

## Freuds Seelenmodell: Es, Ich und Über-Ich

Die menschliche Psyche lässt sich in drei Instanzen unterteilen: **Es**, **Ich** und **Über-Ich**. Das **Es** ist der älteste Teil der Psyche und umfasst alle angeborenen Triebe und Bedürfnisse. Es strebt nach unmittelbarer Befriedigung, ohne Rücksicht auf gesellschaftliche Normen oder die Realität. Es handelt instinktiv und impulsiv. Das **Ich** entwickelt sich aus dem Es und übernimmt die Rolle des Vermittlers zwischen den Trieben des Es und der Realität. Es versucht, die Bedürfnisse des Es auf eine sozial verträgliche und realistische Weise zu befriedigen. Das Ich lernt aus Erfahrungen, speichert sie im Gedächtnis und passt sich an, um Probleme zu lösen. Dabei entscheidet es, wann Triebe zugelassen oder unterdrückt werden.

Das **Über-Ich** entwickelt sich in der Kindheit durch die Erziehung und die Werte der Eltern. Es verkörpert die moralischen Regeln und gesellschaftlichen Normen. Als „innerer Richter“ kontrolliert es das Ich, indem es darüber entscheidet, was richtig oder falsch ist. Häufig steht das Über-Ich im Konflikt mit dem Es, da es die Triebe des Es unterdrücken oder moralisch bewerten will. Das Ich muss daher zwischen den Trieben des Es und den moralischen Forderungen des Über-Ichs vermitteln und dabei auch die Realität berücksichtigen.

Unbewusste Prozesse spielen dabei eine zentrale Rolle. Viele Handlungen und Entscheidungen des Menschen entstehen unbewusst. Emotionale Konflikte, verdrängte Erlebnisse und psychische Vorgänge beeinflussen das Verhalten, ohne dass das Bewusstsein davon etwas mitbekommt. Die moderne Neurowissenschaft bestätigt, dass das Unbewusste oft stärker auf das Verhalten wirkt als das Bewusste. Es zeigt sich, dass psychische Störungen, die bei etwa 20 Prozent der Bevölkerung auftreten, häufig im Unbewussten wurzeln. Dies verdeutlicht die Relevanz der Idee, dass das Unbewusste maßgeblich das menschliche Denken, Fühlen und Handeln steuert.

**Sigmund Freud, *Abriss der Psychoanalyse*, in: *Gesammelte Werke*, Band 17, S. 67–69, mit ChatGPT umgeschrieben.**

1. Skizzieren sie das Seelenmodell von Sigmund Freud.