulissen zu blicken. Ihre Funktion ist es zu warnen, die Maske wegzureißen und eben hinter die Kulissen zu schauen.

Ein Gefühl des Unbehagens schleicht sich sehr oft bei mir ein. So geschah dies zum Beispiel auch bei der letzten Fußball – Europameisterschaft. Sport und Leistung, Sport und totalitäre Systeme – alles Vergleiche, die sich mir damals stellten. Gleichschaltung, Uniformierung und Militarisierung sind weitere Beispiele. Hier können etwa Diplomarbeiten, welche gleich ausschauen, gleich ausschauen müssen, ein Unbehagen – Gefühl bei mir auslösen. Gerade hierzu

würden mir unendlich viele Beispiele einfallen, welche den Rahmen dieser Arbeit allerdings sprengen würden.

Abschließend hierzu, so denke ich, gilt es daran fest zu halten, Psychoanalyse als eine Art „Sand im Getriebe“ anzusehen. Psychoanalyse darf ruhig ein Störfaktor sein der Masken wegrißt und so aufdeckende, hinterfragende und Kritik – ausübende Funktionen erfüllt.

### *Psychoanalyse an der Universität Innsbruck - Psychoanalyse in Österreich*

Es freut mich sehr, dass es hier an der Universität Innsbruck möglich ist, Pädagogik mit einem eigenen Studiengang „psychoanalytische Erziehungswissenschaft“ zu studieren. Leider ist dies in Österreich keine Selbstverständlichkeit.

Überhaupt empfinde ich den Umgang, welchen die Republik Österreich mit der Psychoanalyse pflegt, äußerst merkwürdig. Auf der einen Seite zeigt man sich äußerst stolz nach außen und preist Sigmund Freud als einen der ganz großen Österreicher. So geschehen etwa im Freud – Jahr 2006. Außenministerium, Bürgermeister und viele der ranghöchsten Politiker schwelgten in Ruhmesworten, zeigten nach außen ihren Stolz und ihre Wertschätzung. Auf der anderen Seite wird die Psychoanalyse in vielen Bereichen geradezu „vertrieben“.

Ein weiteres Beispiel hierzu liefert uns das österreichische Gesundheitswesen, in welchem es die Salzburger Gebietskrankenkasse von Nöten hielt, die Psychoanalyse aus ihrem Leistungskatalog zu streichen. Ich denke mir aber, gewiss, Psychoanalyse ist ein langwieriges, sicher auch nicht gerade billiges Verfahren, dafür wirkt sie aber viel umfassender, auch dauerhafter als die meisten Heil – versprechenden Wochenendverfahren. Unsere Seele ist zu komplex, zu vielschichtig. Viele Ursachen menschlichen Leidens sind oft nicht auf bewusster Ebene auffindig zu machen. Deshalb ist nun mal Psychoanalyse nichts Schnelles und nichts Billiges. Doch leider leben wir heute in einer viel zu schnell – lebenden, einer nur gewinnträchtigen Welt.

Ich zumindest halte Psychoanalyse, aus den genannten Gründen, für unverzichtbar und gerade hier in Österreich sollte man den im Jahre 2006 nach außen deklarierten Stolz ehrlicher meinen.

TH



## Psychoanalyse und Ich

### *Wie ich zur Psychoanalyse gekommen bin*

In meiner Ausbildung zur Kindergartenpädagogin, musste ich in dem Fach „Heil- und Sonderpädagogik“ für die Matura einige Bücher lesen. Wir konnten uns selbst welche suchen, oder eines von ihr Vorgeschlagenes Verwenden. Da mich keines der vorgeschlagenen Bücher angesprochen hat, habe ich mir selbst ein Buch aus unserer Schulbibliothek gesucht, und bin hierbei auf das Buch „Das Kind das eine Katze sein wollte“ gestoßen.

Ich habe vor diesem Buch noch nicht viel über die Psychoanalyse gehört, außer in HSP wo wir verschiedene Therapiemöglichkeiten besprachen. Ich habe das Buch ohne besondere Erwartungen zu lesen begonnen. Doch schon sehr bald war ich unglaublich fasziniert davon, dass man schon mit Säuglingen Psychoanalyse durchführen kann. Innerhalb von wenigen Tagen hab ich das Buch ausgelesen und eine Arbeit darüber abgegeben. Seit diesem Zeitpunkt bin ich von der Psychoanalyse und vor allem von der Analyse von Säuglingen sehr beeindruckt, und möchte gerne mehr darüber erfahren.

### *Säuglingsanalyse*

Die Säuglingsanalyse setzt auf die „wahre“ Sprache der Kinder, selbst wenn das was das Kind sagt nicht stimmt. Dies beinhaltet die Achtung vor der Person des Kindes, sowie die Anerkennung seines Begehrens indem was es sagt, oder versucht zu sagen. Säuglingsanalyse verfolgt das Ziel, dass das Kind sich vom „anderen“ befreien kann, dass es sich somit als eigenständiges Subjekt sieht. Die Psychoanalyse bietet dem Säugling die Möglichkeit, alles was es erlebt hat in Worte zu fassen. Alles Nicht- Gesagte kann einen Bruch zur Folge haben, welcher sich dann in den Organen ausdrücken kann (siehe Dolto, 1889).

Die Säuglingsanalyse geht davon aus, dass Kinder eine Organsprache verwenden, da sie sich noch nicht in Worten fassen können. Im Organismus des Menschen spiegelt sich das Unbewusste wieder, er produziert Symptome, und spiegelt Erfahrungen. Während einer Sitzung hat der Analytiker alle Sinne auf Empfang gestellt, aber auch die Phantasie wird nicht „abgestellt“. Ganz im Gegenteil, nur durch das Mitschwingen der Phantasie wird das Freisetzen von zunächst unverständlichen Empfindungen möglich (siehe Eliacheff, 1997).

In einer Sitzung werden die Worte direkt an den Säugling gerichtet, um ihm das Gefühl zu geben, als Subjekt gesehen zu werden. In der PSA geht es nicht darum den Säugling zu trösten, oder Mitleid zu zeigen, sonder es geht darum, sein Leiden in Worte zu fassen, und durch Verknüpfungen mit seinem Ursprung sich als Subjekt wahrzunehmen, und dadurch seine Identität zu festigen. Dies ist auch der Grund dafür, dass der Analytiker das Kind nie berührt, sondern er nur mit ihm spricht (siehe Eliacheff, 1997).

### *Persönliches*

Ich habe die Bücher „Das Kind, das eine Katze sein wollte“, und „Fallstudien zu Kinderanalyse“ regelrecht verschlungen. Ich finde es sehr faszinierend, dass man bei Kindern mit starken körperlichen Erkrankungen, ausgelöst durch psychische Faktoren, zur Genesung beitragen kann, indem man ihr Leiden und ihre Sorgen in Worte fasst (Laienhaft ausgedrückt).

Bei jeder Fallgeschichte war ich darüber beeindruckt, wie die Analytiker zu Interpretation von z.B. einem Hautausschlag kommen. Obwohl mir ist bewusst ist, dass dies ein sehr langer Prozess sein kann, finde ich es doch sehr interessant.

Seit ich diese Bücher gelesen habe, beobachte ich mich sehr oft selbst, wie ich Kinder beobachte beziehungsweise ihr Verhalten und ihren Körper. Hin und wieder interpretiere auch ich hinein, was geschehen sein könnte, ohne dies laut auszusprechen. Doch ich mache mir viele Gedanken darüber, was in der Mutter- Kind- Beziehung nicht passen könnte, oder ob es doch nur eine „normale“ Erkrankung des Kindes ist.

Ich denke, dass ich mich noch viel mit diesem Thema der Säuglingsanalyse beschäftigen werde, da mein Interesse in diesem Gebiet enorm ist, und ich derzeit so gut wie nichts weiß.

MH

### *Literaturverzeichnis*

- Eliacheff, Caroline (1997): Das Kind, das eine Katze sein wollte. Psychoanalytische Arbeit mit Säuglingen und Kleinkindern.1.Ausgabe. München:Deutscher Taschenbuchverlag GmbH
- Dolto, Françoise (1989): Fallstudien zur Kinderanalyse.1.Ausgabe. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

## **Ich und die Psychoanalyse, oder: die Psychoanalyse und ich.**

Wie genau ich zu der Psychoanalyse gekommen bin, bzw. wann das Ganze angefangen hat, weiß ich heute nicht mehr. Aber wenn ich zurückdenke, so hab ich schon sehr früh in der Kindheit angefangen die Dinge etwas mehr in die Tiefe zu hinterfragen. Es hat angefangen mit den Fragen, warum die Sonne morgens aufgeht und abends wieder untergeht. Natürlich hab ich auf alle solchen Fragen auch eine angemessene Antwort erhalten. Meine Eltern und Großeltern waren sehr bemüht uns Kindern die Welt „gut“ zu erklären. Nur hat es mir damals die Erklärung, dass sich die Sonne um die Erde dreht und so der Tag und die Nacht sich bilden, nicht gereicht. Meine Gedanken waren weiter und zwar in der Form: aber warum macht die Sonne das? Was treibt sie an? Was ist ihre Motivation.

Dieses Beispiel ist jetzt nur nachkonstruiert, wie es damals hätte sein können. Ich habe bereits früh angefangen Sachen tiefer zu Hinterfragen. Und weniger auf den physiologischen Aspekt, als auf den der Motivation, der Beweggründe. Wahrscheinlich war es auch in meiner kindlichen, magischen Phase, aber es war so. Ich hab damals in allem eine Art „Seele“ vermutet und hab als Kind schon begriffen, dass ich manche Fragen nicht zu stellen brauche, weil sie mir keiner erklären kann.

Dies hat sich dann in der Pubertät so geäußert, dass ich angefangen hab die Leute noch mehr zu beobachten. Ich weiß, dass es alle anderen Menschen mehr oder weniger auch machen, aber ich habe auch jetzt im Nachhinein das Empfinden, dass ich immer ein Stück weit mehr beobachtet habe als meine damaligen Freunde. Und mit der Beobachtung hab ich angefangen mir Fragen nach dem Warum zu stellen. Warum verhalten sich manche Menschen so und nicht anders. Was treibt sie? Was wollen sie erreichen, was verhindern? Was verstecken sie?

Im Laufe der Zeit hab dann auch ich von den psychoanalytischen Theorien gehört. In erster Linie waren es das Instanzenmodell von Freud und die Archetypen von Jung. Mit diesen Theorien hab ich damals nicht viel anfangen können. Es hat zwar plausibel geklungen wie das mit dem „ICH, ES und Über- ICH“ funktionieren soll, aber mit den Archetypen konnte und kann ich nach wie vor nicht viel anfangen. Überhaupt waren die konkreten Modelle eher unwesentlich für mich. Was aber das entscheidende war, dass ich damals irgendwo, wahrscheinlich im deutsch- Unterricht, aufgeschnappt hab, dass die Vergangenheit viel in das aktuelle, jetzige Leben mit einspielt. Ab da hab ich wohl angefangen mich für die Psychoanalyse als solche zu interessieren. Es hat auf einmal vieles Sinn gemacht, was zuvor schwammig und ungeordnet in meinem Kopf herumgeschwirrt ist. Ich hab angefangen die Leute und generell meine Umgebung gezielter zu beobachten und in meinen Augen zu „analysieren“, was sich bis heute fortstreckt.

Aber die wirklichen Zusammenhänge, wie ich sie heute zu sehen glaube, hab ich erst im Alter von 19/ 20 Jahren angefangen zu erfassen. Ich hab in meiner eigenen Familie „Teufelskreisläufe“ gesehen. Es war auch die Zeit als ich angefangen hab vermehrt auf mich selber zu achten. Was genau geht in mir vor und was möchte ich eigentlich genau und was möchte ich nicht. Was ist in meinem Verantwortungsbereich und was nicht.

Allerdings auch hier wieder. Das waren nur einzelne Überlegungen, Spekulationen. So richtig die Reichweite der psychoanalytischen Erklärungsansätze hab ich erst in Studium begriffen. Da hat beispielsweise eine Dozentin die Fallgeschichte erzählt, bei der die Mutter das Kind „eigentlich“ nicht wollte, es dann aber doch geboren hat und es dann wiederum quasi im „Nachhinein“ mit Liebe und Zuneigung überschüttet hat. Und da ist mir meine eigene Geschichte wie Schuppen vor den Augen gefallen. Ich hab bei diesem Beispiele zu der eigenen Biographie gesehen und es „auf einmal“ auch nachvollziehen können. Die Tatsache, dass meine Mutter und ich nicht die offenste und authentischste Beziehung haben war mir klar. Ich hab sie oft nicht einschätzen und nicht verstehen können. Mal war sie übermäßig aufmerksam und nett und mal abweisend, kalt und fast schon verachtend. Ich hab die früheren Bemerkungen von ihr auf diese Erkenntnis beziehen können und mir somit ihr Verhalten im Nachhinein erklären können. Das war bislang wohl mein eindrucksvollstes Erlebnis zu dem großen Thema Psychoanalyse.

Manches andere hab ich bei Freunden beobachten können. Irgendwann, das war wohl auch in den ersten paar Semestern des Studiums, hab ich angefangen ausgewählten Personen meine Theorien über ihre oder auch meine Konflikte mitzuteilen. Vieles davon ist auf offene Ohren gestoßen, sodass ich immer mehr in das analytische Denken rein gegangen bin. Heute versuche ich zu erkennen, was vielleicht Ursachen sein könnten und was, bzw. wer die Person ist, deren Rolle ich für mein Gegenüber einnehme. Aber auch genauso welche Rollen ich der an-



deren Person überstülpe ohne es zu merken. Da es geschieht, ohne, dass ich es merke ist es eben sehr schwer für mich „plausible“ Zusammenhänge zu erkennen. Aber wenn dies geschieht, passiert viel Gutes und Lösendes.

Wenn mich heute jemand fragt, was ich an der Psychoanalyse besonders gut oder schlecht finde, so würde ich wohl sagen, dass ich den „Blick in die Vergangenheit“ als besonders wichtig sehe. Ich finde es sehr entscheidend auch die Biographie mit in die Gegenwart einzubeziehen. Wobei ich eben deswegen die klassische Verhaltenstherapie nicht ganz nachvollziehen kann. Es macht in meinen Augen wenig Sinn jemanden von der „Schlangenphobie“ zu befreien, indem man ihn auf eine heftige Art und Weise mit einer Schlange als solche konfrontiert und dabei aber einen eventuell sexuellen Konflikt übersieht. Meiner Meinung nach kann es wenig sinnvoll sein „nur“ die Symptome zu behandeln. Ich werde ja auch nicht automatisch gesund, nur weil ich Nasenspray benutze und die Nase eine Zeit lang frei ist. Da finde ich die analytischen Herangehensweisen viel passender, indem man an den Kern der Sache geht, der Person vielleicht sogar Parallelen von der Vergangenheit und der Gegenwart aufzeigen kann und ihm auf diese Weise hilft das Problem anzupacken. Auch Methoden wie die Hypnose finde ich adäquat. Es wirken ja auch Sachen in uns, von denen wir gar nicht wissen, dass sie uns in der oder jener Weise zugestoßen sind, weil sie so dermaßen verdrängt sind, dass sie für uns als „normale“ Menschen nicht wahrnehmbar sind. Vieles wollen wir ja auch nicht wahrnehmen und nicht offen gelegt bekommen und trotzdem wirken solche Sachen. Mit Sachen meine ich hier jetzt unaufgearbeitete Konflikte, die sich negativ auf die Person auswirken, wie z.B. ungelöste Streitfragen weit in der Vergangenheit und deren Auswirkung in Form von „halbbewussten“, oder besser, latenten Schuldgefühlen.

Das negative, was ich an der Psychoanalyse kritisieren würde wäre z.B. die Theorie vom „Penisneid“. Das ist meiner Meinung nach mehr an den Haaren herbei gezogen, als klar überlegt. Ich als Frau kann sagen, dass ich nicht auf den Penis des Mannes neidisch bin. Was hier vielleicht sein könnte, dass bereits kleine Mädchen spüren, dass das weibliche Geschlecht immer noch oft dem männlichen unterliegt und sei es nur, dass die Mutter daheim ist und der Vater derjenige ist, der das „wichtige“ Geld mit nach Hause bringt. Ich denke, dass solcher Art Kausalitäten auch Kinder auf ihre Weise schon wahrnehmen können. Und, dass hier das kleine Mädchen eher zum anderen Geschlecht gehören möchte um somit auf eine Art und Weise mächtiger und auch eigenständiger zu sein macht für mich mehr Sinn und ist plausibler, als die Behauptung, dass das Mädchen das bisschen mehr an Körper vermisst und beneidet.

Ich finde die Psychoanalyse in ihrer klassischen Form auch leicht überholt. So finde ich neuere Ansätze der tiefendynamischen Therapieschulen besser, weil sie sich wiederum mehr auf die Gegenwart und die Zukunft beziehen. Es wird zwar schon noch die Vergangenheit beachtet und es werden auch Parallelen gezogen und Ursachen, bzw. Konfliktherde gesucht, aber anders als in der klassischen Psychoanalyse wird der Fokus viel auf die Gegenwart gelegt. Ich muss mich nicht in dem Konflikt und dem Gefühl und Empfinden eines dreijährigen Kindes suhlen. Ich brauche nicht „nur“ damals zu sein, sondern kann diesen Konflikt im Hier& Jetzt anpacken. Das problematische in meinem Verständnis der Psychoanalyse ist, dass sie sich zu sehr und somit zu steif auf die Vergangenheit bezieht.

Für die Zukunft plane ich zumindest in die analytische und tiefenpsychologische Richtung zu gehen. Die klassische Psychoanalyse wird wohl nicht die erste Wahl werden, aber deren Abkömmlinge bestimmt, da sie es bereits jetzt sind. Ich finde es spannend mich mit tiefenpsychologischen, tiefendynamischen Sachverhalten zu beschäftigen. Und das gilt sowohl in Bezug auf mich als auch auf meine nächste Umwelt. Ich würde mich auch wagen zu behaupten, dass wenn man mal angefangen hat zu „analysieren“ man damit nur sehr schwer wieder ganz aufhören kann.

Ich hoffe, dass ich mit meiner Stellungnahme eben die Aufgabe, die sie an uns gestellt haben in etwa erfüllt habe. Ich muss nämlich zugeben, dass mir die letzten Tage wahnsinnig viele Inhalte durch den Kopf gegangen sind, was ich zu dem Thema: Ich und die Psychoanalyse schreiben könnte, diese aber mal von der einen, mal von der anderen Richtung waren, sodass ich sie nur schwer auf drei Seiten Papier unterbringen könnte. Es ist eine sehr interessante, spannende und auch schwierige, bzw. nicht allzu leichte Frage.

Ich danke Ihnen für die Vorlesung und den Literaturzugang und verabschiede mich mit freundlichen Grüßen.

TH

## **Die Psychoanalyse und ich**

Vorweg möchte ich bemerken, dass ich mich als spätberufene Studentin sehe, und bereits einiges an Berufserfahrung mitbringen konnte in dieses Studium. Schon in der anfänglichen Orientierungsphase des Studiums fühlte ich mich zu den Vorlesungsangeboten des psychoanalytischen Studienzweiges besonders hingezogen. Das bringe ich einerseits sehr stark mit meinem persönlichen Interesse in Verbindung und andererseits mit meinem Berufsalltag in der Betreuung psychisch kranker älterer Menschen.

Die Klienten werden in der sogenannten „Übergangspflege“ zwei bis dreimal pro Woche in ihrer eigenen Lebenswelt aufgesucht bzw. betreut. Obwohl diese Arbeit immer sehr erfüllend für mich war, gab es doch Erfahrungen unterschiedlichster Art die ich lange Zeit nicht wirk-

lich einordnen konnte, oft wohl auch gar nicht bewusst wahrnahm. Erst die Auseinandersetzung mit Übertragung und Gegenübertragung ließen mir in so mancher Situation „ein Licht aufgehen“ und waren bzw. sind sehr hilfreich für mich.

So gab es beispielsweise eine Klientin, wo mich beim Betreten ihrer Wohnung meist recht schnell eine bleierne Müdigkeit überfiel. Es war äußerst mühsam sie zu irgendeiner Tätigkeit zu motivieren und all meine vorher wohlüberlegten Strategien und Maßnahmen waren kaum oder nur gegen einen beträchtlichen Widerstand in Ansätzen durchführbar. Es kam vor, dass ich begann an meinen Kompetenzen zu zweifeln. Bis mir klar wurde, dass ich hier nicht mehr ganz ich selbst war, sondern sehr stark fühlte, wie sich die Klientin gerade fühlt. Sie erzählte mir irgendwann von ihrer Sehnsucht nach einer eigenen Tochter (die Frau hatte fünf Söhne!) und hier konnte ich schließlich diese Übertragung auf mich ein Stück weit sehr gut nutzen um eine völlig andere Dynamik in unsere Betreuungsstunden zu bringen. Daher erlebte ich die Erkenntnis der Übertragung und Gegenübertragung als äußerst hilfreich in Betreuungssituationen und natürlich auch darüber hinaus im Privatleben. Gerade das Wissen um die Abwehrmechanismen ermöglichen meiner Ansicht nach einen viel zufriedenstellenderen Umgang mit anderen Menschen. Wenn es mir zum Beispiel gelingt bestimmte Projektionen zu „entlarven“ erlebe ich das immer wieder als sehr befreiend und entlastend.

Des Weiteren finde ich es immer wieder sehr spannend darüber nachzudenken, dass wir dazu neigen unsere Verletzungen immer wieder aufs Neue selbst zu inszenieren um dann auch prompt wieder denselben Schmerz zu erleben. Ich denke diese Erkenntnis gibt uns die Chance nicht das hilflose Opfer zu sein, sondern aus diesem Kreislauf mit Wiederinszenierungen „aussteigen“ zu können.

Während ich hier schreibe fällt mir ein weiteres zentrales Erlebnis meines Lebens ein, in Bezug auf Psychoanalyse. Vorweg sollte ich dazu erwähnen, dass mein Vater vor seiner Pensionierung als Gendarmeriebeamter arbeitete. Von klein an sah ich ihn also fast täglich in seiner Dienstuniform. Dadurch, dass er im benachbarten Ort arbeitete kam er auch manchmal mit einem oder mehreren Kollegen zum Mittagessen oder Kaffeetrinken. Diese Herren waren dann auch meistens mit Schusswaffen ausgestattet und ich kann mich noch erinnern wie schrecklich es für mich war als ich bewusst bemerkte, was man damit „machen“ konnte. Man muss sich dazu auch noch vorstellen, dass wir in einer kleinen Gemeinde mit 3000 Einwohnern lebten und auch die Nachbargemeinden waren größtenteils gut überschaubar für diese Gendarmen.

Leider war es aber nicht so, dass ich dadurch ein entspanntes Verhältnis zu „Uniformierten“ entwickeln konnte – eher das Gegenteil war der Fall. In unserer Familie ging es sehr stark darum, wie mir im Lauf der Jahre bewusst wurde, nach außen hin die brave Familie zu repräsentieren die sich nichts zuschulden kommen lässt. Meiner Ansicht nach wurde mit großem Energieaufwand gut darauf geachtet dieses tadellose Bild aufrechtzuerhalten. Wir hatten wenig Kontakte zu anderen Familien, wenn dann waren diese ebenfalls in derselben Berufssparte tätig wie mein Vater. Meine Familie war also irgendwie dazu gezwungen „alles richtig zu machen“. Zumindest wussten wir dank der Gendarmerie genau wie wir uns nicht verhalten durften. Dabei tat das katholische Umfeld in diesen kleinen Gemeinden noch ihr übriges dazu....

Nun hatte ich in meiner Jugend eine Freundin, die ihre große Mühe mit diesen Gesellschaftsstrukturen hatte und schließlich ein Psychologiestudium absolvierte. In zahlreichen Diskussionen über Freud und seine Lehren wurde auch in mir das Interesse für die Psychoanalyse geweckt. Bei ihrer Sponsion machte sich diese Freundin nun den Spaß uns alle mit Tischkärtchen zu beglücken auf denen (ihrer akademischen Meinung nach) eines unserer zentralen Persönlichkeitsmerkmale zu finden war. Auf meinem Tischkärtchen fand ich die Bezeichnung „Über Ich“. Das erforderte natürlich ein aufklärendes Gespräch darüber, was sie damit jetzt meine. Sie war schlicht und einfach der Meinung ich habe ein sehr starkes Über Ich das mich stark unter Kontrolle hat und mir sehr wenig Spielraum lasse.

Seither beschäftigt mich diese damalige Zuschreibung immer wieder. Warum bin ich oft so unsicher, versuche so viel wie möglich Für und Wieder abzuwägen bevor ich etwas Neues in Angriff nehme? Warum quält mich allzu oft ein schlechtes Gewissen wegen irgendwelcher Nebensächlichkeiten? Warum gestehe ich mir selbst so wenig Freiraum zu? Natürlich habe ich mich daraufhin mit dem Freud'schen Strukturmodell der Psyche auseinandergesetzt („Das Ich und das Es“ 1923) und versucht die verinnerlichten Wertvorstellungen meiner Eltern (Introjekte) sowie meiner „kulturellen Umgebung“ auszuloten. Schritt für Schritt gelang es mir dann solche stark verinnerlichten moralischen Normen aufzuspüren und wie ich meine auch „aufzuweichen“.

Irgendwann erkannte ich schließlich, dass auch meine jeweils beste Freundin einem bestimmten „Idealbild“ entsprach, dem ich nacheiferte. Ich ordnete mich bereitwillig unter sah in ihr Vieles was ich (unbewusst) gern sein wollte aber mir selbst niemals zutraute. Das wäre mit meinem „ja nicht auffallen“ Introjekt nicht zu vereinbaren gewesen. Nun kam ein befreiender Prozess in Bewegung der mich erkennen ließ, dass ich viele meiner Gaben und Talente nicht nur nach außen projizieren kann sondern auch selber leben darf. Von da an wurde Vieles anders in meinem Leben. Ich erlaubte mir ganz eigenständige Projekte zu realisieren von denen meine Identifikationsfiguren gar nicht überzeugt waren – wohl aber ich selbst. Manche Beziehungen konnten diese Phase gestärkt überstehen, manche Wege trennten sich ab dieser Entwicklung – ohne Schuldgefühle meinerseits.

Auf jeden Fall geben mir selbst diese Lebenserfahrungen Mut und Freude. Sie wecken die Neugierde auf weitere „Entdeckungen“ durch die Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse.

SH

## **Die Psychoanalyse und Ich - wie ich zur Psychoanalyse kam**

Ich habe die Vorlesung von Herrn Prof. Kächele Grundkonzepte der psychoanalytischen Therapien besucht. Wir bekamen den Arbeitsauftrag über die Psychoanalyse und Ich oder wie ich zur Psychoanalyse kam zu schreiben. Ich habe schon einige Kurse der Psychoanalyse absolviert, allerdings wurden uns die verschiedenen Theorien immer nur theoretisch nahe gebracht. Sodass die Praxis zu kurz kam. In den vergangenen Jahren habe ich einige Praktika in unterschiedlichen Bereichen gemacht wie in der Psychiatrie, einer sozialpsychiatrischen Tagesstätte und einem Hof der eine sozialpsychiatrischen Einrichtung ist, die sich auf die Rehabilitation von Menschen mit psychischen Problemen spezialisiert hat.

Jeder Mensch kommt in seinem Leben mit einem psychoanalytischen Phänomen in Kontakt. Das erste psychoanalytische Phänomen mit dem ich als erstes in Kontakt kam war der Ödipuskomplex. Zu diesem Zeitpunkt, ich war ungefähr fünf Jahre alt und wusste noch nichts über den Ödipuskomplex. Ich kann mich erinnern, dass ich mich zu meinen Vater auf die Couch gekuschelt habe und ihm erklärte, wenn ich groß bin heirate ich ihn. Mein Vater erklärte mir dass ich das sicher nicht mache, denn er sei mein Vater und außerdem viel zu alt. Ich erwiderte dass mir das nichts ausmache und ich ihn trotzdem heiraten werde, auch wenn er schon mit meiner Mutter verheiratet ist. Der Ödipuskonflikt bezeichnet in der Psychoanalyse die Liebes- und Hassempfindungen, die ein Kind im 4-5 Lebensjahr gegenüber seiner Eltern äußert. Diese Empfindungen äußern sich in der Regel als Liebeswunsch zum andersgeschlechtlichen Elternteil, in meinem Fall ist es der Vater und als Hassempfindung gegen dem gleichgeschlechtlichen Elternteil, der Mutter. Der Konflikt löste sich auf, indem ich mich mit meiner Mutter identifizierte und so sein wollte wie sie.

Das Interesse an der Psychoanalyse entdeckte ich bereits früh. Bereits in der Oberschule interessierten mich vor allem die Fächer der Psychologie und Pädagogik. In dieser Zeit absolvierte ich mein erstes Praktikum in einer geschlossenen Psychiatrie. Die Psychiatrie umfasst 14 Betten und bietet psychisch Kranken eine geeignete Pflege und Betreuung. Sie werden medikamentös behandelt sowie mit Lichttherapie, Wachtherapie, Psychotherapie, wenn nötig kommt auch die Elektrokonvulsionsbehandlung in Einsatz. Den Patienten steht auch die Ergotherapie zur kreativen Betätigung zur Verfügung. Regelmäßig fanden auch Gymnastik, Entspannungsübungen statt. Menschen die vor allem an Depressionen leiden können erfolgreich mit der Lichttherapie behandelt werden. Das Licht ähnelt dem Sonnenlicht, und wird durch das Auge des Patienten aufgenommen und über den Sehnerv im Gehirn weitergeleitet. Dadurch werden Gehirnbotenstoffe ausgeschüttet. Oft kann man bereits nach Vier Tagen eine Verbesserung erkennen. Dem Patienten geht es deutlich besser und Schlaf, die Stimmung werden normalisiert. Die depressiven Symptome nehmen deutlich ab.

Das Licht eine wirkungsvolle Macht hat, habe ich bereits beobachtet. Eine Person die ich gut kenne, leidet an Wahnvorstellungen. Sie hat krankhafte falsche Vorstellungen, die von der Realität abweichen. An diesen Vorstellungen hält sie unbeirrbar fest, auch wenn sie einem so unrealistisch erscheinen dass ihre Anschuldigungen und Behauptungen nicht zutreffen könnten. Jedenfalls lebt sie in einer mediterranen Zonen, wo das ganze Jahr fast die Sonne scheint. Während der Sommerzeit lassen ihre Wahnvorstellungen nach, Sie hat viel Ablenkung durch die Touristen und vor allem schönes Wetter und viel Sonnenlicht. Hingegen wenn der Winter einbricht ist es in diesem Gebiet sehr nebelig und regnerisch, die Sonnenstrahlen dringen kaum durch die dichte Wolkenmasse durch. In dieser Zeit beginnen ihre Vorstellungen wieder intensiver und bedrohlicher zu werden. Da sie sich, auch auf keine Medikamentöse Behandlung einlässt, ist diese Zeit immer schwer ertragbar für sie. Das einzige was ihr hilft ist zuhören. Wichtig ist aber dass man auf ihre Paranoia nicht eingeht und sie mit anderen Themen versucht abzulenken. Was ich vor allem gelernt habe bei dieser Person ist auf ihre Anschuldigungen und Ansichten nicht einzugehen, da sie in Ihrer Krankheit keine Einsicht hat. Eine Diskussion mit Ihr einzugehen und Ihr zu erklären dass dies unmöglich sein kann, wäre sinnlos.

Was mich vor allem das Praktikum in der Psychiatrie erkennen ließ, ist das Menschen mit psychischen Problemen vor allem mit Vorurteilen in der Gesellschaft zu kämpfen haben. Diese Vorurteile erschweren den Menschen mit ihren Problemen umzugehen. Die Vorurteile sind vor allem eine wesentliche Hemmschwelle in der Behandlung. Sie erschweren Ihnen die Suche nach Hilfe, vor allem eine professionelle Hilfe anzunehmen. Das Annehmen ist zugleich eine Stigmatisierung, eine soziale Diskriminierung der Gesellschaft. Vorurteile bestimmen mit, ob die Patienten bei einer Behandlung mitarbeiten, und wie sie sich in einer Gesellschaft bewegen können in der dass „normal sein“ anerkannt wird. Auch im Umfeld der Patienten wie bei Verwandten hinterlassen Vorurteile Spuren, die das Zusammenleben beeinträchtigen.

Ein anderes Praktikum absolvierte ich in einer Tagesstätte für Menschen mit psychischen Problemen. Es handelte sich um eine sozialpsychiatrische Tagesstätte. Die Tagesstätte mit Cafe ist ein Treffpunkt für Menschen mit psychischen Problemen und zugleich eine sozialpsychiatrische Tagesstätte. Viele dieser Menschen hatten längere Aufenthalte in Psychiatrien hinter sich und sind nach ihrer Entlassung sehr einsam und isoliert. Die Tagesstätte hilft den Menschen ihrem Leben wieder eine Struktur zu geben. Als ich in der Tagesstätte arbeitete hatte ich eine Gruppe von 7 Personen. Die Gruppe wurde abwechselnd von drei Betreuerinnen betreut. Der Tagesablauf bestand in der Gruppenbesprechung, kognitives Training, Übungen, Handarbeiten wie auch Kochen und putzen. Sobald etwas Neues eingeführt wurde, kam es zu Widerständen. Denn, etwas neues was sie aus der Regelmäßigkeit brachte wollten sie nicht. Wie beispielsweise im Garten anstatt in der Küche zu essen. Die Gruppe schloss sich zusammen und sie suchten in der Einheit als Gruppe Schutz. Bei kognitiven Übungen wurde oft gemeinschaftlich gearbeitet, obwohl die Aufgabe alleine gelöst werden sollte, halfen sie sich gegenseitig. Sie unterstützten sich bei ihren Sorgen und Problemen. Den Zusammenhalt der Gruppe, gemeinschaftlich für sich da zu sein fand ich großartig.

Außerhalb der Öffnungszeiten der Tagesstätte, dienen die Räumlichkeiten einer ambulanten Therapiegruppe, die sich in wöchentlichen Abständen trifft. Die Teilnehmer sind Menschen mit unterschiedlichen Problemen die zum größten Teil in der Arbeitswelt integriert sind. Sie

treffen sich um mit ihren Schwierigkeiten besser umzugehen. Die Gruppe besteht ca. aus Acht Teilnehmern, in erster Linie geht es um die Kommunikation untereinander. Sie berichten den anderen Mitglieder von ihren Problemen und erfahren, wie die anderen Menschen sie wahrnehmen. Die Therapie wurde entwickelt, da man der Auffassung ist, dass die meisten Situationen im Leben einer Gruppe stattfinden. Wie in der Familie oder auf der Arbeit, Nachbarschaft, Freunde usw. Hingegen eine Einzeltherapie ist eine geschaffene Situation die selten im Leben vorkommt.

Ich besuchte ein Seminar über Heinz Kohut der Begründer der Selbstpsychologie und mir fiel ein wichtiger Aspekt für die Arbeit mit Menschen mit psychischen Problemen ein: Die Empathie.

Empathie bedeutet Mitfühlen, Einfühlen für Heinz Kohut ist die Empathie ein wichtiges Instrument, verbunden mit der Introspektion des Analytikers. Sie bietet dem Analytiker die Möglichkeit den Patienten zu verstehen. Der Analytiker greift auf vergleichbare Erfahrungen des Patienten zurück und überprüft fortlaufend seine Einfühlung durch Rückfragen und Vergewisserung. Um zu einer optimalen therapeutischen Kommunikation zu kommen, muss der Analytiker, wie die Mutter mit dem Säugling eine affektive und kognitive Einstimmung herstellen. Psychische Störungen sind gekennzeichnet mit Empathiebrüchen, die sich in der Therapie deutlich zeigen. Wenn der Analytiker den Patienten nicht richtig versteht, reagiert dieser mit einer erworbenen Interaktionsgrundform und es kommt zu einem Konflikt. Im Wechselspiel von Übertragung und Gegenübertragung ist es das wichtigste die Empathie wiederherzustellen. Wenn dies gelingt und der Patient sich verstanden fühlt und Vertrauen hat, ist eine Weiterführung der Therapie möglich.

Beispiel: Wenn man eine Mutter und ihr Kind betrachtet wird meiner Meinung die Empathie sehr deutlich. Beispielsweise fängt ein kleines Kind an zu schreien, empfindet die Mutter das Leid des Kindes mit und sie reagiert sofort um das Bedürfnis des Kindes zu stillen. Sie fühlt sich in das Kind hinein. Ziel ihrer Handlung ist es das Leiden ihres Kindes zu beenden. Der gefühlte Affekt ist nur durch empathische Fähigkeiten möglich.

Auch in der Arbeit mit Menschen mit psychischen Problemen sollte die Empathie berücksichtigt werden. Es ist wichtig sich in die Situation und in das Gefühlsleben der Person hineinzuversetzen. Dadurch kann, man den Gegenüber besser verstehen und ich habe bemerkt dass es den Menschen gut tut, wenn man Ihnen einfach nur zuhört und sie das Gefühl haben dass man ihre Lage versteht. Jeder Mensch schätzt es, auch ich wenn die eigenen Probleme vom Gegenüber verstanden werden wenn einer einfach nur zuhört.

Durch die Praktika habe ich die Gelegenheit bekommen mein Wissen zu vertiefen und aufzubauen. Ich habe vieles an wertvollen Möglichkeiten durch meine Beobachtungen und durch das aktive mitarbeiten mitgenommen. In der Tagesstätte habe ich erlebt, wie wichtig ein geregelter Tagesablauf ist. Wie die herzlichen Gespräche den Menschen untereinander gut tun und wie die individuell angepassten Tätigkeiten die Person entfalten und ihre Persönlichkeit erblühen lässt. Durch die Arbeit habe ich vieles mitgenommen und mein Wissen vertieft sowie auch erweitert.

Das wichtigste meiner Meinung nach, habe ich erkannt dass es mir viel Freude bereitet in dieser Richtung zu arbeiten und ich könnte mir gut vorstellen nach meinem Studium eine Arbeit in diesem Bereich zu finden. Da ich durch die Praktika festgestellt habe, dass es mir

Freude bereitet mit den Menschen zu kommunizieren ihnen zu helfen und sie zu unterstützen.  
In dieser Zeit bekam ich auch viel positives zurück bekommen.

JH



## **Meine Psychoanalyse - Psychoanalyse und ich**

### *Einleitung*

Sehr geehrter Herr Professor

bevor ich mit meiner Semesterarbeit zum Thema „Psychoanalyse und ich“ in Verbindung mit Ihrer Lehrveranstaltung „Grundkonzepte psychoanalytischer Therapien“ beginne, möchte ich mich beruflich kurz vorstellen, die Beweggründe, Pädagogik zu studieren und zum Besuch Ihrer LV und meine Gedankengänge dazu zu erklären versuchen.

Seit etwa 40 Jahren bin ich Lehrerin und habe während dieser Zeit alle möglichen Schulstufen der Pflichtschulzeit 6 – 14jähriger Kinder und Jugendlicher durchlaufen, also sowohl Volks – wie auch Hauptschule. Wenn ich jetzt den Schulbetrieb nach so vielen Jahren verlasse, mache ich dies aus gesetzlichen Altersgründen und keinesfalls, weil ich keine Lust oder keine Neugierde mehr auf beruflich Neues hätte. Auch hat mir die Arbeit mit Kindern gleich welcher Altersstufe immer riesigen Spaß gemacht, obwohl es auch Stunden und Tage gegeben hat, deren Problemstellungen und Konfliktgeladenheit mir schon zu schaffen gemacht haben. So gut ich es vermochte, habe ich meine Aufgabe darin gesehen, diese im Namen des Kindes und nicht nur nach den Normen der vorgeschriebenen Unterrichtsziele zu verstehen. Deshalb erlaube ich mir, diejenigen Personen, mit denen ich mein Berufsleben intensiv verbracht habe – eben die Schüler und Schülerinnen – in meine Seminararbeit einzubauen und mit meinem „psychologischen Ich“ zu verbinden.

Während der vielen Jahre meiner schulischen Tätigkeit hat sich nicht nur das Schülerbild, sondern auch das Berufsbild der LehrerInnen verändert. Aus einem Unterricht der ausschließlichen Wissensvermittlung hat sich ein schulischer Alltag gebildet, der im sozialen und psychoanalytischen Bereich oft schon fast Therapie-Charakter annimmt. Das heißt, Symptome körperlicher und emotionaler Störungen, geistiger Erschöpfungen bis zu Burn-out, die wir bisher nur von älteren Jugendlichen und Erwachsenen kannten, kündigen sich oft schon im Kindesalter in der Schule an.

Dies sind die Gründe, weswegen ich in meinem Studium der Pädagogik die Lehrveranstaltungen „Psychoanalytische Entwicklungslehre“ bei Prof. Falzeder, „Psychoanalyse und Literaturwissenschaft“ bei Prof. Bickel und „Grundlagen der psychoanalytischen Pädagogik“ bei Prof. Poscheschnik in früheren Semestern belegt habe.

### *Die Psychoanalyse und ich in der Schule*

„In dieser Einstellung auf das subjektive Leben des Zöglings liegt das pädagogische

Kriterium: Was immer an Ansprüchen aus der objektiven Kultur und den sozialen Bezügen an das Kind herantreten mag, es muss sich eine Umformung gefallen lassen, die aus der Frage hervorgeht: Welchen Sinn bekommt diese Forderung im Zusammenhang des Lebens dieses Kindes für seinen Aufbau und die Steigerung seiner Kräfte, und welche Mittel hat dieses Kind, um sie zu bewältigen?“<sup>2</sup>

Was soll aber geschehen, wenn ein Kind – aus den verschiedensten Gründen – diese Mittel nur eingeschränkt oder fast gar nicht besitzt? Wenn, wie P. Fonagy meint, „die Qualität der metakognitiven Fähigkeiten der Eltern eine eminent wichtige Rolle spielt...“<sup>3</sup>, sie aber dieser Aufgabe (Bildungsdefizit, Migrationshintergrund) heute nicht mehr gerecht werden können? Immer mehr Kinder scheinen durch ein spezifisches kindliches Verhaltenssyndrom aufzufallen, das durch besondere Impulsivität, durch exzessive verbale und/oder motorische Aktivität, durch introvertiertes Verhalten bis zur Depressivität, durch Aggressivität bis zur seelischen und körperlichen Selbstverletzung zum Ausdruck kommen kann. Offenbar sind diese Kinder schon so stark von einer inneren „Fehlsteuerung“ beherrscht, dass sie im Zuge ihrer Sozialisationsgeschichte den notwendigen Leistungs- und Verhaltensanforderungen immer weniger gewachsen sind.

Jeder Lehrer hat heute eine Handvoll Schüler in seiner Klasse, die irgendeiner Therapie bedürfen: in Legasthenie, Logopädie, Diskalkulie, ADHS, ADS, uam. Bei solchen Schwächen oder Störungen gibt es Stützlehrer, Förderlehrer, spezielle Programme am PC und den von allen Seiten geschmähten Nachhilfeunterricht. Wer aber spricht im Pflichtschulalter von den psychischen Problemen, die sich nicht in Fehlern in Mathematik und Orthographie messen lassen? Keinesfalls darf man – in welchem Beruf auch immer – ständig Zurückliegendes mit Heutigem vergleichen, trotzdem drängt sich mir die Frage auf, wie wir als Lehrpersonen früher unseren Unterricht gestaltet und bewältigt haben, Therapien wurden in keiner Richtung angeboten, weder für Kinder mit Schwierigkeiten noch für die Lehrer zu deren unerlässlichen Hilfestellungsmöglichkeiten. Gab es diese Probleme in solchem Ausmaß wie heute nicht oder haben wir beim Unterrichten der jetzigen Elterngeneration all die wachsenden Entwicklungsstörungen bei Kindern mit ihren Merkmalen und den damit verbundenen Hilferufen einfach übersehen oder gar ignoriert? Sind pränatale Einflüsse oder solche während der frühen Kindheit für Fehlleistungen verantwortlich und in welchem Ausmaß?

Meine Fortbildungskurse und –seminare während meiner Berufszeit sind Legion, ich könnte nicht aufzählen, wie viele Aufsatztechniken und verschiedene Ansätze zum Erlernen des Bruchrechnens und Einpaukens von Vokabeln ich – und auch meine Schüler – erlernen mussten, aber von psychoanalytischen Ansätzen, die vielleicht der Schlüssel für viele Fehlhaltungen sein können, war nicht die Rede. Kennen die meisten Lehrer die wichtigsten Werke von S. Freud, Sloterdijk oder Habermas, von Stern, Spitz, Erikson, Kohut und anderen? Haben sie die Tiefe der Aussagen dieser Autoren und vieler anderer ausgelotet? Vieles in diesem Bereich gehört nur in die Hände von erfahrenen Ärzten, Analytikern und Therapeuten, aber Übertragung und Gegenübertragung, gleich schwebende Aufmerksamkeit sind nicht nur bei Erwachsenen in der Therapie psychoanalytischer Alltag. Müsste man nicht besonders bei

---

<sup>2</sup> Achermann, E.: Mit Kindern Schule machen. Verlag Lehrerinnen und Lehrer Schweiz, Zürich 1992, S. 139

<sup>3</sup> Mertens, W.: Psychoanalyse. Geschichte und Methoden, Verlag C.H.Beck 1997, S. 109

Kindern mit seelischen Schwierigkeiten bei jedem Satz den Subtext beachten, um ihre Probleme nicht bis ins Jugendlichen- oder gar Erwachsenenalter weiterzuschleppen? Könnte so nicht mancher späteren Störung, Neurose oder Borderlinesyndrom ein großer Teil ihres „Bodens“ entzogen werden?

Wenn Psychoanalyse als Dialog verstanden wird, sollte diese Praxis nicht auch bei Eltern – Schüler – Lehrer – Gesprächen als Basis Eingang finden, indem sich die Lehrperson (in der Rolle des Analytikers) im Gespräch allmählich zurücknimmt, immer weniger spricht, und Schüler/Vater oder Mutter immer mehr (mit sich selbst) sprechen? Mit anklagenden Monologen – gleich von welcher Seite – werden keine Probleme gelöst, trotzdem verlaufen solche Gespräche, die wegen sich langsam schleichend entwickelnder oder plötzlich eruptiv auftretender Schwierigkeiten in der Schule geführt werden müssen, in den meisten Fällen für alle Beteiligten unbefriedigend. Denn wenn – wie Sie in Ihrer LV ausführen – ein Psychoanalytiker schwierige Therapiesituationen aushalten, unerschwellige Themen verstehen, Situationen verknüpfen muss und dies alles sicher auch Dank seiner Ausbildung meistert, wie soll sich eine Lehrperson in ähnlichen Situationen ohne fachlichen Hintergrund verhalten? Welches Konzept, welche psychoanalytische Therapie genau den Anlagen, den Problemen des jeweils betroffenen Kindes entspricht, entscheidet der Arzt oder Therapeut, aber an welche Maßnahmen, Regeln, Ratschläge sollen sich die familiären oder schulischen Bezugspersonen halten? „Es scheint jedoch so zu sein, dass Patienten aus der Unterschicht durch die Eigenarten des psychoanalytischen Dialogs typischerweise in stärkerem Maße irritiert werden als andere Patienten“<sup>4</sup>. Kinder werden durch die Eltern, den familiären Kontext (wie oben erwähnt) in ihrem Entwicklungsprozess sehr stark beeinflusst. Nur ein positives Familienklima, das nicht durch Konflikte gefährdet ist, kann die psychische Entwicklung, die soziale Kompetenz und Identität des Kindes mit dem Therapeuten umgestalten.

„Der eine wesentliche Aspekt ist die Verwahrlosung der Kinder durch eine unzureichende Beziehungs- und Erziehungsumwelt... Der zweite Aspekt ist, dass die Anpassung des Menschen an die herrschenden Bedingungen dieser Gesellschaft mit immer mehr psychischen und psychosomatischen Störungen und Krankheiten verbunden ist“<sup>5</sup>. Obwohl sich diese Fehlentwicklungen, verschlossen und zurückgezogen sein, auf alle Impulse unwillig zu reagieren, massiv und tückisch in das Leben und den Schulalltag mancher Kinder eingenistet haben, werden sie oft nur zögerlich angesprochen, benannt und behandelt. Denn eine solche Entwicklung ist die schleichende Verschiebung dessen, was wir beim heranwachsenden Kind als „normal“ betrachten, und gegen die Zurkenntnisnahme dieses Andersseins sträuben sich viele Eltern. „Weil hierzulande psychische Störung oftmals immer noch gleichgesetzt wird mit unwerthem Leben oder Simulantentum,...werden viele Menschen in ihrem ohnehin schon schamhaften Erleben, ‚psychisch nicht ganz normal zu sein‘, zusätzlich verunsichert. Sie informieren sich zu wenig über seriöse psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten, haben

---

<sup>4</sup> Thomä, H., Kächele, H.: Lehrbuch der psychoanalytischen Therapie 1 Grundlagen. Springer-Verlag, S. 184

<sup>5</sup> Amft, H., Gerspach, M., Mattner, D.: Kinder mit gestörter Aufmerksamkeit. Verlag W. Kohlhammer 2004  
Gerspach, M.: Unkonzentrierte Kinder verstehen lernen. S. 146/147

die Hoffnung, dass sich ihre Störung irgendwie ‚auswächst‘, was tatsächlich in sehr vielen Fällen aber eine Chronifizierung ihres Leidens bewirkt.“<sup>6</sup>

### *Gegenteiliges*

Seit vielen Jahren liefert die analytische Testpsychologie immer genauere und verlässlichere Messergebnisse. Diese Verfahren und die – wenn nötig – darauf folgenden Therapien leiten den Entwicklungsprozess eines Kindes mit psychischen Problemen in für alle Beteiligten erträgliche Bahnen. Oft ermöglicht diese professionelle Hilfe und Unterstützung (z.B. Gesprächspsychotherapie) dem betroffenen Kind trotz seiner psychosozialen Störungen oder Defizite eine normale Schullaufbahn.

Aber was ist wirklich eine „Störung“ bei einem Kind? Was wir früher gelassen abgewartet haben, definieren wir heute als pathologisch. Schieben wir nicht jede Auffälligkeit, jede Abweichung von der Norm und mit deren bisweilen schwierigen und langwierigen Auseinandersetzung damit in die Schublade der Störungen, und schon haben wir Bezugspersonen eigentlich nichts mehr damit zu tun und sind auch nicht mehr für deren Behebung – falls dies überhaupt nötig oder möglich ist – verantwortlich, sondern Therapeuten. Sind wir nicht manchmal zu vorschnell mit dem Erstellen eines Rasters in entsprechend oder nicht entsprechend, in normal oder gestört, in leicht oder schwierig zu erziehen?

„Ist es ratsam oder wünschenswert, dass eine Konsultation sich auf so etwas wie eine diagnostische Untersuchung beschränkt, oder darf sie etwas Therapie enthalten, etwa eine sehr milde Form von Psychoanalyse? (Balint und Balint 1962, S. 244).“<sup>7</sup> Als Lehrperson gerät man da leicht zwischen die Fronten: einerseits will man dem sich so „anders“ benehmenden Kind helfen und muss dabei oft den eigenen Widerstand gegen eine Behandlungsempfehlung und der der Eltern überwinden, andererseits fordert der restliche Teil der Klasse ebenso Aufmerksamkeit und pocht auf die Einhaltung aufgestellter Regeln für alle. Meldet man diese Beobachtungen dem schulpsychologischen Dienst, setzt sich der ganze Untersuchungs- und Beratungsapparat der Schulbehörde in Bewegung, oftmals dann mit der oben zitierten Benennung einer „Störung“ als Ergebnis. Das Kind oder der Jugendliche wird in einen Therapieplan eingebunden – sei es während des Unterrichts oder in seiner Freizeit – und verbringt so einen beträchtlichen Teil seiner Zeit nicht mehr in seiner Stammklasse bei seinen Mitschülern und seinem Klassenlehrer, seine Freizeit wird vom Therapiebedarf strukturiert. Wobei diese Therapiestunden ja nicht nur kurzfristig bei Krisensituationen eingesetzt werden können, sondern sich oft über einen langen Zeitraum erstrecken müssen, der dann, wenn eine „Besserung“ nicht schnell genug erfolgt, in noch mehr Therapiesitzungen oder regelmäßiger Einnahme von Medikamenten mündet.

Die Diagnostik darf nicht am Kind einzeln festgelegt werden, sie muss immer im Kontext stehen: Salutogenese, Selbstaffektivität, zeitliche Kohärenz, familiäres und schulisches Umfeld, und die Erfahrungen, Beobachtungen und Bedürfnisse daraus müssen miteinbezogen werden. Alle Bezugspersonen müssen Akzeptanz lernen, das Kind erst einmal so anzuneh-

---

<sup>6</sup> Mertens, W.: Psychoanalyse. Geschichte und Methoden, Verlag C.H.Beck 1997, S. 108

<sup>7</sup> Thomä, H., Kächele, H.: Lehrbuch der psychoanalytischen Therapie 1 Grundlagen. Springer-Verlag, S. 185

men, wie es ist (auch das Kind sich selbst), nur dann kann eine psychoanalytische Therapie Erfolg zeigen.

Darf ich meine Erörterungen zum Thema „Grundlagen der psychoanalytischen Therapie“ mit einigen Zeilen beenden, die ich selbstironisch verstehe?

„Jean-Paul Sartre hat seiner Gustave Flaubert-Biographie nicht grundlos den Titel ‚Der Idiot der Familie‘ gegeben. Denn der junge Flaubert war alles andere als ein Wunderkind: Verglichen mit seiner Altersgruppe galt er als zurückgeblieben. Die damalige Schule mit ihrer Mischung aus Zuwarten, Privatunterricht und wohl auch einem Schuss Gleichgültigkeit kam dem kleinen Gustave zugute: sie rettete den jungen ‚Idioten‘ – und seinen späteren Welt-  
ruhm...Wahrscheinlich würden wir diesen ‚Zurückgebliebenen‘ heute sorgfältig testen...und ihn wohl sonderpädagogisch behandeln oder rückstufen. Früher oder später gälte er – immer in bester Absicht – als Therapiefall.“<sup>8</sup>

RK

### *Literatur*

Achermann, E.: Mit Kindern Schule machen. Verlag Lehrerinnen und Lehrer Schweiz, Zürich 1995

Amft, H., Gerspach, M., Mattner, D.: Kinder mit gestörter Aufmerksamkeit. Verlag W. Kohlhammer 2004

Mertens, W.: Psychoanalyse Geschichte und Methode. Verlag C.H.Beck 1997

Scholz, K.: quergeschrieben Flaubert heute. Die Presse Feuilleton 7.08.2009

Thomä, H., Kächele, H.: Lehrbuch der psychoanalytischen Therapie. Grundlagen. Berlin, Springer Verlag 2. Aufl. 1989

---

<sup>8</sup> Scholz, K.: quergeschrieben/Flaubert heute. Die Presse Feuilleton 7.08.2009

## Psychoanalyse und Ich

Eine Urlaubsgeschichte mit einem psychoanalytischen Hintergrund.

Schaue ich die Beziehungsbiographie meines bisherigen Lebens und dessen dazugehörigen Männer an entdecke ich, dass die meisten meiner Partner überhaupt nicht zu mir passten und ich nicht besonders viele oder intensive Gefühle hatte.

Es scheint, als hätte ich solche Männer für mich bevorzugt um mich zu schützen, denn bekanntlich kann die Liebe ja auch sehr schmerzhaftes und verletzliches mit sich bringen. In solchen Beziehungen konnte ich tun und lassen was mir in den Sinn kam, im Wissen jederzeit ohne Trennungsschmerz gehen zu können. Ich ließ mich auch nie auf Verpflichtungen ein und wurschtelte mich mit meiner so genannten Spontanität und der Einstellung "lang voraus zu planen ist langweilig", durch meine Beziehungen.

Nicht so bei Mister X!

Mister X war bis über beide Ohren in mich verliebt. Obwohl ich mir sicher war, dass er sich diese große Liebe nur einbildete, eher besessen war und er mich damit ziemlich nervte, schaffte er es mir Leid zu tun und mich irgendwie an ihn zu binden.

Eines Tages kam Mister X, ausgestattet mit Prospekten, wie selbstverständlich zu mir und sagte: "Schatz wo möchtest du mit mir im Sommer den Urlaub verbringen?" Im ersten Moment war ich schockiert, "wie kommt er auf die Idee, dass ich überhaupt mit ihm meinen Urlaub verbringen möchte?". Doch ich besinnte mich schnell und erklärte ihm, dass es ja noch einige Monate dauert bis endlich der Sommer da ist und wir dann ja immer noch Last Minute buchen können. "Ist ja viel spontaner und lustiger".

Doch ich hatte keine Chance, er musste meine Abneigung intuitiv gespürt haben und zerrte mich zwei Tage später in ein Reisebüro. Dann ging alles ganz schnell, sofort war ich um 1500 Euro leichter und hatte ein Ticket für zwei Wochen Ägypten in der Hand.

Zwei Wochen mit ihm allein, auf einem anderen Kontinent, schutz- und hilflos ausgeliefert ohne Chance flüchten zu können. Dann auch noch im August und wir haben erst April, mir wurde schlecht. Am nächsten Tag besuchte ich die freundliche Dame im Reisebüro und schloss eine Stornoversicherung ab, mir ging es wesentlich besser.

So verging die Zeit und umso näher der Urlaub rückte umso komplizierter wurde unsere Beziehung. Drei Mal hatte ich mich von ihm getrennt und dann wieder versöhnt und fünf Mal stand ich vor dem Reisebüro und wollte stornieren. Doch schlussendlich saß ich mit ihm im Münchener Flughafengelände und wartete auf zwei Wochen Gefängnis mit meinem Freund. Mein Freund neben mir war guter Laune und redete sehr viel. Ich hörte zu und überlegte, wie ich es schaffen sollte zwei Wochen lang diesem Plappermaul zuzuhören. Als er das siebte Mal erwähnte, wie sehr er sich auf diesen Urlaub freute und wie schön es ist, mich zwei Wochen lang für sich allein zu haben, spürte ich einen mir unbekannten Schmerz im Ohr. Ich gab der Klimaanlage im Flughafen die Schuld und wurde sauer, da ich jetzt Ohrenschmerzen auch noch aushalten musste. Mister X erzählte ich vorerst nichts von meinem Schmerz, die Angst

war zu groß, er würde dann in die Rolle des Beschützers oder Krankenpflegers wechseln. Doch in Ägypten angekommen wurde es immer schlimmer. Die Nächte verbrachte ich weinend und schlaflos in meinem Zimmer bis ich endlich einen Arzt aufsuchte.

Ein Arzt in Ägypten, wirklich toll, er verstand nicht was ich meinte, ich verstand nicht was er sagte. Jedenfalls bekam ich Tabletten, Ohrentropfen und natürlich absolutes Tauchverbot. Super, jetzt konnte ich mich nicht einmal mehr in die Stille des Meeres zurückziehen und musste den ganzen Tag meinem Freund zuhören was er so alles zu sagen hat. Die Tabletten und Tropfen halfen nicht, also besuchte ich wieder den Arzt. Diesmal musste ich mich hinlegen und er stopfte mir in mein leidendes Ohr, einen Verband mit Antibiotika und als wäre das nicht genug, bekam ich noch eine Spritze in mein Hinterteil. Doch auch diese Qualen waren umsonst, mein Ohr tat weiterhin weh. Mein Freund behauptete immer, dass wir das in den Griff bekommen müssten, sonst dürfte ich nicht mit dem Flugzeug nach Hause fliegen. Also litt ich die restliche Zeit des Urlaubs schweigend vor mich hin.

Nach zwei Wochen war endlich der Tag der Heimreise gekommen und ich durfte, natürlich um 200Euro Arztrechnung erleichtert, in das Flugzeug nach München einsteigen. Zu Hause angekommen ging es mir gleich viel besser, trotzdem besuchte ich meinen Hausarzt und zeigte ihm mein Ohr. Er konnte sich nicht erklären warum mein Ohr weh tat. Die Medikamente die ich in Ägypten bekam waren gut, aber es war keine Entzündung zu sehen, auch keine die gerade beim abheilen war. Er versicherte mir, dass mein Ohr gesund wäre.

Ich erinnerte mich an meine letzte Psychoanalyse Vorlesung über das Thema "Körperlichkeit als Basis für seelische Prozesse".

Für mich war nun klar, dieser Schmerz konnte nur psychosomatisch sein, ich wollte und konnte meinen Freund einfach nicht mehr hören. Mein ubiquitäres dynamische Unbewusste hatte sich gemeldet, und gerade ich als angehende Pädagogin, sollte doch die Lehren Freuds kennen. Für mich war es an der Zeit auf mein Unbewusstes zu hören und die Affekte meines Körpers zu verstehen. Schließlich beendete ich diese Beziehung. Seitdem gehe ich keine sinnlosen Beziehungen mehr ein und habe auch keine Ohrenschmerzen mehr.

AK

## Psychoanalytische Eigenanalyse

### *Inhaltsverzeichnis*

Einleitung.....	3
Ödipuskomplex.....	3
Traumdeutung .....	4
Übertragung und Gegenübertragung.....	5
Abwehrmechanismen .....	6
Résumé .....	7

### *Einleitung*

Ich möchte in meiner „Selbstanalyse“ auf mehrere Bereiche der Psychoanalyse näher eingehen. Unter anderem auf den Ödipuskomplex bezogen auf meine Kindheit, weiters die immer vorhandenen Übertragungs- und Gegenübertragungsgefühle, die Traumdeutung und Abwehrmechanismen. Da das Unbewusste dynamisch und ubiquitär ist, also unbewusste Prozesse ständig und überall stattfinden und sich auch immer wieder verändern, ist es sehr sinnvoll sich mit dem Unbewussten auseinander zu setzen bzw. sich bewusst sein, dass es unbewusste Vorgänge gibt. Das Unbewusste will immer ins Bewusstsein drängen. Ein Beispiel das jeder kennt ist der freudsche Versprecher. Ein Freudscher Versprecher der mir kürzlich passiert ist: Wir trafen uns mit mehreren Freunden, darunter war auch eine ehemalige Freundin mit der ich ziemlich oft streite. Als sie sich verabschiedete sagt ich zu ihr: ich halte dich nicht länger aus. Sagen wollte ich eigentlich: ich halte dich nicht länger auf. Manchmal gelingt es dem Unbewussten eben doch trotz diverser Abwehrmechanismen ins Bewusstsein zu gelangen. Wie stark das Unbewusste und vorangegangene Erfahrungen unser Leben beeinflussen und zum Teil sogar determinieren zeigen die folgenden Eigenanalysebeispiele.

### *Ödipuskomplex*

Da Freud davon ausging, dass der Ödipus der Kernkomplex nahezu aller Neurosen ist, möchte ich gerne hiermit anfangen. Ich kann mich noch genau daran erinnern wie ich den Wunsch hatte meinen Vater zu heiraten und ihn für mich alleine haben zu wollen. Ich liebte es Szenen



nachzuspielen und mich zu verkleiden. Eines Tages weiß ich noch, dass ich ein weißes Kleid anzog und so tat als würde ich meinen Vater heiraten. Meiner Mutter, also meiner Rivalin, hingegen stieß ich in einen Brunnen. Dieses Denken herrscht so lange vor, bis wir einsehen, dass wir zu „klein“ sind um diesen Wunsch erfüllt zu bekommen. Wenn man merkt, dass man diesen Wunsch nicht erfüllt bekommen kann, will man wenigstens oft so sein wie der Mensch der meinen Angebeteten oder Angebetete hat - es kommt zur Identifikation.

Für mich war dieser Prozess sicherlich ein wenig schwieriger, da ich mich von meinem Primärobjekt (Mutter) abwenden musste. Vielleicht ist auch dies ein Grund warum Mutter-Tochter-Beziehungen öfters schwieriger sind. „Der Vater ist für das spätere Begehren der Frau wichtiger als der Freund“.

### *Traumdeutung*

In der Traumdeutung wird die Methode der freien Assoziation verdeutlicht. Man soll alles sagen was einem gerade durch den Kopf geht. Es braucht meist sehr lange bis der Patient wirklich frei sprechen kann, da man von klein auf lernt bestimmte Dinge nicht sagen zu dürfen. Genauso ging es mir, als ich über meinen Traum von letzter Nacht schreiben sollte. Es geht oft um Themen die sehr persönlich und intim sind, deshalb braucht es auch eine gewisse Vertrauensbasis um ganz frei sprechen zu können. Letzte Nacht habe ich geträumt, dass ich meinen Freund erschieße und dann ständig meinem Ex-Freund hinterherlaufe. Von meinem Freund die Ex-Freundin, die ich überhaupt nicht ausstehen kann, war in meinem Traum sehr nett und lieb zu mir.

Wenn ich nun diesen Traum analysieren müsste glaube ich, dass unbewusst noch gewisse Gefühle und Wunschgedanken an meinen Ex-Freund da sind. Da ich deswegen aber ein schlechtes Gewissen gegenüber meinen Freund habe lasse ich ihn sterben, so als wäre er nicht da. Warum ich die Ex-Freundin meines Freundes als so lieb und nett darstelle kann ich mir nur so erklären, dass ich meine Gefühle im Traum ins Gegenteil verkehre. Dadurch wird die bewusste Aufmerksamkeit vom Bedrohlichen weggelenkt. Ich stelle also etwas Aggressives und Unangenehmes mit übermäßiger Zärtlichkeit dar. Jedoch glaube ich, dass man einen Traum nie zu 100 % analysieren und deuten kann, da das Unbewusste sehr viele Tricks auf Lager hat und viele Mechanismen eine Rolle spielen. Wie z.B.: Verdichtungen, damit ist gemeint, dass sich Personen, Eindrücke etc. in eine andere Gestalt verdichten. Es kann auch eine Verschiebung stattfinden, wie z.B. Man fürchtet sich vor etwas harmlosen (kleine Tierchen stehen für eine gehasste Person).

### *Übertragung und Gegenübertragung*

Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse finden in allen sozialen Situationen statt. Bei der Übertragung werden meist Gefühle und Wünsche an eine Person gerichtet die eigentlich einer Person aus der Vergangenheit gelten. Es gibt verdrängtes Wunschgeschehen – dieser Wunsch wird zu einer andern Zeit an einen anderen Ort mit einer anderen Person ausgelebt. Ein Beispiel das mir bezüglich meinen Übertragungsgefühlen sofort einfällt ist das Begehren einer Lehrperson. In meiner Schulzeit lehnte ich mich immer gegen eine Lehrperson auf die meinen Vater sehr ähnelte. Ich lernte in diesem Fach (geometrisch Zeichnen) nichts und störte

immer wieder den Unterricht. Heute kann ich mir das nur so erklären, dass diese Lehrperson den Stellvertreter meines Vaters einnahm. Ich trug mit diesem Lehrer den Kampf um meine Autonomie aus. Mein Vater traute mir nie etwas zu und wollte, dass ich in seine Fußstapfen trete und Architektin werde. Ich projizierte also die Gefühle gegenüber meinem Vater auf den

Lehrer. Anhand dieses Beispiels sieht man sehr gut wie wichtig eine psychoanalytische Ausbildung für Pädagogen wäre. Nur ein psychoanalytisch geschulter Pädagoge weiß, dass er es mit Schülern zu tun hat die heftige bewusste und vor allem unbewusste Gefühle verspüren und er kann die Schüler in ihrer Entwicklung unterstützen bzw. Fehlentwicklungen entgegen wirken. Besonders bedeutend ist auch, dass man sich als Pädagoge, Therapeut etc. über seine eigenen Gegenübertragungsgefühle bewusst ist. Nur so ist man frei in seinem Handeln.

### *Abwehrmechanismen*

Man spricht von Abwehrmechanismen wenn wir versuchen bestimmte Inhalte unseres Erlebens vom Bereich des bewusst Wahrnehmbaren fern zu halten. Der Sinn besteht darin, dass uns manche Situationen, Erlebnisinhalte etc. zu unangenehm sind, dass wir sie verdrängen. Abwehr findet sehr oft statt und muss keinesfalls pathogen sein. Hier ein paar Beispiele aus meiner eigenen Erfahrung. Verdrängung: dies ist eine lebensnotwendige Abwehr. Manche Dinge kann man einfach nicht lösen wie z.B. den Hunger in der Dritten Welt. Ich bin mir zwar bewusst, dass es viele Probleme auf der Welt gibt, kann sie aber nicht lösen. Wenn ich eine Dokumentation im Fernsehen über das Elend in der Welt sehe muss ich dies wenig später verdrängen, da diese Gedanken zu unangenehm und belastbar sind. Wendung gegen sich selbst: wenn ich aggressiv oder nervös bin, fange ich oft an meine Lippen aufzubeißen. Da ich meine Aggression oft nicht nach Außen tragen kann, richte ich meine Aggression gegen meinen eigenen Körper. Ich vermute, dass dies eine typische weibliche Abwehrform ist, weil es Frauen oft immer noch untersagt bleibt ihre Aggressionen zu äußern.

Intellektualisierung: Wenn ich unsicher bin und keine Gefühle zeigen möchte, trete ich öfter intellektuell auf. Dies verschafft mir den Eindruck möglichst überlegt und frei von Affekten zu handeln.

Verneinung: Als mich mein Freund verlassen hat, habe ich ihn noch sehr lange als lieb und gut hingestellt. Wahrscheinlich weil die Realität einfach zu schlimm für mich gewesen wäre. Wobei mir diese Verleugnung überhaupt nicht bewusst war.

Regression: Um meine Angst- oder Minderwertigkeitsgefühle zu vermindern spiele ich oft die Hilfloze und bin weinerlich.

### *Rèsumé*

Am Anfang war es schwierig die Psychoanalyse für mich selbst anzuwenden und mich in gewisser Weise selbst ein wenig zu analysieren. Besonders die Analyse meines Traumes dauerte eine gewisse Zeit bis ich mir bewusst wurde, was ich die ganze Zeit verdrängt hatte. Immer wieder tauchten Abwehrmechanismen wie Verdrängung und Verleugnung auf. Es erschienen mir viele Dinge nicht wichtig und übergang sie einfach. Jedoch ist gerade in der feinen Assoziation wichtig alles zu sagen was einem gerade durch den Kopf geht, egal wie pein-

lich und unwichtig es uns erscheinen mag. Wobei ich zugeben muss, dass ich in dieser Arbeit nicht alles hineingeschrieben habe was mir gerade eingefallen ist, da es sich bei einer psychoanalytischen Therapie um sehr intime und persönliche Dinge handelt. Es dauert sicherlich ziemlich lange bis man zu einem Therapeuten Vertrauen fasst und wirklich immer alles sagt. Alles in allem war es eine interessante Erfahrung sich mit dem eigenen Unbewussten näher auseinander zu setzen und zu verstehen warum man in manchen Situationen so reagiert oder eben nicht.

SK

## **„Die Psychoanalyse und Ich“ oder „Wie die Psychoanalyse mich und mein Leben veränderte“...**

Aus dem heutigen Standpunkt kann ich nicht mehr genau sagen, wie oder wann alles begann bzw. ab welchem Zeitpunkt in meiner Geschichte die Psychoanalyse eine Rolle spielte. Zu analysieren gab es wohl immer schon viele Dinge in meinem Leben, ich würde mal sagen ab dem Zeitpunkt meiner Geburt lässt sich das ein oder andere „Neuröschchen“ in meinem Lebenslauf feststellen. Und vor allem meine aufregenden Zeiten als Teenager erscheinen mir aus heutiger psychoanalytischer Sicht verständlicher und gleichzeitig aber auch mehr entfremdet und absurd-im Sinne von: „Wie konnte ich mich jemals so blödsinnig und Gedanken- verloren verhalten, ohne darüber zu reflektieren?“ Doch mit fünfzehn oder sechzehn Jahren hatte ich noch nie etwas von Übertragung, Abwehr, Widerstand, Ödipus-komplex oder dergleichen gehört und war auch nicht darum bemüht, mir über mein Verhalten tiefgründigere Gedanken zu machen. Als ich dann mit achtzehn Jahren die Schulausbildung mit Matura abgeschlossen hatte, war es an der Zeit, mir über meine zukünftige Laufbahn Gedanken zu machen, was ich damals jedoch als äußerst schwierig empfand, da ich keinen blassen Schimmer davon hatte, wer ich bin oder was ich mir vom Leben erwarte. (Was ich nun, fünf Jahre später, ehrlich gesagt auch noch nicht so recht weiß.) Jedenfalls kam für mich damals nur ein Studium in Frage und das sollte aufgrund meiner Vorliebe für Literatur ursprünglich Komparatistik sein. Aus diesem Grund inskribierte ich im Wintersemester 2005 erstmals an der Uni Innsbruck für das Studium der Vergleichenden Literaturwissenschaften. Es wurde mir jedoch bereits während meiner ersten zwei Wochen in diesem Fachgebiet klar, dass ich hier falsch am Platz war bzw. dass dieses Studium nicht meinen Erwartungen entsprach.

Und genau an dieser Stelle tritt nun meine Mutter (und somit auch einiges an Konflikten) ins Spiel, da diese zum damaligen Zeitpunkt ebenfalls begonnen hatte zu studieren. Sie interessierte sich jedoch für ein anderes geisteswissenschaftliches Studium und so kam es, dass sie begann, Pädagogik zu studieren. Hier ist es vielleicht auch noch wichtig zu erwähnen, dass das Verhältnis zwischen mir und meiner Mutter zum damaligen Zeitpunkt sehr angespannt und von teilweise recht schwierigen Konflikten gekennzeichnet war. (Was es zum Teil auch heute noch ist, jedoch nun AUFGRUND unserer beiderseitigen Ausbildung in Psychoanalyse.) Was damals (mit mir) geschah bzw. der Grund für den Beginn des Studiums der Psychoanalyse bleibt mir bis heute zum Teil rätselhaft, da ich mich sehr spontan dafür (um)entschied, den gleichen Weg zu gehen, wie es meine Mutter tat und das, obwohl ich zu diesem Zeitpunkt eigentlich keine Lust darauf hatte, irgendetwas meiner Mutter gleich zu machen.

Im Grunde wusste ich nicht, was der Inhalt des Pädagogikstudiums war und was mich in den Seminaren und Vorlesungen erwarten würde. Meine Mutter war allerdings felsenfest davon überzeugt, dass dieses Studium genau das Richtige für mich sei und da ich ja nichts zu verlieren hatte, entschloss ich mich dazu, einige Lehrveranstaltungen zu besuchen.

Nach kurzer Zeit als Pädagogikstudentin fiel mir auf, dass viele der anderen Studenten aus meinem Fachgebiet ähnlich dachten und fühlten wie ich. Ich hatte das Gefühl, mich unter „Gleichgesinnten“ zu bewegen und kam mir nun nicht mehr fehl am Platz vor. Auch die Seminare und Vorlesungen interessierten mich sehr und thematisierten oft Gedanken und Ansichten, mit denen ich mich bereits vor dem Studium auseinandergesetzt hatte. Ich übte mich vorwiegend in gesellschaftskritischen, anthropologischen, philosophischen und psychoanalytischen Theorien, wobei Selbstreflexion immer ein wichtiges Instrument zur Diskussion gewisser Themen darstellte.

Nach dem ersten Semester an der Universität hatte ich mich relativ gut an den Studienbetrieb angepasst und fühlte mich in dem Kreis der anderen Studenten und in den Lehrveranstaltungen „gut aufgehoben“. Eine Sache jedoch bereitete mir des öfteren großes Unbehagen und das war die Tatsache, dass meine Mutter zum Teil dieselben Lehrveranstaltungen besuchte wie ich und wir uns nun beide mit den gleichen Theorien und Thematiken auseinandersetzten. Vor allem die Psychoanalyse schien es ihr ebenso angetan zu haben wie mir und ich stellte sehr schnell fest, dass wir uns mehr ähnlich waren, als mir lieb war. Da ich zu diesem Zeitpunkt auch noch zu Hause wohnte, spannte sich unser Verhältnis immer mehr und mehr an und ich versuchte mit aller Kraft, mich von meiner Mutter abzugrenzen.

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie wir beide an einer Einführungsvorlesung in die Psychoanalyse teilnahmen, das heißt, meistens zusammen mit dem Zug an die Universität reisten, im Hörsaal nebeneinander saßen und anschließend wieder gemeinsam nach Hause fuhren. Die ersten drei bzw. vier Termine fand ich unsere gemeinsame Situation irgendwie „cool“, doch dieses Gefühl verschwand dann auch sehr schnell, als meine Mutter begann, unsere Beziehung und unsere gemeinsame Vergangenheit zu analysieren. Und das überall und nahezu 24 Stunden am Tag. Es war wie eine Sucht, die sie gepackt hatte und es gab kaum ein Gespräch mit ihr (auch nicht im häuslichen Kreise), indem nicht irgendeine Person oder irgendein Sachverhalt analysiert wurde oder besser gesagt versucht wurde, zu analysieren. Es fiel mir äußerst schwer mich an den Gesprächen zu beteiligen und je mehr meine Mutter versuchte den Therapeuten zu spielen, desto größer wurde der Abstand zwischen uns. Und dann geschah etwas, was die Situation zum einen noch einmal um etliches komplizierter machte und zum anderen auch mehr Raum für Abgrenzung schuf, ich wurde schwanger und brachte mit 20 Jahren meine Tochter Helena zur Welt.

So kam es, dass ich im vierten Semester meines Studiums Mutter geworden bin und fortan nun zwei große Rollen in meinem Leben zu meistern hatte (und noch habe): mich mit meiner Identität auseinanderzusetzen und eine neue Identität durchs Leben zu begleiten. Und während all dieser Zeit war die Psychoanalyse ein ständiger Weggefährte in meinem Leben, der mir eine neuere, tiefere Sichtweise des Menschen anbot und es mir gleichzeitig auch unmöglich machte, mich meinen Konflikten und Problemen zu entziehen.

Mit Helena veränderte sich meine gesamte Welt und damit auch das Verhältnis zu meiner Mutter, zu meinem Studium und zur Psychoanalyse. Ich zog von zu Hause aus und gründete eine neue Familie, was mir die Möglichkeit gab, mehr mir selbst gerecht zu werden bzw. meine Identität von der Identität meiner Mutter abzugrenzen. Mittlerweile befinde ich mich im fünften Jahr meines Studiums und ein Ende ist langsam in Sicht. Nach Beendigung meines

ersten Studienabschnitts habe ich mich dazu entschlossen, meine Kenntnisse in der Psychoanalyse zu vertiefen und habe deshalb die Psychoanalytische Erziehungswissenschaft als weiteren Studienzweig gewählt. In der zweiten Hälfte meines Studiums ist das Verhältnis zu meiner Mutter um einiges klarer und entspannter geworden, was wahrscheinlich auch an ihrer anderen Studienzweigwahl liegt.

Die Psychoanalyse begleitet mich nun seit vier Semestern in einem intensiveren Ausmaß und ich habe es nie bereut, mich für diesen Studienzweig entschieden zu haben, auch wenn dieser Weg nicht immer der einfachste war. Parallel zu den Vorlesungen und Seminaren die ich besucht habe, konnte ich viele Konflikte aus meiner Gegenwart und aus meiner Vergangenheit besser verstehen lernen und bekam einen tieferen Zugang zu mir selbst. Dabei gab es (und gibt es noch immer) Momente, in denen ich die Psychoanalyse verteufelte, da sie es mir manchmal unmöglich machte, nicht hinzuschauen, damit meine, dass ich lernen musste, viele mir unliebsame Aspekte und Teile meines Selbst und meiner Geschichte anzuerkennen und in meine Persönlichkeit zu integrieren.

Vor circa einem Jahr kam ich an einem Punkt in meinem Leben an, an dem ich erkannte, dass meine Selbstanalyse an Grenzen stößt. Und so wagte ich den Schritt in eine Therapie, genauer gesagt, in eine systemische Familientherapie. Alle zwei Wochen besuchte ich meine Therapeutin und führte intensive Gespräche mit ihr. Allerdings merke ich nun, dass ich auch hier wieder an Grenzen stoße, da diese Therapieform nicht an die Wurzel meiner Probleme gelangen kann. Psychoanalyse als Therapieform wäre nun meine nächste Wahl, um mehr darüber erfahren zu können, warum ich so bin, wie ich bin. Allerdings bleibt dies vorerst noch ein Wunsch, da ich mir im Augenblick keine Analyse leisten kann. Und so bin ich am Ende meiner Erzählung „Die Psychoanalyse und Ich“ angelangt, aber wahrscheinlich noch lange nicht am Ende unserer gemeinsamen Geschichte.

SK

## Psychoanalyse und Ich

### *Hinführung zum Thema*

Als ich im Rahmen der Vorlesung „Grundkonzepte psychoanalytischer Therapie“ die Aufgabe bekam, etwas über mein Leben zu schreiben, das mit Psychoanalyse zu tun hat, beurteilte ich dies zunächst als leicht zu erfüllende Aufgabe, ohne genauer darüber nachzudenken, was das Thema meines Beitrages sein wird.

Als ich mir dann aber die Zeit nahm, darüber nachzudenken was mich mit der Psychoanalyse verbindet, stellte sich schnell heraus, dass ich vor einem Problem stehe: Es gibt zwar sehr viele Dinge in meinem Leben, die man psychoanalytisch deuten könnte. Dabei denke ich an die problematische Beziehung zu meiner Mutter, die Beziehung zu meiner Schwester, die von Eifersucht geprägt ist, oder aber die Beziehung zu meinem Partner. Der Grund warum ich mich in ihn verliebt habe, lässt sich bei Kenntnis meiner Vergangenheit leicht erörtern, wie ich finde. Trotzdem wollte ich nichts davon zu Papier bringen. Wenn man mich fragen würde, warum ich das nicht will, so würde ich sagen, dass es mir zu persönlich ist. Bei dem Satz „Es ist mir zu persönlich.“ drängen sich mir dann zwei Fragen auf.

Erstens: Ist dieser Satz nicht bloß eine faule Ausrede? Habe ich vielleicht in Wirklichkeit einfach nur nicht genug Mut/Kraft/Willen mich mit mir und all meinen Erfahrungen auseinanderzusetzen? Um mir ein Bild davon zu machen, was in meinem Leben konfliktuell ist, an welchen Stellen ungelöste Probleme auftauchen, machte ich eine Art Brainstorming, in dem ich assoziatives Schreiben betrieb. Dieses assoziative Schreiben war eine Qual für mich, nach fünf Minuten kamen mir die Tränen, ich fühlte mich machtlos, hilflos, allein gelassen. Diese Erfahrung beim assoziativen Schreiben deutet für mich darauf hin, dass in meiner Seele vieles im Argen liegt. Somit handelt es womöglich wirklich um eine Abwehr von inneren Konflikten, die ich in geschriebener Form nicht sehen will.

Zweitens: Die allgemeinere Frage, die sich bei dem Satz „Es ist mir zu persönlich.“ stellt, ist: Kann man bei dieser Aufgabenstellung überhaupt etwas schreiben, das nicht persönlich ist? Diese Frage muss ich verneinen. Obwohl ich anmerken muss, dass - wie man sehen wird - ich mich (unbewusst oder bewusst?) sehr darum bemüht habe, etwas aus meinem Leben zu schreiben, das mit mir selbst eher wenig zu tun hat.

Ich habe mich nämlich dazu entschlossen darüber zu schreiben wie ich zur Psychoanalyse gekommen bin. Zunächst erschien mir diese „Anekdote“ aus meinem Leben nicht besonders interessant. Nach und nach aber, fand ich, dass mein Weg zur Psychoanalyse durch viele Zufälle gekennzeichnet sind, die bedeutender sind, als ich im ersten Moment gedacht habe.

Kritiker könnten nun sagen, dass ich dieses Thema aus Mangel an Alternativen gewählt habe. Vielleicht hätten sie damit nicht völlig unrecht, trotzdem zeigt sich immer mehr, dass das gewählte Thema mehr bietet als eine bloße Ablenkung von Dingen, die ich nicht auf ein paar

Seiten zusammenfassen kann. Dinge, die mich bei ihrer Bewusstmachung möglicherweise anfangs völlig aus der Bahn geraten lassen würden.

Nach dieser etwas längeren Einleitung, die zeigen soll, wie ich mich mit der Aufgabenstellung auseinandergesetzt habe, komme ich nun zu meinem eigentlichen Thema.

### *Wie ich zur Psychoanalyse kam*

Im Alter von 16 Jahren bin ich zum ersten Mal bewusst mit Psychoanalyse konfrontiert worden. In den Jahren davor habe ich zwar von „Psychoanalyse“ gehört, ich hatte aber keine genaue Vorstellung darüber, was man darunter versteht. Ich erinnere mich, dass ich mich einmal während einer U-Bahn-Fahrt, bei der ich in einer Station ein Werbeplakat des Sigmund-Freud-Museums gesehen habe, gefragt habe, ob „Psychoanalyse“ und „Psychologie“ wohl das Gleiche bedeutet. Man sieht also: Das Thema begegnete mir zwar im Alltag, ich lies es aber an mir vorüberziehen und stellte keine Bemühungen an, mich darüber näher zu informieren. Freud hatte für mich „irgendwas mit Psychologie zu tun“.

Mit 16 Jahren besuchte ich die dritte Klasse der Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik. In diesem Schuljahr hatten wir im Fach Pädagogik eine Probe-Lehrerin, die gerade ihr Psychologie/Philosophie/Pädagogikstudium abgeschlossen hatte. Im Sommersemester des besagten Jahres legte sie den Schwerpunkt auf Psychoanalyse. Für mich war das etwas besonders, da bis dorthin im Fach Pädagogik hauptsächlich Themen wie Erziehungsstile, Lerntheorie, Möglichkeiten und Grenzen der Erziehung und Maßnahmen in der Erziehung durchgenommen worden sind. Dabei wurden Kapitel eines Lehrbuchs in monotoner und trockener Weise durchgearbeitet.

Diese Probelehrerin brachte aber Schwung in das verstaubte Pädagogik-Fach. Mit einer Begeisterung und Hingabe erzählte sie von Sigmund Freud und der Psychoanalyse. Sie erzählte im wahrsten Sinne des Wortes, ohne Lehrbuch. In ihren Erzählungen brachte sie viele Beispiele aus dem Alltagsleben, durch die Psychoanalyse für mich zu etwas Greifbaren wurde. Zuvor erlernte Input-Output-Modelle waren für mich immer etwas befremdlich. Besonders ausführlich berichtete sie über die psychoanalytische Theorie der psychosexuellen Entwicklung eines Kindes. Hier fanden wir Schüler ihre Ausführungen abstrus, aber durchaus interessant. Ein Bub soll sich in seine eigene Mutter verlieben? Wir waren uns nicht recht sicher, was wir davon halten sollten. Im Nachhinein kommt es mir so vor, als ob wir uns wie Kinder bei einer Märchenstunde verhalten haben. Fasziniert, angeregt, aber doch etwas skeptisch und nachdenklich.

Nach einigen Wochen beschloss ich mir ein Buch von Sigmund Freud zu kaufen. In der Buchhandlung entschied ich mich - ohne irgendeine Vorahnung zur Literatur Freuds zu haben - für „Abriss der Psychoanalyse: Einführende Darstellung“. Als ich zu lesen begann war ich anfangs überrascht wie verständlich das Buch war. Vieles was ich im Unterricht gehört habe, fand ich in dem Buch wieder. Trotz großem Interesse kam ich nicht über die ersten 50 Seiten hinaus. Warum ich zu lesen aufgehört habe, kann ich nicht genau sagen. Ich denke nicht, dass es etwas mit Psychoanalyse zu tun hatte. Wahrscheinlich waren es einfach praktische Gründe, da ich andere Literatur für die Schule zu lesen hatte. In jedem Fall las ich das Buch in den darauf folgenden Sommerferien mit ungebrochener Begeisterung zu Ende.

Eine weitere Sache möchte ich nicht unerwähnt lassen, da ich sonst das Gefühl habe, etwas wichtiges zu verschweigen. Ich finde es wichtig, diese Sache anzusprechen, auch wenn ich sie



nicht recht interpretieren kann. Die Probelehrerin war in unserer Klasse nämlich - unabhängig vom Lehrinhalt - sehr unbeliebt. Viele Schülerinnen fühlten sich bei Hausaufgaben und Schularbeiten ungerecht beurteilt und auch ihr persönlicher Umgang mit Schülerinnen wurde kritisiert, da sie oft recht harsch mit Schülerinnen umging. Alle Schülerinnen - außer mir - waren froh als das Schuljahr vorbei war und sie die Schule verlies. Warum ich keine Probleme mit ihr hatte und ich mir auch vorstellen hätte können sie bis zur Matura als Pädagogiklehrerin zu haben, liegt wahrscheinlich einfach daran, dass ich eher wenig persönlichen Kontakt zu ihr gehabt habe. Ich fand ihre Beurteilung meiner Leistungen immer fair und hatte daher keinen Grund mich gegen sie zu stellen. Warum meine Klassen-kameraden große Probleme mit ihr hatten, kann ich nicht beurteilen.

Im nächsten Schuljahr bekamen wir einen Pädagogiklehrer, der gleichzeitig unser Mathematiklehrer war. Ich denke, dass er sich in erster Linie für Mathematik und Naturwissenschaften interessierte und das Fach Pädagogik vernachlässigte. Er operierte gerne mit Zahlen, klare Strukturen und Systeme waren ihm wichtig. Während wir die Lerntheorie scheinbar endlos besprochen haben, streifte er die Psychoanalyse nur noch am Rande. Für mich war klar, dass er von der Psychoanalyse nicht allzu viel hält. Am meisten lehrte er noch über die Traumdeutung aus dem Grund, dass er sich hier mit medizinischen Theorien über den Schlaf und Neuronentätigkeiten im Schlaf befassen konnte.

Ich finde, dass dieser Lehrer eine sehr interessante Person ist. Er gab viel von seinem Privatleben preis. Oft sprach er davon, dass er sehr traurig sei, dass er oft stundenlang im Wald spazierte und weine. Man erkannte, dass er einsam war. Dass er sich der Psychoanalyse gegenüber verschloss, war für mich logisch.

Anscheinend dachte er, dass er eher wertneutral seinen Unterrichtsstoff vorträgt und keine persönlichen Präferenzen erkennbar sind. Das war aber keinesfalls so: Als er uns vor der Matura einen Tipp bezüglich seiner Wahl des Klausurthemas geben wollte, sprach er davon, dass es sein Lieblingsthema sei. Er dachte offensichtlich nicht, dass er damit etwas verraten hätte. Doch alle waren sich zumindest so weit sicher, dass sie sich auf das Thema Psychoanalyse gar nicht vorbereiteten. Manche vertieften sich nur noch in Lerntheorie, weil sie sich absolut sicher waren, dass es sich hierbei um sein „Lieblingsthema“ handle. Sie behielten Recht.

Nach der Matura begann ich Pädagogik zu studieren, die Pädagogikstunden in der Schule hatten mich inspiriert. Ich entschied mich dazu in Innsbruck zu studieren und erfuhr in einer Einführungslehrveranstaltung, dass es im zweiten Abschnitt einen Studiengang gibt, der sich mit psychoanalytischer Erziehungswissenschaft befasst. Obwohl ich zunächst zweifelte, ob es denn sinnvoll sei diesen Zweig zu wählen (Was kann ich denn dann damit machen? Wäre der Zweig „Soziale Arbeit“ nicht hilfreicher für einen späteren Beruf?), entschied ich mich dafür ihn zu wählen, weil das Interesse hier schlichtweg am größten war.

Hinzu kommt, dass ich im dritten Semester meines Studiums Tutorin bei einem Professor, der sehr viel Wissen über die Psychoanalyse hat, wurde. Er verstärkte das Interesse noch zusätzlich. Wäre ich bei einem anderen Professor, hätte ich womöglich doch einen anderen Studiengang für mich entdeckt.

Es war also reiner Zufall, dass ich in meinem Studium nochmals die Möglichkeit hatte mich mit Psychoanalyse zu beschäftigen. Wäre ich in meiner Heimatstadt geblieben, hätte ich mich womöglich in eine ganz andere Richtung entwickelt. Auch dass ich die Stelle als Tutorin bekommen habe, habe ich den Zufall zu verdanken. Dass die Pädagogiklehrerin gerade an diese Schule, gerade in diese Klasse kam und gerade dieses Thema durchnahm, betrachte ich eben-

falls als Zufall. Sie wurde zu meinem Vorbild und es bereitet mir heute Freude mit der gleichen Begeisterung jemanden über Psychoanalyse zu erzählen, wie sie es getan hat.

SK

## **Ich und die Psychoanalyse- eine Reflexion**

### *ICH UND DIE PSYCHOANALYSE*

In meiner Arbeit als Hauptschullehrerin arbeite ich mit vielen "verhaltensauffälligen" Jugendlichen zusammen, die oft aus schwierigen familiären Verhältnissen stammen. Aber auch sehr überbehütete Kinder, welche aus der Enge und vor dem Leistungsdruck ihrer Eltern ausbrechen wollen, sind mir in den 10 Jahren, in denen ich als Hauptschullehrerin tätig bin, sehr oft begegnet. Aufgrund dieser Erfahrungen habe ich mich vor 2 Jahren entschieden, Pädagogik zu studieren, um quasi ein theoretisches Grundgerüst zu meiner alltägliche Arbeit zu bekommen. In der österreichischen Ausbildung zum Hauptschullehrer wird leider kaum auf die Pädagogik oder Psychoanalyse eingegangen, was ich persönlich immer sehr bedauert habe, da die Arbeit besonders an städtischen Hauptschulen oft wenig auf die Vermittlung von Wissensinhalten, sondern auf der soziale Begleitung der Jugendlichen basiert. Die Unterstützung der Eltern ist in den meisten Fällen nicht oder kaum existent.

Seit einem Jahr bin ich Klassenvorstand einer Sprachlernklasse, in der ich Kinder im Alter von 12 bis 15 Jahre unterrichte, die in dieser Klasse die Möglichkeit haben, in einem Jahr Deutsch so gut zu lernen, dass sie in eine normale Regelklasse aufgenommen werden können. In der normalen Klasse bekommen sie dann auch ein Zeugnis, das sie befähigt, eine weiterführende Schule oder eine Lehre zu machen. Viele meiner Kinder kommen aus Kriegsgebieten (Somalia, Irak etc.) und sind oft schwer traumatisiert. Andere von ihnen sind aus wirtschaftlichen Gründen aus Österreich gekommen und kämpfen mit einer neuen Sprache, einer völlig fremden Umgebung und last but not least mit der Pubertät. All diese Kinder brauchen eine verstärkte Zuwendung, mehr, als es in "normalen" Klassen notwendig ist. Die für diese Arbeit nötigen psychologischen Grundkenntnisse wurden in meiner Ausbildungszeit als Lehrerin leider kaum gelehrt und ich schöpfe seit 2 Jahren viel "Wissen" aus diesem Bereich aus meinem Studium und hoffe, dass dieses im 2. Abschnitt in der Psychoanalytische Erziehungswissenschaft vertieft werden kann.

Eines der wichtigsten Kriterien in meiner Arbeit ist der Dialog mit den Jugendlichen. Dieser Dialog kann für mich nur in Beziehungen entstehen, da sich meiner Ansicht nach die Persönlichkeit des Menschen verändern kann, je nachdem man sich in welcher Beziehung befindet. Viele Lehrer und Eltern machen gerne das Kind/ den Jugendlichen allein dafür verantwortlich, bei dem was es tut, ich finde es aber wichtig, dass man immer den ganzen Kontext im Auge behält. In unserer pädagogischen Arbeit befinden wir uns immer im Dialog, oft interpretieren wir nur falsch, weil wir als Erwachsenen dazu neigen, den Focus auf das Kind zu zentrieren und nicht auch auf die Umwelt. Jede Aktivität des Kindes wird aber vom Erwachsenen mitgesteuert, da sich das Kind immer in Abhängigkeit von den Erwartungen des anderen be-

findet. Oft gibt man dem Kind somit auch das Gefühl, dass es etwas nicht kann, da man ihm die Sachen abnimmt oder zu wenig Zeit lässt.

Nicht nur Lehrerin, sondern auch als Mutter von 2 Kindern bemerke ich oft, dass es in unserer schnelllebigen Zeit allgemein unterstützt wird, dass sich Kinder möglichst schnell und in einem bestimmten Zeitfenster entwickeln sollen. Nur die schnelle Entwicklung ist für uns heute eine gute Entwicklung. Die Begriffe Verzögerung, Langsamkeit sind negativ besetzt und ein Zögern um sich zu orientieren wird weder dem Kind noch dem Jugendlichen gestattet. So werden oft zu schnell Entwicklungsverzögerungen diagnostiziert und schon kleinste Kinder werden zu "kranken" Menschen gemacht, die "um gesund und dem Standard zu entsprechen" unbedingt Logopädie, Ergotherapie, einen Psychologen etc. brauchen. Das Denken unserer Gesellschaft, dass die vorgegebenen Meilensteine in der Entwicklung des Kindes zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht werden müssen, finde ich absolut schädlich für viele Kinder. Die Instinkte vieler Mütter gegenüber ihren Kindern werden schon während der Schwangerschaft durch vermeintlich gute Babyratgeberliteratur und Schwangerschaftsvorbereitungskurse, in denen stur vorgebeten wird, wie eine gute Mutter zu sein hat, völlig missachtet. Da aber jede Mutter nur das Beste für ihr Kind will, wird schon der Fötus mit Mozart und ähnlichem beschallt, damit man das Maximum herausholen kann. Pausen und Zeit sind aber immens wichtig für das Kind und ich bin davon überzeugt, dass Verhaltensauffälligkeiten schon ihren Ursprung im Bauch der Mutter haben können.

Aufgrund dieser gemachten Erfahrungen beeindruckte mich im Laufe meines Studiums besonders die Bindungstheorie von John Bowlby und Mary Ainsworth. Die Theorie, dass man die Geschichte der Kinder schon vor der Diagnose kennen muss, da sich das Kind auf Grund seiner Erfahrungen in einem bestimmten Kontext verhalten kann, sollte meiner Meinung nach viel stärker in die Praxis einfließen, da für mich zu früh und zu einseitig Diagnosen gestellt werden (z.B. ADHS). Eine Basis, die sich aus den früheren Beziehungserfahrungen entwickelt hat, bleibt immer eine dauerhafte Grundlage.

Viele meiner Schüler sind unruhig und auffällig, werden sie zu Therapeuten geschickt, kommen sie sehr oft mit der Diagnose ADHS zurück. Die Kinder werden von Eltern und Lehrern oft als aggressiv und unkonzentriert beschrieben, was sich bei genauerem Hinsehen sich als völlig falsche Beschreibung der Kinder für mich herausstellt. Selten wird besonders von den Lehrern die Hintergründe des Kindes hinterfragt, welche sie aggressiv machen. Leichter scheint es da, die Kinder mit Ritalin ruhig zu stellen. Dass die meisten der oben beschriebenen Kinder aber durch eine ungeheure Klugheit und inneren Reichtum und Lebendigkeit verfügen, wird leider selten bemerkt. Gerade die Umwelt- und Beziehungserfahrungen haben bei ADHS einen großen Einfluss. Das Zitat von Karl Valentin fällt mir dabei oft ein, wenn ich Eltern in der Sprechstunde habe, die über ihre "verzogenen" Kinder schimpfen: "Wir können unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns eh`alles nach." Diese Zitat trifft für mich den Kern der Sache sehr gut, da ich in den meisten Fällen davon überzeugt bin, dass die Kinder mit der Diagnose ADHS sich meistens nur nach Aufmerksamkeit von Eltern und Lehrer sehnen und dass mit ein bisschen Einfühlungsvermögen die meisten dieser Störaktionen vorübergehen würden.

In den letzten Monaten wurden in Österreich viele Debatten über die Verbesserung des Schulsystems geführt. Meiner Ansicht nach wäre es schon eine enorme Qualitätsverbesserung in unseren Klassen, wenn bereits in der Lehrerbildung über Verhaltensauffälligkeiten, Bindungen etc. gesprochen werden würde. Bekommt man dann einen Schüler an die Schule, weiß keiner genau, wie man mit ihm umgehen soll oder welche Hilfen man sich als Lehrer (Psychotherapeut, Sozialarbeiter etc.) holen kann. In unserer Gesellschaft werden sowohl die Lehrer als auch die Eltern mit diesen Problemen allein gelassen und Resultat daraus ist ein meistens missglückter Versuch, dem Kind zu helfen. Ein Lehrer kann kaum eine Ersatzbindung zu seinen Schülern aufbauen, da man gerade in der Hauptschule täglich mehr als 90 verschiedene Schüler unterrichten muss. Man kann aber lernen, auf die Signale die die Kinder aussenden mehr einzugehen, um dem Schüler die Freiheit geben zu können, sich Raum zu schaffen und seine Fähigkeiten im Klassenverband einbringen zu können. Dafür braucht es aber vermehrt Supervisionen und eine bessere pädagogische Ausbildung, da man nur im Gespräch mit Anderen Hilfe bekommt und als Lehrer kein Einzelkämpfer sein muss.

EL

## **Meine Erfahrung mit der Psychoanalyse – oder „’tschuldigung, des hab’ich ja total vergessen!“**

*„Wir wissen nicht nur [über die Fehlleistungen; A.L.], dass sie seelische Akte sind, an denen man Sinn und Absicht erkennen kann, nicht nur, dass sie durch die Interferenzen von zwei verschiedenen Intentionen entstehen, sondern außerdem noch, dass die eine dieser Intentionen eine gewisse Zurückdrängung von der Ausführung erfahren haben muss, um sich durch die Störung der anderen äußern zu können.“ (Freud 2004, S. 62)*

Fehlleistungen finden ihren Ursprung im Unbewussten.

Was ist das Unbewusste? Vera Scheffen erklärt dies mit dem Begriff des „doppelten Wissens“ (Scheffen 1951, S.24). Es bedeutet, dass in ein und derselben Person mehrere seelische Überzeugungen zu finden sind, die gleichzeitig nebeneinander und voneinander getrennt existieren. Hierbei unterscheidet Freud das stets präsente Wissen = *Bewusstsein* und das Wissen, welches verborgen in einem Individuum ist, ohne, dass man darüber Gewissheit hat = *Unbewusstes*. (vgl. ebd. 1951, S.24)

Kann es dann überhaupt einen Beweis für das Unbewusste geben? Durch die posthypnotischen Aufträge kann man auf ein Unbewusstes schließen: Eine Person wird hypnotisiert und in der Hypnose wird ihr der genaue Befehl gegeben, dass sie beispielsweise bei Sonnenschein den Regenschirm aufspannen soll. Dies wird sie dann auch tun, obwohl sie den genauen Grund dafür nicht weiß. Sie wird versuchen ihr Verhalten zu rechtfertigen und zu rationalisieren. Trotzdem wird auch für sie die Handlung an sich unerklärlich bleiben. Scheffen erklärt dies mit der durchdringenden Kraft des Unbewussten, welches „sich trotz Besserwissen des Bewussten“ (ebd. 1951, S.25) durchsetzt.

Was steckt hinter den Fehlleistungen? Wir versprechen, verschreiben, vergessen, verlesen, verhören, verlegen oder zerbrechen etwas hin und wieder. Gemein hin wird dies der Zufälligkeit zugeschrieben. Wenn man aber diese Fehlleistungen genauer betrachtet, kann man hinter jeder Handlung einen gewissen Plan entdecken.

*„Sie sind [...] durchaus sinnvoll und sicher zu durchschauen und zu deuten. Sie verraten Impulse, Wünsche und Absichten, die offenbar dem Bewussten irgendwie unbemerkbar oder verborgen bleiben sollten, weil sie sich nicht mit den Bedingungen des konventionellen Lebens vertragen. Mit Hilfe der Fehlhandlungen aber verrät der Mensch seine intimsten Gedanken und Wünsche, die er nie sonst preisgegeben hätte, die ihm selbst oft unbewusst waren.“ (ebd. 1951, S.27)*

„‘tschuldigung, des hab‘ ich ja total vergessen!’“

Für meine Mama und mich ist es schon zur Gewohnheit geworden, dass wenn ich in den Ort fahre, ich sie frage ob sie von dort etwas bräuchte. Mittlerweile ist es schon so, dass ich sie gar nicht mehr fragen muss, da sie mir eh schon alles beim Vorbeigehen zusagt. Neulich war wieder so ein Tag. Nach dem Arbeiten sollte ich Getränke holen und die Fernsehzeitung. – Bei den Getränken, trinke ich mit; die Fernsehzeitung hab ich eher selten, wenn überhaupt in der Hand! Als ich im Geschäft angekommen bin, wusste ich genau was ich brauche: zwei Kisten Wasser und eine Kiste Apfelsaft. Aber an die Fernsehzeitung habe ich gar nicht mehr gedacht. Erst als ich zu Hause angekommen bin und meine Mama mich gefragt hat, wo diese denn sei, ist es mir wieder eingefallen. Nachdem ich die Getränkekisten in die Wohnung getragen habe, wollte ich eigentlich gleich nochmal los, um ihr die Zeitung zu besorgen. Doch da wurde ich von meiner Freundin angerufen. Nach etwa einer halben Stunde Informationsaustausch, fuhr ich wieder in den Ort zum Kaffee trinken – aber an die Fernsehzeitung hab ich wieder nicht gedacht.

Versuch einer Deutung. Nach Freud gibt es sechs Formen des Vergessens, die er in dem Buch „Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse“ (2004) aufzeichnet. Ich denke, dass sich mein Vergessen hier nicht gegen die Person richtet, sondern gegen die Fernsehzeitung, von der ich eigentlich nichts habe und auch nichts halte. Dies entspricht der vermittelten Art des Vergessens (vgl. Freud 2004, S.68f). Weil ich an die Bitte, ihr etwas aus dem Ort mitzubringen gedacht habe, zeugt, meiner Meinung davon, dass ich ihr ja den Gefallen tun möchte. Aber dass ich ihre Fernsehzeitung vergesse, ist wohl ein kleiner Hinweis darauf, dass ich die Fernsehzeitung für überflüssig halte.

Zu dem kommt noch, dass ich es nicht nachvollziehen kann, dass meine Mama unbedingt die teuerste Zeitung kaufen möchte. Ich finde es reicht doch eigentlich die Fernsehtabelle, die jeden Tag in der Tageszeitung erscheint. Mit der kann man auch herausfinden, was abends läuft. Aber gegen dieses Schon-im-Voraus-planen habe ich wohl eine kleine Abneigung, die mir erst durch diese Arbeit bewusst wurde.

*Literaturverzeichnis*

- 1) Freud, Sigmund (2004): *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*. 13.Auflage. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag
- 2) Scheffen, Vera (1951): *Äußerungen des Unbewussten nach Freud*. In: Bitter, Wilhelm (Hrsg.) (1977): *Geist und Psycho. Freud, Adler, Jung. Einführungen in die Tiefenpsychologie für Theologen, Mediziner und Pädagogen*. 2.Auflage. München: Kindler Verlag GmbH

## Ich und meine Psychoanalyse

### *Wie die Psychoanalyse mein Leben veränderte*

Ich stehe am Flieger und sehe wie dieser ältere Herr – ich tippe auf Manager – einsteigt. Er ist gut angezogen –teurer Anzug, teure Schuhe, Aktentasche, Laptop und ein Koffer. ‚Meine Güte‘ denke ich ‚wie will er denn den ins Handgepäcksfach hineinbringen? Der ist ja viel zu groß. Wofür gibt es denn bitte Handgepäcksvorschriften?‘ Freundlich lächelnd biete ich ihm an sein übergroßes Handgepäck zu verstauen. Der ältere Herr sieht mich gar nicht erfreut an und will wissen wo genau ich sein Handgepäck verstauen werde. Außerdem weist er mich noch zusätzlich schroff darauf hin, dass sich wichtige Dokumente und zerbrechliche Gegenstände im Koffer befinden. Langsam wird mein freundliches Lächeln zu einer eingefrorenen Grimasse. ‚Was denkt der Idiot bitte was ich mit seinem Koffer anstelle‘?

Ich verstaue den übergroßen und extrem schweren Koffer in der Garderobe im vorderen Bereich des Flugzeugs.

Vor dem Start fällt mir der ältere Herr wieder unangenehm auf. Nicht angeschnallt telefoniert er mit seinem Handy. Ich steuere also wieder auf ihn zu und bitte ihn sich anzuschallen und sein Mobiltelefon nun auszuschalten. Während er wichtige geschäftliche Dinge in sein Telefon brüllt bedeutet er mir mit einer Handbewegung ich solle ihn in Ruhe lassen. Innerlich fange ich jetzt an zu kochen.

Solche Situationen erlebe ich als Flugbegleiterin fast täglich. Vor meinem Studium war diese Situation eine von vielen nervenaufreibenden und anstrengenden Machtkämpfen mit einem Passagier. Seit meinem Studium kann ich aber vieles besser erkennen und verstehen. Mir ist zum Beispiel klar geworden, wie schrecklich es für diesen älteren Herrn sein muss die Kontrolle abzugeben und sich von einer viel jüngeren Flugbegleiterin sagen lassen zu müssen was er zu tun hat. Für ihn muss auch das Abschalten des Telefons eine furchtbare Qual sein – er ist ja nun abgeschnitten von der Welt und nicht erreichbar, also: nicht wichtig?!

Solche Situationen und Machtkämpfe wie mit diesem Passagier verärgern mich seit meinem Studium nicht mehr so sehr wie vorher. Ich nehme nichts mehr persönlich was mir von Gästen so alles an den Kopf geworfen wird und denke immer an mögliche Hintergründe. Ich versuche auch meine Worte anders zu wählen und es dem Passagier somit gemütlicher und „erträglicher“ zu machen. Wenn eine Situation wirklich einmal „außer Kontrolle“ gerät und ich mit einem Passagier „auf Kriegsfuß“ stehe versuche ich mir einen kurzen Moment Zeit für mich zu nehmen und über das Geschehene nachzudenken. ‚Was ist da jetzt kommunikativ falsch gelaufen? Wie hätte ich anders reagieren können/sollen? Wie kann ich die Situation jetzt doch noch umkehren und zum Besseren für beide Beteiligten wenden? Was ist dem Passagier vielleicht alles schon passiert bevor er an Bord gekommen ist – Sicherheitskontrolle, knapper Anschlussflug, unfreundliches Bodenpersonal, usw.? ...‘

Durch mein Studium ist mir klar geworden, dass wir eigentlich immer und überall mit der Psychoanalyse konfrontiert werden. Sie ist allgegenwärtig. Sie steckt in jeder Art von Kommunikation, im Umgang mit Anderen, in der Art wie ich etwas tue oder nicht tue. Sie begleitet meine Entscheidungen und somit meine Erfolge oder Misserfolge und wie ich dann damit

umgehe. Ist mir erst einmal bewusst, dass ich vieles unbewusst mache, kann ich beispielsweise darüber reflektieren und dann beim nächsten Mal ganz anders an eine Sache herangehen. Seitdem ich die Psychoanalyse in meinem Leben entdeckt habe konnte ich feststellen, dass ich viel weniger solcher unangenehmer Situationen erlebe und ich führe dies darauf zurück, dass ich schon von vornherein anders auf die Leute zugehe und es dadurch gar nicht erst zu Machtkämpfen usw. kommt.

Ich liebe meinen Beruf, weil ich jeden Tag mit vielen unterschiedlichen Menschen zu tun habe und die verschiedensten Situationen erlebe. Es ist nicht immer sehr einfach und oft ärgere ich mich, aber es ist für mich eine sehr gute Möglichkeit mich in Einfühlsamkeit zu üben. Außerdem lerne ich mich in den verschiedensten Situationen kennen. Ich finde es interessant und spannend zu beobachten wie die unterschiedlichsten Faktoren (z.B. gute emotionale Verfassung oder schlechte Laune, Lieblingsdienst oder unangenehmer langer Dienst, freundliches oder unfreundliches Gegenüber, usw.) in ähnlichen Situationen Auswirkungen auf meine Reaktionen haben können.

Mein Beruf macht mir großen Spaß und nebenbei sehe ich ihn als breites Übungsfeld, das mir hoffentlich in meiner zukünftigen analytischen Ausbildung behilflich sein wird.

SL

### **Meine Psychoanalyse - oder die Woche in der ich feststellte, dass sogar ich ausrasten kann.**

Da wir in dieser Arbeit über unsere eigenen Erfahrungen mit Psychoanalyse schreiben sollen, dachte ich mir, dass ein einschneidendes Erlebnis aus meinem Leben wahrscheinlich geeignet wäre. Ich denke, dass jeder von uns irgendwie versucht sich selbst zu analysieren. Sobald man einen etwas genaueren Einblick in die Psychoanalyse bekommen hat, fängt man an sich selbst, sein Leben und die Ereignisse anders zu sehen. Manches bekommt dadurch einen Sinn, man versteht warum man so ist wie man ist, oder wenigstens kann man feststellen was der Ausgangspunkt einer Veränderung ist oder durch was unser Charakter beeinflusst wird. So lernt man viel über sich, beim Eingehen auf Theorien wie die Bindungstheorie, die Objektbeziehungstheorie oder die Klassische Psychoanalyse von Sigmund Freud.

Passiert etwas Ungewohntes im Leben oder reagiert man unangemessen auf eine Situation, macht man sich schon seine Gedanken warum das so ist, aus welchem Grund man wohl so gehandelt hat und nicht anders. Oft bereut man dann sein Handeln und wünscht sich, dass man imstande wäre die Uhr einfach zurück zu drehen und noch einmal in die Ausgangssitua-



tion zu gelangen. Leider ist dies wie wir wissen, nicht möglich. Also sind wir gezwungen uns mit unseren Problemen und Erfahrungen auseinander zu setzen.

Die Woche in der mir klar wurde, dass sogar ich einmal ausrasten kann, hat mich stark zum überlegen gebracht. Normalerweise bin ich ein sehr ruhiger Mensch. Meiner Meinung nach besitze ich schon ein sehr strapazierfähiges Nervenkostüm. Damit jemand mich auf die Palme bringt muss schon etwas Schlimmes vorkommen, auf jeden Fall sehe ich mich selbst so. Dass ich mal hier und da etwas zu meckern habe, sehe ich nicht als genervt sein an, sondern einfach als kleine Unzufriedenheit der man einmal kurz Luft verschaffen muss und dann ist auch schon wieder alles in Ordnung.

In den letzten Jahren- eigentlich seitdem ich Studentin der Universität Innsbruck bin und somit knappe 700 Kilometer von meinem Heimatort entfernt bin, ist mir immer klarer geworden was eigentlich eine Freundschaft ausmacht und was ich vor allem darunter verstehe. Es ist nicht unbedingt einfach festzustellen wer nun wirklich zum Freundeskreis gehört und wer nicht. Die Distanz jedoch zeigt wer dein wahrer Freund ist und wer nicht. Bis vor ein paar Wochen, hatte ich auch noch die Einstellung, dass jene Menschen die tatsächlich die Reise von 700 Kilometern auf sich nehmen um mich zu sehen, wahre Freunde sind. Bisher war dies auch korrekt, aber dann wurde ich eines Besseren belehrt.

Der Besuch meiner Kusine stand an. Dem muss ich zuerst hinzufügen, dass wir über zehn Jahre keinen Kontakt hatten wegen einer Familiensache. Als Kind, muss ich zugeben, war sie mir immer eher unsympathisch. Nun hatten wir seit ein paar Monaten wieder regelmäßigen Kontakt. Mir war jedoch von Anfang an klar, dass wir nicht auf einer Wellenlänge verkehren. Ein anderes soziales Feld, eine andere Form von Erziehung, weniger Schulbildung sowie andere Lebensverhältnisse spielen da wohl eine sehr große Rolle. Da ich nun aber mal ein Mensch bin, der schnell dazu neigt ein schlechtes Gewissen zu bekommen, wenn ich jemanden vor den Kopf stoße, konnte ich ihr nicht abschlagen mich zu besuchen. Dabei war mir schon klar dass ihr Aufenthalt anstrengend für meine Nerven werden würde, da bereits ein Abend mit ihr anstrengend ist. Jedoch lebte ich zu der Zeit, wie bereits erwähnt, noch mit der Einstellung, dass ich jemandem der zu Besuch kommen möchte, wichtig sein muss.

Meine Kusine gehört zu den Menschen, die einen sehr anstrengenden Charakter haben. Sie muss immerzu im Mittelpunkt stehen, braucht unendlich viel Aufmerksamkeit und hat ständig die schlimmsten Probleme der Welt, wovon sie jedem berichten muss. Ich dagegen bin eher das absolute Gegenteil, meine Probleme kennen nur meine Familie und meine engsten Freunde. Im Mittelpunkt stehen und um Aufmerksamkeit lechzen ist überhaupt nicht meine Art. Ich übernehme meistens die Rolle des Beobachters in einer größeren Gruppe und bin dann auch sehr ruhig. Dass hier zwei von Grund aus unterschiedliche Charaktere aufeinander prallen, ist demnach klar. Was eigentlich kein Problem ist, unterschiedliche Charaktere heißt nicht, dass man nicht befreundet sein kann. Jedoch sind genau alle diese Eigenschaften, die Eigenschaften mit deren Umgang ich mich schwer tue und die mir schnell den letzten Nerv stehlen. Obwohl mir dies alles bereits vorher klar war und ich mich darauf eingestellt habe, dass die Woche wohl oder übel sehr nerven raubend werden würde, habe ich mich doch auf den Besuch gefreut.

Doch bereits die Anreise mit dem Zug meiner Kusine, wurde mir – wie mir schien- im Minutentakt berichtet. Die Beschwerden über die schlimme Fahrt hörten erst nach zehn Stunden auf, als sie endlich am Innsbrucker Hauptbahnhof vor mir stand. Was eine ganz stink normale Bahnfahrt war, wurde in ihrer Erzählung zu einem Höllentrip. Maßlose Über-treibungen von vorne bis hinten. Dort wurde mir langsam bewusst, dass die Woche wohl doch schlimmer werden könnte als ich dachte und meine Psyche sehr effektiv und viel zu arbeiten bekommen würde. Die gesamte Woche über bekam ich nur Beschwerden zu hören.

Ein andauernder Schmerz, der scheinbar durch ihren gesamten Körper wanderte, mal saß er im Kopf, mal im Bauch mal im Rücken, war mein ständiger Begleiter. Die detaillierte Beschreibung sowie das Gejammer verfolgten mich von morgens bis abends. Darüber hinaus störte mich ihre Antriebs- und Interesselosigkeit. Alles in allem waren die ersten drei Tage bereits extrem anstrengend und mich beschlich die Angst, dass ich die Woche nicht aushalten würde. Aus diesem Grund erklärte ich ihr, dass wir die Woche um einen Tag verkürzen würden und eher nach Hause fahren würden. Somit erfand ich eine Notlüge. Ich brauchte unbedingt moralische Unterstützung und holte mir diese bei meiner Mutter, indem ich mich erstens bei ihr über meine Kusine aufregen konnte und zweitens sie mir gut zugesprochen hat. Überlege ich mir das Ganze jetzt, nachdem ein paar Wochen verflogen sind, wird mir immer klarer, dass Wut und In- Sich- Hinein- Gefressenes absolutes Gift für meine Psyche sind. Mittlerweile bin ich mir bewusst, was ich bei mir selbst in dem Moment angerichtet habe und dass ich total falsch an die Situation rangegangen bin.

Nachdem meine Nerven bereits durch ständiges lechzen nach Aufmerksamkeit und durch andauerndes Nörgeln und Meckern an der Gesamtsituation gequält worden sind, kam dann noch dazu, dass meine Kusine nichts besseres zu tun pflegte als den Leuten denen ich sie vorstellte, ohne mit der Wimper zu zucken, Erlebnisse aus meinem Leben erzählte. Wie bereist erwähnt, erzähle ich meine Probleme nur meiner Familie und meinen engsten Freunden. Hier jedoch handelte es sich um Bekannte, bei denen ich es nicht für nötig hielt, dass sie mein gesamtes Leben kennen müssten. Da war der Punkt erreicht, als sie auch noch mein wenigstes Vertrauen was ich ihr geschenkt hatte, innerhalb von ein paar Sekunden, mit nur ein paar einfachen Sätzen zerstört hat. Und genau in dem Moment, haben mein ruhiger Charakter und meine strapazierbare Nerven versagt. Das Weinglas zersprang im Nu in meiner Hand, die aufgestaute Wut hat sich dorthin verlagert. Ich habe mich selbst noch nie so erlebt, total geistesgegenwärtig lief ich durch die Wohnung, verschanzte mich im Bad und pflegte meine blutige Hand. Leider habe ich es auch in dieser Situation nicht fertig gebracht den Mund aufzukriegen und ihr meine Meinung zu sagen. Ich war total erschrocken und sprachlos, ich konnte einfach nicht glauben, dass mir jemand in meiner Präsenz so in den Rücken fallen konnte. Das Schlimmste, und das wird mir jetzt erst klar, ist dass das für sie kein Fehler war. Sie findet es wohl normal, das Leben Anderer auszulaudern. Wenn ich versuche sie zu analysieren und mich auch, so bin ich der Meinung, dadurch dass sie jemand ist der andauernd im Mittelpunkt stehen will, erzählt sie jedem alle ihre Probleme. Ich hingegen finde es durchaus mehr als bedenklich jedem mein Leben auf die Nase zu binden. Das liegt nicht in meiner Natur. Da sie das jedoch als normal empfindet, sieht sie wohl auch nicht dass sie nicht das Recht hat, das Leben eines anderen einfach herauszuposaunen. Wären es jetzt Nichtigkeiten gewesen, darüber hätte ich hinweg sehen können. Das hier waren aber sehr private Sachen, die keinen et-

was angehen. Sie eigentlich auch nicht, aber die Familie kann man sich nicht aussuchen und es ist nicht zu vermeiden, dass innerhalb der Familie geredet wird. Will man nicht, dass Sachen falsch erzählt werden, stellt man sie richtig. Und schon liefert man neuen Stoff den dann eine Kusine weiter erzählen kann.

Durch dieses Erlebnis habe ich eine Menge über mich selbst gelernt. Ich bezweifle, dass ich noch einmal so eine enorme Wut in meinem Leben empfinden werde. Wenn ich nun etwas weiß, dann ist es dass ich mir abgewöhnen muss immer so schnell ein schlechtes Gewissen zu entwickeln nur weil ich jemandem etwas abschlagen muss. Dann mach ich mich lieber auf diese Art und Weise etwas unbeliebt als dass ich noch einmal meine Grenzen der Strapazierfähigkeit meiner Nerven erforschen muss. Das war absolut ein negatives Erlebnis und im Nachhinein ziehe ich das Positive daraus, dass ich nun weiß wie ich Probleme nicht mehr angehen werde. Nicht immer sofort jemandem die Meinung zu sagen, wenn einem etwas nicht passt, finde ich immer noch als berechtigt. Wenn man jedoch den Punkt erreicht hat, dass man merkt dass das Nächste was geschehen wird, das Fass zum überlaufen bringt, dann ist es an der Zeit den Mund aufzumachen und zu reden.

Momentan kann ich die Gegenwart meiner Kusine nicht ertragen. Zu sehr bin ich noch immer erschrocken über meine Reaktion und mein Verhalten. Was ich mich jedoch Frage ist, ob auch jemand mich so aus der Fassung bringen kann, bei dem ich mir von vorneherein nicht bewusst gewesen wäre, dass die Woche anstrengend werden könnte.

Dieses Erlebnis hat mir mehr als deutlich gezeigt, dass ich mir selbst oft im Wege stehe. Meine ruhige Art und dass ich mir so viel gefallen lasse bevor ich sage: jetzt reicht's! Ist nicht unbedingt eine positive Eigenschaft. Einerseits ist sie positiv, da ich doch wohl eine Art Ruhepol für viele bin und auf der anderen Seite lasse ich mich dadurch oft unterbuttern und gebe einfach nach, weil ich keine Lust auf Diskussionen oder Auseinandersetzungen habe. Auch in diesem Fall habe ich einfach zu viel durchgehen lassen und jetzt quält mich meine Psyche weil ich meiner Kusine immer noch nicht klar und deutlich gesagt habe, was Sache ist. Ich bin mir aber darüber bewusst, dass noch ein klärendes Gespräch stattfinden muss. Ansonsten kann ich für mich nicht mit dem Thema abschließen und auch weil mal jemand meiner Kusine zeigen muss, dass es so nicht geht.

Obwohl mich die Situation und die erlebten Momente doch ziemlich belasten, ist mir auch bewusst dass ich dadurch viel über mich selbst gelernt habe. Mir ist absolut klar geworden, dass ich meine Meinung äußern muss und es keinen Sinn macht, nur um Problemen aus dem Weg zu gehen, den Mund zu halten. Jedoch fällt mir dieser Schritt immer noch schwer und daran muss ich nun arbeiten. Wieder einmal musste ich hart mit etwas konfrontiert werden, damit ich realisiere was ich falsch mache. Vorher wusste ich bereits, dass ich nicht immer alles in mich hinein fressen soll, aber nun durch diese Erfahrung weiß ich ganz genau was passieren kann wenn ich es übertreibe und das Fass überlaufen lasse. Aus Fehlern lernt man, die Psyche hilft uns sie zu verarbeiten und die Psychoanalyse hilft uns sie und die gesamte Situation zu verstehen.

## Psychoanalyse und ich - Mein Zugang zur Psychoanalyse

### *Inhaltsverzeichnis*

Einleitung .....	3
Die Organisation .....	3
Die Zugfahrt .....	3
Pension Ani.....	4
Freud Museum .....	4
Treffen mit Harald Picker, Wiener Psychoanalytische Vereinigung .....	4
Freie Abendgestaltung .....	5
Frühstück Tunnel .....	5
„Geschichte im Gang“ anschließend Einkehr im Café Landtmann .....	5
Treffen mit Psychoanalytischen Pädagogen (Thomas Feuerle) .....	6
Treffen mit Renate Wieser, Reich'sche Körpertherapeutin .....	7
Abschließendes .....	7

### *Einleitung*

Den Ersten Abschnitt meines Studiums habe ich an der Universität Salzburg absolviert. Da ich die Studienzweige in Innsbruck interessanter fand als jene in Salzburg, wechselte ich den Studienort. Eine meiner ersten Lehrveranstaltungen in Innsbruck war die Einführung in die Psychoanalyse von Dr. Aigner. Lehrveranstaltungen mit dem Thema Psychoanalyse gab es in Salzburg nicht. Deshalb war dies für mich etwas Neues. Ich habe im zweiten Abschnitt zwar nicht den Psychoanalytischen Zweig gewählt, aber hin und wieder besuchte ich Lehr-

veranstaltungen mit psychoanalytischem Inhalt. Meinen Zugang zur Psychoanalyse sehe ich in der Exkursion in die Bundeshauptstadt Österreichs, mit dem Titel „Freud und Wien“. Die Reise zum Geburtsort der Psychoanalyse in die Berggasse 19, der ehemaligen Wohnung und Praxis von Sigmund Freud ist mir nachhaltig in Erinnerung geblieben. Deshalb werde ich in dieser Seminararbeit die Reise noch einmal Revue passieren lassen.

Beim Durchsehen der im Sommersemester 2008 angebotenen Lehrveranstaltungen ist mir die Exkursion nach Wien sofort ins Auge gestochen. Da ich als berufstätiger Student nicht permanent in Innsbruck war, sondern zu den Lehrveranstaltungen pendeln musste, hielt sich der Kontakt zu meinen StudienkollegInnen leider in Grenzen. Somit war dies eine ideale Gelegenheit, mehr über Sigmund Freud zu erfahren und gleichzeitig ein Wochenende mit StudienkollegInnen zu verbringen.

### *Die Organisation*

Die Anmeldung zur Lehrveranstaltung erfolgte über die Homepage der Universität Innsbruck. Vor der Exkursion wurde eine Vorbesprechung im Institut für Erziehungswissenschaften, Liebeneggstraße, durchgeführt. In dieser Besprechung wurden die Teilnehmer der Exkursion festgelegt, die Formalitäten abgeklärt und die Anreise mit den ÖBB besprochen.

### *Die Zugfahrt*

Der Großteil der Gruppe ist vom Innsbrucker Hauptbahnhof abgefahren. Einige StudentInnen, so auch ich, sind während der Zugfahrt zugestiegen. Es gab eine Platzreservierung. Somit war sichergestellt dass jeder einen Sitzplatz hat und wir alle relativ nah beisammen sitzen können. Für die Zugfahrt wurde ein 45-seitiges Handout ausgegeben. Dieses sollten wir während der Anreise im Zug lesen und diente als Vorbereitung für die Exkursion. Das Handout habe ich als sehr interessant und lesenswert empfunden, da es größtenteils Texte enthielt, die mir noch unbekannt waren.

### *Pension Ani*

Die Auswahl der Unterkunft „Pension Ani“ war gut getroffen und der Check-In verlief reibungslos. Auch der Preis war angemessen.

### *Freud Museum*

Spannend erwarteten wir unseren ersten Höhepunkt: das Freud Museum! Das Museum befindet sich in der Berggasse 19 im 9. Wiener Gemeindebezirk. Durch die von Herrn Prof. Aigner vorangegangene Erläuterungen waren wir schon etwas vorbereitet. Das Museum ist in der ehemaligen Wohnung und Ordination von Freud untergebracht. Hier wohnte Freud von 1891 bis 1938, also fast ein halbes Jahrhundert lang. Da Sigmund Freud bei seiner Emigration aus Wien (er musste vor den Nationalsozialisten nach Großbritannien fliehen) fast alle Möbelstücke mitgenommen hatte, findet man im Museum leider nur noch Bilder von diesen. Die Bilder sind Originalgröße als Tapete an die Wände geklebt worden. So kann man sich ungefähr vorstellen wie Freuds Wohnung damals ausgesehen haben mag. Darüber hinaus

ist noch das Wartezimmer und die Garderobe erhalten. Auch Teile der Antikensammlung Freuds sind in dem Museum zu finden. Diese Objekte wurden von Freuds Tochter Anna zur Verfügung gestellt. Ein Raum der Wohnung wurde zu einem Medienraum umfunktioniert. Dort wurden Bild und Tondokumente von und über Freud präsentiert. In einem weiteren Raum ist ein kleiner Laden untergebracht, wo Bücher, Videos, DVDs und diverse Kleinartikel zum Thema Psychoanalyse und Sigmund Freud zum Kauf angeboten werden. Wir erhielten eine äußerst interessante Gruppenführung durch die Räume. Der Eintritt ins Freud Museum betrug 7 Euro.

### *Treffen mit Harald Picker, Wiener Psychoanalytische Vereinigung*

Unser nächstes Ziel war der Landstraßer Gürtel. Dort wohnt der Psychoanalytiker Harald Picker. Er empfing uns musikalisch und präsentierte uns ein Stück auf seiner Orgel. Picker gründete 1972 eine Wohngemeinschaft für dissoziale Jugendliche. Nach eigenen Angaben war diese Wohngemeinschaft zu damaligen Zeiten alles andere als üblich und stieß in manchen Bereichen an ihre Grenzen. Auch an die der Justiz. 1985 war Picker auch Mitbegründer des „Wiener Psychoanalytischen Seminars“. Es war ein Genuss ihm zuzuhören, obwohl unsere Konzentrationsfähigkeit (bedingt durch die lange Anreise) schon stark nachgelassen hatte.

### *Freie Abendgestaltung*

Der Tag ging zu Ende und wir teilten uns in Gruppen auf um noch etwas zu essen. Ich war jedenfalls sehr müde und zog es vor zu Bett zu gehen um für den nächsten Tag wieder fit zu sein.

### *Frühstück Tunnel*

Zum Frühstück ging es in das Lokal „Tunnel Vienna“ welches mir schon vor dieser Exkursion bekannt war. Das Lokal befindet sich in der Florianigasse.

### *„Geschichte im Gang“ anschließend Einkehr im Café Landtmann*

Der Psychoanalytische Spaziergang durch Wien mit diversen Background - Infos. So waren wir beispielsweise im Sigmund-Freud-Park. Der vor der Votivkirche liegende, von ihr aber durch mehrere stark befahrene Fahrspuren getrennte Park heißt seit den achtziger Jahren "Sigmund-Freud-Park". Die Benennung geht auf die Bemühungen der Sigmund-Freud-Gesellschaft unter Univ. Doz. Dr. Harald Leupold-Löwenthal zurück und wurde von Bürgermeister Dr. Helmut Zilk unterstützt. Sehr auffällig ist diese späte Ehrung des Wiener Begründers der Psychoanalyse freilich nicht. Bis dahin gab es für den am 6. Mai 1856 im mährischen Freiberg geborenen und am 23. September 1939 in der Emigration in London verstorbenen weltbekannten Forscher, der 78 Jahre in Wien verbrachte, nur einige noch unauffälligere Gedenkzeichen. Am 6. Mai 1985 - 100 Jahre nach der Ernennung Freuds zum Privatdozenten enthüllte Bürgermeister Dr. Helmut Zilk (1927-2008) im neu benannten Sigmund-Freud-Park einen Gedenkstein. Unter den Buchstaben Psi und Alpha - von Freud als

Abkürzung für "Psychoanalyse" verwendet - fand sich die folgende Inschrift: "Die Stimme der Vernunft ist leise". Dieses Freud-Zitat lautet aber im Original: "(...) die Stimme des Intellekts ist leise, aber sie ruht nicht, ehe sie sich Gehör geschafft hat. Am Ende, nach unzählig oft wiederholten Abweisungen, findet sie es doch. Dies ist einer der wenigen Punkte, in denen man für die Zukunft der Menschheit optimistisch sein darf (...)" GW 1927c, XIV: 377. (vgl. <http://peter-diem.at/Monumente/freud.htm>)

Erst in den 90er Jahren wurde die Inschrift des Denkmals korrigiert. Einen weiteren Kritikpunkt haben wir im Arkadenhof des Hauptgebäudes der Universität Wien gefunden. Hier wurde am 4. Februar 1955 eine Büste von Sigmund Freud aufgestellt. Uns hat der unattraktive Platz überrascht: die Büste befindet sich direkt neben einem Mülleimer und einem Treppenaufgang. Deshalb ist die Büste nicht leicht zu finden.

Fazit: Ich hätte mir wesentlich mehr Würdigung der Person Sigmund Freud in Wien erwartet. Die vielen Fehler, auf die uns Professor Aigner aufmerksam gemacht hat, hätten vermieden, oder wenigstens in einem zeitlich akzeptablen Rahmen ausgebessert werden sollen.

### *Treffen mit Psychoanalytischen Pädagogen (Thomas Feuerle)*

Thomas Feuerle empfing uns in der psychoanalytisch-pädagogischen Beratungsstelle Grundsteingasse. Er wirkte äußerst freundlich, motiviert und sehr vorbereitet. Feuerles Vortrag, der als Frontalunterricht gehalten wurde, begann mit einer Definition von psychoanalytisch-pädagogischer Erziehungsberatung. Es war ihm sehr wichtig, uns den Unterschied zur herkömmlichen Erziehungsberatung zu vermitteln: Die Erziehungsberater/innen der APP sehen ihre Hauptaufgabe nicht darin, "gute Ratschläge" zu erteilen. Denn erstens einmal haben die Eltern schon alles Mögliche, jedoch ohne Erfolg versucht; zweitens haben "Rezepte" keinen Sinn, wenn sie nicht wirklich auf das Problem des Kindes abgestimmt sind; drittens hätten Erziehungsratschläge nur dann eine Aussicht auf Erfolg, wenn die vorgeschlagene Maßnahme und die Gefühlssituation der Beteiligten zusammenpassen. (Der Rat etwa, mit dem Kind, statt zu schimpfen, in Ruhe über seine Beweggründe zu reden, ist natürlich völlig sinnlos, wenn das Kind trotzt und nicht zuhört, aber auch dann nicht realisierbar, wenn das Kind es schon geschafft hat, den Vater/die Mutter zornig zu machen.) Wir gehen davon aus, dass "Erziehungsschwierigkeiten" - darunter fallen Verhaltensauffälligkeiten, sogenannte "Hyperaktivität", Beziehungskonflikte, Lernschwierigkeiten, Einnässen, Einkoten, Wutanfälle, depressive Verstimmung, Schüchternheit, Angst usw.- Symptome, d.h. nur der Ausdruck eines darunterliegenden Problems sind, welches das Kind mit sich selbst, seinen Bezugspersonen oder seiner Umwelt hat. Dementsprechend geht es zunächst nicht darum, das Symptom, das unmittelbar störendes Verhalten mit Hilfe von "Rezepten" bzw. Ratschlägen zu beseitigen, sondern zunächst um die Entdeckung des Problems und dann um die Suche nach Möglichkeiten, dem Kind bei der Lösung dieser Probleme hilfreich sein zu können. Das heißt: Am Ende dieser diagnostischen Prozesse sind die Eltern selbst zu "Experten" geworden, die ihr Kind nun verstehen können. Und weil sie es verstehen können, kommen sie auch in die Lage (mit Hilfe des Erziehungsberaters), dort etwas zu verändern, wo das wirkliche Problem liegt (<http://www.app-wien.at/EB.html>). Anschließend wurde die Ausbildung zum Psychoanalytisch-pädagogischen Erziehungsberater vorgestellt. Der Lehrgang wird, so wie die Psycho-

analytischpädagogische Erziehungs-beratung, im Osten Österreichs angeboten. Auf Grund des Umfanges und der Dauer des Lehrganges ist der Besuch von Tirol aus eher nicht möglich.

Die Ausbildungsinhalte sind:

- analytische Selbsterfahrung (mindestens 3 Jahre)
- Lehrberatung (ermäßigter Tarif)
- Baby-Observation (2 Jahre)
- Rorschach-Kurs
- fallweise Einzel- oder Gruppensupervision

Mich persönlich hat der große Anteil der Baby-Observation überrascht. Auch fand ich diesen Teil sehr interessiert, da ich über eine solche Ausbildung noch nichts erfahren hatte. Dennoch kommt diese Ausbildung für mich eher nicht in Frage.

#### *Treffen mit Renate Wieser, Reich'sche Körpertherapeutin*

Im Programm unserer Exkursion war ursprünglich die Ausstellung "Wilhelm Reich. Sex! Pol! Energy!" im Jüdischen Museum vorgesehen. Durch eine Terminverschiebung konnten wir diese leider nicht besuchen. Dafür hatten wir ein Treffen mit Frau Renate Wieser, einer Reich'schen Körpertherapeutin aus Kaltenleutgeben. In einem Café erzählte uns Frau Wieser über das Leben und Wirken Wilhelm Reichs. Durch unangenehme Nebengeräusche und die ständige Unterbrechung der Kellner war es für mich sehr schwierig dem Vortrag zu folgen. Da Wilhelm Reich und seine Arbeit oft kritisiert wurde/wird, hätte ich mir einen kritischere Darstellung von Frau Wieser gewünscht. Beispielsweise hatte ich bis dato noch nichts vom so genannten „Orgon“ gehört und so klang es für mich sehr verwunderlich, wenn nicht sogar unglaublich. Durch den Ort, den Rahmenbedingungen und dem Inhalt, hatte Frau Wiesers Vortrag für mich einen, für mich unpassenden, esoterischen Charakter.

#### *Abschließendes*

Gesamt betrachtet hat mir die Exkursion gut gefallen. Besonders hervorheben möchte ich die gut gelungene Organisation. Der Umfang des Programms war passend gewählt. Das Klima in der Gruppe war ausgezeichnet und deshalb würde ich gerne wieder einmal bei einer Exkursion teilnehmen. Für mich war es ein toller Einstieg in die Welt der Psychoanalyse und hat Lust auf mehr gemacht.

AM

#### *Literatur und Internetverzeichnis*

<http://peter-diem.at/Monumente/freud.htm> [WWW-Dokument] verfügbar unter:(Datum der Einsichtnahme: 16.12.2009)

<http://www.app-wien.at/EB.html> [WWW-Dokument] verfügbar unter:(Datum



der Einsichtnahme: 16.12.2009)

## **Mein Zugang zur Psychoanalyse - Psychoanalyse und ich**

Meine Begegnungen mit der Psychoanalyse sind eigentlich überwiegend an der Universität zu finden. Als Pädagogikstudentin kam ich schon im ersten Semester in den Genuss einiger Vorlesungen, die sich mit Psychoanalyse beschäftigten. Dabei ging es natürlich in erster Linie um Freud.

Gleich im ersten Semester habe ich drei Vorlesungen besucht, in denen Freuds Theorien vorgestellt wurden: „Einführung in die Psychoanalyse“, „Entwicklung der Psychoanalyse von Freud bis heute“ und „Einführung in inter- und transdisziplinäre Psychoanalyse: Psychoanalyse und Literaturwissenschaft“. Da ich auch in meiner Schulzeit schon ein wenig über seine Theorien gehört habe, war es nichts ganz neues für mich, jedoch haben wir uns in der Schule nicht so ausführlich damit beschäftigt wie an der Universität. Da ich mich immer schon für Psychologie interessiert habe, habe ich die Vorlesungen natürlich aufmerksam verfolgt! Interessant fand ich vor allem die Entwicklungsstufen in der Kindheit, und ich dachte

zurück, und versuchte, mich zu erinnern, wie das in meiner Kindheit war, ob ich mich an irgendwas Bestimmtes erinnern kann.

Eine konkretere, allerdings weniger schöne Erfahrung mit Psychoanalyse war, als eine sehr gute Freundin von mir an einer Depression erkrankte. Das war jedoch bevor ich an der Universität Vorlesungen darüber hörte. Als ich später im Hörsaal saß und von Übertragung und Gegenübertragung erfuhr, konnte ich diesen Vorgang nur bestätigen. In den Gesprächen mit meiner damals sehr depressiven Freundin bemerkte ich immer wieder, dass ich statt Mitgefühl und Verständnis oft nur Wut empfand. Wut darauf, dass sie sich so gehen ließ, dass sie sich nicht endlich wieder „einkriegen“ und aufrappeln konnte. Außerdem hatte ich das Gefühl, dass sie nichts und niemand mehr interessiert, außer sich selbst und ihre Probleme. Ich fand das teilweise sehr egoistisch von ihr. Oft wäre ich gern einfach nur aufgestanden und gegangen, jedoch hätte ich dann ein schlechtes Gewissen und das Gefühl gehabt, sie als Freundin im Stich zu lassen. Andererseits hatte ich oft das Gefühl, dass in Wirklichkeit SIE MICH im Stich lässt. Ich hätte auch gern mal über meine Probleme, oder einfach nur darüber geredet, was in meinem Leben gerade passiert, das hatte jedoch keinen Platz mehr, da sich ihre Krankheit so „breit“ machte.

Heute kann ich mit ihren depressiven Phasen, und mit ihrer Krankheit ein wenig besser umgehen, wobei ich zugeben muss, dass es trotzdem nicht immer einfach ist. Aber durch die neuen Sichtweisen und das Verständnis, das man in den diversen Vorlesungen in meinem Studium bekommt, ist es um einiges einfacher mit ihr umzugehen. Auch in anderen Situationen haben mir die Vorlesungen schon geholfen, andere Menschen besser zu verstehen.

Ein anderes Erlebnis hatte ich, als ich im ersten Semester eine Vorlesung, in der wir ebenfalls die Psychoanalyse als Thema hatten, besuchte. Die Vorlesung hieß wie oben schon erwähnt, „Einführung in inter- und transdisziplinäre Psychoanalyse: Psychoanalyse und Literaturwissenschaft“. Ich empfand diese Vorlesung als eine der interessantesten in diesem Semester. Es wurde uns gezeigt, wie wir im Alltag unser Verständnis und unsere Wahrnehmung zwischenmenschlicher und sonstiger psychoanalytischer Phänomene schärfen können, und dass man versuchen soll, die Welt einmal mit anderen, „offeneren“ Augen anzusehen, sich auch einmal von seinen unbewussten Gefühlen treiben lassen, und beobachten, was passiert. Der Professor empfahl uns, unsere Seminararbeit auch unter diesen Aspekten zu verfassen. Wir sollten uns einfach leiten lassen, und schreiben, was uns gerade in den Sinn kommt. Es gab auch keine vorgeschriebene Länge für die Arbeit. Ich war erstaunt, wie einfach sich die Seiten füllten mit dieser Methode. Unter anderem haben wir während des Semesters auch das Thema Träume behandelt, und wir sprachen darüber, dass es Menschen gibt, die ihre Träume beeinflussen oder sogar steuern können. Das Thema interessierte mich, und so wählte ich für meine Seminararbeit das Thema „Luzide Träume“. Dafür besorgte ich mir dann auch ein recht interessantes Buch, in dem beschrieben wurde, wie man luzides Träumen lernen kann, wie sie uns helfen können Probleme aufzuarbeiten. Man kann in luziden Träumen Dinge ausprobieren, vor denen man im Wachzustand Angst hat. Beim „klarträumen“, wie es auch genannt wird, ist man sich dessen bewusst, dass man träumt, und hat so keinerlei Konsequenzen zu befürchten. In dem Buch gab es Anleitungen und Übungen dazu, wie man seinen ersten luziden Traum erlangen kann. Diese habe ich dann eigentlich mehr zum Spaß gemacht, da die Übungen einfach waren. Man sollte sich einfach darüber bewusst werden, dass man gerade nicht träumt, um den Unterschied zwischen wach sein und träumen im Traum zu erkennen. Mein Ziel war es eigentlich nicht, luzide zu träumen, obwohl ich es mir als spannend vorstell-

te. Trotzdem hatte ich ein paar Tage später einen luziden Traum in dem ich mir darüber klar war, dass ich träumte, und ich den Traum auch lenken konnte, wenn auch nicht sehr lange. Diese Erfahrung fand ich sehr interessant.

Der Autor erwähnte auch einiges über die Bedeutung von Träumen für den Menschen. Die Aufarbeitung von Problemen oder Verdrängtem in Träumen sein für jeden Menschen von großer Bedeutung. In einer Passage meinte er, jeder Traum sei eine kleine Psychoanalyse. Dieser Satz oder diese Formulierung hat mir ziemlich gut gefallen, ich habe kurz darüber nachgedacht ob man das wirklich so sehen kann und weitergelesen. In der Nacht hatte ich dann folgenden Traum: Ich lag offensichtlich bei einem Psychotherapeuten auf der Couch und redete über Dinge, die mich wirklich zu dieser Zeit beschäftigten und auch über Dinge, die tief in mir sitzen, und die mich immer wieder mal beschäftigen, die ich anscheinend nicht ganz verarbeitet habe. Ich träumte den Traum – soweit ich mich richtig erinnere – nicht ganz fertig. Als ich aufwachte, war ich ziemlich aufgewühlt. Ich bin den Traum in Gedanken noch einmal durchgegangen, und habe versucht zu verstehen, welche Themen mich im Traum so bewegt haben, und wieso. Für mich war dieser Traum eine sehr interessante Erfahrung, fast so als wäre ich wirklich bei einem Therapeuten auf der Couch gelegen. Allerdings bezweifle ich, dass ich dort alles so formuliert und ausgedrückt hätte, wie in meinem Traum. An den Therapeuten konnte ich mich übrigens nicht mehr erinnern. Ich fand das Erlebnis einerseits lustig, dass ich diesen einen Satz in dem Buch so wortwörtlich genommen hatte, und dass sich das so geäußert hat, andererseits war ich sehr überrascht und fast ein wenig erschrocken über diesen Traum. Ich kann dem Autor des Buches nun zustimmen, dass träumen manchmal wirklich eine kleine Psychotherapie ist!

Auch im Alltag begegnen mir immer wieder Situationen, in denen ich bestimmte Dinge beobachte, die man aus Freuds Theorien kennt. Vor allem bei kleinen Kindern finde ich es oft interessant, zu beobachten, wie sie bestimmte Phasen durchleben, die Freud beschrieben hat. Es ist dann auch einfacher, auf diese Kinder angemessen zu reagieren, und sie zu verstehen. Auch andere Ansätze, die ich bis jetzt kennengelernt habe, finde ich sehr interessant. Zum Beispiel wie man eine Situation, die man oft als eingefahren oder als nicht lösbar empfindet ganz einfach beeinflussen kann, indem man kleine Dinge an dem eigenen Verhalten ändert oder die Situation einfach bespricht. Besonders bei Konflikten mit Familienangehörigen oder in einer Beziehung kann man dies sehr gut anwenden. Oft hilft es auch schon, wenn man sich hinsetzt, und das eigene Verhalten deutet, und die Hintergründe dazu erkennt. Dann ist es auch viel einfacher, die Situation nüchtern zu betrachten und zu erkennen, was verändert werden muss. Was mir persönlich auch immer wieder hilft, ist, sich seine Stärken vor Augen zu führen. Unsere Gesellschaft neigt dazu, sich nur der Dinge bewusst zu sein, die man nicht kann. Dabei ist es einfacher, den Spieß umzukehren und sich der Dinge zu bedienen, die man gut kann. Man sollte sich seiner Ressourcen und Fähigkeiten mehr bewusst sein, und die positiven Dinge an einem mehr zu schätzen wissen.

Ich muss sagen, dass ich das Pädagogikstudium als sehr interessant empfinde, nicht nur die Vorlesungen über Psychotherapie, sondern die Vielfalt an Theorien, Schulen und Beratungsformen. Für mich ist es vor allem eine Weiterentwicklung für mich selbst, was – wie ich finde – die Voraussetzung dafür ist, später einmal anderen Menschen in schwierigen Situationen weiterhelfen zu können, und ich hoffe, noch einiges mehr für mich und für andere dazuzulernen.

KM

## Psychoanalyse und Ich

Die Migrationsgesellschaft der heutigen Zeit ist ein Phänomen, das durch die zunehmende Mobilität entstanden ist. Die fortschreitende Technologie und die daraus entstandene Globalisierung machten überall auf der Welt diesen kulturellen Austausch möglich. Die Auswanderung der Menschen haben viele Gründe und unterschiedliche Ziele: einige Menschen entfliehen der wirtschaftlichen Not und manche werden durch Krieg, politische oder religiöse Verfolgungen gezwungen. Durch die Begegnung mit der Fremdheit entstehen vor allem in der interkulturellen Kommunikation wesentliche Probleme.

Viele Migranten werden mit Schwierigkeiten konfrontiert, die sie ohne professionelle Hilfe nicht bewältigen können. In meiner Arbeit werde ich versuchen diese Probleme und ihre bestmögliche Problemlösung in Bezug auf Psychotherapie zu erläutern. Dafür werde ich auch Beispiele aus meinem alltäglichen Familienleben erzählen.

### *Von Migration zu Depression*

Eine erste Begegnung mit einer Psychotherapeutin hatte ich vor vier Jahren. Die Situation meiner Mutter veranlasste mich sie zur Therapie zu begleiten. Bevor ich weiteres über die Sitzung erzähle, möchte ich kurz zu unserer Familienbiographie eingehen.

Meine Eltern reisten 1973 als Gastarbeiter für die damals boomende Textil- und Metallindustrie nach Vorarlberg. Sie verließen ihr Dorf in der Türkei mit der Absicht genug Geld zu verdienen, um dann ein Haus in der Türkei bauen zu können. Der Gedanke zurückzukehren erwies sich mit der Zeit als unrealistisch, so leben sie noch heute in Österreich. Die Migration in ein fremdes Land bringt sehr viele Belastungen und Unsicherheiten mit sich, vor allem, wenn man Schwierigkeiten mit der Sprache hat. Die meisten Eltern konnten sich glücklich schätzen, wenn ihre Kinder im Hauptschulalter waren und für sie die meiste Zeit alles übersetzen konnten. Heute denke ich darüber nach, warum die erste Generation, die nach Europa kam, immer noch Probleme mit der Sprache hat. Vielleicht war der Grund, der, dass sie ihre Pflicht darin sahen zu arbeiten und dann zurückzukehren. Sie glaubten so sehr an diese Rückkehr, dass sie das Fremde abgelehnt haben und somit auch die Sprache. Ich denke auch, dass eine wechselseitig unbewusste Ablehnung stattfand. Aus dem Begriff „Gast-arbeiter“ entnehme ich auch heraus, dass die Gesellschaft am Beginn gar nicht wollte, dass die Arbeiter sich integrieren. Sie sollten eines Tages zurückkehren, wenn sie nicht mehr gebraucht wurden. Die Menschen fanden in der Arbeit ihre Erfüllung, es war wichtig zu funktionieren. Ich nenne es die Entfremdung in der Fremdheit. Aber was, wenn man alles mit der Arbeit verbindet und eines Tages einem diese Aufgabe abgenommen wird und man nicht mehr arbeiten kann? Was dann passieren kann, werde ich versuchen mit einem Beispiel zu erklären.

2003 ist unsere Wohnung abgebrannt und wir mussten ein Jahr in einer Notwohnung leben. In diesem Jahr kam es auch dazu, dass meine Mutter von ihrer Firma in der sie 10 Jahre lang als Näherin gearbeitet hat, gekündigt wurde. Ihre Firma wurde in ein Billiglohnland verlagert. Danach musste sie sich wegen Knieabnutzung operieren lassen. Als Folge dieser Tatsachen

verfiel meine Mutter mehr und mehr in Depressionen und so kam es zu dieser Therapiesitzung.

### *Erwartungen und Ängste*

Vor jeder Psychotherapiesitzung finden bestimmte Erwartungen statt. Die bewussten Erwartungen dienen zur Einschätzung der bevorstehenden Situation. Die unbewussten dagegen sind die Phantasien in der man sich den jeweiligen Anderen vorstellt. Man macht sich bestimmte Vorstellungen vom Ort des Zusammentreffens und der Situation. Diese Erwartungen sind aber wechselseitig, auch der Psychotherapeut kann Befürchtungen haben und Unsicherheiten verspüren, wenn er einer Person unterschiedlicher Kultur gegenüber tritt.

Als meine Mutter mich bat sie zu ihrem „Arzttermin“ zu begleiten, schaute ich mir den Überweisungsschein an, den sie von unserem Hausarzt bekommen hat und sah, dass es kein gewöhnlicher Arzttermin war. In unserem sozialen Umfeld ist es kein gutes Ansehen, wenn man mit einer Psychotherapeutin in Berührung kommt. Man wird dann als verrückt abgestempelt. Ich informierte meine Mutter darüber, dass es ein Termin mit einer Psychotherapeutin ist und erklärte ihr den Unterschied, daraufhin antwortete sie, dass ihr Hausarzt wohl glaubte, dass sie verrückt geworden sei. Sie versuchte ihre Ungewissheit hinter einem Lächeln zu verbergen. In diesem Moment fielen mir die Szenarien aus Filmen ein, in denen Psychotherapiesitzungen vorkamen. Ich dachte mir, dass so etwas doch eigentlich zu zweit stattfindet und fragte mich, ob die Therapeutin es erlauben würde, wenn ich mich als Dolmetscherin einsetzte. Heute weiß ich, dass die Einbeziehung von Dolmetschern für einige Psychotherapeuten als störend empfunden wird, es gibt geteilte Meinungen diesbezüglich, denn für andere ist es wiederum für die Verständigung sehr wichtig.

Endlich kam es zu diesem „Arzttermin“. Die Therapeutin begrüßte uns und fragte wer ich bin. Daraufhin gab ich ihr die Antwort, dass ich die Tochter bin. Ich sagte ihr auch, dass meine Mutter nicht fließend deutsch sprechen kann und dass ich, wenn sie es mir erlaubt, alles übersetzen werde. Sie hatte einen schwarzen Rollkragenpullover, dunkelbraune schulterlange Haare und eine Brille. In der Mitte des Zimmers waren zwei Holzstühle, sie stellte noch einen daneben und bat uns Platz zu nehmen. Ich hatte eigentlich eine Couch erwartet, worauf sich meine Mutter hätte hinlegen sollen. Ich fing an den Raum zu beobachten, es war ein rustikal eingerichtetes Altbauzimmer. Der Boden war aus dunklem Holzparkett, was mir als sehr kahl erschien und sie hatte auch sehr viele Bücher in den Regalen. Ich fühlte mich unwohl bei ihr, sie lächelte nicht, ich fühlte eine Distanz und eine Spannung und hatte das Gefühl das sie sich gar nicht für die Probleme meiner Mutter interessierte. Zwei unterschiedliche Welten versuchten sich zu berühren, aber das einzige was uns verbindet hatte war das Zimmer in dem wir uns befanden und der Boden auf dem wir standen. Meine Mutter ist eine Person, die ihre innere Unruhe mit einem Witz oder ihre offene Art zu bewältigen versucht, aber in dieser Situation redete sie nur das was von ihr erwartet wurde. Nicht mehr und nicht weniger. An die genauen Fragen kann ich mich leider nicht mehr erinnern, vielleicht weil sie oberflächlich gestellt wurden, aber ich weiß noch das ich sehr überrascht darüber war, wie wenig sie gefragt hat. Dann gab sie ihr Antidepressiva und wir verabschiedeten uns. Ich hatte den Eindruck, als wüsste sie nicht was sie mit meiner Mutter anfangen sollte und versuchte sie so schnell wie möglich loszuwerden. Was war hier anders gelaufen, als im Normalfall und wie hätte es besser laufen können?

*Wege zur Besserung?*

Man sollte die Schwierigkeiten der Migranten nicht nur als individuelles, sondern vielmehr als gesellschaftliches Problem ansehen. Deswegen verlangt die Situation nach gesellschaftlichen Lösungen, z.B. im Bereich vom Schulwesen, Sozialfürsorge. In Österreich macht man sich darüber nicht sehr viele Gedanken, obwohl heute war ich sehr überrascht darüber, als ich beim Arzt einen Dolmetscher vorfand, die für die Begutachtung meiner Mutter vom Gericht zur Verfügung gestellt wurde. Es hat natürlich seine Nachteile, z.B. dass der Patient dem Dolmetscher nicht vertrauen kann und seine Probleme lieber versucht selber zu erzählen und es braucht auch viel Zeit, wenn man einen Vermittler braucht. Aber für eine ärztliche Diagnose ist es unverzichtbar, vor allem wenn der Patient niemanden hat, der ihm bei sprachlichen Problemen helfen kann.

Ich habe versucht herauszufinden wie viele MigrantInnen in Österreich psychotherapeutische Behandlungen in Anspruch nehmen, leider habe ich diesbezüglich nichts gefunden. Die Untersuchungen bezogen sich hauptsächlich auf Deutschland und die besagt das die Zahl der Inanspruchnahme psychotherapeutischer Behandlung bei MigrantInnen im Vergleich zur einheimischen Bevölkerung niedriger ist. Der Grund ist einerseits der, dass die MigrantInnen muttersprachliche Hilfeangebote bevorzugen, aber leider gibt es wenige Therapeuten derselben Herkunft. Leider werden auch Krankheitssymptome nicht ernst genommen und man redet über seine seelischen Probleme ungern. Ich denke es gibt auch kulturelle Unterschiede im Verständnis von Krankheiten. Es gibt einige Menschen, die die Symptome gar nicht ernst nehmen und wiederum andere die für jede Kleinigkeit zum Arzt gehen. Bizarr ist vor allem der Umgang mit Depression. Wenn türkische Frauen sich untereinander zum Klatsch treffen, reden sie von ihrer Müdigkeit, Kopfschmerzen und Antriebslosigkeit und diagnostizieren sich gegenseitig als depressiv. Depression sehen sie nicht als ein schwerwiegendes psychisches Problem, sondern als einen gewöhnlichen Allgemeinbefinden, den man mit dem Älterwerden bekommt. Sie sehen es sehr locker und man redet ohne Probleme darüber. Aber die meisten dieser Menschen, die sich beklagen, wurden außer von ihren Freunden, nie richtig von einem professionellen Facharzt untersucht. Wenn einer aber in der Psychiatrie wegen seelischen Problemen behandelt wurde, versucht man es geheim zu halten und das Thema wird tabuisiert. Es besteht demnach Bedarf an Material zur Aufklärung über Depression in verschiedenen Sprachen, aber auch ein Netzwerk muttersprachliche Ärzte und Therapeuten, die Betroffene behandeln können. Sogar auch Informationszettel in den Wartezimmern wäre eine gute Idee, um bestimmten Zielgruppen zu erreichen. Es ist wichtig, dass diese Menschen bei seelischen Problemen Zugang zu professionelle Behandlungen finden.

## Eine meiner Fehlleistungen

### *Einleitung*

Als ich den ersten Termin der Vorlesung „Grundkonzepte der psychoanalytischen Therapie“ bei Herrn Prof. Kächele besucht hatte, machte ich mich gleich auf die Suche nach dem passenden Thema für die Arbeit. Da ich aber bereits schon zuvor einige Kurse im Bereich der Psychoanalyse absolviert hatte, allerdings dieses Gebiet mir noch ziemlich fremd war, schaute ich mich in meinen Unterlagen um. Des Weiteren suchte ich noch nach ergänzender Literatur. Der Arbeitsauftrag der uns erteilt worden war lautete: eine persönliche „psychoanalytische“ Erfahrung wiederzugeben und diese mit psychoanalytischer Theorie zu verknüpfen. Während ich mich ins Themengebiet einarbeitete, formten sich langsam meine Gedanken. Mein Wissen darüber war allerdings noch gering, deshalb fiel es mir anfangs ziemlich schwer, mir etwas Konkretes darunter vorzustellen. Die Psychoanalyse war seit Beginn meines Studiums immer spannend aufgrund der vielen unterschiedlichen Bereiche, die sich aus ihr ergeben. Mir schien der Bereich der Fehlleistungen und des freudschen Versprechers für diese Arbeit ein interessantes Thema zu sein.

Der Begriff des Freudschen Versprechers wurde in der Psychoanalyse von Sigmund Freud geprägt. Eine andere Bezeichnung für den Versprecher ist *Lapsus linguae*. In der Psychoanalyse tritt er durch unbeabsichtigte unbewusste Handlungen, Missgeschicke und Äußerungen auf, die man deuten kann. Die Bezeichnung gilt für Versprechen, Verschreiben, Verlegen von Gegenständen, Verhören, Versehen und Vergreifen, welche infolge der Beeinflussung des Bewussten durch das Unbewusste zum Vorschein kommen. So werden sie dann missverständlicher Weise als „Fehler“ bezeichnet. Dies allerdings geschieht anhand der psychoanalytischen Missgeschicke, die den Menschen nicht bewusst sind, sondern sie glauben an die verschiedensten Defizite, wie Konzentrationsstörungen und Erschöpfung. Sie sind der Meinung, dass es mit der Bewusstwerdung zu tun hat und somit kommt es zu einer gegenseitigen Beschuldigung. Es passiert, da bei einer Fehlleistung davon ausgegangen wird, dass durch die Bedeutungsabweichung, die durch das Missgeschick des Versprechers entsteht, eine unbewusste

Aussage in den Vordergrund tritt. Solche Missgeschicke haben aber öfters einen tieferen Sinn in sich verborgen. Allerdings werden die aber von den Anderen falsch aufgefasst, da die Menschen in vielen Fällen nicht darüber Bescheid wissen. Durch die Entstehung der Fehlleistungen, sieht Freud unbewusste Beweggründe, die aufgrund des Anstands der psychischen Zensur unterliegen. Somit könne sie auch nicht bewusst geäußert werden. In einer Fehlleistung tritt das Unbewusste dennoch auf, wenn das Ich-Bewusstsein die Äußerung fast immer als bloßes Verstehen betrachtet.



Dass bei einem Versprecher eine (neuro-)physiologische oder assoziative Beeinflussung der Sprachproduktion zustande kommt, wird ausgeschlossen. Hingegen wird behauptet, dass es einen psychischen Hintergrund gibt. Auch psychosomatische Symptome haben oft einen anderen Entstehungshintergrund. Sie passieren auf bewusster Ebene ungewollt und haben mit unbewusstem Hass, Angst, Emotionen zu tun. Der Mensch ist sich nicht nur des bewussten Teils eben nicht bewusst, sondern natürlich auch des Unbewussten.

Der Mensch ist nicht Herr im eigenen Haus, d.h., der bewusste Teil von ihm ist schwächer als der unbewusste. Ich beschreibe ein Beispiel: Ich bin eine Person, die täglich sehr viel raucht, versucht aber aufzuhören, da mir der Arzt Angst gemacht hat: Prognose Lungenkrebs. Dabei wird die Panik bei mir stärker, da ich mir unbewusst einbildet habe, ich kann nicht mehr richtig atmen und bekommt nur mehr wenig Luft. Aber trotz allem kann der bewusste Teil der Raucherin von mir einfach nicht widerstehen, wobei mich der Unbewusste dazu zwingt.

Der unbewusste Anteil ist stärker als der bewusste Teil des Menschen, so kann er hinterher auch erschreckend sein und man spricht von einem Missgeschick. Deshalb da, der unbewusste Teil trotz allem stärker war. Nun hatte ich schon mehr Einblick in den Freudschen Versprecher bekommen und wusste genauer über die verschiedenen Formen Bescheid und mir war bewusst, dass vor allem in der Politik sich häufig solche Situationen des Versprechers einschleichen. Versprecher sowie Fehlleistungen können von Terminen, Versäumnissen oder vor allem auch in der Hierarchie Gemeinsamkeiten aufweisen. Die hierarchische Stellung ist vor allem in der Politik und bei den Promis eindeutig sichtbar. Bei TV Auftritten oder anderen öffentlichen Präsenzen versprechen sie sich sehr häufig. Sie sprechen in solchen Situationen sehr viel und von der Gesellschaft wird auch eine gewisse Sicherheit und Kompetenz erwartet, somit bemerkte ich, dass das Versprechen nicht etwas außergewöhnlich Schlimmes ist und jedermann davon betroffen sein kann. Vor allem zwischen Politikern ist es ein normales Phänomen, da sie oft ihre Gedanken an die anderen anpassen müssen und sich beim Versprechen, einer unbewusst verursachten Sache wieder innerhalb des Gesprächs selbst korrigieren.

Im Grunde kann man nicht nur in der Politik die Versprecher betrachten, sondern sie kommen in der gesamten Gesellschaft vor. Hinter einem Versprecher versteckt sich in den meisten Fällen das eigentlich Gemeinte. Ein Beispiel, spricht eine Person gerne und legt dabei viel Wert auf die Meinung der Mitmenschen, so stellt die Person selbst die ganzen Versprecher, die innerhalb des Gesprächs passieren, alleine wieder richtig. Es geht im Unterbewusstsein des Menschen vor sich. Somit werden die Versprecher meistens trotzdem als Fehler betrachtet. Dies ist meistens bei solchen Personen der Fall, die viel Gesprächsstoff haben, viel den anderen mitteilen wollen. Unter Kollegen kann dies auch als ein Witz aufgefasst werden, wobei der Sprecher einfach zu schnell gesprochen hat. Nun musste ich mich an einige Pannen, die im Laufe meines bisherigen Lebens passiert sind zurück erinnern und hinterfragen, was mit diesen Pannen gemeint war. Hinter den meisten unbewusst herbeigeführten Pannen befinden sich häufig Wünsche, Träume oder auch negative Befürchtungen, die ein Mensch nicht annehmen will oder einfach in sein Unterbewusstsein verdrängt, da er sich nicht traut, sie zu äußern.

Solche Situationen treten zahlreich im Laufe des Lebens eines Menschen auf. Solange der Mensch seine eigenen Fehler entdeckt, betrachtet er die Fehler nicht als solche und versucht sie abzustreiten. Auch ich habe mich dabei ertappt, wie ich dies tat, so versuchte ich mich

rauszureden. Durch dieses nicht Verdrängen des Versprechers ist es zu einem späteren Zeitpunkt nur mehr bedingt möglich, sich an sie wieder zu erinnern, da sie für einen nicht von großer Bedeutung oder Wichtigkeit waren. Häufig bleiben uns Menschen nur die Versprecher, die mit einem innigen Wunsch oder Traum eine Verbindung herstellen können.

Ein wenig später, als ich mein Leben im Kopf Revue passieren ließ, fielen mir einige Beispiele ein, die ich zuvor nie mit diesem Hintergrund so betrachtet habe. In dem Zeitabschnitt war es mir damals noch nicht bewusst, dass auch meine Beispiele sehr wohl einen nicht mir bewusst werdenden Hintergrund hatten. Es wurde mir erst klar, nachdem ich die Vorlesung besucht hatte. Also nun werde ich ein eigenes Beispiel beschreiben.

### *Die Verwechslung, die im falschen Augenblick eintraf*

Ich liebte immer schon den Winter, da ich an verschneiten Wintertagen meine Skier nehmen und in das Skigebiet neben meinem Heimatort gehen konnte. Mit 3 Jahren bereits wurde mir das Skifahren beigebracht. Um es zu lernen besuchte ich einige Kurse bei denen ich immer eine von den Besten war. Bei Kinderskirennen fuhr ich häufig mit und erreichte meistens einen der ersten Plätze.

Nun besuchte ich die 3. Klasse Mittelschule. Einmal in der Wintersaison durften wir immer von der Schule aus einen dreitägigen Winterurlaub mit der Klasse machen. Es war auch in diesem Jahr wieder ein wundervoller Winter und der Ausflug stand vor der Tür, nur ich hatte in diesem Jahr überhaupt keine Lust mehr auf die Piste zu gehen, da mein Interesse nun mehr der Volleyballmannschaft und den Spielen galt. Am Tag vor der Abreise hoffte ich, dass ich krank werde oder mein Volleyballtrainer anruft und sagt, dass er mich unbedingt braucht für ein Spiel, da jemand ausgefallen ist. Auch suchte ich nach Ausreden, um zu Hause bleiben zu dürfen.

Der Morgen kam und der Trainer rief wirklich an. Aber meine Freunde baten mich doch trotzdem mitzufahren. Der Bus stand bereit und alle meine Ski begeisterten Schulfreundinnen hatten ihre Sachen bereits im Bus. Nur ich war immer noch hin und hergerissen, was ich machen sollte. Nun ließ ich mich trotzdem von meinen Kameraden/innen überreden mitzukommen. Ich war die Letzte, aber da ich nicht eine Spaßbremse sein wollte, fuhr ich mit. Mein Trainer hingegen war ein wenig enttäuscht von mir, da ich ihm eine Absage erteilte. Er hatte fest auf mich gezählt, da ich auch bei Volleyball eine sehr gute Spielerin war.

Als wir ihn Sölden ankamen, holten alle Mitschüler meiner Klasse ihre Sachen aus dem Bus und auch ich begann, mich auf dem Weg zu machen, meine Skier zu holen. Ich suchte nach ihnen, aber sie waren nirgends zu finden. Überall schaute ich im Bus, wo das Gepäck verstaut worden war, nach ihnen. Plötzlich kam mir ein Gedankenblitz, dass ich sie, als ich von zu Hause wegging, an der gleich neben der Schule liegenden Bushaltestelle abgestellt hatte, um mit meinem Trainer zu telefonieren und ihm Bescheid zu sagen, dass ich nicht komme. Genau dort waren sie nun immer noch. Das Allerbeste war, als ich mein Reisegepäck auspackte, fand ich dort mein Spielershirt. Also, nun war der Skiurlaub für mich schon so gut wie zu Ende, da mir die dazu nötigen Sachen fehlten.

Zu diesem Zeitpunkt hatten mein Ich-Bewusstsein und mein Unterbewusstsein verschiedene Dinge vorprogrammiert. Ich glaubte an einen Zufall. In dieser Hinsicht kann das Vergessen

der Ski und das Finden des T-Shirts als eine Vereinigung der beiden Dinge betrachtet werden.

### *Schluss*

Es ist äußerst interessant zu beobachten, wie einem selbst eine Fehlleistung geschieht und nun dank meiner neu dazu gewonnenen Informationen habe ich mehr ich ein Wissen darüber bekommen. Früher bezeichnete ich dies als ein Missgeschick ohne Hintergrund, da mir noch keine Lösung der Dinge anhand des Versprechers oder der Fehlleistungen bewusst war. Nun habe ich gelernt in solchen Situationen auch auf die unbewusste Seite acht zu geben. Allerdings kann dies dann oft zu Schwierigkeiten führen, aber eines weiß ich, nicht alles geschieht nur einfach so, sondern, oft hat es, wenn man hinter die Fassaden blickt, einen tieferen Sinn wie auch eine Erklärung.

AO

## Fehlleistungen

### *Einleitung*

Nachdem ich die Lehrveranstaltung „Grundkonzepte Psychoanalytischer Therapien“ besucht hatte, begann ich mich sofort vermehrt in die Thematik der Psychoanalyse einzulesen. Da die Aufgabe war, eine persönliche Erfahrung mit der Psychoanalyse wiederzugeben, versuchte ich mehr Information über diese Methode zu recherchieren. Obwohl ich bereits einige wenige Lehrveranstaltungen zu diesem Thema besucht hatte, war mir das Gebiet der Psychoanalyse noch sehr fremd. Vor allem deshalb fiel es mir sehr schwer eine persönliche Erfahrung mit dieser zu schildern. Obwohl mich viele Bereiche der Psychoanalyse sehr interessierten, vertiefte ich das Thema der Fehlleistung. Der Begriff, der vor allem durch Sigmund Freud, in der Psychoanalyse, verwendet wurde, bezeichnet verschiedene „Fehler“, wie z.B. Ver-sprecher, Versehen oder falsches Hören, die jedoch im eigentlichen gar keine Fehler sind. Wenn auch viele glauben, dass sie aufgrund von Konzentrationsmangel oder Müdigkeit auftreten, ist dies nicht immer richtig. Die falschen Handlungen oder falschen sprachlichen Ausdrücke, haben im Unterbewussten, meistens sehr wohl einen gewissen Sinn. Dabei sind noch weitere Fehler und Irrtümer Teil dieser Fehlleistungen. In gewisser Weise gehören alle jene Fehler dazu, die unbewusst im Grunde etwas Richtiges ausdrücken.

Mir erschien es sehr interessant, dass Aussagen, die überall als Fehler oder Missgeschick angesehen werden, oft einen tieferen Sinn als Hintergrund haben. Nachdem ich mich genauer über die Fehlleistung und seine Formen informiert habe, fielen mir auch immer häufiger Beispiele aus meinem Bekanntenkreis oder aus den Medien ein. Vor allem Politiker und andere Prominente versprechen sich des Öfteren. In diesem Zusammenhang war es für mich sehr wohl nachvollziehbar, dass hinter den Versprechern eine Berichtigung stecken würde. Da Politiker sehr oft ihre Meinung anpassen, ist es nur normal, dass sie sich selbst durch Fehlleistungen (Versprecher) korrigieren. Ihre Fehlleistungen basieren oft auf Pflichten, denn von ihnen wird sehr eine bestimmte Meinung erwartet. Wenn sich Politiker also versprechen, steckt meist unbewusst ihre eigene, wirkliche, Meinung dahinter.

Vor allem bei einem Kollegen von mir, fiel mir auf, dass sich dieser sehr oft verspricht. Da dieser Freund sehr viel Wert auf die Meinung der anderen legt, erschien es mir schlüssig, dass er, durch die Anpassung seiner Meinung, unbewusst diese immer wieder durch Versprecher richtigstellt. Sein Unbewusstes versucht also seine wahre Meinung zum Vorschein zu bringen, jedoch wird diese Meinung dann meist nur als Fehler gesehen.

Trotzdem würde es auch in Hinblick auf dieses Thema, bei der geringen Erfahrung, die ich aufweisen kann, sehr schwierig sein, eine eigene Fehlleistung zu untersuchen und aufzudecken. Vor allem deshalb erschien es mir sehr schwierig, da die meisten Fehlleistungen zwar bemerkt werden, jedoch werden sie nur selten genauer untersucht. Ich versuchte mich also ein einige meiner Pannen zu erinnern. Jedoch musste mir auch in irgendeiner Weise klar werden, was hinter diesen Pannen steckt. Ich musste mir also bewusst machen, was unterbewusst mit der Panne in Verbindung stehen könnte. Denn hinter den meisten Patzern, stecken unbewusste Wünsche oder Befürchtungen.

Dabei sind mir vor allem zwei Fehler noch gut in Erinnerung geblieben. Natürlich gab es mit Sicherheit noch sehr viel mehr Fehlleistungen in meinem bisherigen Leben, jedoch ist es nicht einfach sich an diese zu erinnern. Auch bei den meisten meiner Versprecher, versuchte ich nicht zuzugeben, dass ich wirklich einen solchen Fehler begangen hätte. Durch dieses Verdrängen der Fehlleistungen ist es später nur mehr bedingt möglich, sich an diese zu erinnern. Meist bleiben nur solche Fehlleistungen in Erinnerung, hinter denen auch wirklich einen großer unbewusster Wunsch steckt. Nach längerem Nachdenken entdeckte ich dann zwei Fehlleistungen, die mir immer noch in Erinnerung waren. Natürlich wusste ich zu dieser Zeit noch nichts davon, dass es sich bei meinem Versehen oder meinem Versprecher auch um solche Handeln würde. Ich bin aber heute davon überzeugt, dass diese beiden Fehler, sehr wohl einen unbewussten Hintergrund gehabt haben. Im folgenden Text werde ich zwei meiner Fehlleistungen kurz beschreiben.

### *Die Verwechslung*

Ich bin und war immer schon ein sehr begnadeter Fußballspieler. Bereits seit meinem fünften Lebensjahr, lief ich dem runden Leder hinterher. Dieser Sport faszinierte mich immer sehr und ich war auch immer bei jedem Training begeistert dabei. Ab meinem zehnten Lebensjahr beschäftigte ich mich neben dem Fußball auch noch mit einem Kampfsport, der sich Yoseikan Budo nennt. Aufgrund der vielen Trainings und Termine kam es logischerweise in einigen Fällen zu Überschneidungen und ich musste mich immer öfter für eine der beiden Sportarten entscheiden. Anfangs war es für mich immer klar, dass ich in erster Linie den Aktivitäten nachgehen würde, die mit Fußball verbunden waren. Jedoch wurde unsere Fußballmannschaft immer schlechter. Dem nicht genug, haben auch viele meiner Freunde nach und nach das Fußballspielen aufgegeben. Ich geriet immer mehr in einen Zwiespalt zwischen meinen Freunden und meinen sportlichen Vorlieben. Dies ging zwar weiterhin immer gut, trotzdem fielen mir die Entscheidungen zwischen Fußball und dem Kampfsport immer schwerer. Eines Tages gab es wiederum eine Überschneidung von zwei Terminen. Die Italienmeisterschaft von Yoseikan Budo überschneidet sich mit einem Meisterschaftsspiel im Fußball. Viele meiner Freunde fuhren zu diesen Italienmeisterschaften und ich war dieses Jahr der Favorit auf den Titel. Trotzdem war es für mich nicht einfach mich zu entscheiden. Nachdem aber auch noch der Trainer mit mir gesprochen hatte, entschied ich mich dafür, dieses Mal die Italienmeisterschaften, dem Fußballspiel, vorzuziehen. Damals war ich noch überzeugt, dass es meine eigene Entscheidung gewesen ist, dass ich mich für den Kampfsport entschieden habe. Heute bin ich der Meinung, dass ich nur zur Italienmeisterschaft gefahren bin, um der Erwartungshaltung der Trainer und Freunde zu entsprechen.

Meine unbewussten Wünsche, immer dem Fußballspielen nachzugehen, wurden von mir selbst verdrängt. Als wir dann in Mailand bei der Italienmeisterschaft angekommen waren und die ganze Fahrt alles gut verlaufen war, erlebte ich dort die Überraschung. Anstatt in meiner Sporttaschen den Kimono und die Ausrüstung für ein Yoseikan Budo Turnier zu finden, waren Fußballschuhe und Schienbeinschoner in der Tasche. Ich konnte also aufgrund der fehlenden Ausrüstung nicht an den Italienmeisterschaften teilnehmen. Damals wurde diese Fehlleistung als Missgeschick bezeichnet. Wenn ich aber heute daran denke, ist es wahrscheinlich deshalb so gekommen, weil ich, unbewusst, lieber Fußball gespielt hätte. Nur dadurch, dass ich von den verschiedenen Seiten beeinflusst wurde und ich deren Erwartungen

nicht enttäuschen wollte, fuhr ich mit zur Italienmeisterschaft. Meine unterdrückten Gefühle äußerten sich also in dieser Verwechslung der Ausrüstung. Die unterdrückten Wünsche kamen durch die Fehlleistung zum Vorschein.

Damals hatte mein Ich-Bewusstsein und mein Unbewusstes unterschiedliche Ziele, dass Mitbringen der falschen Ausrüstung, kann in diesem Hinblick als Kompromiss gesehen werden. Auch wenn mir dieser Kompromiss damals nichts gebracht hat. Die Fehlleistung ist eines der wichtigsten Mittel zur Erhellung von unbewussten Vorgängen. Im Jahr nach diesem Ereignis habe ich dann eine Entscheidung getroffen und nur noch Fußball gespielt, dies ist bis heute noch so. In diesem Fall, hat sich, trotz der vielen Einflüsse, das Unterbewusste durchgesetzt.

### *Der Versprecher*

Am Beginn meiner Studienzeit, war ich es noch nicht gewohnt von zu Hause weck zu sein. Ich tat mich damit etwas schwer und auch das Studium hier in Innsbruck gefiel mir anfangs nicht wirklich. Da ich in einem Bergdorf in Südtirol wohne, war die Stadt für mich etwas ganz neues und ich war die Situation und das Leben in der Stadt noch nicht gewohnt. Als ich dann, zu Beginn meiner Studienzeit, immer nach Innsbruck gefahren bin, ist mir häufig ein Versprecher passiert, der mir noch heute in Erinnerung und damals erst nach häufiger Wiederholung aufgefallen ist. Anstatt zu sagen ich fahre „Hinaus nach Innsbruck“, habe ich sehr häufig, ich fahre „nach Hause nach Innsbruck“, gesagt.

Damals habe ich mir nichts dabei gedacht, ich habe es anfangs auch meistens bestritten, dass ich diesen Fehler begangen haben soll. Trotzdem haben mich immer häufiger Freunde und Bekannte darauf aufmerksam gemacht. Dadurch, dass ich mich mit der Zeit auch immer besser in Innsbruck eingelebt habe, verschwand auch der Versprecher nach und nach wieder.

Zu Beginn meines Studiums ist dies, für mich persönlich, aber nicht von Interesse gewesen. Im Laufe der Zeit habe ich mich aber vermehrt mit der Thematik Fehlleistungen beschäftigt und somit konnte ich mir die Hintergründe meines Versprechers erklären.

Ich glaube, dass mein unbewusstes Bedürfnis nach Hause zu fahren dabei die Überhand bekommen hat. Da ich aufgrund der neuen und teilweise schlechten Erfahrungen, mit dem Studentenleben nicht zurecht kam, versuchte mein Unbewusstes, in Form dieses Versprechers auszudrücken. Es drückte als damit aus, dass ich lieber zu Hause sein würde, als in Innsbruck. Natürlich war ich mir zu dieser Zeit noch nicht darüber im Klaren, was es bedeuten könnte. Auch meine Freunde, die mich zwar darauf aufmerksam gemacht haben, wussten wahrscheinlich nicht, warum ich mich so oft versprochen habe.

Nachdem ich mich in Innsbruck wohl fühlte, verschwand der Versprecher wieder. Das ist auch logisch, da das unbewusste Bedürfnis zu Hause zu sein, nicht mehr gegeben war. Nachdem ich mich nach der Oberschule für ein Studium entschieden habe, wollte ich aufgrund von Pflichtgefühlen, gegenüber meinen Eltern, nicht sofort diese Entscheidung wieder verwerfen. Jedoch drückte mein Unbewusstes damals meine wahren Gefühle, in Form dieser Fehlleistung, aus. Da ich heute aber immer noch in Innsbruck studiere, war es wohl richtig in diesem Fall eine Zeit lang, nicht den unbewussten Drängen zu folgen.

### *Schluss*

Es ist sehr interessant am eigenen Leib eine Fehlleistung zu interpretieren. Auch wenn es sehr oft Schwierigkeiten mit sich bringt und es nicht ganz einfach ist eine Lösung zu finden. Trotzdem war es für mich etwas ganz Neues, mich mit eigentlichen „Fehlern“ zu befassen. Die Hintergründe, die hinter den Fehlern stecken, werden in sehr vielen Fällen jedoch meist erst spät entdeckt. Trotzdem ist es sehr wichtig auch auf die unbewusste Seite zu hören. Die Fehlleistung ist dabei eine wichtige Form, die für das Aufzeigen der unbewussten Vorgänge nützlich sein kann. Dabei können jedoch nicht alle Versprecher, Versehen und Verwechslung als Fehlleistung interpretiert werden. Nicht alle Fehler können in Zusammenhang mit dem Unbewussten in Verbindung gebracht werden.

PP

## Meine Psychoanalyse

Vor meinem Studium der Pädagogik war mein Wissen über die Psychoanalyse eher gering. Ich kannte natürlich den Namen „Freud“, dass dieser gewisse Herr zur Erforschung der Psyche wesentlich beigetragen hatte. Die Traumdeutung, den Freudschen Versprecher und schließlich, dass mit Koka experimentiert wurde, sind wohl die einzigen Assoziationen, die mich zu diesem Namen begleiteten. Das Studium bot mir nun die Gelegenheit mit einer Einführungsvorlesung zur Psychoanalyse die psychoanalytische Theorie in ihren Grundzügen kennen zu lernen. Besonders spannend war zu entdecken, wie interessant sich die Frage nach dem psychischen „Warum“ gestalten kann. Ebenso wie entscheidend Freuds „Entdeckung“ des Unbewussten damals war und heute noch ist. Der Begriff Psychoanalyse ist natürlich vor dem Hintergrund seiner Pluralität zu verstehen.

Einige psychoanalytische Ansichten lernte ich im Verlauf meines Studiums kennen, wodurch meine Neugier an der Psychoanalyse nur größer wurde. So fand ich die Auseinandersetzung mit der Filmpsychoanalyse sehr interessant. Ein für mich bis dahin ganz neuer Ansatz. Zu dieser Lehrveranstaltung gehörte natürlich auch der Versuch einer Filminterpretation mit einem gewissen psychoanalytischen Hintergrundverständnis. Diese Methode ermöglicht einem eine andere Betrachtungsweise von Filmen. Dadurch erlangt man eine neue Ansicht über den Film und schließlich auch über sich selbst und die menschliche Psyche. Wesentlich dabei ist natürlich, dass jeder einen bestimmten Film anders sieht und erlebt. Es handelt sich zwar immer um denselben Film, aber man könnte sagen, dass sich der Film nicht auf der Kinoleinwand abspielt, sondern in unseren Köpfen. So gibt es gewissermaßen von einem Film immer so viele Exemplare wie Zuseher. Es werden bei jedem unterschiedliche Assoziationen, Wünsche und Ängste geweckt. Interessant ist auch welchen Teilen eines Films man wenig Beachtung schenkt oder sie sogar vergisst. Es könnte sich dabei um Inhalte handeln mit denen man sich nicht auseinandersetzen möchte. Bestimmte Inhalte werden sogar teilweise von verschiedenen Personen unterschiedlich erinnert. Das menschliche Gehirn neigt dazu Erinnerungslücken durch andere Inhalte zu füllen, so dass der Mensch dann auch davon überzeugt ist, dass es so war. Interessant sind aber dennoch welche Inhalte dazu herangezogen wurden. Warum wurde genau dieser Inhalt „vergessen“ und genau durch diesen bestimmten anderen ersetzt. Der ersetzte Inhalt muss nicht belanglos sein, da er schließlich in Zusammenhang mit unserer Psyche steht und die Person aufgrund ihrer psychischen Entwicklung und Persönlichkeit einen bestimmten anderen Inhalt „falsch erinnert“ als eben eine andere Person.

Ein anderer Aspekt, der mein psychoanalytisches Interesse weckte, war die Bedeutung der Psychoanalyse für die Pädagogik. Wesentlich dabei ist die Anschauung der psychischen Entwicklung besonders in der Kindheit. Es erleichtert Kinder und Jugendliche zu verstehen, besonders ihre zentralen Konflikte. Nicht nur das Wissen um eine bestimmte Entwicklung bringt hier Vorteile, sondern auch die Auseinandersetzung mit seiner eigenen Entwicklungsgeschichte. Denn oft liegt das Verstehen näher in der eigenen Reflexion. Vieles hat man selbst erlebt, aber eben nicht verarbeitet. So können Konflikte von Kinder und Jugendlichen schwer verstanden werden, wenn die eigenen Zusammenhänge abgewehrt werden müssen. In diesem Verständnis wird die besondere Bedeutung der Psychoanalyse für die Pädagogik klar. Er-



kenntnisreich waren für mich dabei die Arbeiten von August Aichhorn, besonders sein Werk „Verwahrloste Jugend“, in welchem er viele Beispiele aus seiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen darstellt.

Das psychoanalytische Verständnis ist für die Pädagogik auch relevant durch das Hervorheben der Bedeutung der Bezugsperson für die kindliche Entwicklung. Die Psychoanalyse spricht meist von der „Mutter“, immerhin ist sie auch meist die wichtigste Bezugsperson, besonders in den ersten Lebensjahren. Es erleichtert, dass man nachvollziehen kann wie entscheidend die Beziehung zu den ersten Bezugspersonen für die psychische Entwicklung ist. Auch, dass es sich in dieser Entwicklung um ein Anpassen des Kindes an die Gesellschaft und deren Normen handelt. Es geht um ein sich Einordnen in die Geschlechter- und Generationendifferenz. Dem entgegen können die eigenen Wünsche und das Autonomiebestreben des Kindes stehen. An diesem Punkt wird auch die kulturkritische Position der Psychoanalyse entscheidend. Denn durch das Aufzeigen von negativen Folgen für die Psyche durch gesellschaftliche Normen und Regeln gerät die Reproduktion dieser Gesellschaft in Kritik. Durch die kulturkritische Haltung, der Psychoanalyse als Protest, wird ein kreatives Denken angeregt, im Sinne von „was ist noch möglich, wie ist es anders möglich“.

Auch interessant für die Pädagogik ist das Wissen, dass Kommunikation nur zu einem geringen Teil über den gesprochenen Inhalt verläuft. Der größere Teil ist eine Form von unbewusster Kommunikation, welche über die Art, Mimik, Tonhöhe, Rhythmus, Zusammenstellung des Inhalts, Pause, Schweigen, Blick, etc. verläuft. So wird es schwer Inhalte zu verbergen, auch wenn man sie nicht direkt anspricht. Wesentlich ist es als Pädagoge dem Kind oder Jugendlichen gegenüber authentisch zu sein. Nur so begegnet man ihm schließlich auf einer reifen Ebene, welche dem Kind/Jugendlichen genügend Spielraum für seine Entwicklung lässt. Nur so kann er dem Anderen auch Glauben schenken und positive Muster annehmen. Auch die spiegelnde Funktion des Pädagogen spielt hier eine entscheidende Rolle. Es soll so dem Anderen ermöglicht werden Antworten auf wesentliche Fragen in dieser Entwicklungsphase zu finden. Dazu ist ein authentisches Spiegeln entscheidend.

So können sich bestimmte Fragen auch derartig gestalten, dass der Jugendliche eine Reaktion erlebte, die er als negativ interpretierte, als Abweisung oder Kränkung. Diese könnte allerdings auch einen sehr positiven Charakter beinhalten. Diesen kann nun der Pädagoge hervorheben. Dabei ist allerdings auch die Überzeugung und Authentizität mitentscheidend, ob der Jugendliche die Alternativinterpretation annehmen kann.

Die Psychoanalyse hebt auch den Stellenwert der Biographie hervor. Unser Handeln im Jetzt ist nicht zufällig, sondern immer bedingt durch frühere Erfahrungen und Erlebnisse. Wilhelm Reich versteht auf dieser Basis den Charakter in einer Art Abwehrfunktion bzw. Schutzmechanismus, welcher sich durch bestimmte frühere Erlebnisse bildete. Charakterzüge dienen so der Funktion den psychischen Apparat im Gleichgewicht zu halten. Dabei entgeht man aber immer dem Kern seiner Neurose. Die Biographie als ständigen Bezugspunkt erleichtert das Verstehen der anderen Menschen, auch wenn deren Handeln zunächst paradox erscheint. So ergibt sich auch hier ein wichtiger Aspekt für die Pädagogik.

Durch die psychoanalytische Betrachtung verschiebt sich auch die Grenzziehung zwischen gesunder und kranker Psyche. Es ergibt sich, dass jeder mit bestimmten Entwicklungskonflikten zu kämpfen hat. Viele Verhaltensweisen bei jedem Menschen in gewisser Form zu finden sind. Es handelt sich also im Grunde nur um einen graduellen Unterschied und die Grenze zwischen gesund und krank verschwimmt. Es erleichtert das Denken, dass bestimmte

psychische Erscheinungen eine Art von Überlebensmechanismus oder Bewältigungsstrategie in besonderen Lebenssituationen sind. Es verbindet die Anschauung, dass bestimmte Verhaltensmuster kulturell bedingt sind und so auch auf psychische Erscheinungen Einfluss haben. Dies steht wiederum mit einer gesellschaftskritischen Position in Verbindung. Ebenso spielt der ständige Versuch des Aufdeckens von unbewussten Elementen gesellschaftskritisch eine zentrale Rolle, auf zwischenmenschlicher, institutioneller und kultureller Ebene.

Psychoanalyse beschäftigt sich auch mit den „Schattenseiten“ der Psyche und den egozentrischen Bedürfnissen. Sie versucht Unangenehmes nicht zu umgehen, was für mich wesentlich für einen Versuch der Annäherung an eine psychische „Realität“ - sofern man es als Realität bezeichnen kann – ist.

Mein Weg zur Psychoanalyse gestaltete sich also über das Begegnen mit sehr interessanten und auch hilfreichen Aspekten im Zusammenhang mit der Pädagogik. Jeder einzelne Schritt dabei enthält für mich einen gewissen Suchtfaktor, denn das Abwechslungsreiche und Spannende an den vielfältigen Anschauungen, welche in der Psychoanalyse wurzeln, erzeugen in mir ein Verlangen nach mehr. Daher kann ich abschließend nur jeden warnen, dass er sich bewusst sein soll, welche Folgen die Beschäftigung mit der Psychoanalyse nach sich tragen kann.

SR

## Die Psychoanalyse und ich

### *Einleitung*

Meinen Bezug zur Psychoanalyse sehe ich auf verschiedenen Ebenen: der persönlichen Ebene, der beruflichen Ebene und der universitären Ebene. Im Folgenden möchte ich nun einen kleinen Einblick über meine Berührungspunkte mit der Psychoanalyse geben.

### *Persönliche Ebene*

Bereits bei meinem Studium an der PÄDAK habe ich über Freud und die Psychoanalyse gehört, jedoch wurde mein Interesse dafür nicht richtig geweckt. Begonnen hat mein Interesse im Laufe meines Studiums der Pädagogik in Innsbruck als ich verschiedene Vorlesungen und Seminare zum Thema belegte. Ich habe von der Geschichte der PA gehört, die verschiedenen Paradigmen der Psychoanalyse kennen gelernt und einige Bücher gelesen. Vor allem die Vorlesung bei Prof. Poscheschnik hat bei mir viele Aha-Erlebnisse ausgelöst und das Wort „Resilienzen“, das ich in diesem Zusammenhang das erste Mal hörte, hat sich tief in mir eingeprägt. Ich durchlebte eine relativ lieblose Kindheit mit einer ichbezogenen, an ihren Kindern uninteressierten Mutter und einem dominanten, zu Schlägen neigenden, lauten Vater. Bereits mit sechs Wochen schickte mich meine Mutter für mehrere Wochen zu meiner Großmutter nach Wien, im Alter von zehn Jahren kam ich in ein Internat nach Scharnitz/ Tirol und sah meine Familie nur in den Ferien. Ich erinnere mich noch an viele durchweinte Nächte. Mit 18 Jahren wurde ich dann von zu Hause hinausgeschmissen, weil ich nicht wie meine Mutter es für mich vorgesehen hatte, Jus studieren wollte, sondern Lehrerin werden wollte. Ich schaffte es mit verschiedenen Jobs meinen Berufswunsch zu verwirklichen. Mit beiden Elternteilen (sie sind inzwischen getrennt) habe ich seit meinem 18. Lebensjahr keinen Kontakt mehr. Ich habe mich oft gewundert, wie ich nach so einer schweren Kindheit und Jugend eine so fröhliche, lebensbejahende Person werden konnte. Und im Wort „Resilienz“ fand ich die Antwort darauf.

Inzwischen bin ich schon lange selber Mutter und habe zwei wunderbare Töchter mit denen ich eine gute Beziehung aufbauen konnte. Meine Ängste in dieser Richtung zu versagen, haben sich glücklicherweise nicht bewahrheitet. Lediglich als der Vater meiner Töchter sich nach dreizehn gemeinsamen Jahren von mir trennte, hatte ich eine schwere Krise. Ein weiteres Mal verlassen und auf mich alleine gestellt, diesmal mit zwei kleinen Kindern, haderte ich schwer mit meinem Schicksal. Ich suchte professionelle Hilfe bei Mag. Dipl.-Psych. Karlheinz Brandt und nach einigen Sitzungen konnte ich wieder Mut fassen und hatte mein Leben wieder im Griff. Ich konzentrierte mich auf meine Kinder und meine Karriere. Und mit beidem hatte ich Erfolg.

### *Berufliche Ebene*

Eigentlich ist mir die Wichtigkeit der Psychoanalyse für die Schule erst bewusst seit ich die Vorlesung bei Prof. Poscheschnik besucht habe, der speziell einen Termin dem Thema „Psychoanalyse und Schule“ widmete. Er machte uns auf die enge Verbindung zwischen der Psychoanalyse und der Pädagogik aufmerksam. In seiner Literaturliste entdeckte ich ein Buch von Tillmann Kreuzer mit dem Titel: „Psychoanalytische Pädagogik und ihre Bedeutung für die Schule“, das einen direkten Bezug zu meinem Beruf herstellte und in dem ich viele interessante Verbindungen zwischen Pädagogik und Psychoanalyse fand.

Die Psychoanalytische Pädagogik hilft uns die Ursachen von Konflikten und Störungen im Erziehungssystem zu verstehen, indem sie aufmerksam macht auf die gegenseitige Beeinflussung, die sich in den Interaktionen durch Übertragung und Gegenübertragung ergeben. Ein/e PädagogIn, der/die sich diesen Prozessen bewusst ist, lässt diese auch zu. Er/sie stellt sich Fragen wie, warum der/die SchülerIn so reagiert, welche Rolle er/sie in dieser Beziehungskonstellation einnimmt, ob er/sie seine/ihre Interaktionen so und nicht anders setzen kann. Mit dem psychoanalytischen Hintergrundwissen geht der/die LehrerIn anders mit Konflikten um, denn er/sie bezieht sie nicht auf seine/ihre eigene Person. Für die Psychoanalytische Pädagogik ist es wichtig, dass sich der/die LehrerIn oder ErzieherIn in das kindliche Seelenleben einfühlen kann und er/sie sollte sich einer Eigenanalyse unterziehen, da es sonst zur unkontrollierten Gegenübertragung kommen kann. Es geht vor allem um den Aufbau von Verständnis und Verständigung. Ein psychoanalytisch ausgebildete/r PädagogIn erkennt die Verschiedenartigkeit der Grundeinstellungen (extrovertiert oder introvertiert) an den Reaktionen seiner/ihrer SchülerInnen und kann angemessen agieren. Der/die psychoanalytisch geschulte LehrerIn sollte bei Konflikten Fragen stellen. Er/sie weiß um die Schwierigkeit des Hineinwachsens der jungen Menschen in die Kultur und in die Gesellschaft und dass dies ohne Verzicht und Frustration nicht möglich ist, doch wird er/sie versuchen diesen Frust bzw. dieses Leid so gering wie möglich zu halten, ja sogar einen Ausgleich durch Kompromisse suchen um lustvolle Erlebnisse zu ermöglichen. Meiner Meinung nach ist es wichtig als LehrerIn Konflikte aufzugreifen und diese zu hinterfragen. Oft steckt hinter Konflikten ein „Hilferuf“ des Kindes. Es ist wichtig, dass ich als Lehrerin über die Übertragung und Gegenübertragung im Sinne der Psychoanalyse Bescheid weiß. Übertragung bedeutet dabei, dass ein Kind seine Gefühle, so wie es sie im Konflikt mit den Eltern erlernt hat, auf mich als Lehrperson überträgt. Auch seine Erwartungen und seine Einstellungen überträgt es auf mich. Ich hatte schon öfter in Konfliktsituationen mit SchülerInnen das Gefühl, dass hier gar nicht ich gemeint bin. Selbst, wenn ich mich bemühe unvoreingenommen zu sein, gehe ich doch auf meine Art auf die Probleme der SchülerInnen ein. Was mir bisher wenig bewusst war (vielleicht intuitiv), sind die Auswirkungen und die Bedeutung meiner Gegenübertragung. Auch ich habe eine Schulgeschichte hinter mir und deshalb löst das Verhalten des Kindes bei mir ähnliche Gefühle aus wie früher bei meinen Bezugspersonen. Sobald ich über diese Tatsache Bescheid bin, kann ich auch anders reagieren als frühere ErzieherInnen, was zur Auflösung von Konflikten führen kann.

### *Universitäre Ebene*

Im ersten Semester meines Studiums der Pädagogik habe ich eine Vorlesung bei Prof. Falzeder besucht, über die Psychoanalytische Entwicklungslehre, im zweiten Semester besuchte ich eine Vorlesung bei Prof. Aigner zur Einführung in die Psychoanalyse. Da mein Interesse an der Psychoanalyse nun geweckt war, besuchte ich in den folgenden zwei Semestern mehrere Vorlesungen bei Prof. Berghold, wie die Vorlesung „Zur Genese von Feindbildern: Psychoanalytische Dimensionen interkultureller Konflikte“, „Sozialpsychologische Deutungen der Geschichte von Harry Potter“, die „Sozialpsychologie des Neoliberalismus“ und „Zur Sozialpsychologie globaler Solidarität und Nachhaltigkeit“ und schließlich bei Prof. Poscheschnik eine Vorlesung zu den Grundlagen der psychoanalytischen Pädagogik. Ich habe jetzt schon einige Seminare und Vorlesungen besucht, die unterschiedliche Themen im Bereich Psychoanalyse behandelt haben. Bei Ihrer Vorlesung haben mich besonders die gezeigten Therapiezenarien fasziniert und mir vor Augen geführt, wie schwierig es ist, aus dem, was ich sehe und höre das Wesentliche herauszufinden und richtig zu interpretieren. Ein/e gute/r TherapeutIn muss fähig die zentralen Fragen zu erkennen, wie „Warum kommt er/sie gerade jetzt?“ (Der Weg zur Therapie ist nicht trivial.), „Was will er/sie vom Therapeuten?“, „Was sagt er/sie und was ist die Szene?“, „Wie sieht sein/ihr inneres Konto aus?“ Für den positiven Ausgang einer Therapie ist zu beachten, dass jedes Detail beachtet und auf die Waage gelegt wird.

Die Theorie von Psychotherapie von Hans Strotzka (Leiter des PSA-Instituts in Wien), dass die Psychotherapie ein bewusster, geplanter, interaktiver Prozess ist, der zur Linderung und Verhinderung von Verhaltensstörungen und Leidenszuständen im Einvernehmen zwischen PatientIn, TherapeutIn und Bezugsgruppe führt, finde ich besonders interessant.

Ebenso interessant habe ich das Interview von Otto Kernberg gefunden. Dieses diagnostische Interview, bei dem Otto Kernberg eine Patientin befragt, ist ein so genanntes strukturelles Interview. Die wichtigste Frage für Kernberg ist: „Wie kann ich ihn/sie/es mir vorstellen?“. Er hat eine erbarmungslose Fragetechnik. Er fängt an der Oberfläche an, bohrt nach und arbeitet minutiös das Wesentliche heraus. Dabei ist Kernberg sehr sachlich und überhaupt nicht wertend. Das Interview ist fokussiert auf die Struktur. Die therapeutische Beziehung ist eine strukturelle Beziehung, bei der alles erlaubt ist, weil niemand von jemandem abhängig ist. Der/die PatientIn darf daher auch scheitern.

### *Schlusswort*

Ich habe in Ihrer Vorlesung viele neue Erkenntnisse gewonnen und auch einen guten Überblick in die Grundkonzepte psychoanalytischer Therapien erhalten. Obwohl mich das Thema der Psychoanalyse und Psychotherapie sehr interessiert, habe ich als Spezialgebiet für mein Studium den Studiengang Integrative Pädagogik / Psychosoziale Arbeit gewählt. Dennoch besuche ich auch aus persönlichem Interesse Vorlesungen aus dem Studiengang Beratung und Grundlagen der Psychotherapie, da dieser Themenbereich für die Arbeit eines/einer Pädagogen/in sehr wichtig ist. Vielen Dank für Ihre interessanten Ausführungen.

AR

## Mein Weg zum Studium der Psychoanalyse

Unzählige Male habe ich Anläufe unternommen, meinen Weg zum Studium der Psychoanalyse zu beschreiben. Ursprünglich wollte ich dies auf humoristischem Wege machen; bis zur Seite Vier habe ich dies dann auch getan. Dann allerdings habe ich versucht, mich meiner wahren Beweggründe zu erinnern. Ein nicht ganz schmerzfreier Prozess, wie ich erleben musste (was bin ich froh, dass Sie mit meinem Namen kein Gesicht verbinden können ;-). Ich bin versucht, Ihnen zu schreiben, dass ich mittlerweile all meine Probleme bewältigt habe. Nun, für einen großen Teil davon konnte ich tatsächlich vielleicht keine Lösung, aber immerhin eine Erklärung finden.

### *Aufbruch*

Transkription eines inneren Dialogs zwischen dem Therapeuten Christian R. und dem Patienten Christian R.

P: Jetzt bin ich wieder da und irgendwie, also ich weiß nicht, irgendwie ist das so... komisch. Ich habe so einen Widerwillen daran zu denken. Eigentlich weiß ich auch nicht, wo ich anfangen soll. Es scheint sich so ein, wo soll ich anfangen, ich weiß jetzt gar nicht was ich eigentlich sagen will.

T: Hm.

P: „Hm“ ist das einzige was dir einfällt, ganz großartig, ganz toll. Ich hab das Gefühl, als ob mich irgendetwas Großes erdrückt, etwas so Wuchtiges, es raubt mir fast den Atem. Ich hab das erstmals als Kind gehabt, keine Ahnung in welchem Alter, so fünf oder sechs Jahre alt. Ich lieg da so in meinem Bett und hab das Gefühl erdrückt zu werden.

T: Mhm.

P: Das hab ich relativ oft gehabt und fast immer nur abends, wenn ich im Bett gelegen bin, in etwa bis ich zehn war. Dann hat das aufgehört. Während meiner Pubertät und später hab ich das nicht mehr gehabt, dann ganz plötzlich, nach über zwanzig Jahren hab ich das wieder gefühlt, diese Präsenz von etwas Mächtigem, das auf mich zukommt und droht, mich zu überrollen. Ich hatte schon ganz vergessen, dass ich jemals so etwas gefühlt habe und dass es da mal so was gegeben hat.

T: In welcher Situation ist dieses Gefühl zurückgekommen?

P: Ich glaube, ich hab da nachgedacht, war irgendwie in Gedanken versunken.

T: Anders als damals, als du im Bett gelegen bist?

P: Hm, nein, Moment, ich glaub, ich bin im Bett gelegen. Und war dort in Gedanken versunken. Und eben, als ich anfangen wollte zu reden, hab ich ein ähnliches Gefühl gehabt, nicht ganz so intensiv, aber ähnlich. Vielleicht ist da so ein riesiger Berg mit Problemen vor mir, und dieser Berg droht mich zu erdrücken und ich weiß deshalb nicht, wo ich anfangen soll...?

T: Hm.

P: Schon wieder „Hm“, hm? Wer ist der Therapeut, du oder ich? Fällt dir da nichts Gehaltvolleres ein?

T: Hmhm.

P: Oja, das ist ganz toll, du bist mir eine große Hilfe, wirklich riesig. Egal, wenn ich also versuche den ersten Schritt zu machen, dann fällt mir eine nervige Angewohnheit von mir ein, die ich gerne ändern oder ablegen möchte.

T: Welche nervige Angewohnheit?

P: Naja, eigentlich ist es eh zum Lachen, aber es nervt halt, wenn ich in der Situation bin oder wenn ich mal vernünftig drüber nachdenke. Wie spät ist es eigentlich?

T: Wir haben genug Zeit. Was ist das für eine nervige Angewohnheit?

P: Nervige Angewohnheit? Ahja! Hm, also, wenn ich zum Beispiel irgendwo ankomme, also zum Beispiel, äh, irgendwo mit meiner rechten Hand anstreife, an einer Mauer oder so, dann, äh, muss ich da auch mit meiner linken Hand genau gleich anstreifen. Oder wenn ich mich am rechten Arm kratze, dann muss ich das auch am anderen Arm machen.

T: Verstehe.

P: Ja, wie gesagt, das ist ziemlich nervig, weil ich mir denke, das ist doch nicht normal. Habe ich damit recht? Ist das abnormal? Ist das sehr abnormal? Ist das neurotisch?

T: In uns drinnen tauchen ständig irgendwelche scheinbar sinn- und zweckfreien Gedanken auf, aber die bedeuten kaum etwas Beunruhigende. Meiner Meinung nach erfordert das nicht zwingend eine Behandlung, solange sie deine Lebensqualität nicht massiv einschränken.

P: Aha. Also, genau genommen beschneidet dieser Tick schon meine Lebensqualität. Spaß war das keiner, als ich letztens versehentlich mit meinem linken Arm an einer Frau mit Pelzmantel angestreift bin und ganz dringend das Bedürfnis und den Drang hatte, auch mit meinem rechten Arm dort anzustreifen. Für den Bruchteil einer Sekunde ließ sich dieser Zwang von dem einen Meter neunzig großen Begleiter dieser Dame irritieren, dann aber hat er auf die Konsequenzen gepfiffen und mich hinterher eilen lassen. Leider hat mir dieser Tick keine passende Erklärung zurechtgelegt, warum ich wie ein Hündchen hinter zwei wildfremden Personen her renne und mit meinem rechten Arm versuche, den Pelzmantel von der Frau zu streifen. Und den Reaktionen des Paares zufolge war meine Erklärung, ich wollte einen Glimmbrand im Keim ersticken, auch nicht besonders glaubwürdig. Auf der Flucht vor den Beiden hatte ich dann, ob der Befriedigung meines Bedürfnisses, so ein Gefühl der... der...

T: Ein Gefühl der Erregung?

P: Wie bitte? Oh Mann, ja klar, Psychoanalyse. Mhm, es war unheimlich erregend, den Drang zu haben, mit meinem Arm an einem Pelzmantel zu streifen und zu wissen, dass gleich Arnold Schwarzenegger hinter mir herläuft... Dieses Psycho-Gequatsche ist doch alles Schwachsinn.

T: Fühlst du dich dadurch bedroht?

P: Blabla, nein ich fühle mich davon nicht bedroht. Ich finde es einfach ziemlich weit her geholt, wenn ich zum Beispiel versehendlich die Lieblingstasse meiner Schwiegermutter zerbreche und die Psychoanalyse sagt, da waren unbewusste Kräfte und Dynamiken am Werk. Das ist ziemlich an den Haaren herbeigezogen.

T: Denkst du nicht, dass da mehr dahintersteckt, als bloßer Hokusfokus? Es ist ja nicht so, dass die Psychoanalyse eine momentane Modeerscheinung ist, die gibt es ja schon seit weit über hundert Jahren. Und viele kluge Menschen haben an ihrer Entwicklung bzw. Weiterentwicklung mitgearbeitet und noch viel mehr Menschen konnte durch die psychoanalytische

Behandlungstechnik geholfen werden. All die vielen Menschen über all die vielen Jahre sollen sich geirrt haben?

P: Dadurch, dass viele Menschen etwas tun, muss es noch lange nicht richtig sein. Aber ich möchte weiter über meine „Flucht“ sprechen. Ich verspürte also kein Gefühl der Erregung, sondern... Es war irgendwie befreiend, erleichternd, trotz des Stresscharakters der Situation.

T: Hat Erregung nicht auch immer einen befreienden oder erleichternden Moment?

P: Hm... Ich denke nicht. Wenn, dann hat die Abfuhr, also sozusagen der Höhepunkt etwas Befreiendes oder einen erleichternden Charakter.

T: Triebabfuhr?

P: Was fragst du mich? Bin ich der Therapeut oder du?

T: Hmm.

P: Klingt aber interessant, was wir da fabriziert haben. Vielleicht sollten wir uns doch eingehender mit derartigen Dynamiken der Psyche beschäftigen. Das kann man bestimmt studieren!

T: Tolle Idee!

P: Dann musst du dir auch nicht mehr mit deinem Halbwissen Erklärungsversuche aus dem Ärmel schütteln!

T: Hm!

P: Studieren ist aber bestimmt sehr zeit- und arbeitsintensiv... Mit meinem Job und Familie...

T: Das macht ein Gefühl des „Erdrücktwerdens“? Wieder dieser mächtige Berg?

P: Hmm...

T: Wie war das damals, als dieses Gefühl in deiner Kindheit anfang? Hast du erkannt, dass du deine Mutter nicht alleine besitzen kannst und dein Vater...

P: Du machst es schon wieder!

T: Hm?

P: Dir oder mir mit deinem Halbwissen Erklärungsversuche aus dem Ärmel schütteln!

T: Bin ich der Therapeut oder du?

P: Weder noch, du bist bloß eine Stimme mit einem „T“ davor.

T: Hmmm...

P: Jetzt aber mal ernsthaft. Ich denke schon, dass ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen müsste oder sollte. Und zwar richtige Hilfe, ich habe es satt, nur noch mit Antidepressiva zu funktionieren. Das kann doch keine Dauerlösung sein. Ich muss und will die Welt doch richtig kennen und lieben lernen.

T: Ich sage dir das schon lange: geh zu einem Psychotherapeuten, erkundige dich, was für dich die richtige und wirksamste Therapie ist.

P: Ich bin einfach nur so müde. Ich würde jetzt nicht unbedingt sagen „Lebensmüde“, aber ich weiß manchmal wirklich nicht, wieso ich aufstehen sollte. Klar, ich muss zur Arbeit gehen. Dort funktioniere ich. Nicht bloß arbeitsbezogen, sondern auch so, dass keiner merkt, wie es mir wirklich geht. Ich lache über Dinge, die ich eigentlich nicht lustig finde, ich spreche über Dinge, die mich kein bisschen interessieren, ich gebe mich mit Menschen ab, die ich nicht mag.

T: Das klingt so, als ob du Angst hättest, dein wahres Ich zu zeigen. Denkst du, dass die anderen dich dann ablehnen?

P: ... Ich kann mir nicht vorstellen, dass sie mich, mein wahres Ich, mögen würden. Ich hab keine Ahnung wieso das so ist, aber ich falle immer wieder in so Handlungsstereotype rein.



Immer und immer wieder mache oder sage ich dasselbe, obwohl ich mich anschließend dafür richtiggehend hasse um anschließend in eine depressive Episode zu fallen. Mal weg von meiner Arbeit: ich weiß nicht, wieso ich zum Beispiel immer wieder meine Partnerinnen enttäuschen muss, meist, weil ich sie belüge. Es ist, als würde ich mit voller Absicht und mit offenen Augen in einen fahrenden Bus rennen. Ich sehe die Situation, ich weiß, was folgt und dennoch...Ich erzähle Geschichten, um mich größer zu machen, als ich bin. Da gibt es doch etwas in der Psychoanalyse bzgl. Narzissmus oder so...?

T: Ja, da gibt es tatsächlich was, aber da bin ich leider auch nicht fit genug, um das detailliert ausarbeiten zu können.

P: Was ist in meiner Entwicklung schief gegangen, dass ich sowas tue? Es kommt mir so vor, als hätte ich irgendeinen Entwicklungsschritt verpasst. Ich hab da mal was von psychosexuellen Entwicklungsstufen gelesen. Kann es sein, dass ich heute noch, mit 27 auf so einem Ding festhänge?

T: Hm, ich kenne ja deine Geschichte, vorstellbar wäre es schon. Bedenkt man, dass du jeden Tag verprügelt worden bist, zusehen musstest, wie dein Vater deine Ma halb erschlagen und deine Haustiere getötet hat...Ich denke niemand erlebt so etwas und trägt keine Spuren davon.

P: Ja. Ja, soweit war ich auch schon. Ich erinnere mich an solche Momente. Aber sagt die Psychoanalyse nicht, dass sich in dem Moment, in dem man sich erinnert, alle Probleme in Luft auflösen?

T: Hm, naja, ich denke, so einfach ist das auch nicht. Du kannst das immer und immer wieder in Gedanken wiederholen, ich habe eher den Eindruck, je öfter du das machst, desto massiver werden deine Probleme, deine Schuldgefühle und dein Bedürfnis, selbst mächtig zu sein. Lass und das doch mal positiv sehen: das kann ja ein Antrieb sein, im Leben vorwärts zu schreiten, etwas zu erreichen.

P: Ich schreite ja nicht vorwärts, ich drehe mich ständig nur im Kreis. Und wenn ich mal das Gefühl habe, dass ich etwas richtig gemacht und mich entwickelt habe, dann -„Zack“- tappe ich in die erstbeste Falle. Außerdem...es fühlt sich falsch an, diese Motivation zu verwenden, um voran zu kommen. Schmutzig. Ich denke, das wäre nicht richtig. Ich wünschte, ich könnte in der Zeit zurückreisen, und mich zur Wehr setzen. Ich wünschte, ich könnte meine Mutter und meinen Hund schützen. Wenn ich an solche Momente wie du sie eben geschildert hast zurückdenke, dann würde ich meinen Vater am liebsten...ich traue mich kaum, das zu denken. Und trotz alledem, ich möchte, dass er stolz ist auf mich. Ich will von ihm geachtet werden. Wie verrückt muss man sein, dass man so etwas mitmacht und dennoch seinen Peiniger eine Freude bereiten will?

T: Nein, das ist nicht verrückt. Ich glaube, das ist vollkommen normal. Vater bleibt Vater. Allerdings bin ich mir nicht ganz sicher, woher deine Motivation rührt. Willst du wirklich deinem Vater eine Freude bereiten oder willst du dich von ihm emanzipieren, willst du beweisen, dass du imstande bist, alleine, ohne ihn, und vor allem ohne seine Art der Problemlösung Erfolg zu haben?

P: ...Diese Frage kann ich nicht beantworten. Ich schäme mich gerade jetzt auch dafür, dass ich solche Rachegefühle gegenüber meinem eigenen Vater, meinem eigenen Fleisch und Blut habe.

T: Das musst du nicht. Das ist ganz natürlich. Wenn jemand dir oder einem von dir geliebten Menschen weh tut, entwickelt man Rachegefühle. Die Kunst besteht darin, sich von diesen

Rachegefühlen nicht übermannen und leiten zu lassen. Dann bleibt man souverän, dann zeigt man wirkliche Größe.

P: Ich bin aber nicht Jesus oder Buddha oder sonst ein Heiliger.

T: ...

P: Ich würde gerne zurückreisen. Und dann meine Matura machen. Ich arbeite seit meinem fünfzehnten Lebensjahr in einem Beruf, der mir keine Freude bereitet. Ich will das nicht mehr. Ich würde gerne zurückreisen und beweisen, dass ich es kann. Zeigen, dass ich nicht zu dumm bin, eine höhere Schule zu besuchen. Zeigen, dass ich meinen Geist bilden und formen kann. Ich würde das für mich tun.

T: Was hindert dich daran? Dass die Leute sagen: „Du bist zu alt, um nun noch zu studieren?“ Was schert es dich, was die anderen denken? Oder glaubst du noch immer daran, dass du „saudumm“ bist, wie es dein Vater gesagt hat? Ich weiß es besser. Wir wissen es besser!

P: Aber es ist halt schon sehr aufwendig und zeitintensiv. Ich bin schon 27...

T: Es ist nie zu spät, aber immer höchste Zeit. Natürlich wird es auch mühsam und anstrengend, du müsstest die Studienberechtigungsprüfung machen. Aber du bekommst auch eine finanzielle Unterstützung: das Selbsterhalterstipendium.

P: Hm, du hast recht. Ich muss meinen Hintern in Bewegung setzen. Ich will genau das lernen, worüber wir gerade gesprochen haben. Den Ursprung solcher Reaktionen wie ich sie an mir beobachte. Ich werde mich dadurch besser kennen lernen. Und ich werde meinen Horizont erweitern. Das mach ich! Ich studiere die Psyche. Ich analysiere die Psyche: PSYCHO-ANALYSE!

R

## Mein Traum

*(manifeste Inhalt entspricht dem erinnerten Teil des Traumes)*

„Ich bin in einem Studentenheim. Es gibt einen Gang von dem mehrere Zimmer wegführen. Ich bin dort mit meiner Schwester. Die ganze Umgebung erscheint mir sehr vertraut. Es gibt dort einen Mann, der uns beiden gefällt. Ich weiß, dass auch meine Schwester an ihm interessiert ist.

Beim Mittagessen erzählt mir eine andere Heimbewohnerin ganz beiläufig, dass meine Schwester mit diesem Mann letzte Nacht Sex gehabt hätte und die beiden sehr verliebt heute morgen das Haus gemeinsam verlassen hätten. Ich stelle meine Schwester zur Rede und beschimpfe sie lautstark und wild und renne dann weinend in mein Zimmer zurück. Kurz darauf klopft es an meine Zimmertür, die Polizei steht draußen und will mich mitnehmen, weil ich psychisch nicht zurechnungsfähig sei, mich nicht kontrollieren könne und eine Gefahr für andere darstelle. Aufgrund dieses Streites mit meiner Schwester.“

Ich bin von diesem Traum aufgewacht, war völlig durcheinander und konnte nicht mehr einschlafen. Eine kurze Vorgeschichte: mein damaliger langjähriger Freund hatte mich während ich im Ausland war betrogen und hat mich nach meiner Rückkehr verlassen. Ich habe sehr unter dieser Trennung gelitten und starke Eifersucht empfunden.

Der latente Trauminhalt, dem laut Psychoanalyse immer ein sexueller oder ein aggressiver Wunsch zugrunde liegt, bezieht sich auf das Unterbewusstsein. Ein Traum ist eine Hirnstromtätigkeit, die gemessen werden kann. Er ist ein Symptom, das in eine Handlung übersetzt ist. Wenn es nicht mehr gelingt, die Impulse ins Unterbewusstsein zu schieben, tritt Angst auf. Diese Angst wird im Traum durch Abwehr gelindert.

Als Traumarbeit werden Vorgänge bezeichnet, die den latenten Traumgedanken in den manifesten Traum überführen. Sie allein ist das Wesentliche am Traum. Die Traumarbeit verschlüsselt unsere Wünsche in Bilder, Szenen und Situationen. Doch sind diese Bilder und Szenen sehr individuell, daher ist das Wesen der Träume wohl sehr viel mehr als bloß eine Hirnstromtätigkeit.

Freud vergleicht die Psyche eines Menschen mit einem Eisberg, er meint, dass wohl nur der kleinste Teil unserer Psyche sichtbar, bewusst ist, der größere Teil ist unter Wasser unsichtbar und unbewusst.

Wenn Menschen träumen, wird die Grenze ins Unbewusste verschwommener, durchsichtiger. Kontrolliert, wie viel der Traumgeschehnisse unsere Psyche verkraftet, wird vom Ich. Wacht man auf, hat es das Ich nicht geschafft, den Inhalt dementsprechend zu verkleiden. Wenn der Triebwunsch dann zu groß wird, kommt es zu Albträumen.

*Kurz zum Instanzenmodell der Psychoanalyse*

Das Es: “im Es ist alles Vererbte, alle Triebe, voran die Haupttriebe Sex und Aggression. Aus dem Es kommt alle Energie, die Freud “Libido” nennt, und die auch das Ich und das Über-Ich versorgt” (W. Wiedemann, Schnellkurs Psychologie, S.109). Das Es handelt stets nur nach dem Lustprinzip, vermeidet alles Unangenehme. Wünsche des Es treten in Bildern auf, das ist das Primärprozess-Denken. Vorstellungen, die nicht Teil der Realität sind.

Das Ich: “ das Ich ist dafür zuständig, die Wunschvorstellung mit der Realität zu vergleichen, den Wunsch solange unerfüllt zu halten, damit die Spannung auszuhalten, bis Wunscherfüllung und Spannungsabfuhr realistisch möglich sind. Die Art des Denkens, die in der Wirklichkeit nach realistischen Möglichkeiten der Wunscherfüllung sucht, nennt Freud Sekundärprozess-Denken” (W. Wiedemann, Schnellkurs Psychologie, S.110). Das Ich ist der Diplomat und die Exekutive der eigenen Seele.

Das Über-Ich: stellt die Gesamtheit der Forderungen an das Ich durch moralische Normen und Idealvorstellungen der eigenen Person. Es beinhaltet alle Verbote und Soll-Ansichten.

So gibt es in jedem Traum drei Traumkomponenten

- Es-Impulse (in meinem Sexualtrieb)
- Tagreste (in meinem Fall, vermute ich die Trennungsverarbeitung)
- Sinneseindrücke (in meinem Traum Eifersucht, Ablehnung)

Mein Versuch einer Interpretation meines Traumes, hoffe es macht etwas Sinn, trotz meines sehr bescheidenen Wissens in der Traumdeutung.

Zu dieser Zeit hatte ich eine sehr schwere Phase, weil meine langjährige Beziehung in die Brüche gegangen ist, da mein Freund mich betrogen hatte und längere Zeit angelogen hatte. Ich war sehr stark von Gefühlen wie Eifersucht und Neid geplagt. Ich denke, dass diese Eifersucht in dem Streit mit meiner Schwester in dem Traum aufgegriffen wurde. Auch mein zu dieser Zeit für alle meine Freunde unverständliches Verhalten, das ich auch vor mir selbst nicht rechtfertigen konnte, wird vielleicht im Traum durch diesen Wutausbruch und die darauf folgende Bestrafung durch die Polizei gezeigt. Auch im Traum hatte ich das starke Gefühl mich rechtfertigen zu müssen, dass mir unrecht getan wurde, daher sei ich so ausfallend geworden.

Meine Schwester spielt im Traum eine passive Rolle, vergleichbar mit der Frau, mit der ich betrogen wurde. Trotzdem projiziert sich meine ganze Aggression auf meine Schwester, nicht der geringste Anteil auf den Mann. Der bleibt auch im Traum unangefochten toll und unschuldig und begehrenswert. Ich verspürte in diesem Traum große Hilflosigkeit, ebenso wie ich mich zu der Zeit gefühlt hatte. Warum dieser Traum sich in einem Studentenheim abspielt hat, könnte widerspiegeln, wie verraten ich mir vorgekommen bin, viele Leute, die ich nicht sehr gut, aber doch kenne, wissen Bescheid, ich zu allerletzte.

Ich weiß nicht, ob mein Versuch einen eventuellen latenten Trauminhalt herauszufinden zumindest ein bisschen in die richtige Richtung geht, habe mir jedenfalls viele Gedanken dazu gemacht. Da diese ganze Geschichte nun schon vier Jahre zurückliegt, konnte ich durch diese

Arbeit sehen, wie die Dinge mit einem Blick aus gewisser Distanz aussehen...und dabei ist mir aufgefallen, dass ich damals begonnen habe, die Psychoanalyse wahrzunehmen, mich für sie zu interessieren und seither nicht mehr damit aufhören kann...

KR

## Die Psychoanalyse und ICH

*Wie bin ich zur Psychoanalyse gekommen?*  
*Wenn sie das nächste Mal Angst haben,  
 in einen Bus zu steigen, klopfen Sie  
 sich fest auf die Brust und rufen:*

Vor Beginn meines Studiums wusste ich so gut wie gar nichts über die Psychoanalyse und hatte auch von Freud noch nichts gehört. Ich dachte immer es wäre eine Therapieform für psychisch Kranke, die schon irgendwo eingeliefert waren. Es wurde uns weder in der Grundschulzeit, noch in der Höheren Lehranstalt etwas über das Thema beigebracht. Wobei ich es auch nicht als nötig empfinde, denn was sollten Kinder und Jugendliche damit anfangen? Um sich mit diesem Thema beschäftigen zu „wollen“ braucht es, meiner Meinung nach, einen gewissen Reifegrad. Den hatte ich beispielsweise mit 15 einfach noch nicht, da waren eher Themen wie Jungs und Schminke wichtig.

Einen ersten Zugang zur Psychoanalyse habe ich dann als 21-jährige Pädagogik-Studentin bekommen. Ich besuchte damals, im ersten Semester, die Lehrveranstaltung von Herrn Univ. Prof. Dr. Josef Christian Aigner mit dem Titel „Einführung in die Psychoanalyse“. Von Vorlesungstermin, zu Vorlesungstermin bekam ich einen Einblick in die Grundlagen der Psychoanalyse. Ich kann mich gut daran erinnern, dass ich damals total fasziniert war, weil mir nie bewusst war wie viel Einfluss „das Unbewusste“ auf uns hat. Professor Aigner brachte uns Basiswissen über die psychotherapeutische Disziplin bei und erzählte uns viel über dessen Begründer, Sigmund Freud. Im zweiten Semester baute Prof. Dr. Gerald Poscheschnik mit seiner Lehrveranstaltung „Psychoanalyse und Freud“ auf dieses Basiswissen auf. Die Vorlesungen ermöglichten es mir also das Grundlegende über die, mir vorher unbekannte Psychoanalyse, zu bekommen. Daraus konnte ich mir dann selber einen ersten eigenen Eindruck darüber bilden. Ich muss sagen, dass ich dem Ganzen nach wie vor recht ambivalent gegenüberstehe. Einerseits fasziniert mich diese Therapieform weil ich davon überzeugt bin, dass sie unheimlich hilfreich sein kann und große Wirkung zeigen kann. Schließlich ist die Psychoanalyse ein Verfahren zur Untersuchung seelischer Prozesse und solch ein Zugang ist mit anderen Mitteln nicht oder kaum möglich.

Andererseits finde ich es irgendwo auch unheimlich, wenn in den Gedanken, Gefühlen, Träumen, Geheimnissen und in der Vergangenheit von Menschen herum gegraben wird. Ich denke es handelt sich hier einfach um eine höchst sensible Angelegenheit und deshalb ist die Psychoanalyse bestimmt keine Therapieform für die Allgemeinheit. Wobei ich ehrlich sagen muss, obwohl ich es recht unheimlich finde, würde ich mich gerne mal in die Rolle eines Analysanden begeben, der sich auf die Couch legt und frei assoziiert. Auf der einen Seite wäre ich so gespannt, was der Psychoanalytiker herausfinden würde, da in meiner „Beziehung zur Psychoanalyse“ eine unglaubliche Neugierde versteckt ist. Aber irgendwie weiß ich auf der ande-

ren Seite nicht, ob ich überhaupt wissen will, was in meinem Unbewusstsein so los ist. Aber ich weiß auf alle Fälle, dass ich mich zukünftig nicht im Bereich der Psychoanalyse sehe.

### *Was verbindet mich mit der PSA?*

Zur Frage was mich mit der Psychoanalyse verbindet ist mir sofort folgendes Traumbeispiel eingefallen. Als 8-jähriges Mädchen hatte ich über ein paar Wochen einen immer wiederkehrenden Traum, der mich ängstlich und verschwitzt aufwachen lies. Es handelte sich dabei um einen Traum, der mich damals sehr belastet hat, sodass ich mich noch genau an ihn erinnern kann.

Im Traum war es Winter und ich ging alleine mit meinem Schlitten hinaus und wollte die verschneite Straße hinunter fahren. Nach ein paar Metern löste sich plötzlich mein Schlitten in Luft auf und ich hatte keine Schuhe mehr an. Der Schnee war weg und es war Hochsommer und total heiß. Ich stand also allein mit Winterkleidung und ohne Schuhe am heißen Asphalt. Plötzlich sah ich meine ältere Schwester tanzend und singend in der Spielwiese. Ich wollte weg vom recht warmen Asphalt zu ihr in die Wiese. Aber als ich das Gras spürte verwandelte es sich plötzlich in heiße Steine. Ich hüpfte wie wild herum, weil sie so heiß waren, dass meine Füße schmerzten, aber ich kam nicht vom Fleck und meine Schwester beachtete mich nicht. Nach langer Quälerei hatte ich ganz verbrannte Füße und hatte viele Tränen vergossen. Plötzlich tat sich in der Luft ein schwarzes Loch auf aus dem Loch eine schwarze Scheibe mit einer weißen Spirale darauf, herauskam. Sie fing langsam an sich zu drehen und wurde immer schneller und schneller und schneller, bis mir ganz schwindelig wurde. Dies führte dazu, dass ich mein Bewusstsein verlor. Als ich reglos auf dem Steinen lag lachte die Spirale ganz laut und böse und das schwarze Loch wollte mich aufsaugen. Kurz bevor es mich verschlungen hatte, hörte ich plötzlich meine Mutter rufen: „Sandra komm jetzt nach Hause, es wird finster und geh bitte den Benni füttern!“ (Benni war unser Hase) Und dann wachte ich total verängstigt in meinem Bett auf.

Aus diesem Grund interessierte ich mich in der ersten besuchten Lehrveranstaltung besonders für die Traumdeutung. Ich fragte meinen Professor ob er wüsste was Wiederholungsträume für eine Bedeutung haben könnten. Er erklärte mir, dass es immer schwierig sei allgemein etwas dazu zu sagen, schließlich würde eine konkrete Deutung sehr vom Inhalt des Traumes abhängig sein. Aber er meinte, dass Wiederholungsträume im Allgemeinen oft auf eine Situation aufmerksam machen, vor der wir unsere Augen verschließen, die wir nicht verstehen oder nicht verstehen wollen. Solche Träume würden uns oft alte Muster zeigen, an denen wir festhalten und die oft mit einer leidvollen Erfahrung verbunden sind. Als ich diese wenigen Worte hörte war für mich persönlich die Situation sofort klar. Ich denke, dass mein immer wiederkehrender Traum mit der damaligen Situation zwischen meinen Eltern zu tun hatte. Ich bekam das erste Mal wirklich mit, dass sie sich brutal stritten, meine Mutter weinte und schrie und mein Vater lautstark sagte: „Ja dann lass dich doch scheiden aber die Kinder bleiben bei mir!“ Ich begann zu weinen und war total traurig über den Streit. Ich hatte wahnsinnige Angst, dass sich meine Eltern wirklich trennen würden und verstand nicht, warum sie sich nicht mehr so lieb hatten wie früher.

Apropos früher - Ich war immer ein „Papa-Dirndl“ und auch die ödipale Phase war bei mir sehr, sehr ausgeprägt. Und als ich auf der Uni etwas über den Ödipus-Komplex erfuhr, saß ich lachend in der Lehrveranstaltung. Lachend deswegen, weil der Professor meinte, dass die Ei-

fersucht gegenüber den gleichgeschlechtlichen Elternteil so stark sein könne, dass das Kind in der ödipalen Phase sogar Mordgedanken schmieden würde. Darin erkannte ich mich so was von wieder. Mein Vater war in dieser, bei mir recht ausgeprägten Phase, mein Ein und Alles und meine Mutter hatte hart mit meiner Ignoranz zu kämpfen. Papa war der Beste und der Gute und Mama war die Nervige und Böse. Immer wenn sie ihm näher kam, weil sie im Zärtlichkeit entgegen bringen wollte (kraulen, küssen, streicheln etc.), funkte ich sofort dazwischen und pfauchte sie an, dass das mein Papa wär und sie ihn in Ruhe lassen sollte. Und auch ich dachte, dass wenn Mama nicht mehr da wäre ich Papa ganz für mich alleine hätte. Aber ich habe meiner Mutter nichts angetan, ich habe zu beiden ein gutes Verhältnis ohne Eifersüchteleien und scheiden haben sie sich auch nicht lassen 😊!

SS



## **Warum ...? wählte ich den psychoanalytischen Zweig**

### *Einleitung*

Der vorliegende Text ist ein frei assoziierter Text, geschrieben aus der Motivation dem Titel der Seminararbeit gerecht zu werden. Ein Versuch „Es“ schreiben zu lassen – eben nur ein Versuch.

Auf die vorgegebene Form und Anforderungen einer sonst üblichen Seminararbeit wird bewusst verzichtet, da diese als einengend und den freien Fluss des Schreibens behindernd empfunden wird. Wenn „Es“ zum „ich“ werden soll und dieser Prozess bewusst hervorgerufen werden soll, falls das in dieser Form überhaupt möglich ist, dann sind normierende Strukturen hinderlich. Aus diesem Grund nimmt sich der Verfasser die Freiheit keine „SE“-minarbeit zu schreiben sondern eine „ES“-minarbeit.

Warum wählte ich den psychoanalytischen Studienzweig.

Zuerst einmal sitze ich nur da, denke nach ... ..

Es ist nun schon eine Weile her, dass ich den Satz schrieb. Ich war mir erst kurz vor - oder besser - während dem selbst gesetzten Termin der Anmeldung zum zweiten Studienabschnitt (mehr oder weniger) sicher, dass ich diesen Zweig wähle. „Kurz vor dem ... Termin“ bedeutete in diesem Fall: Die Türschnalle zur Studienabteilung in der Hand, die Tür öffnend

- ‚Was nehme ich denn jetzt?’ -

Gehe zu der netten Dame, die hinter einem, im Verhältnis zu ihr, riesig wirkenden Schalter sitzt – ‚Sollte es nun wirklich schön langsam wissen’ – ‚Hallo, wie kann ich ihnen helfen?’ hörte ich und dachte ‚Das könnten sie wirklich. Ich hab ja noch immer keine Ahnung welchen Studienzweig ich mir aussuchen soll.’ Selbstsicher, ich bin ja ein Mann, hörte ich mich sagen: ‚Ich studiere Pädagogik und möchte mich in den zweiten Abschnitt melden.“ Auf die Frage zu welchen Studienzweig – Ich: ‚Psychoanalytische Erziehungswissenschaft.“ ‚Ach so, also doch die Psychoanalytische Erziehungswissenschaft?’ und staunte über mein eben Gesagtes.

### *Ein paar Tage später*

Offensichtlich ist dieses Nachdenken nicht die richtige Möglichkeit, um eine Begründung für die Wahl zu finden. Dieses Nachdenken scheint zu sehr an der Oberfläche zu sein. Einen „vernünftigen Grund“ so richtig mit hieb und stichfesten Begründungen, bis ins Letzte ausdiskutiert, sämtlichen Einwürfen strotzend, die Logik der Argumente huldigend und so weiter, will sich nicht finden lassen.

In einem Artikel über das Argument in Logik, Wissenschaft, Rhetorik und Kommunikation (<http://de.wikipedia.org/wiki/Argument>; gefunden am 12.20.2009) steht folgendes zu lesen:

„Ein **Argument** (lateinisch „Beweisgrund, Beweismittel“) ist eine Aussage oder eine Folge von Aussagen, die zur Begründung oder zur Widerlegung einer Behauptung (These) angeführt wird. Die zusammenhängende Darlegung von Argumenten wird als Argumentation bezeichnet. Wenn die Argumente für und gegen eine These geprüft und gegeneinander abgewogen werden, spricht man von einer Erörterung. Wenn eine These durch gültige logische Schlüsse (Konklusionen) aus wahren Voraussetzungen (Prämissen) abgeleitet (deduziert) wird, bezeichnet man dies als Beweis.“

Mir liegt es fern im Zusammenhang mit der Fragestellung „Warum wählte ich den psychoanalytischen Studienzweig?“ diesen Beitrag zu kommentieren oder mich weiter damit auseinanderzusetzen. Er dient ausschließlich zum besseren Verständnis des oben geschriebenen Satzes „Dieses Nachdenken scheint zu sehr an der Oberfläche zu sein.“

Der Wikipediabeitrag löst bei mir auch Unbehagen aus, wenn er mit der Fragestellung dieser Arbeit in Beziehung gesetzt wird. Ein Unbehagen, das wohl daher kommt, dass die oben angeführte Definition auf mich „einengend, festlegend“ in Beziehung auf die Fragestellung dieses Schreibens wirkt. Um vielleicht auf den Grund meiner Wahl des Schwerpunktes des zweiten Abschnitts meines Studiums der Erziehungswissenschaften zu kommen, ist es von Vorteil mich nicht durch irgendwelche Festlegungen, Argumentationsreihen, Begründungen, Behauptungen und so weiter, aber auch nicht durch vorgegebene Rahmenbedingungen einengen zu lassen. Ob das Früchte trägt? - Wir werden sehen. Es stellt sich nun die Frage, wie oder auf welche Weise eine Antwort auf die Frage „Warum wählte ich den psychoanalytischen Studienzweig?“ zu finden ist.

Und jetzt sitze ich wieder da und denke nach ... ..

- und beschließe morgen weiter zu schreiben.

Aus „morgen“ wurden drei Wochen. Immer wieder daran denkend, dass ich da noch weiter schreiben sollte, widmete ich so manche Zeit dieser Fragestellung. Es scheint wohl darum zu gehen - zu schreiben ohne zu denken, oder die drei Wochen betreffend stimmt hier auch die Umkehrung – zu denken ohne zu schreiben. Das „Denken“ hat hier anscheinend die Funktion einer Zensur und Kontrolle zu haben.

### *Interessanter Gedanke*

In Bildern beschrieben, kommt es mir so vor als würde ich mit dem passenden Schlüssel vor einer mächtigen, hölzernen, mit Eisen beschlagenen Türe stehen, den Schlüssel im Schloss umdrehend und ... sie bleibt zu!

Warum geht nun diese Türe nicht auf?

### *Erste These*

Was immer hinter diesem Tor ist, hat aus irgendwelchen Gründen kein Interesse mich einzulassen. Gründe wären zum Beispiel, es steht der Falsche vor der Türe, oder es gilt etwas zu verbergen, das für den „Besucher“, wiederum aus irgendwelchen Gründen, im Verborgenen bleiben muss.

### *Zweite These*

Das Tor ist schon so lange geschlossen, sodass seine Scharniere eingerostet sind und daher sich nicht mehr öffnen lässt. Das ist die bequemste Annahme – „Das Tor ist Schuld, dass ich nicht hinein komme.“ Aber, ein oft benütztes Tor würde nicht einrosten.

#### *Dritte These*

Der vor dem Tor Stehende hat unabsichtlich absichtlich oder absichtlich unabsichtlich doch den falschen Schlüssel.

#### *Vierte These*

Der Schlüssel passt, das Tor ist gut geölt aber die Hand, der Arm versagen, schon wieder aus irgendwelchen Gründen, ihre Dienste.

#### *Fünfte These*

Dieser nach den Gründen der Studienwahl Suchende, will e i g e n t l i c h gar nicht hinein. Er tut nur so als würde er es wollen.

Welche These oder vielleicht auch welche Thesen in meinem Fall zutreffen entzieht sich meiner Kenntnis. Aus dem Es will kein Ich werden – aus welchen Gründen auch immer.

- Da zieht das Ich davon und sagt: Mach doch was du willst, du Es! (Das macht es ohnehin.)

#### *Schlussfolgerung*

„Ich“ weiß nicht, warum „Es“ ausgerechnet die psychoanalytische Erziehungswissenschaft gewählt hat.

#### *Erklärung*

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Seminararbeit zum Thema: „Warum nur ...?“ im Rahmen der Vorlesung „Grundkonzepte psychoanalytischer Therapien“ selbständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt, sowie alle wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Texten entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Das gilt für gedruckte Texte ebenso wie für Texte im Internet. Mir ist bekannt, dass ich bei Verstöße gegen diese Regel keinen Seminarschein erhalte. Diese Arbeit wurde bisher in der vorliegenden oder einer modifizierten Form in keiner anderen Lehrveranstaltung als Studienleistung vorgelegt.

AS

## Die Verdrängung und Ich

Der Begriff Abwehrmechanismus wurde von Sigmund Freud und seiner Tochter Anna Freud geprägt. Es handelt sich um diverse Arten von Verhaltensweisen, die den Menschen vor seelischen Konflikten schützen soll. Peinliche Triebregungen, Schuld-, Ekel- und Scham-gefühle sowie unerträgliche Vorstellungen sollen mithilfe der Abwehrmechanismen unterdrückt oder ausgeschaltet werden. Diese stellen jedoch keine optimalen Lösungen des Konfliktes dar, sondern begünstigen ein Wiederaufleben des Konfliktes zu einem späteren Zeitpunkt und führen zu einer Symptombildung.

Verdrängung ist nur einer, aber der wohl bekannteste und wichtigste aller Abwehrmechanismen. Bei der Verdrängung werden unerwünschte Inhalte (Gefühle, Affekte oder Triebregungen), die mit unseren kulturellen Normen und Werten und unserem Gewissen unvereinbar erscheinen, aus dem Bewusstsein verdrängt. Es können auch belastende Inhalte aus dem ES (z. B. Minderwertigkeits-, Schuld-, Scham- oder Angstgefühle) verdrängt werden.

Durch die Verdrängung erspart man sich die Auseinandersetzung mit dem Problem und man geht einer Entscheidung aus dem Weg. Der Konflikt bleibt jedoch bestehen. Dieser ist zwar nicht mehr in unserem Bewusstsein, aber immer noch da. Er kann sich den sich wechselnden Umstände der Umwelt nicht anpassen, er bleibt unverändert. Es kann vorkommen, dass sich der Konflikt in Träumen, Fehlleistungen, Neurosen oder psychosomatischen Krankheiten zeigt.

Verdrängung. Ja das kenne ich. Ich habe die Folgen meiner Krankheit und auch die Krankheit selbst verdrängt. Vor zwei Jahren kam man mehr oder weniger durch Zufall darauf, dass da etwas in meinem Kopf ist, was da nicht hingehört. Ein Tumor. Aber mir ging es gut, ich hatte keine Schmerzen und keine schwerwiegenden Beschwerden. Nach zahlreichen Untersuchungen sollte ich auch gleich operiert werden.

Ich machte mir nicht wirklich Gedanken darüber, es war alles so unwirklich. Ich wusste, dass da etwas in meinem Kopf ist, was nicht normal ist. Ich hab den Tumor schließlich auf den Röntgenbildern gesehen, doch irgendwie war es unvorstellbar, warum, ich war doch immer gesund!?

Zwei Tage vor der Operation sprach der Neurochirurg mit mir und erklärte mir wie sie mit der OP vorgehen werden. Er klärte mich auch über die möglichen Folgen und Komplikationen auf. Er zählte zahlreiche Folgen auf, was nach der OP sein könnte. Gesichtslähmung ... Hörverlust des linken Ohrs. Das war das schlimmste für mich, auf dem linken Ohr nichts mehr zu hören, was schlussendlich auch der Fall ist. Im Nachhinein ist der Gedanke eine Gesichtslähmung zu haben viel schlimmer.

Am Abend nach dem Gespräch waren meine Gedanken nur beim Hörverlust. Ich sprach mit niemandem über die Ängste des möglichen Hörverlustes, nur über die anderen Komplikationen, die mir nicht so schlimm erschien, sprach ich. Ich sprach allgemein von mir aus nicht über den Tumor. Ich machte jedoch kein Geheimnis aus meiner Krankheit, alle wussten davon. Aber auf die Frage, wie es mir geht, war ein „gut“ alles was ich sagte. Jetzt würde ich

sagen, ich hätte mit jemandem sprechen sollen, über den Tumor und das was in mir vorging. Ohne Verdrängung hätte ich mir vielleicht vieles erspart.

Ein Tag vor der OP wurde sie auf unbestimmte Zeit verschoben, ein Notfall kam dazwischen. Ein Notfall, also bin ich kein Notfall, dann kann es doch nicht so schlimm sein! Der Operationstermin wurde noch weitere vier Mal verschoben, weil immer wieder Notfälle dazwischen kamen. Es dauerte schließlich drei Monate bis ich endlich operiert wurde. In diesen Monaten des Wartens tat ich nicht viel, arbeitete ein wenig und beschäftigte mich nicht mit meiner Krankheit. In dieser Zeit interessierte mich das Studium nicht, ich konnte mich nicht überwinden die Uni zu besuchen.

Doch mit der Zeit bemerkte ich, dass mit mir etwas nicht stimmte. Mein Gleichgewichtssinn wurde immer mehr und mehr beeinträchtigt und schlussendlich war ich froh, dass der endgültige OP-Termin näher rückte. Ich kann nicht sagen, dass ich vor dem Eingriff Angst hatte, die muss ich verdrängt haben und das noch erfolgreich. Das hätte ich lieber nicht gemacht, wie sich dann herausstellte. Aber ich habe mir ja nicht gesagt „So das verdräng ich jetzt!“ Verdrängen tut man ja unbewusst.

Am Abend vor der OP ging es mir eigentlich wie immer. Ich habe normal gegessen und gut geschlafen. Man könnte meinen, die Nacht vor solch einer schweren OP, wo einem der Kopf aufgeschnitten wird, ist man nervös oder etwas dergleichen, aber ich war es überhaupt nicht. Die Verdrängung hat bei mir perfekt funktioniert.

Am Morgen brachte man mich in den OP-Bereich und bereitete mich für die Operation vor. Diese dauerte 10 Stunden, verlief aber gut und wie sich herausstellte, ist der Tumor innerhalb der drei Monate um einen Zentimeter gewachsen. Ich möchte gar nicht wissen wie es mir ergangen wäre, wenn ich noch länger hätte warten müssen. Oder wie hätte ich reagiert, wenn man von einem bösartigen Tumor gesprochen hätte, aber von Anfang an hat es geheißen er sei zu 99% gutartig. Leider hat sich meine schlimmste Befürchtung bewahrheitet, der Tumor ging vom Gehörnerv aus und der Nerv musste durchtrennt werden.

Nach der OP ging es mir nicht so gut. Ich hatte am ganzen Körper Schwellungen, am stärksten betroffen war die Zunge. Die Ärzte entschlossen sich, mich noch „schlafen“ zu lassen um abzuwarten ob sich mein Zustand verbessert. Sie haben öfters versucht mich aufzuwecken, ich reagierte zwar, aber wurde nicht richtig wach und war nicht fähig selbständig zu atmen. Man hat mir im Nachhinein erzählt, dass ich die Augen aufgemacht habe und auf das Rufen reagiert habe, aber ich kann mich nicht daran erinnern.

Mein Nicht-Auseinandersetzen mit meiner Krankheit endete in einem drei wöchigen künstlichen Koma, in dem man nicht wusste ob ich es überhaupt überstehen werde. Nicht nur meine stark geschwollene Zunge und die massive Wasseransammlung in meinem ganzen Körper, die sich kein Arzt erklären konnte, auch noch andere Komplikationen wie Lungenentzündung, Magenblutung, Blutdruckabfall machten mir, den Ärzten, dem Pflegepersonal der Intensivstation und vor allem meinen Angehörigen das Leben sehr schwer. Es konnte sich niemand erklären, warum es mir so schlecht ging. Der Tumor war entfernt und konnte eigentlich keine Probleme mehr verursachen. Ich tauchte einfach ab und ließ mich gehen, ich kämpfte nicht. Verdrängte ich sogar im Tiefschlaf die Tatsachen?

In der Klinik konnte sich niemand mein Zustand und all die Komplikationen erklären. Alle Untersuchungen und Tests ergaben das gleiche Resultat: „Mein Körper ist gesund.“ Sämtliche Therapien brachten nicht den gewünschten Erfolg. Schlussendlich kontaktierte meine Mutter eine Bekannte, die dann „sah“ und sagen konnte: „Martina geht es körperlich gut, sie will nur

nicht mehr, sie kämpft nicht.“ Von dem Zeitpunkt an hat mir meine Mutter am Krankenbett mehrmals täglich ins Gewissen geredet und mich aufgefordert endlich zu kämpfen. Sie hat mir immer wieder versichert, dass die ganze Familie mich brauche und immer für mich da sei, egal was kommen wird.

Mein Körper begann das viele Wasser auszuschwemmen und die Medikamente konnten reduziert werden. Ich wurde wacher, regierte verlangsamt und begann selbstständig zu atmen. Mein Lebenswille kehrte zurück. Zuerst realisierte ich gar nicht was passiert ist, erst mit der Zeit wurde mir bewusst, dass ich drei Wochen meines Lebens verschlafen habe.

Von Tag zu Tag ging es mir besser und nach weiteren acht Tagen konnte ich schon in eine Rehaklinik verlegt werden. Dort musste ich, nach fast vier Wochen nur liegen, lernen mich wieder zu bewegen und meine Muskeln aufzubauen. Alltägliche Tätigkeiten wie Essen, Trinken, Schreiben oder alleine aufs Klo gehen musste ich wieder lernen und üben. Was vorher selbstverständlich war, war nun anstrengend und mühsam. Psychisch ging es mir die meiste Zeit gut, was wahrscheinlich an den Tabletten lag die ich bekam. Es gab schon Augenblicke in denen es mir nicht gut ging und ich mir Gedanken über die Zukunft machte. Nach einem aufbauenden Telefonat mit meinen Eltern oder meinen Schwestern war der Tiefpunkt wieder vorbei. In der Rehaklinik machte ich schnell Fortschritte und konnte nach drei Wochen nach Hause entlassen werden. Endlich wieder zu Hause wurde ich schnell wieder die Alte und lebte unbeschwert weiter. Im Nachhinein frage ich mich, ist es wirklich möglich, dass das unbewusste Verdrängen einem beinahe das Leben kosten kann?? Ist der Mensch wirklich unter Einfluss von starken Medikamenten, die einem willenlos machen immer noch im Stande das Verdrängen zu praktizieren??

Ich habe am eigenen Leib erfahren was eine Verdrängung mit einem machen kann. Nun weiß ich, dass man über die Gefühle und Ängste und das was einen stark beschäftigt mit Irgendjemandem sprechen sollte. Verdrängung ist der bequemste und einer der einfachsten aller Abwehrmechanismen, aber nicht immer der Beste.

MS

## **Reflexion und „Ich und die Psychoanalyse“**

### *Einleitung*

Ich habe am 28. Februar 2008, mit 37 Jahren, das Studium der Pädagogik aufgenommen und absolviere nun das 4. Semester.

Im Zuge meines Studiums besuchte ich bei Herrn Dr. Poscheschnik Gerald „Entwicklungswissenschaften und Psychoanalyse – Grundlagen, Methoden, Modelle“ sowie bei Herrn Univ. Prof. Dr. Aigner Josef Christian „Grundlagen und Entwicklung der Psychoanalyse“, womit ich also einen theoretischen Einblick in die verschiedenen Theorien und Methoden der PSA bekam.

Meine Studienkollegin Andrea rief mich damals ganz begeistert nach Ihrer ersten Lehrveranstaltung am 9.10.09 an und meinte, dass Ihre LV auch für mich ganz interessant wäre, da Sie nicht nur einen theoretischen Abriss der PSA sondern auch Filme mit Sitzungen sowie andere Beispiele bringen und diskutieren würden. Da mir der praktische Teil der PSA bis dahin noch verwehrt war, nahm ich die Gelegenheit wahr und besuchte am nächsten Tag, sowie im Dezember Ihre Vorlesungen.

### *Reflexion*

„Die Psychoanalyse ist eine Human- bzw. Sozialwissenschaft, die bestrebt ist, den Menschen als biopsychosoziales Wesen in all seinen Facetten unter Berücksichtigung mentaler, psychodynamischer und unbewusster Prozesse mit den ihr eigenen und adaptierten Methoden zu beschreiben, zu erklären und zu verstehen sowie gegen psychisches, psychosoziales, psychosomatisches und gesellschaftliches Leid zu intervenieren.“

### *Psychoanalytische Theorien*

Allgemeine Theorien, Persönlichkeitstheorien, Entwicklungstheorien, Kulturtheorien, Klinische Theorien.

### *Psychoanalytische Therapien*

Analytiker und Analysand, freie Assoziation und gleichschwebende Aufmerksamkeit, Übertragung und Gegenübertragung, interpretative Interventionen und supportive Interventionen.

Fokaltherapie, Mehrpersonensettings, Therapiemanuale, psychoanalytische Anwendungen jenseits der Therapie.

### *Psychoanalytische Paradigmen*

Ichpsychologie, Objektbeziehungstheorie, intersubjektive Psychoanalyse, Bindungstheorie, Selbstpsychologie, strukturelle Psychoanalyse, Triebpsychologie,....

Kurze Zusammenfassung jener Aussagen, die für mich überaus interessant waren und ich aufgrund dessen anführen möchte:

- Theorie der Abwehrmechanismen ist die stärkste Komponente der Psychoanalyse
- Die Sprache des Therapeuten muss an die des Analysanden angepasst werden
- Die Seele ist situationsgebunden: manche Menschen sind es mehr oder weniger
- Therapeut vervollständigt die Situation, expandiert den inneren Ablauf und bringt die Situation noch mehr auf den Punkt
- Der Analytiker muss Dinge aussprechen, die der Patient nicht sagen kann
- Neurotiker weiß, dass er eine Störung hat, kann aber nicht anders
- Jedes Wort, das der Analysand sagt, muss auf die Waagschale gelegt werden
- Worüber der Patient reden kann ist nicht sein Problem
- Analytiker redet allmählich weniger, Patient redet immer mehr mit sich selber

### *„Ich und die Psychoanalyse“*

Da ich einst die Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik absolvierte, kam ich bereits damals in Kontakt mit der Thematik der Psychoanalyse, wenn auch diese Materie in der Schule nur in einem mäßigen Rahmen behandelt wurde. Ganz besonders hat mich damals die Familientherapie interessiert.

Ursprünglich wollte ich gleich im Anschluss an die Ausbildung das Studium der Pädagogik aufnehmen, da dies aber die finanzielle Lage nicht zuließ, suchte ich mir eine Arbeit und fand diese auch als Hotelkindergärtnerin in verschiedenen renommierten Betrieben. Ich betreute Kinder von 3 – 16/17 Jahren, größtenteils aus Deutschland aber auch anderen Ländern kommend.

Viele dieser Kinder/Jugendlicher kamen täglich, durchgehend von früh bis abends über zwei – drei Wochen. Aufgrund dessen erfuhr ich viel über deren familiäre Hintergründe, die sie mir oft ohne große Nachfrage mitteilten. Noch heute denke ich an einige dieser Kinder und wie es ihnen wohl im Laufe ihres Lebens ergangen ist.

Es kam durchaus auch vor, dass Mütter zur Nachmittagsjause zu uns in den Kinderclub kamen und aus ihrem privaten Bereich erzählten. Es erstaunt mich heute noch, dass einige so viel Persönliches, intimes über sich und die Familie erzählten; vor allem unter dem Aspekt, dass ich selber noch so jung war.

Ein weiterer Job als persönliches Kindermädchen eines Unternehmerehepaares wird mir wohl auch immer im Gedächtnis bleiben. Ich musste damals den Job nach 4 Monaten kündigen, da die Umstände für mich nicht mehr tragbar waren.

Der Vater der Kinder, mein Vorgesetzter, fragte einmal nach, ob sich die Kinder in meiner Obhut wohl anständig benehmen würden. Ich erwiderte, dass dies der Fall sei, ich aber ein Problem damit hätte, dass die Kinder immer wieder gerne reißaus nehmen würden, um die Mutter an ihrem Schreibtisch aufzusuchen; und ich durch die ganze Firma laufen müsse um



sie zu suchen bzw. dort wieder abzuholen. Daraufhin verschwand er mit den Kindern im Kinderzimmer und schlug sie dann mit seinem Gürtel.

Dass ich auf dieses Erlebnis hin, nichts mehr gesagt habe, versteht sich von selber... Als ich nach 4 Monaten aufgrund der langen Arbeitszeit (7- 19uhr durchgehend, 6 Tage Woche) mit meinen Kräften am Ende war, entschied ich mich den Vertrag zu kündigen. Ich muss zugeben, dass ich vor dem Leid auch davon gelaufen bin.

Ein weiterer ausschlaggebender Punkt, dass ich mich für den Besuch der LV begeistern konnte, ist der Umstand, dass einer meiner besten Freunde seit ca. 1 Jahr eine Therapie besucht. Natürlich frage ich ihn immer was er in der Therapiestunde (jeden Mittwoch) erzählt und was seine Therapeutin dazu sagt.

Als ich meinem Freund berichtete, dass ich zum Thema „Ich und die Psychoanalyse“ eine Arbeit schreiben sollte, meinte er, dass ich ihn durchaus als Beispiel anführen dürfe. Mein Freund Christian hat mir im Laufe der Jahre seine gesamte Lebensgeschichte wieder und wieder erzählt und ich gestehe, dass ich bei ihm nicht mehr durchblicke, vielleicht ist meine Sicht schon zu verklärt, weil wir uns schon sehr lange kennen. Vielleicht verhält es sich aber auch tatsächlich so, dass hier der obig aufgelistete Satz „Worüber der Patient reden kann ist nicht sein Problem“ zum Tragen kommt, was mich jetzt, wo ich es schreibe, noch mehr verwirrt. Zudem habe ich die leise Vermutung, dass Christian der großen Hoffnung ist, dass ich Ihnen seinen Lebensweg schildere und Sie dann mit der Lösung aufwarten, die all seine Probleme entschlüsseln. Diese und einige andere Erlebnisse, Gegebenheiten und Umstände sind der Grund dafür dass ich mich für diese Thematik interessiere.

### *Nachwort*

Auf Ihre E-mail Anfrage vom 15.12.09, bis wann ich die Arbeit abgeben könnte, schrieb ich Ihnen damals zurück, dass Sie mit Ende Dezember damit rechnen könnten. Ich hatte damals schon ein Konzept vor Augen und dachte, dass ich meine Gedanken relativ schnell zu Papier bringen könnte. Leider lief es dann doch nicht so gut wie gedacht. Ich weiß nicht wie oft ich Kapitel 3 gelöscht und wieder geschrieben habe, bis ich damit halbwegs zufrieden war. Hundert tausend Gedanken schossen mir durch den Kopf und brachten meine Ausfertigung durcheinander. Am schwierigsten war für mich, Ihnen das Erlebte, woraus das Interesse für die LV entstanden ist, möglichst kurz aber dennoch nachvollziehbar zu erläutern. Und auch wenn mir dies nicht so gelungen ist, oder ich auch nicht zu viel kundtun wollte, vermute ich, dass Sie, aufgrund der jahrelangen Erfahrung, imstande sind, die Fäden weiter zu spinnen und den einen oder anderen Rückschluss daraus zu ziehen.

Nun liegt die Endfassung vor Ihnen, von der ich hoffe, dass Sie Ihnen zusagt.

Herzlichen Dank für Ihre Bemühungen bei Ihrer Lehrveranstaltung und schöne Grüße nach Ulm.

RS

## Meine bedeutendste Sublimierung

Vor einigen Jahren befand ich mich in einer sehr schwierigen beruflichen Situation. Ich kehrte nach dreijähriger Babypause wieder als Sozialarbeiterin zurück in ein multiprofessionelles Team einer nichtklinischen Alkoholentwöhnungseinrichtung. Es hatte sich vieles zum negativen verändert. Vom alten Team war fast niemand mehr da. Der neue Leiter der Einrichtung war stark überfordert, was zu willkürlichen Entscheidungen, inkonsequenter Führung und dem daraus resultierenden negativen Einfluss auf die Dynamik der Patienten-gruppe erfolgte. Ich fühlte mich im falschen Film. Was war in all den Jahren passiert? Sogar die Patienten selbst forderten eine straffere Führung, mehr Möglichkeiten nach sinnvoller Beschäftigung, sie missachteten die Hausregeln mehr und mehr, in Erwartung konsequenter Entscheidungen, die Halt geboten hätten. Es folgten viele Rückfälle und Abbrüche, das Haus selbst bot einen mehr und mehr verwahrlosten Eindruck, den ich als Manifestation der seelischen Situation der Gruppe deutete. Ich fand meinen Chef als Person sympathisch, aber es fehlte ihm das therapeutische Know-how zur Bekleidung seiner Position. Nach welchem Konzept wurde hier gearbeitet? Es gab einen Regelkatalog, der ständig verändert wurde. Außer mir schien niemand in diesem Haus Erfahrung mit einem stationären Setting einer (anderen) Entwöhnungseinrichtung zu haben, was dazu führte, dass das Team wichtige Regeln, wie z.B. Abmeldung, bevor Patienten das Haus verließen, hinterfragten. Da auch die Psychotherapeuten selbst ihre hauptsächlichsten Erfahrungen in der freien Praxis gesammelt hatten, neigten auch sie zur Aufweichung des „Regelkatalogs“, der ohnehin schon viele Lücken bot, was aus meiner Sicht zu negativen Ergebnissen führte. Vor allem waren sich auch die Mitarbeiter untereinander nicht einig. Da ich vorher in einer hochprofessionellen Drogentherapieeinrichtung tätig war, und auch in diesem Haus mehrere Jahre unter sehr professionellen Umständen gearbeitet hatte, reagierte ich auf die jetzige Situation mit Ratlosigkeit, Wut, Trauer, Sarkasmus und schließlich Resignation. Ich fühlte mich allein und isoliert mit meinen Ansichten. Im Team wertete man meine Einstellung, die ich anfangs noch ruhig, zwischendurch vehement, manchmal gar nicht mehr kund tat, als perfektionistisch und Mitarbeiter, die meiner Ansicht waren, äußerten dies nur unter vorgehaltener Hand. Ich gestaltete meine Situation erträglicher, indem ich versuchte, mich mit dem Laissez-Faire-Stil des Hauses zu identifizieren. Vielleicht waren meine Ansichten nur veraltet und die Patienten würden sich auf eine andere Art organisieren können, vielleicht lag in *diesem* Konzept, falls es man überhaupt so nennen konnte, die Möglichkeit zu mehr Selbstentfaltung der Patienten, welche aber aus sich selbst herauskommen könne und nicht durch ein straffes Regelkonzept übergestülpt würde? Oder war ich nur neidisch, weil ich mit meinen engstirnigen Einsichten nicht in der Gunst meiner Kollegenschaft stand? Ich fühlte mich sehr allein, schlief schlecht und war jeden Arbeitstag einem Kampf ausgesetzt. Obwohl sich die Patienten über die lasche Führung und die mangelnden Möglichkeiten der Beschäftigung beschwerten, reagierten sie mit Widerstand, wenn sie sich an Regeln halten mussten. Jene Mitarbeiter, die auch für die Arbeitstherapie im Haus zuständig waren, nutzten die Strukturlosigkeit im Haus zu ihren Gunsten aus, sie waren selbst unpünktlich beim Arbeitsbeginn, sie gönnten sich während der Arbeitstherapiezeiten längere Kaffeepausen mit der Lei-

tung und ich ärgerte mich darüber, da ich der Meinung war, wir selbst könnten von den Patienten nicht Pünktlichkeit verlangen, wenn wir diese selbst nicht einhielten. Oder war ich nur wütend auf mich selbst, weil ich meine Rigidität in Bezug auf den auf dem Papier existierenden Regelkatalog nicht überwinden konnte, sondern mich daran klammerte?

Ich orientierte mich am Zustand der Gruppe. Diese war für mich ausschlaggebend dafür, ob die Führung des Hauses als positiv oder negativ einzustufen war, denn ich begann zwischen- durch bereits, an meinen Ansichten, und beinahe an mir selbst, ernsthaft zu zweifeln. Die Gruppe war meistens aufsässig. Manche verweigerten Hausdienste, andere blieben einfach im Bett, was zu keinen Konsequenzen führte. Jeden Tag boten sich mir neue Frustrationen, ständig versuchte ich die Ordnung aufrechtzuerhalten, was ohne Rückhalt des Teams und der Leitung natürlich oft nicht gelang.

Die Supervision brachte auch keine spürbare Erleichterung. Ich erachtete es als keinen Zufall, dass der ebenfalls neue Supervisor selbst die Dinge nicht beim Namen nannte, er schien mit dieser Verdrängungs- und Verleugungswelle mit zu schwimmen. Einwände meinerseits wurden oft schon von den Kollegen abgetan: „Man kann von den Patienten nicht immer Pünktlichkeit verlangen, sie sind doch erst dabei, ihr Leben in den Griff zu bekommen“ oder „wir selbst mögen doch auch nicht gerne putzen, warum sollen die Patienten das gerne tun?“ Über solche Aussagen ärgerte ich mich tagelang. Ich hatte nie verlangt, dass die Patienten es gerne tun würden, sondern ich wünschte mir einfach mehr Einhaltung von Verbindlichkeiten, weil ich der Ansicht war, dass es eine Begleiterscheinung der Sucht sei, Anforderung hinauszuschieben, Verbindlichkeiten nicht einzuhalten, usw. Ich fühlte mich, als sprächen im Team alle, außer mir, eine andere Sprache!

Da ich nur Teilzeit arbeitete, konnte ich zuhause immer wieder Kraft tanken, aber ich nahm die unbefriedigende Arbeitssituation natürlich immer öfter mit nach Hause, die Abgrenzung fiel mir immer schwerer. Da ich nahe der Arbeitsstelle wohnte, und auch die Arbeitszeiten mit den wenigen Stunden ideal waren für mich als Mutter, motivierte ich mich immer wieder, durchzuhalten. Ich befürchtete, dass sich ein Wiedereinstieg ins Berufsleben mit längeren oder ungünstigeren Arbeitszeiten nicht vereinbaren ließe.

Ich entschied, mich nach einer anderen Stelle umzusehen und mein Studium wieder aufzunehmen. Während ich in beruflicher Hinsicht meine schwerste Zeit erlebte, erblühte meine Kreativität im Pädagogikstudium, welches ich vor meiner Schwangerschaft begonnen hatte, aber durch meine Mutterschaft fast in Vergessenheit geraten war. Ich konnte meine Erfahrung dort einbringen und hatte gleichzeitig ein Ventil, meine Gefühle zu verarbeiten. Sobald meine Tochter schlief, begann ich mit meinen Recherchen, ich schrieb und schrieb, es war, als liefere ein innerer Antrieb unendliche Energie zur Fertigstellung meiner Arbeiten. Selbst zu entfernteren Themen, wie z.B. der Anthropologie, schien sich in meinem Geist ein Reservoir aufzutun, aus dem ich seitenweise schöpfte. Es war, als müsse ich mich mit jeder Zeile selbst beweisen. Ich war so intuitiv wie nie. Außerdem gab mir jede Eins die Bestätigung, dass ich nicht irrsinnig war, sondern dass meine Gedanken an der Uni im Gegensatz zu meinem Arbeitsplatz sehr gut bewertet wurden.

Ich konnte manchmal immer noch schwer einschlafen. Aber nicht, weil meine Gedanken um die Kämpfe und Dialoge des Arbeitstags kreisten, sondern weil mir oft neue Ideen zu meinen Uni-Arbeiten einfielen, Anhaltspunkte und Sätze, die ich noch unbedingt niederschreiben wollte. Ich besuchte hauptsächlich Vorlesungen, da mir diese das Arbeiten von zuhause aus ermöglichten und ich so bei meiner Familie sein konnte.

Die Einsamkeit meiner Position am Arbeitsplatz machte mir immer weniger zu schaffen, sie begann mich zu reizen. Ich sah es als Zeichen meiner Stärke, dass ich trotzdem nicht über die Leitung schimpfte, oder mich mit Mitarbeitern, die mittlerweile selbst die Missstände im Haus kritisierten, verbündete. Ich äußerte klar meinen Standpunkt, verhielt mich aber loyal, und sah dieses (Nicht)Konzept nun als Vorgabe, aus der ich das Beste zu machen versuchte. Ich las aber auch regelmäßig die Stellenangebote, denn langfristig würde ich hier nicht mehr bleiben wollen, das war mir klar.

1 Jahr war vorüber. Die überdurchschnittliche Anzahl an Abbrüchen, sowie der mittlerweile schlechte Ruf der Einrichtung führten zu einem erneuten Leitungswechsel, denn die Kostenträger machten Druck. 7 Mitarbeiter verließen das Haus.

Ein erfahrenes Team wurde gebildet. Jetzt begann die mühevollen Arbeit der Umstrukturierung, aber endlich zog das Team an einem Strang. Die Unruhen in der Patientengruppe beruhigten sich. Der Supervisor wurde ebenfalls gewechselt.

Im Nachhinein betrachtet, war das das produktivste Jahr meines Lebens. Es hatte sich in mir eine Quelle der Kraft und des Selbstvertrauens erschlossen, aus der ich noch heute schöpfen kann.

AMS

## Meine Schattenseiten des Lebens

Ich bin aufgewachsen in einem kleinen Seelendorf in Südtirol. Jeder kennt jeden, und jeder weiß alles von jedem. Schon recht früh machte ich Bekanntschaft mit den Schattenseiten des Lebens. Mein Vater verunglückte tödlich durch einen Autounfall im Alter von 35 Jahren. Ich war damals erst fünf Jahre alt. Zurückgeblieben ist noch meine jüngere Schwester vier Jahre, und mein kleinerer Bruder war gerade ein Jahr alt und meine Mutter, für welche die Welt für immer zusammenbrach.

Mein Vater war Bergführer und meine Mutter bewirtschaftete eine kleine Jausenstation außerhalb des Dorfes. Gemeinsam hatten meine Eltern beschlossen, ein Hotel dazu zubauen. Der Rohbau stand, doch dann ist das Unglück mit meinem Vater passiert. Meine Mutter blieb zurück mit einem Schuldenberg und drei kleinen Kindern. Es dauerte nicht allzu lange, dann schlug das Schicksal noch einmal zu. Meine Mutter erlitt einen totalen Nervenzusammenbruch und kam für einige Zeit in eine Klinik und anschließend in ein Rehaszentrum. Diagnose MS. Die ganze Situation belastet meine Mutter vermutlich zu sehr, und sie schaffte es nicht mehr. Sie war alleine mit uns und den großen verzweifelnden Sorgen, sie konnte mit uns nicht darüber reden. Wir konnten sie nicht trösten und ihr keinen Rat geben, wir waren zu klein. Ihre Sorgen und Nöte, ihren Kummer und ihren Schmerz konnten wir nicht verstehen. Wir hatten zwar Anteil daran, denn im Grund war sie damit alleine. Es ist sicherlich schlimm für meine Mutter gewesen. So wurden wir Geschwister unter Bekannten und Freunden aufgeteilt, während meine Mutter im Krankenhaus war. Ich musste zu Hause bleiben. Meine Oma (Mutter meines Vaters) zog zu mir in das Haus, meiner Eltern. Ich kann mich noch ganz genau an den Tag erinnern, als die Nachricht vom Tod meines Vaters kam. Ich kann dies nicht mit Worten beschreiben, denn es war unfassbar, so als würde die Sonne nie mehr aufgehen und für uns scheinen. Ich hatte keine Ahnung, was das nun bedeutet würde, dort was geschehen wird. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir der Sarg mit den vielen Rosen, der in unserem Wohnzimmer stand, die vielen Menschen, die weinten... wir Kinder mitten unter ihnen und doch alleine.

Wir Kinder waren zu klein und ahnten nicht, dass unsere Mutter erkrankt war. Öfters habe ich sie weinen sehen und gehört, konnte ihr jedoch nicht helfen und sie auch nicht wirklich verstehen. Sie war über Nacht eine alte Frau geworden. Bedeckt mit einem Kopftuch ist sie eines Tages von uns entfernt worden. Ich schreibe bewusst entfernt worden, denn niemand hat mit uns Kindern weder über den Tod meines Vaters, noch über das Kranksein meiner Mutter gesprochen. Sicherlich hat man uns für zu klein gehalten, und es nicht für nötig erachtet mit uns darüber zu reden, vielleicht wollte man uns auch schonen, ich kann es nicht sagen. Nun ja, es liegt ja auch schon ein paar Jahre zurück. Ich kann mich nicht mehr an vieles erinnern, was damals passiert ist, aber zwischen durch erscheinen mir Bilder vor meinen Augen oder kommen mir Gedanken, welche mich in die Zeit von damals zurückführen, so als wäre es erst ges-

tern geschehen. Ich kann mich z. B. ganz genau daran erinnern, dass ich von meiner Tante immer Schläge bekommen habe mit der Hundeleine, wenn Oma ihr berichtet hat, dass ich unartig war. Wollte Oma mir irgendwas schenken, hat sie dies immer heimlich getan, damit es mein Opa nicht sieht, sonst hat der immer mit ihr geschimpft. Immer musste ich essen, was Oma gekocht hat, auch wenn ich es nicht wollte, dann hat sie mich dazu gezwungen. Sie hat mich für undankbar und schlecht erzogen gehalten.

Als es meiner Mutter nach zwei Jahren besser ging kamen wir wieder alle zusammen bzw. nach Hause. Meine Mutter bewirtschaftet die Jausenstation weiter und wir Kinder, besonders ich musste fest mithelfen. Meine Geschwister besuchten den Kindergarten und ich kam in die Grundschule. Bereits in den ersten Schuljahren hatte ich große schulische aber auch soziale Probleme, doch es wurde auf meine familiäre Situation zurückgeführt. Als dann meine beiden Geschwister in die Schule kamen, wurde ich immer auffälliger. Ich verteidige meine Geschwister und behütet sie, und dafür nahm ich vieles auf mich. Ich musste meinen Geschwister bei den Hausaufgaben helfen, sie auf dem Schulweg begleiten und für sie Sorgen tragen, wie eine zweite Mama. Mein Kindsein hat erwachsene Züge angenommen. Immer wurde von mir verlangt, dass ich vernünftig sein soll, und verlässlich auf meine Geschwister schauen muss. Meine Mutter brauchte dringend meine Hilfe auch zu Hause im Betrieb und in der Familie. Ich selbst vernachlässigte mich allmählich. So z. B. ich achtete darauf, dass meine Geschwister die Hausaufgaben machten. Ich selbst machte keine, ich hatte keine Zeit dazu.

Die Zeit der Pubertät war für mich im wahrsten Sinn, die Sturm und Drang Zeit. Ich wurde immer auffälliger, aggressiver und gereizter. Ich schlug mich mit Jungs und forderte sogar Mädchen heraus mit mir zu raufen. Auch mein Verhältnis zur Mutter verändert sich in der Pubertät radikal. Ich begann alles zu hassen und zu zerstören, was um mich herum war. Ich konnte die Welt und mich selbst nicht mehr verstehen. Ich wollte auch nicht in so einer Welt sein, ohne Vater und mit einer Mutti, die ich immer wieder enttäuschte, weil ich nicht so war, wie die anderen Kinder auch. Ich fühlte mich überfordert mit der ganzen Situation. Ich wollte schreien und davonlaufen, aber wohin? Ich begann innerlich zu zerbrechen, und weinte ohne Tränen, denn ich sollte eigentlich ja nicht weinen. Ich begann Extremsport zu machen. Ich lief zwei und noch mehr Stunden an einem Stück. Mit 18 Jahren wurde ich Magersüchtig und begann mich zu ritzen. Ich fühlte mich total ausgelaugt und leer, enorme Schuldgefühle und innerliche Angst belasteten mich, wenn es in unserer Familie Probleme gab. Ich konnte einfach nicht umgehen mit Konflikten und Auseinandersetzungen, so endet immer alles im totalen Kasino. Ich machte mich dafür verantwortlich, denn ich wollte nicht mehr immer still und vernünftig sein. Irgendwie haben es alle mitbekommen, dass es mir körperlich und auch seelischen nicht gut geht, doch niemand hat mich darauf angesprochen, nicht einmal meine Mutti. Und wenn sie mit mir darüber sprach, dann nicht mit Verständnis und Vernunft, sondern mit Vorurteilen und mit einer großen Macht mir gegenüber, welche mich in eine Ohnmacht stürzte und mich lähmte. Ich zog ich mich immer mehr zurück. Ich fühlte mich unverstanden nicht akzeptiert, teilweise ungeliebt und nicht wirklich angenommen. Durch die Hilfe einer guten Freundin meiner Mutter, bin ich aus dem Dilemma wieder heraus-gekommen.

Zwischen meinen zwanzigsten und fünfunddreißigsten Lebensjahren wurde ich ein bisschen vernünftiger. Ich habe eine Familie gegründet, und zwei wunderbaren Söhnen das Licht der

Welt geschenkt. Ich habe in meinem elterlichen Betrieb gearbeitet, nebenher immer wieder Schulen besucht und einen Beruf gelernt. So ist es mir gelungen, versäumtes nachzuholen und mich an sogar an der Universität einzuschreiben, worauf ich am meisten stolz bin.

Vor drei Jahren konnte ich dann erneut Erfahrungen mit den Schattenseiten des Lebens machen. Wie bereits erwähnt arbeitete ich schon seit klein auf im elterlichen Betrieb. Meine Geschwister sind inzwischen fix in den Betrieb eingestiegen und ich war „Mädchen für alle Fälle“ und stolz darauf. Immer dann wenn „Not am Mann“ war, sprang ich ein und arbeitete oft zwanzig Stunden am Tag, ohne Bezahlung. Meine Geschichte kann ich nicht so ausführlich beschreiben, das würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Auf alle Fälle kam der Punkt, wo meine Geschwister mich gemeinsam fertig machen wollten. Meine Geschwister arbeiteten zwar beide im Betrieb, aber der Betrieb gehört noch meiner Mutter, und diesen wollten die Beiden für sich alleine haben. Ich arbeitete Jahr um Jahr um eine „Vergelts Gott“ und dann auf einmal bekam ich alles, was ich bis her gemacht hatte in Vorwürfen und Vorurteilen zurück. Meine Schwester war gerade schwanger und mein Bruder hatte gerade seine Freundin gewechselt. Meine Geschwister hatten einen schriftlichen Plan ausgearbeitet, und dem alle meine Vergehen vermerkt waren. Wir stritten vier Stunden miteinander und es war so schlimm. Ich versuchte mich nur zu verteidigen und zu rechtfertigen. Ich konnte die Welt nicht mehr verstehen und war wie versteinert, total verstummt und apathisch. Ich fand irgendwann keine Worte mehr mit ihnen zu reden, mich zu wehren oder mich zu verteidigen. Ich habe alles in mich hineingedrängt, wollte und konnte es nicht wahrhaben und schon gar nicht verstehen. Ab diesen Moment ging die Sonne unter, ich nahm es wahr konnte aber nichts dagegen tun. Immer wieder schlug ich wie Wellen gegen das Riff des Meers. Ich arbeitete noch bis Saisonschluss und dann erkrankte ich an einer Grippe, von der ich mich nicht mehr erholte. Mein Vertrauensarzt hängte mir jeden Tag dreimal eine Infusion an, doch es ging mir immer schlechter. Nach drei Wochen, wollte ich nicht mehr alleine zu Hause bleiben, und ließ meinen jüngeren Sohn krankschreiben, dass er bei mir bleiben konnte. Ängste und Träume begleiteten mich. Ich hörte Stimmen und immer wieder wachte ich auf, aus Alpträumen. Schweiß gebadet und orientierungslos. Zufällig kam ich darauf, dass mein Mann mich betrügt. Anfangs hat er es abgestritten. Doch immer wenn er das Haus verließ begann ich nach Beweisen zu suchen, und ich fand immer etwas. Unfassbar ich konnte es einfach nicht glaube, ich wollte nicht mehr leben. Ich wusste nicht mehr wofür. Meine Kräfte scheinen mich zu verlassen, Sinnlosigkeit und Verzweiflung machten sich breit in meinem Leben. Mein Tag wurde die Nacht, und die Nacht wurde mein Tag. Mein Arzt, der jeden Tag zu mir kam, gab mir Schlaftabletten und Beruhigungstropfen sowie leichte Antidepressiva. Meine innere Unruhe, meine Verzweiflung und meine Ohnmacht des Nichtverstehens machten mich fast verrückt. Ich glaubte ich würde den Verstand verlieren. Durch die Medikamente wurde es noch schlimmer. Tagsüber schief ich und nachts begann ich zu wandern. Ich habe mit niemand darüber geredet ich schämte mich. Ich hatte versagt, begann mich selbst zu hassen und zu zerstören. Ich hörte auf zu essen und begann mich wieder zu ritzen. Darin fand ich wenigstens kurzfristig eine Erleichterung, eine Ruhe und gleichzeitig gab der Schmerz ein Stück Leben zurück. Auch mit einem Hausarzt sprach ich nicht über die Ereignisse. Es waren acht Wochen vergangen und ich konnte immer noch nicht arbeiten, und mein Zustand war kritischer geworden. Ich hatte zwanzig Kilo an Gewicht verloren und wog nur mehr 45 kg bei einer Körpergröße von 1,72 m. Mehrere nächtliche Suchaktionen hinter mir. Meine Familie

war restlos überfordert mit der ganzen Situation. Mein Mann bestand darauf einen Psychologen hinzuzuziehen. Mein Mann teilte diesem mit, dass er mich nicht mehr zu Hause haben kann, er schaffe es nicht. In den nächsten Tagen brachte man mich zu einem Psychiater. Dieser wollte mich auf die Psychiatrie mitnehmen, aber ich weigerte mich. Ansonsten könne er nichts für mich tun, denn ich sei kein medizinischer Fall. Es wurde an meine Einsichtigkeit und Vernunft plädiert, doch ich wollte nicht. Meine Mutter erklärte sich dann bereit mich in eine Privatklinik bringen zu lassen, wo sehr gute Ärzte sich um mich kümmern würden. Ich wurde zwangseingeliefert und war dort für drei Wochen. Ich hatte ein Einzelzimmer und wurde an einer Fuß- und Handfessel ans Bett gebunden, und mit Valium ruhig gestellt, als Vorsichtsmaßnahmen. Ich war immer in einem „Transzustand“; schrecklich. Ich wusste gar nicht wo ich war, ob ich mich gewaschen habe oder nicht, ich habe jede zeitliche und räumliche Orientierung verloren. Ich kannte mich nicht mehr aus. Niemand kam mich besuchen. Eine enorme Einsamkeit und Traurigkeit breitete sich aus. Am schlimmsten war für mich der Gedanke, nicht mehr geliebt zu werden. Ich konnte mir kein Leben ohne Liebe vorstellen.

Dann bei einer Wochenendvisite kam ein junger Arzt, welcher mit zu reden anfang. Er setzte sich zu mir aufs Bett und ich hatte seit langem wieder einmal das Gefühl, dass ich jemanden wichtig bin und sich jemand für mich interessiert. Ich sagte zu ihm, dass ich weg von hier will, und dass ich nicht verrückt bin. Obwohl ich es selbst nicht mehr genau wusste. Ich flehte ihn an, mir zu helfen. Auf Rücksprache mit meiner Familie ist mir dann gelungen einen Therapieplatz zu bekommen, fast am anderen Ende der Welt. Dort war ich für weitere sechs Monate. Ich bekam die Diagnose einer schweren Magersucht, akute Depressionen und Borderline-Störungen.

Dennoch ist es mir gelungen, durch die verschiedensten Hilfestellungen, meine Medikamente größtenteils abzubauen, immerhin nahm ich neun Tabletten und verschiedenste Beruhigungstropfen. Durch die zahlreichen Therapieangebote konnte ich, neuen Lebensinhalt und Perspektive in mein Leben bekommen. Ich konnte bestimmte Ereignisse aufarbeiten und verstehen lernen. Ich habe das „bedingungslose Verzeihen“ gelernt. An der ganzen Situation, bei mir zu Hause hat sich zwar nichts geändert, aber ich gehe heute anders damit um. Ich war ein Schiff auf hoher See und konnte in einen Hafen einkehren, Schätze auf laden und dann den Hafen wieder verlassen. Es ist mehr Ruhe und Gelassenheit in mein Leben eingekehrt. Ich habe lernt Dinge, die ich nicht ändern kann hinzunehmen und auszuhalten. Ich konnte aber auch die Erfahrung machen, dass man sich wehren muss, man darf sich nicht alles gefallen lassen. Für mich persönlich die hilfreichste Erfahrung war, ich habe meine Freunde, meine wirklichen Freunde kennen gelernt. Das sind die, von denen ich es am wenigsten erwartet hätte. Ich bin immer noch in Behandlung, was sehr hilfreich für mich ist. Es ist wie ein Licht, das immer dann zu brennen beginnt, wenn es dunkel wird.

KT

## **Psychoanalyse und Ich**

*Wie bin ich zur Psychoanalyse gekommen?*



Hätte man mir in meiner Schulzeit die Frage gestellt, was unter Psychoanalyse verstanden wird, dann hätte ich wohl oder übel passen müssen. Zu jener Zeit verstand ich nämlich unter Psychoanalyse nicht mehr als „Bahnhof“. Der Begriff „Psychoanalyse“ tauchte in meinem Leben zum ersten Mal zu Beginn meines Pädagogik-Studiums auf. Genauer kann der Beginn der Beziehung „Psychoanalyse und Ich“ mit dem ersten Vorlesungstermin der Vorlesung „Einführung in die Psychoanalyse“, welche von Herrn Univ. Prof. Dr. Josef Christian Aigner gehalten wurde, datiert werden. Die Vorlesung brachte mir die Psychoanalyse, wie Freud sie verstanden hat, wirklich sehr viel näher. Durch ihn habe ich das erste Mal einen Einblick in die Psychoanalyse erhalten und konnte mir somit eine Meinung über das Ganze bilden. Zunächst fand ich die Vorstellung, dass der Analysant auf der Couch liegt und seine Gedanken, Gefühle und Träume äußert und der Psychoanalytiker dahinter sitzt, zuhört und ab und zu nachfragt bzw. etwas dazu sagt, ziemlich komisch und nahezu unvorstellbar. Je mehr ich allerdings über die Psychoanalyse und ihre Wirkungen erfahren habe, legte sich auch das Gefühl der Eigenartigkeit dieser Situation. Ich gewann großes Interesse an dieser Therapiemethode. Wobei ich an dieser Stelle erwähnen muss, dass ich mir bis heute noch nicht vorstellen kann, einmal selbst auf dieser Couch zu liegen bzw. sogar hinter der Couch zu sitzen. Als ich eines Tages voller Stolz einer Freundin von mir von meinem neu erworbenen Wissen, wie beispielsweise die Triebtheorie Freuds, erzählte, begann sie zu schmunzeln und meinte „Das haben wir ja schon alles in der Schule gelernt!“ Damit wurde mir klar, dass ich in der Schule eindeutig zu wenig aufgepasst habe. Wäre dies anders gewesen, dann hätte ich die Frage „Was wird unter Psychoanalyse verstanden?“ höchst wahrscheinlich schon vor meiner Studienzeit beantworten können. Noch enger wurde meine Beziehung zur Psychoanalyse durch die Vorlesung „Psychoanalyse und Freud“, die ich bei Dr. Gerald Poscheschnik besuchte. Auch er gab mir einen guten Einblick und auch Überblick über die Psychoanalyse und brachte mir somit dieser Therapiemethode noch näher.

Bei meiner Entscheidung, welchen Studienabschnitt ich in meinen zweiten Studienzweig wählen soll, begegnete ich erneut der Psychoanalyse. Ich stellte mir die Frage, die sich wohl jeder Student des Diplomstudiums Pädagogik stellt: „Welchen Studienzweig passt am Besten zu mir?“ Nach dem ich in zwei verschiedene Studienzweige, nämlich „Psychoanalytische Erziehungswissenschaften“ und „Erziehung, Generation und Lebenslauf“ hineingeschnuppert habe, bin ich letztendlich aus verschiedenen Gründen bei dem Studienzweig „psychoanalytische Erziehungswissenschaften“ hängen geblieben. Wie der Name dieses Zweiges schon aussagt, geht es in diesem Zweig zum größten Teil um die Psychoanalyse. Sie wird hier mit ganz verschiedenen Thematiken in Verbindung gebracht und unter ganz unterschiedlichen Sichtweisen diskutiert – was sie meiner Meinung nach noch spannender macht. Obwohl ich mir bis heute noch nicht vorstellen kann, selbst einmal Psychoanalyse zu betreiben, habe ich die Wahl dieses Studienzweiges noch nie bereut.

### *Was verbindet mich mit der PSA?*

Zur Frage was ich bzw. was mich mit der Psychoanalyse verbinde/t ist mir folgende Geschichte eingefallen: Meine Eltern haben sich scheiden lassen als ich 14 Jahre alt war. Meine drei Schwestern und ich durften selbst entscheiden, ob wir bei unserem Papa im Haus bleiben oder mit unserer Mama in eine Wohnung ziehen wollten. Eine Schwester von mir – damals 17 Jahre alt – entschied sich für Ersteres, meine zwei anderen Schwestern – damals 16 und 14

Jahre alt – und ich hingegen wollten mit unserer Mama in eine Wohnung ziehen. Gesagt getan – als wir dann in der neuen Wohnung wohnten, begann meine zweitälteste Schwester von mir, meine Zwillingschwester und mich zu „bemuttern“ und zu „kontrollieren“. Dieses Verhalten äußerte sich vor allem wenn meine Mama nicht zu Hause war – was ziemlich oft vorkam, denn sie war voll berufstätig. Meine Schwester brachte uns beispielsweise kleine Überraschungen mit, wenn sie von der Arbeit nach Hause kam, bekochte uns, wollte wissen was wir wann machten, telefonierte uns nach, wenn wir nicht zu Hause waren, um sich zu erkundigen, wo wir sind und wann wir nach Hause kommen usw. Sie wollte einfach alles wissen, was uns betraf. Dies passte meiner Zwillingschwester und mir überhaupt nicht in den Kram. Wir wollten die eben gewonnene Freiheit in vollen Zügen genießen und, wie es in diesem Alter so üblich ist, ausnützen. Allerdings stand uns unsere Schwester beim Genießen und Ausnützen öfter im Weg. Ihr Verhalten führte zu Streitereien zwischen uns drei Schwestern. Meine Zwillingschwester und ich wollten und konnten die Art und Weise, wie sie sich uns gegenüber verhielt, nicht verstehen. Wir kamen uns „hintergangen“ vor. So ging es weiter bis meine Mama einen neuen Mann an ihrer Seite hatte. Von nun an wurde meine Schwester wieder anders. Sie war wieder mehr Freundin und Schwester als Aufpasserin und Beschützerin.

Als ich dann mit 19 Jahren auf die Universität kam und eine meiner vielen psychoanalytischen Vorlesungen besuchte, erzählte uns der Professor unter anderem davon, dass ältere Geschwister oft versuchen die Rolle des „nicht-anwesenden“ Elternteils für die jüngeren Geschwister zu übernehmen. Nun verstand ich das Verhalten meiner Schwester besser. Heute ist mir durchaus bewusst, dass meine Schwester dies nur gut meinte, aber damals war es für meine Zwillingschwester, wie auch für mich sehr schwer zu verstehen, dass sie uns so bemutterte und kontrollierte.

MT

## Meine Psychoanalyse

### *Einleitung*

Wenn man als Quereinsteiger wie ich ein Pädagogik-Studium beginnt, weiß man nicht wirklich, was einen erwartet. Sicher war mir der Name Sigmund Freud ein Begriff und von Psychoanalyse hatte ich schon gehört, aber im Großen und Ganzen begab ich mich auf ein neues, unbekanntes Terrain. Doch je mehr Einblick ich in diese Materie gewann, desto mehr fesselte mich ihre Thematik. Freud ging es bei der Psychoanalyse primär nicht um eine neue Therapieform, sondern um die Bewusstwerdung der eigenen Stärken und Schwächen aufgrund der inneren, individuellen Motive und Muster. Heutzutage ist die Psychoanalyse jedoch eine anerkannte Form der Therapie für psychische Probleme. Nachdem ich aber nicht in diesem Metier beruflich tätig bin, sehe ich für mich persönlich in der Psychoanalyse ein „Werkzeug“ für die Reflexion der eigenen Person. Und wenn man damit erst einmal beginnt, wird man umso neugieriger und versucht, immer tiefer in die eigenen, unbekannten „Abgründe“ vorzudringen. Natürlich ist die eigene Interpretation äußerst subjektiv und mit Vorsicht zu betrachten, aber so genannte „Aha-Erlebnisse“ vermitteln doch das Gefühl der erfolgreichen Bestätigung. Im Folgenden möchte ich anhand von Beispielen (sozusagen „quer durch den Gemüsegarten“) einen kurzen Einblick in „meine Psychoanalyse“ geben.

### *Orale Phase*

Freuds Phasenlehre beschreibt die Entwicklung des Kindes, angefangen von der Kutanen Phase bis zur Pubertät. Die zweite, nämlich die orale Phase, beschreibt die Befriedigung der Triebe durch die erogene Zone Mund. Es ist jene Zeit, wo Kleinkinder zum Erkunden alles in den Mund stecken.

Laut den Erzählungen meiner Mutter war ich im Kleinkindalter eine leidenschaftliche „Daumenlutscherin“; besonders in Situationen, die für mich Stress bedeutenden. Heute kompensiere ich meinen Daumen mit Schokolade. Gerade in schwierigen oder hektischen Zeiten habe ich extremes Verlangen nach Süßem. Wenn mir auch nicht nach Essen zumute ist, Schokolade geht immer (typisch Frau!). Zu beachten ist dabei mein „Zeremoniell“, WIE ich mich der süßen Versuchung hingabe: Zuerst setze ich mich mit einer Tasse Kaffee hin, um zur Ruhe zu kommen. Dann nehme ich ein Stück Schokolade in den Mund, gleichzeitig einen Schluck Kaffee, damit dieser die Schokolade im Mund zum Schmelzen bringt (Noisette eignet sich am besten!). Ich zügle mich bewusst, in meiner Gier nicht gleich hinunterzuschlucken, sondern genieße die süß-klebrigen Masse in meinem Mund so lange es geht.

### *Selbstobjekt*

Heinz Kohut war der Begründer der Selbstobjekt-Theorie. Das Selbst umfasst das Ich, das Es und das Über-Ich und braucht zur Entstehung bzw. Stabilisierung Selbstobjekte. Darunter versteht man Menschen oder Dinge, deren Funktion für die Befriedigung von Selbstobjekt-

bedürfnissen notwendig ist. Für die Bildung von Selbstobjekten bedarf es Urerfahrungen, damit diese später in Krisenzeiten aktiviert werden können.

Eines meiner persönlichen Selbstobjekte ist nach wie vor ein altes Stofftier aus meiner Kindheit. Es handelt sich dabei um ein (ursprünglich) weißes Schaf, das ich mit sechs Jahren zu Ostern bekommen habe. Heute bin ich 34 und ich gebe zu, das Schaf (mittlerweile fehlt ihm ein Ohr) liegt immer noch unter meinem Kopfpolster. Mein Mann hat sich daran gewöhnt, nur kann ich es überhaupt nicht leiden, wenn er es in die Hände nimmt. Manchmal, wenn er berufsbedingt über Nacht nicht nach Hause kommt, krame ich es unter dem Polster hervor und halte es fest, bis ich einschlafe.

### *Beziehungsmuster*

John Bowlby befasste sich in den 60iger Jahren mit der Bindungstheorie. Er beschrieb u. a., wie die Qualität der Bindung zwischen Kind und Eltern die späteren Beziehungen im Leben beeinflusst. Die Erfahrungen, die wir in unserer Kindheit sammeln, bilden die emotionale Grundlage bzw. unbewusste Grundmuster, die in unseren zukünftigen Beziehungen nach Wiederholung streben. Daraus erklärt sich unser „Beuteschema“ bei der Partnerwahl. Mein Vater litt seit meinem 3. Lebensjahr an einer Angina Pectoris. Mir wurde von klein auf einge-redet, ich darf ihm keine Sorgen bereiten, weil Aufregung seinem Herzen schaden könnte. Ich sah in meinem Vater eine schwache Person, die ich (als Kind) schützen musste. Insofern konnte er für mich nicht so da sein, wie ich mir einen Vater wünschte: nämlich eine starke Persönlichkeit, die mich schützt. Mein Vater war für mich nicht „greifbar“. Mittels Leistung (in Schule und Sport) habe ich versucht, seine Aufmerksamkeit mehr auf mich zu richten.

Mein erster Freund war ein „Weltenbummler“. Immer wenn es ihm zu viel oder zu eng wurde, verabschiedete er sich für einige Monate ins Ausland. Wenn ich ihn brauchte, war er nicht da. Meine zweite längere Beziehung war mit einem Sportler. Aufgrund der Ausübung seiner Sportart war er entweder viel beim Training, oder im Ausland. Wir hatten nicht wirklich viel Zeit füreinander. Mein Mann (wir sind verheiratet) ist ein Workaholic. Neben seiner ganztägigen Arbeit absolvierte er ein berufsbegleitendes Studium der Chinesischen Medizin (natürlich am Wochenende). Unser Sohn ist heute sechs Jahre alt und seine ersten drei Lebensjahre habe ich so gut wie jedes Wochenende mit ihm alleine verbracht. So wie ich schon als Kind das Gefühl hatte, mein Vater ist (krankheitsbedingt) nicht für mich da, hatten auch meine Partner nie richtig Zeit für mich. In jeder meiner bisherigen Beziehung stellte und stelle ich mich als eine absolut selbständige Person dar, weil ich es von klein auf gelernt habe, mich um mich selbst zu kümmern. Auf der anderen Seite kämpfe ich um Anerkennung und die Liebe meiner Partner. Mittlerweile habe ich jedoch auch gelernt, dass es mir auch ohne weiteres zusteht, gemeinsame „Zeit einzufordern“. Ich denke, mein Mann und ich haben einen guten Kompromiss gefunden. Und meine „Leistung“ bewaise ich jetzt mit meinem Studium.

### *Resümee*

Ich persönlich glaube, dass die Psychoanalyse nicht nur therapeutisch von Nutzen ist, sondern für jeden, der sich mit seiner inneren Struktur auseinandersetzen will, der seine Vergangenheit aufarbeiten und die Gegenwart besser Verstehen will. Auch im zwischenmenschlichen Bereich, im Speziellen auch in der Pädagogik, sind psychoanalytische Kenntnisse von Vorteil.

Es fällt uns leichter, gewisse Denk- oder Handlungsmuster von Menschen zu verstehen, wenn wir die Hintergründe und Motive ihrer Handlungen erfahren.

KT

## Einführung

Begründer der Psychoanalyse war der Wiener Neurologe und Psychiater Sigmund Freud. Freuds Ideen wuchsen aus der Arbeit mit psychisch gestörten Patienten, er glaubte aber, dass die von ihm beobachteten Prinzipien normales, wie auch gestörtes Verhalten erklären können. Nach Freuds tiefenpsychologischer Theorie, wird eine Person durch ein komplexes Netzwerk, innerer und äußerer Kräfte gezogen und geschoben. Dem zufolge wird alles sichtbare menschliche Verhalten durch Triebe erzeugt und gesteuert.

Unter dem Begriff „Trieb“ versteht man aus psychoanalytischer Sicht, eine im Menschen innewohnende Kraft, welche ihm die nötige Energie für sein Leben verleiht und einen körperlichen Spannungszustand entstammt. Damit verbunden ist immer eine Triebquelle, ein Triebziel sowie ein Triebobjekt.

So ist im Falle eines Säuglings, welcher sein Saugbedürfnis befriedigen möchte, die Triebquelle von der der Reiz ausgeht, der Mund, und das Triebziel, welches die Aufhebung des Reizzustandes bedeutet, die Befriedigung des Saugbedürfnisses ist. Das Triebobjekt, an dem sich die Befriedigung des Saugbedürfnis erfüllt, kann in diesem Fall, die Mutterbrust, die Flasche, der Daumen, oder der Schnuller sein.

Die Psychoanalyse geht davon aus, dass zwei Haupttriebe das gesamte menschliche Verhalten erzeugen und steuern. Dies sind der Lebenstrieb (Eros) und der Todestrieb (Thanatos). Der Lebenstrieb hat die Selbst – und Arterhaltung, Überleben, Weiterleben und Fortpflanzung zum Ziel. Die psychische Energie bzw. Antriebskraft wird als Libido bezeichnet. Sie ist auf den Lustgewinn gerichtet, und kann sowohl auf die eigene Person, wie auch auf ein äußeres Objekt bezogen sein. Die enge Bindung eines Kindes an die Mutter ist ein Beispiel für die Objektbesetzung.

Der Todestrieb steht dem Lebenstrieb entgegen, und hat die Auflösung bzw. Zurückführung des Lebens, in den anorganischen Zustand und somit dessen Vernichtung zum Ziel. Somit sind Äußerungsformen des Todestriebes Destruktivität, Aggression oder Lust am Zerstören und Vernichten. Seine psychische Energie bzw. Antriebskraft wird als „Destrudo“ bezeichnet. Sie kann nach Innen (Selbsthass und Selbstvernichtung) oder nach Außen (Aggression, Hass,...) berichtet sein.

Die Psychoanalyse begegnet uns ständig in unseren alltäglichen Leben. Ich selbst bin vor einem Jahr das erste mal Mutter geworden und werde dadurch, im Zuge der Entwicklung meines Sohnes besonders intensiv mit den Phasen der kindlichen Libidoentwicklung konfrontiert, und kann entsprechend den Erkenntnissen der Psychoanalyse für die Pädagogik, der Erziehung und der Entwicklungsförderung, auf wichtige Aspekte im Umgang mit meinem Kind achten.

Die Quelle der Triebenergie ist dem Menschen angeboren, welcher von Natur aus nach Abfuhr der Triebenergie strebt, dies wird in der frühen Kindheit durch bestimmte Körperteile, z.B. Mund, After und die Genitalien erreicht.

In der frühkindlichen Entwicklung dominiert nun jeweils eines dieser Körperteile. Diese Beobachtung brachte Sigmund Freud auf die verschiedenen Phasen in der Entwicklung eines Kindes, die er nach den jeweiligen vorherrschenden Körperteilen benannte. Die orale Phase wird im ersten Lebensjahr angesetzt. Der erste Lustgewinn kann durch die Mundzone und

alles was damit zusammenhängt gewonnen werden. Dies konnte ich bspw. bei meinem Sohn sehr gut beobachten, da er ständig an alles nuckelt und alles in den Mund nimmt. Obwohl er jetzt schon 13 Monate alt ist, kann er bisher noch nicht auf sein Fläschchen verzichten, ebenso nicht auf seinen Schnuller beim Schlafen. Das Nuckeln am Schnuller scheint ihn sehr zu beruhigen, und wenn er im Schlaf seinen Schnuller verliert, erwacht er sofort.

Das Auffälligste in dieser oralen Phase ist, dass dieser Abschnitt der Entwicklung von Wünschen des Einverleibens geprägt ist. So wie jedes Kind, lernt auch mein Sohn seine Umgebung, durch ständige Versuche alle in den Mund zu nehmen und daran zu Lutschen, Lecken und zu Saugen, kennen. Dies bezieht sich nicht nur auf Gegenstände wie Spielzeug, sondern auch auf Dinge wie Blumenerde, Wasser, Möbelstücke, und alles was sein Interesse weckt. Eigentlich würde man als Mutter dazu neigen, dieses Verhalten zu unterbinden, trotzdem sehe ich aber die Notwendigkeit, diesem Verhalten zu dulden, da in dieser Phase die Beziehung zur Umwelt aufgebaut wird.

Positive Erfahrungen im ersten Lebensjahr führen zur Ausbildung einer optimistischen Grundeinstellung, die es mit sich bringt, dass ein Kind durch sein Vertrauen zu den Mitmenschen, der Welt und zu sich selbst, den Mut aufbringt, sich entdeckend und lernend mit dem Unbekannten einzulassen. Negative Erfahrungen können dazu führen, dass das Kind sich misstrauisch und furchtsam verschließt und Unbekanntes nicht erforschen will. Probleme bzw. Schwierigkeiten können sich dann ergeben, wenn Kinder in ihrer Entwicklung auf einer Phase fixiert (stehen bleiben) sind. Dies führt aus Sicht der Psychoanalyse, dass diese Kinder in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit mit der Frage der Abhängigkeit, Bindung und der lustvollen Aufnahme durch den Mund beschäftigt bleiben.

Im Erwachsenenalter haben sie dann möglicherweise Freude daran harte Bonbons, Nahrung oder Zigaretten zu beißen, zu kauen oder zu lutschen. Entsprechend empfinden sie es auf der psychischen Ebene als lustvoll zu Reden, anderen Nahe, oft zu Nahe zu sein, zu kommen und ihr Wissen ständig zu erweitern.

### *Schlusswort*

Hierbei möchte ich mich mit der Frage beschäftigen, warum mir die Psychoanalyse befällt.

Mich persönlich interessiert besonders jener Teil der sich mit der Erziehung und der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt, da er zum einen, für mich, der greifbarste und nachvollziehbarste Teil der Psychoanalyse ist, und andererseits auch in der heutigen Zeit noch hohe Akzeptanz genießt, so sind auch "Nichtfreudianer" von Ihrer Gültigkeit überzeugt.

Im besonderen interessiert mich dieses Thema natürlich aus aktuellen Grund, da ich an meinem Sohn ja die Entwicklungsstufen sehr gut beobachten kann, und auch das Wissen darüber, mir meine Erziehung erleichtert und mir Gründe und Erklärungen für das oft unverständliches Verhalten meines Sohnes aufzeigt, gleichzeitig aber auch Erklärung für Selbiges liefert.

## Psychoanalyse und ich – Eine Reflexion

### *Inhalt*

Psychoanalyse und ich – .....	184
...in meiner Vergangenheit .....	184
...in meiner beruflichen Gegenwart .....	185
...in meiner privaten Gegenwart .....	185
...in meiner Zukunft .....	185
Erklärung.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

### *Psychoanalyse und ich...*

#### *...in meiner Vergangenheit*

Als ein Schüler der 1980er und 1990er Jahre hatte ich im österreichischen Schulsystem nur kurz die Ehre mit der Psychoanalyse, die ja zutiefst österreichische Wurzeln hat, in Kontakt zu treten. Es waren nur 2 Schuljahre (1996/1997 und 1997/1998) in denen ich am Gymnasium das Fach „PPP“ (Philosophie, Psychologie und Pädagogik) hatte. Dieses Fach wurde – genau der Betitulierung entsprechend unterrichtet. Das heißt schwerpunktmäßig Philosophie, ein bisschen Psychologie und kaum Pädagogik. Dennoch wurde mein Interesse geweckt und ich entsinne mich noch gerne dieser Stunden (und den guten Noten). Psychoanalyse, das weiß ich auch heute, 10 Jahre später, noch, wurde aber sehr wohl angesprochen. Ganz um Freud herum kam man damals nicht. Ob man ihm, dem großen Eröffner des psychoanalytischen Wissens/Erfahrungs/Denk-Spektrum aber damit gerecht wurde, glaube ich nicht. Zu bezweifeln bleibt auch, dass er – und die Psychoanalyse – in der österreichischen Mittelschullandschaft dieses Jahrzehnts mehr an Bedeutung gewonnen hat. In der Retrospektive bin ich also dankbar, überhaupt mit dieser spannenden und für mich bereichernden Thematik in Berührung gekommen zu sein. Traurig macht es mich aber dennoch, im Lande Freuds nur marginal und betont kritisch als Schüler auf die Psychoanalyse blicken zu dürfen. Mein Wunsch für die OberstufenschülerInnen der Gegenwart wäre es, eingehender im Fach Psychologie in die Geheimnisse der Psychoanalyse eingeführt zu werden, nicht nur weil sie spannend, sondern eben auch bereichernd für junge Menschen ist. Dass das Interesse dafür besteht, beweisen die Inskriptionszahlen einschlägiger Fachbereiche an den hiesigen Universitäten.

Nach bestandener Matura im Jahr 1998 schrieb ich mich in ein 6-semesteriges Studium an der Pädagogischen Akademie des Bundes in Tirol (Innsbruck) ein und belegte die Fächer Deutsch, Geschichte und Italienisch für das Lehramt an Hauptschulen. Dort traf ich auf das Fach „Pädagogische Psychologie“ im Fachbereich der Humanwissenschaften, worin ich auch 2001 eine meiner Schwerpunktprüfungen ablegte. Aus meinem in gymnasialen Zeiten gelegtem Interesse heraus entschied ich mich damals für ein Kernthema „Freud und die Träume“. Aber auch in der postsekundären Bildungslandschaft – und immerhin handelte es sich um eine (heute in einer anderen Form als „Pädagogische Hochschule“ existierenden) Akademie für



angehende Lehrkräfte im Pflichtschulbereich – wird Psychologie/Psycho-analyse&Co., meines Erlebens nur ungenügend Wert beigemessen.

*...in meiner beruflichen Gegenwart*

Heute bin ich –seit nunmehr acht Jahren - Lehrer an einer Tiroler Hauptschule und unterrichte Kinder im Alter von 10- bis 14 Jahren. Ich bin dankbar für all die Einblicke in die Psychologie, die ich erhalten habe, aber ausreichen tut's nicht. Deshalb habe ich mich im Jahr 2008 für das Diplomstudium der Pädagogik an der Universität Innsbruck eingeschrieben, um meinen Wissenshorizont zu erweitern, meinen beruflichen Alltag im Umgang mit den Kindern zu bereichern. Mein besonderes Augenmerk fällt hier auf die Psychoanalyse. Warum? Weil sie Einblick gibt in die ureigenste Funktionsweise der menschlichen Psyche und sich dabei eines ganz einfachen Werkzeuges bemächtigt: des OHRS! Ja genau, zuhören muss man. Den Menschen, das Kind, reden lassen und zuhören. Mir ist bewusst, wie vereinfacht ich das hier wiedergebe, aber genau das ist bisher meine „praktische Bereicherung“ neben all der theoretischen die in den Uni-Lehrveranstaltungen einhergehen. In meinem beruflichen Alltag habe ich es vor allem mit Kindern zu tun, die Schwächen aufweisen und mit dem Unterricht im nahegelegenen Gymnasium aus verschiedensten Gründen nicht mithalten könn(t)en, wollen oder dürfen. Das bedeutet oft nicht nur lernschwächere, sondern auch sozial schwächere Kinder, in meinem Fall sogar Integrationskinder. Ich führe seit 2005 als Klassenvorstand Integrationsklassen (jetzt also im 2. Durchgang) gemeinsam mit einer ausgebildeten Sonderschulpädagogin. Diese SchülerInnen mit Integrationsbedarf, in unserem Fall sind es 5 von 19, weisen Mängel im Bereich der Lern- und Sozialkapazitäten auf und bedürfen besonderer Zuwendung im Unterrichtsgeschehen (und darüber hinaus). Um mit diesen Kindern gut (zusammen) arbeiten zu können, braucht man eine fundierte psychologische Grundlage, die man sich –leiderpraktisch erarbeiten muss, weil man sie in der Ausbildung eben nicht erhält. Für mich stellt das Studium der Pädagogik mit Schwerpunkt auf Psychoanalytische Erziehungswissenschaft eine ungemeine Bereicherung dar, um mich weiterzubilden, um besser mit und für meine Kinder arbeiten zu können.

*...in meiner privaten Gegenwart*

Aber nicht nur eine berufliche Perspektive und Kompetenzerweiterung stellt die Psychoanalytische Erziehungswissenschaft dar. Für mich bedeutet es auch ein persönliches Wachsen. Ein Waschen meiner Persönlichkeit. Bildung im Allgemeinen, natürlich. In meinem Fall psychoanalytische Bildung im Besonderen. Ich kann mir sehr gut vorstellen, aus dem Wissenspool, den ich mir noch aneignen möchte (ich stehe ja gerade erst am Anfang meines 2.Abschnitts und somit am Beginn meines Schwerpunktstudiums), auch im privaten Bereich schöpfen zu können. Im Umgang mit meinen Mitmenschen, meiner Familie, meinen Freunden. Psychoanalyse eröffnet aber auch ein Selbstverstehen, besonders in einer Therapie, die ja dem Studium folgen kann, aber auch als „Basiswissen“ wird es zu einer Facette der eigenen Persönlichkeit, des Selbst- und des Weltbildes. Dieser Überzeugung bin ich. Welche Spuren die Psychoanalyse, das Studium, das ich ja nebenberuflich absolviere, an mir hinterlassen, weiß ich natürlich noch nicht. Spannend ist es aber. Mal sehen, was dabei herauskommt...

*...in meiner Zukunft*

Ich glaube, die Dinge im Leben, die jemanden wirklich interessieren, begleiten einem ein Leben lang. Auch nach dem Diplomstudium werde ich mich im psychoanalytischen Bereich weiterbilden wollen, wenn auch nicht mehr auf klassisch universitärer Ebene, da nach dem Diplomstudium kein „altes Doktorat“ mehr angeschlossen werden kann und ich mir ein PhD-Studium nicht vorstellen kann. Gerade Psychologie, Pädagogik, Psychoanalyse, ja geisteswissenschaftliche Disziplinen im Allgemeinen, wollen in einem universitären Umfeld gelehrt und studiert werden, der geeignet ist das Kernwesen dieser Lehren zu vermitteln. Wenn ich stundenplanmäßigen Unterricht „à la Bologna“ erleben möchte, bleibe ich lieber bei meinen Hauptschulkindern...

In Österreich ist das Psychotherapeutische Propädeutikum seit 1991 der erste Teil einer zweistufigen Ausbildung zum Psychotherapeuten. So etwas könnte ich mir vorstellen. Mal sehen...

KW

**Wahl des Zweiges 457 C**

Der Grund, weshalb ich mich für den Besuch des psychoanalytischen Zweiges entschieden habe liegt darin, dass die im Gymnasium gelehrt, jedoch sehr knapp zusammengefassten psychoanalytischen Grundlagen mein Interesse an Freuds Theorien und somit an der Psychoanalyse geweckt haben.

Es konnten jedoch aufgrund der zeitlichen Begrenzung, von einem Jahr Lehrzeit des Faches Psychologie, nicht alle offen gebliebenen Fragen beantwortet werden. Das gesamte Wissen über die Psychoanalyse war jedoch sehr auf Freud bezogen. Die Psychoanalyse ist ein Verfahren zur Untersuchung seelischer Vorgänge, die sonst kaum zugänglich gemacht werden und beschäftigt sich mit Erscheinungen, die vor Freud unbedacht blieben. Sie geht weit über Medizin und Psychotherapie hinaus, denn es können Fehlleistungen, Träume gedeutet und die

Symbolsprache aufgeschlüsselt werden. Die Forschung erstreckt sich auf das Denken, Fühlen und Handeln des Menschen, auf die Völkerkunde, Mythen, Religion, Krieg, Kunst, das Verbrechen und auf Märchen.

Die psychoanalytische Disziplin verfügt auch über interessante Datenquellen, wie beispielsweise Träume, neurotische Symptome, intensive Selbstanalysen und Witze. Im Rahmen des Faches "Geschichte der Psychologie" am Institut der Psychologie verfasste ich bei Professor Karl Fallend eine Hausarbeit über Freuds Werk "Der Witz und die Psychoanalyse". Im Zuge dieser mich sehr interessierenden Arbeit hatte ich zum ersten Mal die Aufgabe, mich systematisch mit der Psychoanalyse auseinander zu setzen. Auch die Aussage: "Das Ich ist nicht Herr im eigenen Haus", welche ich zu Beginn des Pädagogikstudiums vernommen habe, konnte ich vorerst nicht entschlüsseln.

So war es für mich von Bedeutung, das Wissen über die überlieferten psychoanalytischen Theorien (Freuds Theorie des Unbewussten, die psychosexuellen Phasen, das Eisbergmodell sowie die Abwehrmechanismen) zu erweitern und mehr über das psychoanalytische Theoriegebäude zu erfahren.

Aufgrund von Empfehlungen meiner Mitstudenten erkannte ich im psychoanalytischen Zweig eine gute Möglichkeit, die Psychoanalyse in all ihren Facetten kennen zu lernen.

Inzwischen gibt es sieben psychoanalytische Schulen, welche von unterschiedlichen Menschenbildern ausgehen. Es werden also in jedem System unterschiedliche Phänomene untersucht, wobei die Denktradition selbst darüber entscheidet, welche Sichtweise berücksichtigt werden soll. Alle Schulen stehen in Wechselwirkung zueinander und keine ist separiert. Sie ergänzen sich gegenseitig, somit werden sie nicht als konkurrierende Disziplinen gesehen.

Beispielsweise liegt der Fokus der Objektbeziehungstheorie auf der interpersonalen Dynamik, wo der Mensch als soziales Wesen betrachtet wird. Als Beispiel dafür kann Balints Theorie genannt werden, welche für die Entwicklung von der Einpersonen- zur Mehrpersonenpsychologie charakteristisch ist.

Die Ich- Psychologie nimmt einen zentralen Stellenwert in der Entwicklungspsychologie ein. Bedeutend sind dabei Eriksons Beobachtungen zur Kindererziehung. Weiters ist Imre Hartmann ein Wegbereiter der Bindungstheorie, welche eine besondere Stellung einnimmt. Die Entwicklungspsychologie stellte sich die Frage, unter welchen Umständen stärkere oder schwächere soziale Bindungen zwischen Kindern und ihren primären Bezugspersonen bestehen. Mary Ainsworth lieferte durch Studien in Uganda empirische Grundlagen der Bindungstheorie, wie sie bereits Bowlby in seiner Trilogie "Attachment and loss" formulierte. Mary Ainsworth's Hauptaugenmerk liegt dabei auf qualitativen Unterschieden, die sich auf die Erfassung sicherer und unsicherer Bindung beziehen. Sie entwickelte dazu eine künstliche Laborsituation- "die fremdartige Situation", wo die Bindungssituation und die Trennungsangst erfasst werden und leistete damit einen wissenschaftlich wertvollen Beitrag zur Erforschung des menschlichen Bindungsverhaltens.

Vor allem das Konzept "der sicheren Basis" spielt eine wesentliche Rolle, denn Menschen können ihre Fähigkeiten im Allgemeinen entwickeln mit dem Wissen, dass es Bindungspersonen gibt, denen sie vertrauen können und die sie in schwierigen Situationen unterstützen.

Interessant sind auch die zahlreichen Theorien, wie zum Beispiel die Narzissmustheorie, die Traumatheorie und ähnliche. Die Narzissmustheorie ist eine Annahme, die auch in der Ge-

genwart nicht an Bedeutung verloren hat. Dabei wird die unermessliche Selbstliebe als Charaktereigenschaft eines narzisstisch geprägten Menschen bezeichnet. Neid ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Typus, der dazu veranlasst, sich selbst mit anderen Personen zu vergleichen und sie anschließend abzuwerten (vgl. Mertens, S. 139). Er bevorzugt es, andere Menschen mit materiellen Mitteln zu beeindrucken und hegt somit das Bedürfnis, sich von anderen aufgrund seines Luxus erheblich zu unterscheiden (vgl. Mertens, S. 184). Die Mitwirkung an der Entstehung globaler Krisen bleibt dabei unbedacht, wobei die Größenphantasie des Menschen gegenüber der Vernunft siegt.

Die Menschen können der Entwicklung neuer Technologien nicht oder nur mehr sehr schwer gerecht werden, sei es in der Produktion oder im Konsum. Diese Entwicklung zeigt, dass zwischenmenschliche Beziehungen an Wert verlieren, und auch das Empathievermögen ist schon seit langem im Begriff zu sinken.

Zahlreiche Menschen wechseln des Öfteren den Arbeitsplatz und auch den Wohnort. Dieser Aspekt geht häufig mit *"Freiheit und Individualisierung"* einher. Dieser Zustand bleibt jedoch nur kurzfristig bestehen, denn das Selbstwertgefühl wird geschwächt. Nach Richard Sennett wirkt sich jedoch die jahrelange Arbeitnehmerschaft in einem Betrieb positiv auf die Charakter- und Selbstwertbildung aus (vgl. Mertens, S. 183). Dazu wird allerdings Flexibilität des Arbeitnehmers aufgrund des regen Wettbewerbs benötigt.

All diese verschiedenen Ansätze haben mich immer wieder bestärkt, meine Wahl des Psychoanalysezweiges als richtig anzusehen und meine Forscherneugier wurde so entfacht. Ich habe mir die Frage nach Freuds Wegbereitern und damit den Wurzeln seiner Theorien gestellt. Da mein Interesse auch auf dem philosophischen Hintergrund liegt, ist für mich die Betrachtungsweise besonders interessant, dass Freuds Wurzeln in der Naturforschung des 19. Jh. zum Beispiel in der Gestalt von Carl Gustav Carus<sup>9</sup>, liegen, weiters auch Philosophen wie Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716), Johann Friedrich Herbarth (1776-1841), Schopenhauer (1788-1860), Eduard von Hartmann (1842-1906), Friedrich Nietzsche (1844-1900) hineinreichen.

Ein wichtiger Auftrag besteht meiner Meinung nach darin, sich mit Freuds Biografie vertraut zu machen, denn der Begründer der Psychoanalyse hat die westliche Kultur geprägt. Wir erhalten zudem Zugang zur jüdischen Denkwelt vor über 100 Jahren und des Weiteren einen Einblick in die Wiener Kultur- und Wissenschaftsszene um 1900. Auch führte er schonungslose Introspektion an sich selbst durch, was zur authentischen Komplexität seiner Theorien führte.

Für das populärwissenschaftliche Verständnis hat Freud für die Geschichte der Psychologie die gleiche Bedeutung wie Elvis Presley für die Pop- und Rockmusik. Seine wissenschaftlich verwendeten Begriffe sind im alltäglichen Sprachgebrauch verankert, weshalb sich die Frage stellt, warum gerade Freud einen derartig großen Einfluss auf die Kulturentwicklung und deren Analyse hat.

Psychoanalytisch bedeutend ist die Tiefendimension als der Kern der psychoanalytischen Methode. Dieser Begriff beinhaltet die Suche nach Spuren/ Signifikanzen, Metaphern, Fehlleistungen wie Vergessen, Versprechen und Vergreifen, Wortwiederholungen und die Unterbre-

---

<sup>9</sup> C..F. Carus: 1789-1869, Freund Goethes, tiefdringende Erforschung des unbewussten Seelenlebens

chung des Sprachflusses. Gehemmtes Material kommt zum Vorschein. Durch die Psychoanalyse können Alltagsphänomene und auch ganze Gruppen von Phänomenen (Verirren, obwohl die Umgebung bekannt ist und Schlüssel verlegen), deren Ursachen psychische Prozesse sind, verstanden werden. Ein bedeutende Sichtweise ist der Blick auf "das Ganze" und somit die Betrachtung des Menschen als biopsychosoziales Wesen. Die Verwendung adaptierter Methoden (erklären, beschreiben, verstehen) ist ein zentraler Aspekt der Psychoanalyse, wodurch gesellschaftliches Leid psychosozial, psychisch und psycho-somatisch interveniert werden kann. Es werden zahlreiche psychoanalytische Therapien eingesetzt. Als Beispiel dafür kann die psychoanalytische Sozialarbeit erwähnt werden, die im Falle einer finanziellen Nichtleistung der psychoanalytischen Therapie Verwendung findet. Auch kann die psychoanalytische Therapie bei Konflikten zwischen Ethnien eingesetzt werden.

So konnte ich mein Interesse später zusätzlich materialisieren, indem ich Therapien als sinnvoll und für die Menschen wertvoll erkannt habe; die Psychoanalyse kann eben nicht nur auf die freie Assoziation reduziert werden. Es gibt zahlreiche qualitative Methoden, wie zum Beispiel das szenische Verstehen, psychoanalytische Textinterpretationen oder die Erzählanalyse. Auch verfügt die Psychoanalyse über einen Reichtum an quantitativen Methoden, wie zum Beispiel das Narzissmusinventar, standardisierte Fragebögen (Borderline-Persönlichkeitssinventar) oder der Giessen-Test, eine Ratingskala mit sieben Abstufungen.

Freuds Theorien wurden nach seinem Tod stets weiterentwickelt und sind somit nicht in Vergessenheit geraten, das Grundkonzept blieb bestehen. Da Freuds Modelle nicht verschriftlicht wurden, waren sie für die nachfolgenden Vertreter als solche nicht zugänglich. Wie konnte also Freuds Methodik nachvollzogen werden? Ein interessanter Aspekt besteht darin zu verfolgen, welche Annahmen Vertreter der einzelnen Theorien einnehmen und welche Kritikpunkte sie in Bezug auf Freuds Theorien anführen.

Ein Kritikpunkt einiger Autoren anderer Disziplinen besteht beispielsweise in der vermeintlichen Unwissenschaftlichkeit der Psychoanalyse. Somit haben sich für mich die Fragen gestellt, warum ihr die Wissenschaftlichkeit abgesprochen wurde und welche Theorien es gibt, um sie zu begründen. Interessant war für mich auch die Frage, welche Freudschen Anhänger seine Theorie befürworteten und welche Personen von Freuds Theorien abwichen. Wer waren also seine harten Kritiker und welche Rollen nahmen dabei Carl Gustav Jung und Alfred Adler ein? Auch war interessant zu erfahren, inwieweit Freud bereit war Revisionen vorzunehmen.

Es stellt sich für mich die Frage, in wie weit Freuds Theorien in der modernen Forschung angewendet werden können, denn Freud hatte noch keinen Zugang zu Wissen über die heutigen Theorien der Entwicklung, der Emotionen und des Denkens. Er hatte auch kein Wissen über Neurotransmitter und DNA.

So stellt sich weiters die Frage, ob sein Theoriegebäude mit neuen Konzepten ergebnisorientiert verglichen werden kann. Welche Erkenntnisse Freuds können in der modernen Psychoanalyse angewendet und wissenschaftlich fundiert werden? Die Psychoanalyse ist für die aktuelle Psychologie nicht mehr in solchem Maß relevant wie früher, hingegen ist Freuds Theorie in der Psychotherapie weiterhin von Bedeutung. Dabei stellte sich wiederum die Frage, was die Gründe für eine derartige Entwicklung sind. Interessant ist zudem, dass der hermeneutische Zirkel psychoanalytisch relevant ist. Das Verstehen beruht hierbei stets auf einem

Vorverständnis im Rahmen des beispielsweise kulturellen Lebenszusammenhanges von Erzähler und Zuhörer. Um Informationen zu verstehen, muss von einem Zeichen/ Verhalten auf eine Bedeutung/ Handlung geschlossen werden. Zeichen und Verhalten sind immer im Kontext einer gemeinsamen Lebensform eingebettet. Aufgrund der gemeinsamen Lebensform verfügt der Interpret über ein Vorverständnis der Situation, welches meistens richtig interpretiert wird. Häufig können jedoch Probleme entstehen, wenn eine Kommunikation mit Menschen anderer Kulturen stattfindet, denn Zeichen können falsch gedeutet oder nicht verstanden werden. Das Vorverständnis spielt also eine wesentliche Rolle, um letztendlich zu verstehen. Das Verstehen des Einzelnen setzt das Vorverständnis des Ganzen (der Gesamtsituation) voraus oder auch umgekehrt.

Normalerweise wird die Zirkularität in der Wissenschaft nicht befürwortet, doch der hermeneutische Zirkel ist ein offener, fruchtbarer Zirkel, der neue Aspekte berücksichtigt und einbringt. Er ist deshalb fruchtbar, weil jedes Verstehen eines Zeichens in einer konkreten Situation zusätzlich immer eine Änderung des Vorverständnisses auslöst. Aus diesem Grund kann das Verständnis optimiert werden.

Ich habe mir von den Neurowissenschaften zeigen lassen, dass es interessante Parallelen gibt, insbesondere beim Unbewussten und den damit zusammenhängenden komplexen Fragen. Überaus interessant ist die Schlüsselposition der Freudschen Theorie zur kritischen Analyse unserer Kultur beziehungsweise die Kosten unserer Kulturalisation, als da wären ein Unbehagen in der modernen technischen Welt gepaart mit der Sehnsucht nach der unverfälschten Natur.

Darüber hinaus gibt es interessante psychoanalytische Ansätze zur Interpretation von kulturellen Artefakten. So gibt es neben den bewährten Interpretationen des Märchens (Bettelheim) auch spannende Interpretationen des Films.

Der psychoanalytischen Filminterpretation wird in der Gegenwart Bedeutung beigemessen und sogar psychoanalytische Filmfestivals werden organisiert (vgl. Mertens, S. 214). Bilder als wesentlicher Bestandteil des Films haben auf den Betrachter eine Wirkung und können ihn über eine längere Zeitspanne hinweg beschäftigen (vgl. Mertens, S. 215).

Filme ermöglichen dem Zuschauer die Identifikation mit dem Protagonisten, was auf unbewusster Basis geschieht. Er wird bei der Betrachtung eines Films beeinflusst, denn es wird meist eine perfekte Welt (Harmonie und Glück) dargestellt, die es in der Realität nicht gibt. Filme beinhalten auch Botschaften, welche im Verborgenen liegen und dem Betrachter nur unbewusst zugänglich sind (vgl. ebendort, S. 214).

Die Psychoanalyse verfügt über ein breites Spektrum von Anwendungen und findet sich auch in der Musik, Institutionenberatung, Personalentwicklung, im Führungstraining, in der bildenden Kunst, im Strafvollzug, in der Architektur, Interpretation von Filmen, Pädagogik, Sozialpädagogik und Literatur.

Konflikte nahmen bereits in den Tragödien des Abendlandes (Homers Odyssee), sowie in der Weisheitslehre des nahen und fernen Ostens (Tragödien des Sophokles wie Antigone, Ödipus, Ödipus auf Kolonos) einen zentralen Stellenwert ein. In den Tragödien wird gezeigt, dass das menschliche Leben unausweichlich mit Schmerz und Leid verbunden ist. Es erfolgte eine Bearbeitung der griechischen Mythen durch Aischylos (Orestie), wo Themen wie Rache, Schuld, Angst vor der Strafe durch die Eumeniden aufgegriffen wurden. Die Abhandlung

tragischer Stoffe weist eine hohe Aktualität auf, denn es folgten moderne Inszenierungen, wie zum Beispiel der Orestie durch Peter Stein oder "Medea" durch Hans Neufels, die das Interesse des aufgeklärten Publikums auf sich ziehen. In diesem Zusammenhang sollten auch Shakespeares Dramen genannt werden. Auch in der neuen deutschen Literatur wird auch auf die Psychoanalyse Bezug genommen, beginnend bei Arthur Schnitzler. Die Psychoanalyse nimmt einen besonderen Einfluss auf die Gemeinschaftsbildung und auf die zwischen-menschliche Interaktion.

Wie bereits vorhin erwähnt, nimmt die Psychoanalyse in der Pädagogik einen zentralen Stellenwert ein. Es besteht unter der psychoanalytischen Pädagogik/ der psychoanalytischen Entwicklungswissenschaft eine interdisziplinäre Bindung zwischen Pädagogik und Psychologie. Die psychoanalytische Pädagogik bietet eine Vielfalt von Forschungs- und Anwendungsbereichen. Die beruflichen Möglichkeiten sind breit gestreut. Man denke beispielsweise an die Arbeitsmöglichkeit im Frauenhaus, in der Erziehungsberatungsstelle oder in der psychosomatischen Klinik.

Psychoanalytisches Wissen ist bedeutend für Coaching und Evaluation. Zudem findet es Anwendung in der Jugendarbeit oder Managementberatung. Die Psychoanalyse bietet Hilfe beim Verstehen, welche unbewussten Prozesse oder Bedeutungen hinter einem Symptom stecken. Als Beispiel dafür kann das laute Reden eines Schülers genannt werden. Daraus können Schlüsse auf ein Aufmerksamkeitsbedürfnis und auf eine negative Aufmerksamkeit durch fehlende positive Aufmerksamkeit der primären Bezugspersonen, gezogen werden. Die psychoanalytische Disziplin trägt also zum Verständnis der sozialen Situation bei (durch die Objektbeziehungstheorie) und erweitert das Wissen der Pädagogik.

Sie ermöglicht eine Entschärfung der Gegenübertragungsimpulse. In gestörten Beziehungen erfolgt eine Befreiung von unbewussten Kontaminierungen und bietet Schutz vor Eskalationen. Die Interventionsmöglichkeiten können besser gesteuert werden, da das Ziel besteht Einsicht herzustellen. Psychoanalytische Entwicklungswissenschaften sind bedeutend für das Arbeiten mit Menschen aller Altersstufen. Jede Entwicklungsstufe hat eine besondere Aufgabe.

August Aichhorn, ein Vertreter der klassischen Entwicklungswissenschaften hat eine wichtige Stellung auch in Bezug auf die Psychoanalyse eingenommen. Er trat gegen die traditionelle Pädagogik ein und zeigte auf, dass es keine positiven Erfolge bei strenger Erziehung gibt und maß dem Erlernen von Menschlichkeit und Empathie eine führende Stellung zu. Auch Siegfried Bernfeld, der Mitbegründer der Jugendforschung, befürwortete, dass die Jugendlichen sich in Liebe und Respekt gegenübertreten und vertrat die Annahme, durch Geduld die Selbstständigkeit der Jugendlichen erreichen zu können.

Die psychoanalytische Pädagogik nimmt innerhalb der Pädagogik eine zentrale Stellung ein. Sie unterscheidet sich in ihren Grundzügen von anderen Ansätzen, vor allem in der Betonung der Individualität, Selbstständigkeit und Ganzheitlichkeit des Kindes, wo die emotionale und praktische Seite berücksichtigt wird. Die Gleichgültigkeit gegenüber Kindern wird ausgeschaltet, der Erzieher nimmt eine Vorbildfunktion ein und trägt zur Förderung des Kindes wesentlich bei.

Auch Alexander Neill hat im Hinblick auf Erziehung im psychoanalytischen Sinne einen wichtigen Beitrag geleistet. Er betonte die Schädlichkeit der intensiven Züchtigung der zu Erziehenden und insbesondere ihre negativen Auswirkungen. Zudem befürwortete er den ge-

gegenseitigen Respekt zwischen Kindern und Erwachsenen sowie die rechtzeitige Loslösung von den Bezugspersonen. Der Ermittlung der emotionalen und intellektuellen Kräfte wird eine zentrale Bedeutung beigemessen und auch der individuellen Anpassung an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Jugendlichen wird eine wichtige Rolle zugeteilt.

Sigmund Freuds Gedanken finden im alltäglichen Sprachgebrauch Verwendung. So teilen zahlreiche Menschen Freuds Meinung, dass unsere Persönlichkeit durch frühkindliche Erfahrungen geprägt ist, unsere Verhaltensweisen unterschiedlichen, unbewussten Motiven zugrunde liegen, und Träume Wünsche verbergen. Seine Konzepte sind im alltäglichen Sprachgebrauch verankert und wir verwenden sie, ohne uns darüber bewusst zu sein, aus welcher Quelle wir diese Phrasen beziehen. Sie werden neben psychotherapeutischen Praxen auch in Talkshows und in Hollywood verwendet. Dabei wird von Verdrängung, Minderwertigkeitskomplex, ICH, Geschwisterrivalität und Ähnlichem gesprochen.

Freuds Prämissen finden trotz der Tatsache, dass er in der Wissenschaft sehr häufig negiert und kritisiert wurde, Anklang, was sich im Sprachgebrauch deutlich manifestiert. Freuds Versuche zur Aufklärung des Unbewussten wurden sehr häufig falsch gedeutet, übertrieben und infolge herabgesetzt. Seine Theorien können nicht aus der modernen Forschung eliminiert werden und sind somit unverzichtbar. Für mich ein weiterer wichtiger Grund, Psychoanalyse in all ihren Ausprägungen genauer studieren zu wollen.

Eine Frage, die sich mir stellte, war jene, warum die Psychoanalyse im Vergleich zu anderen Disziplinen erst relativ spät begründet wurde. Der Weltraum wurde erforscht, die chemische Zusammensetzung des Jupiters wurde entschlüsselt, Erathostenes hat den Erdumfang richtig geschätzt, der Himmel wurde kartographiert, das Sonnensystem wurde wissenschaftlich erkannt, der genetische Code (Projekt Hugo) wurde entschlüsselt, zahlreiche medizinische Methoden wurden weiterentwickelt, Krankheiten wurden eliminiert und die Entstehung des Lebens rekonstruiert.

In Relation dazu ist das Wissen über das Innere des Menschen nicht so weit fortgeschritten und wurde lange nicht systematisch erforscht, denn im selben Zeitraum wurden Medikamente und Elektroschocks verabreicht und sogar der Teufel wurde aus den betroffenen Menschen geprügelt. So ist für mich die Psychoanalyse Teil des Großprojekts "Aufklärung" und somit noch nicht abgeschlossen. Mein Interesse hat sich im Rückblick als für mich wegweisend richtig herausgestellt.

MW



## **Ich und die Psychoanalyse - „Scham und Erröten“**

### *Inhaltsverzeichnis*

Einleitung .....	3
Etymologie des Wortes Scham .....	3
Pädagogik und Scham .....	4
Erröten und Scham .....	4
Wodurch tritt diese Angst des Errötens auf? .....	5
Scham im Zusammenhang mit der Einsamkeit .....	6
Literaturverzeichnis .....	7

### *Einleitung*

Scham tritt in unserem Alltag sehr häufig auf; es gibt so einige Momente, wo sie uns „erwischt“. Zum Beispiel wenn man den Geburtstag einer nahestehenden Person vergisst, wenn man ein Kompliment bekommt vor vielen Personen, man schämt sich für Peinlichkeiten, die sich wildfremde Personen im Fernsehen erlauben, eine Frau kann sich schämen, weil sie vor Gericht über ihre Vergewaltigung spricht, ein Mann weint und schämt sich dabei usw. Wie

man aus diesen Beispielen sehen kann, gibt es viele verschiedene Gesichter von Scham. Also: Scham ist ein Gefühl, das auftreten kann, wenn Menschen sich oder Aspekte von sich zeigen. Zur Scham gehört die Öffentlichkeit Anderer, auch nur die gedachte Öffentlichkeit (Vgl. Baer, Frick-Baer, 2008, S. 10).

### *Etymologie des Wortes Scham*

Das Wort Scham kommt aus dem Altdeutschen *scama* und führt zurück auf die indogermanische Wurzel *kankem*, was so viel bedeutet wie zudecken, verschleiern, verbergen. So möchte die Scham etwas unsichtbar machen, das eventuell sichtbar werden könnte. Die Scham kann man nicht kontrollieren, man ist ihr ausgeliefert. „Gefühl des Selbstverlustes in den Augen der (möglichen) anderen“ (Tugendhat, Ernst, 1993, S. 57). Dies drückt es sehr gut aus; man teilt sein eigenes Gefühl und sieht es zugleich aus der Perspektive der anderen. Dabei genügt schon die Vorstellung.

### *Pädagogik und Scham*

Ich finde gut, wie Schäfer in ihrem Buch über die Scham erklärt, wie die Pädagogik das Schamgefühl behandelt. Das Auftreten dieses Gefühls sieht die Pädagogik als durchaus hilfreich, aber die Rechtfertigung eines pädagogischen Stellenwertes ist schwierig, da sich in der Scham v.a. zeigt, dass man sich selbst und zu anderen unverfügbar ist, die Kontrolle verliert. Dies ist für die moderne Pädagogik, die das Individuum v.a. so sieht, dass es im Laufe seines Heranwachsens lernt selbstverantwortlich und alleine zu entscheiden.

Scham ist für das eigene Empfinden kein schönes, angenehmes Gefühl, man versucht sie hauptsächlich zu vermeiden. Schäfer spricht dabei von einer Schamvermeidungsdisposition. Im Alltag spricht man von „Schamhaftigkeit“, auch „Schüchternheit“ hört man. Das veranlasst viele Personen dazu sich nicht mehr offen zu zeigen, sich aktiv einzubringen. Man zeigt sich unauffällig, sehr zurückhaltend. Die Personen, die eine starke Disposition haben, sind auf sehr leichte Weise beschämbar und erröten auch sehr schnell (Vgl. Schäfer, Thompson, 2009, S.98).

### *Erröten und Scham*

In „blushing“, „flushing“, „permanent redness“ teilt man diese Ausdrucksform ein. Das erstgenannte bedeutet psychisch bedingtes Erröten, welches beispielsweise durch Scham, Angst hervorgerufen werden kann. „Flushing“ meint physisches Erröten; dabei spielt v.a. der Temperaturengleich, zum Beispiel nach dem Sport eine Rolle. Unter „permanent redness“ versteht man eine ständig gerötete Haut, die vielleicht auf eine Schilddrüsenüberfunktion, auf Allergien oder Ähnlichem hinweist.

Die Angst vor dem Rotwerden nennt sich Erythrophobie (aus dem griech. Erythros= rot und „phobie“= Angst, Furcht). Als Erythrophobiker hat man „Angst vor der eigenen körperlichen Reaktion und die damit verbundene Wertung durch andere“ (zitiert aus: Dieme, Carsten,

2004, S. 29). Schon allein der Gedanke, der andere könnte bei einem möglichen Erröten dieses oder jenes denken, lässt den Betroffenen erröten und er schämt sich.

#### *Wodurch tritt diese Angst des Errötens auf?*

Dazu gibt es zwei Annahmen. Die eine ist biologisch und meint eine Abfolge von Reizaufnahme und die darauffolgende körperliche Reaktion sind die Auslöser. Eine andere ist, dass ein Kampf von Bedrohungsvorstellung und Bewusstsein ausgetragen wird. Dazu kommt, dass die Rötung für den Betroffenen nicht sichtbar ist, aber als Wärme wahrgenommen, empfunden wird.

Je mehr man diese Rötung unterdrücken will, desto mehr nimmt sie zu und es entsteht ein Angstkreislauf um das Erröten (Vgl. Dieme, Carsten, 2004, S.30). Konkrete Ursachen gibt es aber nicht. Es gibt eine Vielzahl von Theorien und endlich kann man sagen, dass es eine Mischung aus Genetik, Umwelt und Erziehung, einem auslösenden Ereignis ist und ganz wichtig dabei ist die individuelle Gewichtung dieser Faktoren.

Zum ernstesten Problem wird diese Krankheit, wenn man grundlos errötet, man täglich beim Gedanken des Rotwerdens ist, man bestimmte Situationen vermeidet usw. Mit der Zeit werden Erythrophobiker Meister des Versteckens und benutzen eine Vielzahl von Tricks, um nicht ständig verletzt und entblößt zu werden. Beispiele dafür sind starkes Schminken, Haare ins Gesicht fallen lassen, ein Vollbart, niesen, da nach dem Niesen eine Errötung ja denkbar wäre usw. (Vgl. Dieme, Carsten, 2004, S.32).

#### *Scham im Zusammenhang mit der Einsamkeit*

Scham lässt nicht mit sich verhandeln. Sie tritt auf und überwältigt, ohne sich anzukündigen. Dieses Gefühl überkommt einem, unabhängig von Zeit, Ort, Lebens- und Altersphase (Vgl. Bohn, Caroline, 2008, S. 184). Jeder Moment kann Quelle der Scham sein. Die Intensität hängt von den Bewertungen der Personen ab und auch der Schamempfindlichkeit. Die Scham steuert die Bewertungen und Haltungen des Körpers, sie liegt auf dem Selbstwertgefühl. Sie gilt als Erfahrung sozialer Missachtung. Wenn das Individuum oft sozialen Vergleichen ausgesetzt ist, nistet sie sich als heimliches Gefühl unter die „dünne Haut“ ein. Somit ist sie Ausdruck von sozialer Ungleichheit und stets von der Gefahr der Ausgrenzung und der damit verbundenen Einsamkeit umgeben (Vgl. Bohn, S. 187). Symptome der Scham. Bohn beschreibt in ihrem Buch „Die soziale Dimension der Einsamkeit“, dass es wichtig ist, um den Zusammenhang von Einsamkeit und Scham zu erklären, die Bedeutung von Normen und Idealen vorzustellen. Für viele gelten Normen als Voraussetzung für das Empfinden von Scham. Der Vergleich mit den eigenen Normen und Überzeugungen gilt als Voraussetzung, um sich zu schämen. Dabei wird bei einem Normverstoß das Schamgefühl durch einen Perspektivenwechsel auf das eigene Handeln ausgelöst. Dabei spielt auch das Gesehenwerden eine wesentliche Rolle, v.a. dass man dabei errötet. Die geltenden Normen und Werte im Umfeld spielen natürlich eine große Rolle. Beispielsweise, wenn man lügt und im Umfeld gilt lügen nicht als etwas Ungewöhnliches, so löst dies auch nicht Scham aus. Wenn aber Aufrichtigkeit von ho-

hem Wert ist, so wird dieses Fehlverhalten sehr wohl die Scham aktivieren (Vgl. Bohn, S.209). Also hängt es auch davon ab, welche Personen mit im Raum sind.

Scham muss aber nicht nur durch Verletzung von Normen und dergleichen ausgelöst werden, sondern auch der Beschämende kann die Norm verstoßen. Ein Beispiel dafür wäre bei einer Vergewaltigungstat. Scham macht einsam und isoliert. Einsamkeit ist (v.a. heute) eine erschreckende Wirklichkeit und wird von den Betroffenen unter psychischen Belastungen, Schuld- und Schamgefühlen erlebt. „Scham heißt: *Ich bin nicht so, wie ich es mir in meinen Idealvorstellungen ausmale*. Einsamkeit bedeutet: *Die Welt ist nicht so (zu mir), wie ich sie mir in meinen Idealen ausstatte*“ (zitiert aus: Bohn, S. 212-213).

Die Verbindung der Einsamkeit zur Scham ist nicht gleich zu erkennen, jedoch sind sie sehr vertraut miteinander verbunden. Viele einsame Menschen suchen Vorwände, um nicht alleine zu sein. Sie rufen Bekannte und Freunde an, aber geben nicht offen zu, dass sie einsam sind oder sich so fühlen. Hier wird die Scham sichtbar; sich als einsamer Mensch zu bekennen. Das Äußern der Einsamkeit ist ein Tabu. Auch die Blöße, dass man eventuell nicht „richtig“ zu sein scheint, da man anscheinend keine Freunde und Bekannte hat, ist sehr beschämend. Die Scham nimmt hier eine Schutzfunktion ein. Da die Einsamkeit sehr verletzlich ist, schützt die Scham es vor weiterer möglichen Kränkung und Demütigung, die es von anderen aufgrund Hilflosigkeit erfahren könnte.

SZ

### *Literaturverzeichnis*

Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2008): Vom Schämen und Beschämtwerden, 1. Aufl., Beltz-Verlag, Weinheim

Bohn, Caroline (2008): Die soziale Dimension der Einsamkeit: unter besonderer Berücksichtigung der Scham. , 1. Aufl., Studienreihe soziologischer Forschungsergebnisse, Hamburg

Dieme, Carsten (2004): Angst vorm Erröten. Erytrophobie: Hintergründe, Auswege und Erfolgsberichte Betroffener. , 2. Aufl. , Stillwasser- Verlag,

Schäfer, Alfred; Thompson (2009): Scham. 1. Aufl., Paderborn- Verlag, Schöningh

Tugendhat, Ernst (1979): Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung: sprachanalytische Interpretation. 1. Aufl., Suhrkamp- Taschenbuchverlag, Frankfurt am Main



## Die Psychoanalyse und Ich

Meine ersten Schritte Richtung Psychoanalyse ging ich, als ich die Vorlesung „Einführung in die Psychoanalyse“ der Studienrichtung Pädagogik besuchte. Bis dahin war für mich der Begriff Psychoanalyse noch mit sehr wenig Bedeutung gefüllt. In der Schule wurde das eine oder andere Modell von Freud, wie so vieles, nur am Rande gestreift und hier nahm die Begeisterung sicher nicht ihren Anfang. Doch die Vorlesung an der Universität weckte einen Wissensdurst und eine bestimmte Unruhe, die bis dahin sonst nur Themen mit biologischem oder medizinischem Inhalt auslösen konnten. Woher diese spontane Neugier kam, dafür hatte ich keine Erklärung, es war mehr ein intuitives Gefühl.

Ich habe lange Kämpfe mit der Psychoanalyse ausgetragen, die bis heute nicht beendet sind. Ich mag es mich sehr genau mit Dingen die mich interessieren zu beschäftigen. Ich bin erst dann zufrieden, wenn ich alles bis ins kleinste Detail verstanden habe und alles in meinem Kopf schön logisch, klar und schlüssig ist. Da das nur sehr selten der Fall ist, treibt mich eine gewisse innere Unruhe dazu an, weiter nachzufragen. Neben der Psychoanalyse habe ich eine zweite große Leidenschaft, nämlich die Biologie, insbesondere die Neurobiologie. Ich interessiere mich für neue Ansätze der „Neuropsychanalyse“ und die Forschung in dieser Richtung wird in Zukunft bestimmt noch sehr spannend.

Warum nun das starke Interesse für die Psychoanalyse? Anfangs dachte ich, dass es wahrscheinlich daher kommt, dass psychoanalytische Theorien „einfach interessant“ sind. Es war also mehr ein unbewusstes Gefühl als eine rationale Überlegung, die mich zur Psychoanalyse hinzog. Es war auch das Wissen darüber, dass es das Unbewusste gibt, etwas, das ein Teil von einem selbst ist und das man doch nicht mit bewussten Gedanken erfassen kann, allein das löst in mir ein Verlangen aus mehr darüber herausfinden zu wollen. Vieles in der gedanklichen Arbeit mit der Psychoanalyse ist sehr vage, so wie das Unbewusste kaum oder nur über Umwege erfassbar.

Man braucht eine hohe Frustrationstoleranz, denn denkt man etwas verstanden zu haben, so treten schon wieder bestimmte Unklarheiten auf. Die Arbeit mit der Psychoanalyse ist manchmal wie der Versuch ein Fernglas auf ein weit entferntes Ziel scharf zu stellen und kaum glaubt man etwas zu erkennen, so verschwimmt es wieder vor den Augen. Das ist der bereits erwähnte Kampf den ich mit der Psychoanalyse führe. Vieles interessiert mich brennend und ich versuche die Dinge voll und ganz zu erfassen, doch gelingt dies nur schwer und diese innere Spannung treibt mich dann an diesen Konflikt aufzulösen.

Diesem Interesse für die Psychoanalyse brachte ich vorerst etwas Skepsis entgegen, da ich von der Psychoanalyse wenig Positives gehört hatte. Dazu sollte man wissen, dass ich auch Psychologie studiere und im Zuge dieses Studiums wurde in diversen Vorlesungen häufig Kritik an der Psychoanalyse geübt. Es wurde die methodologische bzw. wissenschaftliche Fundierung bemängelt und Freuds Theorien wurden oft als verstaubt dargestellt. Doch je mehr Vorlesungen zur Psychoanalyse am Institut für Erziehungswissenschaften ich besuchte, umso mehr Interesse kam auf.

Freud beschäftigte sich mit der Medizin und der Biologie, er war stets bemüht einen Zusammenhang zwischen seinen Theorien und den Naturwissenschaften herzustellen. Mir gefällt diese Herangehensweise Freuds, die unter anderem der Biologie eine besondere Rolle zukommen lässt.

Um das Verhältnis zwischen Biologie, oder allgemein gesprochen zwischen den Naturwissenschaften und der Psychoanalyse zu verdeutlichen, möchte ich ein Beispiel heranziehen, in dem ich die Grundgedanken der Triebtheorie kurz zusammenfassen werde. Freud umschreibt und erklärt in der Schrift „Triebe und Tribschicksale“ den Begriff der Triebe und zieht dafür die Naturwissenschaften heran. Auf Seite 211 beschreibt Freud das Reiz und Reflexschema, „demzufolge ein von außen her an das lebende Gewebe (der Nervensubstanz) gebrachter Reiz durch Aktion nach außen geführt wird“. So kann man etwa bei Lichtreizung durch ein Schließen der Augen die Erregung herabsetzen. Freud meint, dass im Seelenleben ein ähnlicher Prozess stattfindet, mit dem Unterschied, dass der Reiz nicht nur von außen, sondern auch von innen kommen kann. So ist auch der Trieb ein Reiz, der von innen kommt, eine drängende Kraft, der man nicht entfliehen kann. Die Aufgabe des psychischen Apparates besteht nun darin, mit den Reizen umzugehen.

In diesem Beispiel kann man vielleicht die interessante Beziehung zwischen der Psychoanalyse und der Neurobiologie erkennen. Mithilfe der Neurobiologie kann zum Beispiel erforscht werden, welcher Reiz wie verarbeitet wird. Oder man sich die Frage stellen, ob man in neuronalen Strukturen so etwas wie ein Es, Ich oder Über-Ich entdecken kann und wie die Biologie des Unbewussten aussieht. Oder man kann Bindung, die unbewusst einen sehr starken Einfluss auf das Leben eines jeden hat, mithilfe der Neuropsychanalyse genau unter die Lupe nehmen und interessante Erkenntnisse gewinnen.

Die Liste der möglichen Forschungsfragen kann auf diesem Gebiet noch lange fortgesetzt werden. Die fortschreitende Entwicklung der neurobiologischen Forschung wird es wahrscheinlich ermöglichen, immer tiefer zu gehen. Wenn man versteht, wie das Gehirn funktioniert und wenn man diese Erkenntnisse dann in Verbindung mit verschiedenen Theorien der Psychoanalyse setzt, dann kann dies viel zum Verständnis und zur Heilung bestimmter Krankheiten des psychischen Apparates beitragen. Es sind noch so viele Fragen offen, so viele Zusammenhänge ungeklärt und nebenbei so viele Wege frei um noch weiter spannende Erkenntnisse zu gewinnen.

Ein weiterer Grund, warum die Psychoanalyse für mich eine wichtige Rolle einnimmt, ist neben dem engen Zusammenhang mit physiologischen Vorgängen auch die Art, wie man mit psychoanalytischem Gedankengut arbeitet, nämlich mit Sprache. Das eigene Denken, der innere Dialog selbst findet in Worten statt („innere Stimme“), man spricht mit sich selbst nicht mithilfe von Zahlen. So ist die Sprache essentiell für den Umgang mit inneren Vorgängen.

Im Studium der Psychologie wird jedoch vermehrt mit Zahlen gearbeitet. Es besteht der Trend die Behauptung geltend zu machen, dass Erkenntnisse nur dann wissenschaftlich sind, wenn sie quantitativ, also in Zahlen, ausgedrückt werden können. Doch meiner Meinung nach geht dadurch viel an Information verloren, da man mit der Arbeit mit Sprache viel präziser und viel näher am Menschen selbst sein kann. Worte können Dinge erfassen, die Zahlen niemals ausdrücken können. Auch die Neurobiologie arbeitet mit quantitativen Methoden, daher ist die Kombination mit der Psychoanalyse sehr wichtig, da durch diesen erweiterten Zugang ein ganz anderes Licht auf bestimmte Dinge geworfen werden kann. Die Zahlen sind dann nicht nur noch Zahlen, die Bilder der bildgebenden Verfahren nicht einfach nur Bilder, denn

sie können durch den sprachlichen Zugang der Psychoanalyse in einem ganz neuen Licht gesehen werden.

Die Psychoanalyse kann die Forschung, die sich nun so sehr auf quantitative Methoden stützt, um Erkenntnisse auf einer ganz anderen Ebene bereichern. Diese Ebene ist über die Sprache zugänglich. Zum Beispiel kann man einen ganz anderen Zugang zu einer traumatisierten Klientin bekommen, wenn man sie frei erzählen lässt, wenn man sie beschreiben lässt, was in ihr vorgeht. Wenn dieselbe Klientin nun einen Fragebogen ausfüllt, dann wird man sie vielleicht über Zahlen mit anderen Klientinnen vergleichen können, doch wird man ihre individuelle Geschichte und ihr subjektives Erleben durch vorgefertigte Fragen nicht erfassen können. Es ist für die Klientin wichtig, ihr Innenleben durch Worte nach außen zu tragen und für den Zuhörer ist es wichtig ein Gefühl für die Klientin zu bekommen, ein wichtiges Gefühl, das dem Auswerter von Daten, die mit quantitativen Methoden erhoben wurden, verborgen bleibt. Mir persönlich fällt der Zugang zu psychologischen Aspekten über die Sprache viel leichter als über Zahlen, wie gesagt, ein weiterer Grund warum ich mich zur Psychoanalyse hingezogen fühle.

Seit ich mich mit der Psychoanalyse beschäftige, habe ich auch versucht im Alltag die Bedeutung der Sprache und des Körpers für psychische Vorgänge zu beobachten und das Wissen für das alltägliche Leben zu berücksichtigen. Ich denke, dass ich für mich selbst einen anderen Umgang mit inneren Spannungsgefühlen und Konflikten gelernt habe. Früher habe ich eher dazu tendiert Dinge, die ein Gefühl des Unwohlseins auslösen, wegzuschieben. Damit in Zusammenhang sehe ich, dass ich oft, trotz ausreichender Bewegung, starke Nackenschmerzen und unangenehme Verspannungen im Rücken hatte. Als ich dann anfang, vermehrt über das eigene Innenleben mit Freunden zu sprechen, da besserten sich auch die Verspannungen im Nacken. Man erkennt hier wieder den engen Zusammenhang zwischen dem Körper und psychischen Aspekten.

Wenn in meinem Alltag eine gewisse innere Spannung auftritt, deren Grund ich mir jetzt nicht durch ein konkretes Ereignis erklären kann, dann habe ich die Erfahrung gemacht, dass das alleinige Aussprechen über verschiedene Dinge, den Erregungszustand tatsächlich gut regulieren kann. Nicht umsonst spricht man am wahrsten Sinne des Wortes vom „Dampf ablassen“. Das ist eine Erfahrung die wohl jeder schon einmal gemacht hat.

Doch nicht nur über die Sprache sondern auch über den Körper lässt sich das psychische Erleben in einem gewissen Rahmen regulieren. Ich messe Sport und Bewegung einen hohen Stellenwert bei, da der innere Druck dadurch in bemerkenswert schneller Zeit stark herabgesetzt werden kann und der „Kopf“ dadurch frei wird. Auch umgekehrt habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich mich bei zu wenig Bewegung blockiert und unruhig fühle. Bewegung hat einen befreienden Aspekt und kann, wie die Sprache, Erregung, egal ob deren Ursprung bewusst oder unbewusst ist, in eine andere Bahn lenken und nach außen bringen. Was mich also besonders an der Psychoanalyse fasziniert, ist die Beschäftigung mit der sensiblen Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, wobei sich die Frage stellt, ob man die Bereiche überhaupt in zwei Wörter aufteilen sollte, womit man eine künstliche und eventuell falsche Distanz herstellt. Man darf auf die zukünftigen Erkenntnisse der Neuropsychanalyse gespannt sein.





## Persönliche Reibungsfläche zur Psychoanalyse

### *Einleitung*

Erste konkrete Informationen zum Thema „Psychoanalyse“ sammelte ich im ersten Studienabschnitt in der Lehrveranstaltung „Einführung in die Psychoanalyse“. In dieser Vorlesung, vermittelte der Vortragende Dr. Aigner, den Studierenden ein Grundwissen über die von Freud begründete Psychoanalyse. Er lehrte uns u.a. Grundbegriffe, die wichtigsten Vertreter, die bekanntesten Studien und verschuf uns einen kurzen allgemeinen Überblick über Freuds Lehren und den geschichtlichen Verlauf der Psychoanalyse.

Im folgenden Semester besuchte ich dann die ebenfalls von Dr. Aigner veranstaltete Vorlesung „Psychoanalytische Kulturtheorie“, wobei der Vortragende immer wieder betonte, wie bemerkenswert es sei, dass diese Ansichten schon 100 Jahre zurückliegen und heute noch gültig seien. Dass Sigmund Freud heute noch große Vorbildfunktion in der Psychoanalyse hat und beinahe jede Weiterentwicklung, Veränderung und Modernisierung der Wissenschaft auf Freuds Grundannahmen zurückgehen, war in beiden Lehrveranstaltungen weder zu überhören noch zu übersehen. Alleine das Aussehen des Professors ähnelte sehr dem Begründer der Psychoanalyse.

### *Persönliche Auseinandersetzung mit den Grundgedanken*

Nicht nur unter Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytikern erlangt Freud großes Ansehen, sondern unter Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten allgemein. Manfred Lütz, ein deutscher Psychiater meint: *„Die Psychoanalyse ähnelte in ihren Anfängen eher einer Ideologie oder den traditionellen Religionsgemeinschaften. Freud verteilte Ringe an seine engsten und wichtigsten Jünger wie Bischofsringe, er exkommunizierte seinen Meisterschüler C.G. Jung und seine Texte werden mitunter noch heute wie heilige Schriften verehrt. [...]“* (Lütz 2009, S.57).

Ich machte mir also Gedanken darüber, wie sich Grundannahmen über ein Jahrhundert lang halten können und zog mögliche Schlüsse. Ein möglicher Grund für mich war, dass schon zu Freuds Zeiten, nur jene Menschen in die psychoanalytische Gemeinschaft aufgenommen wurden, welche die Ansichten des Begründers teilten.

Wolfgang Mertens schreibt: *„Noch zu Freuds Zeiten trotzte die Psychoanalyse allen Kräften, die eine allzu große Veränderung des begrifflichen Grundgerüsts vornehmen wollten; ihre Theorie umgab eine dicke Mauer, und wer in diese Festung hinein wollte, musste ein Codewort benutzen, das von Freud festgelegt worden war: Psychoanalytiker darf sich nur nennen, wer an die Macht der Psychosexualität, an das Unbewusste, die Übertragung und den Ödipuskomplex glaubte. Alle abtrünnigen Söhne und Töchter, die etwa wie Carl Gustav Jung, sich weigerten, sämtliche psychischen Probleme auf einen Sexualtrieb zurückzuführen, oder*

*wie Alfred Adler andere Prioritäten setzten und im Machttrieb die Haupttreibfeder des Menschen erblickten, wurden aus der psychoanalytischen Gemeinschaft ausgeschlossen.“ (Mertens 2000, S. 15-16).*

### *Erste Meinungsverschiedenheiten unter Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytikern*

Allerdings verlaufen auch unter den Psychoanalytikern Diskussionen nicht immer reibungslos. Noch vor Freuds Tod kommt es z.B. zwischen Anna Freud und Melanie Klein zu heftigen Auseinandersetzungen (Mertens 2000, S.16): Beide beschäftigen sich mit der Kinderanalyse, haben jedoch unterschiedliche Ansichten. Melanie Klein bringt neue Aspekte ein, die sich mit der bisherigen Wiener Theorie nicht vereinbaren lassen. Vor allem zeitliche Vorstellungen in Bezug auf die Entwicklungsphasen und Objektbeziehungen unterscheiden sich. Zudem hat nach Melanie Klein der Todestrieb weit mehr Einfluss auf die Psyche als bisher angenommen. Die britische psychoanalytische Vereinigung geht beinahe in Bruch, gäbe es nicht *„die Bildung zweier paralleler, unterschiedlich orientierter Ausbildungsgruppen innerhalb der britischen Vereinigung“*.

(<http://www.freud-museum.at/freud/themen/anna2-d.htm>).

Auch Alfred Adler, einer der ersten Mitglieder der „Mittwochsgesellschaft“, muss sich schließlich von Freud trennen, da sich die Meinungen der beiden Ärzte zu sehr unterscheiden. Daraufhin gründete Adler den Verein für Individualpsychologie. Anders als bei Freud strebt der Mensch Adlers Ansicht nach nicht nach Triebbefriedigung, vielmehr geht es um Geltungsbedürfnis und Sicherheit. Dabei spielen auch Minderwertigkeitsgefühle eine bedeutende Rolle, die uns einerseits den Weg zum Ziel erschweren, andererseits aber auch antreiben unser Ziel zu erreichen und uns selbst zu verwirklichen (Schlüter 2007, S. 48-51).

Ebenso überwirft sich Carl Gustav Jung, 1910 Präsident der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung, mit Freud. Er verlässt die Vereinigung und gründet 11 Jahre später seine eigene tiefenpsychologische Richtung. Dabei arbeitet er viel mit Bildern und *„eröffnet ein tieferes Verständnis für die verschiedenen Persönlichkeitstypen und für die Probleme und Anforderungen des menschlichen Lebenslaufs.“* (Schlüter 2007, S.53). Ebenso beeinflussen Erfahrungen durch Reisen sein Denken (Schlüters 2007, S. 53-55).

### *Schulrichtungen der Psychoanalyse*

Auch heute gibt es innerhalb der Psychoanalyse sehr unterschiedliche Schulrichtungen, die jedoch alle bestimmte Grundüberzeugungen teilen. So sind sich Vertreter unter anderem über die Bedeutung der Bezugsperson in den ersten Lebensjahren, sowie über das Bestehen unterschiedlicher Entwicklungsphasen oder -stufen einig. Ebenso stimmen sie der Auffassung überein, dass es ein Unbewusstes gibt und die Psychoanalyse auch Zugang zu unbewussten Inhalten ermöglicht (Mertens 2000, S.17).

Im Folgenden möchte ich ganz kurz auf einige verschiedene psychoanalytische Richtungen, die sich im Laufe der Zeit entwickelten, und dennoch alle auf Freuds Trieb- und Strukturtheorie aufbauen, eingehen. Dabei stütze ich mich, wenn nicht anderes angegeben, auf das Buch *Psychoanalyse. Geschichte und Methode*. von Wolfgang Mertens (S.17-42).

### *Trieb- und Strukturtheorie*

Freud geht davon aus, dass der Mensch ein triebgesteuertes Wesen ist. Menschliches Verhalten zielt auf Lustgewinn und versucht Unlust zu vermeiden (Neel 1983). Allerdings müssen Menschen lernen gewisse sozial unerwünschte Triebe zu unterdrücken, damit ein gesellschaftliches Zusammenleben überhaupt möglich ist. Der Mensch kommt nicht als soziales Wesen zur Welt, denn schon als Kind müssen aufgrund elterlicher Erwartungen sexuelle und aggressive Impulse unterdrückt werden. Im Laufe der Zeit werden Gebote und Forderungen der Eltern verinnerlicht, aber auch verdrängte Treibwünsche und Phantasien sind noch vorhanden und wirken sich auf unser Handeln aus. Es kommt zum Konflikt zwischen den Anforderungen des Über-Ichs und den Triebwünschen. Aufgabe des Menschen ist es nun, ein Mittelmaß, einen Kompromiss, zu finden. Nach Freud ist der Mensch ein „*konflikträchtiges Wesen*.“ (Mertens 2000, S.19).

### *Ich-Psychologie*

Vorarbeit der Ich-Psychologie leistet Sigmund Freud. Weitergeführt werden die Gedanken jedoch von Anna Freud, die mit ihrem Werk *Das Ich und die Abwehrmechanismen* als Begründerin gilt. Wie der Name der Ich-Psychologie schon sagt, bezieht sie sich in erster Linie auf Ich-Funktionen. Damit sind unter anderem Realitätswahrnehmungen, Urteile, Anpassung und Abwehr usw. gemeint. Sie sind für ein sozial angemessenes Verhalten notwendig.

Anna Freud richtet also ihr Hauptinteresse nicht auf das Es, sondern auf das Ich, welches den Triebwünschen des Es begegnet und verhindert, dass dieses mit dem Über-Ich in Konflikt gerät. Dabei betont sie vor allem die Wichtigkeit der Abwehrmechanismen, die je nach Lebenssituation unterschiedlich eingesetzt werden und notwendig sind, um ein gesundes Ich entwickeln zu können. Die bedeutendsten Formen der Abwehr sind, wie bei Sigmund Freud, Sublimierung und Verdrängung (Schlüter 2007, S. 73).

### *Objektbeziehungstheorie*

Melanie Klein gilt oft als Begründerin der Objektbeziehungstheorie. Mertens findet es allerdings angemessener ihr eine eigene Schulrichtung zuzuschreiben. Sie stellt vor allem den Sexual- sowie den Aggressionstrieb in den Vordergrund. Bereits Kleinkinder verfügen ihrer Ansicht nach im weitesten Sinne über eine gewisse Zeugungsvorstellung und erleben die Mutterbrust als gut und böse.

Die Objektbeziehungstheorie richtet die Aufmerksamkeit hauptsächlich auf den sozialen Aspekt. Schon als Säugling macht der Mensch erste Beziehungserfahrungen, die den Entwicklungsverlauf prägen. Die Mutter-Kind-Beziehung, aber auch väterliche Einflüsse sind von besonderer Bedeutung.

### *Französische Psychoanalyse*

Jaques Lacan bringt in die Psychoanalyse Ansätze aus der Philosophie und der Sprachwissenschaft mit ein. Er selbst ist der Ansicht „*Freud erst konsequent zu Ende gedacht zu haben*.“ (Schlüter 2007, S. 89).

Lacan spricht von drei Bereichen der Psychischen: Das Imaginäre, das Symbolische und das Reale. Alle drei Bereiche greifen ineinander.

Das Imaginäre erklärt Lacan anhand des Spiegelbilds. Kleinkinder sehen mit 18 Monaten erstmals ihr vollständiges Spiegelbild, können es jedoch nicht als ihr eigenes identifizieren. Es erscheint also jemand anderer. Durch das zu diesen anderen entstehende Begehren, entwickelt das Kleinkind eine imaginäre Identifikation. Ganzheitliche Übereinstimmung scheint jedoch unerreichbar. Einerseits wird dadurch das Begehren aufrecht erhalten, andererseits bleibt ein Mangel. Lacan sieht den „*missglückten Umgang mit dem Mangel und dem Begehren*“ (Schlüter 2007, S.89) als Ausgangspunkt für psychische Störungen. Das Symbolische entsteht durch das Erlernen von Sprache, zu der Lacan auch die Auseinandersetzung mit anderen zählt. Durch den Spracherwerb entwickelt das Kind eine eigene Realität. Die Sprache ist nach Lacan die einzige Wirklichkeit die ein Mensch erfährt. Durch sie entwickelt er eine innere und eine äußere Realität. Zum Realen zählt alles Nicht-Imaginäre und Nicht-Symbolische: „*Befremdliche Träume und Abgründe der Sexualität, der Gewalt und des Todes, die nicht in die Ordnung des Symbolischen überführt werden können. Das Reale ist sozusagen der unfassbare Grund, der unter der Sprache liegt.*“ (Schlüter 2007, S.90).

### *Sozialwissenschaftliche Psychoanalyse*

Alfred Lorenzer knüpft mit der Sozialwissenschaftlichen Psychoanalyse an Lacans Gedanken an. Lorenzer geht davon aus, dass der Trieb sowohl ein geschichtliches, als auch ein soziales Produkt ist. Normen werden nicht erst während der ödipalen Über-Ich-Entstehung verinnerlicht, sondern bereits im Säuglingsalter. Dabei ist nicht nur die Mutter-Kind-Beziehung ausschlaggebend, bedeutend sind auch die finanzielle Lage, vorhandene Ressourcen, vermittelte Ideologien sowie Beziehungen und Erfahrungen der Eltern zu ihren eigenen Eltern.

### *Selbstpsychologie*

Die Selbstpsychologie wurde von Heinz Kohut begründet. Dieser beschäftigt sich hauptsächlich mit Selbstliebe, Selbstachtung, Selbstakzeptanz. In den 70er Jahren wird die Selbstpsychologie vor allem bei Störungen des Selbstwertgefühls sowie bei narzisstischen Störungen eingesetzt, wobei in dieser Zeit unbewussten triebhaften Phantasien wenig Beachtung geschenkt wird. Vielmehr steht das Erleben des eigenen Selbsts im Vordergrund, weshalb die Selbstpsychologie auch von vielen Psychoanalytikern abgelehnt wird. Anerkennung erlangt sie bei anderen psychoanalytischen Richtungen erst ab dem Zeitpunkt, ab dem sie dem Unbewussten und dem Triebhaften größere Bedeutung zuschreibt. Als zu einseitig kritisiert wird jedoch noch, dass Kohut Unbehagen bei Kindern ausschließlich auf ihre Eltern zurückführe. Somit würden Kinder nicht lernen, Grenzen zu akzeptieren. Allgemein seien seine Ansichten in Bezug auf Selbstverwirklichung zu naiv-optimistisch und zu ideologisch.

### *Feministische Psychoanalyse*

Feministische Psychoanalytikerinnen versuchen psychoanalytische Methoden zu dekonstruieren und zu verstehen, welche unbewussten Vorstellungen die verschiedenen Konzeptionen

beinhalten. Dabei wenden sie sich vor allem gegen frauenfeindliche Äußerungen und männliche Dominanz. Unter anderem kritisieren sie das „Phallus-Symbol“, welches für männliche-väterliche Macht, sowie Vollkommenheit steht. Ebenso, dass rationale Erkenntnis vorwiegend dem Mann zugeschrieben wird. Die Feministische Psychoanalyse geht davon aus, dass männliche und weibliche Zuschreibungen sozial konstruiert sind. Männliches Denken, Wahrnehmen und Erleben ist also nichts Angeborenes, sondern muss erst auf hartem Weg erarbeitet werden. Es wird häufig durch Kompensation von Mangelzuständen sowie durch Abwehr des Begehrens der Mutter erreicht. Susan Bordo bezeichnet es als „*Flucht vor der Weiblichkeit*“.

### *Interpersonelle Psychoanalyse*

Die interpersonelle Psychoanalyse stellt die Beziehung in den Mittelpunkt. Seelisches Erleben ist nur durch Beziehung möglich. Soziale Interaktion ist notwendig um überhaupt ein Ich bilden zu können. Um ein soziales Gegenüber als solches zu betrachten, muss es zum Subjekt werden. Damit wird auch ein Einfühlen in das Innere des anderen möglich. Dieses Einfühlen ist der Interpersonellen Psychoanalyse zufolge schon sehr früh möglich. Sie stellt somit die bisherige Theorien des egoistischen, unsozialen, nur mit sich beschäftigten Kleinkinds, sowie die Theorie des austauschbaren anderen in Frage.

### *Resümee*

Vergleicht man nun die einzelnen Schulrichtungen, lassen sich doch sehr unterschiedliche Auffassungen innerhalb der Psychoanalyse erkennen. Dennoch sind trotz der Verschiedenheiten, viele gemeinsame Nenner vorhanden. Keine der Schulrichtungen bestreitet die Existenz unbewusster Inhalte, die Bedeutung der Kindheit sowie Einflüsse gesellschaftlicher Normen. Alle diese Erkenntnisse sind bereits in Freuds Theorie vorhanden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass im Laufe der Zeit zwar viele Ansätze Freuds kritisiert, abgeändert, verworfen oder erneuert wurden, viele jedoch bis heute nicht widerlegt werden können. Sie haben also bis heute ihre Gültigkeit, was vielleicht auch erklärt, warum dem Begründer der Psychoanalyse über ein Jahrhundert später noch so viel Bedeutung zugeschrieben wird. Sein Wunsch, aufgrund seiner Leistungen öffentliche Anerkennung und Berühmtheit zu erlangen, wurde ihm also letztendlich erfüllt.

### *Literatur*

#### *Bücher*

Lütz, Manfred (2009): *Irre! Wir Behandeln die Falschen. Unser Problem sind die Normalen.*  
Güterloh: Güterloher Verlagshaus

Mertens, Wolfgang (2000): *Psychoanalyse. Geschichte und Methoden.* 2. Auflage. München:  
Verlag C.H. Beck oHG

Neel, Ann F. (1983): *Handbuch der psychologischen Theorien.* Frankfurt am Main: Fischer  
Taschenbuch Verlag GmbH

Schlüter, Christiane (2007): *Die wichtigsten Psychologen im Porträt.* Wiesbaden: Matrix Verlag GmbH

*Internet*

Homepage des Sigmund Freud Museums Wien: Anna Freud 1895-1982. Verfügbar unter:  
<http://www.freud-museum.at/freud/themen/anna2-d.htm> (Stand 2009-11-02)