

Das Seelenmodell von Sigmund Freud

Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, entwickelte ein faszinierendes Modell, um die menschliche Psyche zu erklären. Dieses Modell, oft als Instanzenmodell oder Drei-Instanzen-Modell bezeichnet, besteht aus drei Hauptbestandteilen: Es, Ich und Über-Ich. Diese Instanzen stehen in einem ständigen Wechselspiel und beeinflussen unser Verhalten, unsere Entscheidungen und unsere Emotionen.

Das Es

Das Es ist die älteste und grundlegendste Instanz in Freuds Modell. Man kann sich das Es wie einen großen, ungestümen Kindertraum vorstellen, der nach sofortiger Befriedigung aller Wünsche und Bedürfnisse strebt. Es ist impulsiv und unbewusst, funktioniert nach dem **Lustprinzip** und kümmert sich nicht um gesellschaftliche Normen oder moralische Überlegungen.

- **Triebe und Bedürfnisse:** Im Es sind grundlegende Triebe wie Hunger, Durst, Sexualität und Aggression verankert. Wenn ein Baby hungrig ist, schreit es sofort – das ist das Es in Aktion! Freud sah das Es als die Hauptantriebskraft menschlichen Verhaltens an, wobei sexuelle Wünsche (Eros) und aggressive Impulse (Thanatos) zentrale Rollen spielen.
- **Lustprinzip:** Das Es will alles jetzt und sofort. Es denkt nicht an Konsequenzen oder was richtig oder falsch ist. Hierbei stellt sich die Frage, inwiefern diese ungestümen Bedürfnisse unser Handeln prägen.

Das Über-Ich

Im Gegensatz dazu steht das Über-Ich, das die moralischen Werte und Normen einer Person repräsentiert. Man kann sich das Über-Ich wie einen strengen Lehrer oder eine innere Stimme vorstellen, die uns sagt, was wir tun sollten oder was nicht akzeptabel ist.

- **Moralitätsprinzip:** Das Über-Ich entwickelt sich durch Sozialisation, indem wir die Werte unserer Eltern und der Gesellschaft übernehmen. Es sorgt dafür, dass wir uns an Regeln halten. Diese Instanz kann uns ein schlechtes Gewissen machen, wenn wir gegen unsere eigenen moralischen Vorstellungen verstoßen.
- **Gewissen:** Das Über-Ich fungiert als Gebots- und Verbotsinstanz. Hier werden soziale Werte verankert, was uns dazu bringt, unser Verhalten zu reflektieren und zu hinterfragen.

Das Ich

Das Ich hat die Aufgabe, zwischen den Impulsen des Es und den Anforderungen des Über-Ichs zu vermitteln. Es ist wie ein Schiedsrichter in einem Spiel, der versucht, einen Ausgleich zu finden.

- **Realitätsprinzip:** Das Ich orientiert sich an der Realität und versucht, die Bedürfnisse des Es zu befriedigen, ohne gegen die gesellschaftlichen Normen des Über-Ichs zu verstoßen. Dieses Prinzip ermöglicht es uns, rationale Entscheidungen zu treffen.
- **Abwägen von Entscheidungen:** Wenn du zum Beispiel hungrig bist (Impuls des Es), aber gerade in einer wichtigen Besprechung sitzt (Anforderung des Über-Ichs), hilft dir das Ich dabei zu entscheiden, ob du dir schnell etwas zu essen holst oder bis zur Pause wartest. Diese Dynamik wirft die Frage auf: Wie oft stehen wir im Alltag vor solchen inneren Konflikten?

Aufgabe

1. Skizzieren Sie das Seelenmodell von Sigmund Freud.

Quellen

- Sigmund Freud Seelenmodell
- Knowunity Freud
- Studyfix
- Instanzenmodell
- Sigmund Freud, Abriss der Psychoanalyse, in: Gesammelte Werke, Band 17, S. 67–69
- PerplexityAI, ChatGPT, Gemini